

庚二、发生观念转变

因此要思惟：对于这亲与怨的刹那分显现执为实有，发起贪著、嗔恚而积累恶业，使自己做了堕落恶趣深渊的坠石，这有何必要？为此我应当对无边无际的一切众生安立父母想、子女想，应当像过去前辈大德的行传那样，对于怨亲平等看待。

到这里我们会发现自己的观念有问题，因为利益和损害是因缘所生法，时时可能变动。也就是说，这个亲怨的显现仅仅是一刹那的现象，不是常的品性。一个人现在在利益我，不等于永远都在利益我，现在在损害我，也不代表永远在损害我，人们对我的做法时时都会随因缘变动，既然如此，为什么要把他执著为决定是亲或者决定是怨呢？我们认为的亲实际在损害自己，我们认为的怨也有多次在利益自己，这样就看出其实亲怨并没有定性，自己的判断和用心方式是有问题的。

接着要思惟：如果按世间这样的路子走下去会是怎样的下场？世间的心认定是亲人就执著固定是亲人，认定为怨敌也一向执著是怨敌，完全是这种偏向性的观念。然后就是偏向性的用情，对于亲人就只用贪爱之心，对于怨敌就用嗔恚之心，成了固定的行为模式。串习得非常纯熟就成了习性，一见亲人就起贪执，一遇怨敌就起嗔恼，这个当头出现的是

恶趣缘起。按这样的亲怨观念走下去，惑业苦循环链非常密集地发展，走的就是一条万劫不复的恶趣之路。这样让自己走到恶趣深渊有什么必要呢？完全没有必要！所以应当改变自己的用心方式。

接着想：往后我该走怎样的路？怎么来对待众生？采取什么样的方式才最好？这时会想到诸佛菩萨是最佳的榜样，我要效仿他们，对于法界一切众生都平等安立父母想、子女想，平等地利益一切众生，修成像诸佛菩萨一样的平等善心，这是我们的方向。

法界一家的观念

这里要舍掉狭隘的亲怨执著，回到法界一家的观念，也就是把全法界众生都接纳进来，建立起这是一家人的观念。比如建立父母想或者子女想，法界所有众生都是我的父母、我的子女，像这样就成了法界一家的观念。再翻过来，心态上转成对于所有众生都平等一视同仁。就像世尊因地被歌利王割截身体的时候，他没有把对方看成大怨敌，反而认为是至亲，发愿以后第一个度他；提婆达多也是多次加害世尊，然而世尊受害的时候，心里只有慈悲他，就像对待亲人一样。像这样，我们要随学本师的平等善心，发展这样平等利益一切众生的善心。

这一条路很清楚，就是首先要由偏向性的贪嗔的用情，

转成平等性的大慈、大悲和大喜；从这样的广大善心上发起大菩提心，逐渐迈入广大利他的大乘道；最后，带领法界之家的所有亲人回归到无住大涅槃的果地。

这样辨清上面两条路之后，心里要考虑好：往后我一定要往平等利他的道路上走，随学诸佛菩萨。这么想好了之后，就要立志修出舍无量心，那就要按照下面的修轨来发展。

己二、次第发展 分三：一、第一阶段转怨为中；二、第二阶段转中为亲；三、第三阶段生起普同利益之心

庚一、第一阶段转怨为中

首先，对于自己内心中会生起极不欢喜而嗔恚的对境，由诸多方便门按照不起嗔恨状况修养自心，要达到与性质上无有任何不利损害的中品众生同等。

这里的修法包括四点：一、所缘：怨敌，指自己极为不喜欢而嗔恚的对境；二、行相：对于他远离嗔恚恼恨；三、方便：三世观察法或者其他修法；四、修量：对于怨敌达到跟对待中品众生一样。

这里的修法依照《念住》主要是三世观察法。由于我们对于怨敌有一种固执的认定，认为现在损害我就固定是怨，以这种狭隘的看法就导致误认，它的对治就是把时间拉长到三世，看得非常具体，这样就会消除狭隘的误解。也就是，要展开到过去、现在、未来三个阶段来看，看到各个点上的

情况是，他有无数次对我作过损害，而立他为怨敌；又有无数次对我作过利益，而立他为亲友，因此亲怨是不定的，没有必要执定他是怨家。

也就是，从过去生来看，这个怨敌曾经无数次做过自己的父母等亲人，那时候对自己作过不可思议的饶益，是大恩人。未来世如果关系变好，也会充当自己的亲人朋友等等，会作很多饶益，都是至亲。现在他虽然对我作了损害，但从效果来看，实际上很多时候是帮助了我。比如从修行来说，依靠他的损害使得我快速消除宿业障碍，令我有机会修习安忍波罗蜜多，圆满大乘资粮，所以他帮助了我积资净障；再者，正是由于他作为递增上缘，才激发了我的厌世出离心、安忍心、悲心、菩提大愿等等；或者，他提供给我修无我空性的机会……这样观察下来发现，他实际是我的善知识，在助成我修法，应该立为亲人。像这样，由三世的观察多次看到他是利益自己的人，是亲人。

再转过来又很多次看到，他过去世曾经是自己的对手、敌人，对自己作过各种身心的加害，是怨敌；这一世也对自己作损害，是怨敌；来世，也会因为关系处理不好，或者处在利害之争的时候，会伤害自己，也是怨敌。

这么看起来，轮回中的恩恩怨怨交错牵缠，亲也是无数次，怨也是无数次，因此对于现前的这个有情立定为亲或者

怨没有任何意义。应当这样想：这种世间的观念很荒唐，应当放下这种亲怨的观念！这样就对现前的这个怨敌舍离了认他为怨的观念，而放下嗔恼。

其他修法，比如作业果的思惟，所谓杀人偿命、欠债还钱，自己现今之所以受这样的损害，也是过去损害过他的结果，完全公平。如果把损害自己的人立为怨敌的话，那应该立自己为怨敌。因为是自己当初这么损害人，现在因果律才借对方来作个反应，让自己受这个惩罚，遭受到被损害的报应，所以，真正的怨敌应该是自己，该打的是自己，这样思惟就会放下对怨敌的嗔恼。或者说，由于这一切都是因果律在支配，如果你一定要怪谁，难道要怪因果律吗？像这样也可以放下执为怨敌的想法以及愤怒的心。

再者，可以观唯心假立。因为所谓的亲和怨完全是自己的心立的，对方身上根本没有亲、怨、中的自性。他利益的对象将他看成大恩人，喜爱他的人把他视为亲人，其他人视他为中品，因此他身上本没有亲怨中的自性，所有的亲怨中都是其他有情对他假立出来的。现在我将他立为怨敌，也是我的心假立的，自己将他安立为怨敌，然后自己又对他起嗔恚，造恶业下恶趣，这不是很愚痴吗？要这样思惟来放下嗔恼。就像《宝积经》上所说的，一个人画了一个很大的夜叉非常可怕，结果他自己看到这个夜叉吓得晕厥在地，自己画

出来的图像又让自己晕倒。同样，我自己画出一个怨敌的图像，然后自己起嗔恚把自己扔到地狱去，这是非常愚痴的。因此要放下这种心的假立，不必太当真了。

还可以观无我。在对境上看，我立他为怨敌，总得有个实体才能立，如果找不到这个人，就不能安立为怨敌。像这样，要观察对方身心上有没有补特伽罗我。如果熟悉人无我的观法，会知道这上面根本没有人我。既然没有人，哪里来的怨敌？既然没有怨敌，又起什么嗔恼？这样就会止息嗔恚。其他诸如法无我的观法，如果熟悉就更加有效，在这里就不提了。

总而言之，按照《念住》的传承，主要是三世观察法，还可以配合其他观法。自己相应哪种修法就那么去观，最后要修到不认对方为怨敌，不起嗔恼，感觉上跟一般人一样。

庚二、第二阶段转中为亲

其次，对于中品众生，思惟他无始以来做自己的父母达无数次等等，要达到与现世的亲生父母一样亲切，乃至尚未生起这种心态期间修炼自心，持续串习。

这里同样有四个方面：一、所缘：中品众生，指无亲无怨的一般人等；二、行相：舍离痴心，起利益心，就像对待现世的父母一样亲切；三、方便：修知母念恩等等；四、修量：达到与今生父母一样亲切，观为悦意相。

由前一阶段的修持对于怨敌舍除了嗔恚，达到了对待普通人那样的状态，接着要通过修法对这些中品众生普遍生起利益心，不能只停留在不利不害的一种漠然的状态里。这样就有一个观他们都是悦意相要起利益心的问题。

怎么来修呢？重点是知母念恩。

正如经教中所说，我们在轮回中经历了无数世，每一世都有一位母亲。譬如某位有情，在无始轮回中曾无数次做过我的母亲。如果要追溯最初哪一世开始成为我的母亲，那是无法数尽的。就像把整个大地搓成枣核般大小的丸子，每当确认某一世曾是我的母亲，就下一粒丸子，比如某一世曾在人道做我母亲，再往前推，某一世曾在旁生道做我母亲……这样一个一个数的时候，即便把大地搓成的丸子全部数完，也仍然数不尽他曾做我母亲的次数。因此，这位中品众生曾经无数次做过我的母亲。

而做母亲的时候，都跟现世的母亲一样，有所谓的生身之恩、赐命之恩、给与资具之恩、教导世法之恩，要按照《备忘录》中所说的那样展开来详细地思惟。比如当我的中阴神识入母胎后，母亲在十月怀胎期间怎么来摄持长养胎身、怎么不计自己的忧苦来孕育我、生产时感受怎样的巨苦等等，这些就是生身之恩。赐命之恩，就是当我降生之后，是由于母亲慈悲的照顾，这条命才能活下来。然后教导说话、走路

等世间法，在一生当中给与各种资具等等。在佛法上，有给予人身宝的恩德、提供修道各种顺缘资具的恩德，在成佛的道路上最初是令我们发起菩提心的因素，中间是修菩萨道的所依，由此我们最终得以成佛。诸如此类，多多思惟母亲对我们的世间恩、佛法恩就会发现，他原来是这样有大恩德的母亲。

按照《毗奈耶经》所说，对待大恩的母亲如果看成一般人，放置不管，非常不应该！一定要起报恩的心。因此，要对这位有情作母亲想，然后观成悦意相，达到跟今生的母亲一样的亲切，自己心里有一种大慈愍。

或者观成父亲等其他方面。这样一个一个地来修，最后中品的众生全部呈现出悦意相，就跟现世的父母一样。

庚三、第三阶段生起普同利益之心

最后无论亲怨中何者，凡显现的一切众生，都要达到与今生父母无有差别的悲愍之心，乃至尚未生起此种善心期间，持续修习。

最后阶段的所缘是亲怨中的一切众生，行相是要出现像对待今世父母一样的悲愍之心。就大乘舍无量心来说，参照《心性休息》发起大善愿，也就是愿所有苦难众生心中一切烦恼及其习气无余息灭，达到平等心，特别愿被猛利贪嗔所逼恼的众生内心亲怨平等，远离贪嗔。

像这样，经过持续地修习，最后凡是显现的所有众生，全数是我的父母，对待他们全数平等地生起悲愍之心，他们都是悲心所关怀的对象，因此发大誓愿要普遍作利益。最终要达成这样的无量善心。

己三、开示标准相

如果还没有出现这种心境，那么性质上对任何亲怨既不生悲心、亦不生嗔心等等，仅仅这么平等，这仅叫做不利不害的愚痴舍，不能代表舍无量心，所以舍无量心称为如仙人宴客，是像众仙人宴请宾客时，对于尊卑、贤愚、强弱、大小等一切人无差别而平等奉献那样，以尽虚空界一切众生平等作为大悲心的对境，因此，乃至还未生起这样的境界前，当持续修心。

舍无量心要辨别真假，假是相似品，真是标准品。如果我们只有前面部分的修心，只是放下亲疏贪嗔，往往容易成为不利不害的愚痴舍心，这是相似品。

回顾一下心上的发展历程。原先分亲分怨，对待亲怨爱憎分明；现在看到所谓的亲怨只是一种错误的认定，本来没什么定性的亲怨，如果还固执亲怨，那没有任何意义，也就不想对某方特别爱，对某方特别恨。如果这时成了一种冷淡心，对于大家既没有作利益的心，也没有作损害的心，那就落到愚痴舍当中了。像个木头人一样，砍过他不起嗔，护过

他不生爱，对谁都这么平等，不利不害，这就是愚痴舍，没有善的内涵，所以这根本不代表舍无量心。

真正的舍无量心是怎样的呢？先用个比喻作启发，再结合比喻认识它的相。

譬如，仙人请客是平等广大地奉献，不管高低哪种阶层，贤愚哪种德行，强弱哪种力量，身份哪种大小，要开的是无遮大宴会，全数都宴请进来。进来以后不是坐冷板凳，而是每个人都要让他尽情地享用美味佳肴，得到身心安乐。这里有平等善心的德相，对人无差别是平等，真诚利益他是贤善。

这个比喻的意思是，对于尽虚空界的一切众生没有差别，全数接纳进来，这是平等；自己充当他们的大父大母，将每个众生都视为子女，发愿要给他拔除苦难，真心利益他，这就是把法界一切众生都作为大悲心关怀的对象。如果出现了这样的心，就是真正的舍无量心。

总结舍无量心的所缘与行相

总的来说，舍无量心的所缘有三种：一、亲友，就是父母、亲戚、好友等，关爱而贪著的境；二、怨敌，就是损害自己和自己方的怨敌，那些嗔恚的境；三、中品，就是既不贪执也不嗔恚的一般众生。

其次，舍无量心的行相是，破除贪嗔心态和无所谓放置的心态，没有分为自方他方亲疏看待的偏向性的用情，出现

无差别平等利益所有众生的善心，开展到遍一切众生界，就是舍无量心。

丁二、修学慈无量心 分二：一、依照《念住》讲解；二、具体开示修心法则

戊一、依照《念住》讲解

其次修习慈心，由于如是修习舍无量心，三界一切众生同等成为大慈心的对境，缘这一切众生就像父母抚养幼子，全然不顾孩子的邪行与自身的困难，身语意三门唯一精勤地作利益孩子的身安乐方便、心安乐方便和柔软方便那样，自己身语意发出努力，勤奋地行种种方便，来使这些众生今生来世得到善妙安乐。

这里从连接、比喻、内涵三个方面，来认识慈无量心的修法。

一、连接

通过前面修习舍无量心，生起法界一家的观念，将三界所有众生都接纳进来，成为这个大家庭里的亲人，自己立了大志愿，要作大父大母，给所有众生谋幸福，从给予安乐这一分要修大慈心，从拔除苦难这一分要修大悲心。现在是修大慈心的时候，因此，一切众生平等成为大慈心关怀的对象。

二、比喻

大乘慈无量心是希求使不具安乐的所有众生都具足暂

时增上生和究竟决定胜的安乐。这里用比喻来显示这种慈心的超胜之处，分两个方面说明：

（一）增上意乐的特征

如果只是想：“他具有安乐该有多好！”这种欲乐在平凡人和声闻独觉身上也存在。这里要认识大乘慈心的超胜点。用比喻来说，譬如母亲抚养幼子，看这个孩子感觉极为悦意可爱，由于从心底深处慈悲他，因此精勤地以种种方便来为孩子办安乐、谋幸福。不管自己身上出现哪种困难或者饥渴寒热哪种损害都能忍受，即使孩子伤害自己，也唯一慈悲对待，对孩子慈爱的心始终不会动摇。

（二）精勤慈行的特征

母亲不是只停留在期盼孩子得安乐这样的善愿或欲乐的层面，而是主动承担起为孩子办安乐的担子。

比如，她精勤地做使孩子身体得安乐的方便，凡是衣食住等方面能让孩子身体安乐的方法，都会努力积极地去做。喂食品使孩子得饱足，做衣服使孩子得温暖，在摇床边照顾使他安心地睡，给他沐浴擦拭抚摸，让他身心清洁等等。在这个过程中不怕辛苦，不嫌麻烦，样样都非常用心地去做。

在令孩子内心安乐的方便上也是一样，她总是把孩子放在第一位，处处为孩子着想，替他考虑安排，比如带孩子玩耍、和孩子交流、讲故事、做游戏等等，自己的身口意都放

低下来，跟孩子的心态语言一致，令他心里快乐。

再者，又有做柔软的方便，对待孩子心柔软、语柔软、行动柔软，处处都是在利益孩子。

三、内涵

大乘慈无量心的内涵，就是行者心中有非常强的欲乐，要给一切众生办幸福安乐，这推动着他投入于精勤的实行当中。身体勤奋地做，不辞劳苦，口勤勉宣讲，心经常考虑抉择，这些就是真正行持为全体众生谋求安乐的大道。他不是只停留在美好的期盼上，而是已经承担起这个重任，这已经成了他唯一的工作。

思考题

1.为何说亲怨的显现不是常的品性？按照过去的观念走下去会有怎样的结果？未来应如何做？

2.发展舍无量心的次第如何？具体说明每个阶段应如何修习。

3.什么是相似品舍无量心？标准的舍无量心是怎样的？

4.从连接、比喻、内涵三个方面认识慈无量心的修法。