

寅四、定心差別

又有四種心定心住：一、有尋有伺有喜心住，二、無尋無伺有喜心住，三、無尋無伺離喜心住，四、捨念清淨超度一切苦樂心住。

這是第四大科，第四科裏頭分二科，第一科「結前正顯」，第二科是「別廣宣說」。「別廣宣說」裏面分三十九科，現在是第四科「定心差別」。

「又有四種心定心住」，前面說了四念處、四正勤、四如意足，這是第四科就是說到色界四禪。「四種心定心住」，這「定」是對散亂說的，心能夠得定就是不散亂了，沒有得定的人，就是有欲的人都是心散亂的，現在是得了色界定的時候，心裏不散亂了。這個「心住」，是說心內住一境，這個心安住在一個所緣境上不動，那麼叫做「心住」。有四種「心定心住」，那四種呢？

「一、有尋有伺有喜心住」，這是第一種。這個「有尋有伺」，這個尋伺在前面曾經詳細解釋過，但是在這裏，也應該明白一點說它的事情。尋伺有兩種：一種是在欲界裏面的眾生，生存在欲界的有情，他有欲尋伺、恚尋伺、害尋伺，這個染汙的尋伺，欲、恚、害。現在想要得禪定，就要修學另外的三種清淨的尋伺，出離尋伺、無恚尋伺、無害尋伺，這個「有尋有伺」就是有這三種尋伺。出離尋伺是從欲裏面出來了，在欲界的時候為欲所困，現在從欲的境界裏面跳出來了，解脫了欲，但是這個不是自然解脫，要這樣修行，修行這個出離欲的這種尋伺，就是修不淨觀了。

出離尋伺、無恚尋伺、無害尋伺，現在有尋有伺就有這種尋伺，修成功了的時候，才算是有尋有伺，他有出離的尋伺，有無恚的尋伺，有無害的尋伺。他成功了的時候，這三種尋伺成功了，就是離欲了，把欲界的三種尋伺破去了，破去了就是得初禪了，所以有「喜」。離欲了以後，心裏面很歡喜很慶悅，這個感覺到欲是苦惱的人，他還是為欲所困，的確是苦惱的，現在成功了，心裏面大大的歡喜了，這是個喜就是這個意思。「有喜心住」，這樣的心住，就是安住在初禪裏面，當然裏面還有一個樂，尋、伺、喜、樂，就是輕安樂，還有心一境性，那麼這是有這五支，初禪有這五支。

「二、無尋無伺有喜心住」，這個「無尋無伺」，就是成就了有尋有伺有喜心住的這位修行人，久了的時候，他安住在初禪裏面，初得的時候心裏很歡喜，但是久了的時候又不高興這個尋伺。這個尋伺是很有功勞很大的，這個尋伺，出離尋伺、無恚尋伺、無害尋伺，因為這三種尋伺才破除去欲尋伺、恚尋伺、害尋伺，而才成就初禪的定，它的功勞很大的。但是這時候又不高興了，這位修行人又不高興這個尋伺，要破除去這個尋伺，要把尋伺破掉它，他就喝斥這個尋伺的過失。因為你在禪定裏面，這個尋伺就感覺它不寂靜，常常的要去修這個不淨觀，他心裏面也不歡喜，但是久成了習慣了。不修，你心裏面說不修，但是習慣了還是要自然就這樣想，所以他要經過一

個時期的努力，才把這個尋伺停下來。

這個無尋唯伺，就是中間三摩地了，中間三摩地是在初禪、二禪之間的，現在超過了這個中間的三摩地，伺也沒有了，這個時候就是得到了二禪。得到了二禪的時候有喜，現在還是有歡喜，但這個歡喜和前面那個歡喜不同，前面那個是離了欲心裏歡喜，現在這個歡喜是離開了尋伺，破除去尋伺心裏面歡喜，也有一個樂。這個樂還是輕安樂，當然比以前的初禪的樂是更微妙了，然後也有一個心住，就是心一境性。這個時候，這個無尋無伺就改名之為「內等淨」。二禪是具足四個支：內等淨、喜、樂、心一境性。初禪是五個：尋、伺、喜、樂、心一境性。二禪就是四個，就是把尋伺去掉了，成為內等淨，內等淨一個，喜、樂、心一境性。這個內等淨這個話，在本論《瑜伽師地論》後面有解釋，在《大毗婆沙論》裏面也都有解釋。

「內等淨」，這個「內等」就是對那個尋伺說的，在初禪的尋伺是向外攀緣的境界，觀察這個欲是不淨，然後無恚、無害這樣。現在這個無尋無伺內等淨，心裏面向內，向內所緣境安住不動，所以「內等」。這個「等」是定的意思，這個「淨」，清淨的淨，淨是信的意思，有信心的意思。這個信怎麼講呢？就是得初禪的時候他有一種信，就是感覺到在欲裏面生活，無始劫來在欲裏面生活的人，感覺到這個欲是不能夠除掉的，不可以破壞的，所以想要把欲破壞了，沒有這個信，這個信心不夠。可是最後成功了，得到初禪了，有了信心了，雖然這個欲很重，還是可以破除的，他有了這個信心。

那麼現在是得了初禪以後，有了這個尋伺的清淨的正憶念，就是不淨觀，是不是也能破除去呢？沒有這個信心。現在成就了二禪的時候，還是也是可以破，這個尋伺也是可以破，這是站在二禪的立場來說，這個尋伺是一種過患，是一種過失。在禪定裏面安住寂靜的時候，感覺這個尋伺它不寂靜，不歡喜它。但是最初的時候依賴它而得初禪，久了的時候若說把它破掉了，能不能破呢？那時候沒有信心，現在有信心還是可以破除的，所以叫做「淨」，就是有這樣清淨的信心了，所以叫做「內等淨」。這個二禪就是內等淨、喜、樂、心一境性，這四個。

「三、無尋無伺離喜心住」，這個「無尋無伺」，不止二禪是無尋無伺，二禪、三禪、四禪，乃至無色界的四空定都是無尋無伺，雖然也是無尋無伺，但是比二禪更深刻了。它是無尋無伺，同時又是破出去二禪裏面的喜，這個喜又不歡喜了，因為得到了禪以後心裏面歡喜，我們通常說踴躍歡喜，這個喜也是浮動的，這個尋伺是浮動，喜也有浮動的這種個性。一浮動對禪這個寂靜住也有一點影響，所以不歡喜這個喜了，不歡喜就來破除去這個喜。破出去的時候，這時候捨、念、正知，用這三個方法，捨、念、正知，用這三個方法破出去這個喜。

這個捨有幾種意思，一個是把這個，就是這個修行人，他自己在入了這個二禪的

時候，心裏面有喜，他就自動的調伏這個喜，息滅這個喜，把這個喜排斥出去，我不要喜，叫做捨，捨棄這個喜，這樣意思。這個還有一個意思，我們以前也講過，平等、正直、無功用住，叫做捨。這個捨叫做行捨，就是色受想行識，那行裏面的捨，這是一種殊勝的德行的境界，捨也有這個意思。念這個念是什麼意思呢？這個念就是把這個喜調伏了，排斥出去了，這個無喜的境界憶念不忘，憶念不忘實在是念。

但是以前這個喜，習慣了有喜，現在雖然說是明記不忘這個無喜的境界，明記不忘，但是忽然間又可能失掉了念，喜又出來了，就要正知，正知道又再把它取消，把它消出去，這個正知是這個意思。因為有正念正知，就使令這個無喜的境界，相續的明靜而住，這樣意思；這個時候就有捨的境界了，成功了的時候，就是平等、正直、無功用住。用這三個方法，消滅出去這個喜，所以叫做「離喜」。這樣子有三個，這是三禪，是捨、念、正知，還有個樂，還有心一境性，所以這個三禪有這五個。這個時候，這個樂可不得了，因為這個時候這個心一境性，超過了初禪、二禪的心一境性，是更深刻的禪定的境界。那麼這是第三「無尋無伺離喜心住」。

「四、捨念清淨超度一切苦樂心住」，第四個是捨念清淨。「捨念清淨」這句話應該這麼念，「捨」清淨、「念」清淨，就是這麼說。這個捨清淨、念清淨，這個「捨」是什麼意思呢？因為這個第三禪這個樂，在生死凡夫裏面的樂，它是最厲害最殊勝的，所以使令這個得到三禪的人，多數就是留在那裏不求上進，在享受這個樂，而不肯上進了。但是修禪的當然知道嗎？他知道還有一個第四禪，高過三禪的，所以自己的理智上要求自己再進步，不可以愛著這個樂要捨，把這個樂捨掉，它也有平等、正直、無功用住的意思，「捨」。這個「念」，也還是保護自己捨掉了這個樂的境界憶念不忘，但是沒有那個知。三禪的時候有個知，捨、念還有個正知。

四禪裏面沒有這個正知，沒有這個，有捨、有念，還有個不苦不樂受、心一境性這四個。這時候因為把這個樂去掉了，這時候就是不苦不樂，這四禪這個人，成就四禪這個修行人，他心裏面是不苦不樂的這麼一種感覺。但是為什麼叫做「清淨」，捨清淨、念清靜呢？因為到了第四禪的時候，這時候的這個修行人內心裏面的境界，他消除了八種擾亂禪定的事情，八種事情都消除了。八種事情是什麼呢？就是苦、樂、憂、喜，都沒有這四種受，苦、樂、憂、喜都沒有；另外也沒有入息，也沒有出息，入出息沒有了，還有無尋、無伺。這八種都是擾亂禪定的境界，使令他不寂靜的，無尋、無伺，沒有入息，也沒有出息，沒有苦、樂、憂、喜，這八種都沒有，所以叫做「清淨」。

另外這個初禪、二禪、三禪都有災，初禪的時候有火災，二禪有水災。初禪天的修行人，他內心裏面有尋伺，尋伺是內火，外邊有火災來破壞初禪。二禪的修行人心

裏面有喜，這個喜是內心裏面的水，外面有水災，有水災來破壞二禪。三禪天裏面，心裏面有樂，樂是內裏面的風，外面還有風災。所以有水、火、風三災，破壞初禪、二禪、三禪，到四禪的時候，這一切的災患都沒有了，所以叫做「清淨」。捨清淨、念清淨，捨、念、不苦不樂受、心一境性，所以叫做「超度一切苦樂心住」。

這個「苦樂心住」，剛才說苦樂憂喜，這個初禪是破除去憂，破除去這個憂。這個憂是怎麼回事呢？就是有欲的人都有憂，有欲的人就有憂，初禪的人把欲界的欲破了，這心裏面不憂了，沒有這個憂苦的事情。二禪是破除出去苦，二禪是本來是沒有苦，但是苦的粗重性還在，還是在的，但二禪的時候把它破了，破了苦的粗重了，所以是二禪破出去這個苦。這個地方有一點差別，《大毗婆沙論》上說，初禪就破出去苦了，但是《瑜伽師地論》上，本論上特別的提到，初禪還沒能破除苦。我們前面曾經說過，初禪的人也有這種苦，你要他站久了，他也受不了，很多的問題，還有很多苦受。這個到二禪沒有這個問題，這是二禪破出去苦。

初禪破除憂，二禪破除苦，三禪破出去喜，四禪破出去樂；那麼他也沒有入出息，也沒有尋伺，所以這八種擾亂的事情都破出去了。所以叫做「超度一切苦樂心住」，就是超越了一切的苦，一切樂心住的境界，四禪的時候是最好最寂靜的地方。這是「四種心住」，就是四禪。這四禪我們通常說，這六波羅蜜裏面的禪波羅蜜，就是這個禪，就指這個禪說的。其他的一切的禪、一切的定、一切的三昧，都是從四禪裏面生出來的，所以這個禪叫做門，禪叫做門。

寅五、所知真實差別（分三科） 卯一、標真實

又有四種所知真實。

這底下是第五科「所知真實差別」，分三科，第一科是「標」這個「真實」。「又有四種所知真實」，四種所知的真實，所應該通達的真實的道理，就是四諦，苦集滅道的四諦。苦集滅道的四諦，諦就是真實的意思，它是不是虛偽的，苦真實是苦，集、滅、道都是真實不虛妄的，所以叫做「真實」。那麼這是標，把它標出來。底下第二科「明建立」，是建立這四諦的情況。

卯二、明建立

染汙、清淨二品別故，建立四種。若能了知善了知者，能斷見修所斷一切煩惱。

「染汙、清淨二品別故」，這個四諦是怎麼建立的呢？是「染汙、清淨二品別故」，染汙有二品，清淨也有二品，所以兩個二加起來就是四個。那麼苦、集是染汙的二品，

滅、道是清淨的二品；苦、集是世間，滅、道是出世間。所以就是有了四諦，「染汙、清淨二品別故，建立四種」，建立這個四諦，四諦的不同。

「若能了知善了知者，能斷見修所斷一切煩惱」，這是說建立四諦的目的，建立四諦的希望，建立四諦的功德。「若能了知善了知者」，這個「了知」是聞思修。「若能了知」就是聞思，聞所成慧、思所成慧，你聽說了，你聽佛說苦集滅道這個法門，是聞所成慧，後專精思惟，就是思所成慧，這叫「能了知」。「善了知」，就是修慧了，修慧的時候要超過了聞慧、思慧，所以叫做「善」，它能夠有斷煩惱的力量，可以見到聖道了，可以見到苦集滅道四諦的真理了，那就是聖人了，所以叫做「善了知」。

這個佛說，佛的大慈悲、大智慧，建立了這四種法門是苦集滅道。若是你通過聞思的智慧，能認識它是苦集滅道，又能夠成就修慧的「善了知」，在禪定裏面修四念處觀的話，就是「能斷見修所斷一切煩惱」。這個「見修所斷」，見道所斷的一切煩惱，修道所斷的一切煩惱，這兩種煩惱都能夠消除了，所以叫做「能斷」，「能斷見修所斷一切煩惱」。這個「見修」這二個字，說是見道是修道這樣也可以，或者說見就是惑，見惑、修惑，那麼說也可以。「能斷見修所斷一切煩惱」，見惑、修惑就是所斷的一切煩惱，這麼說也可以。那麼能斷見惑就是得了初果，能斷修惑就得了二果、三果、四果，得無學道了。這是「建立」，底下第三科「出體性」。

卯三、出體性

一、染汙品果真實，二、彼品因真實，三、清淨品果真實，四、彼品因真實。

「一、染汙品果真實」，就是欲界、色界、無色界的眾生，他內心裏面不清淨，沒得聖道的人都是不清淨。那麼他屬於染汙這一類的是什麼呢？就是「果」，就是果報，欲界的果報，色界、無色界的這個果報。這個果報是「染汙品」，是苦惱，是真實不虛的，真實是苦。這個真實是苦這句話，我們若是學習唯識的道理的時候，我們應該有一種認識，什麼叫做苦？就是你的分別，就是你這一念心的分別，這就是苦；你若沒有這個分別，就不苦了，一切法都是心。所以這是「染汙品果真實」。

「二、彼品因真實」，彼染汙品的因為什麼有這樣的果呢？因為有因，由因來的，因緣所生法，不是自然有的。這個因是真實的，佛說這個見煩惱、愛煩惱是苦惱的果報的因，這是真實不虛的。這個十二因緣裏邊行緣識，這二個字，這句話很妙，我這個心為什麼會這樣分別呢？就是業力，業力使令你就是要這樣子想，這樣分別，所以就是苦了。煩惱也是由心來的，業力也是由心來的，苦惱也是心的分別。「彼品因真實」，也是真不虛的。這個「真實」這句話，就是不虛妄的意思。佛說這是因，這個是一切

苦惱的因，這句話說的非常的正確，這樣意思。說這個我們這一念心，遇見一切境界的時候，會種種分別，這就是苦，這句也是真實不虛，是這樣意思。

「三、清淨品果真實」，這底下這二句都是屬於清淨，清淨的品類。前面是染汙品，現在說是清淨品，就是出世間，出世間你得到那個滅諦，就諸法寂滅相那個滅，那是修學聖道所得的果，那真實是清淨是安樂自在的，佛這樣子開示我們是真實的，是真實不虛妄的。你能達到那個境界的時候，他真實是安樂自在的。我們凡夫的心情，要有一個，得到一件事，得到一件如意的事情，另外去攀緣一個如意的事情，成就了就感覺到歡喜，是這樣子。但是說這個清淨品，佛法裏面說那個滅諦是離一切相，離一切相的事，不是去得到一件事，而現在是離一切事，心裏面沒有事，心裏一點事也沒有，這時候才是與寂滅相相應的時候。

說這個禪師，說無為閒道人，心裏面一點事沒有，那真是清淨的境界，這就是「清淨品果真實」。你常常靜坐的時候，修奢摩他的時候，修奢摩他的時候心裏面一點事也沒有，色受想行識也沒有，眼耳鼻舌身意也沒有，什麼事情也沒有，的確是不容易，不容易，那麼這叫做「清淨品」。所以你讀這個《大般若經》，色是不可得，受想行識不可得，眼不可得，耳鼻舌身意不可得，色不可得，聲香味觸法不可得，乃至阿耨多羅三藐三菩提也不可得，的確是不與萬法為伴侶了，的確是有這麼一個事情。這個無所得，無所得即是得，就是成功了，這就是「清淨品果真實」。

「四、彼品因真實」，這個清淨品的果，這種理論雖然是現成的，這是無為法，無為法不是創造有的，是本有的。但是有等於沒有，我們就是不行，就是拿不到。就像井裏面有水，但是你這個取水的，這個繩子短，它就到不了那裏，這水拿不到。所以非要是這個戒定慧，要有忍耐心，常常的修這個四念處，今天也修，明天也修，幾時的使令這個心裏面一點執著心沒有了，就成功了，就相應了。所以「彼品因」，修學這個戒定慧的聖道，三十七道品的聖道，這個四念處的聖道，這個能為清淨品的果做因，也是真實不虛的。你這樣子修，就能得到那個清淨品的果；說我不這樣修，我自己另外有一個主張，那靠不住，那件事靠不住。那麼這是四諦，這也就是《瑜伽師地論》用一，就說這一法來表達佛法的道理，用二法表達佛法的道理，用三法，多少個三，現在用多少個四，四來表達法的道理，這樣意思。

寅六、由想為先戲論縛別

又有四種想為先戲論縛：一、於小欲中想為先戲論縛，二、於大色中想為先戲論縛，三、於無量空識無邊處想為先戲論縛，四、於無所有處想為先戲論縛。

這個四諦應該是全面的佛法都包括在裏面了。這底下單說「戲論縛」，這個「戲論」，當然是包括內心的思惟，但是因為有論的話，有內心的思惟就會發出來語言了，所以語言是戲論，你內心的思惟也是戲論。「戲論」是什麼意思呢？就是不與聖道相應，那些思惟、語言都是沒有意義的，所以叫做戲論。這裏說一共有四種，這四種戲論是以「想為先」的，就是心裏面取像，取著種種像，心裏面就會發出來種種的語言、種種的思惟、種種的語言，所以叫做戲論。這個戲論就是眾生的一種繫縛，你就執著你這個看法，你這樣的思想發出來這樣的業力，就得這種果報。這樣的思想也繫縛你，你成就了這個業力也繫縛你，得了這個果報還是繫縛你。但這裏面說，一共是有四種。

「一、於小欲中想為先戲論縛」，第一個是「小」，這個「小」是什麼意思？下面那個地方有個大，第二句那裏有個大，是「大色中想為先戲論縛」，那麼就是色界是「大」，我們欲界是「小」。那麼這個小大怎麼想？應該是從表面上看，欲界的人的身體是小，色界天人的身體是大，身體是大。這個欲界的人，我們地面上的人有欲，我們這個見聞覺知範圍也是不大，生到欲界天上的人，他有多少神通，還是不夠大。若是到了色界天，那有神通是更廣大了，當然境界也是大，所知道的事情也特別大，而且壽命特別長。他有禪定的功夫，有禪定的功夫這堪能性特別強，就是能力特別強，所以他們所知道的事情都比我們欲界廣大，所以叫做大。

而我們欲界這個「小」，小的「想為先戲論縛」，實在就是「欲」，實在來說就是欲。世界上的人，雖然說是各行業是很多的，但是我這麼想，其實都是欲，就是這個生財之道不一樣，我做醫生，他做律師，以農為業去耕田。總而言之，取得了很多滿意的事情，然後就享受，就是這麼樣，另外有什麼事呢？另外沒有什麼事。所以都是欲，在這欲的境界裏邊有想，取種種相，主要就是這樣子。「為先」就是為首要的，就是這個意思。那麼就會滋長出來各式各樣的戲論，不這樣還不行，你不去這樣子做，怎麼生活呢？所以這是很難解脫的事情。

「二、於大色中想為先戲論縛」，這是色界天，他的身體是大，這心也大，心量也是大，他的智慧也大。那麼在那裏面的境界，他也是想，還是取著種種境界，以「想為先」發出來種種的戲論，還是這樣子。但是那個是沒有欲了，沒有欲的事情。

「三、於無量空識無邊處想為先戲論縛」，這裏無色界天了，無色界天裏邊不是統一的說法，欲界裏面統一名之為小想，色界天統一起來名之為大想，大色中想。現在說無色界天，把「空」無邊處天、「識」無邊處天合為一類，「於無量」，於空無量、識無量，空無邊、識無邊，名之為「無量」想。這個「想為先戲論縛」，他也是一樣，也還是想為先做種種戲論，也還是這樣子。

「三、於無量空識無邊處想為先戲論縛」，這個無色界天的空無邊處天、識無邊處

天，空就是把色，色界天是把欲破壞了，破壞了欲界的欲，沒有欲，無色界天的空無邊處天，把色破壞了，他只有受想行識沒有色。這個修行人就是以空無邊為所緣境，那麼他就有空的這樣的想，想為先的戲論；識無邊處天又放棄了空，專一的去觀察識，過去的識、未來的識、現在的識，無量無邊的這個心，很多很多的眼識、耳識乃至意識，也還是取像，取這個想為先做種種戲論縛，這二種合起來叫做無量想。

「四、於無所有處想為先戲論縛」，這個是無所有想，就是無所有處天，這「無所有」想這句話怎麼講呢，就是想這個無所有，就是這麼回事。現在就是他把識無邊處天，是以識為所緣境來取，以想為先的戲論縛，想這個識無量無邊這樣想，現在把識也放棄了。放棄了這時候還有什麼做所緣境呢？以「無所有」為所緣境，也沒有欲，也沒有色，也不想這個空，也不想識，就是想這個無所有，以無所有為想。成功的時候，就是無所有處定，這樣意思。他是在這個境界裏面「想為先戲論縛」，這樣子。他也是有種種想，那麼都是一種戲論，也就都是一種繫縛，思想上的繫縛，也就是根本的繫縛，內心裏面的繫縛。

這一共是四種，這四種我們很容易就想出來，這裡有個問題，為什麼非想非非想沒有呢？前面標題是「四種想」，以這個想，這是個題目，非想非非想就和這個題目不合了，所以就不說了，因為它就是特別微細，就不說這件事了。這裏面這是一個理由，沒有說這個非想非想處。但另外一個想法，這個修行人，就是佛法的修行人，在這個色界四禪裏面可以修四念處，可以得聖道。在無色界的空無邊處定、識無邊處定、無所有處定裏面也可以修四念處，也可以得聖道；就是非想非非想這個定不可以，不可以在這裏修聖道。原因是什麼呢？就是他這個想，就是太微細了不明利，非想非非想天的那個人，那個禪定裏面他那個想太微細了，不明利，修聖道不能夠修，沒有這個能力修聖道，所以也就不說了，也可以這麼解釋吧。

寅七、於患害等能治差別

又有四法於諸有情，對治患、害、不樂、欲貪，善修習時能生大福，能趣離欲。一、慈，二、悲，三、喜，四、捨。

在前面我們學習過，這是第七科「於患害等能治差別」，就是能對治，能消除去這個患害等這些煩惱，這些差別不同。

「又有四法於諸有情，對治患、害、不樂、欲貪」，這個有四種法，這四種法是作什麼用的呢？是於諸有情來對治患、害，對治患，對治害，對治這個不樂，對治這個欲貪的，對治這四種，能消除這四種煩惱，使令你心裏面清淨自在，這四種法。這樣子這幾句話，是先說這四種法的功德，這四種法的功德，實在來說就是兩種，一種是

「於諸有情」，你是凡修這四個法的這些有情，就能對治恚，對治害，對治這個不樂，對治這個欲貪；另外一個功德，「善修習時能生大福」，使令你的福德廣大。《阿含經》裏面也還讚歎這件事，修這個四無量心三昧，也讚嘆這件事。「善修習時能生大福，能趣離欲」，能使令你從欲的境界裏面向前進，進步到沒有欲的境界裏面去。這個「趣」就是向前進的意思。

這個「恚、害」，我們以前也是解釋過，這個「恚」比較嚴重一點，「害」是輕微一點。「恚」有個什麼意思？我對那個人的恨，想要殺死他才快樂，這就叫做恚。這個「害」不是這樣，就是傷害他一下就好了，不必殺死他，這「害」較輕微一點。這個「不樂」是什麼意思呢？「不樂」就是嫉妒，別人有殊勝榮耀的事情，我就不歡喜，那麼叫不樂，就是嫉妒的意思。欲貪，前面恚、害都是瞋恨的意思，那麼還有「欲貪」，這還是個煩惱，煩惱也對治它。對治它，這樣子正好就是，恚就是慈悲心，「慈」來對治恚，「悲」就是對治害，「喜」就是對治不樂，「捨」就是對治這個欲貪，這樣意思。這樣子心就好了，心就清淨了，能把這幾種煩惱對治出去，還能得到「大福」，大自在、大安樂境界，「能趣離欲」。當然那也就是離開了欲界，到了色界天以上的境界了，發無上菩提心，那就是菩薩道了。

這個說四種法，那四法呢？「一、慈」，第一個就是慈，第二個就是「悲」，第三個就是「喜」，第四個就是「捨」，就是剛才說的。這個「慈」前面講過，就對於你在禪定裏面，你或者是在初禪、二禪、三禪、四禪，乃至無色界的前三個定，你都可以這樣觀想。觀想那個沒有苦也沒有樂的眾生，你能慈能與樂，能給他樂，對治自己內心的恚，我不要對他生恚，我不要這樣，這樣意思，這是慈。「悲」就是對有苦惱的眾生，慈是說無苦無樂的眾生，現在是有苦惱的眾生，有苦惱的眾生你發悲憫心，要除掉他的苦惱，那麼這時候內心裏面沒有傷害他的，能除掉自己內心對他的傷害的心情，這是悲。

第三個是「喜」，喜就是對治自己的嫉妒心，「不樂」，別人有耀榮光榮的事情，我心裏歡喜，我不要不高興，不要不耐他榮，我不要這樣，這樣子訓練自己生歡喜心，在禪定裏面生歡喜心，這是「不樂」。「捨」，這個「捨」就是捨掉內心的貪心。前面慈、悲、喜，對治恚、害、不樂，但是心裏面還有個欲貪，用捨把它棄捨了。但在前面解釋的時候，意思有點不同。這個「捨」是什麼？是對眾生說的，眾生若是有快樂的時候就生貪心，有苦惱的時候生瞋心，不苦不惱的時候就是愚癡。這個「捨」就是作如是觀的這個修行人，在禪定裏面思惟，開導這個生貪心的人，教他不要貪；生瞋心的人，不要生瞋心；愚癡的人，教他不要生愚癡，那叫作「捨」。這裏就是完全在自己這一方面說，對眾生有慈、悲、喜、捨；對自己來說，把自己內心的恚，自己內心的害，

自己內心的不樂，自己內心的欲貪，把它棄捨了，對治了，這叫慈、悲、喜、捨。

從這麼多的法門上看出來，就是我們佛教徒學習佛法用功修行，第一件大事要清淨自己的心，自己心裏面不要有欲，不要有恚，不要有害，不要有貪瞋癡的煩惱，先做這件事，主要是這麼回事情。我們凡夫自己，有的時候也心平氣和，好像也不貪，也不瞋，也不愚癡，好像很清淨的樣子。但是若佛菩薩看很清楚，你這個人還是有貪瞋癡的，你還是沒有離欲的，還很清楚。那清楚的程度是像什麼樣子呢？就像這面上，我們表面上有塊不淨，表面上有塊不淨看得清清楚楚，佛菩薩看我們看得清清楚楚。所以要趕快的，要用水把這面上的不淨洗掉，應該是這樣子，趕快要洗掉。但是我們凡夫不精進的時候，好像沒有事，這臉上有不淨，不要管它，好像不在乎這件事。在佛菩薩看，哎呀你怎麼不精進呢？你的問題很嚴重，你怎麼不精進呢？所以從經論上佛菩薩的法語看出來，先要自己內心清淨，要做這件事。