

13、四無量心

大家都知道四無量心是慈悲喜捨，但是為什麼叫無量呢？量即數量，好像一百、一仟、一萬、一百萬等。無量即不能用數字去表達，是超數字的，是大到無極限(infinite),無邊無際的廣大。無量心就是說我們可以訓練我們的心，做到心量無限，那麼當外境有任何變化時，我們的心將不為所動，仍然能保持平靜、安穩和快樂。無量心的第二個好處就是心量大了，自我變小了。能到達無限大的心量時，自我變得很小，做到無我的境界。

為什麼要對他人和眾生慈悲？因為我們和其他人一樣，都是有感受、情緒和思想。我們和其他人一樣，都想快樂，都想健康，都不想痛苦；我們和其他人一樣，想安居樂業，過着幸福的生活，這些都是我們和其他人共同的願望。明白以上，就知道我們要對其他所有人好（對人慈悲），因為他們也是和我們一樣想快樂；我們也知道沒有理由傷害他人，因為他們和我們一樣不想受苦和受傷害。

簡單的說，慈心就是想一切眾生快樂，因為他們和我們一樣都想快樂，我們要盡我們一切的能力，通過行動、身、口、意，去令一切眾生快樂。悲心就是要幫助一切眾生脫離痛苦，我們盡一切力量，幫助眾生離苦得樂，解除他們的身心痛苦。第三個四無量心就是隨喜心，有隨喜心就不會對他人產生妒忌，只是隨喜他人的成就和快樂。隨喜心令我們的慢心減弱和令我們更加快樂。第四個四無量心是捨心，捨心就是平等心，對任何事情都不帶個人意見和喜惡，一切平等的對待，無論是不同國籍、種族、年齡、宗教等，我們都無分別對待，一視同仁。捨心的另一個意義是不動心，有捨心就不會容易受外境影響，有一個不動搖的心，應付一切外境和內境。

發展慈悲喜捨的善心，我們的思想和行動都會帶着這些美心。我們把四無量心藏在每一個念頭、行動和態度上，它們變成我們的一部份對我們整個生命都有

好處，它們給予我們精神和生理力量，使我們有內在的輕安、正面情緒和心理，還會帶給我們多一份體諒、接受和忍耐的美德，這些都是善心的質素。