

- ┐了解慈悲的意義、目標、功用
  - └強化慈悲的鍛鍊方法
- 二大目標┐

## 《清淨道論》梵住品

### （一）慈的修習

最先當觀察「瞋恚的過患」及「忍辱的功德」。

何以故？因為修此（慈梵住）當斷瞋恚而證忍辱，未曾有不見過失而能斷及不知功德而能證得的

「諸佛說——忍辱是最高的苦行，容忍是最上涅槃」。

（初學者當避免的慈的所緣）（瑜伽者）如是見其過患而為離於瞋恚心及知其功德而為與忍辱（心）相應，當勤修於慈。勤修（於慈）者應先了知「對此等人最初不應修慈，對此等人則絕對不應修慈」的人的差別。

- ┐（1）不愛的人，
  - └（2）極愛的朋友，
- 即是此慈最初對┐（3）中間人（無關者），
- └（4）敵人等的四種人不應修習；
  - └（5）不應專對異性修習，
  - └（6）絕對不對死者修習。
- ┐（1）因為（初學者）若把不愛者置於愛處是會疲倦的；
  - └（2）若把最愛的朋友置於無關係者之處是會疲倦的，因為對彼（極愛者）甚至現起少許的痛苦，也會使（修習者）呈現悲泣的狀態；
- 因為┐（3）若把無關係的人置於尊重敬愛之處也會疲倦的；
- └（4）若對敵人隨念則起忿怒。所以最初不對不愛等人修習
  - └（5）如果專對異性（修習），則修習者未免生貪欲。
  - └（6）如對死者修慈，絕對不能得證安止定與近行定。

據說：有一少年比丘，開始對自己的阿闍梨修慈，但他的慈不能現起。於是去問大長老道：「尊師！我對於慈的禪定是很熟練的，但今不能入此慈定，不知是什麼原故」？長老說：「賢者！你當尋求(慈的所緣)相」。當尋求時，他知道了阿闍梨已死，再對他人修慈，乃能安止於定。

（1）（對自己修慈）最初須對自己「我欲樂、不苦」或「保持我自己無怨、無害、無惱、有樂」這樣的屢屢修習。

《分別論》說：「諸比丘！如何比丘以具慈心遍滿一方而住？即如看見一個可愛可喜的人而起於慈，同樣的對一切有情以慈遍滿」…

《無礙解道》亦說：「如何以

- ┐一切有情保持自己無怨、無害、無惱、有樂，使
  - └一切生物，
- 五種行相無限制的遍滿慈心解脫？即使┐一切生類，
- └一切人，
  - └一切動物保持自己無怨、無害、無惱、有樂」等…

《慈經》中說：「使一切有情有樂、安穩、幸福」等…

修習「我欲樂」，即是說「我欲樂、厭苦、欲生、欲不死，其他的有情也是同樣的」，這樣以自己作證人，亦欲與其他一切有情的利益的和樂。

世尊亦曾指示這個道理：

以心遍察一切的方向，  
不見有比自己的可愛；  
他人都是愛他自己的，  
愛自己的不要害他人。

(2) (對可愛者修慈) 所以為作證人第一以慈遍滿自己之後，為了容易起慈，對自己可愛可喜尊重恭敬的阿闍梨或與阿闍梨相等的人，…「令此善人有樂無苦」等的方法修慈。對於這一類人是容易成就安止(定)的。

(3) (對一切人修慈) 這比丘並不以此為滿足，猶欲破除(自己、愛的人、極愛的人、無關係者、怨敵等的)界限，以後便對極愛的朋友(修慈)，自極愛的朋友而對無關係者(修慈)，自無關係者而對怨敵修慈。修慈者已於愛者、極愛者、無關係者、怨敵等各部分令心柔軟而適合於工作之後，當取其他。

如果**完全沒有怨敵之人**，或者因天賦大人性格不會對害他的敵人而生怨敵之想的人，則他不必要作「對於無關係的人我的慈心業已適合工作，今當對怨敵而起慈心」的努力。當知「自無關係者而對怨敵修慈」是對有怨敵的人說的。

(4) (對怨敵修慈)

(1) 如果對怨敵而起慈心，隨念曾受敵人之害而生瞋恨之時，則他應該對以前的(愛者、極愛者、無關係者)任何的人數數而入慈定，出定之後，再屢屢對敵人行慈，除去瞋恨。

(2) 如果這樣精進的人依然不能滅瞋，則應…數數為斷瞋恨而努力，

世尊不是說：諸比丘！縱有惡盜用兩柄的鋸而切斷他的四肢五體，那時他若起瞋意，而他不是我教的實行者」；又說：

「對於忿者即還之以忿者，  
他的惡尤過於那忿的人；  
對於忿者而不還以忿者，  
他能戰勝那難勝的戰爭。

若知他人怒，  
具念寂靜者，  
對於自與他，  
兩者都有利」。

又說：「諸比丘！此七法為敵人所欲，為敵人所作，是男或女而生忿怒的。什麼是七法？諸比丘！

- (一) 茲有敵人這樣希望他的仇敵：『唉！真的令他貌醜吧』
- (二) 復次：諸比丘！敵人這樣的希望他的仇敵：『唉！真的令他受苦吧』！…
- (三) 『真的不令他多財吧』！…
- (四) 『真的不令他享樂吧』！…
- (五) 『真的不令他有名聲吧』！…
- (六) 『真的不令他有朋友吧』！…
- (七) 『唉！真的令他身壞死後不生善趣天界吧』

「諸比丘！譬如火葬所用的薪，燒了兩端，中間燒殘而沾糞穢的部分，既不拿至村落應用為薪，亦不於林中應用為薪…諸比丘！我說此人也與這譬喻同樣。你現在這樣的忿怒，將成不是世尊之教的實行者，成為以忿怒而還忿怒的惡人而不能戰勝難勝的戰爭了。…」

（3）像以上這樣精勤瑜伽的人，若能除滅瞋恨便很好；若不能滅，則隨念那人的寂靜遍淨之法而取信樂，隨念彼法，折伏瞋怒。即

（一）有的人只是身正行而寂靜…。但他的語正行及意正行則不寂靜。…

不思念他的（語正行及意正行）二種，但念其身正行的寂靜。

（二）有的人只是語正行而寂靜，…（瑜伽行者）不思念他的彼等二種，但念他的語正行寂靜。

（三）有的人只有意正行寂靜，…但念他的意正行寂靜。

（四）有的人於此等（身語意）三種（正行）法中，一種寂靜也沒有，…

應念「此人現在雖在人間，但過數日後，他便要墮八大地獄及十六小地獄了」而起悲心。因有悲心亦得止其瞋怒。

（五）有的人於這三法都寂靜，則對他的三法中可聽（瑜伽者的）願望而隨念那一種，對這樣的人修慈是沒有什麼困難的。…

（4）如果這樣精勤，他依然生瞋，則應如是教誡自己：

如果是仇敵給予你自身的苦惱，

為什麼非他力你要自心受苦呢？

既然離了悲顏哭泣的恩深骨肉，

**為什麼不捨有大害的忿怒仇敵？**

斷絕你所護持諸戒之根的忿怒，

你愛它！誰個像你這樣的愚昧？

你忿怒別個造卑劣的業，

為什麼自己要這樣做呢？

要你生瞋，別人對你作諸不快的事情，

難道你偏要生瞋而滿足他人的快意？

你忿怒別個，不知道他有苦沒有苦，

但你自己此刻已受忿怒苦惱的滋味。

如果敵人的忿怒是增長不利的惡道，

為什麼你也忿怒而跟著他們去學習？

敵人是因你而作不愛的瞋，

你應該斷瞋，為什麼不必要的惱亂？

使你不快的**五蘊之法是剎那的**，

他們已滅去，現在你對誰個忿？

這裡並無那個令你苦惱的人，

你**自己是苦因**，為什麼忿怒他人？

（5）如果他這樣教誡自己，依然不能息滅瞋恨，則當觀察自己和他人的自作業。於此（二種）中，先觀自己自作業：「喂！你為什麼對他忿怒？因此瞋恚之業，豈非將使你至於不利嗎？

- ┌1. 你為自作業，
- └2. 受作業分（受業的嗣），
- └3. 業的生，
- └4. 業的眷屬，
- └5. 業的堅固

你將作業而受那業的嗣，而且現在由於你的（瞋所起的）業，你既不得等正覺，亦不能得辟支菩提、聲聞地…，但此業將把你從佛教開除出去，成為受殘食的（畜生）等，並將生到地獄等的大苦處。…正如以**雙手去取剛才出焰的炭火或糞而欲打他人**，只是先燒了自己或受了惡臭」。這樣觀察了自己的自作業。也這樣的觀察他人的自作業：「為什麼他要對你忿怒？此（瞋恚之業）豈非使他至於不利嗎？蓋此尊者為自作業，受作業分…，**他將作業而受那業的嗣**，而且現在由於他的業，既不得等正覺，亦不得辟支菩提、聲聞地…但此業將把他從佛教開除出去，成為受殘食的（畜生）等，並將生到地獄等的大苦處。他的所作，正如站在逆風之處欲向他人揚塵相似，只有自己受塵」…

即如世尊說：

若犯無邪者，清淨無染者，  
罪惡向愚人，如**逆風揚塵**。

（6）如果他這樣觀察自作業依然不能息滅瞋恨，則應憶念導師（世尊）宿世所行之德。…

（一）如具戒王的本生故事：因為（具戒王的）惡大臣瞋恨王后，（跑到敵國去）引來敵王，佔領了他的王國三百由旬，但他為防自己的臣子起來反抗，不許他們去拿武器。於是和他的臣下一千人（都為敵王所捕）於墓場上挖了一土坑深至頭頸而被埋下，但他的心中亦不生瞋，…

（二）如**忍辱主義者**的本生故事：愚痴的迦屍王問道：「你是什麼主義的人？」答道：「我是忍辱主義者。」即令答之以棘鞭，然後截斷其手足，…

（三）已經長大了的出家人這樣做不算得很希奇，然而小護法王子的本生故事中，還是一個仰臥的**嬰兒時期的菩薩**便如此：名為大威勢的父王；令截他的手足如切竹筍相似…父王仍未以此為滿足；更發命令：「斬他的頭首！」這時他想「這正是你抑制自心的時候了。喂！護法！現在對於命令斬你的首的父親，斬首的人，悲哭的母親以及自己的四人之中，應以平等之心」…

（四）這樣人間所作的事猶不希奇，然而生於**畜生界中**而名為六牙象王，給毒箭射穿肚臍之時，對於那加害於他的獵師亦不起瞋心。即所謂：…沒有瞋心的對獵師…折下自己的…牙給他。

（五）（菩薩）為大猿…時，由自己從懸崖下救出的人…舉石來打碎它的頭顱之時，它以淚盈滿眶之眼而望著那人…但它不對那人生瞋，亦不思自己的痛苦，那人亦得到達安全地帶。

（六）（菩薩）生為菩利達多龍王，因為遵守布薩的戒條…全身曾被灑以像劫火相似的猛烈的藥，然後把它放進籠中，拿到全閻浮洲各處令它玩耍，對那樣的婆羅門也不起少許瞋恨之意…

所謂：

以手把我擠壓入籠中，  
我只怕破戒而不生瞋。

（七）（菩薩）生為瞻波龍王  
我在遵行布薩之法的時候，  
**捕蛇者**把我捉到王門去遊戲。  
他的心思想念青黃和赤色，  
我便隨著他的心思而轉變。  
我實可變陸為水而水為陸，  
若一怒便叫他剎那變成末。  
我若為心使，便要把戒破，  
**破戒的人不成最上的佛果。**

（八）（菩薩）生為護螺龍王，曾給人以利刃刺穿八處，更以棘蔓穿諸傷口，以堅固的繩穿過鼻子，…身拖地面，受大痛苦，雖然只要以怒目相視，則一切鄉人之子便得皆成灰燼，但他閉其眼目，不生少許瞋怒。即所謂：

…十四十五我常守布薩，…  
此等苦痛我忍受，  
不違布薩不瞋怒」。

（7）如果這樣觀察導師宿世所行之德，依然長時為煩惱驅使，不能息滅瞋恨，則應觀察無始以來的輪迴。即所謂：「諸比丘！難得有有情不是往昔的母親，不是往昔的父親，不是往昔的兄弟，姊妹及子女的」。於是便能對那(敵)人生起這樣的心：這人實在曾成我**過去世的母親**，我在她的**胎內住過十月**，…

（8）如果這樣依然不能息滅瞋心，則應如是觀察其次的慈的功德：「喂！你這出家者！世尊不是說過嗎？」

「諸比丘！修習多作實行確立熟習善勤精修於慈心解脫，當得十一種功德。什麼是十一？即安眠，安寤，不見惡夢，為人愛敬，為非人愛敬，諸天守護，不為火燒或中毒或刀傷，心得迅速等持，顏色光彩，臨終不昏迷，不通達上位而得梵天界」…

（9）若這樣亦不能息滅（瞋心），則應作界的分析：即「喂！你這出家者！你對此人忿怒時，忿的什麼？

對他**頭髮忿怒**嗎？

或對毛，對爪…乃至對尿忿怒呢？

或於髮等之中對地界忿怒嗎？

對水界、火界及風界忿怒嗎？

或者因為五蘊、十二處、十八界的和合而稱…你對色蘊忿嗎？

或對受、想、行、識蘊而忿呢？

或者你對眼處而忿，對色處而忿…乃至對意處而忿，對法處而忿？

或者你是對眼界而忿，對色界，對眼識界…乃至對意界，對法界，對意識界而忿呢？」？

如果這樣對界的分析，則如置芥子於針鋒，繪圖畫於虛空，他的忿怒實無可置之處。

(10) 如果不能這樣對界的分析的人，當行分施——即把自己所有的東西施與他人，亦受他人所有的東西。…則自己對那人的瞋恨便會息滅；而他人甚至自往世以來（對我）所懷的忿怒也會在那一剎那消滅…

例如：

一位乞食的長老，曾經三度被逐出(南錫蘭的)羯但羅山寺的住所，(一天對大長老)說道：「尊者！此鉢是我的母親——優婆夷給我，值八兩金價，是正當得來的，願尊師為令大優婆夷得福(而受此鉢)」，即以所得之鉢施與大長老(他的憎恨亦即息滅)。

這種施實在有很大的威力。所以說：

「佈施調御未調御的人，  
佈施成就一切的利益；  
若以佈施說愛語，  
便得舉首和低頭」。

這樣對敵人止息了瞋恨的人，當如對愛的人，極愛的朋友，或非憎非愛的中立者一樣的對那敵人而起慈心。

(5) (修平等慈) 他這樣數數行慈，對於

┌自己，  
修平等慈├愛的人，  
├非憎非愛的中立者，  
└敵人

這四種人中，當以平等之心破除界限。這便是他（破除界限）的特相：譬如（瑜伽者）與愛的人，非憎非愛的中立者，敵人連自己為第四人，坐在一處之時，諸盜賊來說：…此時如果比丘這樣：「捕某某」便不算破除界限；假使他想：「捕我吧，不要捕其他三人」，也不算破除界限。何以故？因為他（於四人中）欲以一人被捕，欲於此人不利，而於其他三人有利。

若破除四者的界限，

若於自己、愛者、中立者、不愛者的四人中，

而對他們的生命利益之心有差別的時候，

不能說他是希求得慈及於慈善巧的人。

若破除四者的界限，

以慈心遍滿一切天人世界而平等，

則大勝於前者而為不見有界限的比丘。

如是破除界限的同時，而此比丘亦得（破除界限的）相與近行（定）。破除界限時，而於彼相修習多作者，…即不難證得安止（定）。以同樣的方法證得…與慈俱的初禪。證得（初禪）時，同樣而於彼相修習多作者，則得次第證於四種禪的第二第三禪…。彼以初禪等的任何一種「與慈俱心，對一方遍滿而住，

同樣的第二、第三、第四。如是上、下、橫、一切處，一切看作自己，具一切（有情），世間，廣大，無量，無怨，無憎，與慈俱心遍滿而住」。依初禪等而證安止（定）的人而得完成此等心的變化。

（釋慈定的聖典文句）「慈俱」——即具有慈。「心」——以心。「一方」——這是說於一方最初把持一個有情及於一方遍滿（一切）的有情。「遍滿」——接觸之後而為所緣。「住」——維持從事於梵住的威儀住。

「同樣的第二」——如於東方等方之中的任何一方（慈心）既已遍滿而住，以後同樣的於第二、第三及第四方的意思。

此中「一切處」——一切處所。「一切看作自己」——於一切下、中、上、朋友、怨敵、非親非怨的中立等類之人都看作自己一樣；

「廣」——因(慈心)遍滿故為廣。依地(色界)故比(慈定)為「大」。以精練及以無量有情為所緣故為「無量」。捨了憎的敵故為「無怨」。捨了憂及無苦故說「無憎」。…

（種種的慈心解脫）因為這樣變化是心證安止（定）的人而得成就，如《無碍解道》中說：「（1）以五種行相無限制的遍滿慈心而解脫；（2）以七種行相有限制的遍滿慈心而解脫；（3）以十種行相十方遍滿慈心而解脫」，當知這種變化也是心證安止而得成就的。

- ┌（一）願一切有情無怨、無憎、無惱、而自有樂，
- └（二）願一切有息者，
- （1）└（三）一切生物，
- └（四）一切人（補伽羅），
- └（五）一切肉體所有者無怨（無憎無惱）而自有樂」…

當知這是「以五種行相無限制的遍滿慈心而解脫」。

- ┌（一）願一切女人無怨（無憎無惱）而自有樂，
- └（二）願一切男子，
- └（三）一切聖者，
- （2）└（四）一切非聖者，
- └（五）一切天，
- └（六）一切人，
- └（七）一切墮（惡道）者無怨（無憎無惱而自有樂）」，

當知這是「以七種行相有限制的遍滿慈心而解脫」。

- ┌（一）願一切東方的有情無怨（無憎無惱）而自有樂。
- └（二）願一切西方的
- └（三）一切北方的
- └（四）一切南方的
- （3）└（五）一切東（南）隅的
- └（六）一切西（北）隅的
- └（七）一切（東）北隅的
- └（八）一切（西）南隅的

└ (九) 一切下方的

└ (十) 一切上方的有情無怨（無憎無惱）而自有樂。

└ (一) 願東方的一切有息者、生物、人、肉體所有者無怨（無憎無惱而自有樂）。…乃至願東方的一切女人，一切男人，聖者，非聖者，天人，墮（惡道）者無怨（無憎無惱而自有樂）。

└ (二) 願西方的

└ (三) 北方的

└ (四) 南方的

(3) └ (五) 東隅的

└ (六) 西隅的

└ (七) 北隅的

└ (八) 南隅的

└ (九) 下方的

└ (十) 上方的一切女人（一切男子，聖者，非聖者，天人）墮惡道者無怨無憎無惱而自有樂」。

當知這是「以十種行相十方遍滿慈心而解脫」。…

└ (一)「願一切有情無怨」為一安止定；

於此（五種行相無限限制的遍滿慈心）中，└ (二)「願（一切有情）無憎」為一安止定，

「無憎」為無瞋恚之義；

└ (三)「願（一切有情）無惱」為一安止定，

「無惱」為無苦之義；

└ (四)「願（一切有情）自己有樂」為一安止定。

於此等（四）句中，亦當於那一句較顯明的，便依那一句遍滿於慈。於此五種行相中，**每一種有四安止定**。

則依（五種行相）遍滿之慈，共有**二十安止定**。

其次有限制的遍滿之慈，對七種行相各各有四，則共有**二十八（安止定）**。

於前（有限制的遍滿文）中，「女人、男子」是依性別而說的。「聖者、非聖者」是依聖人及凡夫說的。「天、人、墮惡道者」是依其生而說的。

次於十方遍滿（慈心而解脫），依「東方的一切有情」等（的五行相遍滿）之法，一一方各有二十，則（十方）共有**二百（安止定）**。

次依「東方的一切女人」等（的七種行相遍滿）之法，一一方各有二十八，則（十方）共有**二百八十（安止定）**。

如是（二百加二百八十）**合為四百八十安止定**。

此等一切在《無碍解道》亦說；共有**五百二十八安止定**（以五行相無限限制的遍滿之慈有二十安止定，以七行相有限制的遍滿之慈有二十八安止定，以十方遍滿的慈心而解脫有四百八十安止定）。

（修慈的功德）於此等（五百二十八）安止定中，不論那一種修習慈心而解脫的瑜伽行者，便能獲得前面所說的「安眠」等的十一種功德。即：



- ┐（一）「安眠」——即不像他人那樣輾轉反側及作鼾聲的睡得不安，卻能安眠；其入眠如入定相似。
- └（二）「安寤」——沒有他人那樣呻吟，欠伸，輾轉反側的不安而寤的現象，
- └（三）「不見惡夢」——能見吉祥之夢，如禮塔廟，作供養及聞法等。不像別人夢見自己為盜賊所圍…
- └（四）「為人愛敬」——為人喜悅，如掛在胸前的珠飾…
- └（五）「為非人愛敬」——如為人愛敬一樣為非人愛敬，如毗舍佉長老相似。

…到了羯但羅山寺並且住了四個月，…樹神便坐在階級上哭泣。長老問：…「我住在這裡對你們有什麼好處？」「尊師！你住在這裡，諸非人得以互相慈愛；現在你走了，則他們會爭鬥及說粗惡之語。」長老說：「若我住在這裡，使你們相安而住，那是好的。」於是在那裡再住了四月，又起他去之心。天神亦同樣的悲泣。他如是在那裡繼續的住，以及般涅槃在那裡。

- └（六）「諸天守護」——為諸天之所守護，如父母保護兒子一樣。
- └（七）「不為火燒或中毒或刀傷」——對於住於慈者的身體不為火燒如郁多羅優婆夷，

不中毒如相應部師的小尸婆長老，不為刀傷如僧揭笈沙彌。

- └（八）「心得迅速等持」——住於慈者，心得迅速等持，不是遲鈍的。
- └（九）「顏色光彩」——他的顏色光彩…
- └（十）「臨終不昏迷」——住於慈者，沒有昏迷而死的，必能不昏迷如入眠一樣的命終。
- └（十一）「不通達上位」——慈定不能證得阿羅漢的上位，然而死後生於梵天猶如睡醒一般。

## （二）悲的修習

希望修悲的人，當觀察無悲的過患及有悲的功德而開始修悲。開始（修悲）者不應最初對愛的人等開始；

- ┐1. 對愛的人當然是愛者，
- └2. 極愛的朋友當然是極愛之友，
- 因為（初學者）┐3. 中立者當然是中立者，
- └4. 不愛者當然為不愛者，
- └5. 怨敵當然是怨敵。
- └6. 對於異性及死者則永遠不是（悲的）對象。

在《分別論》中說：「比丘！云何與悲俱心一方遍滿而住？譬如見一人遭遇逆境惡運而起悲愍，如是對一切有情而悲遍滿」。是故最先若見任何可憐、醜惡…窮人、飢餓常帶乞食之碗在前者，…手足常集蛆蟲者及作呻吟之聲者，當生悲愍之想…

當對現在幸福而作惡的人比作受死刑者而生悲。

云何？譬如一個連贓物一概被捕的盜賊，國王命令處以死刑…雖然他此時食用這些東西，好像幸福而有許多受用品一樣的前去刑場，但絕沒有人想：「他實在幸福而得大受用」。…以悲為業處的比丘，亦應對現在幸福的人作如是的悲憫：「這個可憐者，雖然很幸福而受用財富，但是他的（心口意）三門，連一門善業也沒有，現在他就要在惡趣受無限的痛苦與憂悲了」，既對此人生起悲憫之後，當以同樣的方法對其他愛的人。中立者，怨敵而順次的生起悲憫。

如果那瑜伽者像前面（修慈）所說一樣的對怨敵生起瞋恨，則應該用修慈中所說的同樣方法而寂滅其瞋恨。又對於此世行善者，若見或聞其遭遇眷屬破壞生病及失財等任何災難，而對他生起悲憫，縱無此等之失，亦不能逃避輪迴之苦，故亦當對此點而生悲憫說：「彼實苦痛！」既如是生悲之後，當依（於慈）同樣的方法破壞對自己、愛者、中立者、及怨敵的四人之間的界限，對被（破壞界限的）相數數修習多作，以慈中所說的同樣方法由（四種禪的初）三禪…而增長其安止定。

以後其他的變化，即以五種行相無限制的遍滿，以七種行相有限制的遍滿，及以十種行相十方遍滿。亦當依慈的同樣方法而知有「安眠」等(十一種悲的)功德。

### （三）喜的修習

┐亦不應對愛的人等開始。因為愛者當然是愛者，故不是喜的足處（近因）

開始修喜的人，十至於中立者與怨敵更不必說了。

└異性與死者則絕對不是（喜梵住的）對象。

但極愛的朋友為（喜梵住的）足處。

即義疏中所說的最喜的密友。因為他是先笑而後說話的人，所以最初應對他而遍滿喜；或者見到或聞到可愛的人充滿幸福而喜悅，亦應喜悅地說：「這有情實在喜悅，多麼好啊！多麼愉快啊！」關於此義即如《分別論》中說：「云何比丘以喜俱心遍滿一方而住？譬如見一可愛可意之人而生喜悅，如是對一切有情而遍滿喜。」既對此可愛者生起喜之後，當以同樣的方法對（其他）中立者、怨敵而順次的生起喜（悅）。

如果他的密友或可愛的人，過去非常幸福，但現在已遭遇逆境惡運，則應憶念其過去的幸福狀態，把取「他過去有大財富，大眷屬而常喜悅」的行相而生喜。或者念他「將來更得成功，而坐象肩馬背及乘金轎旅行」而取其未來的喜的行相而生喜。

如果像前面（修慈）所說一樣的對怨敵生起瞋恨，亦用修慈中所說的同樣方法而寂滅了他的瞋，再對（愛者、中立者、怨敵的）三人及自己四者之間以平等心破除界限，而對彼相數數修習多作，以初三禪…而增長其安止定。

### （四）捨的修習

希望修習於捨的修習者，由於慈等已經獲得了下三禪…，並已從熟練了的第三禪…出定，及見前面（慈悲喜三者）的過患——由於「願彼等幸福」等而對有情與愛著作意相應故，瞋恨與愛著接近故，喜相應粗故——又見捨的功德——自性寂靜故，

當捨之成為自然的中立者而生起捨。此後再對愛的人等而修捨。即所謂：「云何比丘以捨俱心遍滿一方而住？譬如見一非可意非不可意之人而成為捨，如是對一切有情以捨遍滿」。是故依上述之法先對中立者而生起捨，如是對愛者，對密友及怨敵而起捨。如是對（愛者密友怨敵）三者與自己之間，以一切中立而破除界限，對那相數數修習而多作。

…如是於四梵住中的捨梵住是前三梵住的等流（果）。…是故缺乏前（三者之）中的第三禪去修第四禪是不可能的。

## 雜論四梵住

…此等慈悲喜捨的語義，

┌先當說愛而為「慈」，即慈愛之義。或者對友人的態度及關於友誼的行動故名為「慈」。

└他人苦時，令諸善人的心震動(同情)為「悲」；或者拔除殺滅他人之苦為「悲」…

┌「喜」——即對所有之人而喜，或自己喜悅，或僅喜悅之意。

└棄捨「願彼等無怨」等的(慈等三者的)所作而至於中立的狀態，是「捨」的意思。」等

(慈悲喜捨的相、味、現起、足處、成就、失敗)次於(慈悲喜捨的)相等，…

┌以維持有情的利益行相為相。

└取來有情的利益為味(作用)，

「慈」┌惱害的調伏為現起(現狀)，

└見有情的可愛為足處(近因)，

└瞋恚的止息為(慈的)成就，

└產生愛著為(慈的)失敗。

┌以拔除有情之苦的行相為相，

└不堪忍他人之苦為味，

「悲」┌不害為現起，

└見為苦所迫者的無所依怙為足處，

└害的止息為(悲的)成就，

└生憂則為(悲者)失敗。

┌以喜悅為相，

└無嫉為味，

「喜」┌不樂的破壞為現起，

└見有情的成功為足處，

└不樂的止息是它的成就，

└發生(世俗的)笑則為它的失敗。

┌對有情而維持其中立的態度為相，

└以平等而視有情為味，

「捨」┌瞋恨與愛著的止息為現起，

└「諸有情的業為自己的所有，他們隨業力而成幸福，或解脫痛苦，

或既得的成功而不退失」——如是見業為所有為足處，

└瞋恚與愛著的止息是它的成就，

└發生了世俗的無智的捨是它的失敗。…

(增長四梵住的所緣)依假法的一有情或多數有情為(四梵住的)所緣。獲得近行定或安止定的時候而增長所緣。其增長所緣的次序如下：譬如善巧的農夫先把所耕的田地劃一界限而耕之，如是先以一住所為界限，對此(一住所之)內的有情，以「願此住所之內的有情無怨」等的方法而修慈。於此一處令心柔軟而適合於工作之後，再以二住所為界限。此後次第以三以四、五、六、七、八、九、十、(住所)以一街、半村、一村、一縣、一國、一方乃至擴大至一輪圍界，或者更過之，對於其中的有情而修慈。如是悲等亦同樣。這是增長四梵住的所緣的次序。…

(關於四梵住的四個問題)這裡有幾個問題：

**(1)為什麼此等慈悲喜捨名為梵住?**

**(2)為什麼(梵住)有四?**

**(3)此等(四梵住)的次序如何?**

**(4)為什麼在阿毗達磨之中稱(梵住)為無量?**

(1)答道：先依最勝之義及無過失而了解梵住之意。即此等住是以正當的行道而對諸有情故為最勝。譬如諸梵天以無過失之心而住、與此等(四梵住)相應的瑜伽者則等於諸梵天而住，所以說依最勝之義及無過失而稱為「梵住」。

其次對於「為什麼(梵住)有四」等的問題答覆如下：

依清淨道等而有四，  
依利益等的行相有這樣的次序。  
對無量之境而起，  
故有無量。

(2)即於此等(四梵住)中，

┌慈為多瞋患者的（清淨道），  
（四梵住）中，├悲為多害者的（清淨道），  
┤喜為多不樂者的（清淨道），  
└捨為多貪者的清淨道。

是故對諸有情有四種（清淨如理的）作意：┌（一）取來（他人的）利益，  
├（二）拔除（他人的）不利，  
┤（三）喜悅（他人的）幸福，  
└（四）以無關心。

譬如母親對於幼兒、病者、青年、自能謀生者的四位兒子。

┌(一)對幼兒希望其成長，  
├(二)對病者希望其病的痊癒，  
├(三)對青年希望其永久保持青年的幸福，  
└(四)對於自謀生活者則沒有什麼關心。

以無量而住者，亦應以慈等而對一切有情，是故依清淨道而有四無量(住)。

(3)欲修習此等四(梵住)者，

(一)第一須以維持利益的行相對諸有情而行(慈)；且慈有維持他人的利益的特相。

(二)其次若見若聞若思希望獲得利益的有情為苦所逼惱，

當起拔除他們的苦惱(而對他們行悲)；且悲有拔除他人的苦惱的行相為特相。

(三)如是(修習者)若見希望得利益及希望拔除苦惱的彼等(有情)而獲得成功，

當以喜悅他們的幸福(而對他們行喜)；且喜有喜悅(他人幸福)的特相。

(四)此後更無所作故當以稱為捨置的中立態度而行(捨)；且捨有維持中立的行相的特相。

是故說依利益等的行相而第一為慈、其次為悲、為喜、為捨，是他們的次序。

(4)其次此等一切(四梵住)是對無量之境而起，因為無量的有情是此等(四梵住)的境界。...

(四梵住為十波羅蜜等一切善法的圓滿者)如是既依淨(解脫)為最上等而知此等(四梵住)的威力，

更應知道此等(四梵住)是布施等一切善法的圓滿者。即：

┌為求有情的利益，  
布施等一切善法的圓滿者┐不堪有情的痛苦，  
└希望有情持續其殊勝的幸福，  
└及對一切有情以無偏無倚而起平等之心的摩訶薩(大士)。

┌1. 不作「此人應施，此人不應施」的分別而行為一切有情的快樂之因的「佈施」，  
└2. 為避免加害彼等(一切有情)而「持戒」，  
└3. 為圓滿戒律而行「出離」，  
└4. 為了不愚癡於有情的有益無益而淨其「慧」，  
十波羅蜜└5. 為了有情的利益安樂而常勤「精進」，  
└6. 以獲得最上的精進與勇猛而對有情的違犯行「忍」，  
└7. 對於「我要給你這些，我要替你做」的允許決不破約(即「諦」=真實)，  
└8. 為彼等(有情)的利益安樂而作不變動的「決意」，  
└9. 對諸有情以不變動之「慈」而施以恩惠，  
└10. 由於「捨」而不希望酬報。

他(菩薩)如是完成了十波羅蜜乃至十力、四無畏、六不共智、十八佛法等一切善法亦得圓滿。所以此等(四梵住)是佈施等一切善法的圓滿者。