

要說慈悲喜捨

——論四無量心在《阿含》解脫道的實踐與意義

／釋慧藏

一、問題之提出

在印度傳統思想裡，慈悲喜捨四無量心是印度諸宗教間，最為美感情緒的展現，不獨為佛教所推崇，它同時是人類共感的心靈語言，更深具普世性格。在這篇短文裡，我想嘗試以要略（要說）而非廣說的筆法，討論慈悲喜捨在初期佛法之解脫道的實踐與意義，究明其如何從「佛法共外道」的世間法，轉而成為通向出世間法的橋樑。

因為是要略，所以並未緊守學術的嚴謹性。在隨文援引的經典方面，我僅選取北傳的漢譯《阿含經》為主要範圍，對於既有術語則採取較寬容的詮釋空間來彰顯其實踐的活力，所以未強賦煩瑣的字源探討與本質性的意義界定。這種嘗試雖不盡容於一般學術格式，卻由衷希望對於世間的少苦、離苦有所饒益。

至於內容安排上，第一節「問題之提出」說明本文論述大要；第二節以「佛教實踐的終極目的：止熄五蘊世間的煩惱」為題，逐次暗示在此目的論導向下的善法欲才能邁向出世間。第三節「出世間的善法欲：慈悲喜捨」，則以佛教觀點說明四無量心具有邁向證果解脫的意義，由世間法通向出世間法。第四節「慈悲喜捨的戒、定、慧」論述四無量心與三無漏學的涵攝關係，並略論其實踐。最後的「結語」論及慈悲喜捨能成就世間善法，亦能邁向解脫，當為世人修習多修習。

二、佛教實踐的終極目的：止熄五蘊世間煩惱

五蘊世間煩惱的止熄，即是佛教修行的終極目的。關於此一終極目的之次第開展與完成，初期佛教教義是以「苦集滅道」四諦理論作為解脫道的闡釋。此中，四諦分別開顯四項不可撼搖的真理：（一）世間是苦。（二）世間的苦是有因有緣的。（三）苦的因是可滅可離，可轉成「涅槃寂靜」。（四）調伏與滅盡煩惱苦因的方法是「八正道」。由諦諦法法相涉所呈現的緣起貫串與內在關連性來看，佛陀以「四諦」作為三轉法輪的最初開示，並不單是純粹理論的系統化論述，而是在「滅苦為目的論」的經驗前題下，開展生命自覺的實踐。這同時也彰顯出「四諦」的目的性，為苦惱繫縛的眾生指引一條出世間的解脫道路。

這種以「少苦、離苦、滅苦」目的論為實踐導向的初期佛教傳統，乃佛陀親證與教導的內容，亦為兩千五百年來的聖弟子所受持。即使是流傳後世的佛教經典裡，這種思想仍見於北傳的《阿含經》，也見於南傳的《尼柯耶》經典，更是現今各種佛教宗派既有的思想基礎。正是如此，當吾人從解脫道的立場看待佛法時，必須體認到：任何身語意的展現與實踐，若無益於世間的少苦、離苦，甚至與滅苦無關時，則我們應當以「少苦、離苦與滅苦」的智慧擇法，遠離欲、惡、

不善法，進而依循「義饒益，法饒益，梵行饒益」的「善法欲」，次第邁向解脫之道。

此處所謂的「善法欲」，是指一種引導眾生彼此獲得幸福快樂的欲望，亦是一種要求獲致究竟解脫的欲望。就佛教滅苦的實踐而言，有情眾生由世間繫縛邁向出世間解脫的道路中，善法欲是激礪修行者前進的強大動力，一旦缺乏這種對於善法的欲求，就難有實踐的動機。然而，善法欲亦是一種欲，屬於人類的感性層面，並非佛教教義所獨有。在各種宗教思想基底裡，凡是能夠憾動人心與激發人類最高貴情操的美德裡，就有善法欲的存在。

三、出世間的善法欲：慈悲喜捨

各種善法欲裡，首為印度宗教傳統與初期佛教所尊崇的，莫過於慈悲喜捨這四個德目。遠於佛世之前的婆羅門教，嘗謂慈悲喜捨為「梵住」(brahm-vihara)，將之解釋為「至梵天之道」。從初期佛教的經典看來，當時婆羅門亦認為「生梵天」與梵天共住是人生最究竟的理想。除此之外，印度古老傳說認為生時若能修習慈悲喜捨，亦能感動梵天下凡相見。由此可知，這種為當時一般人熟知的慈悲喜捨「四梵住」(cattaro brahma-vihara)，不僅被新興的佛教視為重要修習德目之一，亦為印度宗教傳統所共同受持。更寬廣的層面而言，它並非只是印度的宗教特色，慈悲喜捨作為人類完美情操的展現，能扣動一切眾生有情的高貴德行心弦，深具普世性意義。

然而，佛陀所教導的慈悲喜捨修習，在意義內涵的賦予與目的導向上，應當有別於當時婆羅門教的殊勝處，才會鼓勵比丘「修習多修習」。因為若僅是欲與梵天共住，或是鼓勵死後生梵天，顯然都不是佛陀所教導的究竟解脫。關於這點《中阿含經》曾記載，舍利弗出家前的舊友梵志陀然病危之際，舍利弗詢知他樂於生梵天，於是教化開示慈悲喜捨「四梵室」的梵天法，讓「梵志陀然，修習四梵室，斷欲捨欲念，身壞命終，生梵天中。」然而當佛陀詢問舍利弗此事時，卻以帶有鼓勵增上的語氣對著舍利弗問：「何以不教梵志陀然過梵天法？」

從佛陀的問話裡，可知佛陀不免期許舍利弗，除了教導梵志陀然修習慈悲喜捨外，更應該導引他解脫生死輪迴。而所謂「過梵天」意即要超越色界初禪的梵天，然而這還是不離三界苦宅。要真正「過梵天」解脫，依佛法證果次第來看，只有證達初果以上聖位，生死才不會無休止的延續下去。因此吾人若從解脫道立場，將入涅槃流的初果視為「學佛者當前的唯一目標」時，則不難發覺佛陀問「何以不教化梵志陀然過梵天法」時，其用意仍是以滅苦目的論作為思考前提，藉慈悲喜捨四無量心的修習，轉向修行次第裡「如理作意」與「法次法向」的解脫道邁進。

《中阿含經》曾明白提及，慈悲喜捨的殊勝利益並不侷限於婆羅門求生梵天的「梵天法」。在佛陀善巧地援用印度宗教傳統的高貴情操於滅苦實踐下，慈悲喜捨四無量心的修習轉而具有邁向證果解脫的意義，甚至成就三果阿那含以上的聖位，不論僧俗都應當勤修：

是以男女在家、出家，常當勤修慈心解脫；若彼男女在家、出家，修慈心解脫者，不持此身，往至彼世，但隨心去此；比丘應作是念，我本放逸作不善業，是一切今可受報，終不後世；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。

經文裡「必得阿那含，或復上得」，不就是暗示修習慈悲喜捨能達致漏盡解脫的四果阿羅漢！這是多麼殊勝的利益。慈悲喜捨「四梵住」原先只是婆羅門往生位於色界初禪梵天的舟乘，就佛教意義言，這欲界、色界、無色界仍然是輪迴的世間；經過佛陀以離苦的智慧，將「梵住」法轉為清淨法，將修梵行解釋為修清淨行，慈悲喜捨於是成為由世間法通向出世間法的橋樑，在佛教實踐裡成為循高貴感性而越生死苦海的大道。追究慈悲喜捨的實踐之所以在解脫道具有渾厚的意義，這關涉到戒、定、慧三無漏學的修習。

四、慈悲喜捨的戒、定、慧

佛陀教導趣向涅槃的方法，總說則為戒、定、慧三學。受持戒律有助於離欲、惡、不善法而成就禪定；修習禪定是為了解脫世間真理、成就解脫的智慧，所以常說「由戒生定，依定發慧」；而這三學又是相互增上的，所以又稱「三增上學」。持戒如果不能導向內心的平靜，這樣的持戒有可能落入戒禁取；修禪定如果不能導向解脫智慧的開顯，這樣的修定也與佛法不相應。此中，慈悲喜捨的實踐與戒、定、慧三學有綿密的關係，慈悲喜捨包含了戒、定、慧。

（一）、慈悲喜捨的戒

戒的根本精神是遠離束縛。在消極方面是防止惡事發生，積極方面則是促發善行。申言之，持戒就是避免做一些令我們產生煩惱，造成痛苦、不快樂的事情；且積極去做一些讓彼此快樂的事，但這種快樂不是一般人所說的短暫的快樂，而是會讓人很歡喜，持久又安穩的快樂。俗語說：物與類聚，一個有慈悲心的人，自然會與有慈悲心的人為鄰為友，這就是「慈悲喜捨戒」的意義，它很微妙的創造另一種清淨的世界，遠離束縛。在佛教戒律的精神裡，不只佛陀制戒的本懷是慈悲，弟子守戒也是「以慈仁為本」，以戒規範自己，不是只為了自己，更是出於對己對他的慈悲心。

（二）慈悲喜捨的定

而慈悲喜捨又與三昧相關相涉。因為修慈悲喜捨能令我們的心拓展到無量無邊，所以又叫「四無量心」。這四種無量心都是慈悲中有喜捨，喜捨中有慈悲，而且都是見苦離繫，見苦不分彼此，因為如果分彼此，一定會黏著，所以修習慈悲喜捨所達致的三昧又稱為「四無量心三昧」。並且慈悲喜捨的作意（manasikara）更能引發三禪以上的定力。《雜阿含經》裡佛陀曾對比丘言及，他教導的慈悲喜捨法門不同於外道，其殊勝處在於能夠透過人類高貴的情操引發甚深的禪定：

比丘心與慈俱多修習，於淨最勝；悲心修習多修習，空入處最勝；喜心修習多修習，識入處最勝；捨心修習多修習，無所有入處最勝。

對於這段經文要略為解釋。歷來初期佛教經典對於初禪到四禪的素描，凡例是以「尋（覺）、伺（觀）、喜、樂、一心」五禪支作為操作性界定。初禪是有覺有觀定，二禪是喜共俱定，三禪是樂共俱定。而三禪的「樂」禪支，是導源於捨離前階段的「尋（覺）、伺（觀）、喜」等禪支而達致。三禪的「樂」並非一般意義的快樂或欲樂，這個「樂」的意思，是寂止、寂靜，是心真的能夠靜下來，是一種無量無邊的寂靜。亦即引文「於淨最勝」的「淨」。

因此，若依前述經文作解釋，因為慈心作意能引發類似色界三禪的定力，使心地清淨寂靜與收攝，所以慈心修習能體驗三禪的寂止相。以此類推，悲心作意就是無色界的空無邊處作意，悲心修習能達致空無邊處的無色界定；喜心作意能觸到無色界的識無邊處，喜心修習能達致識無邊處定；捨心作意能觸到無色界的無所有處，捨心修習能進入無所有處定。顯然，佛陀教導的慈悲喜捨無量心三昧超越色界定，到達無色界定，更勝求生於色界初禪梵天的「梵住法」。不過，這裡所修習的四無量心三昧還是世間法，仍在色界與無色界定裡，還是會有人我對待，還不一定依遠離，還不一定見苦見得徹底。它只是順應我們的人性、同情心與隨喜心，暫時調伏五蓋煩惱進入定境。

然而，修行者若於行住坐臥修習慈悲喜捨（戒），深入四無量心三昧（定），然後「依定發慧」，反復循序經過修行次第的「如理作意」和「法次法向」。如此一來，世間善法欲的慈悲喜捨便成為出世間善法欲的慈悲喜捨，成為我們從世間到出世間最基本最重要的橋樑。此中轉向的關鍵，究其原由，印度宗教傳統的四無量心修習，被佛陀賦與趣向涅槃的智慧內涵，才是決定性的因素。具體言之，佛陀與兩千五百年來聖弟子們之身語意所展現的慈悲喜捨（慧），即是「緣起、無我之離苦實踐」。

（三）慈悲喜捨的慧

在此，略為說明「緣起、無我之離苦實踐」。增上慧學裡，苦諦揭示「世間是苦」這個真理。「苦」來自於我們無法正確地見到五蘊世間的一切皆是緣起、不是我、不是我的，來自於不知道有情眾生與我們的生命是相依相續無法分彼此，來自於眾生執著愛著的「身見」。所以解脫的初步最重要的就是要破身見，身見的最大特徵就是分彼此。你是你，我是我；你的苦不是我的苦，我的苦不是你的苦，而這種不斷地輪轉於「我、我所」的思維，就是身見。然而，慈悲喜捨卻能調伏牢固的身見，進而破除。為此，必須對慈悲喜捨的實踐分別作如下詮釋。

因為悲心能夠讓我們真正地感受到，每一個眾生的苦就是我的苦，我的苦就是眾生的苦，感受到眾生都是緣起相依、不是孤立的存在。一旦見到別人在受苦，我們的心就很難微笑，很難不感受到苦；我們若不能微笑，別人見了也很難微笑，很難不感受到苦，這就是世間苦，都在互相迴向。一旦面對苦，見到世間苦都在互相迴向，我們會有一股悲心湧現，不忍再增加彼此的苦。這時心會清淨，遠離不必要的煩惱繫縛，不願重淪於彼此人我對待的對立分別，於是我們長久以來

深深繫縛的身見將會逐次破除，得無我智、入涅槃流、寂靜世間。

由悲心見眾生苦，感受到苦是不分彼此，感同身受，完完全全地接受，卻沒有絲毫的悲傷、挫折、沮喪、憂愁，這就是佛教所講的悲心。一旦能夠內心平靜地接受當下，自然就會轉到積極地想要做一些事來減少世間苦。這時很自然就會生起慈心。慈心就是我們「永遠選擇無條件、無所求的對人好」。因為佛教的慈心是無條件的、無所求的，亦是無我智慧的展現，依於慈心所展現的身語意不與苦相應，自然而然，遠離煩惱繫縛，獲得大果報。

在《增壹阿含經》與同列於阿含部的《佛說十一想思念如來經》裡，曾記載著佛陀對比丘們說，修習慈心解脫將獲得許多利益。例如：臥安（睡眠安樂）、覺安（容顏安寧）、不見惡夢（在夢中不容易做惡夢）、天護（感覺受到諸天守護）、人愛（人與人之間相處安樂）、非人所敬（感覺跟六道眾生、動物、甚至是非人，人以外的人相處時有更多的安樂）、不毒（不受毒害）、不兵（不受火器、刀杖所害）、水火不喪（避開天災）、不加刑（不犯國家刑法）、不被盜賊侵擾、身壞命終生梵天（轉生於梵天）、於諸善法速得捷疾（能很快成就解脫）、智能盡有漏行（證得阿羅漢果）等。足見修習慈心的利益，普及世間與出世間。

此外，在邁向解脫道的過程裡，因喜心而激起的活力是不容忽視的。喜心是永遠無條件、無所求地正面對待。這樣的對待是從零開始，從我什麼都不是，從我什麼都沒有，我有的，只是對法、對世間無常、苦、無我的認識。無論在多惡劣的環境下，都能不斷地歸零，不斷地回到原點，不斷地回到初發心，回到當初受極大苦而欲解脫、信解脫的心。不斷地「緣苦生信」，緣信而得喜悅、依遠離、依離欲、依滅，向於捨，證達解脫。能夠喜心作意，自然就會不斷地湧現活力，願意由衷地歸零，沒有過去包袱的束縛，重新看待每一個眾生都是世界的中心，每一棵樹都是菩提樹，每一棵草都是忘憂草。不斷地回到當下，體會無量法喜。

捨心是遠離世間種種煩惱葛藤，遠離人我執著的分別對待，遠離昏沉、掉舉五蓋煩惱，達到平等平靜的意思。在實踐上，捨心也就是不執著，連慈悲喜捨都不執著，一切通通放下，用寂靜的心來迴向世間的苦。從此放下過猶不及的法執欲染，面對世間的浮沉、起落、得失、毀譽、苦樂，都沒有攀緣執著，也沒有違抗拒逆。捨心的修習能對治受挫、冷漠、衝動、掉悔等煩惱，亦可對治能慈、能悲、能喜的我能、我是、我在之慢，破除眾生渴愛與執著的身見，達到無我、無我所的不動心解脫。

五、結語：由慈悲喜捨邁向解脫

慈悲喜捨的殊勝，不僅可清楚見於漢譯《阿含經》各處經文，同樣在南傳的《尼柯耶》經典裡，亦不乏廣說傳佈四無量心與教示修習。長部與中部的《尼柯耶》經典裡，記載著佛陀對比丘們說，能夠修習慈悲喜捨的修行者，才是懷有豐富財寶的修行者：

修行者（bhikkhu）們！什麼是修行者富於財寶？修行者們！有修行者，以與慈相俱的心遍滿一切，又遍滿二方、三方、四方，如此，以廣大、廣博、無量、

無怨、無害慈心，遍滿上下橫方，普一切處、一切世界。以與悲相俱的心……以與喜相俱的心……以與捨相俱的心遍滿。修行者們！這就是富於財寶的修行者。

因此，對於世間法與出世間法而言，慈悲喜捨在佛法解脫道的意義相當寶貴。若我們以「十」字的橫縱面來比擬，就橫面的世間法而言，慈悲喜捨的實踐可以滿足世間善法的實現，令人遠離粗重的煩惱束縛，展現人類美好而高貴的情操，於現世獲得心靈和緩的喜悅與安樂。就縱面的出世間法而言，在佛法解脫道的次第下，慈悲喜捨在世間法的實踐恰可提供出世間法一個優質的基礎；當身心粗重煩惱滅除時，由「悲慈喜捨」進入如理作意與法次法向，又來回往返修習「悲慈喜捨」，如此一來不斷地見無常、苦、無我，就能夠無間地照見細微的隨眠煩惱，在依遠離、依離欲、依滅，向於捨的離苦實踐下，漏盡解脫，趣向涅槃寂靜。正是如此，慈悲喜捨成就世間善法，更導向出世間法，它是世間法通向出世間法解脫的橋樑，當為世人修習多修習。

