

慈悲的體驗

四無量心

*shikairen

2013.6

目次、引言

壹、情緒調適——慈悲與生活

貳、擴展心量——慈悲與禪修

參、悲智融合——慈悲與智慧



慈悲的體驗：四無量心

PART-1

Kairen 2013.6

引言

慈	lovingkindness , benevolence...
悲	compassion
喜	gladness , emphatic joy...
捨	equanimity

一、四無量心的現代效益

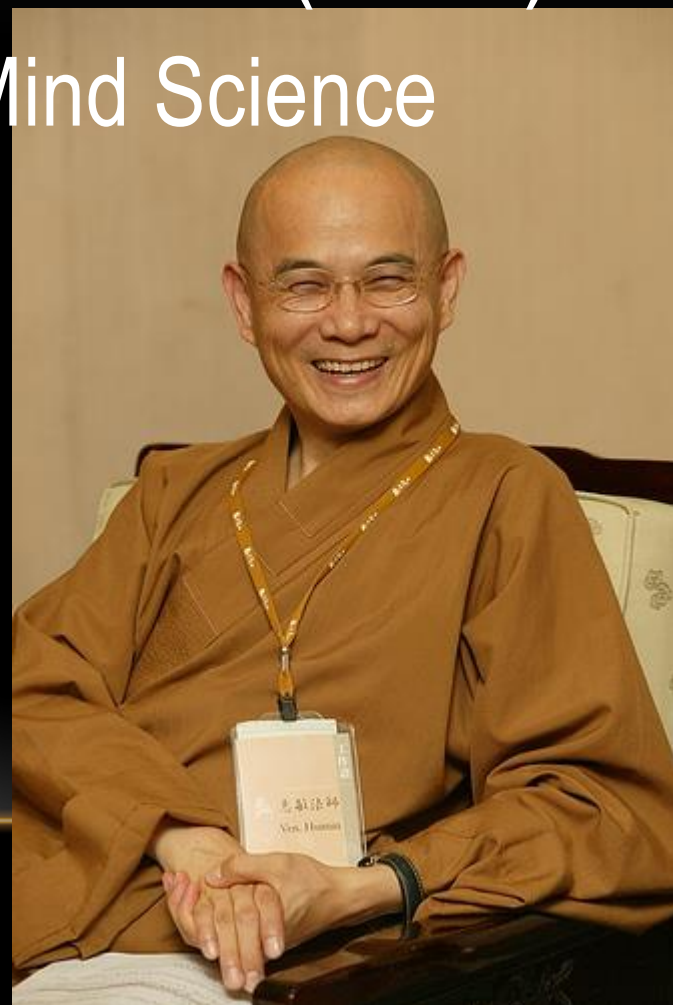
慈悲喜捨，是歷史悠久的禪法傳統

或稱四「無量心」(boundless states)

或四「梵住」(Brahma abodes，清淨高貴的心態---sublime abiding)

- 此禪法，在教育或醫學的領域，使用功能性核磁共振攝影(fMRI)等心智科學腦影像(Mind Science Brain Imaging)等研究，已證實可以培養：

- ①對別人的關注
- ②正向的情緒



功能性磁振造影fMRI

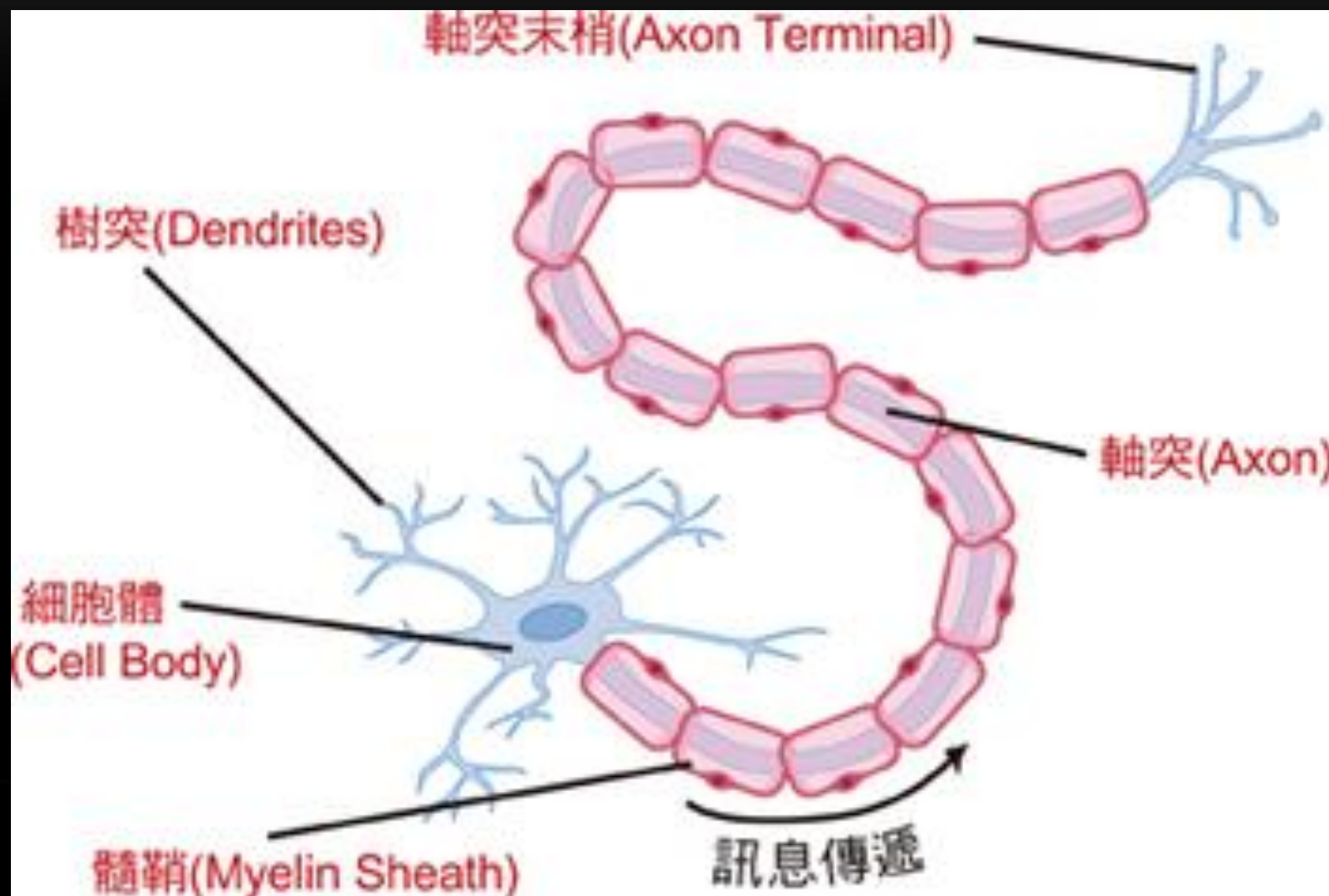
- 「功能性磁振造影」(functional magnetic resonance imaging)，它是一種神經影像技術。因為腦神經活動需要耗能，此時血氧含量會提高，透過量測腦中的血氧含量，可以推斷當時的腦部活動，進而觀察受試者從事不同活動時，各腦區的生理活性變化。

功能性磁共振造影FMRI

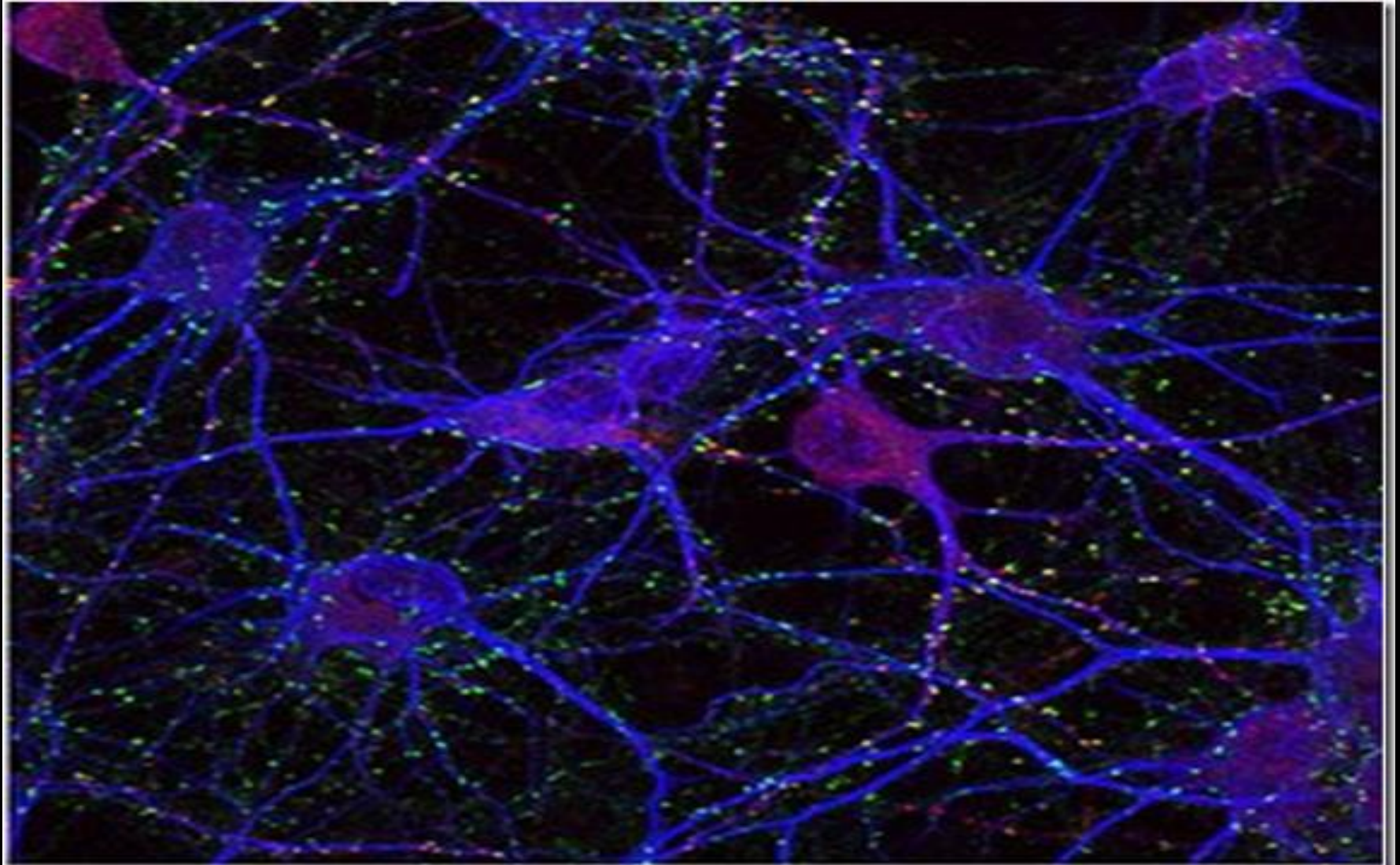


- 並且活化與同理心有關的腦神經迴路系統：
 - ①有助於個人身心健康
 - ②增進人際關係
 - ③親社會行為(prosocial behavior)
-

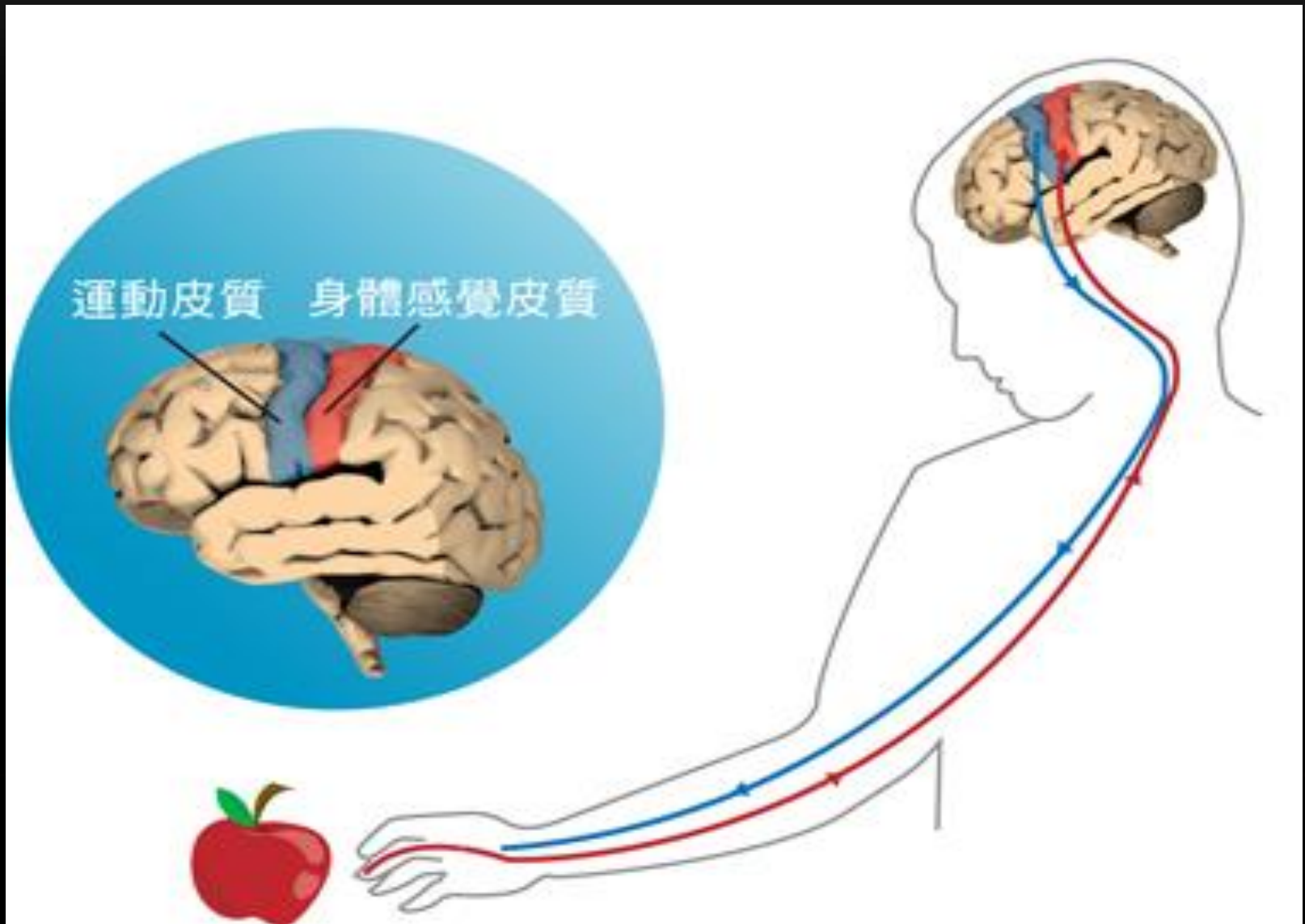
神經元



神經迴路



動作的產生



親社會行為；利社會行為

PROSOCIAL BEHAVIOR

- 廣義的是指對社會有積極影響的行為，狹義的是能夠增進團體或他人利益的行為。如合作、助人、慈善捐贈、分享、同情、安慰及利他行為。由動機來看，強調行事者的理由，原始的意圖在有利於別人或整個團體，純以關心別人或社會出發，而非為私人利益而做。（黃意舒，2000年12月，教育大辭書）

- 開展以「**慈悲喜捨**」核心之生命教育的波形圓周式的擴大效果，促進與提升：
 - ①**社區營造**(Community construction)
 - ②**國民生活品質**(Quality of life)
-

慈悲喜捨

①對別人的關注

①個人身心健康

②正向的情緒

②人際關係

③活化與同理心有
關的腦神經迴路

③親社會行為；
社區營造

④國民生活品質

二、四無量心釋義

慈、悲、喜、捨四無量心之異名

阿含經

四梵行、四梵室、
四梵堂、四等心...

清淨道論

四梵住

「無量心」(BOUNDLESS STATES) ?

- 通俗意義：
- ①普緣一切有情
- ②對治無量戲論、煩惱
- ③牽引無量福德
- ④招感無量果報



真正的本質深義

- 達到不起分別及無量境界的心，對任何國家、種族、宗教、階級的眾生：
 - 無任何局限性、排他性、不公平性。
 - 不會懷有瞋恨、愛執，心保持平衡。
-

「梵住」(SUBLIME ABIDING)

- 《清淨道論》：最勝、無過失。
 - 心超越、崇高的狀態，
 - 或似梵的住所——沒有瞋恨，住在慈悲大愛中
-

「住」

- 要讓慈悲喜捨，成為心時常停留的居所，感覺像在「家」一樣，完全充滿我們的身心，展現在一切日常活動中。

四無量心通於五乘

- ①世間善法
- ②無量心解脫：與七覺支俱時修
- ③行菩薩道：成熟有情、莊嚴國土，圓成佛道

慈悲喜捨之近因、特相、現狀、作用

慈心

①近因	看到有情的可愛
②特相	維持、促進有情幸福
③現狀	調伏瞋怒
④作用	有情獲得幸福

悲心

①近因	看到受苦者無所依怙
②特相	拔除有情之苦
③現狀	無害
④作用	不忍他人受苦

喜心

①近因	看見有情的成功
②特相	喜悅
③現狀	瞋的止息
④作用	不嫉妒

捨心

①近因	看見業的所有者
②特相	保持中立的態度
③現狀	瞋恨與愛著的止息
④作用	平等視有情

壹、情緒調適：慈悲與生活



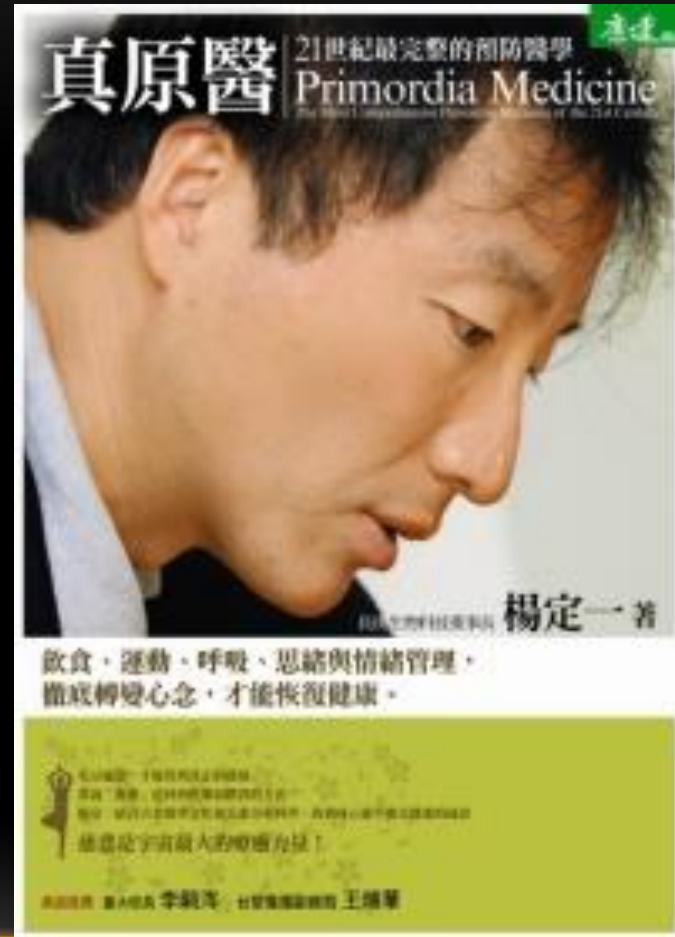
“Health is the greatest gift,
contentment the greatest wealth,
faithfulness the best relationship.”

~ Buddha ~

一、身心健康

- (一) 身心 · 社會 · 地球的健康
- 健康不只是身體表象也是心理狀態，兩者是一體的。
- 生理與心理都健康的人，會協助恢復環境與周遭事物的健康。

- 平衡的生活模式，才能真正恢復健康與福祉。
- 科學、醫學與養生之道的整合，才能協助創造健康身心、社會與地球。

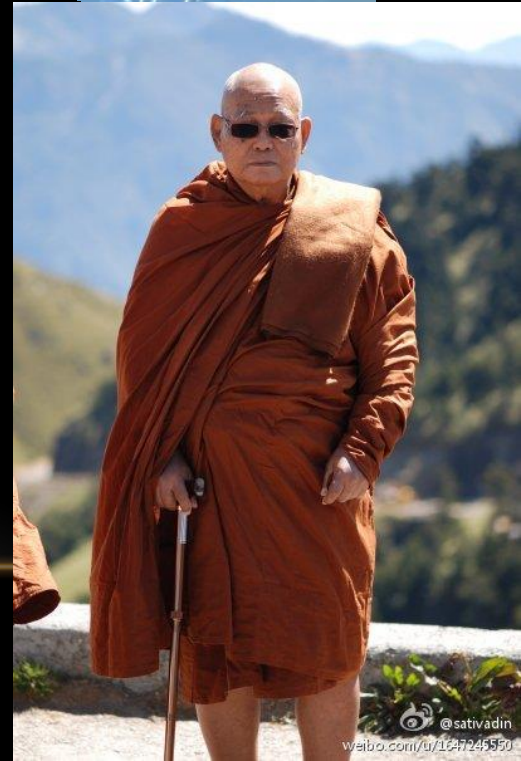



(二) 「真慈愛」與「假慈愛」

- 愛有兩種：
- ①有貪欲的愛。
- ②宗教的愛：
- 沒有貪欲的愛、無分別的愛
- 使心清淨、深入不分別的境界
- 最有力量的方法，實現沒有障礙的心

相應的心

- ①真慈愛：
「善心」或「唯作心」
- ②假慈愛：
「不善的貪心」



- 
- A misty mountain landscape with a river and a person on a boat. The scene is serene and atmospheric, with layers of mist and mountains in the background. A small boat with a person is visible on the river in the foreground.
- 心惱，故眾生惱
 - 心淨，故眾生淨
 - --- 《雜阿含267經》

(三) 用慈心與忍辱，取代怨恨與瞋惱

- 「彼罵我打我，敗我劫奪我」，若人懷此念，怨恨不能息。
- 基於這些念頭，瞋恨會重覆地網綁著他們，如同以皮鞭網綁車桿，以稻草網綁臭魚。當此人生起瞋恨的時候，心是不能平靜的。

- 「彼罵我打我，敗我劫奪我」，若人捨此念，怨恨自平息。
- ①不記恨，②不回憶此事，
- ③反省自己過去世也如此待人。
- 讓瞋恨平息，就像失去燃料供應的火堆一樣。

- 在於世界中，從非怨止怨，
- 唯以忍止怨；此古聖常法。
- 不淨之地，莫以不淨物來清理或去除味道，因該處會更不乾淨、難聞。當以淨水洗滌且無臭味。
- 以①無怨，②忍辱，③慈愛水，
- ④如理作意，能安靜止息怨恨。

《大智度論》卷20

瞋

於眾生中，若有
因緣、若無因緣
而瞋，若欲惡口
罵詈，殺害劫奪

恨

待時節，得處所，
有勢力，當加害

瞋	恨、怨	惱
初生瞋結	瞋增長籌量，持著心中未決了	若心已定，無所畏忌
	恨即是怨，初嫌為恨，恨久成怨	身口業加害

- 慈名心數法，能除心中憤濁，所謂瞋恨慳貪等煩惱。譬如淨水珠著濁水中，水即清。
- 以慈心力除、捨、離此三事，是名無瞋無恨、無怨無惱。

- 一切眾生皆畏於苦，貪著於樂；瞋為苦因緣，慈是樂因緣。
- 非但愛念眾生中，非但好眾生中，非但益己眾生中，非但一方眾生中，名為「善修」。

- 久行能於愛、憎及中三種眾生，正等無異。十方五道眾生中，以一慈心視之，如親屬及善友，常求好事，欲令得利益安隱。
- 如是心遍滿十方眾生中，如是慈心，名「眾生緣」。

(四) 散播愛心，祝福眾生

《慈經》



- 欲獲得寂靜的善行者，應如是修學：堪能、誠懇及正直，謙恭、柔和與不慢。知足易供養，少世俗物，生活儉樸，諸根寂靜，謹慎和謙虛，不攀求於俗家。不應做任何違戾事，免遭其他智者所譴責。

- 願一切眾生皆幸福、安穩和快樂！
凡有生命者，若強、若弱、若長、
若大、若中、若短、若粗、若細，
盡一切無餘，或可見、或不可見、
或遠、或近、或已生、或未生，
願一切眾生都快樂！

- 不要欺騙他人，或於一切處蔑視任何人。不應出於忿怒及仇恨而詛咒希望他人痛苦。對一切眾生應修習無限的慈愛心，猶如慈母用生命保護自己唯一的兒子。讓無限的慈心遍照於十方世界，上、下、左、右，不受阻擾，不懷仇恨，不抱敵意。

- 無論站著、走著、坐著、躺著，若不昏昧，應確立此念。能如是住者，即云「梵住」。
- 不陷於邪見，具有戒德，具有智見，及斷諸貪欲。當絕不再入母胎。

(五) 威儀，與心、呼吸是不能分開

- 透過修慈悲觀來感受身心的輕安，身體不輕安便不會樂修樂斷，心就會樂在妄念、煩惱裡。

- 此時的所緣，就是以慈悲的心來放鬆身體，要瞭解威儀與身、心及呼吸的關係。威儀與慈悲的修行連在一起，以慈悲心祝福自己，使自己感到身心的快樂。

- 在四威儀中學習身體威儀穩定，身體威儀穩定會幫助我們調心穩定，在身心穩定的情況下，什麼活動都能做好，修行也能進入情況。

- 心改變，呼吸就跟著改變。呼吸是心的窗戶，心改變會馬上反應在呼吸上，若威儀穩定，深呼吸即任運而生。威儀與心、呼吸是不能分開的。在心的訓練中，若能將呼吸與身、心連起來，會更容易進入情況。

- 放鬆的重要因緣是穩定的威儀，身體的威儀穩定，心也很容易穩定。如果身體的威儀不穩定，那心也不容易穩定，也不容易放鬆。

- 二、人際關係

- (一) 世間的一切是關係的存在

- 世間的一切——物質、心識、生命，都不是獨立的，是相依相成的緣起法。在依託種種因緣和合而成為現實的存在中，表現為個體的、獨立的活動，這猶如結成的網結一樣，實在是關係的存在。

- 關係的存在，意即受著關係的決定，離了關係是不能存在的。從這樣的緣起事實所成的人生觀：
 - ①無我的人生觀
 - ②互助的人生觀
 - ③知恩報恩的人生觀
 - ④慈悲為本的人生觀
-

- 從三世流轉來說，一切眾生從無始以來，都與自己有著密切的關係，且曾是我的親人。故眾生對我都有恩德——
- 父母恩，眾生恩，
- 國家恩，三寶恩。



- 從自他的展轉關係，而達到一切眾生的共同意識，因而發生利樂一切眾生（慈），救濟一切眾生（悲）的報恩心行。慈悲（仁、愛），為道德的根源，為道德的最高準繩，似乎神秘，而實是人心的映現緣起法則而流露的——關切的同情。

(二) 設身處地的為他人著想

- 以自己的自愛而推度他人，設身處地的為他人著想，把他人看作自己去著想，慈悲的心情，自然會油然的生起來。

- 人與人間的正常道德，不難從這以己度他的意識獲得。自己厭苦求樂，別人與我一樣，那怎可以奪他人的喜樂，增加他人的痛苦？怎可不同情別人的喜樂，不救濟別人的苦痛？

- 佛教「與樂、拔苦」的慈悲，也就是這種精神的實踐。所以克制自己的情欲而持戒，不是別的，就是自通之法，本於慈悲而自願持戒的。這真是現世樂，後亦樂的法行！

- 自身的痛苦，即使小如別人出言無禮，我也會自動細心地防護，免受傷害；同樣，對於衆生的任何失意和痛苦，我也該視同身受，常修慈悲和愛護心。

(三) 社會因善意與附著才得以存續

- 《中部古疏》：因為它有友愛、濕潤（敏感）或黏著的性質，故說為慈。
- 「慈」和「無瞋善根」是同義詞。
- 我們的社會乃因善意與附著，才得以存續，如同膠合板是由許多薄板彼此附著才得以成為一塊結實的厚板。

- 調適自己的心，去發現事物的光明面，非常的重要。
- 可稱為如理作意。



慈悲的體驗：四無量心

PART-2

Kairen 2013.6

貳、擴展心量：慈悲與禪修



一、慈心的修習，有兩種方式

日常生活	禪修業處
①身、口或意業修行，當作是行善或積累「波羅蜜」，而不期待任何的回饋或個人利益。	①為了培養「慈心禪那」或說「慈心解脫」。
②時時以這四種心當作行為的準則與省思的課題。	②為禪修的業處。有系統地、持續地修習，破除心的限制，將其融入身心，變成自然的習慣。

二、慈讓心柔和，易成身心輕安和止觀光明

- ①慈悲心
- ②身心的輕安
- ③止觀的光明
- 三者有密切的關係。

- 修行的成就，是靠②身心的輕安和③止觀的光明。有了它們，身和心的遠離才能成就，才能感覺樂斷、樂修，發達所有修行的功德。

- ①慈悲心是很亮的心，很柔軟寬容的心，它能夠讓我們平和地面對生活上所發生的各種情況，緩和、紓解緊張跟不安，為自他帶來喜悅與希望。

- 我們修習安般念或不淨觀時，有時會覺得枯燥、無趣，或者出現障礙，此時要修習慈悲觀來調和身心，突破困境。
- 靠慈悲觀修行的支持，可對治修行過程中所有的障礙。

- 修定，要存著慈念，就是利樂眾生的意念來修定。
 - 有慈心，心地就柔和，容易修習成就。
-

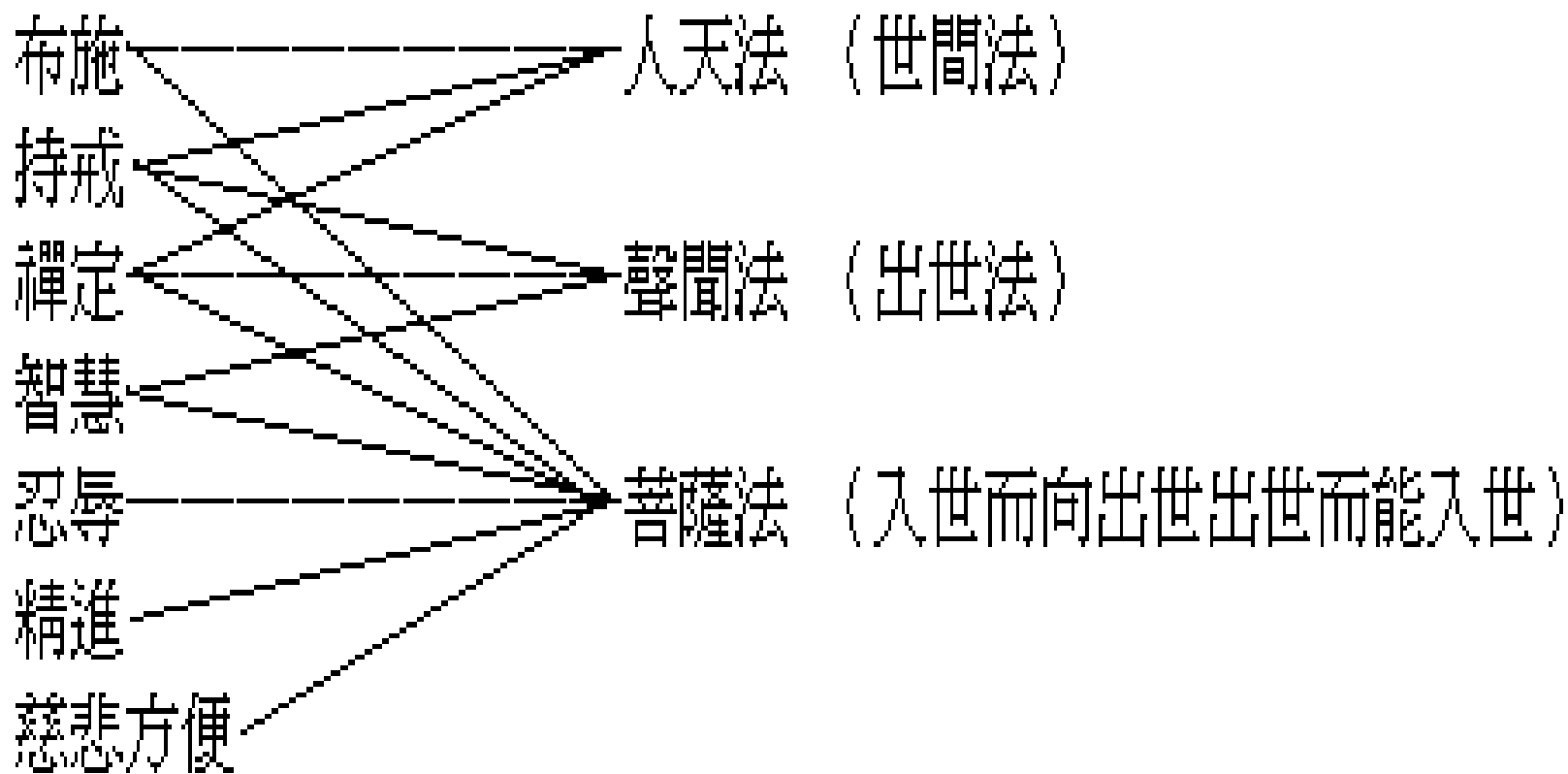
三、擴充與淨化慈悲的修習，莫為我見所礙

- 慈愛實為有情所共有的，慈悲的修習，重在怎樣的擴充他，淨化他，不為狹隘自我情見所歪曲。

- 菩提心從慈悲心起：或是緣慈母的孝敬救度，擴大到願度一切眾生，而上求佛道；或是設想他人與自己一樣，利濟眾生應如愛護自己一樣，進修到願意為利他而犧牲自己。

- 修菩提心的動機、方法，近於儒家的仁道、恕道。但菩提心修習圓滿成就，深廣是與世間法大大不同的。

慈悲與方便



- 慈悲與方便，是大乘菩薩的特質。菩薩度生，以此二為工具。
- 大悲是通過智慧的悲心，與仁愛等相近而不同。
- 方便是為了適應，從慈悲而引出的智慧妙用，即善巧化度的方便。

四、慈心觀的修習方法

- 四無量遍緣無量有情：論師稱為「勝解作意」(假想觀)
- 有兩種方式：
- ①依定而起慈等觀想
- ②依慈等觀想而成定

(一) 慈心觀之三個階段

- 1、對自己修慈
- 2、慈心禪定
- 3、擴大所緣
 - (1) 擴大對象
 - (2) 擴大空間

1、對自己修慈——自身為實驗室



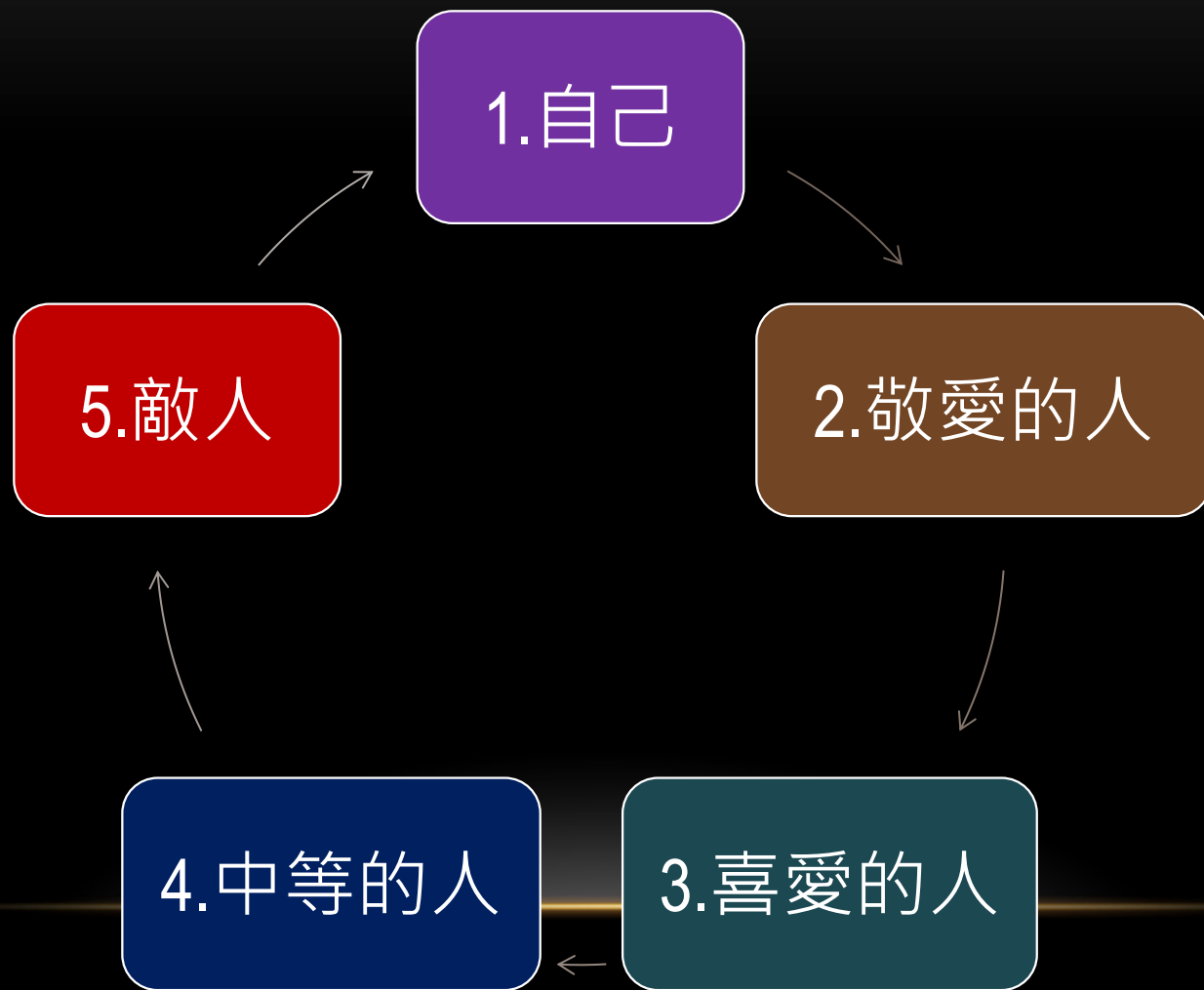
- (1.1)禪修——修習止觀，是佛陀最讚美的法。
- 從止觀修習慈悲觀，首先要以自己為所緣修習慈悲，能慈悲對待自己，才能慈悲地對待他人。

- 因為我們愛自己比愛眾生還多，希望自己幸福快樂，也希望所有的眾生幸福快樂。
- 一個連自己都不愛的人，也不能愛別人，什麼事情都做得出來。

- 對自己的慈悲要明顯，保持心的柔軟、放鬆，有身輕安、心輕安，如此才能利益眾生。
- 如果我們緊張、不安，連自己的身心都無法調適，如何能利益他人？

- 以慈悲的心來放鬆身體，要瞭解威儀與身、心及呼吸的關係。
 - 威儀與慈悲的修行連在一起，以慈悲心祝福自己，使自己感到身心的快樂。
-

修習慈心的對象



對自己修慈，重複默念：

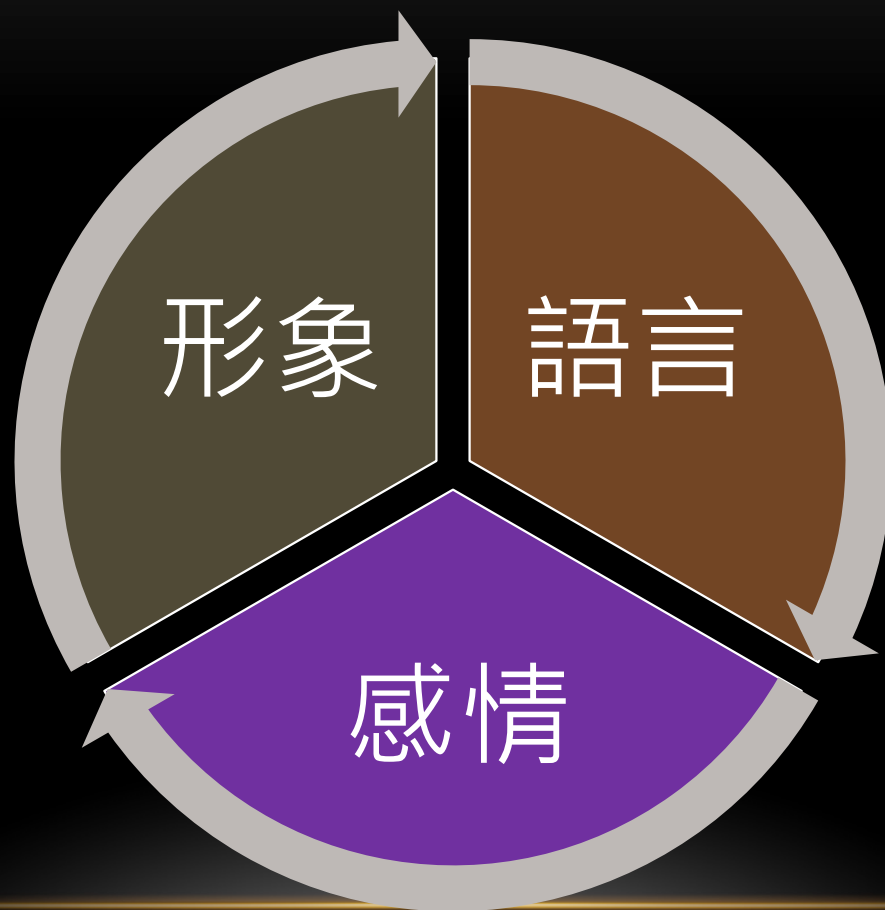
願我沒有怨恨

願我沒有心理上的痛苦

願我沒有身體上的痛苦

願我遍滿快樂

內心必備三要件：



- **(1.3)**對自己身體每一部分散發慈悲，感到放鬆、輕安。若身體不舒服、有病痛的地方，就在那部位停留較長的時間，用智慧觀察它們，將慈悲、緩和、接納與包容送給它們，漸能放鬆，達到全身徹底地放鬆、輕安。

- 放鬆後要注意脊椎的挺直，因這會讓心有警覺，容易專注業處，持續用功，出離煩惱；如心無警覺，便使不上力而昏沉。要感到威儀穩定，呼吸是順定、是深的呼吸。運用身體的輕安來修心的輕安，建漸進入定的狀況。

- (1.4)帶快樂到身體的每一個部分，若能內樂遍滿，那時便會對身體有問題、不舒服的地方感到愈來愈清楚，請再用願祝福它，散播慈悲，這是調自己舒服、輕安的好方法。

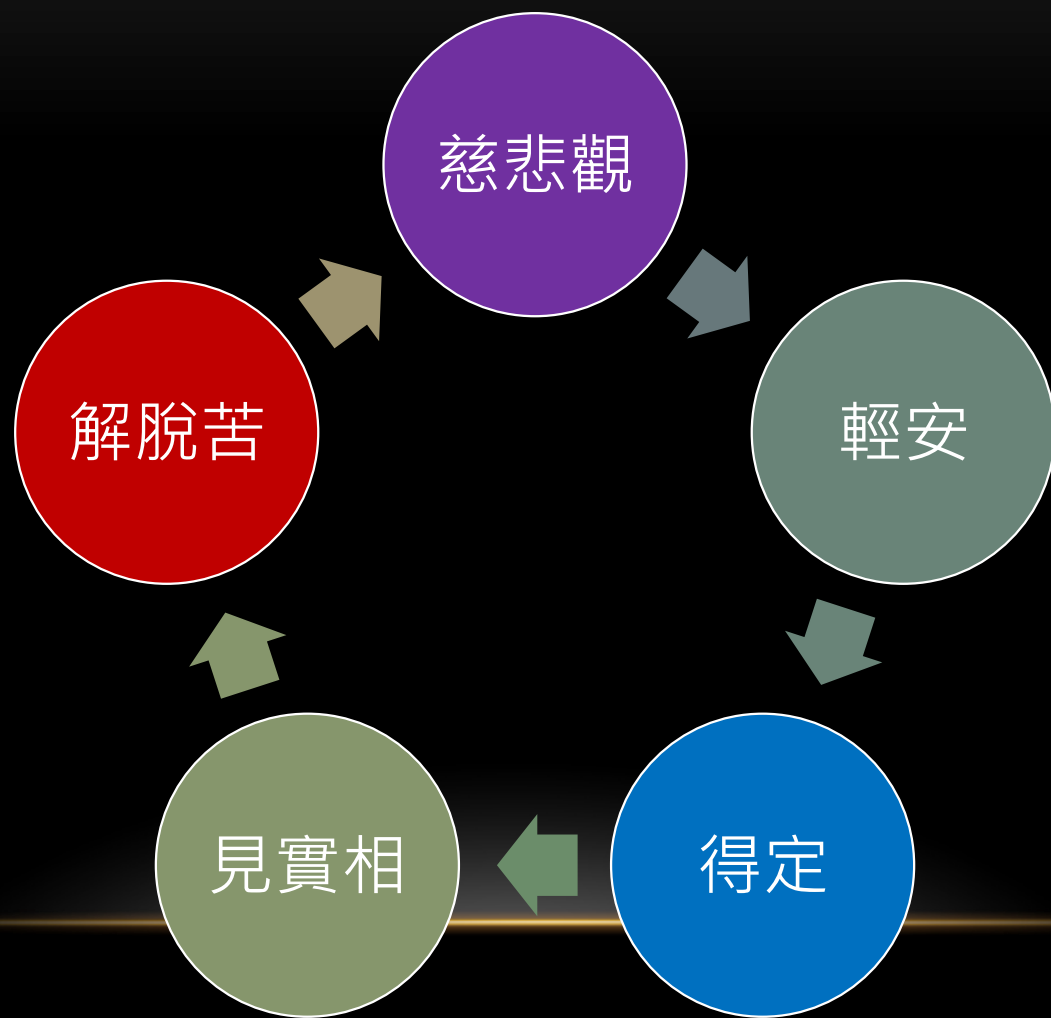
- 要自己真的感受到這種快樂，不是用想的，如此才能對外在的所緣修慈心觀。止觀行者是內樂遍滿的，所以阿羅漢、佛陀的微笑很放鬆、很舒服。這不是想像出來的，他們是真的很快樂。

- 當真的感受到內在的快樂時，再調自己的身體和心順著這內在的快樂。
- 內樂是輕安的因緣，輕安是定的因緣，定是慧的因緣，由戒、定、慧三無漏學，轉凡成聖。

慈心定的成就



慈心解脫



- 體會慈心觀能放鬆身心，瞭解慈心觀如何先利益自己，然後才可以利益他人；如果不能瞭解慈心觀，如何能利益自己？在雜念、煩惱中，連度自己都沒辦法，怎麼利益眾生？

- (1.5) 《分別論》 《無礙解道》

《慈經》並未提到對自己修習慈心，因其乃就「安止定」而說；一開始便以自己為對象修習慈心，乃以自身為例子罷，並不能證得「安止定」。然而，以自己為例後，祝願他人快樂的心會油然而生。這如啟動汽車的引擎一樣。

- 第一階段的練習很重要，要時常修、習慣修，讓身心輕安、放鬆、順定，也可用此經驗來幫助其他法門，如安般念、念佛、中國禪等，甚至可用這經驗將活動辦得更好。放鬆、微笑、內樂、順法，讓整個修行能自利利人。

2、慈心禪定



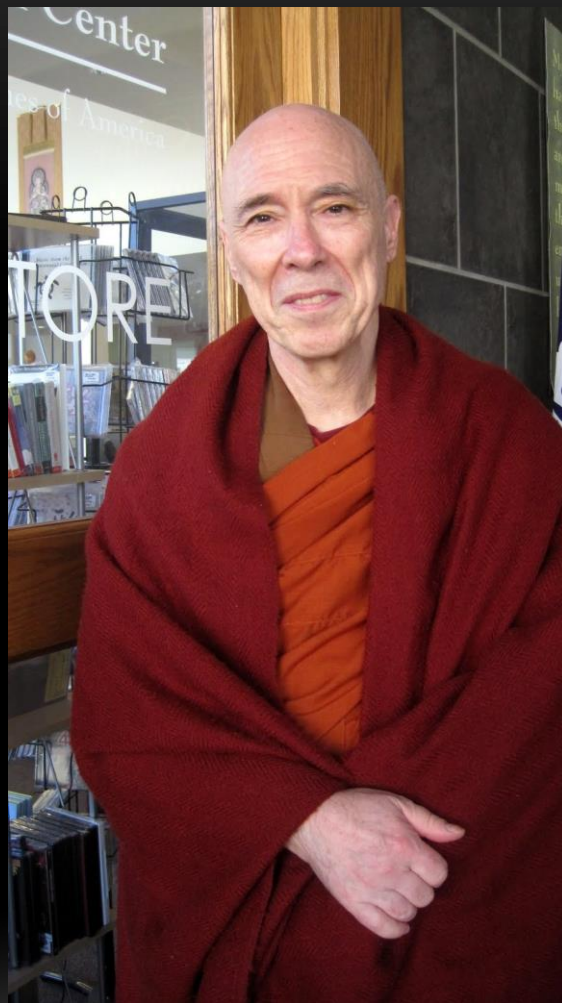
- (2.1)當能感到身體放鬆、穩定、舒服，且心中充滿慈悲，就選擇一個所緣來發展穩定的相與穩定的作意。

敬愛的人

- 跟自己同性別，而活著的人，如我們的師父，有功德的人等。
- 我們的目標是以一個穩定的所緣，培育定力，進入慈心禪那。

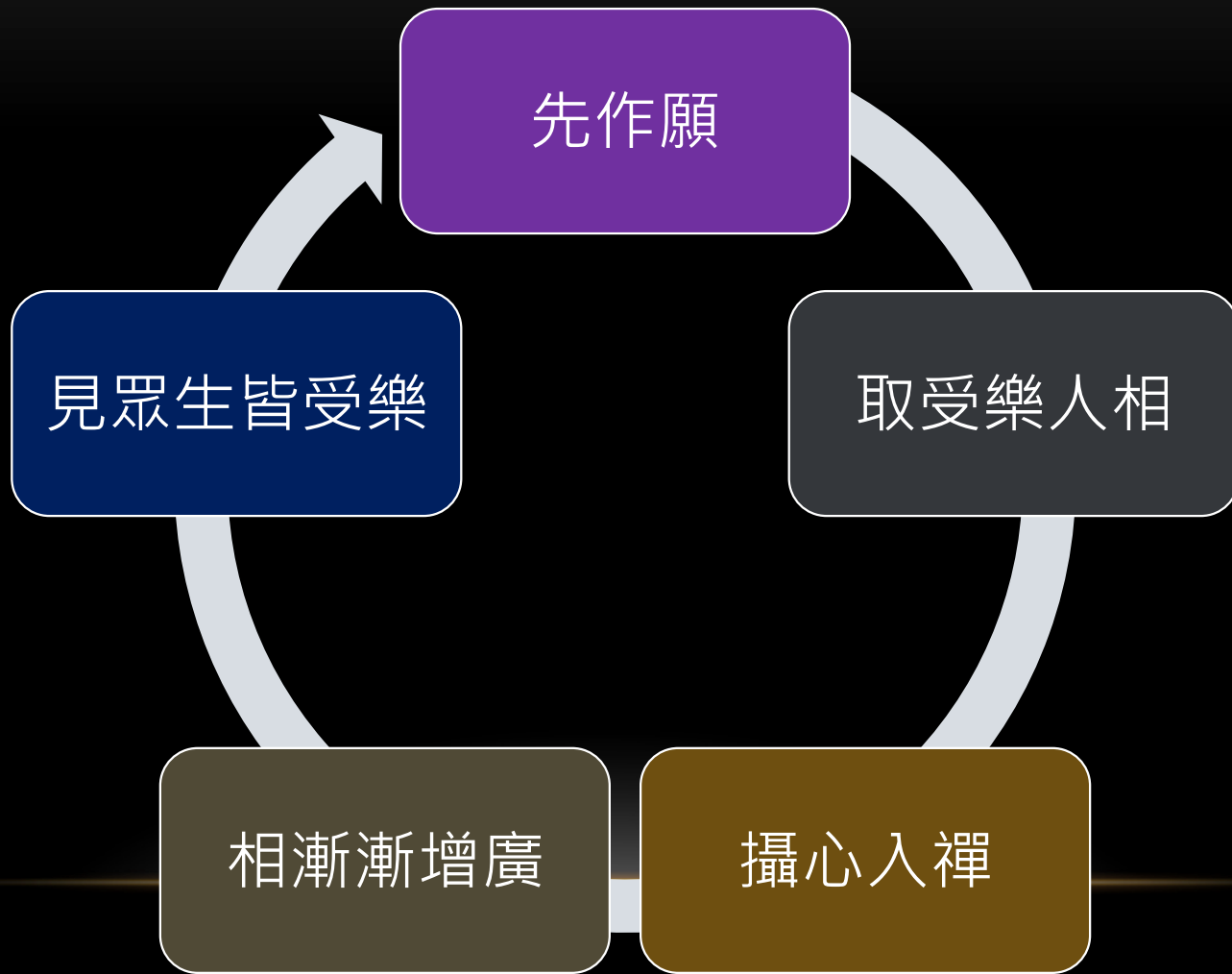
- 先感覺自己的臉部放鬆、微笑，
後觀敬愛的人同樣地放鬆、微笑。
- 若其影像不明顯，可看大頭照，
閉眼時，影像就會愈來愈清楚。
調這影像明顯，並予四句祝願：
無仇敵、怨恨、痛苦，擁有快樂

BHANTE



- **(2.2)**如果習慣這樣修，人物的影像會愈來愈明顯，我們的心穩定不改變、感覺不改變，所緣持續明顯，中間不出現雜念、妄想，大約經過一小時，將發展為禪定，即入慈心觀定。
- 不過初學要每天修才會進入狀況。

《大智度論》卷20



- (2.4)以敬愛的人為所緣時，禪修者能夠證得安止定。
 - 為何一次選一個呢？為了周密仔細，你一次只對一個人修習慈。
-

安止定的標準：五禪支

漸離於分別

- 尋：令心專注所緣
- 伺：繼續思惟

苦樂次第盡

- 喜：內心的喜悅
- 樂：身心的輕安樂

心一境性

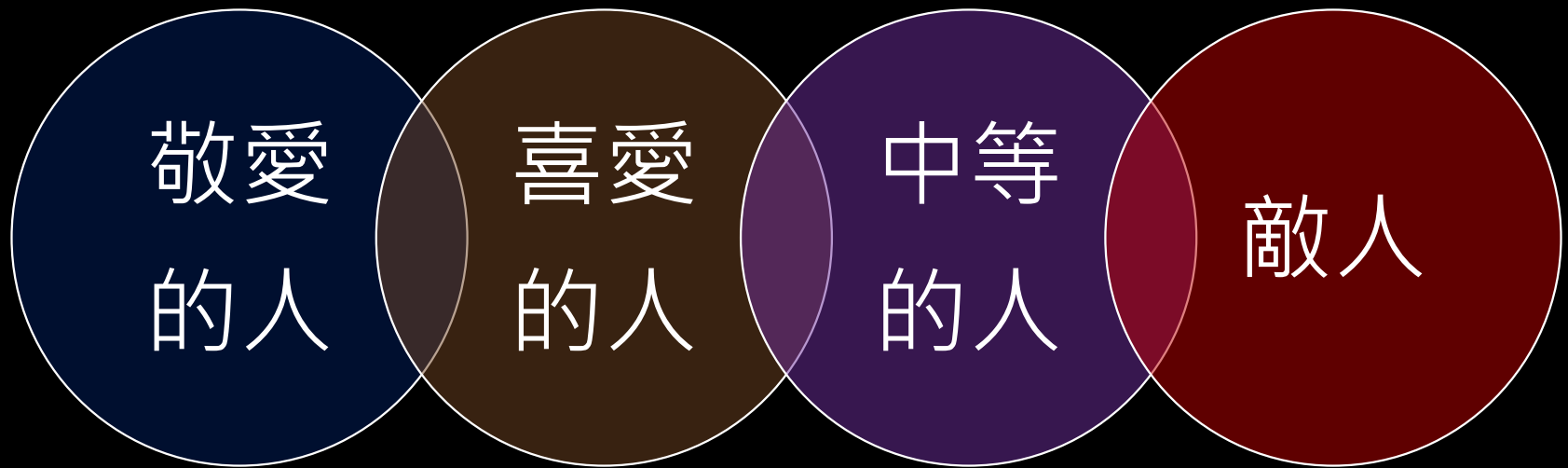
- 同一所緣中保持平等正直

3、擴大所緣——破除心的限制



- 如何擴大所緣修無量心呢？要破壞心的限制。什麼是無量慈心的限制？分別那個人很好看，他對我很好，或是我的親人，故我對他們好；反則不喜歡。
- 我們要練習用平衡的慈心觀（像母親愛惜獨子），穩定且沒有變化的愛，來對待一切眾生。

(1) 擴大對象——破除界限



喜歡的人

- 先觀想一個喜歡的人物，只要有印象就好，不用調印象很明顯。觀想他們後，也用四個願祝福他們。

中等的人

- 接著觀想一個中性的人物，沒有特別喜歡或不喜歡，如鄰居、同學等。我們的心也要調得跟喜歡的人物一樣穩定，沒有分別。觀想他們後，再用四願祝福他們。

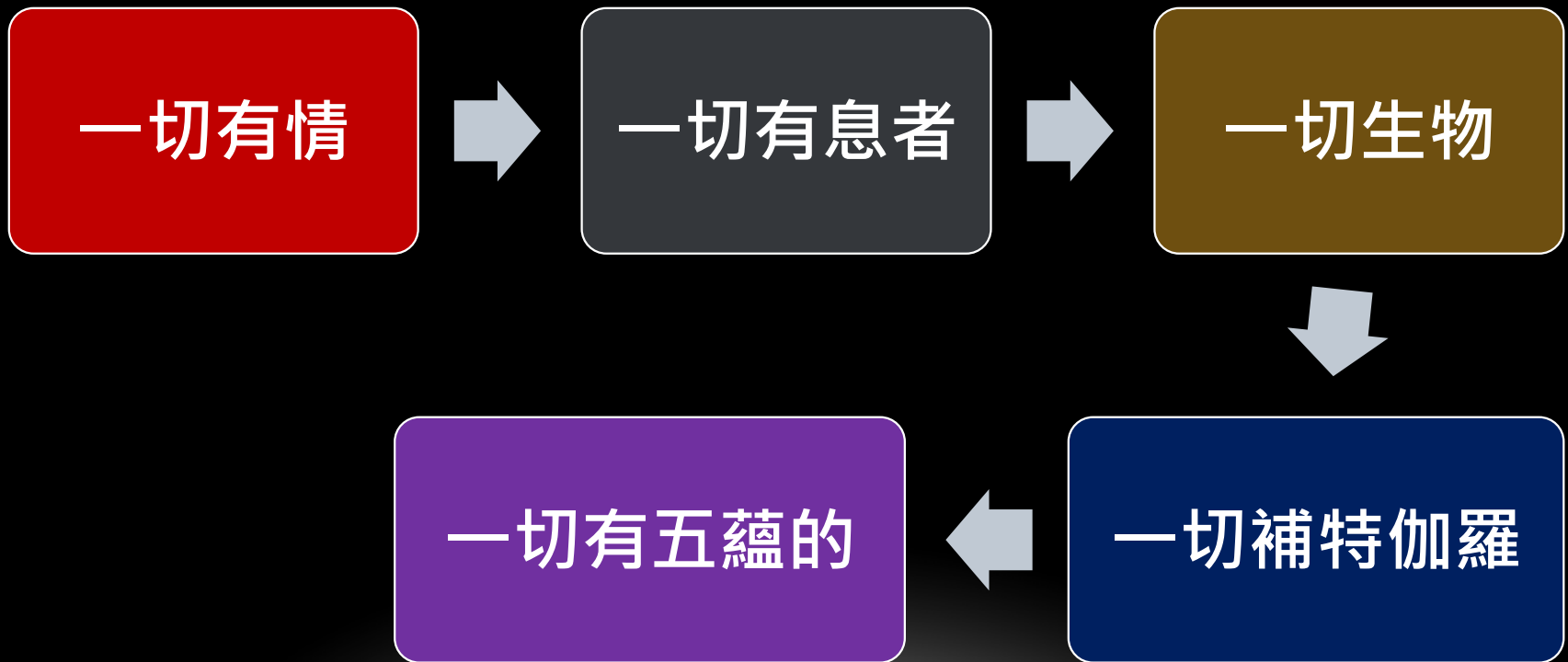
敵人

- 最後選擇一個討厭、不太喜歡的人，同樣用四願祝福他們。
- 要觀他們猶如喜歡、中性的人之感覺相同，如果心還有一點分別，必須不斷地練習直至成功。

(2) 擴大空間

- 若對這三類人皆能感到慈心平衡，便可擴大所緣至一切眾生。
- 要怎麼做？先從空間擴大範圍，
- 由身邊的環境開始，如禪堂、寺院、村莊、縣市、某國、世界、太陽系乃至無邊世界。

A、無界限遍滿慈：以五類眾生為對象，各可修得四種安止定，共有二十種安止定



B、有界限遍滿慈：以七類眾生為對象，各可得四種安止定，有二十八種安止定

性別

- 一切女性
- 一切男性

道

- 一切聖者
- 一切凡夫

趣

- 一切天人、一切人類
- 一切惡趣眾生

C、方位遍滿慈：四個願、十二類眾生、十個方向，共四百八十次

方位遍滿慈：480次	
十二類眾生	一切有情、一切有氣的、一切生物、一切有性格的、一切有名色的、一切女性、一切男性、一切聖人、一切凡夫、一切天神、一切人類、一切惡道眾生
十方	東、南、西、北方；東南、西南、西北、東北；上、下
四願	沒有仇敵、怨恨、痛苦，擁有快樂

三種方法，總共得528種安止定

三種方法

A、無界限遍滿慈 20種安止定

B、有界限遍滿慈 28種安止定

C、方位遍滿慈 480種安止定

(二) 穩定身心，克服恚害，要靠出離心

- 《法句經》：「能夠在有瞋心而不生瞋心的人；在有害心而不生害心的人；在有執著而沒有執著心的人，這種人才算是修行者。」真正的慈心、不害心靠不執著的出離心。
- 有出離心，才能有無分別的智慧，也才能離開所有不善法，圓滿一切善法。

慈悲的體驗：四無量心

PART-3

Kairen 2013.6

五、悲、喜、捨的修習方法



(一) 說一切有部之四無量加行次第

- 於上品親思惟：「云何當令此有情類得如是樂？」然心剛強難可調伏，從無始來串習成故，於極有恩諸有情所惡意樂任運生長，善意樂雖作意起而不能住，復應勇勵思其重恩制心令住。如以芥子投於錐鋒，雖有著時而難可住，久習不已加行乃成，由善巧力投之方住。

七有情：分欲界有情為怨、親、中三品差別

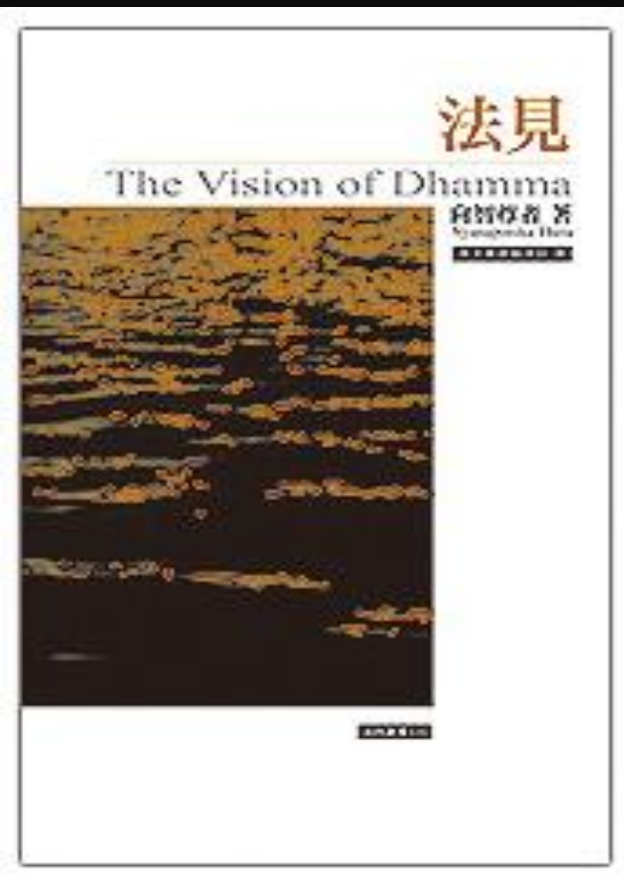
	上品			中品	下品		
	上親	中親	下親	中人	上怨	中怨	下怨
慈悲喜	1	2	3	4	7	6	5
捨	7	6	5	1	4	3	2

(二) 四無量心之思惟內涵

四種思惟

慈	願諸有情，皆得勝樂
悲	願諸有情，皆得離苦
喜	有情獲益，深可欣慰
捨	應於有情，住平等捨

(三) 四梵住的力量



- **慈**——沒有擁有的欲望，沒有選擇性與排他性，接納一切眾生，無私地擁抱一切有情，不在意所面對的任何反應。
- 無量的**慈**看守著**悲**免於落入偏私，並防止**悲**因為選擇或排外而造成歧視。

- 慈將其無私、無限的本質，甚至它的熱情給予捨。因為經過轉化與控制後的熱情，也是完美捨的一部分，可以強化其敏銳的洞察力與智慧的約束力。

- **悲**——給予我們豐富的痛苦經驗，在苦真正降臨時，能堅強而有準備地面對它，洞見苦的普遍法則，而非基於單一的苦的事實。以他現前的行為，就可預見其苦難的未來，**悲**憫之心便油然而生。

- 悲避免慈與喜因嚴守的小小快樂而變得志得意滿；悲刺激並促使慈擴展自己的領域，刺激並促使喜尋求新的資糧，因而幫助兩者成為真正的無量心。

- 悲避免捨落入冷漠無情之中，並使它遠離遲緩或自私的孤立；悲敦促捨不斷地進入世間的戰場中，藉之堅定、強化自己，以期能經得起世間的考驗，直到捨臻於圓滿為止。

- **喜**——藉由分享他人的快樂如同自己的快樂一般，你的生命將得到喜悅。藉由為他人製造快樂，帶給他人喜悅與安慰，你自己就有能力來增加隨喜的經驗。神聖與崇高的喜是滅苦之道上的大助力。

- **喜**緩和緊張的心，安撫被痛苦燃燒的**悲**憫心，令**悲**遠離無意義的擔憂與無益的多愁善感，因為這些只會削弱、消耗心力。**喜**使**悲**成長為積極的**悲**憫心。

- **喜**給予**捨**溫和的寧靜，軟化其嚴厲的外表。**喜**是佛陀臉上的神聖微笑，雖然他深深地了解世間的苦難卻仍維持臉上的笑容，一個給予人們安慰與希望、無畏與信心的微笑，向人們宣說著：「解脫之門打開了！」

- **慈、悲、喜**——即是知道、瞭解，並隨時準備提供幫助的崇高的心與智慧。
- **慈、悲、喜**——即是力量，並給予他人力量，是最崇高的愛、悲憫與喜樂。
- 向世間開顯通往苦滅的道路，一條世尊所指出、親自走過與完全領悟的道路。

- **捨**——根源於「觀」，是一種完美、不動搖的平衡心。
- 唯有愈挫愈勇的世間，才有光明成功的未來。前一刻是我們隨喜的眾生，下一刻卻亟需我們的**悲憫**，這樣的世界需要**捨**。但所需要的那種**捨**，必須以時時保持警醒的心為基礎，而非冷漠遲鈍的心。

- 第一種觀：是清楚明瞭一切生命的變遷如何生起，此生或前世所造作的業。
- 第二種觀：是佛陀所教導的無我。勝義中沒有任何造作業的自我，其業果也沒有影響任何自我。要使捨成為不動搖的心，必須捨棄一切有我的想法。

- 捨是四梵住的頂點與極致，但不應就此認為捨否定慈、悲、喜，或認為前三梵住較為次等，絕非如此。捨完全包容、遍及這三者，正如三者完全充滿捨一般。

- 捨意為平等心，它給予慈平穩、不變的堅定與忠誠，並賦予忍耐的美德。
 - 捨避免慈與喜在無謂的追尋中浪費，或在未受控制的情緒迷宮中迷失。
-

- 捨以平穩、堅定的勇氣與無懼來滋養悲，使無量的悲能夠面對一再遭遇的苦難、沮喪的恐怖深淵。捨在此又指忍耐、堅忍地專住於悲憫的工作。
- 前三者若與捨與觀無關，可能會因為缺乏穩定的要素而變得愈來愈微弱。

- 孤立的美德，若缺乏其他特質給予必要的穩定或柔軟支援，這類美德往往會惡化成為自己特質中的缺點。

- 一個穩定與平衡的性格，能將孤立的美德與有組織且和諧的整體結合，並於其中展現出最好的一面，而不會落入個別弱點的陷阱。這正是捨的功能，也是它對四梵住之間理想關係的貢獻方式。

- 捨的圓滿不是由於情緒上的空無，而是由於完全的瞭解，自身的完成。其不動搖的本質並非如冰冷的石頭般堅硬不動，而是最高力量的顯現。

參、悲智融合：慈悲與智慧



一、從釋尊身上尋找慈悲的行跡

慈悲為本

觀耕

眾生的自相殘害，農工的艱苦，刻劃出世間的殘酷面目

出遊

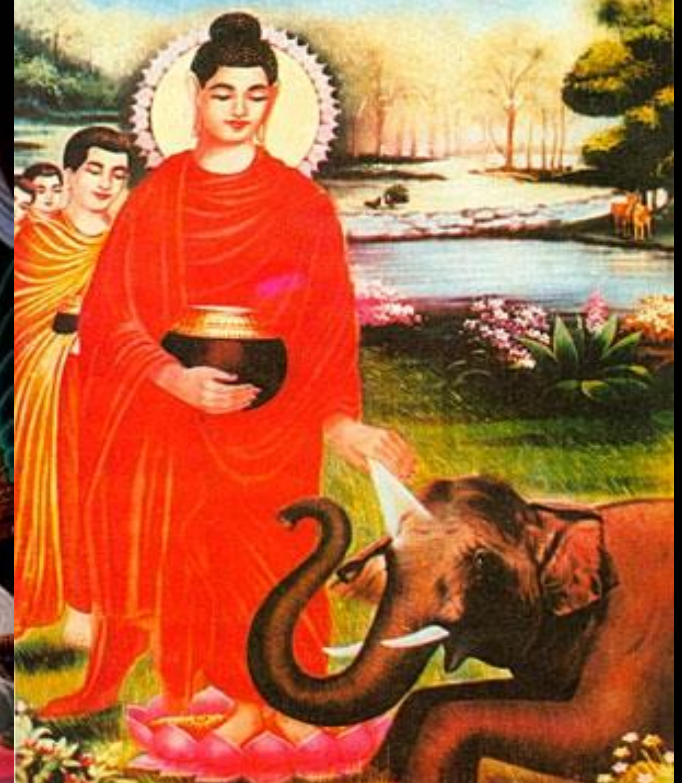
見到老病死亡

本生

捨己為人

傳記

大慈大悲的生活，慈悲為本的佛心



二、慈悲是菩薩最重要的德行

- 慈心是培養無分別的愛，是四無量心的基礎。而慈悲是菩薩最重要的德行，如智論說：「（菩薩）亦以大慈悲力故，於無量阿僧祇世生死中心不厭沒。以大慈悲力故，久應得涅槃而不取證。以是故，一切諸佛法中，慈悲為大。」

三、從平等一如的心境，會引發同體大悲

- 從法性一如去了達緣起法時，不再單是相依相成的關切，而是進一步的無二無別的平等。大乘說：眾生與佛平等，一切眾生都有成佛的可能性，這都從這法性平等的現觀中得來。在這平等一如的心境中，當然發生「同體大悲」。

- 有眾生在苦迫中，有眾生迷妄而還沒有成佛，這等於自己的苦迫，自身的功德不圓滿。大乘法中，慈悲利濟眾生的心行，盡未來際而不已，即由於此。慈悲，不是超人的、分外的，只是人心契當於事理真相的自然的流露。

四、內證身心的無我，外達自他的無我

- 佛法更從自己而深刻的觀察內在的關係，了解得自我，只是心色（物質）和合而相似相續的個體；雖表現為個體的活動，而並無絕對的主體。所以佛法能內證身心的無我，外達自他的無我。

- 智慧與慈悲，為佛法的宗本，而同基於緣起的正覺。
- 從智慧說：一切是緣起的存在，展轉相依，剎那流變，即是無我的緣起。無我，即否定實在性、不變性與獨存性，也否定絕對理性或形而上的任何實在自體。

- 緣起無我（空）的中觀，徹底否定這些，這才悟了相對的存在——假有，為人類所能經驗到的，極無自性而宛然現前的不能想像有什麼實體，但也不能抹煞這現實的一切。從德行說：緣起是無我的，人生為身心依存的相續流，也是自他依存的和合眾。

- 否定這樣的自我中心的主宰欲，才能體貼得有情的同體平等，於一切行為中，消極的不害他，積極的救護他。
- 唯有無我，才有慈悲，從身心相依、自他共存、物我互資的緣起正覺中，涌出無我的真情。真智慧與真慈悲，即緣起正覺的內容。

五、慈悲與智慧，是同一意識的不同側面

- 依大乘法說，慈悲與智慧，並非相反的。可說彼此相應相入，也可說是同一意識流中泛起的不同側面。如轉染還淨，智慧的體證，也就是慈悲的體現；決非偏枯的理智，而實充滿著真摯的慈悲。

- 大乘現證，一定是**悲智平等**。離慈悲是不能顯發佛菩薩的特德。
- 佛弟子如契合佛的精神，決非偏枯的理智體驗，而是悲智融貫的實證。是絕待真理的體現，也是最高道德平等慈悲的完成。唯有大慈悲，才能徹證真實而成為般若。故說：**佛心者，大慈悲是**。

六、慈悲大，智慧越深；智慧深，慈悲越大

- **悲智交融**：聲聞者的偏真智慧，不能完全契合佛教真義，即因偏重理性的體驗生活，慈悲心不夠，所以在證得究竟解脫之後，就難以發大願，廣度眾生，實現無邊功德事了。

- 菩薩的智慧，才是真般若，因為菩薩在徹底證悟法性時，即具有深切的憐愍心，廣大的悲願行。慈悲越廣大，智慧越深入；智慧越深入，慈悲越廣大，真正的智慧，是悲智交融的。

七、從實際事行去充實慈悲，悲智交融

- 菩薩要從實際的事行中，去充實慈悲的內容，而不只是想想而已。充實慈悲心的事行，名利他行，大綱是四攝：
 - 布施，愛語，利行，同事。

- **思慧**，就是從聽聞信解而轉入實際行動的階段。
- 這即是說，有了正思惟（思慧成就），無論動身發語乃至經濟生活等等，一切都能納入佛法正軌了。這是由思慧成就而引出圓滿的**戒德**。

- 大乘的淨戒，常與悲心相應；在淨戒中，可以長養悲心；也唯有具足悲心，才能成就完善的大乘淨戒。悲心與淨戒，有著密切的關連性。佛教的制戒，原來具有兩面性的意義：一是消極的防非止惡，一是積極的利生濟世。

- 究其動機與目的，不外乎自利與利他；
- ①**自利**：可以壓制煩惱不生，得到身心清淨。
- ②**利他**：乃因見到眾生苦惱，不忍再加損害，先是實行不作損他的壞事，即防非止惡的消極表現，繼而發為利樂饒益有情的悲行，也就是大乘悲心的成就。

- 所以菩薩受戒，不僅為自淨其身而防非止惡，同時尤重饒益有情的積極行動。因此布施、忍辱、精進等大乘功行，都與淨戒俱起。

智慧的究極體相

信智一如	聞慧成就，含攝得信根 (三寶諦理無疑)
悲智交融	思慧成就，由於淨戒的俱起，引發深切的悲願
定慧均衡	修慧成就，則必與定心相應
理智平等	現證無漏慧，如智如理平等不二

慈悲與方便，是大乘菩薩的特質

大悲	是通過智慧的悲心，與仁愛等相近而不同
方便	是為了適應，從慈悲而引出的智慧妙用，即善巧化度的方便

八、以大悲心及諸法空，不起難行想而度生

- 若菩薩生難心、苦心，則不能度一切眾生。如世間小事，心難以為苦，猶尚不成，何況成佛道！成因緣者，所謂大慈大悲心，於眾生如父母、兒子、己身想。何以故？父母、兒子、己身，自然生愛，非推而愛也。

- 菩薩善修大悲心故，於一切眾生乃至怨讎，同意愛念。是大悲果報利益之具，都無所惜，於內外所有，盡與眾生。
- 此中說不惜因緣，所謂「一切處、一切種、一切法不可得故」。

- 若行者初入佛法，用眾生空，知諸法無我；今用法空，知諸法亦空。以此大悲心及諸法空二因緣故，能不惜內外所有，利益眾生，不起難行想，苦行想，一心精進歡喜。如人為自身及為父母、妻子，勤身修業，不以為苦；若為他作，則無歡心。

- 大慈、大悲，一切眾生所愛樂；譬如美藥，人所樂服。
- 智慧如服苦藥，人多不樂；人多樂故，稱慈悲為大。
- 《大智度論》卷27



大小乘佛法之修行道階

