

### 己三、慈无量心标准相

因此，慈无量心是所谓如雌鸟抚育小鸟，雌鸟哺育小鸟的时候，首先营造柔软舒适的鸟窝，然后用自己的翅膀覆盖，让小鸟得到温暖，在小鸟能飞翔之前，总是以轻柔的举止精心抚育。我们应当像这样，学习由自己的身口意三门对三界所有有情修慈愍之行。

这里用雌鸟抚育小鸟的比喻讲到慈无量心的标准相。比如母鸟源自天性慈愍孩子，会心甘情愿地给孩子打理一切。为了让小鸟有个安稳的家，母鸟会不辞辛苦地飞来飞去，用嘴衔来泥巴和干草，营造一个温暖舒适的窝；小鸟还太小，怕它着凉，母鸟就用翅膀轻轻盖住它，使它保持温暖；母鸟的每一个动作都十分轻柔小心，生怕一不小心伤到孩子，就这样一直细心照料，直到小鸟学会飞翔、能够独立为止。在这整个过程中，母鸟始终充满慈爱，细心温柔地守护着孩子。

这里的内涵是一个根本与无数行动。一个根本就是母鸟的慈心，出于一心想为孩子办安乐，自然就发生身语意的各种行动，这就是身慈、语慈、意慈，而且会尽心尽力一直抚养到它能够独立生存为止，也就是到小鸟的翅膀硬了能在天空中飞翔，自己觅食生存了。无数的行动就是慈心的具体实践，它的工具就是身口意三门，它的方便就是在各种情况下想方设法办成相应的安乐，所以这里有成千上万种的实行、

## 2 发菩提心

无数的精勤操办、无数的努力。

接着，从角色、对象、关系、志愿、工具、行为相、阶段等各方面体会比喻所表示的意义。角色，指自己要充当法界之家的大父大母。对象，指三界胎卵湿化的所有众生。关系，就是把一切众生接纳进来，安立成自己的子女，这时的关系就是父子关系、母子关系，当然也就有肩负的责任了。

志愿，就是发誓要担起大重任，为所有众生成办暂时和究竟的安乐，也就是善趣、解脱、成佛三大领域的一切安乐。这是一种尽法界量的大慈志愿，对象就是法界所有众生，发心要操办的是从现前到究竟的所有安乐，这样发起慈无量心可谓是一切世间当中最大的大慈志愿。

工具，就是身口意三门，一切时处都是身慈、语慈、意慈，从现在凡夫位开始也是这三个慈，到了成佛也是这三个慈，只不过随着境界逐渐上升，能力会逐渐地增长，一直到获得不可思议的解脱境界为止。

行为相，就是身慈、语慈、意慈。无论身口意做什么都是在为众生施安乐，都是一种让众生得安乐的方便。

阶段，就培育众生来讲，就像母鸟养育小鸟有一阶段一阶段的做法，先找鸟窝、再施温暖、再喂食物等等，一直到它能在天空中自由飞翔为止；同样，给所有众生儿女办安乐也有次第，首先成办增上生善趣的身依，作为他修出世间解

脱成佛之道的所依；再逐渐成熟他的相续，让他得到资粮道、加行道等的成就；再开悟见道，地地上升，最终得到成佛之乐，在法界虚空自由飞翔为止。

像这样，慈无量心的标准相，包括志愿和实行两个方面。

**丁三、修学悲无量心 分二：一、具体修法；二、悲心标准相**

**戊一、具体修法 分二：一、正说上座修法；二、日常行持知苦修悲**

**己一、正说上座修法 分二：一、具体示范；二、强调次第修习之重要性**

**庚一、具体示范 分三：一、人类与旁生；二、其他趣众生；三、全体众生**

**辛一、人类与旁生 分二：一、按苦果思惟；二、按苦因思惟**

**壬一、按苦果思惟 分二：一、作自身想体会其苦处；二、推己及人作亲人想启发悲心**

**癸一、作自身想体会其苦处**

其次修习悲心，观想一个被剧烈痛苦所逼恼的众生，希望它远离痛苦之处。

悲心的所缘，指被大苦逼恼的众生。行相，是希望它远离痛苦之处的善心。

这里有两种修法，一种是依照晋美朗巴祖师的传统，将受苦者想成自己或者自己的亲人来修；另一种是按照华智仁波切和阿底峡尊者的传统，按自己的亲生母亲来观修。这里是采取前者，《备忘录》则采取后者。

晋美朗巴祖师在《法轨》和《念住》中都有悲心的修法。前面《法轨》中讲到轮回过患时，要求行者先设身处地观想自己正在恶趣等中受苦，接着推己及人，对于众生修悲心。《念住》中说到，要把受苦的众生观成自己的母亲或者孩子。《言教》这里则综合采纳了这两种修法。

《念住》中说：“心中想象一个被猛利苦所折磨的众生，比如一个关在牢狱中的囚犯到了最后临近处决之时，或者在屠宰场正被宰杀的旁生，对其生起母亲想或者孩子想，作为悲愍之境。”例如见到一个囚犯由国王的旨意正被拉往刑场，或者一头绵羊正被屠夫抓住捆绑，不要把他们当成是其他众生，而是设身处地想：如果那是我的话，该怎么办？设想那个受苦众生就是自己，现在该怎么办？无处可逃，无处可避，无救护者、无依止处，既不能逃，又不能飞，也不能凭体力、武力作对抗，就在现在此时必须告别此生的一切显现，甚至最爱护的身体也要遗留于此，孤独地步入来世的大道，实在太可怕了。诸如此类，设身处地地想自己经受这些苦而修心。

依照《念住》，要观想一个处在极端困苦状况中的众生，

并把他想成是自己的父母或者是孩子，按照我们比较有感受的现世人身的情况去想，比如观想一个死囚犯临近枪决，或者牲畜即将被宰杀，作为引发悲心的对象。如果对于这类境相没有经验，也可以转成其他类似的处在极端苦境的情况下受苦而无法脱离的情况。

首先是把那个众生想成是自己，自己处在那种境况下，是怎样的苦？是如何想要脱离那个苦却又无法脱出？然后再想那个众生是自己的母亲，按照对方来想的时候，就会有一个推己及人的善心：我处在那个情况下就是那么想脱苦的，那么我的母亲在那个情况也是非常想脱苦的，但是她做不到，只有被苦吞噬，是多么可怜！这样来引发一个“唯愿她离苦”的悲心，进而承担起为她拔苦的大誓愿。

以即将被杀的绵羊为例，这样设身处地地观想：我就是那头绵羊，现在就要被拉出去杀掉，我的内心非常敏感，当屠夫从羊圈里把我抓出来时，我已经恐惧得皮下充血了，一路上心里都十分恐惧，一心想着能不能逃出去。到了屠宰场，屠夫抓着我，把我翻倒在地，将我的四个脚用皮绳捆着，我拼命地挣扎，却无能为力，想到再过几分钟我就要被杀死，心里害怕极了，我还不死，我到底该怎么办？怎么才能逃出去？往哪儿逃？往哪儿躲？谁能够救我？可是没有一点办法，逃也逃不出去，飞也飞不出去，我的四个脚已经被绑

住了，连翻个身都没有自主，只能任凭屠夫用细绳缠住我的嘴巴，就这样闭气死掉，今生所有的美好都会离我而去，连我最爱护的身体也会遗弃在这里，受着各种宰割，成为人们的食物，而我的心只有孤独地到中阴去，步入来世的大道，一想到这里就太可怕了。像这样设身处地地想一想，当自己这样受苦的时候，是不是非常想脱离？然后又想到根本脱离不了，只有被死亡之苦所吞噬，处在极端的恐惧当中，全身瘫软，求生不得，这样来修心。

### 癸二、推己及人作亲人想启发悲心

或者见到绵羊被拉到了屠宰场，不把它想成是绵羊，而是真切地观为自己的母亲，心想：“这就是我的老母亲，现在该怎么办？我的母亲没有一点罪过，却被别人如此宰杀，现在怎么办？我的老母亲会有怎样的苦啊？希望母亲就在当处马上脱离宰杀之苦！”当情不自禁地生起悲愍心时，又想：现在受苦的虽不是今世的父母，但肯定是前世的父母；做父母时与今生父母一样，一向大恩抚育，因此与今生父母无别；正被这样猛利苦所逼恼的父母实在可怜，如果他们此时此刻刹那间就能脱离此苦，那该多好！直至悲心强烈难忍、泪水涌流为止，当持续观修。

前面自己作绵羊想，体会那种要被宰杀，特别执著自己的生命，有非常大的想脱开死苦的心，却无可奈何，只有被

那样极度恐惧、绝望的死苦所吞噬。有了这样的体会，再换成对方，这时想那个绵羊是自己的老母亲，这样容易触动悲愍之心。实际它也是自己的母亲，只不过是前世的母亲，也和今世母亲一样有大恩抚育的恩德。那么，我的老母亲现在要被拉到屠宰场宰杀该怎么办？它非常想脱离苦，又那么弱小，现在已经被屠夫绑了四只脚掀倒在地，非常紧急，我的老母亲是多么希望能挣脱出来，却无能为力，它使劲想表达求生的愿望，也没人理睬，在那样的恐惧当中没有依靠处，没法挣脱，没有地方可以逃避等等，感受着极大的恐惧和苦恼。这个时候，由前面自身作绵羊想已经知道自己处在这种情况下是特别想脱离，现在移到母亲这儿，就希望母亲不要受这样的苦，当下立即能脱离被宰杀的苦，这样情不自禁地起悲愍之心。这种悲心就是希望母亲脱离痛苦处境的心，而且这个心要达到非常迫切的程度，希望它现在不隔第二刹那迅速脱离那个苦，该有多好！像这样发生悲心。

所谓推己及人，是引发悲心的方便，前面修慈心时说过，要引发出同情心来，自己不想要痛苦，众生也不想要痛苦，自己受苦时想立即脱离这个苦，众生也是如此。这样就要推到那个受苦众生上，想到这只绵羊受这样的死苦太可怜，如果它现在马上就脱离这个苦难该有多好！这样来修愿众生离苦的悲心。

如果换成死囚犯，也是按照这样的次第修习，要修到悲心难以忍受、泪水涌流为止。

对人类苦、旁生苦发生悲心，贴切地了解这些母亲的苦处，怜悯她们的苦，希望她们最快地脱离这个苦，这样的悲心要彻底地发出来，不要局限它。按照《备忘录》，最后还要发起增上意乐，自己起勇猛心承担为母亲们拔苦的大事。我们本来就有悲的力量，因此不要局限它，要让它发展到极致，在人类、旁生份上要立誓：为所有人类解决苦难，为所有动物解决苦难。

## 壬二、按苦因思惟

**如果这里有生起悲心，再想：感受此苦是往昔造作恶业的果报，现在受行恶业的人们将来也一定会受这样的痛苦，实在可怜！这样缘着造作杀生等苦因的众生修习悲心。**

仅仅关注果的情况发起悲心还不够，进一步要关注因的状况。比如医生见到病人，怜悯他身上的病苦，这是悲悯苦果的心，此外还要观察病因，悲悯他身上具苦因的心，原因是患者身上已经染上了病毒，下一步就会发生剧烈难受的病痛，因此可堪悲愍。

结合人类来说，所有人世间的痛苦都是由恶业感召而来，一切的苦果都是从苦种子成熟而生发出来，所以要关注现在人类的可怜之处，他们都在颠倒造作十种恶业，饮苦食

毒般地不断在自身上受取苦种子，这些种子就成为将来发生恶趣大苦和在人间感受各种等流果等无量诸苦的因素，因此缘着整个世间造恶的人们，观照他内在充满癌细胞一样的苦因而生起悲心。这个悲心也同样有善愿、予乐、立誓三个方面。

## 辛二、其他趣众生

其次，对于受生地狱、饿鬼等趣的诸类众生，心缘其苦，设想他们是自己或者是自己的父母等，努力修习悲心。

对于看得见的人类和旁生的种种苦处一一生起悲悯之情、发生誓愿救度的悲心之后，还要扩大眼光，投注到看不见的恶趣、修罗趣和天趣。

这里要展开极大的苦的关怀，以积累引发大悲心的因素，原因是我们已经把法界一切众生都接纳进来，作为最亲的一家人，是我们的父母或者子女，那当然应当关心全法界里所有六道亲人们的苦乐状况，这样来具体地一处一处引发悲心，综合起来就会凝结成普遍于全法界拔济一切众生苦的大悲誓愿。有了悲无量心的柴火，就会出现菩提心的猛火，所以需要有全面的所缘与行相，对轮回六道六大城市里的众生各种各样的苦处都非常关切，都感同身受地体会其苦、哀愍其苦，而且起勇猛心，立誓担荷拔济其苦的担子。所以要针对六道诸苦设想自己就是那个地狱众生，就是那个饿鬼或

者天人、阿修罗等等，或者设想成是自己的父母，这样一段一段地关怀体会，发生哀愍，立誓救拔。所有这些都是大悲心酝酿成熟的必要因素，就像十月怀胎不能缺少中间的每一个过程那样。

对于其他趣众生，也由苦因苦果两方面修悲心。以等活地狱的众生为例，包括现在类和未来类。苦果方面，指现在类众生。设想自己就是那个众生，受着等活地狱遭到刺杀的大苦，死而复生、生而复死，万死万生等，在极其漫长的时间里备受大苦的折磨。推己及人，对于等活地狱的众生生起悲心，心想：如果他们能现在一个刹那就脱离等活地狱的大苦该有多好！再起承担心发誓：由我独自拔除这些等活地狱众生的苦难。或者把他观为自己的母亲，母亲正受着这样不断被刺杀的苦，一下死去，空中说“复活”又活过来，又一次拼杀遭受杀戮之苦，在那么长的时间里感受悲惨的刺杀之苦，实在可怜！心想：如果母亲能立即脱离这样的苦该有多好！由我独自来做到拔除母亲的等活地狱苦报！

其次，缘未来类等活地狱众生，这是就苦因思惟修习悲心。现在正造着等活地狱之因——杀生等恶业的众生，未来就会堕在地狱里受上述的大苦，看到他们相续中有这个苦因，就像染上了巨大病毒，对此心生悲愍，将他们观为自己或者观为母亲来修悲心。比如观为母亲，知道这些母亲是处

在这样危险的境地，心想：这些母亲能马上远离等活地狱之因的烦恼和恶业，该有多好！再立誓：由我独自来拔除这些母亲相续中的等活地狱之因——杀生等恶业！

其他饿鬼等趣也有现在类、未来类的众生，就苦果和苦因两方面做上述思惟发生悲心，都是同样的方法。

### 辛三、全体众生

**最后心作是念：虚空所在之处充满众生，众生所在之处充满恶业和苦，唯一受取恶业与苦的此等三界众生实可怜悯！如果他们都能脱离各自的业报现分诸苦及其习气，获得正等正觉佛位的究竟之乐，那该多好！如此真真切切地观修。**

最后综合起来修全法界量的悲心。我们的真心周遍虚空世界，一切众生都是我们真心里的众生，所谓法界一家，都是关怀的对象。尽虚空界里到处是刹土，刹土中充满了众生，尽众生界里一处一处充满了恶业和苦，法界中的三界众生唯一就是在受取恶业和苦，都是可怜悯者，这样缘着一切众生的苦因苦果生起悲愍之心。

接着，要发生希望他们离苦得乐的圆满的欲乐，进一步还要启动大悲志愿。这里所谓的欲乐的圆满，就是我们希望众生离苦的善心要彻底地发出来，不要有一点局限。希望离苦的愿彻底化，就是希望一切众生能尽快脱离各自身上的业报现分（指业力引发的生死轮回不净现分）所有苦相，还要

脱离下至最细的习气，这就是愿他们离苦的彻底的希望。得乐上彻底的希望，就是希望每一个众生都尽快远离所有迷乱和迷乱的因，回归到本来的一真法界，得到究竟的安乐——无上正等正觉的佛位。如果轮回中所有众生都能达到这样的佛果，那该有多好！这是一切世间界里最美好的祈愿、最美好的欲乐，希愿的就是一切众生都去掉下至一刹那最细的迁流之苦，全数回归本有的家乡。所谓“生灭灭已，寂灭为乐”，要发生这样最美好的希愿。还要启动大悲志愿：由我独自来承担解除一切众生苦因苦果的大事，把一切众生都送到大乐佛地。这也是担起了一切世间最重大的担子，有了这样的心胸，就可以发菩提心、可以成菩萨了。

## 庚二、强调次第修习之重要性

如是修习悲心，最初随宜选择一个困苦众生做所缘境，只修一位，然后依照次第逐渐修心，最终缘一切众生普遍观修。诸如此类，如果没有这样实行，那么所谓的修悲只会落于空泛的理解层面，不会出现如量的悲心。

修习悲心需要次第发展，所谓从一开始就逐渐做加法、乘法，最终发展到尽法界量。如果没有一个一个修出感受来，那就没有真正的进展，就像一个胎儿如果没有经过七天七天实质性的转变，最后就不会出现一个具相的胎身。同样，没有具体地发展修心，只是大概笼统地修一修，就只会停留在

空泛的理解层面，不会出现圆具德相的实际的悲心。

### 思考题

- 1.用比喻说明慈无量心的标准相，并解释其具体内涵。
- 2.（1）悲心的所缘和行相分别是什么？按照《念住》说明如何修悲心。  
（2）如何推己及人作亲人想启发悲心？
- 3.如何缘造苦因的众生修悲心？
- 4.对于其他趣众生从苦因苦果两方面修习悲心。
- 5.如何修全法界量的悲心？
- 6.如何次第修习悲心？如果没有这样实行会有什么后果？