

四無量心初探

中華佛學研究所研究生 周柔含

* 本文是印順獎學金得獎論文

一、前言

四無量心是佛教徒耳熟能詳的名相。當然它不是口號，它必須是由實踐中去體證。初學佛之時，首聞四無量心時覺得很是歡喜，認為那是人與人之間的道德行儀。然而最初接觸到定學時，四禪的禪支中有樂⁽¹⁾、喜、捨支，四無量心為慈、悲、喜、捨，似乎四禪與四無量心有些關係。日後在經論中讀到四無量心是四靜慮中的善心⁽²⁾，到底四禪與四無量心間的關係為何？對筆者而言，一直是待解決的問題。或許是收集的資料不夠詳盡，四無量心與四禪方面的研究報告也是非常有限。為了解決此問題，筆者只能由經論著手。意外的是問題比想像中的複雜，諸經論的說法亦不相同。許多問題尚未解決，礙於篇幅，待日後另行文討論。

- (1) 四無量心為慈、悲、喜、捨，雖然其中沒有「樂」。當然，慈不等於樂支。但是當時筆者對定學不清楚，因此錯將「樂支」與慈的「與樂」劃上等號，而種下了研究本文的前因。
- (2) 《法蘊足論》卷7「云何為慈？謂有一類作是思惟，願諸有情皆得勝樂。彼依出定家、或依遠離，由思擇力，內所發起色界定善諸慈性……云何為悲？…內所發起色界定善諸悲、……云何為喜？……內所發起色界定善心欣……云何為捨？……內所發起色界定善心平等……」(大26，485b15-18、486c4-7、487a23-28、487c15-18)

慈為與樂，悲為拔苦；慈悲本是佛教所強調的。修慈悲觀可以對治瞋恚，而四無量心中亦有慈悲，究竟為什麼要修四無量心？又該如何修習四無量心才與佛法相應。其次，修習四無量心的次第是否依序為慈、悲、喜、捨，其與四禪的關係為何？又修四無量心有何功德？此等問題為本文所要探究的方向。

二、四無量心

(一) 慈、悲、喜、捨

四無量 (catasso appamaññāyo)，即慈、悲、喜、捨四種無量之意，又名四無量心、四等心，或名四等。在《阿含經》中四無量又名四梵行、四梵室、四梵堂、四等心；⁽³⁾南傳《清淨道論》則名之為四梵住 (catubrahmavihāra)。然而，四無量心之義為何？《大智度論》卷 20「四無量義」中云：⁽⁴⁾

(3)「阿難！我本為汝說四無量。比丘者！心與慈俱……如是悲、喜心與捨俱……遍滿一切世間就遊。」見《中阿含》卷 21(86)《說處經》(大 1, 563b13-22)；「行四梵行慈、悲、喜、護，命終生梵天。」見《增一阿含》卷 48「禮三寶品第五十」(4)(大 2, 810a13-14)；「多聞聖弟子！心與慈俱……如是悲、喜心與捨俱……遍滿一切世間成就遊……說四梵室。」見《中阿含》卷 6(27)《梵志陀然經》(大 1, 458b1-8)；「有四法謂四梵堂。一、慈，二、悲，三、喜，四、捨。」見《長阿含經》卷 8(9)《眾集經》(大 1, 50c23-24)；「諸比丘！當行四等心慈、悲、喜、護。」見《增一阿含》卷 23「增上品第三十一」(2)(大 2, 667c23-24)；參楊郁文《阿含要略》p.225-228 東初出版社 1994 年。

(4) 見《大智度論》卷 20(大 25, 208c9-13)；「慈者是慈愛之義，或是對於朋友之態度或對於朋友之行動。悲是於他人有苦時而示同情，或是除滅殺他人之苦。喜是喜悅即依具有喜之人而喜。捨是無怨恨捨斷之作。」參日譯南傳大藏經 63《清淨道論》II p.183，漢譯南傳大藏經 68《清淨道論》II p.155-156；請另參《法蘊足論》卷 7(大 26, 485b15-487c18)

四無量心者，慈、悲、喜、捨。慈名愛念眾生，常求安隱樂事以饒益之。悲名愍念眾生受五道中種種身苦、心苦。喜名欲令眾生從樂得歡喜。捨名捨三種心，但念眾生不憎不愛。

簡單來說，慈(maitri)為與樂，即饒益有情；悲(karuṇā)為拔苦，即除其怖懼、苦難；喜(muditā)為慶賀，即見其得樂而慶慰欣喜；捨(upekṣā)為等視怨親、無所著，即捨前三心(慈、悲、喜)。(5)若分別來說，此四心的觀行是各不相同的；如綜合來說，慈、悲、喜、捨才是慈心的全貌(6)。

然而，何以言「無量」？《中阿含》卷21云：(7)

阿難！我本為汝說四無量。比丘者！心與慈俱遍滿一方成就遊，如是二、三、四方、四維、上、下普周一切，心與慈俱無結、無怨、無恚、無諍、極廣、甚大、無量善修，遍滿一切世間成就遊。如是悲、喜；心與捨俱……遍滿一切世間成就遊。……若為諸年少比丘說教此四無量者，彼便得安隱，得力，得樂，身心不煩熱，終身梵行。

即修習慈心時，心與慈心所相應，所緣由一方眾生，再逐漸擴

- (5)「慈有與樂行相，悲有拔苦行相，喜有喜慰行相，捨有捨置行相。」見《大毗婆沙論》卷81(大27, 421a18-19)；另參世友云「授與饒益是慈相，除去衰損是悲相，慶慰得喜是喜相，忘懷平等是捨相。」，同卷(420c11-13)
- (6)約義而分別為四心：如觀想成就，即是四無量心。參《空之探究》p.25-26；參《成實論》卷12「慈心差別為悲、喜。……又慈心以下、中、上法故有三種，能令此三平等，故名為捨。」(大32, 336b28-c8)
- (7)見《中阿含》卷21(86)《說處經》(大1, 563b13-22)；另參《中阿含》卷48(183)《馬邑經》(大1, 726b22-27)、《長阿含》卷16(26)《三明經》(大1, 106c13-15)；請另參《大集法門經》卷上(大1, 228c8-13)「先於東方行慈，南、西、北方，四維、上、下……」

展為二方、三方乃至十方無量眾生皆得樂，無任何瞋恚，圓滿善修即是慈「無量」。悲心、喜心、捨心亦如是修持。但是，修習四無量心其果報為何？《雜阿含》卷 10 云：⁽⁸⁾

我自憶宿命，長夜修福……曾於七年中修習慈心，經七劫成壞，不還此世。七劫壞時，生光音天。七劫成時，還生梵世，空宮殿中作大梵王，無勝上，領千世界。

換言之，修慈心其果報能生梵天，功德勝過布施與持戒的功德⁽⁹⁾。但是，婆羅門亦是嚮往梵天，以梵為其最高神。因此，早期四無量心被視為世間定法，是有漏的。⁽¹⁰⁾

由上可知，早期佛陀說四無量心是希望佛弟子能依梵住而行。由於四無量心亦通婆羅門之修持，因此四無量心被視為世間善法。然而，《阿含經》中云：慈、悲、喜、捨四定若能與七覺支俱時而修，是可通向無漏解脫道⁽¹¹⁾。所以，四無量心是通於有漏，也通於無漏。

(二) 無量

上述四無量心中，慈為與樂，悲為拔苦，喜為見其得樂而欣喜，捨為等視怨親無所著。然而何謂「無量」？「普緣有情，對治

(8) 《雜阿含》卷 10 (264 經)(大 2, 67c16-20)；另參《中阿含》卷 6 (28)《教化病經》(大 1, 458a27-b7)、卷 11 (61)《牛糞喻經》(大 1, 496b4-9)

(9) 「若有為彼一切眾生行於慈心乃至軼牛頭者，此於彼施(戒)為最勝也。」見《中阿含》卷 39 (154)《須達哆經》(大 1, 677c26-28)

(10) 參印順法師《空之探究》p.24-26 正聞出版社 1992 年 10 月 6 版

(11) 「若比丘修習慈心，多修習已，得大果大福利……是比丘心與慈俱，修念覺初，依遠離，依無欲，依滅，向於捨；乃至修習捨覺分，依遠離，依無欲，依滅，向於捨」見《雜阿含》卷 27 (744 經)(大 2, 197c17-21)；參《空之探究》p.26-27

無量戲論、煩惱，故名無量。」⁽¹²⁾《大智度論》卷 20 將無量分為三層次，一、廣，二、大，三、無量。⁽¹³⁾

廣	大	無量
一方	高遠	下方及九方
下	中	上
緣四方眾生心	緣四維眾生心	緣上下方眾生心
破瞋恨心	破怨心	破惱心
畏罪畏墮地獄，故除心中惡法	信樂福德果報故除惡心	欲得涅槃，故除惡心
持清淨戒	禪定具足	智慧成就
以慈心念諸餘下賤眾生及三惡道	念諸天及人尊貴處	念得道聖人
以慈念親人	以慈念中人	以慈念怨憎
狹緣心	小緣心	有量心

即所謂的無量是依所緣的眾生、所斷的煩惱及依心之所念而有別。真正的「無量」是緣十方無量眾生，破瞋惱心，令得涅槃，心念得道聖人，並以慈報怨。然而，何以此處所言無量仍是有量心呢？《大智度論》又云無量有二。⁽¹⁴⁾

(12) 見《大毗婆沙論》卷 81 (大 27, 420c14-15)；然《俱舍論》卷 29 云「言無量者，無量有情為所緣故，引無量福故，感無量果故。」見 (大 29, 150b21-23)，因是看來，「無量」有多義，為無量福、無量果等；另參《順正理論》卷 79 (大 29, 768c26-28)；此外，對於所緣眾生《清淨道論》則強調不應緣異性之人及已死之人修行。取異性者作為所緣，會因而產生貪欲，對已死之人則無法達到禪定。參帕奧禪師《如實知見》p.65-79 淨心文教基金會 1999 年 3 月；另參《清淨道論》日譯 p.175-182，漢譯 p.149-154

(13) 見《大智度論》卷 20 (大 25, 209a29-b21)

(14) 見《大智度論》卷 20 (大 25, 210c25-28)

無量有二種：一者、實無量，諸聖人所不能量。譬如虛空、涅槃、眾生性不可量。二者、有法可量，但力劣不能量。譬如須彌山、大海水斤兩滴數多少，諸佛菩薩能知。

換言之，真正的無量是超越一切，是真正不可度量的。就好比虛空、涅槃等是不可度量的。觀一切眾生而不起分別，「滅度一切眾生已，而無有一眾生實滅度者。」⁽¹⁵⁾因此要達到真正的無量是必須與般若相應才可說是無量⁽¹⁶⁾。也只有具般若空慧才能廣緣無量眾生，廣度無量眾生。又《雜阿含經》卷21云：⁽¹⁷⁾

尊者！謂貪有量，若無諍者第一無量。謂貪者是有相，患癡者是有相，無諍者無相。貪者是所有，患癡者是所有，無諍者是無所有。

換言之，一般所言的煩惱是有量的，真正的「無量」必須是與空慧⁽¹⁸⁾相應。因此四無量心的修習是通向解脫道，依空慧緣廣大有情，斷一切煩惱。然而部派論師卻認為四無量心只是勝解作意（*adhimukti-manaskāra*）⁽¹⁹⁾，如《大毗婆沙論》卷81云：「無量不能斷諸煩惱，但能制伏或令轉遠。」⁽²⁰⁾因其所緣的無量眾生只是假想的眾生，並不能斷盡所有的煩惱，並非出世間善法。必須是與共相的真實作意相應，才可斷諸煩惱。

另外，對於四無量心真正所緣的眾生，毗婆沙師認為只緣欲界

(15) 見《金剛般若波羅蜜經》(大8, 751a12-13)

(16) 「菩薩以四無量心行般若故名無量。」參《大智度論》卷71(大25, 552a10-11)

(17) 見《雜阿含經》卷21(576經)(大2, 150a6-9)

(18) 「若空即是無盡，若空即是無量。」《小品般若波羅蜜經》卷七「深功德品第十七」(大8, 566c18-19)

(19) 參《大毗婆沙論》卷82(大27, 422c27-423a5)

(20) 見《大毗婆沙論》卷81(大27, 420c17)

眾生⁽²¹⁾。對於此說，《大智度論》卷 20 云：⁽²²⁾

佛知未來世諸弟子鈍根故，分別著諸法，錯說四無量相。是四無量心眾生緣故，但是有漏；但緣欲界故，無色界中無。何以故？無色界不緣欲界故。為斷如是人妄見故，說四無量心無色界中，佛以四無量心普緣十方眾生故，亦應緣無色界中。

鈍根弟子認為四無量心只緣欲界眾生，是有漏的。因為無色界中並無色法，所以無法緣無色界眾生。但《大智度論》則認為佛陀的本意為：四無量心是普緣十方眾生，當然也包括了色界、無色界眾生。

承上，「無量」是普緣欲界、色界、無色界的一切有情。然而，部派論師主張四無量心只是勝解作意，只能緣欲界有情，不能斷無量煩惱，並非是出世間善法。然而，《大智度論》主張四無量心之修行是緣十方有情，真正的無量是超越一切。是慈、悲、喜、捨雖緣眾生相，但能與般若空慧相應，不取眾生相，而契入諸法實相，這也是佛陀的用意所在。⁽²³⁾

(三) 四無量之功用

上述四無量心可緣無量眾生，又可對治無量戲論⁽²⁴⁾、煩惱。究

(21) 參《大毗婆沙論》卷 81 (大 27, 421b9-10)

(22) 見《大智度論》卷 20 (大 25, 211c19-27)

(23) 「取眾生相故有漏，取相已，入諸法實相故無漏。」參《大智度論》卷 20 (大 25, 209a5-6)

(24) 「戲論有二種。一、愛戲論，二、見戲論……有時四種皆對治見。若依四種近對治說應言慈、悲近對治見戲論，以見行者多瞋恚故。喜、捨近對治愛戲論，以愛行者多親附故。有作是說慈、悲近對治愛戲論；喜、捨近對治見戲論……四無量能近對治欲界放逸諸煩惱故。」四無量心隨不同根性的人所對治的戲論而有別，然皆可對治欲界所有的放逸煩惱。見《大毗婆沙論》卷 81 (大 27, 420c15-24)

竟四無量心是共同對治無量煩惱，或是分別對治不同的煩惱？《增一阿含》中云：(25)

羅雲！當修行慈心；已行慈心，所有瞋恚皆當除盡……當修行悲心；已行悲心，所有害心悉當除盡……當修行喜心；已行喜心，所有嫉妒皆當除盡……當修行捨心；已行捨心，所有憍慢悉當除盡。

又，《大智度論》卷 20 云：(26)

修慈心為除眾生中瞋覺故；修悲心為除眾生中惱覺故；修喜心為除不悅樂故；修捨心為除眾生中愛憎故。

由上可知，慈、悲、喜、捨四無量心可分別對治不同的煩惱(27)。修慈心可息瞋恚，修悲心可除惱害，修喜心可除嫉妒，修捨心可對治貪愛、憍慢。(28)但是，「慈心為除眾生中瞋覺故；修悲心為除眾生中惱覺故。」究竟慈心所對治瞋覺與悲心所對治惱覺之差異

(25) 《增一阿含》卷 7「安般品第十七」(1)(大 2，581c17-22)；另參《長阿含》卷 9《十上經》(大 1，52a12-17)、《大集法門經》卷下(大 1，232a21-b13)

(26) 見《大智度論》卷 20(大 25，208c13-15)；「對治四種多行障故……謂諸瞋、害、不欣慰、欲貪瞋。」另參《俱舍論》卷 29(大 29，150b22-24)

(27) 因為其自性不同。慈無量以無瞋善根為自性，悲無量以不害為自性，喜無量以喜根為自性，捨無量以無貪善根為自性。參《大毗婆沙論》卷 81(大 27，420b18-c7)；另見《俱舍論》卷 29 云：「四中初二體是無瞋。理實應言悲是不害，喜則喜受，捨即無貪。」(大 29，150b27-28)

(28) 「瞋恚之止息為慈之成就…害之止息為悲之成就…不樂之止息為喜之成就…瞋恨與愛著之止息為捨之成就。」參《清淨道論》日譯 p.186-184，漢譯 p.156；對此關於所對治之障惑《清淨道論》有詳細論說。參日譯 p.185-187，漢譯 p.157-158

	慈梵住	悲梵住	喜梵住	捨梵住
近 敵：	貪	世俗之憂	世俗之喜	世俗之無智捨
遠 敵：	瞋恚	害	不樂	貪、瞋

為何？《大毗婆沙論》卷 81 云：(29)

慈對治斷命瞋，悲對治捶打瞋。復次慈對治應瞋處瞋，悲對治不應瞋處瞋。有作是說慈無量以無瞋善根為自性，對治瞋故；悲無量以不害為自性，對治害故。

即由心中生起欲除彼眾生生命之起瞋念為瞋覺，進而想要捶打於眾生所生起的瞋念為惱覺。也就是說，由意念所生起的瞋念為瞋覺，由瞋念引起的身業、口業為惱覺⁽³⁰⁾。瞋為惱之因，懷瞋心者能夠引起惱害。所以，慈是對治生起瞋念時的心念，應觀想饒益一切有情，不應生瞋念；悲是對治瞋念所引起的瞋害行為，應觀想欲拔眾生苦，除其怖畏，不應加害眾生。⁽³¹⁾

一般來說，修禪定可降伏煩惱。為什麼在此卻要強調修四無量心來對治諸煩惱？《大智度論》云：「若欲得大福德者，為說四無量心。」⁽³²⁾換言之，修四無量心除對治煩惱外，因緣廣大有情，所以可獲無量福德。但是，既然是緣無量有情，又為何要修「捨」？

(29) 見《大毗婆沙論》卷 81（大 27，420b17-21）

(30) 參《成實論》卷 12「心中生瞋念，欲搗打害此眾生。從瞋起身、口業，則名為惱。又瞋為惱因，懷瞋心者必能行惱。」（大 32，336b14-17）

(31) 所以，慈與悲也可說是以無瞋善根為自性。經論中也云慈與悲是以無瞋為自性。見《大毗婆沙論》卷 141（大 27，726c15-20）；《俱舍論》29（大 29，150b27）；此外，請另參《集異門足論》卷 12（大 26，416b10-12）、《法蘊足論》卷 6（大 26，483a10-16）

(32) 見《大智度論》卷 20（大 25，208c19-20）；此外《大毗婆沙論》卷 81 云：「靜慮引起四無量故。復次靜慮、無量更相引故。復次以四無量是靜慮中勝功德故。」見《大毗婆沙論》卷 81（大 27，420b9-11）也就是說，四靜慮與四無量心是相互輔助，因禪定而生起四無量心，因四無量心而帶來無量功德。

