

## 第九：說梵住品

### 一、慈的修習

1. 在十隨念業處後，接著討論慈悲喜捨四梵住。初學的禪修者若欲修慈，斷除（十種）障礙，學習業處，食事已畢，除去食後的昏沉，在僻靜的地方善敷座位，安坐下來，當先觀察瞋恚的過患及忍辱的功德。

#### ◎觀察瞋恚之過與忍辱之德

2. 何以故？因為修慈當斷瞋恚與修忍辱，未有不見瞋恚的過失而能斷瞋者，未有不知忍辱的功德而能忍辱者，故應見經中所說的瞋恚的過患：<sup>1</sup>「賢者！若被瞋恚所征服，心被瞋恚所奪者，則殺害生命。」等；也應知經中所說的忍辱功德：<sup>2</sup>「諸佛說：忍辱是最高苦行，容忍是最上涅槃。」<sup>3</sup>「能忍辱的強軍，我說他是婆羅門。」<sup>4</sup>「無有勝過忍辱者。」

#### ◎初學者當避免的修慈的所緣

3. 禪修者見瞋恚的過患，爲了去除瞋心，並知忍辱的功德而修習忍辱，當勤修於慈。修慈者應先了知「剛開始對此等人不應修慈，對此等人絕不應修慈」的差別。

4. 剛開始不應對如下的人修慈：（1）不愛（厭惡）的人，（2）極愛的朋友，（3）中立者（無關者），（4）敵人。這四種人不應

---

<sup>1</sup> 參看《增支部》A.I,189.

<sup>2</sup> 《長部》D.II,49；《法句經》Dhp.184.；《法句經》述佛品，T.4, P.467a.

<sup>3</sup> 《經集》Sn.623；《法句經》Dhp.399.《法句經》梵志品，T.4, P.572c

<sup>4</sup> 《相應部》S.I,226；《雜阿含》1119 經，T.2, P.296c.

修慈；(5) 也不應對異性修慈，(6) 不應對死者修慈。

5. 爲什麼剛開始不應對不愛的人等修習呢？(1) 因爲初學者若將不愛者置於愛處是會疲倦的；(2) 若把最愛的朋友置於無關係者之處是會疲倦的，因爲極愛者即使有少許的痛苦，也會使修習者想要哭泣；(3) 若把無關係的人置於尊重敬愛之處也會厭倦；(4) 若憶念敵人則忿怒。所以剛開始不應對不愛的人等修慈。

6. 不可對他修慈的人 (5) 如果對異性修慈，則修習者難免生貪欲。據說：有一位朋友之子，問一位自家所護持的長老道：「尊師！當對誰修慈？」長老答道：「對所愛的人。」他以爲自己的妻子是所愛的人，便對該女修慈（而生貪欲）要入她的房內，（在門外）叩壁終夜。是故不應對異性修慈。

7. (6) 如對死者修慈，絕對無法入安止定與近行定。據說：有一少年比丘，開始對自己的阿闍梨修慈，但他的慈不能現起。於是去問大長老：「尊師！慈的禪那我很熟練，而今不能入慈定，不知什麼原故？」長老說：「賢者！你應尋找慈的所緣。」當尋找時，發現阿闍梨已死，於是向他人修慈，乃入安止定，是故不應對死者修慈。

8. (1) 對自己修慈：剛開始須對自己屢屢修慈：「願我快樂，沒有痛苦」或「願我無怨，無害（苦）<sup>5</sup>，無憂，快樂。」

9. (問) 如果先對自己修慈，以下的經論都未說對自己修慈，豈非矛盾？如《分別論》<sup>6</sup>說：「諸比丘！比丘如何以慈心遍滿一方而住？如看見一可愛之人而行慈，同樣的以慈遍滿一切有情。」《無礙解道》<sup>7</sup>也說：「如何以五種方式遍滿慈心解脫？即願一

---

<sup>5</sup> 無害 (avyāpajho)，底本 avyāpajjo 誤。

<sup>6</sup> 《分別論》Vibh.272.

<sup>7</sup> 《無礙解道》Pts.II,130.

一切有情無怨無害、無憂、快樂；願所有生物，所有生類，所有人，所有動物無怨無害、無憂、快樂。」在《慈經》<sup>8</sup>中說道：「願一切有情快樂安穩，幸福。」這些經論都未說對自己修慈，豈不與此矛盾？

10. （答）並不矛盾。因為諸經論是依安止定說，這是以自己為例說的。即使百年或千年以此方式：「願我快樂等」對自己修慈，他絕不會得安止定的。如果他如是修習：「願我快樂」，也就是說「願我快樂，厭苦，欲生不欲死，其他眾生亦然。」這樣以自己為例，也為一切眾生的幸福安樂。世尊曾指示：<sup>9</sup>「以心觀察所有的地方，沒有發現比自己更可愛的人；他人都是愛自己的，愛自己的人<sup>10</sup>不要傷害他人。」

11. （2）對可愛者修慈：首先他應該對自己遍滿慈心，之後，為了容易繼續修慈，對可愛可喜、尊重恭敬的阿闍梨或與其相等的人，以及和尚或與其相等的人，憶念他們令人生起敬愛的愛語等，以及令人生起尊重恭敬的戒與學問等，然後以此方法修慈：「願此善人快樂，沒有痛苦。」對這種人是容易成就安止定的。

12. （3）對所有人修慈：如果這比丘並不以此為足，想要破除（自己、所愛的人、極愛的人、無關係者、怨敵等）界限，之後便對極愛的朋友修慈，然後對無關係者修慈；再從無關係者到對怨敵修慈。修慈者對所愛者、極愛者、無關係者、怨敵等修慈後，當令心柔軟，使適於工作後，再對他人修慈。

13. 如果沒有敵人，或有偉大人物的性格，不會視傷害他的人為敵人，他不應「既然我能對無關係的人修習慈心，今當對怨敵起

---

<sup>8</sup> 《經集》Sn.V,145；《小誦》Kh.IX.

<sup>9</sup> 《相應部》S.I,75；《自說經》Ud.VI.（Ud.p.47）。

<sup>10</sup> 愛自己的（attakāwo）底本 atthakāmo 誤。

慈心。」而應「視敵人爲無關係者而對其修慈」，這是對怨敵說的。

14. (4) 對怨敵修慈：(一) 如果對怨敵起慈心，憶念曾受敵人之害而生瞋恨時，則他應該對以前提到的人（所愛者、極愛者、無關者）數數入慈定，出定後，再對敵人行慈，除去瞋恨。

15. (二) 如果這樣精進的人依然不能滅瞋，則應爲斷瞋而努力，並憶念鋸的譬喻等教訓，遠離嗔恨。他（爲斷瞋恨而努力者）應以此法勸誡自己：「忿恨者！世尊說<sup>11</sup>：諸比丘！即使盜賊用兩柄的鋸子鋸斷他的四肢五體，此時他若起瞋心，則他不是我教（teaching）的實行者。」又說<sup>12</sup>：

「對忿恨還以忿恨者，他劣於那忿恨的人；

對嗔怒者不還以嗔怒，他能贏得那難勝的戰爭。

若知他人怒，具念寂靜者，對於自與他，兩者都有利。」

又說<sup>13</sup>：「諸比丘！有七法，無論男女生忿怒者，爲敵人所欲，爲敵人所作。何謂七法？諸比丘！（一）有敵人希望他的仇敵：『讓他貌醜吧』何以故？諸比丘！敵人是不喜歡他的仇敵美麗的。諸比丘！這個忿怒的人被忿恨所征服，被忿恨所支配。雖然他仍善加沐浴，塗香，剪剃鬚髮及穿著白淨的衣服，然而他是醜陋的，被忿恨所征服。諸比丘！這是第一法，無論男女生忿怒者，爲敵人所欲，爲敵人所作。（二）諸比丘！敵人希望他的仇敵如此：『讓他受苦吧…（三）不令他多財…（四）不令他享樂…（五）不令他有名聲…（六）不令他有朋友…乃至（七）令他身壞、死後不

---

<sup>11</sup> 《中部》M.I,129；cf. 《長老偈》Thag.v.445.

<sup>12</sup> 《相應部》S.I,62f.；222；《長老偈》Thag.Ver.441—444。（日注：《相應部》S.I,p.162f；p.163；p.222；p.223；《長老偈》Thag.vv.442—443）前偈《雜阿含》1152經，T.2, P.307b；後偈《雜阿含》1110經，T.2, P.292c.

<sup>13</sup> 《增支部》A.IV,94—96.《中阿含》129經，〈怨家經〉T.1, P.617b.

生善趣天界。」何以故？諸比丘！敵人是不歡喜他的仇敵去善趣的。諸比丘！忿怒的人被忿怒所征服；被忿怒所征服的人，以身行惡，以語行惡，以意行惡；被忿怒所征服的人，由於身語意行惡，身壞死後，生到苦界惡趣、墮處地獄。」又說<sup>14</sup>：「諸比丘！譬如火葬所用的薪，燒了兩端，中間燒殘而沾糞穢的部分，不應拿到村落作為柴薪，也應不在林中作為薪。同樣的，諸比丘！你如此生氣，不是世尊之教的實行者，成為以嗔還嗔的惡人，你將比嗔恨者更惡劣，不能贏得難勝的戰爭。你將以敵人所行之法行於自己，你像火葬用的柴薪一樣（無用）。」

16. （3）精進禪修的人，若能去除瞋恨，善哉；若不能滅嗔，則憶念控制嗔心之法，清淨之法，以取信樂，隨念彼法，降伏瞋怒。

17. （一）有的人只有身正行，因正行故，所有人都知道他所做的事；然而他的語、意沒有正行。當忽略他的語正行及意正行，只憶念他的身正行。

18. （二）有的人只是語正行，所有人都知道他的正行，即他殷勤待人，說親切語，歡樂語，可喜的清朗語，感人語，以優美的聲調說法，以及以完整的詞句說法，詳細說法；然而他的身行與意行則無正行，禪修者不憶念他的身行意行，只憶念他的語正行。

19. （三）有的人只有意正行，所有人都知道他到塔廟禮拜等正行。如果沒有心正行，那麼他禮拜塔廟或菩提樹或長老時，是不會恭敬的；在聽法座上聽法時，也會心散亂，或坐在那裡打瞌睡；然而心正行者對塔廟等恭敬禮拜，由身、語顯示他信受及求法之心，傾耳諦聽佛法。這種意正行而身與語不正行者，禪修者不憶念後者，當憶念他的意正行。

20. （四）有的人身語意三種正行一種也沒有，禪修者對此人當生起悲心，應念：「此人現在雖在人間，但不久後，便要墮入八大

---

<sup>14</sup> 《增支部》A.II,95：《如是語》It.V.p.91.

地獄<sup>15</sup>與十六小地獄<sup>16</sup>了。」因有悲心而得止息瞋怒。

21. (五)有的人身語意都有正行，對他的身語意，依禪修者的願望<sup>17</sup>憶念其中一種，這種人修慈沒有困難。佛陀說<sup>18</sup>：「賢者！若比丘生瞋時，有五種降伏瞋怒之法，可完全降伏瞋怒。」詳見（《增支部》）第五集中的《折伏瞋怒經》<sup>19</sup>。

22. (4) 如果他如此精勤，依然生瞋，則應如是告誡自己：如果是仇敵使你苦惱，爲什麼你要自心受苦呢？這不是他力；既然離開恩愛的家人（出家），爲什麼不捨棄傷害你的仇敵？你懷著嗔恨，這會腐蝕你所受持諸戒的根，誰像你這樣愚昧？你起瞋心，造卑劣的業，爲什麼要這樣做？別人對你作不愉快的事，難道你也要做同樣的事嗎？你忿怒，不知道他是否受苦，此刻你自己已受忿怒之苦。如果敵人的忿怒趨向不利的惡道，爲什麼你也跟著他們忿怒？敵人因你而起瞋心，你應該斷瞋，爲什麼要無謂的煩惱？

---

<sup>15</sup> 八大地獄 (aṭṭhamahāniraya) 一、等活 (Sañjīva=Samjīva)，二、黑繩 (Kā-lasutta=Kālasūtra)，三、眾合 (Saṅghāta=Samghāta)，四、號叫 (Ror-uva=Raurava)，五、大號叫 (Mahā-roruva=Mahā-raurava)，六、焦熱 (Tapa 或 Tāpana=Tapana)，七、大焦熱 (Mahā-tapa 或 Patāpana=Mahātāpana 或 Pratāpana)，八、無間 (Avīci)。可參考漢譯《長阿含》〈世紀經〉地獄品，T.1, P.121c；《增壹阿含》卷三六，T.2, P.747c；《大毗婆沙論》卷一七二，T.27, P.866a 等。

<sup>16</sup> 十六小地獄 (Soḷasa ussaniraya)：ussada 是增高之意，古譯「十六遊增地獄」或「十六隔子地獄」。即各大地獄的四門之外各有四小獄而合爲十六。可參看《長阿含》〈世記經〉，《增壹阿含》卷三六，及《大毗婆沙論》卷一七二等。

<sup>17</sup> 願望 (yaṃ yaṃ icchati) 底本 nam yaṃ icchati 誤。

<sup>18</sup> 《增支部》A.III,185f.《中阿含》25 經〈水喻經〉，T.1, P.454a。

<sup>19</sup> 《折伏瞋怒經》(Āghātaṭṭhavinayasutta)。

使你不愉快的五蘊是剎那生滅的，五蘊已滅，現在你對誰忿怒？那惡行已停止，這裡並沒有那位令你苦惱的人，你自己是苦因，爲什麼對他起瞋怒？

23. (5) 如果他這樣告誡自己依然不能息瞋，則應觀察自己和他人的自作業<sup>20</sup>，先觀察自己的自作業：「你爲什麼對他生氣？瞋恚之業不是會使你受傷害嗎？你自作業，受作業的分（受業的嗣），業的生，業的眷屬，業的堅固<sup>21</sup>；你作業，將受那業的嗣，現在由於你的（瞋心所造的）業，既不能證等正覺，也不能證辟支佛、聲聞地、梵天、帝釋、轉輪王、王侯等地位；這種業將使你從佛教中墮落，成爲受殘食的畜生等，或生到地獄等大苦處。你造瞋恚之業，就如以手去取燃燒的炭火或糞去打他人，只是先燒傷自己或受了惡臭。」如是觀察自己的自作業<sup>22</sup>。

24. 觀察自己的自作業後，當觀察他人的自作業：「他爲什麼對你生氣？這（瞋恚之業）豈非對他不利？此人爲自作業者，受作業分…他將因作業而受那業的嗣，由於他的業，既不得等正覺，亦不得辟支佛、聲聞地、梵天、帝釋、轉輪王、王侯等地位，這種業將使他從佛教中墮落，成爲受殘食的畜生等，或生到地獄等大苦處。他所作的，正如站在逆風處欲向他人揚塵，只有自己受塵。」如世尊所說：「若無犯邪者，清淨無染者，罪惡向愚人，如逆風揚塵。」<sup>23</sup>

25. (6) 如果他如是觀察自作業依然不能息瞋，則應憶念導師

---

<sup>20</sup> 自作業 (Kammasaka)。

<sup>21</sup> 受作業分 (Kammadāyāda)，業的生 (Kammayoni)，業的屬眷 (Kammabandhu)，業的堅固 (Kammappaṭisāraṇa)。見《中部》M.III,203。

<sup>22</sup> 自作業 (Kammasakatam) 底本 Kammasa Katam 誤。

<sup>23</sup> 《經集》Sn.662；《相應部》S.I,13；《法句經》Dhp.125,《雜阿含》1154 經，T.2, P.307b 以下及 1275 經，P.350c；《法句經》惡行品，T.4, P.565a。

(世尊)宿世所行之德。

26. 他應如是觀察：你這出家人！你的導師在未成正覺前爲菩薩時，爲完成諸波羅蜜，於四阿僧祇和十萬劫間，在不同的場所爲仇敵所殺害，不起瞋怒。」

27. (一)如具戒王的本生故事<sup>24</sup>：由於具戒王的邪惡的大臣恨王后，(跑到敵國去)引來敵王，佔領了他的王國三百由旬，他爲了避免自己的臣子起來反抗，不許他們拿武器，於是和他的臣下一千人被敵王所捕，並在墓場挖了一個深至頭頸的土坑，他被埋下，但他的心不起瞋恨，結果被要來吃屍體的野干挖去泥土，並以人力出坑而全性命，再以夜叉的神力助他到達自己的宮殿，他看見敵王睡在自己的床上不但不生氣，而且互相發誓作朋友，並說：<sup>25</sup>「人必抱著希望，智者莫厭棄，正如我見自己，得以遂吾所願。」

28. (二)如忍辱者的本生故事<sup>26</sup>：愚痴的迦尸王問道：「你所弘揚的是什麼？」答道：「我教導忍辱。」國王即令人答之以棘鞭，然後截斷其手足，但他不生少許瞋恨。

29. (三)已經是成人的出家人這樣做並不希奇，在小護法王子的本生故事<sup>27</sup>中，一個嬰兒時期的菩薩便如此：他的父王名爲大威勢<sup>28</sup>，使人割截他的手足如切竹筍般，當他的母親悲泣：「<sup>29</sup>

---

<sup>24</sup> 《本生經》具戒王的本生故事 (Sīlava-jātaka) J.51 (I,p.261ff) —— 日注。原文注：Mahāsīlava-jātaka, Vol.I,p.128.

<sup>25</sup> 《本生經》J.I,p.267.

<sup>26</sup> 可參考〈忍辱主義者的本生故事〉(Khantivādī-jātaka) J.No.313, Vol.III, p.39f; Jātaka-māla,28,Ksānti (p.181ff)；《六度集經》卷五，T.3, P.25a.，《賢愚經》卷二，T.4, P.259c.

<sup>27</sup> 《本生經》小護法的本生故事 (Cūladhammapālajātaka) J.III,p.178f.

<sup>28</sup> 大威勢 (Mahāpatāpa)

<sup>29</sup> 《本生經》J.III,p.181.



王呀！當繼承統領大地的護法，他塗以旃檀香的手腕被割截了，斷我的氣息。」他的父王仍未以此爲足，又下令：「砍他的頭！」這時他沒有絲毫的瞋恨，因爲他如此堅毅：「這正是你抑制自心的時候。護法！現在應以平等心對待下令砍你的頭的父親，斬首的人，悲哭的母親與自己。」

30. (四)或許這種人類所作的事並不希奇，當菩薩生在畜生界中爲六牙象王，被毒箭射穿肚臍時，對那加害他的獵師也不起瞋心。即所謂：中了毒箭的象，沒有瞋心的對獵師說：「朋友！爲什麼要射我？是誰叫你射我的？」獵師答道：「因爲迦屍（Kasi）王后要你的牙，所以叫我來射的。」爲了滿她的願，牠便折下散發六種顏色的光輝又美麗的牙給他

31. (五)（菩薩）爲大猿<sup>30</sup>時，那位被大猿從懸崖下救出來的人作如是想：<sup>31</sup>「這猿如林中其他可食的野獸，殺它來吃可救我的飢餓，吃飽了再拿它的肉作爲旅途的資糧，以渡沙漠。」之後，他舉石敲碎它的頭顱，它的淚盈滿眼眶，望著那人說：<sup>32</sup>「我的尊客啊！不要這樣做！你難道是長壽的嗎？殺害眾生是應該的嗎？」它不對那人生瞋，也不去想自己的痛苦，而那人也到達安全地帶。

32. (六)（菩薩）生爲菩利達多龍王<sup>33</sup>，因爲遵守布薩的戒，臥在蟻丘頂上時，全身被灑上像劫火般猛烈的藥，然後把它放進籠中，拿到閻浮洲各處玩耍，他對那婆羅門也不起少許瞋恨。即所謂：以手把我擠壓入籠中，我怕破戒而不生瞋。

---

<sup>30</sup> 《本生經》大猿（Mahākapi）本生故事 J.III,369f.J.516.，參考《六度集經》卷五，T.3, P.27b。

<sup>31</sup> 《本生經》J.V,71.

<sup>32</sup> 《本生經》J.V,71.

<sup>33</sup> 《本生經》菩利達多（Bhūridatta）本生 J.543.參考《六度集經》卷五，T.3, P.29a.

33. (七)(菩薩)生爲瞻波龍王<sup>34</sup>被捕蛇者惱亂時，也不起絲毫瞋恨。當我在遵行布薩法時，捕蛇者把我捉到王門去玩耍，他的心想念青黃和赤色，我便隨著他的心思轉變。

我可變陸爲水，變水爲陸，若一怒便讓他燒焦變成灰，

我若爲心所支配，便要把戒破，破戒者不能獲得最上果位。

34. (八)(菩薩)生爲護螺龍王<sup>35</sup>時，曾被人以利刃刺穿八處，更以棘蔓穿諸傷口，以堅固的繩穿過鼻子，由十六位鄉人之子用竿抬走，身拖地面，受極大苦，雖然牠只要以目相視，所有鄉人之子便成灰燼，但牠閉著眼，不生少許瞋怒。即所謂：

<sup>36</sup>「阿藍羅 (Alara) 呀！十四、十五我常守布薩，

十六位村人的兒子，拿繩和銳利的矛。

獵人割了我的鼻，貫以繩子把我拖了去；

此等劇痛我忍受，不違布薩，不瞋怒。」

35. 除了以上(菩薩)所做的種種希有之事，更有其他故事，如養母 (Matuposaka) 的本生故事<sup>37</sup>等。既然效法你那證得一切智的導師(世尊)，他的忍辱在人天中無與倫比，現在你起瞋恨是極不適當的。

36. (7)如果如是觀察導師宿世的行爲，但由於長期薰習煩惱，無法息滅瞋恨，則應複習經中所說的無始以來的輪迴。即所謂：

<sup>38</sup>「諸比丘！難得有眾生不是往昔的母親，不是往昔的父親，不是往昔的兄弟姊妹及子女。」於是便能對那(敵)人生起這樣的心：

---

<sup>34</sup> 《本生經》瞻波龍王 (Campeyya-nāgarāja) 本生 J.506.

<sup>35</sup> 《本生經》護螺龍王 (Saṅkhapāla-nāgarāja) 本生 J.524.

<sup>36</sup> 《本生經》J.V,172f.

<sup>37</sup> 《本生經》養母本生 (Mātuposaka-jātaka) J.455.參考《雜寶藏經》卷二，T.4, P.456a 以下。

<sup>38</sup> 出處不明。

這人曾是我過去世的母親，我在她的胎內住過十月，出生後，如拿黃旃檀一樣，移除我的屎尿涕唾等而不生厭惡，養育我，抱我於胸懷，負我以腰。他也曾是我的父親，走在山羊的小道及崎嶇的路上，為我經商，冒生命之險進入兩軍對峙的戰場，乘船出海，以及經歷種種困苦，以種種方法蓄財來養育我，為的是「撫養此子」。他也曾是我過去世的兄弟姊妹，子女，給我各種幫助。所以我對此人起瞋心是不適當的。

37. (8) 如果這樣依然不能息瞋，則應觀察修慈的功德：「世尊說：<sup>39</sup>『諸比丘！當修習多修習慈心解脫，能確立熟習，修習慈心解脫，當得十一種功德。哪十一種功德？即安眠，安寤，不作惡夢，為人愛敬，為非人愛敬，諸天守護，不為火燒、中毒或刀傷，容易入定，容貌安詳，臨終不昏迷；若不通達上位，得生梵天界。』」如果不能息瞋，則不能獲得這些功德。

38. (9) 若這樣仍不能息瞋，則應作界分別：即「你這出家人對此人生氣時，你氣的是什麼？對他的頭髮生氣嗎？或對毛，對爪…乃至對尿生氣？或是對地界中的髮等生氣？是對水界、火界及風界生氣嗎？或是對五蘊、十二處、十八界和合的，稱為某某名字的人，你是對這（蘊處界）中的色蘊生氣嗎？或對受、想、行、識四蘊生氣？或對眼處生氣，對色處生氣…乃至對意處生氣，對法處生氣？或你是對眼界生氣，對色界，對眼識界…乃至對眼界，對法界，對意識界生氣？」當這樣做界的分別，則如置芥子於針鋒，繪圖於虛空，他的忿怒實無安立之處。

39. (10) 如果不能這樣分析界的人，當行布施，即把自己所有的東西施與他人，或接受他人的布施。如果他人生活困苦，需要資具，當施以自己所有的東西。若這樣做，對那人的瞋恨便會

---

<sup>39</sup> 《增支部》A.V,342；《無礙解道》Pts.II,130；《本生經》J.II,60f.；《彌蘭陀王問經》Mil.p.198.

止息；而他人自宿世以來對我所懷的忿怒，甚至也會在那一剎那消失。例如：一位乞食的長老，曾三度被逐出（南錫蘭的）<sup>40</sup> 羯但羅山（Cittalapabbata）寺，有一天，他對大長老說道：「大德，這鉢是我的母親優婆夷給我的，值八兩金價，是正當得來的，願大德使優婆夷得福（而受此鉢）。」即以所得之鉢施與大長老（他的嗔恨亦即息滅）。這種布施有很大的威力。所以說：「布施能調御未調御的人，布施成就一切善；若以布施說愛語，便得舉首和低頭。」<sup>41</sup>

40. 如此止息對敵人的瞋恨者，當如是對所愛的人，極愛的朋友，或非憎非愛的中立者，如對敵人一樣起慈心。

（5）修平等慈：他如是數數行慈，對自己，所愛的人，非憎非愛的中立者，敵人，對這四種人當以平等心破除界限。

41. 這是他破除界限的特相：假設禪修者與所愛的人，非憎非愛的中立者，敵人，自己，當這四人坐在一處時，盜賊來說：「尊師，請你給我一位比丘。」禪修者問：「為什麼？」答：「要殺了他，取喉嚨的血來獻供。」此時如果比丘這樣想：「捕某某」便不算破除界限；假使他想：「捕我吧，不要捕其他三人。」也不算破除界限。何以故？因為他希望自己被捕，對自己不利，對其他三人有利。如果他在四人中，不願任何人給盜賊，對自己和其他三人起平等心，則為破除界限。所以古德說：

42. 若於自己、所愛者、中立者、不愛者四人中，  
對此四人有分別心時，不能說他是修慈與於慈善巧的人；  
若破除四者的界限，以平等的慈心遍滿天人世界，  
則遠勝於前者，是沒有界限的比丘。

43. 在破除界限的同時，此比丘獲得（破除界限的）相與近行

---

<sup>40</sup> 羯但羅山寺（Cittalapabbata-vihāra）因大長老的憎恨而被驅逐出寺。

<sup>41</sup> 施者舉首，即被贊嘆之意；受者低頭恭敬。

60. (一)「安眠」：不像他人那樣輾轉反側及打鼾，睡得不安，他能安眠，入眠如入定。
61. (二)「安寤」：不像他人那樣呻吟，呵欠，輾轉反側，不安而寤，猶如盛開的蓮花，安樂而寤。
62. (三)「不做惡夢」：能做吉祥之夢，如禮塔廟，作供養及聞法等。不像別人夢見自己為盜賊所困，為野獸所追趕或掉落深淵等。
63. (四)「為人愛敬」：為人所喜悅，如掛在胸前的項鍊，如頭飾花鬘。
64. (五)「為非人愛敬」：如被人愛敬一樣為非人所愛敬，如毗舍佉(Visākha)長老。據說：在波吒釐子城(Pāṭalīputta，華氏城)有一位富翁，他住在那裡時，聽說銅鑠洲(即錫蘭)以塔廟的花鬘裝飾，有袈裟的光輝，在那國土中，到處可以隨意坐臥，氣候適宜，住所適宜，人民適宜，聽法適宜，這一切都很容易獲得。
65. 於是他便把自己的財產授與妻、子，只取一兩金繫在衣角內，離開家庭，到海岸去等船，在那裡住了一個月。因為他有經商的技巧，從這裡買貨，又在他處賣掉，作合法的買賣，僅於一月之間，便積金千兩。
66. 後來到了(錫蘭首都阿努拉陀補羅的)大寺，並請求出家。當帶領他到壇場(sīmā)準備出家時，他腰帶內的千金之袋落地。長老問：「這是什麼？」答：「尊師！是一千兩金。」他們告訴他：「優婆塞！出家後是不能蓄錢的；現在你當用它。」他說：「來到毗舍佉出家處的人，不要讓他們空手回去。」即解開錢袋，在戒壇的庭院散了千金，然後出家，受具足戒。
67. 當他已有五年的戒臘，通曉二部母論(比丘戒本及比丘尼戒本)，(在第五年雨季安居完畢)自恣之後，學了適合自己的業

處，即出去遊方，準備在每一座寺院住四個月，作平等住<sup>48</sup>而住。他的遊歷是這樣的：

在林間暫住的毗舍佉長老，觀自己之德後說道：  
自從受了具足戒，直到來到此地，  
中間全無過失，這是你最大的勝利！

68. 在前往羯但羅山寺的時候，他遇到叉路，正站著想：「是這條路還是那條路？」住在該山的山神伸手指示說：「是這條路。」

69. 他到了羯但羅山寺，住了四個月，晚上睡臥時，他想到：「明天早上我要到別處去了。」在經行處盡頭的摩尼羅（*manila*）樹的樹神便坐在階梯上哭泣。長老問：「你是誰？」「尊師！我是摩尼羅樹神。」「爲什麼哭？」「因爲你要離開了。」「我住在這裡對你們有什麼好處？」「尊師！你住在這裡，諸非人會互相慈愛；現在你走了，他們會爭吵和說粗惡之語。」長老說：「若我住在這裡，使你們和平相處，那是好的。」於是在那裡又住了四個月，之後，他又想離去，樹神又同樣的悲泣，因此他又住在這裡，並在那裡證入涅槃。這是修習慈心的比丘為非人所愛敬。

70. （六）「諸天守護」：爲諸天所守護，如父母保護子女一樣。

71. （七）「不爲火燒，中毒或刀傷」：住於慈者的身體不爲火燒，如郁多羅（*Uttara*）優婆夷<sup>49</sup>；不中毒，如《相應部》經師小尸婆（*Cūla-Siva*）長老；不爲刀傷如僧揭笈（*Saṅkicca*）沙彌<sup>50</sup>。

72. 有關「不能傷害他的身體」，此處以一母牛的故事爲例：據說一隻母牛正站著給犢子哺乳，有位獵人想：「我今刺它」，即手拿長矛擲去，不料矛觸其身時，竟然彎曲（無傷其身）像多羅葉

---

<sup>48</sup> 是說明遊方僧的態度，他與常住寺內的比丘一樣作許多職務，並對一切有情作平等的慈梵住。

<sup>49</sup> 見底本 381 頁。

<sup>50</sup> 見底本 379 頁。

(貝葉)，這不是近行定或安止定的力量，而是由於強烈的愛犢之心所致。這是慈的大威力。

73. (八)「心容易入定」：住於慈者，心迅速入定，不遲緩。

74. (九)「容貌安詳」：他的容貌安詳，像熟了的多羅果，離蒂而落。

75. (十)「臨終不昏迷」：住於慈者，沒有昏迷而死的，能不昏迷，如入睡一樣命終。

76. (十一)「雖不通達上位，死後生於梵天」：慈定不能證得上位的阿羅漢，然而死後生於梵天，猶如睡醒一般。

以上是詳論慈的修習

## 二、悲的修習

77. 希望修悲的人，當觀察沒有悲心的過患與悲的功德，而開始修悲。開始修悲者，首先不應對所愛的人等開始，因為所愛的人當然是摯愛著，極愛的朋友當然是極愛之友，中立者當然是中立者，所不愛者當然是不愛者，怨敵當然是怨敵。對異性及死者則不是修悲的對象。

78. 《分別論》說<sup>51</sup>：「比丘！云何心與悲俱，遍滿一方而住？如見人遭遇逆境惡運而起悲愍，如是對一切有情遍滿悲心。」是故最初若見任何可憐不幸、醜陋悲慘，斷手斷足者，常帶乞食之碗放在前面者，或手足生蛆蟲者，或呻吟者，當生悲愍之想：「此等有情實在困苦！但願他們能脫離苦厄。」如果不能遇到這樣的人，則當對作惡而現在快樂的人生悲憫心，把他和被處死者比較而生悲。如何比較？

79. 譬如人賊俱獲的盜賊，國王下令處以死刑，王臣即綁了他，在送他到刑場的途中，在每一十字街口給以一百鞭撻，然而人人

---

<sup>51</sup> 《分別論》 Vibh.273.

給他食物、花鬘、香水、塗油和茺醬（嚼物）<sup>52</sup>。這時他吃這些東西好像很幸福，但絕沒有人想：「他實在很幸福，得大受用。」相反的會憐憫那人，心想：「這個可憐的人將死，他的每一步都邁向死亡。」以悲為業處的比丘，也應對作惡而現在幸福的人生悲愍心：「這可憐的人，雖然現在很快樂，享用財富，但是他的身口意三門，一門善業也沒有，以後他將在惡趣受苦。」

80. 對此人生悲愍心後，當以同樣的方式對所愛的人；其次對中立者，以同樣的方法再依次對怨敵生悲愍心。

81. 如果禪修者對怨敵起瞋心，則應該用修慈中所說的方法來止息瞋恨。對此世行善者，若見或聽到他遭遇眷屬滅亡，生病，失財等災難，當對他生悲愍心；縱無此等噩運，也不能免除輪迴之苦，故當對此人生悲愍心：「事實上，他不快樂！」如是生悲愍心後，當依修慈的方法破除「自己、所愛者、中立者和怨敵」四者間的界限；修習這破除界限的相，修習多修習，他以修慈中所說的方法，由（四種禪的前）三禪及（五種禪中的）四禪來增長安止定。

82. 《增支部》的義疏說，首先當悲愍敵人，當對敵人的心變得柔軟後，再悲愍逆境者、所愛者，自己，這是順序；而這種順序與（《分別論》中）「逆境者，惡運者」的經文不一致，所以應該依前述的次序開始修習，破除界限，增長安止定。

83. 之後的變化，即以五種行相無限制的遍滿悲心，以七種行相有限制的遍滿悲心，以及以十種行相十方遍滿悲心。修習悲心的功德和修慈一樣，有「安眠」等十一種功德。

以上是詳論悲的修習。

---

<sup>52</sup> 茺醬（嚼物）（tambūla）：胡椒科植物，印度、錫蘭等地的人採其葉合檳榔子及烟葉殼滅等一起咀嚼。



### 三、喜的修習

84. 開始修喜的人，不應對所愛的人等開始，因為所愛的人不是喜的近因，至於中立者與怨敵就不必說了；異性與死者絕不是喜梵住的對象。

85. 極愛的朋友為（喜梵住的）足處，即義疏中所說的最喜歡的密友，因為他是先笑而後說話的人，所以應先對他遍滿喜；或見到或聽到可愛的人幸福喜悅，也應喜悅的說：「此人實在喜悅，多好啊！多麼愉快啊！」有關此義《分別論》中說道<sup>53</sup>：「云何比丘心與喜俱，遍滿一方而住？譬如見一親愛可意之人而生喜悅，如是對一切有情遍滿喜。」

86. 如果他的密友或親愛的人過去非常幸福，而現在卻遭遇逆境惡運，則應憶念其過去的幸福，取「他過去有大財富，大眷屬而常喜悅」的行相而生喜。或以他「將來會成功，會乘金轎旅行，坐象肩，騎馬背等」，取其未來的喜的行相而生喜。對所愛者生喜後，當以同樣的方式對中立者，之後對怨敵，依次生起喜悅。

87. 如果對怨敵生起瞋恨，也用修慈中所說的方法止息瞋心；再以平等心破除（所愛者、中立者、怨敵和自己）四者間的界限；對彼相修習多修習，以前三禪或四禪增長安止定。

之後的變化，即以五種行相無限制的遍滿喜，以七種行相有限制的遍滿喜，以及以十種行相十方遍滿喜。修習喜的功德和修慈一樣，有「安眠」等十一功德。以上是詳論喜的修習。

### 四、捨的修習

88. 想要修習捨者，必須由於修慈等已獲得三禪或四禪，並熟練的從第三禪（或五種禪中的第四禪）出定，並看到前面（慈悲喜三者）的過患：由於對有情作意：「願彼等幸福」等，因為瞋恨

---

<sup>53</sup> 《分別論》：Vibh.274.

與愛著接近，因為他們與喜相應是粗的：又見捨的功德——心平靜。他應該以平等心觀察中立者而生起捨，之後，再對所愛的人等修習捨，即所謂<sup>54</sup>：「云何比丘，心與捨俱，遍滿一方而住？譬如見一非可意，非不可意者，即有捨心，如是對一切有情遍滿捨。」

89. 依上述之法，先對中立者生起捨；透過對中立者生起捨，他應該破除所愛者、密友、怨敵與自己之間的界限，以一切中立而破除界限，並對彼相修習多修習。

90. 如是行者，如地遍中所說的方法，生起第四禪。在地遍中生起第三禪的人，能否生起第四禪？這是不可能的。因為（遍業處及捨業處的）所緣不同；然而於修慈等生起第三禪的人，得生起第四禪，因為所緣相同。之後的變化與所獲得的功德，如修慈中所說的一樣。以上是詳論捨的修習。

## ◎綜論四梵住

91. 既知佛陀所說的四梵住，亦應知四梵住的綜論。

92. （慈悲喜捨的語義）首先有關慈悲喜捨的語義，愛為「慈」，即慈愛之義；或對友人的態度及對朋友的行為名為「慈」。他人受苦時，使善人的心感動（同情）為「悲」；或以拔除他人之苦為悲；「悲」散發給受苦者，以悲遍滿受苦的人，這是悲。喜：具有喜悅者為喜，或自己喜悅，或只是喜悅之意。捨：捨棄「願彼等無怨」等（慈悲喜三者）所作，至中立的狀態，是「捨」的意思。

## ◎慈悲喜捨的相、味、現起、足處、成就、失敗

93. 至於（慈悲喜捨的）相等，先說「慈」，以希望有情幸福為特相；有情獲得幸福為味（作用）；調伏嗔怒為現起；看到有情的可愛為足處；瞋心的止息為慈的成就；產生愛著為慈的失敗。

---

<sup>54</sup> 《分別論》 Vibh.275.

94. 「悲」以拔除有情之苦爲特相，不忍他人受苦爲味（作用），無害爲現起，看到受苦者無所依怙爲近因，苦惱的止息爲修悲的成就，生憂則爲修悲者的失敗。
95. 「喜」：以喜悅爲特相，以不嫉妒爲作用，嗔的止息爲現起，看見有情的成功爲近因，嗔的止息是它的成就，生起（世俗的）笑鬧是它的失敗。
96. 「捨」：對有情保持中立的態度爲其特相，以平等心視有情爲味，瞋恨與愛著的止息爲現起；看見業的所有者，心想：「有情的業，自己是所有者，他們隨業力而幸福或解脫痛苦，或已成功的不會退失。」這是捨的近因；瞋恚與愛著的止息是它的成就；生起世俗的「無智的捨」是它的失敗。

### ◎ 修習四梵住的目的

97. 修習四梵住的共同目的是：獲得毗婆舍那之樂及有美好的來生；個別的目的爲去除瞋恚等不共法，此處修慈的目的是去除瞋恚；其餘的（悲喜捨）以去除惱害、不悅和貪嗔爲目的，即所謂<sup>55</sup>：「朋友，去除瞋恚，即慈心解脫…；去除惱害，即悲心解脫…；去除不悅，即喜心解脫…。去除貪，即捨心解脫。」

### ◎ 四梵住之敵

98. 四梵住各有近敵與遠敵。「慈梵住」（1）以貪爲近敵，因爲兩者在看見美德時有相同的感受。貪的行爲就像靠近的仇敵，貪很容易找到機會攻襲，所以應善護慈心。（2）瞋恚是遠敵，與慈的性質不同，就像藏在深山裡的敵人。修習慈心者當無畏於瞋，因爲行慈的同時又瞋怒，這是不可能的。
99. 「悲梵住」，以居家生活的憂愁爲近敵，因爲兩者在看見失

---

<sup>55</sup> 《長部》D.III,248；《增支部》A.III,291.《大集法門經》卷下，T.1, P.232a.

敗時有相同的感受。這種憂愁如下所敘述的：(1)<sup>56</sup>「當一個人眼睛看到他想要的、可意的、悅意的東西，他無法獲得這些東西或無法滿足物慾時便生憂愁；或是當他憶念過去已獲得的，而今已成過去，已消失或變易，因而生憂，這是世俗的憂。」(2) 惱害是遠敵，與悲的性質不同；當無畏於惱害而行悲愍，因為修習悲心的同時，又去惱害眾生，這是不可能的。

100. 「喜梵住」以世俗的喜為近敵，因為兩者在看見外境時，有相同的感受。這種喜如下：(1)<sup>57</sup>「當一個人眼睛看到他想要的、可意的、悅意的東西，他獲得這些東西，滿足物慾時，便生喜；或是當他憶念過去已獲得的，而今已成過去，已消失或變易，因而生喜，這種喜為世俗的喜。」(2) 不悅是遠敵，與喜的性質不同，是故當無畏於不悅而修喜。修喜的同時，又對偏遠的住處或對（止觀等）殊勝善法不滿，這是不可能的。

101. 「捨梵住」：以世俗的「無智的捨」為近敵，因為兩者都忽視過失與美德。這種「無智」如下：(1)「愚痴的凡夫眼見色時，生起捨；無知的凡夫無法超越他的局限，無法克服煩惱，無法克服未來的業果，不見惡法的過患。這樣的捨無法超越可見色，這種捨是世俗的捨。<sup>58</sup>」(2) 貪與瞋是遠敵，因性質不同故。當無畏於貪瞋而行捨，因為行捨的同時又貪又瞋，這是不可能的。

### ◎四梵住的初中後

102. 四梵住以欲行（善法）為初，以鎮伏五蓋等為中，以安止定為後。單一有情或多數有情為四梵住的所緣。

---

<sup>56</sup> 《中部》M.III,p.218.《中阿含》136經，〈分別六處經〉，T1, P.693a.

<sup>57</sup> 《中部》M.III,p.217.《中阿含》136經，〈分別六處經〉，T1, P.692c.

<sup>58</sup> 原注：cf. 《中部》M.I,364—367；《分別論》Vibh.382.日注：《中部》M.III,p.219.《中阿含》136經，〈分別六處經〉，T.1, P.693a.

## ◎擴大四梵住所緣的次序

103. 在入近行定或安止定時擴大所緣。擴大所緣的次序如下：譬如善巧的農夫先把所耕的田地劃一界限而後耕之，所以先以一住所為界限，對此住所內的眾生，以「願此住所內的眾生無怨」等方法修慈；當他的心在此處變得柔軟又適於工作後，再以二住所為界限；之後依次以三，以四、五、六、七、八、九、十住所；其次以一街、半村、一村、一縣、一國、一方，乃至一世界，對其中的有情修慈；悲喜捨亦然。這是擴大四梵住的所緣的次序。

## ◎修習四梵住的成果

104. 例如無色定是十遍定的結果；非想非非想處是（色界及前三種無色）定的結果；果定是毗婆舍那的結果；滅定是止觀的結果；捨梵住是前三梵住的結果。譬如蓋房子，不安柱子，不安棟樑，而要在空中安放椽，這是不可能的；所以沒有先修（三梵住的）第三禪，而要修（第四梵住的）第四禪，這是不可能的。

## ◎有關四梵住的四個問題

105. （1）為什麼慈悲喜捨稱為梵住？（2）為什麼梵住有四？（3）四梵住的次序如何？（4）為什麼在阿毗達摩稱梵住為無量？

106. （1）答：先依最勝義及無垢來了解梵住之意。以四梵住對待眾生是最好的態度，故為最勝；就像梵天以無垢心而住，修習四梵住的禪修者與梵天同等而住。依最勝之義與無垢之義，故稱為「梵住」。

107. 「為什麼梵住有四？」答：依清淨道等有四，依幸福等行相有此次序。四梵住的範圍是無量的，故以「無量」為名。

108. （2）在四梵住中，慈為多瞋患者的清淨道，悲為多惱害者的清淨道，喜為多不悅者的清淨道，捨為多貪者的清淨道。對

有情作意也只有四種，即：（一）帶給他人幸福，（二）去除他人的痛苦，（三）爲他人的成功而喜悅，（四）不關心（即中立的狀態）。住於無量者，應對一切有情修慈等四梵住；譬如有四個孩子的母親，這四個孩子是幼童、病者、生氣勃勃的青年，以及忙於事業者。母親希望幼兒成長，希望生病的孩子痊癒，希望生氣勃勃的兒子長久享有年輕的好處，而對自立更生忙於事業的兒子則毋需擔心；所以依清淨道而有四無量。

109. （3）欲修習四梵住者，首先應對眾生行慈，以維護眾生的幸福，「慈」以維護增加他人的幸福爲特相。希望眾生能幸福，若見到或聽到他們正在受苦，當拔除他們的苦惱（對他們修悲），「悲」以拔除他人的苦惱爲特相。希望眾生能幸福，希望能去除他們的痛苦，若見到他們成功，當爲他們喜悅（對他們行喜），「喜」以喜悅爲特相。之後，更無應作，故當以中立的態度而行捨，「捨」以保持中立爲特相。四梵住個別的目的是幸福等，因此他們的次序是：慈爲第一，其次爲悲、喜、捨。

110. （4）四梵住是對無量之境而起，因爲四梵住的對象是無量的眾生。四梵住不受限於「只對單一有情或只在一個地區修慈等」，必須遍滿十方而修慈等。故說：「依清淨道等有四，四梵住是按照幸福等目的的次序，是對無量之境而起，故稱無量。」

### ◎四梵住與色界諸禪的關係

111. 雖然四梵住以無量之境爲特相，但前三梵住只屬於（四種禪中的前）三禪，及（五種禪中的前）四禪。因爲彼等與喜相應故。爲何與喜相應？因爲去除了由憂所生起的瞋恚，而後者（捨梵住）則屬於其餘的一禪（第四禪或第五禪）。何以故？與捨受相應故；因爲捨梵住是以中立的態度對諸有情，所以若無捨受

本定)爲足，汝應以其他所緣(地遍等)，修習有尋有伺等定，而至四種和五種禪那。」

117. 之後，世尊又說：<sup>63</sup>「比丘！汝如是修習多修習此定，之後，汝當如是學：『我以悲心解脫』」等。世尊指出他應該以悲等梵住爲先導，再以其他所緣(地遍等)修習四種禪及五種禪。

118. 已經指示以慈等爲先導而修習四種及五種禪，世尊又再指示以身隨觀等爲先導說：<sup>64</sup>「比丘！汝已修習多修習此定，之後，汝當如是學：『我觀身爲身而住』」等。」又說：<sup>65</sup>「比丘！汝已修習此定，善修習已，此後無論汝往何處，必得安樂行；無論汝立於何處，必得安樂立；無論汝坐於何處，必得安樂坐；無論汝臥於何處，必得安樂臥。」如是以阿羅漢果作爲修習的終點而結束其說法。是故當知：慈等前三梵住屬於前三禪及前四禪，而捨梵住屬於其餘的一禪。《法聚論》<sup>66</sup>的〈心生品〉有同樣的解說。

### ◎ 四梵住到達的最高處

119. 依照(前)三禪及四禪，和依照其餘的一禪而成爲兩種四梵住。根據最高的清淨(解脫)有不同的功效，如《郁金布經》(Haliddavasana)依四梵住的最高清淨分別的說：<sup>67</sup>「諸比丘！我說慈心解脫以清淨(解脫)爲最上；我說悲心解脫以空無邊處爲最上；我說喜心解脫以識無邊處爲最上；我說捨心解脫以無所有處爲最上。」

120. 爲什麼四梵住要這樣說呢？因爲它們的近因是：(1)住

---

<sup>63</sup> 《增支部》A.IV,p.300.

<sup>64</sup> 《增支部》A.IV,p.300.

<sup>65</sup> 《增支部》A.IV,p.301.

<sup>66</sup> 《法聚論》(Dhammasaṅgāṇī) pp.53—55。

<sup>67</sup> 《相應部》S.V.119f.《雜阿含》743經，T.2, P.197c.

於慈者是不厭惡有情的。他對有情不厭惡，當他的心專注在不厭惡的青等淨色時，他的心毫無困難的進入那淨色中。所以慈是清淨解脫的近因，無有過之者，所以說「慈以清淨解脫為最上」。

121. (2) 住於悲者，當他看到眾生被杖所擊等相，觀有情之苦而生悲憫，故深知色身的危險。當他離開任何遍時，專注其心於虛空並出離色法時，他的心毫無困難的進入虛空。所以悲是空無邊處的近因，無有過之者，所以說「悲以空無邊處為最上」。

122. (3) 住於喜者，當他看到有情的心識由於各種可喜的原因而生起喜，所以他非常了解眾生的心識。當他依次超越空無邊處，專注其心於識時，他的心很容易進入那識。所以喜是識無邊處的近因，無有過之者，所以說「喜以識無邊處為最上」。

123. (4) 住於捨者，因為沒有關心之事，如「願有情快樂，或願眾生解脫痛苦，或願眾生不失去所得的幸福」，因為他的心已不會執著「解脫苦與樂等」，所以他的心（以勝義而言）沒有執取之苦。當他的心已習慣沒有（苦樂等）執取，並依次超越識無邊處，專注其心於無識（對自性而言是不存在的），他的心不難進入無所有處。所以「捨」為無所有處的近因，無有過之者，所以說「捨以無所有處為最上」。

### ◎四梵住可以圓滿十波羅蜜等一切善法

124. 當他知道四梵住的功德在於「依淨（解脫）為最上」等，也知道四梵住使布施等一切善法圓滿。大士（菩薩）以「為求有情的幸福（慈），不忍眾生痛苦（悲），希望眾生的種種成就能持續（喜），以平等心對一切有情（捨）」使內心保持平等。

### ◎十波羅蜜

(1) 布施：布施給一切眾生是快樂之因，然不應如此分別：「此人應施，此人不應施。」