

大乘和

四無量心

陳雲卿

在這五濁惡世當中，有些人體悟到無常苦空的道理後，

因不堪忍受人世間的痛苦無常，便亟欲使自己從這樣的世界脫離，去尋找一個永恒快樂的避難所，這樣的人，只顧自己解脫，不管他人沉淪苦海的出世修持理念，便是所謂的小乘發心，也是諸佛菩薩所悲憫的對象。

另外有些人在體悟到無常苦空的道理後，不僅自己要力求解脫，更熱切地幫助他人也能和自己一樣的脫離無常之苦

，這樣的人就是所謂的大乘發心。

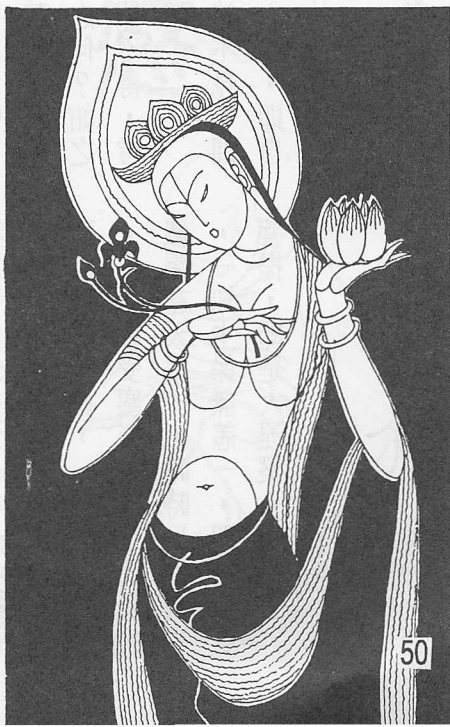
大乘發心的人，他的內心是什麼樣的一種情懷和力量，來支持或造就他，形成自利且利他的無私胸懷呢？

四無量心，即是大乘發心的人，無私胸懷的根本，「無量」也就是沒有邊際之義。所謂四無量心即是：

(一)慈無量心：就是願人得樂，進而予人以樂。一般人只知為自己尋求快樂和解脫，別人的快樂和解脫似乎與自己無

關，發慈無量心的人，完全沒有這種狹隘自私的想法，他不僅希望別人快樂，並進而把理想付諸行動，去幫助別人，使別人也能得到快樂和解脫。

(二)悲無量心：就是悲憫別人的痛苦，進而幫助別人解除痛苦，甚且忘掉了自己的痛苦。對大部份的人來說，同情別人的痛苦，是較容易做到的，因為人皆有惻隱之心，但我們的同情心是有限的，大多僅止於同情和說說「可憐啊！」之類的話，真正發悲無量心的人



，能將悲憫心發揮到極點，不僅盡力幫助別人解除痛苦，甚至只知幫助別人，而忘了自己所受的痛苦。

(三)喜無量心：就是希望別人離苦得樂，就好像自己也能離苦得樂般的快樂，別人有歡喜的事就好像自己也有歡喜的事一樣。別人之離苦得樂，我們一般人還很容易生起歡喜心，但如看到別人有錢、有名、或美貌受稱讚時，內心即生嫉妒而覺悶悶不樂，人之嫉妒心和幸災樂禍的心就如同一根釘子，經常使人傷害到自己而自尋煩惱，何不學學發喜無量心，時時隨順別人的快樂，而讓自己也能與眾同樂。

(四)捨無量心：就是捨去分別的念頭，發捨無量心的人，沒有你我的執著觀念，沒有利害衝突的關係，當然更沒有執著於他是在做善事的名相。

慈悲喜捨之四無量心，所展現出的直心、熱誠、無私、博愛的胸懷，有如太陽所散發出的光芒一般，掃除了人類心靈上之陰霾與黑暗的一面，如貪婪、自私、嗔恨、嫉妒、諂媚、誑妄、驕慢等毛病。

從大乘發心說到四無量心，具備這種發心的人，進而能達到覺行圓滿者，我們就可以稱呼其為「菩薩行者」了，因他能發菩提心，上求佛道，下化眾生，而自在的行走於菩薩道上。

自性能建立萬法，萬法由心生，一切唯心造，理、氣、象、三天，全憑自己的起心動念，動了什麼心就立足於那一天，一念上天堂，一念下地獄，此唯有但憑自己如何的去心領神會了。



預告

第86期主題

明德

一月十五日截止

第87期主題

率性

二月十五日截止

