

# 四無量心初探

中華佛學研究所研究生 周柔含

\* 本文是印順獎學金得獎論文

## 一、前言

四無量心是佛教徒耳熟能詳的名相。當然它不是口號，它必須是由實踐中去體證。初學佛之時，首聞四無量心時覺得很是歡喜，認為那是人與人之間的道德行儀。然而最初接觸到定學時，四禪的禪支中有樂<sup>1</sup>、喜、捨支，四無量心為慈、悲、喜、捨，似乎四禪與四無量心有些關係。日後在經論中讀到四無量心是四靜慮中的善心<sup>2</sup>，到底四禪與四無量心間的關係為何？對筆者而言，一直是待解決的問題。或許是收集的資料不夠詳盡，四無量心與四禪方面的研究報告也是非常有限。為了解決此問題，筆者只能由經論著手。意外的是問題比想像中的複雜，諸經論的說法亦不相同。許多問題尚未解決，礙於篇幅，待日後另行文討論。

---

<sup>1</sup> 四無量心為慈、悲、喜、捨，雖然其中沒有「樂」。當然，慈不等於樂支。但是當時筆者對定學不清楚，因此錯將「樂支」與慈的「與樂」劃上等號，而種下了研究本文的前因。

<sup>2</sup> 《法蘊足論》卷7「云何為慈？謂有一類作是思惟，願諸有情皆得勝樂。彼依出家、或依遠離，由思擇力，內所發起色界定善諸慈性……云何為悲？……內所發起色界定善諸悲、……云何為喜？……內所發起色界定善心欣……云何為捨？……內所發起色界定善心平等……」（大26，485b15-18、486c4-7、487a23-28、487c15-18）

慈悲與樂，悲為拔苦；慈悲本是佛教所強調的。修慈悲觀可以對治瞋恚，而四無量心中亦有慈悲，究竟為什麼要修四無量心？又該如何修習四無量心才與佛法相應。其次，修習四無量心的次第是否依序為慈、悲、喜、捨，其與四禪的關係為何？又修四無量心有何功德？此等問題為本文所要探究的方向。

## 二、四無量心

### (一) 慈、悲、喜、捨

四無量 (catasso appamaññāyo)，即慈、悲、喜、捨四種無量之意，又名四無量心、四等心，或名四等。在《阿含經》中四無量又名四梵行、四梵室、四梵堂、四等心；<sup>3</sup>南傳《清淨道論》則名之為四梵住 (catubrahmavihāra)。然而，四無量心之義為何？《大智度論》卷 20「四無量義」中云：<sup>4</sup>

<sup>3</sup> 「阿難！我本為汝說四無量。比丘者！心與慈俱……如是悲、喜心與捨俱……遍滿一切世間就遊。」見《中阿含》卷 21(86)《說處經》(大 1, 563b13-22)；「行四梵行慈、悲、喜、護，命終生梵天。」見《增一阿含》卷 48「禮三寶品第五十」(4)(大 2, 810a13-14)；「多聞聖弟子！心與慈俱……如是悲、喜心與捨俱……遍滿一切世間成就遊……說四梵室。」見《中阿含》卷 6(27)《梵志陀然經》(大 1, 458b1-8)；「有四法謂四梵堂。一、慈，二、悲，三、喜，四、捨。」見《長阿含經》卷 8(9)《眾集經》(大 1, 50c23-24)；「諸比丘！當行四等心慈、悲、喜、護。」見《增一阿含》卷 23「增上品第三十一」(2)(大 2, 667c23-24)；參楊郁文《阿含要略》p225-228 東初出版社 1994 年。

<sup>4</sup> 見《大智度論》卷 20(大 25, 208c9-13)；「慈者是慈愛之義，或是對於朋友之態度或對於朋友之行動。悲是於他人有苦時而示同情，或是除滅殺他人之苦。喜是喜悅即依具有喜之人而喜。捨是無怨恨捨斷之作。」參日譯南傳大藏經 63《清淨道論》II p.183，漢譯南傳大藏經 68《清淨道論》II p155-156；請另參《法蘊足論》卷 7(大 26, 485b15-487c18)

四無量心者，慈、悲、喜、捨。慈名愛念眾生，常求安隱樂事以饒益之。悲名愍念眾生受五道中種種身苦、心苦。喜名欲令眾生從樂得歡喜。捨名捨三種心，但念眾生不憎不愛。

簡單來說，慈（maitri）為與樂，即饒益有情；悲（karuṇā）為拔苦，即除其怖懼、苦難；喜（muditā）為慶賀，即見其得樂而慶慰欣喜；捨（upekṣā）為等視怨親、無所著，即捨前三心（慈、悲、喜）。<sup>5</sup>若分別來說，此四心的觀行是各不相同的；如綜合來說，慈、悲、喜、捨才是慈心的全貌。<sup>6</sup>

然而，何以言「無量」？《中阿含》卷 21 云：<sup>7</sup>

阿難！我本為汝說四無量。比丘者！心與慈俱遍滿一方成就遊，如是二、三、四方、四維、上下，普周一切，心與慈俱，無結、無怨、無恚、無諍、極廣、甚大、無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜；心與捨俱……遍滿一切世間成就遊。……若為諸年少比丘說教此四無量者，彼便得安隱，得力，得樂，身心不煩熱，終身梵行。

即修習慈心時，心與慈心所相應，所緣由一方眾生，再逐漸擴

<sup>5</sup> 「慈有與樂行相，悲有拔苦行相，喜有喜慰行相，捨有捨置行相。」見《大毗婆沙論》卷 81（大 27，421a18-19）；另參世友云「授與饒益是慈相，除去衰損是悲相，慶慰得喜是喜相，忘懷平等是捨相。」，同卷(420c11-13)

<sup>6</sup> 約義而分別為四心；如觀想成就，即是四無量心。參《空之探究》p25-26；參《成實論》卷 12「慈心差別為悲、喜。……又慈心以下、中、上法故有三種，能令此三平等，故名為捨。」（大 32，336b28-c8）

<sup>7</sup> 見《中阿含》卷 21(86)《說處經》（大 1，563b13-22）；另參《中阿含》卷 48(183)《馬邑經》（大 1，726b22-27）、《長阿含》卷 16(26)《三明經》（大 1，106c13-15）；請另參《大集法門經》卷上（大 1，228c8-13）「先於東方行慈，南、西、北方，四維、上、下……」

展為二方、三方乃至十方無量眾生皆得樂，無任何瞋恚，圓滿善修即是慈「無量」。悲心、喜心、捨心亦如是修持。但是，修習四無量心其果報為何？《雜阿含》卷 10 云：8

我自憶宿命，長夜修福……曾於七年中修習慈心，經七劫成壞，不還此世。七劫壞時，生光音天。七劫成時，還生梵世，空宮殿中作大梵王，無勝上，領千世界。

換言之，修慈心其果報能生梵天，功德勝過布施與持戒的功德9。但是，婆羅門亦是嚮往梵天，以梵為其最高神。因此，早期四無量心被視為世間定法，是有漏的。10

由上可知，早期佛陀說四無量心是希望佛弟子能依梵住而行。由於四無量心亦通婆羅門之修持，因此四無量心被視為世間善法。然而，《阿含經》中云：慈、悲、喜、捨四定若能與七覺支俱時而修，是可通向無漏解脫道11。所以，四無量心是通於有漏，也通於無漏。

## (二) 無量

上述四無量心中，慈為與樂，悲為拔苦，喜為見其得樂而欣喜，捨為等視怨親無所著。然而何謂「無量」？「普緣有情，對治

---

<sup>8</sup> 《雜阿含》卷 10 (264 經) (大 2, 67c16-20)；另參《中阿含》卷 6 (28)《教化病經》(大 1, 458a27-b7)、卷 11(61)《牛糞喻經》(大 1, 496b4-9)

<sup>9</sup> 「若有為彼一切眾生行於慈心乃至軼牛頃者，此於彼施(戒)為最勝也。」見《中阿含》卷 39(154)《須達哆經》(大 1, 677c26-28)

<sup>10</sup> 參印順法師《空之探究》p24-26 正聞出版社 1992 年 10 月 6 版

<sup>11</sup> 「若比丘修習慈心，多修習已，得大果大福利……是比丘心與慈俱，修念覺初，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；乃至修習捨覺分，依遠離，依無欲，依滅，向於捨」見《雜阿含》卷 27(744 經) (大 2, 197c17-21)；參《空之探究》p26-27

無量戲論、煩惱，故名無量。」<sup>12</sup>《大智度論》卷 20 將無量分為三層次，一、廣，二、大，三、無量。<sup>13</sup>

廣	大	無量
一方	高遠	下方及九方
下	中	上
緣四方眾生心	緣四維眾生心	緣上下方眾生心
破瞋恨心	破怨心	破惱心
畏罪畏墮地獄，故除心中惡法	信樂福德果報故除惡心	欲得涅槃，故除惡心
持清淨戒	禪定具足	智慧成就
以慈心念諸餘下賤眾生及三惡道	念諸天及人尊貴處	念得道聖人
以慈念親人	以慈念中人	以慈念怨憎
狹緣心	小緣心	有量心

即所謂的無量是依所緣的眾生、所斷的煩惱及依心之所念而有別。真正的「無量」是緣十方無量眾生，破瞋惱心，令得涅槃，心念得道聖人，並以慈報怨。然而，何以此處所言無量仍是有量心呢？《大智度論》又云無量有二。<sup>14</sup>

<sup>12</sup> 見《大毗婆沙論》卷 81（大 27，420c14-15）；然《俱舍論》卷 29 云「言無量者，無量有情為所緣故，引無量福故，感無量果故。」見（大 29，150b21-23），因是看來，「無量」有多義，為無量福、無量果等；另參《順正理論》卷 79（大 29，768c26-28）；此外，對於所緣眾生《清淨道論》則強調不應緣異性之人及已死之人修行。取異性者作為所緣，會因而產生貪欲，對已死之人則無法達到禪定。參帕奧禪師《如實知見》p65-79 淨心文教基金會 1999 年 3 月；另參《清淨道論》日譯 p.175-182，漢譯 p.149-154

<sup>13</sup> 見《大智度論》卷 20（大 25，209a29-b21）

<sup>14</sup> 見《大智度論》卷 20（大 25，210c25-28）

無量有二種：一者、實無量，諸聖人所不能量。譬如虛空、涅槃、眾生性不可量。二者、有法可量，但力劣不能量。譬如須彌山、大海水斤兩滴數多少，諸佛菩薩能知。

換言之，真正的無量是超越一切，是真正不可度量的。就好比虛空、涅槃等是不可度量的。觀一切眾生而不起分別，「滅度一切眾生已，而無有一眾生實滅度者。」<sup>15</sup>因此要達到真正的無量是必須與般若相應才可說是無量<sup>16</sup>。也只有具般若空慧才能廣緣無量眾生，廣度無量眾生。又《雜阿含經》卷 21 云：<sup>17</sup>

尊者！謂貪有量，若無諍者第一無量。謂貪者是有相，恚癡者是有相，無諍者無相。貪者是所有，恚癡者是所有，無諍者是無所有。

換言之，一般所言的煩惱是有量的，真正的「無量」必須是與空慧<sup>18</sup>相應。因此四無量心的修習是通向解脫道，依空慧緣廣大有情，斷一切煩惱。然而部派論師卻認為四無量心只是勝解作意（*adhimukti-manaskāra*）<sup>19</sup>，如《大毗婆沙論》卷 81 云：「無量不能斷諸煩惱，但能制伏或令轉遠。」<sup>20</sup>因其所緣的無量眾生只是假想的眾生，並不能斷盡所有的煩惱，並非出世間善法。必須是與共相的真實作意相應，才可斷諸煩惱。

另外，對於四無量心真正所緣的眾生，毗婆沙師認為只緣欲界

---

<sup>15</sup> 見《金剛般若波羅蜜經》（大 8，751a12-13）

<sup>16</sup> 「菩薩以四無量心行般若故名無量。」參《大智度論》卷 71（大 25，552a10-11）

<sup>17</sup> 見《雜阿含經》卷 21(576 經)（大 2，150a6-9）

<sup>18</sup> 「若空即是無盡，若空即是無量。」《小品般若波羅蜜經》卷七 7「深功德品第十七」（大 8566c18-19）

<sup>19</sup> 參《大毗婆沙論》卷 82（大 27，422c27-423a5）

<sup>20</sup> 見《大毗婆沙論》卷 81（大 27，420c17）

眾生<sup>21</sup>。對於此說，《大智度論》卷 20 云：22

佛知未來世諸弟子鈍根故，分別著諸法，錯說四無量相。是四無量心眾生緣故，但是有漏；但緣欲界故，無色界中無。何以故？無色界不緣欲界故。為斷如是人妄見故，說四無量心無色界中，佛以四無量心普緣十方眾生故，亦應緣無色界中。

鈍根弟子認為四無量心只緣欲界眾生，是有漏的。因為無色界中並無色法，所以無法緣無色界眾生。但《大智度論》則認為佛陀的本意為：四無量心是普緣十方眾生，當然也包括了色界、無色界眾生。

承上，「無量」是普緣欲界、色界、無色界的一切有情。然而，部派論師主張四無量心只是勝解作意，只能緣欲界有情，不能斷無量煩惱，並非是出世間善法。然而，《大智度論》主張四無量心之修行是緣十方有情，真正的無量是超越一切。是慈、悲、喜、捨雖緣眾生相，但能與般若空慧相應，不取眾生相，而契入諸法實相，這也是佛陀的用意所在。<sup>23</sup>

### (三) 四無量之功用

上述四無量心可緣無量眾生，又可對治無量戲論<sup>24</sup>、煩惱。究

<sup>21</sup> 參《大毗婆沙論》卷 81（大 27，421b9-10）

<sup>22</sup> 見《大智度論》卷 20（大 25，211c19-27）

<sup>23</sup> 「取眾生相故有漏，取相已，入諸法實相故無漏。」參《大智度論》卷 20（大 25，209a5-6）

<sup>24</sup> 「戲論有二種。一、愛戲論，二、見戲論……有時四種皆對治見。若依四種近對治說應言慈、悲近對治見戲論，以見行者多瞋恚故。喜、捨近對治愛戲論，以愛行者多親附故。有作是說慈、悲近對治愛戲論；喜、捨近對治見戲論……四無量能近對治欲界放逸諸煩惱故。」四無量心隨不同根性的人所對治的戲論而有別，然皆可對治欲界所有的放逸煩惱。見《大毗婆沙論》卷 81（大 27，420c15-24）

竟四無量心是共同對治無量煩惱，或是分別對治不同的煩惱？《增一阿含》中云：<sup>25</sup>

羅雲！當修行慈心；已行慈心，所瞋恚皆當除盡……當修行悲心；已行悲心，所有害心悉當除盡……當修行喜心；已行喜心，所有嫉妒皆當除盡……當修行捨心；已行捨心，所有憍慢悉當除盡。

又，《大智度論》卷 20 云：<sup>26</sup>

修慈心為除眾生中瞋覺故；修悲心為除眾生中惱覺故；修喜心為除不悅樂故；修捨心為除眾生中愛憎故。

由上可知，慈、悲、喜、捨四無量心可分別對治不同的煩惱<sup>27</sup>。修慈心可息瞋恚，修悲心可除惱害，修喜心可除嫉妒，修捨心可對治貪愛、憍慢。<sup>28</sup>但是，「慈心為除眾生中頭覺故；修悲心為除眾生中惱覺故。」究竟慈心所對治瞋覺與悲心所對治惱覺之差異

<sup>25</sup> 《增一阿含》卷 7「安般品第十七」(1) (大 2, 581c17-22)；另參《長阿含》卷 9《十上經》(大 1, 52a12-17)、《大集法門經》卷下(大 1, 232a21-b13)

<sup>26</sup> 見《大智度論》卷 20 (大 25, 208c13-15)；「對治四種多行障故……謂諸瞋、害、不欣慰、欲貪瞋。」另參《俱舍論》卷 29 (大 29, 150b22-24)

<sup>27</sup> 因為其自性不同。慈無量以無瞋善根為自性，悲無量以不害為自性，喜無量以喜根為自性，捨無量以無貪善根為自性。參《大毗婆沙論》卷 81 (大 27, 420b18-c7)；另見《俱舍論》卷 29 云：「四中初二體是無瞋。理實應言悲是不害，喜則喜受，捨即無貪。」(大 29, 150b27-28)

<sup>28</sup> 「瞋恚之止息為慈之成就…害之止息為悲之成就…不樂之止息為喜之成就…瞋恨與愛著之止息為捨之成就。」參《清淨道論》日譯 p.186-184，漢譯 p.156；對此關於所對治之障感《清淨道論》有詳細論說。參日譯 p185-187，漢譯 p.157-158

	慈梵住	悲梵住	喜梵住	捨梵住
近敵：	貪	世俗之憂	世俗之喜	世俗之無智捨
遠敵：	瞋恚	害	不樂	貪、瞋



為何？《大毗婆沙論》卷 81 云：<sup>29</sup>

慈對治斷命瞋，悲對治捶打瞋。復次慈對治應瞋處瞋，悲對治不應瞋處瞋。有作是說慈無量以無瞋善根為自性，對治瞋故；悲無量以不害為自性，對治害故。

即由心中生起欲除彼眾生生命之起瞋念為瞋覺，進而想要捶打於眾生所生起的瞋念為惱覺。也就是說，由意念所生起的瞋念為瞋覺，由瞋念引起的身業、口業為惱覺<sup>30</sup>。瞋為惱之因，懷瞋心者能夠引起惱害。所以，慈是對治生起瞋念時的心念，應觀想饒益一切有情，不應生瞋念；悲是對治瞋念所引起的瞋害行為，應觀想欲拔眾生苦，除其怖畏，不應加害眾生。<sup>31</sup>

一般來說，修禪定可降伏煩惱。為什麼在此卻要強調修四無量心來對治諸煩惱？《大智度論》云：「若欲得大福德者，為說四無量心。」<sup>32</sup>換言之，修四無量心除對治煩惱外，因緣廣大有情，所以可獲無量福德。但是，既然是緣無量有情，又為何要修「捨」？

<sup>29</sup> 見《大毗婆沙論》卷 81（大 27，420b17-21）

<sup>30</sup> 參《成實論》卷 12「心中生瞋念，欲搥打害此眾生。從瞋起身、口業，則名為惱。又瞋為惱因，懷瞋心者必能行惱。」（大 32，336b14-17）

<sup>31</sup> 所以，慈與悲也可說是以無瞋善根為自性。經論中也云慈與悲是以無瞋為自性。見《大毗婆沙論》卷 141（大 27，726c15-20）；《俱舍論》29（大 29，150b27）；此外，請另參《集異門足論》卷 12（大 26，416b10-12）、《法蘊足論》卷 6（大 26：483a10-16）

<sup>32</sup> 見《大智度論》卷 20（大 25，208c19-20）；此外《大毗婆沙論》卷 81 云：「靜慮引起四無量故。復次靜慮、無量更相引故。復次以四無量是靜慮中勝功德故。」見《大毗婆沙論》卷 81（大 27，420b9-11）也就是說，四靜慮與四無量心是相互輔助，因禪定而生起四無量心，因四無量心而帶來無量功德。

《大智度論》卷 20 云：<sup>33</sup>

行者行慈、喜心，或時貪著心生；或時憂著心生。以是貪憂故心亂，入是捨心除此貪憂，貪憂除故名為捨心。

即修慈心時，與樂眾生，見其得樂，易生染著心；修悲心時，見眾生苦，易生憂愁心。如此，貪染心、憂心生，不但障礙修行，且所獲功德相對的亦少。所以，應觀修慈心、悲心、喜心所生之過患，而令生捨心，斷除一切貪染愛著，修捨心<sup>34</sup>，才可成就四無量心。

總之，修慈心可息瞋恚，修悲心可除惱害，修喜心可除嫉妒，修捨心可對治貪愛、憍慢，此為佛法修道的對治性。修四無量心時緣十方眾生，可對治無量戲論、煩惱，更可帶來無量福德。

### 三、四無量心與四禪

由上知修禪定時，若能修四無量心除可對治諸障惑外，更可得到無量福德。但是四無量心與四禪的關係究竟為何？關於禪的修行次第，智者大師在《釋禪波羅蜜次第法門》中云：<sup>35</sup>

行人從持戒清淨，厭患欲界，繫念修習阿那波那入欲界定，依欲界定得未到地，如是依未到地次第獲得初禪乃至四禪，是名內色界定。次為大功德緣外眾生受樂歡喜，次第獲得四無量心，是名外色界定。

---

<sup>33</sup> 見《大智度論》卷 20（大 25，210a6-8）

<sup>34</sup> 「捨心者，捨眾生中苦樂，苦樂捨故，得真捨法。」見《大智度論》卷 20（大 25，2c15-16）

<sup>35</sup> 見《釋禪波羅蜜次第法門》卷 1 下（大 46，480a19-25）

如是看來四禪與四無量心皆為色界所攝，究竟二者的關係為何？

初禪以覺、觀為主，深識欲界眾生苦惱之相，此處修悲則易。二禪內有大喜，處修喜無量則易。三禪內有遍身之樂，此處修慈則易。四禪妙捨莊嚴，處修捨為易。<sup>36</sup>

在釐清四禪與四無量心的關係之前，應先理解禪支<sup>37</sup>。初禪有五支為覺（尋，vitarka）、觀（伺，vicāra）、喜（pīti）、樂（sukha）、一心（cittaikāgratā）；二禪有四支為內淨（adhyātmasamprasāda）、喜、樂、一心；三禪有五支為捨（upekṣā）、正念（smṛti）、正慧（samprajñāna）、身受樂（sukhamkāyena pratisamvedayat）、一心；四禪有四支為不苦不樂受（aduḥkhāsukhāvedana）、捨、念清淨（smṛti-pratīśuddhi）、一心。<sup>38</sup>在禪支當中，唯有初禪中有覺、觀禪支。所以初禪較易察覺到欲界眾生所受之苦，且悲心是拔苦以不害為其自性，因此初禪最容易修得悲無量。

其次，在四禪的禪支當中，唯有初禪與二禪有喜支。然而初禪中有尋、伺，其會擾亂身心，而妨礙禪定。行者因觀尋、伺之過

<sup>36</sup> 見《釋禪波羅蜜次第法門》卷6（大46，517a20-24）

<sup>37</sup> 關於禪支請參此外關於禪支，「靜慮初五支，尋、伺、喜、樂、定。第二有四支，內淨、喜、樂、定。第三具五支，捨、念、慧、樂、定。第四有四支，捨、念、中、受、定」見《俱舍論》卷28（大29，146c4-8）；詳細論說請參《大智度論》卷17（大25，186a27-b23），另見《中阿含》卷36（146）《象跡經》（大1，657c21658a7）、卷58（210）《法樂比丘經》（大1，788c20-21）、《雜阿含》卷14（347經）（大2，97a6-19）、《大毗婆沙論》卷80（大27，415a21-26）

<sup>38</sup> 請參《大毗婆沙論》卷80（大27，412a21-b20）；《俱舍論》卷28（大29，146c321）；《大智度論》卷17（大25，185c3-27）

患，而捨尋、伺禪支。因此二禪中的喜支因為沒有尋、伺擾亂身心，而生定信。<sup>39</sup>如此可依增上信起大喜，且喜心是以喜根為其自性，所以第二禪容易修得喜無量。

再者，四禪中前三者皆有樂，其中以第三禪為三界中所受之樂為最勝。行者觀喜之過患一多喜則多憂，又喜支輕飄、輕躁，而捨喜支。三禪捨離喜心時得正念、正慧禪支，其所受之樂是遍全身之樂受。聖人於此樂受能得也能捨，但是凡夫之人多不能捨，因此慈心果報以三禪為最殊勝。<sup>40</sup>慈為「與樂」，又慈心以無瞋為自性，因此第三禪易修得慈無量。

最後，四禪的禪支的中，只有第四禪之捨禪支已離八擾亂事一苦、樂、憂、喜、入息、出息、尋、伺—所以最為清淨殊勝。因為已除去三災，即無初禪的尋、伺（火災），二禪的喜、憂（水災），三禪的入息、出息、苦、樂（風災）。<sup>41</sup>行者於第三禪出入息間觀其苦想，觀樂之過失，捨苦與樂，得行捨清淨。如此，捨而無諠亂雜染，正念不忘。又，捨心以無貪善根為自性，怨親平等，所以第四禪易修得捨無量。

<sup>39</sup> 參《大毗婆沙論》卷 80（大 27，413b6-25）；《大智度論》卷 17（大 25，186b1-7）

<sup>40</sup> 參《大智度論》卷 17（大 25，186b7-16）；另見《瑜伽師地論》卷 12 云「第三靜慮於諸樂中其樂最勝，憶念此樂，修習慈心，慈最為第一。」（大 30，338b16-18）；另參《大毗婆沙論》卷 80（大 27，416c16-25）、卷 83「修慈究竟極至遍淨天，修悲究竟極至空無邊處，修喜究竟極識無邊處，修捨究竟極至無所有處。」；參《「聲聞地」における所縁の研究》p.185；參《雜阿含》卷 27（743 經）（大 2，197c11-13）、《大毗婆沙論》卷 83（大 27，430c22-24）、《成實論》卷 12（大 32，337a29-b3）、《順正理論》卷 79（大 29，770b24-25）

<sup>41</sup> 參《大毗婆沙論》卷 80（大 27，417b14-22）

由上可知，初禪易修得悲無量心，二禪易修得喜無量心，三禪易修得慈無量心，四禪易修得捨無量心。<sup>42</sup>此為佛法修道的相應性。但是一般常言慈、悲、喜、捨，若依此順次來說則與四禪的次第有異，似乎是有所矛盾。對此說智者大師提出如下的說法。<sup>43</sup>

此逐義便，不隨次第。譬如佛十弟子各有第一，若問何人智慧第一，應答身子是。若以夏臘大而答第一者則於義大僻。

也就是說，慈、悲、喜、捨對四禪而言並不具次第意義，只是就方便而突顯出四禪的特性。就如同是佛陀的十大弟子，只就其最殊的專長而說，並沒有一定的次第<sup>44</sup>。儘管如此，慈、悲、喜、四無量心的本身又似乎具其次第性。究竟該如何修習四無量心，其修行次第是否為先修慈無量，次修悲無量再修喜無量，最後修捨無量呢？待下文討論。

## 四、四無量心之修持

### (一) 修持之前方便

承上知初禪易修得悲無量心，二禪易修得喜無量心，三禪易修得慈無量心，四禪易修得捨無量心。如是看來，四無量心似乎是依

<sup>42</sup> 又，《大智度論》卷 17「四禪處有四等心。」（大 25，185b21-22）；卷 20「四禪中已有四無量心乃至十一切處。」（208c16）；印順法師《成佛之道》（增注本）「修得四禪的，就可以修習四無量定（但喜無量限於初二禪）」p123 正聞出版社 1983 年 9 月初版

<sup>43</sup> 見《釋禪波羅蜜次第法門》卷 6（大 46，517a29-b3）

<sup>44</sup> 對於此說，筆者所見的經論中並無相關論說，此應為智者大師獨創的詮釋。

獲得靜慮後而發起的善心而修持。<sup>45</sup>然而前述曾說緣無量眾生而入各等至，何以在此又說四無量心是在獲得四靜慮後而修持。《大智度論》卷 20 云：<sup>46</sup>

行者欲學是慈無量心時，先作願。願諸眾生受種種樂，取受樂人相，攝心入禪，是相漸漸增廣，即見眾生皆受樂……慈三昧亦如是。初生慈願時，唯及諸親族、知識；慈心轉廣，怨親同等，皆見得樂。是慈禪定增長成就故，悲、喜、捨心亦如是。

行者在修禪定之前應先發願，念十方眾生，願令一切眾生得種種樂。此心與慈相應，依此慈心而修定，於定中觀眾生皆得樂入慈三昧。發慈願時由親族、善知識等再擴展所緣於無量眾生，悲、喜、捨亦同此理。「菩薩見五欲過罪，能離欲得四禪，以本願故起四無量心。」<sup>47</sup>因此發願可說是修行的原動力。菩薩修行是為上求佛道，下化眾生；常言「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」然而，若不先發願是否就無法修成四無量心。為什麼要先發願，到底發願有何助益呢？《大智度論》卷 20 云：<sup>48</sup>

---

<sup>45</sup> 禪支中無慈支與悲支，且慈心為「與樂」也並不等於「樂支」。在此筆者所言的善心是就四無量心的自性而言。即修行者在修得禪定後，以各禪定的特點與其所相應的自性而修持。慈心為「與樂」，具慈愍性，為饒益眾生，與第三禪的樂相應；悲心為「拔苦」，具悲愍性，觀眾生怖畏、苦難而除其苦，與初禪的覺、觀（「尋、伺」）相應。而喜心為「欣躍」，具歡喜性，相應二禪的喜；捨心為「等視眾生」，具平等性，相應第四禪的捨。

<sup>46</sup> 見《大智度論》卷 20（大 25，209c21-28）

<sup>47</sup> 見《大智度論》卷 56（大 25，460a8-9）

<sup>48</sup> 見《大智度論》卷 20（大 25，210b17-19）

是菩薩作佛時，雖不能令一切眾生得樂。但菩薩發大誓願，從是大願得大德果報，得大報故能大饒益。

因為菩薩於初發心時，雖不能令一切眾生離苦得樂；但是因已發大願，以此為目標策導自己完成大願，所以能精進不懈，即使在定中也能憶念此誓願。因發大誓願願無量眾生得樂，所以能得大福德，更能將此大福德利益一切有情。換言之，先發願，並知障惑之過患與修行之功德<sup>49</sup>，進而除五蓋，修禪定，且於禪定中生起善心為四無量心之修行方法。然而，是否一定要先修慈無量心？到底四無量心的修行次第為何？

## (二) 修行次第

由上知四無量心的修行除應知障惑的過患與修持功德外，更應發願修持四無量心。但是，關於四無量心的修行次第是否依慈、悲、喜、捨的順次而修行，則有不同的主張與異說。其中，《增一阿含》卷 39 云：<sup>50</sup>

由慈三昧辨悲三昧，緣悲三昧得喜三昧，緣喜三昧得護（捨）三昧。

即修行的次第是先由慈三昧成就悲三昧，再緣悲三昧得喜三昧，緣喜三昧得捨三昧。換言之，其次第是依慈、悲、喜、捨的順序而修。此外，《大毗婆沙論》卷 87 云：<sup>51</sup>

<sup>49</sup> 因為若不知障惑之過患，則不能捨之；不知修持功德則不能證之。

<sup>50</sup> 見《增一阿含》卷 39「馬血天子品第四十三之二」（大 2，767a6-7）

<sup>51</sup> 見《大毗婆沙論》卷 81（大 27，422b6-15）

如說而生，謂瑜伽師先於欲界諸有情類欲與饒益，與饒益者即是慈相，故佛說慈以為第一。次於欲界諸有情類欲除衰損，除衰損者即是悲相。故佛說悲以為第二，彼諸有情既得饒益復離衰損。次應於彼而生慶慰，慶慰彼者即是喜相。故佛說喜以為第三，既於有情生慶慰已。次應於彼平等捨置，等捨置者即是捨相。故佛說捨以為第四。故四無量如說而生。

一般認為應先生慈心願將己樂與眾，利益一切有情；然見眾苦而欲救助，而生悲心；見其依教受法，雖未除苦，但也離解脫不遠，隨之而生喜心；見其依法修成智慧，心即放捨。就如同父母見子，一心願子能得樂；見其苦立即生起拔苦之心；當見其慢慢得離苦隨之而生喜心；最後常見其長大成人立即放捨令其自主。同樣的，瑜伽師認為行者緣欲界有情先與樂，次除其苦，而後令有情生慶愉，最後怨親等視。所以四無量心的修行次第應以慈為第一，悲為第二，喜為第三，捨為第四。然而如此的說法是否合理，有人提出不同的看法<sup>52</sup>。

復有說者，此四無量先悲，次慈，次喜，後捨。謂瑜伽師先於欲界諸有情類欲除衰損；次復於彼欲與饒益；次復於彼深生慶慰；最後於彼平等捨置。

換言之，有人認為應先除苦，再與樂，次生喜，最後平等捨置。因為沒有悲心拔苦的話，與樂是不易成就。由悲拔苦，與樂才得以成就。所以應先修悲心再修慈心。因此除其苦再與樂，見其樂

---

<sup>52</sup> 見《大毗婆沙論》卷81（大27，422b15-18）



而心生喜，最後生捨心。如此，四無量心的修行次第應先修悲，次修慈，再修喜，最後才修捨。由此看來，對於應先修慈或先修悲有不同的異說。此外，尊者僧伽筏蘇更提出不同的主張<sup>53</sup>。

悲、喜二種互相制御。若先起悲，次必生喜。悲令心下須喜策故。若先生喜，次必起悲。喜令心舉，須悲制故。

尊者僧伽筏蘇的主張認為悲與喜是相互牽引，同時也相互抑制。因為若見眾生苦必欲拔其苦而先生悲心，見其除苦必生喜心，二者是相互牽引。由放同一心中不可能有二種不同的心所，所以悲心所的除去是依喜心所而制伏，二者是相互抑制。其次，如果喜心先生起，當喜心滅後必感苦，所以將生起悲心。如此，悲與喜二者是相互制御。所以四無量心的修行次第為先修慈，次修悲與喜或是喜與悲，再修捨<sup>54</sup>。

由上的論說中則可知唯有捨無量為最後修是大家所共許的而無異議。但問題仍是在於到底是慈先修或悲先修。對於此諍議毗婆沙師則提出如下的主張<sup>55</sup>。

應作是說：非四無量如說而生。所以者何？修觀行者隨樂生故，有觀行者先起於慈，次悲，次喜，後起於捨。廣說乃至有觀行者先起於捨，次喜，次悲，後起於慈，或有不定。有觀行者得慈非餘。廣說乃

<sup>53</sup> 見《大毗婆沙論》卷 81（大 27，422b18-21）

<sup>54</sup> 尊者在此雖無說出慈先修之主張，筆者認為一般來說慈、悲、喜、捨的次第是大家所熟悉的；若尊者不認同此說的話，必先言悲或是先慈。尊者的異議在於悲與喜二者是相互制御，因此筆者認為尊者的主張仍是認為慈應先修。

<sup>55</sup> 見《大毗婆沙論》卷 81（大 27，422b21-28）

至有觀行者得捨非餘，或有不定。非四無量有順次入；或逆次入；或順超入；或逆超入。

毗婆沙師的見解則認為四無量心的修行次第並非如一般所說的先修慈，次修悲，再修喜，最後修捨。有的修行者隨樂而生慈，次生悲，再生喜，後生捨。有先起於怨親等置生捨，次生喜、悲，後生樂；或有其他不定的次第。而有的卻則只生慈心，悲、喜、捨不生；或只生捨心而餘心不起。換言之，四無量心並非有其一定修行的次第。

筆者認為，四無量心的修行次第並非有一定的次第，但卻是相互滋益。若行者是悲行人，則必先生起悲心，即使是見怨親受到桓苦，也會生起悲心，但與樂卻非容易。其次，如果是位正在修習不淨觀的修行者，其必先生捨心。也就是說，隨修行者的根性，或是其慣用的修行方式慈、悲、喜、捨的次第會有所不同，是修道上的相應性。因此，由於慈、悲、喜、捨是相互牽引的，所以很雖說其有一定的修行次第。

例如悲心欲拔苦，若沒有慈心與樂，苦仍是無法拔除；由慈生與樂，苦才可拔除。如是是由慈心滋益悲心。再者，慈心欲與樂，若無拔眾生苦，與樂不成；由悲拔苦，與樂則生。如是由悲心滋益慈心。

或是喜心欲隨欣喜，若沒有慈心與樂，悲心拔苦是無法隨之而心喜。如是是為由慈心與悲心滋益喜心。反之，慈心欲與欲與樂，悲心欲拔苦，若沒有喜心除其原有的嫉妒是無法與樂、拔苦。如是則為

由喜心滋益慈心與悲心。

其次，若捨心欲等視諸有情，若無慈心與樂、悲心拔苦、喜心欣愉，則不可能怨親等視。如是則為由慈心、悲心、喜心而滋益捨心。或是慈心欲與樂，悲心欲拔苦，喜心欲與慶賀，若無捨心怨親等視，則前三心無法普緣一切有情。如是是為由捨心滋益慈心、悲心、喜心

此外，也有做是說「慈是真無量，慈為如王，餘三隨從如人民。」<sup>56</sup>、「四無量心中，大悲是大乘之本。」<sup>57</sup>、「慈以功德難有故，悲以能成大業故」<sup>58</sup>所以經論常讚慈悲。又，《維摩經》中云：<sup>59</sup>

以菩提起於慈心，以救眾生起大悲心，以持正法起於喜心，以攝智慧行於捨心。

綜合上述，對於慈、悲、喜、捨的次第，經論中並無一定的說法。《增一阿含》中主張其修行次第為慈、悲、喜、捨之順序；瑜伽部伽師亦認同此修行次第。然有人主張應依悲、慈、喜、捨次第修行；尊者僧伽筏蘇則認為是先修慈，次修悲或喜，再修捨；毗婆沙師則主張四無量心中並無一定次第。筆者認為四無量心的修行次第一慈、悲、喜、捨之間並無一定的次第<sup>60</sup>，卻是相互滋益，是為佛

<sup>56</sup> 見《大智度論》卷 20（大 25，211b12-13）

<sup>57</sup> 見《大智度論》卷 77（大 25，601a13）；類同的說法如「大悲是一切諸佛菩薩功德之根本，是般若波羅蜜之母，諸佛之諸母。」同卷 20（大 25，21b21-22）

<sup>58</sup> 見《大智度論》卷 20（大 25，211b25-26）

<sup>59</sup> 見《維摩結所說經》卷上（大 14，543c10-12）

<sup>60</sup> 引鄭振煌所述：「藏傳佛教，先修捨(空性)，捨心清淨，方能起清淨的慈、悲、喜。同時四無量心若不平衡則生過患，應予對治(相互對治)。」

法修道上的相須性<sup>61</sup>。且依修行者根性，或是修行方法而有異，是修道上的相應性。

### (三) 修持方法

由上知四無量心的修習並無一定次第，慈、悲、喜、捨之間是相互滋益。基本上四無量心的修持應先知障惑之過患及修持功德，並發願修持。然而對於實際修行的方法，經論中則有不同的強調論說。

#### 1. 《阿含經》

前述四無量心是通於有漏，亦通於無漏。究竟該如何修持。《中阿含經》卷3云：<sup>62</sup>

多聞聖弟子，捨身不善業，修身善業；捨口、意不善業，修口意善業……彼心與慈俱遍滿一方成就遊，如是二、三、四方、四維上下，普周一切；心與慈俱無結、無怨、無恚、無諍、極廣、甚大、無量善修，遍滿一切世間成就遊。彼作是念：我本此心少不善修，我今比心無量善修……若有如是，行慈心解脫無量善與者，必得阿那含或復上得。如是悲、喜；心與捨俱無結、無怨、無恚、無諍、極廣、甚大、無量善修，遍滿一切世間成就遊。

即捨身、口、意不善業，修善業，心分別與慈心、悲心、喜心、捨心相應，無任何煩惱、瞋恚，與空相應<sup>63</sup>，圓滿善修，由緣

---

<sup>61</sup> 參《長阿含》卷15(23)《究羅檀頭經》云「如人洗手，左右相須，左能淨右，右淨左。」(大1, 96b18-19)

<sup>62</sup> 見《中阿含》卷3(15)《思經》(大1, 438a3-26)

<sup>63</sup> 「無諍」是與空有關的。詳見《空之探究》p22

一方眾生，再逐漸擴展至十方無量眾生。此一方眾生就如同是於同一器界內的所有眾生，由此一器界逐漸擴展至十方器界，遍滿一切眾生，令其圓滿成就<sup>64</sup>。如是，行慈心解脫<sup>65</sup>，修無量善者，可達三果或三果以上的果位；悲、喜、捨心亦然。因此，修行四無量心如前所說，可通達梵天屬世間有漏善法，亦可通向解脫道屬出世間法。

## 2. 《大毗婆沙論》

對於四無量心的修行方法，《大毗婆沙論》則將所緣對象分之以為親品（親友）、中品（處中者）、怨品（怨敵）三種。其中親品與怨品分為上、中、下三等；而中品即無另作分別。因為既然是處中者，則無須進而分出上、中、下層次。其所緣的順次為：<sup>66</sup>

	親品			中品	怨品		
	上	中	下	中	上	中	下
慈、悲、喜	1	2	3	4	7	6	5
捨	7	6	5	1	4	3	2

<sup>64</sup> 「此經舉器以顯器中。」參《俱舍論》卷 29「此經舉器以顯器中。」（大 29，150c13-14）、《大毗婆沙論》卷 82（大 27·423c7-10）

<sup>65</sup> 即無量(心)解脫。「無量三昧者，謂聖弟子心與慈俱，無怨、無增、無悲，寬弘重心，無量修習普緣一方充滿；如是二方、三方、四方，上下一切世間，心與慈俱，無怨、無增、無惠，寬弘重心，無量修習，充滿諸方一切世間普緣住，是名無量三昧。」參《雜阿含》卷 21（567 經）（大 2，149c22-27）

<sup>66</sup> 見《大毗婆沙論》卷 82（大 27，421a3-22）；又《俱舍論》對於所緣的觀法次第亦同《大毗婆沙論》，見《俱舍論》卷 29（大 29，151a3-20）；此外，《順正理論》卷 79 則將有情分為三品一親友、處中、怨讎，且各分為上、中、下。「上處

尤於慈、悲、喜心是屬於增上的作用，所以從上品親開始作觀是較容易。次而擴展到無關的處中者，其次再由下品的怨敵作觀。因為對於最憎怨的人往往是最不易給予正面的增上作用。但是，捨心是一種損減的作用，所以先從無關的處中者起捨心是最容易的。其次對上品怨敵修捨，最後再逐觀至最上品親友。因為對於最親愛的人，染著心是最深重的，是最不易捨的。

也就是說，四無量心之間的修習方法是有異的。隨心所的作用而改變所緣對象的次第。慈、悲、喜無量心是由上品親乃至中品，繼而緣下品怨、中品怨、上品怨；而捨無量是由處中者起觀，次而下品怨乃至上品親。

前述部派論師認為四無量心只是勝解作意，並不能依此修行而達到真正解脫。因為勝解作意是於所緣事相上增益作意，並不能以自相、共相作如理思惟<sup>67</sup>，只可說是有漏的世間法。

### 3. 《大智度論》

對於四無量心修持方法，《大智度論》則提出不同的看法。「慈悲心有三種：眾生緣、法緣、無緣。」<sup>68</sup>《大智度論》卷 20 云：<sup>69</sup>

---

中者，謂於自昔曾不見聞；中處中者，謂雖見聞而不交往；下處中者，謂雖交往而離恩怨。」修習慈、悲、喜無量的所緣次第為親友（上-中-下）→處中（下-中-上）→怨親（上-中-下）；捨無量的所緣次第為處中（上-中-下）→怨親（下-中-上）→親友（下-中-上）。見（大 29，770c20-771a17）

<sup>67</sup> 參《瑜伽師地論》卷 30（大 332c22-24）

<sup>68</sup> 見《大智度論》卷 40（大 25，350b25-26）

<sup>69</sup> 見《大智度論》卷 20（大 25，209b24-c12）

眾生正等無異，十方五道眾生中，以一慈心視之……如是心遍滿十方眾生中，如是慈心名眾生緣，多在凡夫人行處，或有學人未漏盡者行。法緣者諸漏盡阿羅漢、辟支佛、諸佛是諸聖人破君我相，滅一異相故。但觀從因緣相續生，但空五眾即是眾……以慈念眾生不知是法空，而常一心欲得樂。聖人愍之令隨意得樂，為世俗法故名為法緣。無緣者是慈但諸佛有……佛以眾生不知是諸法實相往來五道，心著諸法，分別取捨。以是諸法實相智慧令眾生得之，是名無緣。

行者心雖與慈相應，遍滿十方眾生，不生親怨，皆以慈心平等對待；但仍必須緣眾生相，如此只可說是眾生緣慈，多在凡夫或是未得漏盡的有學人。而「法緣者」為漏盡聖人，即二乘、辟支佛、菩薩、佛。因為諸聖人初緣眾生，後緣法緣<sup>70</sup>，破無我相，觀一切乃是因緣相續而生，無眾生相，為慈念眾生不知無我，慈念眾生而隨順與樂<sup>71</sup>，稱為法緣慈<sup>72</sup>。然而，唯有佛能如實了知諸法實相，觀緣起無自性，當下顯了緣起的假名眾生，一初畢竟空不可得，心無所著。佛慈念眾生不知諸法實相，以種種方便令其了解諸法實相，使眾生真正得度。這是智慧即慈悲，智慧與慈悲的調如。此稱為無緣大慈，是與般若相應的無量慈。<sup>73</sup>

<sup>70</sup> 「凡夫眾生緣；聲聞、辟支佛及菩薩初眾生緣，後法緣；諸佛善修行畢竟空故，名為無緣。」參《大智度論》卷 40（大 25，350b25-28）

<sup>71</sup> 換言之，聲聞乘、辟支佛人亦有慈悲心，其慈心亦是不離眾生。「佛大慈大悲真實最大。復次小慈但心念眾生與樂，實無樂事；小悲名觀眾生種種身苦心苦，憐愍而已，不能令脫……」參《大智度論》卷 27（大 25，256b27-c3）

<sup>72</sup> 因此，「眾生緣是有漏，無緣是無漏，法緣或是有漏或無漏。如是種種，略說四無量心。」《大智度論》卷 20（大 25，256b27-c3）

<sup>73</sup> 智者大師對三緣說云：「眾生緣慈但見受果報樂相；法緣慈則見受諸法門及涅槃相；無緣慈則見一切同是佛性常樂平等相。復次眾生緣慈則在根本禪中；法緣慈多在特勝、通明、背捨、諸無漏禪中；無緣慈屬是首楞嚴、法華三昧及九種禪中。」見《釋禪波羅蜜次第法門》卷 6（大 46，518a19-24）

由上可知，真正的慈無量除了與樂，更須與般若空慧相應，即無緣慈。同樣的悲、喜、捨無量心的修行亦如此。因此真正的四無量心必緣眾生相，初是執著眾生有實性的；次是不執實有眾生，觀緣起慈愍眾生；惟有無緣慈，是通達我法畢竟空，而僅有如幻假名我法的，才能真正與樂拔苦，怨親等視，解脫生死，成就四無量心。所以佛法的修行，必須與般若智慧相應。

#### 4. 《瑜伽師地論》

《瑜伽師地論》「聲聞地」在討論「慈愍所緣」(maitri-ā lambana)時，對於所緣的對象談到了親友、怨敵、處中三品的有情。<sup>74</sup>

若於無苦無樂親、怨、中三品有情，平等欲與其樂，當知是慈。若於有苦、或於有樂親、怨、中三品有情，平等欲拔其苦，欲慶其樂，當知是悲是喜。有苦有情是悲所緣，有樂有情是喜所緣，是名慈愍所緣。

換言之，慈是緣沒有苦、樂的親友、怨敵、處中三類有情，平等施與快樂。悲是緣有苦的親友、怨敵、處中三類有情，平等除其苦害。喜是緣有樂的親友、怨敵、處中三類。對此三類眾生依親友，其次處中者，最後則為怨敵，次第分別與下、中、上品的與樂、拔苦、慶悅。然而，四無量心的捨卻不為慈愍所緣所攝。前述曾說捨可對治貪愛，然而不淨觀 (aśubhā bhāvanā) 亦可治欲貪<sup>75</sup>。

究竟二者的差別為何？何以捨不為慈愍所緣所攝？

---

<sup>74</sup> 見《瑜伽師地論》卷 26 (大 30·429c20-24)；參《「聲聞地」における所緣の研究》p.187-188

<sup>75</sup> 見《俱舍論》卷 29 (大 29，24-27)



不淨觀對治姪欲貪；修捨無量對治境界貪。復次修不淨觀對治顯色貪；修捨無量對治形色貪。復次修不淨觀對治細觸貪；修捨無量對治容儀貪。復次修不淨觀對治形貌貪；修捨無量對治有情貪。<sup>76</sup>

如是看來，捨與不淨觀皆可對治欲貪，只是所對治的內容有別。不淨觀可對治：姪欲貪、顯色貪、細觸貪、形貌貪；捨無量可對治：境界貪、形色貪、容儀貪、有情貪。但是捨無量「理實不淨能治姪貪，餘親友貪捨能對治。」<sup>77</sup>換言之，不淨觀與捨無量是為對治貪煩惱，其中捨無量所能斷的煩惱仍有限。然而慈愍所緣主要是對治瞋煩惱，對於可以對治貪煩惱的捨無量則不攝屬。<sup>78</sup>

由上可知，《瑜伽師地論》的慈愍所緣並不含攝四無量心的捨無量心。

### 5. 《清淨道論》

四無量心於《清淨道論》云四梵住（*catubrāhmavihāra*）。然而，何以言「梵住」？考其原語早期應為 *brāhmavihāra*（崇高的境地），後期成為 *brāhmavihāra*（通向梵天之道）。可能是因為當時與梵天共住為當時婆羅門的理想，而形成的思想。<sup>79</sup>依《清淨道論》所述，梵住有二義。一、最勝義：對諸有情行正道。二、無過

<sup>76</sup> 見《大毗婆沙論》卷 83（大 27，427c12-18）；另參《俱舍論》卷 22（大 29，117b 22-24）

<sup>77</sup> 見《俱舍論》卷 29（大 29，105b26-27）

<sup>78</sup> 「若唯有貪行，應於不淨緣，安住於心……若唯有瞋行，應於慈愍安住其心。」見《瑜伽師地論》卷 26（大 30428a11-14）；參《「聲聞地」における所緣の研究》p.188-189

<sup>79</sup> 參中村元選集第 20 卷（原始佛教から大乘佛教へ）p414 春秋社 1994 年。

失義：梵天的清淨行為。<sup>80</sup>又《增一阿含》云「若有人戒律具足而無所犯，此名清淨修行梵行。」<sup>81</sup>《大智度論》云「離欲亦名梵」<sup>82</sup>。因此，「梵住」意為依修禪定而行清淨梵行，並以善心緣諸有情，如同諸梵天離欲而住。且修習四梵住的人多生色界梵天，所以稱之為「梵住」。

四梵住的修持方法，首先修習的對象應先以四種人為先。一、自己（atta），二、喜愛者（piya），三、無憎愛者（majjhata），四、怨敵（veri）。<sup>83</sup>因為一般人最愛的是自己，所以以自己做為柔軟、善心的對象是較容易的。

其次，培養四種意念來修慈心。一、願我免除危難（aham avero homi），二、願我免除精神的痛苦（abyāpajjo homi），三、願我免除身體的痛苦（anīgho homi），四、願我平安快樂（sukhi attānaṃ pariharami）。<sup>84</sup>次而對喜愛者做此四種慈念的練習約三、四次之後，選其中最喜愛施與的慈念方式不斷修習直到初禪、二禪、三禪的禪支清楚明瞭。再修習其他三種慈念，令其達到清楚明

---

<sup>80</sup> 參《清淨道論》日譯 p.188-189；漢譯 p.160-161；葉均譯《清淨道論》（中）p.136 中和聖慈精舍 1997 年。

<sup>81</sup> 見《增一阿含》卷 30「六重品第三十七之二」(9)（大 2，714c19-20）

<sup>82</sup> 見《大智度論》卷 20（大 25，211b7）

<sup>83</sup> 參《如實知見》p66；但不應先對不喜愛者（appiya-puggala）、極親愛者、無愛憎者（majjhata-puggala）、怨敵（veri-puggala）。對於不喜愛者及怨敵因為曾有過瞋恚，所以剛開始很難對他們產生慈感；而極親愛者若見其苦反而心生悲傷，所以應先不作為所緣的對象；而無瞋愛者對於初修習者也是不宜。此四類人必須等到得禪定之後才宜觀之。另參《清淨道論》日譯 p.135-136，漢譯 p.114。

<sup>84</sup> 參《如實知見》p.68

瞭。接著，改變所緣的同性喜愛者，同上方法修習，讓每位都能達到如上的慈愛。<sup>85</sup>

然後，再變換所緣的對象為無瞋愛者，仍依上述方法修習。最後再以怨敵做為所緣的對象，依原方法修習，願其得樂。至此，已無四種人的區別，應進而遍滿<sup>86</sup>二十二類<sup>87</sup>無量眾生。

承上可知，修習悲心則是對所緣對象生起憐憫拔苦之悲心；修習喜心則是對所緣的對象生起歡喜慶悅之喜心，修習方法同慈心。在慈心遍滿、悲心遍滿、喜心遍滿的修行下，進而可修達第四禪的捨心遍滿。

簡而言之，《清淨道論》四梵住的修持是先以自己為所觀的對象修慈念，次而對喜愛之人修慈念，再次而對無瞋愛者修慈念，最後再對怨敵修慈念。悲、喜、捨亦同如是。且依四梵住修行之人，其福多生至色界梵天。

## 五、四無量心之功德

承上討論了四無量心的種種，究竟修四無量心有何功德。《增

<sup>85</sup> 參《如實知見》p.68-71；另參《清淨道論》日譯 p.158，漢譯 p.133

<sup>86</sup> 「遍滿」是觸為所緣，而四「梵住」是令超梵住取威儀住。參《清淨道論》日譯 p.1158，漢譯 p.133

<sup>87</sup> 五類不限定的遍滿：一切有情、有命者、生物、個人、個體；七類限定的遍滿：一切女人、男人、聖者、凡夫、天神、人類、惡道眾生；十類方向的遍滿：東方、西方、南方、北方、東南方、西北方、東北方、西南方、下方、上方。參《如實知見》p.71-73；另參《清淨道論》日譯 p.158-165，漢譯 p.133-138

一《阿含》卷 47 云：<sup>88</sup>

爾時世尊告諸比丘：「若有眾生修行慈心解脫，廣布其義，與人演說，當獲此十一果報。云何為十一？臥安、覺安、不見惡夢、天護、人愛、不毒、不兵、水、火、盜賊終不侵柱，若身壞命終生梵天上。」

即修慈心解脫者，可獲十一種功德果報，且命壞終時可生至色界梵天。又，《大智度論》卷 20 云：<sup>89</sup>

慈心好修、善修福極遍淨天；悲心好修、善修福極盛空處；喜心好修、善修福極識處；捨心好修、善修福極無所有處。……如是世無量，但聖人所得非凡夫。

前述三禪易修慈無量，而遍淨天為第三禪的最高境界，所以修慈無量感得遍淨天之樂報。其次，修悲無量時願眾生皆得離苦，行者觀眾生所受諸苦不外五蘊苦，為除其苦唯有無此色身；同時虛空處為此最勝之處，因此修悲無量順應感得虛空處。再者，修喜無量時願眾生心喜欣躍，又喜是發自內心，唯有心識自在才可得此自在；因為識無邊處已捨外緣，心識可無限自在為最勝之處，所以修喜無量感得識無邊處。最後，修捨無量時願一切平等，然唯有無所得才可說是真正捨；而無所有處捨一切苦、樂，寂靜，因此無所得

---

<sup>88</sup> 見《增一阿含》卷 47「放牛品第四十九今分品」(10) (大 20, 806a18-22)；請另參《大毗婆沙論》卷 83「住慈定者，刀、毒、水、火終不能害，必無災橫而致命終。」(大 27, 427a8-9)

<sup>89</sup> 見《大智度論》卷 20 (大 25, 211b27-c18)；另參見《雜阿含》(743 經) (大 2, 197c11-14)、《清淨道論》日譯 p.194-196，漢譯 p.164-166、《成實論》卷 12 (大 32.337a1-b3)

為最勝處，所以修捨無量感無所有處。<sup>90</sup>

常言「四梵住」，是因為修四無量心可感得色界梵天果報，所以稱四無量心為四梵住。且於上《增一阿含》中云：「修慈心解脫者，可獲十一種功德果報，且命壞終時可生至色界梵天」。但是，在此《大智度論》等經論<sup>91</sup>中卻云修四無量心可獲得色界、無色界之功德。是否上述功德，眾生皆應修得？其實，《大智度論》已非常清楚的道出「如是四無量，但聖人所得非凡夫。」如是，四無量心中無色界的功德果報為聖人所得，一般凡夫是不易修成<sup>92</sup>。所以，一般人多嚮往色界梵天，對於無色界所得之境界，非凡夫境界可以修得的。

然而，無色界四處中空無邊處有悲無量，識無邊處有喜無量，無所有處有捨無量，唯獨少了非想非非想處。是否非想非非想處中沒有無量？《成實論》卷 12 云：<sup>93</sup>

非想非非想處亦有無量，但細微不了故不說。又一切處有一切，隨多故說，遍淨中慈最上故如是等。

也就是說，一切處皆有慈、悲、喜、捨，以最殊勝的為主而說。如，台灣的香蕉最好吃。然而台灣實際上有各式各樣的水果，但以香蕉最有名而說。因此非想非非想處亦是有慈、悲、喜、捨，

<sup>90</sup> 參《大智度論》卷 20（大 25，211c5-17）

<sup>91</sup> 見 89 註。

<sup>92</sup> 引印順文教基金會八十八年度論文獎學金評審老師的意見：「修慈心觀可達第三禪，而遍淨天是第三禪的最高境界，故不須進而修無色禪。其餘悲心觀、喜心觀、捨心觀，若要得無色界的功德，應再進而修無色禪。」

<sup>93</sup> 見《成實論》卷 12（大 32，337b9-11）

但因太細微而不顯著，所以不說。

於此禪中，不受味、不求報、不隨報生，為調心故入禪；以智慧方便還生欲界，度脫一切眾生，是時禪名為波羅蜜。<sup>94</sup>

上述曾說到願為修四無量心之前方便之一，其是以「情」為主導；其次，由此方便配合正行而修得的境解脫是以「意」為主導。何以要修禪定？其最終目的不外是般若慧的開發，藉由禪定的修行，經如理作意而得智慧方便，再回到欲界的現實生活中度脫眾生，此是以「理」（知）為主導。<sup>95</sup>也就是說，行者在修四無量心的當時，也許會隨所對境而產生種種煩惱，時再藉由修定調心、斷煩惱，得更多的智慧方便，且不忘本願，又回欲界度脫一切眾生，成就所願。如是，四無量心的修習必須是具備知、情、意<sup>96</sup>。如此，才能具智慧方便於欲界中令一切眾生喜樂、離苦、欣悅、平等而無所求；如此，修四無量心可圓滿禪波羅蜜。

總之，修四無量心其所獲的功德可至色界、無色界。修慈無量可感得遍淨天之樂報；修悲無量順應而感得虛空處；修喜無量感識無邊處；捨無量感無所有處。但是，所云無色界果報是聖人所為，非凡夫人能得。又因修四無量心易感得色界梵天果報，所以四無量又稱四梵住。

---

<sup>94</sup> 見《大智度論》卷 17（大 25，187c25-28）

<sup>95</sup> 參《阿含要略》p127

<sup>96</sup> 廣義來說，一切的修行都必須具足此三條件，於修行的過程中令三者達到平衡。

## 六、總結

1. 四無量又名四無量心、四等心，或名四等；在《阿含經》中四無量又名四梵行、四梵室、四梵堂、四等心。南傳《清淨道論》則名之為四梵住。

2. 慈為與樂，即饒益有情；悲為拔苦，即除其怖畏、苦難；喜為慶賀，即見其得樂而慶慰欣喜；捨為等視怨親、無所著，即捨前三心。

3. 早期四無量心被視為世間定法，是有漏的。若能與七覺支俱時而修，是可通向無漏解脫道。因此，四無量心是通向有漏，也通向無漏。

4. 部派論師卻認為四無量心只是勝解作意不能斷諸煩惱；必須依共相的真實作意才能斷諸煩惱。

5. 修慈心可息瞋恚，修悲心可除惱害，修喜心可除嫉妒，修捨心可對治貪愛，普緣欲界、色界、無色界的一切有情，可獲得無量福德。

6. 初禪修悲無量心易得，第二禪修喜無量心易得，第三禪修慈無量心易得，四禪修捨無量心易得。但四無量對四禪而言並不具次第意義，只是突顯出四禪的特性。

7. 四無量心的修行次第並無一定說法。《增一阿含》、瑜伽師中主張依慈、悲、喜、捨之順序；有人主張應依悲、慈、喜、捨次第；尊者僧伽跋蘇認為先修慈，次修悲或喜，再修捨；毗婆沙師主

張修四無量並無一定次第。筆者認為四無量心的修行依修行者根性，或是修行方法而有異，並無一定的次第。

8. 依《大毗婆沙論》所云，慈、悲、喜無量心是由上品親乃至中品，繼而緣下品怨、中品怨、上品怨；而捨無量是由處中者起觀，次而下品怨乃至上品親。且其只是勝解作意，並不能達到真正解脫。

9. 《清淨道論》四梵住的修持是先以自己為所觀的對象，次而對喜愛之人、無頭愛者，最後對怨敵修慈念。依此修行其福可生色界梵天。

10. 《大智度論》云「慈悲心有三種：眾生緣、法緣、無緣」初是執著眾生有實性的，為眾生慈；次是不執實有眾生，觀緣起而慈愍眾生，稱法緣慈；惟有無緣慈，是通達我法畢竟空，為真正的四無量心。

11. 《瑜伽師地論》所云的慈愍所緣主要是對治頓煩惱，對於可以對治貪煩惱的捨無量則不攝屬。

12. 一般凡夫修四無量時可感得梵天的果報，但聖人修慈無量可感得遍淨天之樂報；修悲無量可感得虛空處；修喜無量感識無邊處；捨無量感無所有處。對於無色界的果報，凡夫之人無法修得。



## 參考書目

### A. 漢譯經論

1. T0001 《長阿含》卷 8(9)《眾集經》，卷 9(10)《十上經》，卷 15(23)《究羅檀頭經》，卷 16(26)《三明經》（大正藏 vol.1）
2. T0012 《大集法門經》卷上、下（大正藏 vol.1）
3. T0026 《中阿含》卷 3(15)《思經》，卷 6(27)《梵志陀然經》，卷 6(28)《教化病經》，卷 11(61)《牛糞喻經》，卷 19(79)《有勝天經》，卷 21(86)《說處經》，卷 36(146)《象跡經》，卷 39(154)《須達哆經》，卷 48(183)《馬邑經》，卷 58(210)《法樂比丘經》（大正藏 vol, 1）
4. T0099 《雜阿含》卷 10(264 經)，卷 14(347 經)，卷 21(576 經)，卷 27(743 經)，卷 27(744 經)（大正藏 vol.2）
5. T0125 《增一阿含》卷 7「安般品第十七」，卷 23「增上品第三十一」，卷 30「六重品第三十七之二」，卷 39「馬血天子品第四十三之二」，卷 48「禮三寶品第五十」（大正藏 vol2）
6. T0227 《小品般若波羅蜜經》卷 7「深功德品第十七」（大正藏 vol.8）
7. T0235 《金剛般若波羅蜜經》（大正藏 vol.8）
8. T0475 《維摩詰所說經》（大正藏 vol.14）
9. T1509 《大智度論》卷 17、20、27、40、56、71、77（大正藏 vol.25）

10. T1536 《集異門足論》卷 12 (大正藏 vol.26)
11. T1537 《法蘊足論》卷 6、7 (大正藏 vol, 26)
12. T1545 《大毗婆沙論》卷 80、81、82、83、141  
(大正藏 vol.27)
13. T1558 《俱舍論》卷 22、28、29 (大正藏 vol.29)
14. T1562 《順正理論》卷 79 (大正藏 vol.29)
15. T1579 《瑜伽師地論》卷 12、26 (大正藏 vol.30)
16. T1646 《成實論》卷 12 (大正藏 vol, 32)
17. T1916 《釋禪波羅蜜次第法門》卷 1 下、卷 2、卷 6  
(大正藏 vol.46)
18. 漢譯南傳大藏經 68《清淨道論》II

## B.日譯經論

日譯南傳大藏經 63《清淨道論》II

## C.專書

### 印順法師

《空之探究》正聞出版社 1992 年 10 月 6 版

《成佛之道》(增注本)正聞出版社 1983 年 9 月初版

### 帕奧禪師

《如實知見》中譯本淨心文教基金會 1999 年 3 月

楊郁文

《阿含要略》東初出版社 1994 年 3 月

葉均譯

《清淨道論》(中) 中和聖慈精舍 1997 年

中村元

中村元選集第 20 卷《原始佛教から大乘佛教へ》春秋社  
1994 年 4 月

釋惠敏

《「聲聞地」における所縁の研究》山喜房佛書林 1994 年  
6 月 22 日