

四無量之修習淺述

一、慈心觀

初學者應避免的所緣：

- 不愛的人、極愛的人、無關係者、怨敵、異性、死者

修習步驟：

步驟	修習的方法
1、對自己修慈	唯有讓自己處於無有危險及無有痛苦的狀態下，慈心定才能產生。
2、對敬愛者修慈	完成了第一步驟，行者便可以進一步對自己敬愛的人修習慈心觀。所謂敬愛者乃是指可尊重恭敬的長老，通過隨念他的戒行及功德等等。
3、對一切人修慈	在行者的慈心已逐步的培育起來之際，行者更應進階的對一切的人修慈。
4、對怨敵修慈	對於一個沒有怨敵的行者而言，這一個步驟是可以省略的；若有怨敵，行者應將之前培育的慈心定，不斷地向敵人散發慈愛以熄滅瞋恚。

修平等慈：

- 對於自己，愛的人，非憎非愛的中立者，敵人這四種人中，當以平等之心破除界限。

二、悲心觀

生起悲心的所緣境：

- 在《分別論》中說：「比丘！云何與悲俱心一方遍滿而住？譬如見一人遭遇逆境惡運而起悲愍，如是對一切有情而悲遍滿。」
- 任何「可憐、醜惡、境遇極難、逆境、惡運、窮人、饑餓者、現在幸福而作惡的人」皆為悲心之所緣。

修習步驟：

- 遭遇痛苦之人、愛者、無關係者(一切眾生)、怨敵。

修平等悲：

- 對(愛者、中立者、怨敵的)三人及自己四者之間，以平等心破除界限。

三、喜心觀

生起喜心的所緣：

- 極愛的朋友，或者見到或聞到可愛的人充滿幸福而喜悅。
- 如果他的密友或可愛的人過去非常幸福，但現在已遭遇逆境惡運，則應憶念其過去的幸福狀態，把取「他過去有大財富，大眷屬而常喜悅」的行相而生喜。或者念他「將來更得成功，而坐象肩馬背及乘金轎旅行」而取其未來的喜的行相而生喜。

修學法：

願(某人)不失去「以正當途徑所獲取的一切」

修習步驟：

- 幸福之人、愛者、無關係者(一切眾生)、怨敵。

修平等喜：

對(愛者、中立者、怨敵的)三人及自己四者之間，以平等心破除界限。

四、捨心觀

作用：

- 1、從慈、悲、喜中獲得了下三禪(初禪、二禪及三禪)，為了進一步修證第四禪而修。
- 2、見前面(慈悲喜三者)的過患——由於「願彼等幸福」等而對有情與愛著作意相應故；又見捨的功德——自性寂靜故，當捨之成為自然的中立者而生起捨。

生起捨心的所緣：

- 非可意、非不可意的中立者(無關係者)

修習法：

願(某人)依據自己所造的因果而受生

修習步驟：

- 中立者、愛者、無關係者(一切眾生)、怨敵。
※ 一切眾生與自己之間，一切中立而破除界限。