

**丁四、修学喜无量心 分四：一、启发引导；二、依照《念住》开示修法；三、教诫断除恶心修习喜心；四、喜心标准相**

**戊一、启发引导**

我们要思考一个问题：对于天下的好事应该怎么看待？该起怎样的心？这里有正义和邪恶两种，正义的心是上升的，往开发菩提的方向走，邪恶的心是下堕的，往障蔽佛性的方向走，前者成就自己，后者毁灭自己。

面对好事要看成自己心中的好事，好比面前一朵花，要把它看成自己心中的花，而不是心外的花，这朵花开得很好就应该欣赏。这是植物的花，世间各种好事实际就是开了各种好花，如果把它们看成自心之外，那就会成为跟自己对立的法，那么以深重的私欲，见到他好、我没有，就不愿意，这样就起嫉妒；如果看成自己心中的法，他好就是自己好，那自然就会有一份喜心，有一份欣赏，有一份祝福。以这个比喻就很容易通达该怎么来修喜心和怎么尽量开展喜心。

扩展开来，就像在春天看到花园里万紫千红，一朵朵花呈现出妙色，都应当欢喜、赞叹、欣赏、祝福，这些都是自己心中的花，全是心中的美景，当然都要去支持它、成全它，而且让这种善心充分地发出来，愿春色满园、春光常在。当我们对这样的景象不见外见内、当成自己的时候，自然会出

## 2 发菩提心

现喜心，因为我们本性里本有喜心，它就是愿好事常在，愿好上加好的心，是一个天然的本性，它是愿世间都好，是一种光明的心态、祝福的心态。如果愿世间发生天灾人祸、愿别人倒霉而幸灾乐祸，那就是病态的心理，这个要分辨。

从差别种类来说，世间出世间各种各样的好事，比如相好、福德、智慧、才能、力量、权势、受用、快乐、家庭美满、事业圆满等等，这些好比世间花园里的百花开放，当心中呈现这些花的美景时，完全没有差别，对于所有这些花都有一个由衷的欢喜、由衷的祝福，愿每一朵好花的美好都常在，愿每一朵好花的美好都提升，愿一切都变得越来越好，都达到最好，就是这样一种心。

这样就会知道喜心的宽广度，实际上在我们的真心当中所呈现出来的世出世间所有因与果的美好，都应当看成是自己心中的美好，见到美好自然的反应是欢喜，自然的善愿是愿它常在、愿它提升。而这样的善愿拓到极致，就是愿所有的美好都常在、都提升，都发展到最好，就是这么一种本性的流露，它实际是我们本性里的功德、本性上的妙用，应当这样体会。

这样再结合到佛法方面，出世间像戒定慧、三十七菩提分范畴里的种种功德，每当他人呈现一种佛法的功德时，就是看到自己真心里有一朵佛法的妙花开放了，要由衷地欢

喜、赞叹、祝福，祝愿这美好常在、美好增上，祝愿吉祥圆满。这样拓展到出世间佛法的所有方面，看到十方世界当中任何一个行者出现任何一种修道的功德时，知道这些都是自心中呈现的一个美好，就都修喜心，都由衷地祝愿这个美好常在、这个美好增上。然后遍及到法界所有众生，愿他们都有这样的美好。

相反要看到，面对广大心量中出现的各种美好的鲜花，如果这个时候私我冒出来了，那就跟众生形成对立了，自己遵从这个自我，看到这些花的时候，感觉自己这朵花显不出来，这时候就会想方设法把对面的这朵花拿掉，或者自己抢先一步站在它上面，这时就出现了邪恶。这样形成习惯以后，会有无量无数地蔓延，凡是看到百花园里面有什么花，就感觉是自己的竞争对手，就要抢先一步，或者就想把它打灭。最后发展到像个凶手一样，看到一朵朵花就想用子弹一个一个把它打掉，然后显出自我来。像这样，以私我、私欲会出现竞争嫉妒的心态，它就像病毒一样会染污整个身心系统，使它变成一个邪恶的系统、变态的系统，从中会出现无数的罪恶。

如果懂了这个比喻，那么下面所有的内容就都会通达。

**戊二、依照《念住》开示修法 分二：一、有缘喜心修法；二、无缘喜心修法**

**己一、有缘喜心修法 分二：一、所缘行相；二、次第  
庚一、所缘行相**

其次修习喜心，缘想一位种姓高贵、有权、有势、有财、有能力等的众生，在善趣境中身心喜乐、寿命绵长、眷属众多、受用丰裕，对此无有竞争心和嫉妒心，心想：愿你更加圆满地具有增上生的美好盛德，具备平安、胜慧等的诸多圆满，如果其他众生都能处在这样的位置，那才让人欢喜呢！如此反复修习。

修喜无量心首先重要的是要生起感受，这又要由切近的方式选择我们容易体会的现象来修。比如在人间，某个人的命运很好，由于前世修积广大的善业，这一生总报感得善趣的人身，别报有特别优越的条件，出生高贵、有权势、拥有大财富、非常有能力等等，在善趣人间有身心、眷属、受用、寿命四个方面的安乐相。他一生过得逍遥快乐，眷属众多，子孙满堂，又有很多高级的五欲享受，种种资具应有尽有，寿命的相续又很长，真是福如东海，寿比南山，是让人们非常羡慕的对境。这是举例说明修的所缘，是指某个具足安乐的众生。

接着看行相，面对这样具足安乐的众生，没有竞争和嫉妒的心理，不是要跟他相争，也不是没法容忍这个圆满，而是有一个愿他不离此安乐而且好上加好的善良的心。这里说

到“愿你更加圆满地具有增上生的美好盛德”，是指愿他所具有的权势财富等都不断提升，有更高一层的福报享受。“具备平安、胜慧……”，指一生中没有什么灾难、损害，平安顺利，而且有很殊胜的智慧，此外还包括健康、相好、人缘、事业等许许多多的圆满。这里的圆满可以指物资财富、精神财富等各个方面，精神财富里又包括比如殊胜的信财、舍财、定财、慧财等七圣财，慈悲喜舍等善心，顺佛法而行、富有闻思修等的法财，可以从各方面来想。

这样的心与前面形成鲜明的对比，竞争心就是想“他有那么好我也要有那么好”，嫉妒心就是“他这么好压迫了我，没法容忍，要把这个圆满消灭……”而这里是一个贤善的心：愿他有这样的吉祥美好，愿他永远不离，还蒸蒸日上，能够更富足地具有、更殊胜地具有。

再者，这个喜心还要尽量拓展开来，缘一切众生来修：如果所有众生都能得到这样的安乐、拥有这样的功德，那才让人欢喜呢！比如见到一个人拥有各种美好的生活、安乐的状况，这时候就想：如果所有人都能像他一样过上美好的生活，整个世间都提升到太平盛世，路不拾遗、夜不闭户，每个人都身心快乐犹如神仙，寿命绵长，子孙昌盛，家庭兴旺，拥有丰富的资具，拥有殊胜的智慧、力量、信心、慈悲等的功德，那才让人欢喜呢！要有这样一种美好的心境。

## 庚二、次第

再者，首先对于容易生心的境，如亲人、好友等，缘着他所具有的功德、安乐修习喜心；相续中生起喜心之后，再对中品者修习；然后对损害自己的怨敌，特别是自己嫉妒之处的众生，如此修习。这也是首先从根拔除不能容忍他者圆满的恶心，然后对具足安乐的一切方面修习殊胜喜心。

修喜心按照先易、再中、再难的次第逐渐地发展，对于自己看重的人容易生起乐意他好的善心，所以最先修；对一般人既没有爱重的心也没有不爱的心，其次修习；自己排斥的怨家和嫉妒的对象，最后修，因为凡夫的心态是谁害过我，只愿他倒霉，不愿他成功，谁挡住自我的实现，只愿他早点走开，尽快远离他的圆满，是这样的禀性，所以这个最难，放在最后。总之，按照从易到难、从小到大的次第来发展喜心。

针对后者，这里教诫首先要排除违品，才能顺利地修出喜心。修喜心最难的地方就是这里，它直接障碍了喜心，对方是加害自己的敌人，成了敌对面，见到他圆满时，自心就非常不愿意，直接障住了喜心的流露；或者对于所嫉妒的对象，不愿意他那么荣耀光显，这个恶心就障住了欣赏他、祝福他的善心，所以一定要从根拔掉这一类的恶心，然后才对他身上具有的各个安乐的方面修习殊胜喜心，这是次第上的

开示。

## 己二、无缘喜心修法

### 末后于无缘中安住。

观察喜心的境——一切众生是无而妄现，犹如幻事。《三摩地王经》云：“譬如众多士夫中，诸幻化师变色法，幻出种种象马车，其处所现无所有，当知诸法亦如是。”

比如在大庭广众当中，幻化师念咒加持木块，错乱了观众的眼识，结果他们都看到虚空里有各种大象、骏马、马车，实际上就在虚空中呈现这些象马的地方什么也没有，诸法都是这样，本来无有，呈现假象。以大象为例来观察生住灭，比如那个虚空里的幻化大象现出时，似乎有它生起，过一分钟消失了，似乎有它灭去，但实际上在那里根本就没有它生，也没有它灭。世间的显现都是这样，像幻事一般，似乎有生有灭，真实中无有生灭，那头幻化出的大象只是个错觉，它不是从某处走到虚空这里来，后来不见了，也不是从虚空这里去了哪个地方，只是心识愚痴而已。既然无来无去，当然也就无住。世间万法都是这样的幻事，每一个都不是从某处来这里，也不是从这里去了某处，只是众生愚痴不觉悟而已，当下也没有它安住。

像这样，所修的境众生、修者自己、所修的法喜无量心，这三轮都是如幻梦那样的呈现，现而无自性，具备这个定解

而修习。

“末后”指一座修好了有缘喜心，结尾就在远离攀缘、思惟、言说的状态中入定，修四无量心每一种结座的时候都这样修习无缘。

**戊三、教诫断除恶心修习喜心 分二：一、对治嫉妒；二、知过改过**

**己一、对治嫉妒 分二：一、劝导依方便勤修；二、忆念菩萨行愿消除嫉妒**

**庚一、劝导依方便勤修**

再者，喜心是远离嫉妒的善心，因此要运用种种方便修炼自心，使相续中不生起嫉妒的恶心，应当努力勤修这种方便。

嫉妒是喜心的障碍，为了让喜心顺利生起，需要使用各种方便来破掉嫉妒，包括世俗方面思惟嫉妒的根源、体性和过患，胜义方面观察无我，从根消除嫉妒。这样要知道，嫉妒就是一种没法容忍别人光荣圆满的恶心，它的过患就是会把心搞乱、搞坏，而且成为罪业的根源。

怎么把自己搞坏呢？因为我们的相续是一个系统，一旦起了嫉妒，就出现了病毒，串习一久，系统中毒了，就会发生病变，也就是心成了一种变态。这时很不正常，总是看不到对方的功德，反而会见他为过失，非常不愿意他站在自己

上面，一心就想把他拿下，这样的心一旦加强，就开始动坏心思、坏计谋，想消除对方，由此就会造下严重罪业，导致堕落。

总之，要在自身上认识嫉妒，然后要从近到远地去观察它的过患。当它现起的时候，心顿时就失掉了欢喜，忧恼不安，处在苦的状态里。一旦串习多了，就发生了病变，出现上面那种病态状况。而且进一步会使自己进入邪恶领域，那个时候就会没有理智，就想为自我出头，想用各种明的暗的手段来击倒对方、消除对方，以此造下恶业使自己堕落。这样就看到嫉妒就像恶魔一样，下面会具体举例说明。

再者，从修道方面观察，如果串习嫉妒，就会败坏修行的前途。因为嫉妒心一旦增盛，就会见不到善知识、善道友的功德，这样就无法和善知识、善道友相应，无法与三宝相应，也就远离了三宝的悲心和加持。所以嫉妒心一旦加深，就会断送修道的前途。

再者，可以以大慈情怀来消除嫉妒的恶心。大慈心是要包容一切众生，为一切众生办所有安乐，当提起大慈情怀的时候就是众生在自己心中，就像母亲对待孩子一样，会无私地为他成办利乐，这样就可以去掉嫉妒的恶心。因为嫉妒是人我对立的心，把对方看成敌手，想压掉对方来显出自我的伟大；而大慈心与此相反，所以要用大慈心来化掉狭小的嫉

妒心，这在下面也会有具体的开示。

再者，胜义方面就是观无我，因为嫉妒就是我执引生的，执著有个我，然后有对方，一旦对方很圆满、很兴盛，自我就感觉受压抑、显不出来，于是就会发生嫉妒的心态，想压倒对方，也就是自我压抑得没法忍受了。现在观察无我就发现，在这样一个多分、无常的蕴体上，根本没有独一、常恒的我，这样观到无我的时候就知道，其实没有什么我，没有什么要为我考虑的、要显出我来、把我放到上头等等，这样从根源上消除我执，就是一个釜底抽薪的办法，一旦不执著我，也没有什么要为我而压倒对方。

总之，我们应按照自身的情况，从各种对治嫉妒的方便中，选择相应的方法来根除这一心病。

## 庚二、忆念菩萨行愿消除嫉妒

尤其是菩萨众为欲利益一切众生而发无上之心，随后需要将一切众生安置于暂时安乐增上生人天地位和究竟安乐正等觉佛陀地位，现在众生由各自的善业而获得一份小功德、一种小圆满，哪能不乐意呢？

这里开示一个有效的方法就是，提醒自己的大慈誓愿就可以消除嫉妒恶心。它的原理是大小不能并存，嫉妒的恶心属于小心、小气，大慈誓愿是大心、大气，这个誓愿是立志把一切众生都安置在暂时和究竟的安乐中，它是一个大心大

气,心里一忆念这个的时候,缘起上顿时就现出了大心大气,心一大,就自然化掉了小,大气一出现,就没有了小气,善气一出现,就没有了恶气,要这样来对治。由于这个大慈誓愿非常广大,所以心量一下拓开的时候,很容易就化掉了嫉妒小心小气。

举例来说,我们见到某人很有智慧,心里嫉妒,比如说他对于佛法甚深的层面、广大的层面都有一个抉择的力量,自己不如他,感觉在他面前显不出来,受到压抑,自我非常不满足,就产生恶心,无法容忍他有这种荣耀。那么这个时候马上就要提醒自己,我发心要让一切众生得到现前到究竟的所有圆满的智慧,本来该由我来做助缘为他开发智慧,使他的智慧逐渐增上,最后达到佛的智慧,现在他由宿世修积善业,呈现这么好的智慧,不需要我来办,我哪里能不欢喜呢?像这样要提起大慈的誓愿,心量一大,就可以化掉那个嫉妒小心,这样调动出善心、大心来化解恶心、小心,是一个很好的办法。

又比如见到那个人特别有福报,拥有非常广大的财富,种种生活资具都非常高级,应有尽有,于是自己就吃醋眼红,这时马上要提起大慈誓愿:我发誓要为一切众生谋求所有暂时的财富、究竟的财富,下至人间的财富,中至天界的财富,上至佛菩萨的财富,现在他由宿世修善出现这样的福报,这

一切本来该由我来做，现在不必我做，他自己就有了，我还不乐意，哪有这种道理？

或者想想母亲的比喻也很有效：我是要做这个大家庭的母亲，给一切众生孩子谋求暂时和究竟的所有安乐，希望孩子得到最好的安乐、最圆满的成就，就像那个母亲只要有能力，她自己亲自要给孩子做助缘，逐渐地培养他、造就他，让他得到最好的成就。现在这些众生孩子凭自己的努力得到了一些成绩、一些安乐，做为母亲的我还不乐意，这是非常不合理的。像这样，提起一个母亲之心，会发现嫉妒是非常不好的，这样就能把嫉妒的气焰压下去。

### 思考题

- 1.有缘喜心的所缘和行相是什么？如何次第修习？
- 2.如何修无缘喜心？
- 3.喜心的障碍是什么？如何对治？