谈谈随喜的修法

所谓随喜，就是对于别人的善根，在听到、见到、心里忆念时，没有不欢喜、想跟别人比较的嫉妒心，对于佛、菩萨、声闻、缘觉以及六道凡夫的善根都修欢喜心。随喜会得到相应的善根，由于它是很清净的一分善，将会以不失、不减的方式而获得，所以它是大善巧。随喜了别人的善，就像进入到了香场，香自然熏在身上一样。《摄颂》里也说，三千大千世界须弥山，还可以一两一两地称完而算得出量，随喜的大善根却不可量。

以下分两部分来了解随喜：一、所随喜的善根；二、能随喜的心。

一、所随喜的善根

所随喜的善根，就是有漏和无漏两类所摄的一切善根，对此又有多种定义。就体而言，胜义谛所摄的善根是无漏善根；世俗谛所摄的善根是有漏善根。就道而言，资粮道、加行道的善根是有漏善根；见道、修道、无学道的善根是无漏善根。就善根本身而言，福德聚是有漏善根；智慧聚是无漏善根。再从根本和后得两位来说，圣者根本位的善根是无漏善根；后得位的善根是有漏善根。就是否成为助伴的角度来说，以同分和真实胜义智慧所摄的善根是无漏善根；没有以同分或真实胜义智慧所摄的善根是有漏善根。就大中观、大手印、大圆满来讲，根本和后得无二、有寂无二的大中观、大手印、大圆满的见修行的体是无漏善根；现相是有漏善根。

对此又如何融通呢？譬如所谓“涅槃”一词，在印度文化里用于各个层面，连耆那教也有他们的涅槃说法，佛教里也运用于小乘、大乘，或者有四种立名。同样，有漏、无漏也是针对不同地方有不同的定义。总之，心要活泼、宽泛、圆融，就很容易理解。所谓的“漏”，就是从那个道里漏出来了，脱离了它。比如就体而言，胜义是无错乱的，世俗是有错乱的，当处在胜义中时，没有从法界漏出来，所以是无漏善根；当处在世俗中，就已经处在妄识境界里，从法界漏出来了，就叫“有漏”。

从道位而言，这是我们通常以为的，凡夫的善根是有漏；圣者的善根是无漏。这又如何理解呢？以漏入三界生死为有漏；没有漏入三界生死为无漏。也因此，资粮道、加行道凡夫位的善根是有漏；见道以后不会再退回生死，因此是无漏。

就善根本身而言，智慧聚是无漏；福德聚是有漏，这是从是否住在智慧里来定的。没有处在智慧中，虽然修福也是有漏，如同达摩祖师教导梁武帝的那样。

就圣者根本位和后得位而言，根本位与法界相应，是无漏；后得位还有二取妄相，所以是有漏。这是从是否住于无二法界而言，可以这样定义漏和无漏。

就助伴而言，有没有以智慧摄持决定是否有漏。以同分或者真实的智慧摄住了，有见摄持，这就没漏出去；没有眼目般的智慧摄持，叫做漏出去了。就像人走路时，有眼睛摄持就叫无漏；忽然之间开小差，一下子没注意到，就叫漏出去了。

就大手印、大圆满、大中观来说，在修体的时候是无漏的，这时由于修的是不二本体，没有出入定的差别，也没有有寂的差别，性相不二，这时就住在体中，无论见、修、行都叫“无漏”，他没漏出去；一念丧失觉照，落在妄想里就是有漏。应当这样理解。

接着要了解，我们作的是普贤随喜之王，因此要有圆满、周遍的特点。就种类而言，是二谛所摄的一切圣凡善根；就时间而言，是过去、现在、未来的一切善根聚。总之，尽法界量无欠无少，一时周遍都作随喜。

具体次第而说，二谛所摄的过去、现在、未来三世，诸佛菩萨从因至果的一切善根，从初发心、中间积聚福慧资粮、最终成道得果、再展开利他事业，一切善根都作随喜。接着，对声闻缘觉过去、现在、未来所修的一切善根都作随喜。譬如发出离心、修无漏戒定慧、证得人无我，以及小乘有学、无学的所有善根都作随喜。又要对于过去、现在、未来的一切持明众，最初发心、中间修生圆二次第、最终现前果位的一切善作随喜。然后又要对于过去、现在、未来的一切六道众生，下至地狱众生能生起一念善念，所有善根都作随喜。由此就对法界一切圣凡的善根作了普贤大随喜。

对于尽十方三世中所有圣凡的善根都作随喜，就叫做“普贤随喜”。圆满周遍，摄无不尽，叫做“普”；无有嫉妒、比较，而由衷欢喜，叫做“贤”，因此称为“普贤随喜王”。

二、能随喜的心

十字要诀：好啊、就该这样、不能没有。

修随喜的要诀有十个字：“好啊，就该这样，不能没有”。比如别人长相好，没有嫉妒，而是想：“好啊，就该这样，应该长得这么好，不应该丑陋，不能没有这项功德”，这样发随喜心。或者见到人家孝养父母、恭敬师长，把“好啊……”换成“做得好，就该这样，不能没有”，对这个表示赞同、欢喜。这样马上就起来了，一直用这个十个字。见他人智慧好，就说：“好啊，就该这样，不能没有”，这样支持、欢喜、赞同，表示对这个好的护持，没有嫉妒心、竞争感，在任何地方都是套这十个字。在别人得到果的时候，也是讲：“好啊，就该这样，不能没有，应该保有这种果”。在任何上面都是如此，下至一点一滴，凡是善的都是好的，在因上应持这样的行为，在果上应得这样的利益。

甚至看到一只小羊很安宁，也说：“好啊，就该这样，不能没有，应当具足安乐”。见到母狗很爱惜小狗，也起随喜心：“好啊，就该这样，不能没有，有情都应该发出善心来，没有善心就不好了”。或者见到别人穿一件衣服很好看，就想：“好啊，就该这样，不能没有，应当漂漂亮亮的”。或者见到别人身体健康，也是这样想：“好啊，就该这样，不能没有，但愿天下人都身体健康”。见到别人修行证果、得成就了：“好啊，就该这样，不能没有，应当实现超凡入圣的成就”。或者见别人演讲滔滔不绝，口若悬河，就想：“好啊，就该这样，不能没有，应该有无碍辩才，这样多好”。或者见别人持戒谨严、修定精湛等等，也是这样随喜：“好啊，就该这样，不能没有”。见到别人有很大福报、名位等，特别圆满，就想：“好啊，就该这样，不能没有，应当得到这样的圆满”。再者，见到他人做利他的行为，就表示护持：“好啊，就该这样，不能没有”。总而言之，方方面面都用十字窍诀来引发欢喜心。

随喜、发心、回向三连环修法

所谓三连环的修法，是对于十法界有漏、无漏善根特别庞大的量，首先随喜，然后菩提心摄持，以非常珍惜的心来作回向，这就很有意义。但是，就现在一般人而言，特别开心的状态起不来，特别深的心发不出来，所以效果不大。现在人的心基本是干干的、软软的，只是一些简单模仿，因为没有修心的培养。

我们看一步就要学一步。要知道，随喜的这一滴水入了大海会非常广大，这是普贤随喜的效用，就是这么简单、这么殊胜。《行愿品》的心量大，一想起来有一个大的心力。一般人认为，我的善根很小，感觉没什么开心的，而且也没有很大的动力来作回向，这是因为没有掌握三连环的窍诀。

首先，要起一个大随喜心，认为善根好庞大，之后特别殷重、珍惜的心会起来，就想：这一次一定要好好地作回向。什么原因呢？现在掌握了普贤大随喜的修法，自己虽然只做了一点善根，但是一想到法界的一切有漏无漏善根这么大，这么不可思议、无量无边，比自己平时做的大一千倍、一万倍、十万倍、十亿倍等等，而我现在已经把十法界的善根都随喜了，一下子得了这么大的善根。这么一想，他的心就不干了，是很开心的。而且，随喜的时候不会掺杂嫉妒、傲慢，不会想我做的善根怎么样，这时心是清净的、开心的、善的状态。所以这一个环节就处理掉了干干的、冷漠的心态。

接着，要打开一个大的心量，让善根辗转增长。要有一个大的菩提心摄持：现在要好好珍惜，我已经用心摄持到了十法界全部的善根，这一回就要用它来回向了。应当回向在最有意义的地方，要让一切佛法兴盛，让一切众生得利乐。按照《摄颂》的修法，就是回向给法界一切众生，使这么庞大的善根量全部作为群生得利乐的因，之后都得到无上正等正觉的果位。这时殷重心就出现了。像这样，第二分发心是要打开大的心量，然后不为自己，一心想让一切众生实现从因到果的利益，想把他们都安置在无上佛果。这时就非常有力量，有一种愿力，以这种大力量回向，就破掉了第二个软绵绵的状态，他的猛利欲就出来了。

像这样要把握要诀。先随喜一下，而且作的是极广大的随喜，这时候就开心了、欢喜了，他的心就能够很欢喜地去做这件事；然后，发出一个大的愿力来；之后把这么庞大的善根量，所谓的以此座修的善根为代表，十方三世一切有漏、无漏的善根，全部回向在最有意义的上面。所谓的四要点：思、欲、所愿、善根，要在当下一次性把握好。善根就是刚才说的，随喜之后无穷无尽的善根；所愿就是最具大义的方向，要完成最高目的；欲就是特别猛利的菩提心、利他愿。这个作为动力，思心所成为驱动者，让心直接这样回向，就会出现一个很好的回向了。

通过《般若摄颂》的教导，我们就知道怎么进入了，再去修就想得出来，每一次都想珍惜。就像大老板赚了一亿元，很开心的，如果有一个最有利的投资方向，那他会特别愿意这样投资。像这样，做好了善根是最开心、最欢喜的。

这样作随喜、作回向，就等于一滴水投入了大海。随喜上面能得到同分的善根量，回向上面能够辗转不断地增长。由于自己的心发到了最大，这就使得善根借用回向的善巧，一下子扩充到最极广大的地步。以后，他的心全部往实现最高目的而运行，自己的一念一行全往这上走。这就叫“普贤大回向”或者“普贤行愿力”，一切都是为了完成普贤殊胜行。

2）明彼二摄义及譬喻

**若著妄相彼非真回向，若无相行回向于菩提，**

**如食杂毒妙食之美味，佛说白法有缘亦如是。**

**总之，虽然何者、何处、回向等的三法作为境后，以欲心作了回向，然而要知道，这是世俗如幻般的情形。若于彼三法计著诸相而回向的话，彼非真实中回向；若于彼三法，了知无相之自性而回向的话，则是真实中回向菩提。**

“何者、何处、回向等的三法”，“等”字表示各种三法的表达。“何者”是作者，“何处”指对象，“回向”指作为，这表达三轮。三轮是总名词，可以用在不同的情形上。作为圣者后得位的修法，回向是有境的，以这三个为境，希欲作为关键，以猛利欲将善根回向于现时究竟所愿之处。也就是上面说的两大希愿：第一，一切善根成为成办众生无量义利的因，作为资本的意思；其次，最高目的是要令一切有情都得到无上正等正觉的果位。犹如《金刚经》所说：“若卵生、若胎生、若湿生、若化生，若有色、若无色，若有想、若无想、若非有想非无想，我皆令入无余涅槃而灭度之。”

虽然是这样回向，也有它的所缘境，但要知道，这是世俗如幻般的假相。也就是即使入了圣位，在后得位仍是有相的，面对相的时候如何对待？要确认到这是像幻那样的假相。“幻”表达现而无有，但在错乱识前不无假相。也就是，仍然会现出幻马、幻象等，然而这只是错乱因缘力现的假相，当现的时候就是没有的。应当有这种认知。

在这个问题上分两种情况：如果对于这三法，心里虚妄地计著诸相，认为有作者、有对象、有回向的法，这样作回向的话，不是真实中回向，没有住在万法本相的状况里来作回向。因为你把假相当成谛实了，不契合法性的缘故，非真实中回向。

假若对于这三法，正现时了解到相而无相，也就是正现的这个相是无相的自性，它本来的体性就是正现时找不到。或者讲无所有，假相本来的性质就是这样的，当现的时候似乎是有，实际没有。以汉地古代的方式来说，叫“相而无相”，“相而相”，指正现的那个相就按照那样存在，叫做“真相”“实相”。“相而无相”，是说正现的那个相实际寻找时不可得，是假相，那个相的性质是无相的。譬如正现一幢楼，实际没有楼，如梦；现一只手，实际没有手，如幻。由此色心所摄的各种显现，正现的时候当处得不到它，并非按所现的那样存在，这叫显现本身是无相的自性或空性。

再移到回向的法行上，似乎有回向的作者、回向的对象以及回向的法行，但实际观察时了无自性可得。这样，虽然在做这件事，但知道并非这样的一种相，是假相。这样来回向的话，就叫做“真实中回向了菩提”。

由于是后得位，不废弃因缘的作用、假相的妙用，这一点必须了解。就像夏天热了喝凉水，冬天冷了穿毛衣一样，虽然是假相，不无作用。这就是世俗中随缘的修行，不会落在空有两边。既不会落在断边，以为这些都是假的，所以不用吃饭、不用睡觉等等，也不会落在有边，以为这些东西显现了，当然是实有的，特别执著。空有两边都不住就是中道妙行，随缘运用一切，心中无所挂碍，也就是不住相而行一切善。如《金刚经》所说：“不住色布施，不住声、香、味、触、法布施”“以无我、无人、无众生、无寿者，修一切善法”等等，诸如此类，套在后得位说，就是这样随缘心空没有住著的状况。

“真实中回向于菩提”，是说后得位成为根本位的辅助，在一切作为中不住相的话，他就回归菩提了。这是什么原因呢？因为一著相，心就被妄境所骗，流落到里面了，而不断地分别计较。在妄现当头的时候，“万相丛中过，不沾一滴尘”，心中虽然应付一切，而不去著相，这时就不迷失而契合实相本身，或者他能够保持觉照，主人翁不会迷掉的。这就是真实中回向于菩提，他不会被相所迷，而能回到自性。

这就是后得的妙行，做任何事都是如此。如果相一出现马上迷掉，随它转了，那就叫心随境转，或者心住相了。无论什么东西现前，都要知道是假的。《金刚经》说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”这就是讲，当它现的时候就是假的，是有为法、观待他的缘故，没有自性，实际是空性。“梦、幻”等是譬喻，引我们悟入。实际上，我们以为真实的东西，全部都是假相，整个城市、地球等，无非是水月空花，了无自性可得，也就是没有实法。

在这样的假相中，心不要住著在上面，不要起愚痴，认为有这个法那个法。当然，错乱的习气力消除之前，仍然无可遮止地会出现这些相。就好比梦中的习气没打断，仍然不断地现假相，但是正现的时候是不可得的。当你在梦中了解到不可得，就开始要回归到觉悟了。这叫“真实中回向菩提”。

**佛说，譬如吃杂有毒素的妙食时，虽食物好，然为毒损害，虽是白法，然由著实法的想有缘，也就如同杂毒的食物一样。**

一个好食物杂和了毒素，在受用的时候，虽然能取到美味，但里面也有毒的成分，以它的力量只会做损害，不会做利益的。同样，在修善法时，如果有一个著实的想，心中有微细贪的缘虑，或者心攀在上面、住著在上面，那就跟吃杂毒的美食一样。

做一切事的时候，心里不能贪计这个那个，我做了什么、如何做等等，那是微细的贪著，不应住在上面。尽管作而无所作，做什么都不往心里去。尽管应缘接物，做一切事，心不要著在上面，一著在上面就有毒。所谓“住相布施生天福，犹如仰箭射虚空，势力尽箭还坠，招得来生不如意”。他住相来布施，认为我在布施、布施了什么、布施得如何如何，心著在上面放不下，空不了，这就是白法里面的毒素。

很多人做一点善就特别想表现，喋喋不休，而且起很大的执著，那更加是大的毒了，一出现这个就不好了。如果心是天真的，虽然做，但不以为怎么样，这样就是好的，这是我们天然应该做的，没有什么要计较的。想这想那都是后面生出来的，叫做“微细贪”“住相”“愚痴性”。心里在玩弄假相，不断地打妄想，这些都是毒素。譬如上台演讲，不能认为我在讲什么，下面的人都是我教的，我的演讲多么成功、我多么伟大等等，这样的话，已经出了好多毒素。应该讲完拉倒，正讲的时候也不住著。就像走一条路，步步踏过，步步不停留，没有住著性。这是非常大的要点。