**慈愍觀**

**依佛所說的慈愍心殊勝的正法，你聽聞之後能領納受持、不忘失，所以心裡有這種強大的力量；心裡面發動想要現在能利益眾生、未來能安樂眾生，主動的思惟，要給一切有情利益和安樂，發起這樣有力量的觀察，叫做慈愍相。**

**既然了解慈愍的意義之後，又能這樣思擇觀察：「此為親品」這是我所認識親愛的人，「此為怨品」這是曾經傷害我的、有怨的人，「此中庸品」這個人不是親、也不是怨，是屬於中庸品。這三品都是其他的生命體所攝，不屬於自己的生命體，在這當中，發起對怨品、中庸品的生命體，發起強而有力的思惟觀察。**

**這三品又分為二類，親品是屬於內事，怨品和中庸品是屬於外事。**

**能在內心中思惟，人分為三品：一個是苦、一個是樂、一個是無苦無樂。在襌定中思惟：這個無苦無樂的人，他希求得到安樂，在襌定中發動這個心，希望他能夠得到安樂，能滿所願。**

**我曾經在那裡得到利益安樂的，這個人對我有饒益相，叫做親品；曾經在那裡遭受逼迫損惱，這個人對我有不饒益相的叫怨品；兩個都不是，只是按照一般的分別心來說，叫做中庸品。**

**與我有親愛的人，我給他樂，這件事並不困難，很容易就想上來了；對於無親、無怨的中庸品，作意思惟給他樂，也還不算太難；若於怨品作意思惟與樂這就比較困難。這位修行人這麼想：我對於同我有怨恨的人，我都應該觀想，願與其樂；何況是親品、及中庸品，而不與樂呢？**

**『罵』是表現出來的行為，『瞋』是心裡面的思想憤怒，『弄』是譏毀、毀弄他。曾經結過怨的時候，就是罵、瞋、弄、打這些事情。現在用佛教徒的觀察，一切眾生都沒有我的，只有色受想行識；他沒有「我」，我也是沒有「我」，那麼能罵所罵，能瞋所瞋，能弄所弄，能打所打，能所都是沒有的。因為沒有我的關係，唯有彼此言語的聲音，唯有聲音裡有名字，這都不是真實的。**

**我現在這個身體，是隨順前世的業力所生起的果報，現在現出來的眼耳鼻舌身，是地水火風四大所造的麤重的色相；隨這個身體住在什麼地方，因為有麤重的身體，就會因為有人打你、譏弄你、罵你而產生逼迫苦惱；有身體的果報，容易招感這種事情，不是那個人一定願意罵你、打你、譏毀你的。**

**觸有兩種：一、音聲觸，發出一種語言來毀弄，或者用讚歎的形式、或者用破壞的形式來毀弄。另一種是手足塊刀杖等觸，用這些來與我接觸、來傷害我。**

**被觸的身體和觸的事情，手足塊刀杖等，皆是無常，剎那剎那變異的；那個不饒益我的人，他加觸於我的時候，那一剎那就過去了，第二剎那他並沒有觸弄我，也是無常的。所以修無常觀的時候，不應該執著那個人打我、罵我。**

**前面是修無常觀，現在第二科是修苦觀，用苦來看這件事叫「苦見」。又所有的眾生之類，皆有生苦、老苦、病苦、死苦等這些事情，眾生本身就是苦惱了。所以我不應該對於本身就是苦惱的有情上，再增加他的痛苦，而不給他快樂。我是佛教徒，不應該這樣想。**

**我不應該不與怨家作好朋友，不去觀想一切有情之類和我是同體的。我是佛教徒，我要觀想我和一切怨家都是好朋友，觀想和一切眾生是同體的，他若痛苦就是我的痛苦，他的快樂就是我的快樂，所以我應該觀想一切怨家都是我的好朋友，希望他們都是快樂的。**

**『由互繫屬』就是互相關心。又佛說：我不曾看見有這種類的有情，從無始世以來，長時期在生死裡流轉，不互相彼此為父、或為母、或互為兄弟姊妹，或者出家了互相作為彼此的軌範師、或親教師，或者其餘值得尊重、和相似尊重的這類人。我看不見有這種彼此沒有關係的人，所以大家都是有感情的人。**

**和我有感情的親品，經過一個時期可能轉變成怨家。本來怨恨的人，過一個時期，又轉變成有感情的人，又變成好朋友。所以親品和怨品，這一切都是不決定的。**

**由這樣的原因，我現在應該改變以前的態度，應該對一切有情，不管是男是女，是老人或小孩，是中國人或外國人，是白人或黑人或黃人，不管是什麼種類，我都應該發出來彼此都是平等的心情，以平等的智慧來觀察這件事，不要用煩惱去處理這件事。及發起對一切人都如對自己父母般的，給予現在的利益意樂、將來的安樂意樂，令他滿意、心情快樂，這樣有力量的觀想不可移轉。**

**過堂時念供：「所謂布施者，必獲其義利」義是涅槃的因，利是涅槃的果。所謂布施者，他將來必獲得涅槃的因果，這樣祝願他，就是吃完飯，為施主迴向的意思。**

**很認真的去思惟觀察：這個人以前傷害過我，手段很毒辣，令我倒霉！我今天應該報復他，觸惱他才對，我若是這樣子，對彼不饒益的人，發生了瞋恚，這便是顛倒錯誤了！那是屬於黑品所攝，有罪過的行為、有罪過的思想，是有煩惱的境界，廣說如前的文，有煩惱就有苦，有苦就彼此傷害，各式各樣苦惱的境界就來了。**

**若是我用有智慧的慈愍心來處理這件事，以前他對我怎麼不好，我不要介意，那對他不起憤怒，這樣處理就沒有錯誤了，這是屬於有功德、有意義的白品，是沒有煩惱的，廣說如前。**

**這叫做尋思慈愍，一個是有罪過的黑品、一個是有功德的白品。這文上說是在等引地，這個人程度很高了，我們應該這樣學習。人家對我好，我對他好！對我不好，也對他好！而對他好，也是應該以智慧和慈悲，不是一般社會上的情形。對他好的這個心，是沒有條件的，加上有個無我的智慧，這是聖人的境界了，要向聖人學習，不應該向凡夫學習。**

**在襌定中，又這樣的認真思擇：很多過去世想要求欲、得樂的有情之類，他們都已經是過去，那個人不在了，那我怎麼能夠令他得樂呢？是不可能的。很多現在世的有情之類，我現在發慈愍心，祈願他盡未來世，於一切時常受快樂，在襌定中這樣觀想。**

**修慈愍觀的時候，最後應該觀察真理。又審思擇：能修慈愍觀的我，及所緣慈愍觀的有情，放在一起觀察，都是無我可得、及無有情可得的，「或求樂者」或者是在襌定裡所饒益的對象，「或與樂者」或者是修襌定的這個人。**

**「唯有諸蘊」這兩種人也唯有色受想行識諸蘊，「唯有諸行」也唯有五蘊的剎那剎那變化，有時候是人間的五蘊、有時是天上的五蘊，有時五蘊在拜佛、有時五蘊在靜坐，「於中假想施設言論，此求樂者、此與樂者」就在變動的五蘊中假想，憑當時的因緣，施設言論說：這個人是求樂者，這個人是與樂者，隨因緣而給名字，都沒有真實性，沒有我的體性。**

**對於慈愍觀，肯努力地學習，一開始修的時候叫「修」，繼續修叫做「習」，在靜坐中「善多修習」，就能把內心的瞋怒心排除出去。這叫做依作用道理尋思慈愍。**

**內心裡面修慈愍觀，就能消滅內心的瞋恚，「不應思議」你不應該去思議為什麼修慈愍觀，能斷除去瞋恚呢？「不應分別」也不應再去分別，怎麼我修慈愍觀，能斷除瞋恚呢？那應該怎麼辦？「應生勝解」你這樣認識就好了，認識達到有力量的程度，不可移轉，要有人叫你不要修慈愍觀，你不動搖，你還是修慈愍觀，這就叫做勝解。如果有人說你修慈愍觀沒有什麼好處，你就不修了，那就沒有達到勝解的程度。這樣叫做依法爾道理尋思慈愍。**