

己二、知过改过 分二：一、知过；二、改过

庚一、知过 分二：一、知嫉妒过；二、知恶心过

这里知过就是得到公案的启发认识自己的过失。看公案不是往外看，是往内看，方法是见贤思齐，见不贤内自省。公案中的人物扮演反面角色演给我们看，那么我们以他为镜子，要观察到自身上也有这样的问题，诸如嫉妒、竞争等等，仔细思惟，发现它的根源、现象、结果，这样认识清楚，就是反省知过。

辛一、知嫉妒过

只要自相续中沾染上了嫉妒的色彩，此后便不见他人的功德，而且自己积累严重的罪业。从前至尊米拉日巴福德广大、事业兴隆时，法相师达罗心生嫉妒，前来攻难，无论尊者如何显示神通神变，他都不生诚信，唯生邪见，唯作诽谤，结果来世受生为一个大恶魔。还有一位法相师扎普瓦格西给尊者下毒。诸如此类，都唯一是由嫉妒所致。

米拉日巴尊者获得大成就后逐渐显现如日中天的福德事业，面对这样的圆满盛德，本来该撇开私心，用公心，人好如己好，对于这样殊胜的成就境界应该感到满心欢喜，做大赞叹、大支持、大随喜、大祝愿，让本性中的喜心充分地发出来，而这样的欢喜、支持顿时就会使自己充满福德。

这里要有悟性，凡是善的就是好的，要让它尽量地扩充

2 发菩提心

开来，这样的喜心在某个时候一旦激发出来以后，就要让它遍缘法界一切众生，拓到最大的量。这也正称合我们的本性，因为本性本来就是遍周沙界，一切众生都在自己的心怀当中，都是自己关怀饶益的对象，因此每当起喜心就要遍缘一切众生。比如当见到尊者得到这样的成就时，如果具有智慧就会让它成为修习善心的因缘，心想：“如果法界一切众生都能得到尊者这么大的成就，出现这么兴盛的福德事业，那才让人欢喜！”这样开展广大的喜心，用的是普遍大公的心，不是狭隘的私心，这就是善用自心。

然而两个法相师虽然名相研究得精细，却没有很好地修过四无量的善心，内在的我执和私欲魔非常强大。现在当地突然出现米拉日巴尊者这样一位功德巍巍、事业恢宏的成就者，他们的自我就受不了了，感觉很压抑，在太阳的强光之下自己要黯然失色了，自我的光荣要被夺走了，人们的恭敬赞叹要移到另一者身上了，这时他们的嫉妒心就起来了，为了自我扬眉吐气，一定要把面前的对手排除掉、消灭掉，于是就有了攻击、驳斥、直接下毒毒害的恶行。像这样，从我执私欲发展出的嫉妒中出现了恶魔的心，最后就转生成了恶魔。

再者，要看到一个问题：嫉妒心一旦生起，就见不到对方的功德。这要看到集谛的机制，由于非常看重自我，一旦

见到对方非常具德，就会起嫉妒心，自身系统就感染上了病毒，这个心就变得非常不正常，出现颠倒机制，就像戴上墨镜以后，就完全见不到对方的功德。所以当时米拉日巴尊者想要救度法相师，给他显示各种神通神变，但由于他已经着了嫉妒的心魔，根本不生信心，还进一步起邪见、作诽谤，这就是嫉妒的变态状况。

内心的状况有正有负，正的是属于天性的善心状态，负是指邪性的魔心状态，心灵没有受染污时，见到好的自然会起欢喜，这是天性的流露；相反，如果嫉妒串习多了成了邪性，见到好的会不欢喜，这个状态一起，不但不认为对方有功德，反而认为对方是装的，或者说他没有功德，这时候我执会动起第六意识，就会随意地捏造、加工、发表言论，会说对方没功德，或者对方有怎么样的过失，做各种的诽谤，像这样要知道这个嫉妒心魔的可怕。

因此，对于具有嫉妒心的人，即使佛亲自过来也无法引导他。因他自身的系统染上了嫉妒病毒，便不见他人的功德；因不见功德，便不生丝毫信心；因未生信心，故不堪为悲心和加持注入之器。提婆达多与善星二人是世尊的弟弟，由于生了嫉妒，毁坏了相续，对佛也生不起少许信心，因此尽管一生待在导师佛身边，却无法被调伏。

接着要看到起嫉妒心会毁坏自己修道的前途，嫉妒心

重，把心识系统搞乱了，由于感染病毒过深，成了颠倒的机制，那个时候心识出现了颠倒状态，在功德面前把有看成无，把好看成坏，把正看成邪，完全像是个精神病人一样，对于这样的人，即使佛亲自降临也没办法引导。

这里有三种障碍链：第一种，感染上嫉妒病毒就戴了墨镜，见不到对方的功德；第二种，见不到功德就不生一点信心；第三种，由于没有丝毫信心，就不成为悲心和加持进入的法器。正是由于有这样的大障碍，因此即使佛亲自现身也无济于事，除非能清除掉内心的嫉妒病毒，只有心水清净，加持才能够进入。

辛二、知恶心过

更有甚者，因对他人唯怀恶心，结果对他人丝毫无损，自己却积下严重罪业。从前，有两位很大的格西成了竞争对手，一位格西听说另一位有了女人，便对侍者说：“煮上好茶，有个好消息。”

侍者煮好茶端给他，问道：“有什么好消息呢？”

他说：“我们的对手有女人了！”

根邦扎嘉听到此事，满脸阴沉地说：“他们俩谁的罪过重？”

像这样，如果经常串习嫉妒心、竞争心等，那既无益于己，也无害于人，只能是自己毫无意义地徒积罪业而已。

这里有个问题，两位格西一位有女人，一位兴奋地谈论他的过失，他们两位谁的罪过更重？一般会认为前者罪过重，因为他还俗或者破戒了，后者只是谈点新闻，开心娱乐一下，不是有什么大的罪过。然而大德的判断刚好相反，认为后者罪过重，原因是他很明显地表露出乐意人家遭灾祸，见到别人不好起兴奋的心理，这种兴灾乐祸的恶心非常邪性，从中可以看出内在恶心成性，遇到境界就暴露出来了。也就是说，这种表现是有内因的，能这么兴奋表明他对对方始终怀有恶心，不能容忍他的兴盛、他的功德，就希望看到他不好，这回终于看到了，所以很欢喜，让侍者煮上好茶要庆祝一下，从这儿可以看出他内在有一个恶毒的用心。这样对比就知道，前者虽然有贪心，但没有这种恶毒的用心，而后者乐意人家不好，恶心成性，从心上去判断罪过，当然他是更严重的。

再者，要看到对别人怀有恶心完全没有必要。我们凡是起一个心，都要判断它有没有好的作用，有好的作用可以起，如果只有坏的作用，那就应该理智地舍掉，因为这样的恶心对于自己不会带来任何利益，对于对方也做不到什么损害，内在的心念伤不到别人一根毫毛，最后吃亏的是自己。也就是自己起一个恶心就积一个罪业，这样不断地串习深厚，把心地搞得一团乌黑，最后会堕下恶趣，这完全是毁坏自己的

愚痴的做法。这么思惟以后就要知道，对于别人具有的功德、圆满等如果心怀恶意，就是在毁坏自己，没有必要怀着这个恶心，因此应当对任何人常怀善心，这才是有智慧的做法。

庚二、改过

所以断除这样的恶心后，恒时对于他人拥有怎样的种姓、相貌、资财、多闻等的功德和顺缘，都真心诚意地修习喜心，并且心作是念：他能有这样好的功德和圆满，真让人欢喜！如果他能具有比这些还要好的力量、富有、多闻、功德等好事，样样圆满，那该多好啊！真诚地这样修心。

改过就是断恶修善，“恶”指前面所说的嫉妒心、竞争心、幸灾乐祸心、攻击心等等，了解它的过患后努力地断掉、改正，来修习喜心。“恒时”指永远都是这样起心，直到佛地都是喜心。“对于”指所缘境，即一切暂时和究竟的安乐及安乐因，包括世法和佛法各方面的功德、顺缘、圆满，比如这里标出的种姓、相貌、财富、力量、闻思修等功德这些方面。用心就是真诚的喜心、真诚的祝福。

知道破坏性的心理和赞助性的心理一者是邪一者是正，并且看到两种心理一个上升一个下堕截然不同的结果，就要意识到自己该怎么用心，应当用赞助性的心，不用破坏性的心，这样就知道怎么修喜心：凡是见到别人美好，都是很乐意的心、欢喜的心、赞助的心，愿这种美好常在，愿他增长。

这样就是应用喜心。

举例来说，我们看到众生相貌好、穿著好，就愿这种美好常在，这种美好增长。又看到人家色身健康，很有活力，他们在健身、练操、跳舞等等，就愿他们身体健康，富有活力，愿这种美好常在、美好增长。或者见到人家合家聚餐，非常欢乐和美，就愿这样的家庭之乐永远常在，逐渐增上。或者见到人家心情很好，就愿这种内心的安乐常在。像这样无论见什么世间好事，都修一个欣赏的心、赞助的心、欢喜的心，愿这种美好常在、愿这种美好增上。

再者，要将这个用心拓展到一切层面，在所缘境上不只是愿一个人好，而是愿天下一切人都好，愿法界一切众生都好，如果一切众生都有这样的圆满、这样的美好该有多好！这样修出喜心来。不但世间方面，出世间方面都是如此，如果一切众生都具有解脱和成佛的安乐，那该有多好！像这样，要把祝福的心拓到一切处，那就成了喜无量心了。

启发式归纳

这里知过就是要意识到我们的问题，就像前面讲舍心、悲心等时都说到我们有一个没有观察就听任自己的心的问题，导致一向顺着邪机制走。比如修舍心时，我们认为很对啊，就应该亲怨分得清楚，然后爱憎分明。岂不知亲怨并不成立，这样专一地用情就很有问题，这个错误坚持了无数年。

同样，修悲心的时候也出现问题，因为我们不体会众生苦，不知道一切众生都有寻求离苦得乐的本能，因此不知道怎么去怜愍众生，发生了麻木和残忍的心态，颠倒而行。同样，修喜心的时候也有这个问题。像这样要观察到自己的用心方式错了，而且全盘错了，无数劫都错了，要意识到问题的重大性，之后反过来走。

那么错在哪里呢？要从集谛上深入地观察，我们以为有个自我，于是就把这个自我推到最高，人生的目的就是要实现它的价值。怎么来实现价值？在这个世间只有与人竞争、胜过别人，才能突显自我的风光，在这种情形下，处处都有一种竞争的心态，这样就一直都是珍爱自我。由于在自我的旁边有无数的竞争对手，为了得到人生的成功就需要胜过对方，一旦有自他对立的时候自我就紧张起来，如果他人比自己强盛，自我就非常不满意，没法容忍，以这种原因他会有一种破坏性的心态，就想去掉对方。因为自我那个时候感觉很压抑，感觉真的有个压力在压着自我没法翻身，没法扬眉吐气，于是自我的冲动就起来了，他会出现各种烦恼的状态，其中嫉妒是非常重的。

刚才大的原理通了，就知道当时起的不只是嫉妒一个心，而是一大片的恶心，是一个领域的，是自我的破坏性心理，一切对自我造成威胁、压逼的，它都会发生不满情绪，

会出现竞争、破坏、诽谤、说假话等等，那么嫉妒是其中非常典型的一种，这种病在凡夫身上都暗藏着，而且都非常深、非常重。原因是自我是需要它的地位、光荣的，如果别人比我高，比我更荣耀的时候，自我就没法容忍，这个时候就是嫉妒出来了，这是最障碍喜心开发的恶魔，因为他完全处在不满的状态，是不乐意的，完全跟乐意相反，所以是喜心最大的违品。

现在怎么来转化呢？我们心的姿态上要反过来转，也就是有智慧看到这种用心方式完全是颠倒的，毫无意义。如果从因果门去抉择会发现，这种方式是天理不容的，这么一起就叫罪过，随后发起了身口各种的恶业，就像公案里所说他会导致恶魔心、恶魔行，将来成恶魔堕三恶趣。这是从因果上去认识，我如果采取这样的我执、私欲、嫉妒的烦恼方式走下去，会直接毁坏自己。一旦嫉妒的病毒起来了，就像发生癌细胞一样，如果没有在最初遮止，它就会不断地蔓延，最后毒化相续，造成我们心识的混乱，成了变态的状态，见到什么功德都不接受，还反过来说他没有这个功德，认为他不好。这样就会障碍向上，没有学道的机会，因为这种等流很可怕，一见到什么好的，他就不愿意，这样就无法亲近善知识、善友，无法跟具功德者学习，导致丧失学道的前途。

再者，如果继续发展强盛，就像两个法相师那样，他就

会对于对方作打击，作毒害，导致直接堕入地狱。或者养成一种恶性心态，成了幸灾乐祸，它是深重的意恶，比那个贪女人的罪过还大。这样从过患门就知道，这条路非常危险，坚决不能这样走，就像不能饮苦食毒那样。

再者，从甚深的角度来说，要从集谛的开端上认识，如果认识得深，那么转化的时候就会容易。要看到实际没有自我，就是一念妄动把这样一个五蕴的幻相执成自己了，于是就有与自己对面的他，然后由于尊重自我，在他荣耀的时候就无法忍受，现在如果能够观到自我没有，就是釜底抽薪。其次，如果对佛性有定解，就会知道这个不是我，也没有这个自我，既然没有我就没有对面的他，原先的错误在有了自和他、人和我这样的对立，整个一套集谛的机制建立的时候，就会发动起竞争、嫉妒的烦恼。现在换过来，把小我换成大我，就会发现这不是心外的对方而是心内的景象，这样自己对己的现象就没什么好竞争的，本来就在自己的心里，没有什么难容纳的。这时候会发现原先所做的全是疯子般的行为，本来就是自己心中的美好，现在却无法容忍，要把它消灭，这不是很颠倒吗？

从这里就觉悟到，原来所有众生身上出现的功德、美好、圆满，都是我自心中出现的美景，应当欣赏、赞助、支持，而且希望他美好常在、美好增上，这样就懂得怎么修喜心。

从此以后，在最初位的时候就要警觉，凡是出现小我的时候就开始出危险了，那个是一个小人，是一个邪性，应该认识它，然后要恢复到大我，也就是我们的佛性本来周遍法界，所有的美好都是心中呈现的，不要分自分他，这个时候实际是大人的境界、大心的境界。这样就知道怎么用心了，所有的美好都是我心中的，别人的好就是自己的好，这样全数地包容、全数地支持、全数地赞助，也就是全数都是欢喜，全数都是祝福。像这样，法界当中从世间到出世间的所有的美好的现相、所有圆满的呈现、所有的功德都成了喜心的境，任何一个上都周遍地发生喜心，就成了普贤的喜心。懂了这一点，就会通达喜心的修法，也就知道将来该怎么用心了。

戊四、喜心标准相

喜无量心是所谓“如母骆驼找回了丢失的孩子”。母骆驼慈爱自己的孩子胜过其他众生，因此如果它的孩子丢失了，它心里就会有那么大的悲痛，假如失而复得，它会生起不可思议的喜悦之心，要学到这样热切的喜心。

喜无量心要修到哪种程度，这里用个比喻来说明。各种生命都有母爱的现象，比如牛、羊、马等，母亲都慈愍孩子，母牛生下小牛以后，就会给它喂奶，带着它吃食饱腹，其它动物都有这样母爱的流露。但跟所有这些动物相比，母骆驼爱子之心格外重，它非常疼爱自己的孩子。由于爱得深，所

以悲得切，假使有一天骆驼崽丢了，它会沉陷在巨大的悲伤当中。后来突然看到骆驼崽回来了，这个时候它会生起无法想象的欢喜，要达到这种喜心的状态。

比喻的意义：母骆驼指我们自己，它极爱的孩子就是一切众生身上出现功德、出现安乐，喜心和慈心密切相关，自己最希望看到的就是这个，就像母骆驼就想看到它的孩子那样。喜无量心的程度，就像那个小骆驼丢了，忽然之间看到它又出现了，母骆驼欢喜得不得了那样。这是由于慈心一心希望众生得安乐、具功德，希望他们都吉祥圆满，某时看到他们身上呈现了这样的安乐、这样的功德，心里非常欢喜，要有母骆驼见到小骆驼失而复得那样的欢喜程度。

这也不是一下子能出现的，需要好好地学习，发展喜心，让它逐渐地开发、增长，最终要学到这个程度，那样内在就真正出现了喜无量心。

如是四无量心乃是自相续中生起真实菩提心的无误正因，因此相续中尚未生起之前，无论如何都须修习。

“真实菩提心”是果，指具有两个内涵的大心，两个内涵就是悲心缘众生、智慧缘菩提。“如是四无量心”指上面所说的慈悲喜舍四个大心，它是生起菩提心的正因。也就是，通过舍心，修出了对一切众生平等饶益的大心；由慈心和悲心立起了无上志愿，要做法界一切众生的大父大母，承担起

为所有众生成办暂时和究竟的一切安乐，拔除粗细分一切苦难的两大重担；喜心就是对于所有众生获得世间出世间的任何安乐都起至心的欢喜和祝福。这就是悲心缘众生的内涵，这里悲心作广义理解。由于这样的希愿已经拓展到无量的程度，这样有一个极充沛的因素已经遍覆到法界所有众生界，出现最大量的要给众生办离苦得乐的大心，接下来自然会考虑怎么才能够办到，这时智慧缘菩提，自然会发起志求无上菩提的大心，就是引发了菩提心。

所谓“无误”就是指，按照本法修习，绝对不会错，按这个轨道一定会生得起真实的菩提心，缘起上就像燃料充足，一定可以点火燃烧一样。求果必须修因，无因不会得果，当前的重点就是要在修积正因上努力，如果修得好，就可以发起菩提心。因此在自相续还没有生起这样的四种无量心之前，不管怎样都要坚持修习，不能半途而废。否则，没有积聚起发心的因素，再口谈发心也只是一种幻想，就像没有积聚米、水、火的因缘，光是说吃饭，也吃不到饭一样。因此要在正因上努力，乃至没有生起之前，无论如何都要坚持修四无量心。

思考题

- 1.以公案说明嫉妒有哪些过患。
- 2.两位格西的公案中，谁的罪过更重？原因是什么？
- 3.如何改正嫉妒等恶心的过失？
- 4.以比喻说明喜无量心的标准相。
- 5.四无量心有怎样的重要性？