

四梵住  
Cattāro  
Brahma-vihārā



# 四梵住 Cattāro Brahma-Vihārā

慈

Mettā

悲

Karuṇā

喜

Muditā

捨

Upekkhā

# 慈的修習



# 初學者修慈梵住的認知

1

觀察瞋恚之過失

2

體會忍辱之德

3

避免不適合的所緣

# 初學者當避免的所緣對象

1. 厭惡的人
2. 極愛的朋友
3. 中立無關的人
4. 怨敵
5. 異性
6. 死人



## 修慈進階所緣對象

1. 自己

2. 敬愛的人

3. 所有的人

4. 怨敵

願我無怨、無苦、  
無憂、快樂！

# 修慈的功德

- 安眠，安寤
- 不做惡夢
- 為人愛敬
- 為非人愛敬
- 諸天守護
- 不為火燒，中毒或刀傷
- 心容易入定
- 容貌安祥
- 臨終不昏迷
- 雖不能證阿羅漢，死後生於梵天

# 修慈的成功與失敗

成功：瞋心的止息

失敗：對所緣對象產生愛著

# 悲的修習



# 初學者當避免的所緣對象

1. 所愛的人
2. 極愛的朋友
3. 中立無關的人
4. 怨敵
5. 異性
6. 死人

# 修悲者當憶念

## 1. 對不幸的人

「如見人遭遇逆境惡運而起悲愍，如是對一切有情遍滿悲心。此等有情在困苦（中）！但願他們能脫離苦厄。」

## 2. 對幸福卻不善的人

「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。」

## 3. 對怨敵

「若見（怨敵）遭遇眷屬滅亡，生病，失財等災難，當對他生悲愍心：「事實上，他不快樂！」

# 修悲的成功與失敗

成功：苦惱的止息

失敗：生憂



## 喜的修習

# 初學者當避免的所緣對象

1. 所愛的人
2. 中立無關的人
3. 怨敵
4. 異性
5. 死人

# 所緣對象及憶念

## 1. 極愛的朋友（閨蜜、兄弟）

因為見到最喜歡的朋友，就能感受到對方的喜悅：

「此人實在喜悅，多好啊！多麼愉快啊！」

## 2. 其他人

隨喜他人的幸福與喜悅

# 修喜的成功與失敗

成功：瞋與嫉妒的止息

失敗：笑鬧

# 捨的修習



# 修捨的先決條件

1. 必須由修慈、悲、喜中獲得三禪或四禪。
2. 從三禪出定後，思惟慈、悲、喜相是粗的，再思惟捨的功德，即內心的平靜。

# 修捨的所緣對象

1. 先以平等的心觀察中立者而生起捨，然後再對所愛者及怨敵者觀捨。
2. 觀想：「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。」

# 修捨的成功與失敗

成功：瞋與愛的止息

失敗：世俗無智的捨—  
與自己毫無相關