

悲无量心的修法

分七个方面：一、悲无量心的本体——所缘与行相；二、慈心与悲心的区别；三、修悲心的三个步骤；四、此处的身份、关系、关怀之处以及怎样观苦发心；五、悲心的三种差别；六、与本法的对应；七、举例说明

一、悲无量心的本体——所缘与行相

悲无量心的所缘是具苦众生，也就是处在三苦、八苦系缚中的三界无量无边的众生。行相，即欲求其脱离苦难的善心，这不只是一种愿望，还要增上发起悲心立誓。比如最疼爱的孩子掉落在粪坑里时，父亲会毫不犹豫地跳进粪坑救他，同样见到众生受苦于心不忍，就像苦落在自身上一样，无法坐视不顾，放置不管，进而发起勇猛担荷心：“我一定要独自担当起拔除众生一切苦难的责任。”之后将整个身心奉献于尘尘刹刹的众生界，包括自己的身口意和所有资财、受用，全部都用于救济众生，从现在起直至尽未来际，生命的意义就是救度全法界的众生，要把一切众生一个不剩地拔济出轮回苦海，全数安置于无上涅槃的佛果地彼岸。这是自己的无上志愿，从今以后一切事情都是为了实现这个最伟大的目标而做，自己的身口意和资财直接或间接都是为了办成这件大事，所谓“身口意业无有疲厌，念念相续无有间断。”像这样就是增上意乐，立誓承担普度众生的大悲心。

二、慈心与悲心的区别

我们或许有这样的疑惑：比如拿一个病人来说，对病人的慈心和悲心都是希望他能去除疾病，这有什么差别？

回答：所缘和行相有差别。慈心的所缘是不具安乐的众生，行相是希望他具足安乐；悲心的所缘是具有苦难的众生，行相是希望他脱离苦难。以病人来说，慈心就是缘着他具健康之乐的情形，希望他尽快具有健康之乐；悲心就是缘他身上患病的苦难，希望他尽快脱离疾病的苦难，同样是对病人的利益之心，所缘和行相却有具体的差别，由此区分出了慈心与悲心。当然，在想要利益他的善心上还要加上增上意乐，也就是立誓要承担起拔济病苦的心是悲心，立誓给与他健康之乐的心是慈心。

三、修悲心的三个步骤

要体会到自性中本来就有慈有悲，随不同的缘会出现相应的行相。如果缘着不具安乐的众生，会自然启发出想给他安乐的心、愿他得安乐的心，这就是慈心。看到具有苦难的众生，自然会引发起希望他离苦的善心、主动拯救他苦难的善心，这就是悲心。所以，悲心的引发起有三个步骤：第一，体会他的苦处，设身处地为他着想，体会他到底是有怎样的苦处、难处？第二，随之就会出现同情心、怜悯心，因为自己有感同身受的体会，知道那种苦非常不好受，就希望他能尽

快脱离其苦。第三，起增上意乐：我自己要为他拔济苦难。因此，总的就是三个步骤：第一、体会苦处，第二、起希望心，第三、起承担心。

《般若经》中说，如果见到有情苦，应当这样思惟：唯愿这些有情脱离此苦。又说，应当修习与一切声闻独觉不共的具足大悲的无量广博的大心。像这样指示了应当起希望心和承担心，发起把自己的身口意、安乐、好事全部奉献给众生的无量广博的大心。

四、此处的身份、关系、关怀之处以及怎样观苦发心

现在修悲心的身份，要换一下角色：自己是法界之家所有众生父母的孩子，众生是我的母亲，有生我、养我、教导我的深恩厚德。作为孩子，对于他们现在的境况不能漠不关心，要从现在的状况和未来的命运两方面做一个深远的观察体会。

从现在来说，我的这些大恩父母们为了我造恶业，正承受着难以忍受的苦难，遭受着饥渴、寒热、宰杀等各种苦难。从整个前程来看，一直都陷在无休止的生老病死的大苦河里，一浪接一浪地受着苦的袭击，极其困苦。

从未来方面看，他们将会是什么样的命运？将来仍然是一苦接一苦。这些父母们处在这样苦难的轮回里却不知道解除它的方法，他们几乎遇不到善知识，按照这种情况，未来

他们将无有尽头地漂流生死，受无穷尽的无量无数的苦痛。

这样观察之后，对于父母们的这种情况不能弃之不管，要奉献一切来救度众生，心中只有一个愿望：但愿众生得离苦！一切都可以奉献在这上面，唯一希求众生尽快脱离这样的大苦难。

五、悲心的三种差别

由所缘不同，悲心也有三种差别：缘造恶众生的悲心，缘受苦众生的悲心和缘无缘解脱众生的悲心。这三种悲心分别是缘着苦因起希望尽快解除苦因的怜愍心，誓愿拔济苦因的大悲心；其次，缘苦果起希望尽快解除苦果的怜愍心，誓愿由自己来拔济苦果的承担心；第三，缘总体的生死大苦起希望尽快脱离轮回的悲愍心，誓愿拔济轮回苦的悲愍心。

六、与本法的对应

本法上面开示的修法可以与这三种悲心对应，其中悲愍六道各处的苦果和引生它的苦因，对应前两种悲心；最后总体誓愿拔除法界一切有情的苦因苦果，安置于无上佛位，对应第三种悲心。这里第三种悲心，对应发菩提心中悲心缘众生这一分的德相。

在修大悲心的时候，要逐渐积累开发的因素。也就是一处一处都有体会苦处、起希望心、起承担心三个方面，这样具体地引发相应的悲愍心，下面举些例子具体说明。

七、举例说明 分三：（一）悲愍八苦；（二）悲愍三苦；
（三）悲愍无缘解脱苦

（一）悲愍八苦

修悲心包括悲愍苦因和悲愍苦果两个部分。悲愍苦果的修法，就是要认识众生就像掉进陷阱里一样无法从苦中脱出，非常可怜。悲愍苦因，指怜愍众生已经进入苦的机制，如果没有修道，决定被这种机制所支配，由此涌现出那种苦来。下面八种苦都从悲愍苦果和苦因两方面作思惟。

1.悲愍生苦

设想这位母有情中阴的神识被宿业推动，当时见到父母行房，起贪爱为缘，一念入在精血中，就像掉进了陷阱一样，可怜在九个月零十天当中被锁入苦的流程。要具体体会她的苦处，生起怜愍之心。

首先从羯罗蓝位开始，经过七天七天地孕育，到第二十六个七为止，身体的肢节、手指、脚趾、气脉、头发、内脏、血液、男女根等就已经形成。到诸根圆满具足时开始接纳外境，这时开始就会发生非常强的感受，一直到出胎之间会感受非常强烈的苦。

首先是住胎环境的苦，母胎中漆黑一片，没有一丝光线，嗅到的气味非常恶臭难闻，而且很狭窄，没有宽阔的空间，就像待在牢狱里一样。其次，有饮食传入的痛苦，母亲饮食

的精华通过胎儿的脐带传入胎身，如果母亲受用热的饮食，胎儿就感觉像在火里烧一样，受用冷的饮食又像在冰水里一样。再者，母体的举止动作都会对胎儿造成痛苦，母亲躺着睡觉时，胎儿感觉像被山压着一样；母亲吃得太饱，胎儿就感觉像被夹在山崖里一样；母亲饥饿时腹内空虚，胎儿就感觉像掉落深谷一样；母亲行走时，又感觉像被风刮走一样。像这样，要认识这位母亲住胎时就受着这样的胎狱之苦。

之后住胎期满，出生的时候业风吹动，头脚翻转，就像被大力士拉着拽出摔倒在墙壁上一样，通过产门的时候，要强行从盆腔中间挤压出来，就像从铁孔中钻出来一样痛苦，像这样要知道有很大的出胎之苦。

分娩落地的时候，由于刚刚来到这个人世间，身体非常娇嫩，他触碰到外境任何东西都有很大的苦。婴儿被放在垫子上时，就像落在荆棘丛里；剥掉他背上胎膜时，就像被活活剥皮一样；擦拭他身上不净物时，就像用荆棘鞭子抽他一样……

就像牦牛一旦进入宰杀流水线，从第一步输入开始，就要毫无自在地接受一切被切割、剖解等的大苦；同样，众生母亲就是这样受着住胎出胎之苦，已经掉入异熟果报的流程中了，这样心生怜愍：惟愿母亲立即脱离入胎出胎的大苦，千万不要锁进去！由我来解除她的住胎出胎之苦。

其次，悲愍生苦之因：要看到母亲心相续中已经薰了无数能生三有的习气，凡是由我执造作有漏业，就已经有了在轮回某道中受生的种子，只要因缘和合就会入胎受生。这样在轮回里要转多少生？只要没有消除这个机制，那么一个种子就是一个生，无量种子就是无量生，那就无休无止地生死下去了，这有多可怜！为此起怜愍心，心想：如果母亲能够消掉这一切生的种子，得到无生无死的涅槃该有多好！我应该担起这个担子，为母亲消除一切生死的种子。

2. 悲愍老苦

观想一位老者，对他安立母亲想。按照上面所讲生起悲心的三个步骤：一是看到她的苦处；二是怜愍其苦，起希望心，愿她能立刻脱离老苦；三是起承担心，立誓由我亲自拔除母亲的老苦。

具体来说，首先设身处地地体会母亲有怎样的老苦，身心各方面衰退是怎样的苦状：一、容貌衰退，腰弯曲如弓，头发苍白，额头上充满皱纹，皮肤干瘪等等，容貌已经衰败，变得丑陋难看；二、气力衰退，到了衰残之年，行动缓慢，站起来像拔树一样艰难，坐下去像袋子断了绳索，扑通一下，而且语言不利索，说话吞吞吐吐等等；三、诸根衰退，人到了老年，眼睛看东西模模糊糊，耳朵听不清声音，舌头辨别不了味道，意识记不住事情，刚说过的转头就忘等等；四、

受用境界衰退，到了老年，饮食难以消化，各种美好的五欲境界都没法随欲自在地享用，以前人生的种种享受到此就绝缘了；五、寿量衰退，体会衰残老年的心情，人生就要结束了，活不了几天了，一想到死，心里就十分恐惧。

像这样，具体看到母亲受着难以忍受的衰老之苦，十分可怜却又无奈，只能任由岁月的风霜渐渐地剥蚀她身上一切的美好盛事，就像鲜花凋落、树木衰败、房屋朽坏那样。对于母亲要在漫长的时间里逐渐地受这种老苦的逼迫、摧残心生怜愍，起希望心：如果母亲能刹那间脱离衰老之苦，该有多好！又起承担心：由我独自来解除母亲的老苦。

其次，悲愍老苦之因：任何有为法都无法长盛不衰，因为它是由因缘的势力所呈现，当因缘的势力消耗到一定程度，就进入衰残、枯寂、凋落的老苦阶段。实际上，母亲取得的这个有漏蕴身就是老苦的根源，当初生起每一个细节时，就预示着将来有一个个衰残、消亡、瓦解的痛苦，所有出生的因就是将来衰残老朽的因，到时老苦的鞭子会在数十年里逐渐地抽打整个蕴身，痛苦达百千种，次数达千万，而且越来越深重、频繁。对于处在这种无法避免的苦因中心生怜愍，起希望心：如果母亲现在就能摆脱这个有漏蕴身，不再受困于四大五蕴的衰残老病，永葆青春该有多好！愿我能为母亲开示无漏妙法，接引她入解脱道，彻底拔除老苦之因。

3.悲愍病苦

设想一位有情处在生病的苦难中，对他作母亲想，体会他的苦处，起怜愍心，希望他尽快脱苦；起承担心，由自己来解除这个病苦。

设身处地地想到生病有这些苦处：一、身体变坏，由于疾病的作用，身体变得消瘦，皮肤干枯，面色灰白憔悴，丧失气力等等；二、心情不好，由于体内四大不调，增减过度造成紊乱，身上有病苦的逼迫，心情忧愁不乐，整天都处在忧苦当中；三、不能受用悦意境界，要体会母亲生病以后虽然想要享受各种可意的境界，但是没有自由，而且行动不便，不管行住坐卧哪方面都很不自在；四、受用不可意境界，在生病的过程中，每天都要吃很难吃的汤药，又要受开刀、打针、针灸等各种治疗的苦；五、速离命根，如果得了重病很难康复，母亲自己也意识到这回是好不了了，在世上活不了几天了，一想到死就有很大的忧苦，有一个极大的压力压在心上。

像这样，各方面去体会母亲处在患病中的苦难起怜愍心，希望母亲早日脱离病苦；又起承担心，誓愿像药师佛一样解除母亲的病苦。

其次，悲愍病苦之因，也就是关心母亲身体的苦因情形。母亲受了这个有漏之身，由四大假合暂时呈现身体的无病状

况，但这里面实际上充满了忧患，因为地水火风四大种界就像四条毒蛇一样互相牵制，只有暂时维持平衡才有一段健康的时日。当一大有所增减，就会导致四大毒蛇不能平衡相处，就造成体内四大种界紊乱，出生相应的病相，难忍的病苦就逼上身来。再者，母亲的相续里有各种各样的宿业习气，某一种发动就会造成人体某一种脏腑病、感官病等等。这样见到母亲身上的病苦因素，知道这是很可怜的，这一个个的病因一旦发作起来，就会出现一段段的病苦，有时几天几月，有时几年，甚至一生，病魔时常肆虐折磨着她的身心。这样悲愍母亲有漏体内有非常多的病苦因素，惟愿母亲立即脱离这一切病苦之因，立誓由我来为母亲开示解除病苦之法，使她修习解脱道等，消除业报身的各种病苦因素。

4. 悲愍枪决死苦

设想一个死刑犯即将被拉出去枪决，对他作母亲想，体会他的痛苦引发悲心。能够体会出一分苦，就会有一分怜愍心，有一分希望她尽快脱离苦的悲心和一分立誓拔济其苦的悲愿。

这位母亲，她执著现世的一切，毕竟来到世上就把这个身心和合体执为是我，最为珍爱，而且在这里生活了几万天，形成牢固的我所执，对于亲人、朋友、家庭、事业、财产各种生活内容都有执著。而这一死，这一切就全部没有了。想

到马上就要被枪毙，人都要崩溃了，因为最执著的我要被消灭了，而且今生的一切全部要被剥夺，处在极大的忧苦当中。这时候心里还抱有幻想：能不能从这个窗户逃出去？有没有神灵来保佑我？临执行枪决前是不是还有希望？会不会遇到哪个恩人？……当时整个的心都集中在这里，非常焦急。她无法面对一枪击中脑袋的大苦，想一想这个场面都惊慌恐惧，心跳骤然加速，大小便失禁，全身的肌肉都紧张。要拉出去的时候，整个身体瘫软，站不起来，只能被别人拖着走。刚开始还想方设法逃脱，寄托种种希望；当发现没有任何希望了，又处在极度的绝望中，这时只能一分钟一分钟地等死，每一分钟都是极大的煎熬，那最后一枪的压力始终压在心上，令人窒息。

像这样设身处地地体会母亲是处在怎样的大苦中，非常可怜，这时会起悲愍心：愿她尽快地脱离此苦！并且起增上心：愿我独自解除母亲所受的枪决之苦！这样来引生悲心。

5.悲愍怨憎会苦

可以从五个方面体会众生的苦处：一、仅仅相遇就生起苦恼和忧愁；二、怖畏制罚，很害怕被对方惩罚；三、怖畏恶名，害怕对方流布各种恶言，使自己丧失名誉；四、怖畏苦恼而死，害怕遭到对方的杀害悲惨而死；五、怖畏恶趣，在这个过程中由于违背正法，担心死后堕入恶趣，万分恐惧。

可以这样来体会怨憎会苦：这位母亲与其他人结了怨仇，彼此为敌，在见到对方时是一种仇视的态度，那种压力自然压在心上，一见面的时候就剑拔弩张，连空气都是紧张的。轻微的情况也是两人起心相冲，不和合，待在一起很难受，却又不得不待在一起，这样就苦了，心就处在一种压抑、烦恼、苦闷当中。严重的情况，比如三天两头时不时地就起冲突、矛盾、相骂厮杀，两个对头之间总是没完没了地战争，彼此冲突的时候又会有很多担忧，怕对方惩罚自己，怕他说自己的坏话，怕在相斗当中悲惨死去，担心对方随时可能找机会杀掉自己，或者陷害自己，时时都提心吊胆，极其恐惧。这个过程中就像两只恶狗互相撕咬，完全没有理智，都是烦恼用事，因此所做的事情不会随顺正法，而是造下很多嗔恚、恶骂、伤害等的罪业，事后想起来又害怕将来会堕入恶趣，像这样陷在大的恐惧当中。

这样就知道母亲是一个凡夫，她与人结了怨仇又陷在彼此斗争的苦当中，整天处在提防、躲避、害怕、紧张当中，没有一刻安心、一刻放松，连睡个安稳觉都没有。当体会了这样的苦时，自然就会起怜悯心，心想：如果母亲能立刻脱离这样的怨憎会苦该有多好！而且起承担心：由我来解除她的怨憎会苦。

其次，悲愍怨憎会苦的苦因：怨憎会苦的起因在于区分

自他人我，一旦对方违背自我和自我方的意愿，就立他为敌，必然要打倒对方，才能使自我得胜，站在他的上面。由于自我在任何情况下都不服输，不甘心被人打倒，不喜欢任何对他不友好的态度，哪怕一个字眼没称心，就要表示不满，这是极深的病。然而这个我执为了维护自我的尊严与对方斗争，注定会使自己陷入怨憎会的大苦当中。

要看到这个我执是怎么在制造整个苦的事件：由于我执要保卫自我，抗击对方，所以时时处在临战状态，全身的细胞都紧张起来，对对方对峙矛盾，让自己时时都处在厮杀的苦当中。这有前位的冷战，遇缘爆发时的热战，有身心的各种狂燥、不安、恐惧，各种嗔恚气恼，各种相斗打骂，又常常害怕自己受到打击、受到惩罚，处在这样的恐怖状态里。而且双方的纠缠一次接一次，每一次我执一起，不会让人服输，一定要打倒对方，这样一起来就是非理冲动，不管身体、言论、心态，各个方面只要能够压倒对方都直接去做，没有任何理智，想一下这会造下多少堕三恶趣的因，未来要因此领受多少被火焚烧、被刀砍截的果报。

像这样，悲愍母亲们由于无明，尽是在制造怨憎会苦的苦因，希望母亲能够尽早地脱离这种我执分别、烦恼用事。而且立誓：由我来拔除母亲内心的苦因。