

**戊二、具体开示修心法则 分三：一、座上修心；二、日常修持三慈业；三、慈无量心标准相**

**己一、座上修心 分三：一、慈心之所缘与行相；二、于众生皆具厌苦求乐之本能生起定解；三、总结拓展**

**庚一、慈心之所缘与行相**

应当这样思惟：一切众生唯一希求自己获得安乐，此外没有谁希求忧苦，然而由于不知修办乐因的善法，反而受行十恶，导致所想与所行南辕北辙，求则求快乐，来则只来苦，如果这一切众生都能按照各自意愿唯一出生安乐幸福，那该多好啊！如此数数修习。

慈心的修法要认清所缘和行相。所缘，指法界中一切不具安乐的有情。行相，指希望他们获得安乐。

如何在心中真正出现这样的所缘和行相呢？要通过思惟来引出。按照这里的指示，要这样想：一切众生都有求安乐的本能，心心念念都是想我要得到这种安乐、要享有那种幸福，没有谁希求忧苦。接着，观察一切众生是否如愿得到他们所要的安乐呢？结果发现他们实际上都不具安乐。原因是，他们不知道安乐需要修相应的因才能得到，这个因就是善，而他们处在深重的业果愚无明当中，根本不知道要努力修善，反而常常破坏善行；其次，如果想远离忧苦，就要截断苦因，但是他们不但不知道断除苦因十恶，反而饮苦食毒，

## 2 发菩提心

无数次受行苦因，像这样无量无边的众生都处在得不到安乐的状况中，非常可怜。而这一切众生都曾经做过自己的父母，这是一个极重大的事实，因此对于他们的处境不能漠不关心，应该要关爱法界之家里所有不具安乐的父母。有了这个思想以后，所有不具安乐的众生，就成为我们大慈心关怀的对象，这样就出现了慈无量心的所缘。

接下来看怎么发生慈心的行相。要知道慈心是本性中具足的性德，缘着不具安乐的众生，通过方便就可以引出来，也就是对不具安乐的众生要发“愿他们具足安乐”的善愿，这样就出现了慈心。这里引导我们要这样想：所有这些不能实现安乐的有情，如果能够按照他们各自的愿望得到安乐，那该多好啊！像这样，愿天下所有众生都各得其所乐，这样的善心就是慈心。

所缘方面细分可以分为三类：一、不具善趣安乐的恶趣众生；二、善趣中缺乏安乐的众生，他们虽然得到了善趣却匮乏安乐，比如穷人不具财富之乐，愚笨者不具智慧之乐等等；三、世间众生，他们不具解脱的安乐。慈心的希愿处，就是愿这些众生具足相应的安乐和安乐因，可以归摄在善趣、解脱和成佛三大范畴里，三类当中的各种安乐指安乐果，因果正见、出离心、菩提心为代表的一切道就是安乐因。希望所有众生都按照自己的所愿出生暂时增上生和究竟解脱

成佛的安乐，就是大慈心的行相。

## 庚二、于众生皆具厌苦求乐之本能生起定解

**最后要生起一切众生都与自己希求安乐一样唯一希求安乐这个定解，乃至尚未出现期间多加修习。**

为什么这里要引起这样一个根本定解呢？因为这是修慈心、悲心乃至后面修自他平等、自他相换等，都特别需要的一个根本认识，所以在完全确认之前要通过各种方便来引生。

下面从三个方面具体观察：一、旁生方面；二、人类方面；三、自身方面。

### 一、旁生方面

以一只狗为例：比如，我很希求美食的安乐，每当见到美味饮食时，就想享受美食的滋味；狗也一样，它喜欢吃美味的骨头，骨头一扔出去，它马上就会跑上去啃，享受滋味。或者，我很希求温暖的安乐，到了冬天会把房子搞得很暖和，睡在温暖的被子里；狗也一样，到了冬天它也是往暖和的地方钻，如果狗窝搞得很舒适，它也愿意躺在那里享受。我很喜欢接近喜欢的人、爱护我的人，觉得很温暖，不喜欢嘲弄我的人，想远离他们，这是我的一种厌苦欣乐的本能；狗也一样，它也喜欢跟喜爱它的人在一起，如果爱护它，它也表现得很温顺，如果打骂它，它也会愤怒反抗。

又比如，到了春暖花开的季节，我们想到野外踏青，在那里引吭高歌，尽享春天的快乐；同样，树林里的那些鸟儿到了这个美好季节的时候，它们也都在放喉高歌，这是一样的心理，动物也希求这样的娱乐。或者一只老鼠，它也希求饮食之乐，到处去寻求饮食，如果放置一个美食，它马上就会过去吃，吃好了安乐满足，也不闹事；当被老鼠笼里的钩子钩住时，它会拼命逃跑，可见它也有求乐厌苦的本能。下至蚂蚁整天也都在寻求离苦得乐，当它认定了哪一种是安乐的时候，就会去寻求，比如在某个地方给它米饭吃，它吃惯了就会到那里去找；如果用手指去捏它或者用其他方法去伤害它，它也会赶紧逃奔。

像这样，从方方面面去观察就知道，无论是昆虫、鱼类、鸟类等任何旁生，凡是它认定是乐的都想得到，认定是苦的都躲开，它们都有厌苦欣乐的本能。

## 二、人类方面

观察人类追求饮食之乐、家庭之乐、成就功名之乐、发展事业之乐、享受五欲之乐等方面，就会发现人同此心，心同此理。只要认定这是好的、是快乐，都有希求的心，只要认定这是不好的、是痛苦，都起厌离之心。通过各个方面观察会发现，这实际是人类的本能。

举个简单的例子，比如面对美食，每个人都很自然就想

尝一尝；或者听到好音乐，喜欢的人就会很享受，跟着哼唱。更进一步，像研究学问、发展事业这些事，人们也同样把快乐放在这里面，很愿意投入精力去获取知识、实现目标等等。

到了学道方面，对于快乐的定义与世间人不同。比如，能看到今生很短暂，就像黄粱一梦，不值得希求，想追求来世长远的快乐，这些就是修道徒。他们追求来世得人天富贵、得生天之乐，在深山里远离红尘修习禅定，得到更高级的快乐，看到下界散乱地过患多，心里都很厌舍。这就发现这一类人也一样，当他们知道哪项是苦、哪项是乐的时候，一定会起厌苦欣乐的心，进而驱使着自己去追求实现这个事情。

再往上，有一些具有殊胜善根的有情，他接触了佛法，知道了出世间解脱成佛的安乐后，就希求究竟的安乐，想得到解脱、成佛，这样心里就会厌离整个三界轮回的苦，厌离小乘住寂灭边的苦，欣求暂时涅槃和究竟涅槃的安乐。具有这种见识的人，一旦明白了苦和乐的差别，随之就会出现欣乐厌苦的善心，而且以此会趋入到实现目标的修证当中。

所有这些综合在自身观察时会发现，众生身上具有的所有欣乐厌苦的心在自身上都有。当然这也有个升华的过程，最初就像旁生一样，处在非常蒙昧的状态，只是寻求饮食男女之乐，再扩大范围到了人类文化很大的范畴里，会追求各种现代文化之乐。但这是局限在现世安乐的范畴，这是由

自己的观念所决定的，一旦这上面定义了什么是乐、什么是苦，就会产生相应的求乐厌苦的心理，在这个上面就想实现愿望。如果有进一层的苦乐的见解，就会出现进一层欣乐厌苦的心理，并且想要实现自己的愿望。像这样，前面所说的现世的、来世的各个层面，都包含在善趣增上生安乐的方面，此外还有解脱、成佛的出世安乐的方面。当一个人往上走的时候，在不同的层面会出现相应的欣乐厌苦的心，以及有一个想实现的愿望和行动，这一点在任何层面上都一致。

实际上，这是由于我们的佛性里有这样的心所，也就是通常所说的胜解、信、欲、勤这样的心理环节。所谓的胜解和信，是由胜解发展成信心，信心当中有所谓的欲乐信，很相信哪个是苦哪个是乐，在这上面会产生一种欲求。由于每个有情都有佛性，佛性里就有这样一个心所，因此，每当众生定义了什么是苦乐之后，自然就会发生厌苦求乐的心，这是人同此心，心同此理。就像自己认为什么是安乐、什么是好的就很希求一样，一切有情也都一样希求安乐，每当碰到痛苦和不好的时候，他产生的是厌的心理。因此说一切众生都有希求离苦得乐的本能，并且为此要发生行动，精勤成办。从这个点就会发生同情心，站在众生的位置上替他考虑。

进一步看到，由于他们的见解颠倒，使得所走的完全是冤枉路，只是徒劳无义的自找苦吃，虽然想离苦得乐，实际

却离乐得苦，非常可怜。现在学习大乘四无量心，从慈无量心开始就要站在众生的位置上为他考虑，看到他是多么希求快乐却又得不到，但愿他随自己的愿望得到快乐。像这样的心，就是慈心。

### 三、自身方面

用四个字来体会慈心，就是宽、恕、仁、勇。宽是包容心，恕是同情心，仁是慈愍心，勇是增上心。

宽就是慈愍广大，法界一切众生都是一家人，都是自己的父母，所以都在自己的关怀当中，而且要设身处地地为他着想，这就是宽。宽就不是窄，窄是指个人主观色彩很重，要别人服从自己的意志，而宽是去掉自己的看法，唯一就是随顺父母，站在他们的位置上为他考虑，看他缺什么乐，愿他得什么乐，主动为他成办什么乐，这样就是宽。比如，药师佛因地所发的愿，都是给没有安乐的众生建立的，不是佛因地时自己还缺衣食、缺寿命、缺健康等等。

恕是指同情心，人同此心，心同此理，就是要体会他跟我一样唯一希求安乐。进一步要看到，他虽然求乐但是不具安乐，原因是他处在无明状态里没有智慧的眼睛，做什么都是盲目颠倒的。虽求安乐而不得，要这样深深体会他的难处苦处。

仁就是慈愍心，愿天下众生都得到所愿的安乐，所谓愿

一切众生都各得其所，他们有什么愿望都能如愿实现。

勇指勇健增上心，不是像凡夫、声闻、独觉那样的心，而是自己要主动承担为他谋安乐。

懂得这四个字的涵义之后，就按照这样来开展慈心，结合善趣、解脱、成佛三大领域，针对具体的例子发生慈心。

#### 四、发展慈心

##### （一）善趣领域

##### 1. 增上生现世安乐

现世领域可以从父母们希求得到财富、尊贵、相好、能力、家庭美满、事业成功等方面思惟，在心上发起宽、恕、仁、勇的善心，而发生相应的慈心。

以他们希求财富为例来说，就像我们想得到快乐一样，无数父母也唯一希求快乐，只不过他们把快乐定义在财富上，都希求财富之乐，他们认为有了财富，就可以过优越的生活，虽然他们特别想发财，却根本发不了财，因为他们没有随顺缘起的正道，不知道财富的因是布施，更不会努力修集布施善业。这些父母们就处在我们的关怀当中，对于他们首先要出现宽和恕，心里这样想：他们很可怜，每一次都是抱着希望而去，结果却失望而归；之后启动仁心，心想：如果这些匮乏财富的父母能如愿实现财富，该有多好；再发动勇心：愿以我的身口意来为他们成办财富之乐。

比如大城市里有很多民工，他们都希望得到财富，从年初到城里打工开始，就希望年底能带几十万回去，过个好年，来年的生活能过得幸福。但是他们能不能得到财富呢？观察发现他们并不知道财富的因是布施，反而起很多悭吝心，或者为求财造一些恶业，结果不仅得不到财富反而丧失财产，这样就看到他们处在不具安乐的困难当中。之后调起仁心，心想：但愿这些民工父母们能如愿得到财富，一家人幸福快乐，愿天下这些不具乐的父母都能如愿以偿，如果他们都能如愿实现那有多好啊！这样起慈愍的心。然后想：愿我用自己的身口意为他们成办财富之乐。

又比如病人，他们都希求得到健康之乐，身体无病一身轻，可以享受很多生活的乐趣。然而实际情况却是得不到健康，因为他们不知道健康的正因是行仁爱之道——爱护生命，反而为了口腹之欲做杀生害命的事情，像这样虽求健康之乐反而更加糟糕，病上加病，这样对他们生起同情心。然后想：如果这些父母都能早日去除疾病恢复健康那有多好啊！这样启动仁心。然后发增上心，有一个勇气承担：愿我像药师佛一样，以自己的身口意给这些生病的父母成办健康之乐！

## 2. 增上生来世安乐

有情界里有一类众生具有更深远的心，比如世间各种宗

教徒、修道士，这些父母虽然没有入佛教，但是他们的理想是希求来世生天。对于他们，首先要修一个宽字，将他们接纳进来，成为自己关怀的对象，就像地藏菩萨也会助人生天，而不是把这些其他门类的众生排斥在外，以这样无比宽广的心看到这些父母很希求生天之乐。其次修恕心，这样想：就像我希求安乐一样，他们也唯一希求安乐，但是他们是否实现了呢？这些父母虽然希求生天，可是因地没有积集善行资粮，因此无法达成生天。这样站在他的位置上替他着想：这种状况非常可怜，想生天却造很多恶，生天不成反而堕落……接着，引动仁心：但愿所有世间父母如果想生天，都能如愿实现生天的梦想，得到天界的各种快乐，那有多好啊！再启动勇心：愿我像地藏菩萨一样，由自己的身口意三门为父母们成办生天之乐。

再者，修道士看到下界散乱地苦重、过患大，得到的乐很小，因此有更高的理想，想脱离欲界生到梵天，对于这类人，以宽字包容在自己广大的慈心关怀当中。然后是恕字，心想：我希求安乐，同样他们也唯一希求安乐，只不过是把安乐的理想建立在梵天上。再看他们的现状如何？无数这类父母求而不得，原因是他们没有修集梵天的因离欲、禅定等资粮，所以虽求梵天却落在欲界里。再引动仁心：如果他们能如愿生到梵天享受色界的安乐，那有多好啊！进而发起勇

心：愿像观音菩萨普门示现利益有情那样，以我的身口意为这些父母谋求生到上界天的安乐。

## （二）解脱领域

有一类父母入了佛门修出世解脱道，他们希望一生得到解脱，从此永远告别轮回，不再落在苦里。对于他们，首先以宽字接纳在自己广大慈爱的胸怀里。然后看到，他们虽求解脱之乐却不得。因为他们不知道解脱的正因是以出离心为代表的顺解脱分善法，更不会精勤修集这些正因，反而颠倒而转，一直增长世间的贪欲等等，导致无法得到解脱，因此以怨道想到他们想要解脱却不具解脱。这个时候引起慈愍之心：如果这些父母能具备解脱正因得到解脱，受用出世间无漏之乐，那该有多好！再启发增上心：愿我如往昔的菩萨们一样，由自己的身口意三门来为这些父母成办解脱之乐。这样以四摄法力所能及地摄受他们，为他们开示能成办解脱的正道——出离心、无我慧等等，引导他们修解脱道。

## （三）成佛领域

在成佛的方面，心量宽广，所有走成佛之道的父母都是自己慈心关怀的对象。之后发起怨道，站在他们的位置上想：无数父母希求成佛之乐，他们现在有没有得到呢？由于他们不知道成佛的正因是智与悲双运，更不会努力去修慈悲心、菩提心、空性见等等，反而趣入恶趣之道、世间之道、小乘

之道，这样所行与所求背道而驰，根本得不到成佛的安乐。再启动慈愍心：但愿这些父母们都能如愿实现成佛的安乐，能够具备方便与智慧双运的成佛正因，如果他们都能具备成佛的正因实现成佛的安乐，那有多好！再起菩萨的增上心：愿我自己担荷起这样的重任，发心为所有父母们成办成佛的安乐。也就是自己主动摄受这些父母，为他们开示成佛之道，引导他们修菩提心、空性见，这样就是慈心方面的增上意乐。

### 庚三、总结拓展

综合起来有四项：一、思惟一切众生都唯一希求安乐；二、思惟无数众生的现状是不具安乐；三、由此激发出唯愿众生如愿获得所求安乐的慈心；四、立誓以自己的身口意为一切众生成办所有安乐。

有了前面局部思惟的基础，引起了一个一个相应的慈心状态，再综合起来开展慈无量心，所缘、行相都要拓展到最大量。从上面四项思惟来开展。

第一项思惟：就像前面所说，从旁生、人类、自己等多方面观察发现，所有众生都同样有欣乐厌苦的本能，这上面要发生大的定解。

其次，要以宽和恕两个心，站在所有父母有情的位置上替他们考虑，他们虽然都跟我一样希求安乐，但是否得到了安乐呢？这样综合起来看到一切众生的现状都是，虽然希求

安乐，却处在无明状态里，不同程度地不知要修集安乐的因相应的善道，不明痛苦因还在造集苦因。这样看到所有父母众生在善趣、解脱、成佛三大领域当中，都是虽然希求安乐却不具安乐，来作为自己慈愍关怀的对象。

第三、合起来激发出：唯愿法界一切众生都能如愿实现三大领域的安乐之因和安乐，如果他们都能得到三大领域的安乐之因和安乐，那该有多好！

再发起增上意乐：从今以后，我要用自己的身口意，给所有父母成办三大领域的安乐之因和安乐。这样在心中发生一个最广大的誓愿，就是慈无量心，从此就进入到为法界所有众生谋求暂时和究竟安乐的大道中，这是从现在起到轮回未空之间昼夜不断常行的事业。

### 思考题

1. 慈心的所缘和行相分别是什么？
2. 为什么这里要引起众生具有厌苦欣乐的本能这个定解？从旁生、人类、自身三个方面具体观察来引生定解。