# 前行广释·第九十八课·原文标注

笔记整理:定解B16　笔记审核：定解B01

## 第九十八节课

### 思考题

377、喜无量心具体应该怎样观修？为什么最后还要安住于无缘的状态中？
378、喜心主要对治的是什么烦恼？请举例说明，这种烦恼有哪些过患？你若产生这种烦恼，打算怎么样对治？
379、修喜心时，见别人做什么都要随喜吗？为什么？
380、修四无量心有什么必要？简而言之，四无量心可包括在什么窍诀中？

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法　百千万劫难遭遇
我今见闻得受持　愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

观修四无量心中，悲无量心已经讲完了，今天讲最后一个。

戊四、修喜无量心：

◎ **喜无量心的具体修法**

修悲无量心时，是观想一个非常可怜的众生，愿他远离种种痛苦。而在修喜无量心时，观想任意一位众生——具有种姓、权势、财富、地位等，生在善趣中，幸福快乐、长寿无病、眷属众多、受用具足，以他作为所缘境。对他既没有竞争的心理，也没有嫉妒的情绪，反而心想："但愿他具有比这更高一等的人天福报，拥有吉祥富足、无损无恼、智慧广大等众多圆满功德。"同时还要想到："三界中有无量众生，连吃穿都没有，如果也像他这样一切圆满，那我该有多高兴啊！"如此反反复复观修。

我们一般凡夫人，见别人买的房子特别好，就很容易生嫉妒心，或者希望自己也能得到，凡事首先想到自己，从来不想其他众生。但修喜无量心时，必须要断除这种想法，而愿一切众生得到快乐。

在具体修的时候，首先，对【将自己】容易生起喜心的比如亲戚朋友或关系密切的人，以他们作为所缘境，愿其获得幸福快乐、圆满富足。这比较符合凡夫人的心理。

【其次,当相续中】对他们生起了喜心以后，接着【再】对所有的中等人——关系不好不坏、不亲不怨的人观修，愿他们具足一切幸

福、快乐、安宁，这样观修也不太困难。【最后,】再对损害自己的怨敌、特别嫉妒的对象观修，彻底断除对他财富圆满忍无可忍的恶心。

最终，凡是拥有安乐的一切众生，对他们都修喜不自禁的欢悦之心。后于无缘中安住。

心通过经常这样训练，其实是可以转变的。就像现在的一些魔术师、运动员，经过多年的训练，身体在自己的领域中，可以随心所欲、运用自如。同样，心若循序渐进地加以调伏，也可以做到这一点。所以，我们要先从亲友开始修，然后是中等人、怨敌，最后就可以对一切众生完全平等了。

这要反反复复地观修，不是一两天就能立竿见影的。当然，前世修过大乘佛教的个别人，就像《经庄严论》中所说，在短暂的时间中，四无量心、菩提心的境界就很容易生起，而且不管遇到什么违缘，都不会退转。但这对大多数人来说，有一定的困难，故大家最好还是按次第来修。

我们刚开始时，修喜无量心可能比较难，见别人处处圆满，嫉妒心就特别强。但通过闻思大乘佛法，慢慢地，对上中下三种人都会生起欢喜心。一旦他们遇到不平之事，内心就会特别焦虑；当他们拥有快乐财富，自己无改的

欢喜心会自然生起。甚至看他买了一件新衣服、一辆新轿车，自己的第一个念头也是替他高兴，心中这样想，口里也这样说。如此到了一定的时候，无论别人怎样富足、快乐，也不会心生嫉恨。最后，安住于无缘的状态中。

其实，有缘的善法是福德资粮，无缘的安住是智慧资粮。包括每次修上师瑜伽，观想上师融入自己，自己的分别念与上师的殊胜智慧合二为一，之后住于虚空般的境界中，这就是在修智慧资粮。假如你有中观或大圆满的境界，则应安住在这种境界中；如果没有的话，应像很多高僧大德所说，于什么都不缘的心态中稍住片刻，这也是在修无缘智慧资粮。我们修喜心时就要这样，先修有缘福德资粮，后修无缘智慧资粮。

◎ **修喜心一定要断除嫉妒**

所谓的喜心，就是无有嫉妒的心态。所以，我们必须以各种方便来修心，想方设法不要生起嫉妒的恶心。诚如《六度经》中所言：“不应嫉妒，但生随喜。”《成实论》也说：“若深修善心，乃能永断嫉妒。”不然，嫉妒心没斩断的话，真正的善心就很难生起。

我以前讲过，我们对平等者容易生嫉妒心，还有一些女众，嫉妒心也比较强——不是说

男人就没有，有些男人的嫉妒心比女人还严重。但一般来讲，佛陀在有关经典中说，女人这方面的烦恼比较明显。

有些人在嫉妒别人时，自己根本发现不了，旁边的人却一目了然。他们因为嫉妒作怪，有时候对别人的善行不但不认可，反而还百般挑剔、加以摧毁。而且，在汉地、藏地、印度的历史上，皇宫里面、大人物身边，因嫉妒而引起的杀戮比比皆是。有了这种烦恼，很多人的心胸会越来越狭窄，快乐开放的心也日益退减，因此一定要注意！

尤其是【，佛子菩萨们发心利益一切众生，所要做的就是究竟将这所有众生都安置在永久安乐的圆满正等觉果位，暂时让他们拥有人天增上生的福报，又怎么能对于众生由各自业力而获得的微乎其微的功德受用心不欢喜呢？】我们都发了大乘无上菩提心，在诸佛菩萨面前发愿要饶益一切众生，此时每个人的义务，就是要令所有众生暂时获得人天安乐，究竟得到永久安乐的圆满佛果。既然如此，你又怎能对众生因自己福报而得的点滴功德、受用不欢喜呢？

寂天论师在《入行论》中也说：“不愿人获利，岂愿彼证觉？妒憎富贵者，岂有菩提心？”

如果你不愿众生获得一些小利益，怎么可能希望他们证得无上菩提？嫉妒、憎恨别人富贵的人，怎么会有菩提心呢？

听说有一个小组，两三个人在考试中得了奖，特别开心。而没得奖的个别人，平时成绩还可以，但这次没有发挥好，心理很不平衡，各种脸色马上就显露出来了。对这些人来说，你连得奖的暂时快乐都不愿别人得，又岂会愿意让无量无边的众生，包括自己的怨敌，都得到圆满正等觉佛果呢？毕竟佛果所带来的利益，远远超过世间任何一种福报。

所以，我们对寂天论师所说的道理，要慢慢地去思维。在这个过程中，想到自己在佛菩萨面前曾发过的愿，再看看自己的实际行动，应该感到万分惭愧。

《入行论》确实很殊胜，汉地不少人都在学，希望你们不断地学。现在我们学院的每个班，也正在学这部论典。但听说个别人只看颂词，没有看讲记，这样的话，你不一定能全部了达它的内涵。真正想学的话，至少也要看一遍那十本讲记，连这个都不看、不学，这叫学习吗？

我看到外面的很多人，在学会刚成立时，《入行论》学得马马虎虎，不是很踏实；但第二

次学了以后，菩提心的甚深理念，在内心中就根深蒂固了；第三次学了以后，感觉更加不同。的确，我本人而言，《入行论》也学过很多次，讲过很多次，但每一次讲、每一次学，感觉都有极大的收获，这就是圣者金刚语的一种特点。

所以，在座的各位也不要觉得《入行论》很简单，《大圆满前行》很简单。其实这些不简单，你词句上也许会读，读的时候特别快，但意义上一个一个对照自己，真正融入心非常困难。因此，我们要长期学习，学习时一定要认真！

◎ **嫉妒可摧毁自己的善根**

一个人的心若被嫉妒所蒙蔽，对他人的功德就会视而不见，轻易造下滔天大罪。

佛陀在《德护长者经》中说：“嫉妒痴浊故，则失于善心。恶见三毒缘，如是贪增长。”嫉妒是一种愚痴，会覆盖我们的善心，令贪嗔痴等三毒不断增长。大家都知道，有嫉妒心的人，为了满足自己各方面所愿，定会产生贪心；别人若制造违缘，对他会生嗔恨心；这些烦恼的本性就是无明愚痴。所以，有了嫉妒，三毒自会日益炽盛，摧毁自己的一切善根。

《米拉日巴道歌集》中记载：从前，米拉日

巴尊者【福德圆满、事业广大的时候，】在雅龙地方，施主们对他特别恭敬，经常供养。当地有一所研习因明的显宗寺院，寺院中有两位著名的法相师[1]，一个叫达罗，一个叫罗顿。他们对尊者十分嫉妒，【前来驳斥。】经常诽谤，说尊者是行邪法的外道。

有一次，当地的施主开了一个法会，邀请达罗和罗顿坐一排，米拉日巴尊者和惹琼巴等坐一排，然后对他们恭敬供养。达罗和罗顿本来就对尊者非常不满，借此想煞煞尊者的威风。于是罗顿走到尊者面前，说："不懂因明的话，会破坏佛陀的教法，不够资格做一个佛教徒。因此，我请你在大众面前，立一个简单的因明量。"

米拉日巴尊者说："我依止因明的上师，获得了因明的口诀，通过因明的精进，住在因明的山谷中，修行因明的法，获得了因明的境界，于是自然成为施主们因明的福田……[2]"

达罗听了很生气，骂道："你这样胡言乱语，唱些骗人的烂歌来搪塞，却拼命吃人家的供养。像你这样的行径，应该受到这样的待遇！"说着，就在地上抓起一把灰，向尊者的脸上撒

[1] 法相师：采用辩论方法研究佛教法相学的人。
[2] 因明就是量，量是正确的意思。他是指自己遇到了正确的师父，求得了正确的窍诀，依靠正确的精进，证得了正确的境界，等等。

去。

米拉日巴拭去脸上的灰，微笑着给他讲了一些教言。惹琼巴见上师受此侮辱，特别不高兴，觉得达罗是该降伏的对境，如果不杀他，就是违犯了三昧耶戒。于是拿起一根棍子，准备去打达罗。

尊者立刻抓住惹琼巴的手，说："急需时不能应急的财宝，苦难时不能援助的亲友，遇逆缘时不能帮助的佛法，都是深可悲叹的大不幸！你要快快集中全力，提起正念，好好对治当前的烦恼！"惹琼巴听了只好作罢。

后来，达罗和罗顿又找尊者辩论，尊者说："我对其他的因明不懂，但自相续的烦恼若得以调伏，这就是因明。既然你们非要坚持辩论，那我先提出一问：虚空是有碍法，还是无碍法？"

达罗回答："当然是无碍法。"

于是米拉日巴一显神通，达罗的身体丝毫不能动，好像被四周坚固的东西密密包围起来的样子，一直僵坐在那儿。而尊者身腾空中，在空中行走、卧倒，就像在地上行动一般。

米拉日巴又说："我现在另立一宗：眼前这块大崖石是无碍法。你认为如何？"

达罗回答："崖石当然是有碍法。"

只见尊者身体随意穿过崖石，上入下出，下入上出，无碍地穿来穿去，就像在空气中一样。

【至尊无论如何显示神通神变，】达罗见此，比以前更为气愤了，说这只是外道的魔术，对此不但不起信心，反而一味萌生邪见，大肆诽谤，结果死后转生为一个大恶魔。罗顿却对尊者的行为生起了信心，后归入米拉日巴的教法，成为他的五大出家弟子之一。

所以，内心被嫉妒所蔽的话，根本看不到别人的功德，通过辩论也不行，显现神通也不承认，自己只会一直诽谤。现在个别人也是这样，整天在网上、书上恶口骂人，除此之外，什么道理和理由都讲不出来。这样的人，即使佛陀亲自降临，也肯定暂时调伏不了他们。

还有一次，米拉日巴尊者在亭日地方，遇到一位精通因明的格西【法相师】，叫匝普瓦。他爱财如命，见当地人对尊者非常恭敬，供养了很多财物，心里一直愤愤不平。

他在村里有个情妇，于是就叫她在奶酪里下毒，拿去供养尊者。尊者早已知悉一切，但观察因缘，知道有缘众生已度尽，自己涅槃的日子将到，就接受了毒药的供养。

米拉日巴把毒奶喝下去之后，示现生病非常严重。匝普瓦格西明知是自己下的毒，却故意装成一无所知的样子，到尊者面前问安，说："像您这样的大成就者，不应该生这样的重病。如果病可以转移的话，就请把病转给我吧，我来代受！"

米拉日巴说："我这个病虽然可以移给你，但恐怕你一刻都受不了，所以还是不移的好。"但格西假装再三坚持，请求尊者一定要把病转给他。

尊者就先把病转到门上，门发出吱吱的响声，裂成了许多碎片。格西看了，心想："这根本就是障眼法的魔术，骗不了我。"于是再次祈求尊者把病移给他。

尊者就把一半的病苦移到他身上，格西顿时痛得要昏了过去。他在尊者面前，泪流满面地忏悔，承认了自己的恶行，并说："我从前作恶的原因，大半都是为了钱财。现在我把所有的家产都供养给您，请饶恕我的罪业。"

尊者说："我从不要田宅财产，现在快要死了，更用不着这些。你留着好了，以后就是断命也不要再做恶事了。你这一次所造的罪业，我答应替你消除。"

格西说："尊者您虽然不要，但您的弟子修

行是需要资粮的，请收下吧！”虽然这样请求，尊者还是没有接受。

后来弟子们接受了，把这笔财产作为集会供养之用。此后，匝普瓦格西放弃他一生的贪恋，精进忏悔罪业，成为一个很好的修行人。

我在读中学时，就听过藏文版的米拉日巴传记。当时因为生病，在医生阿克塔罗那里呆了大概半个月。他是一个出家人，修行非常好，每天晚上，我都请他和丹增嘉措喇嘛，给我读这个传记。他读的时候表情很不错，我现在还印象深刻。

1980年还是1981年，宗教刚刚开放时，一个民族出版社出版了米拉日巴传记，里面附有彩色插图，看匝普瓦格西的那种表情，特别想害米拉日巴尊者，在跟那个女人悄悄地谈——不知道现在的传记中有没有？当时，那个老喇嘛在读的时候，遇到比较精彩的公案，就停下来开始反观自心……【诸如此类的这些现象都是因为嫉妒心而引起的。】

总之，嫉妒心真的很可怕，对有嫉妒心的【补特伽罗】人而言，真佛出现也无法引导他们。由于自相续被嫉妒所遮蔽，别人有什么样的功德，也始终看不见，【因为不见功德，也】生不起丝毫信心，【因为不起信心，】进而不可

能成为【悲悯的】法器得到加持。就像一个生了锈的器皿，加入什么样的甘露都会被弄脏。

所以，大家理应经常观察自己，尤其是说话时一定要注意，不能一开口就是这人不行、那人不行，好像谁都不如自己。或者你是喇荣的传承，就随便评论其他传承不好。其实这些都是佛陀的传承，除非有特殊的必要，否则，对一切都要观清净心。毕竟诸佛菩萨的显现不可思议，他们度化众生时，甚至会化为屠夫、乞丐的形象，而且你眼中的不如法，也不一定真的不如法。所以，无论在什么情况下，自己都要尽量观清净心。

像提婆达多、善星比丘，本来都是佛陀的堂弟，可由于嫉妒扰乱自心【相续】，提婆达多生生世世都与佛陀作对，善星比丘也觉得佛陀除了有一寻光以外，跟自己没有任何差别。从而，他们对佛陀一点信心也生不起来，尽管一生都在佛陀身边，但也没办法得到调伏——佛陀身边的人尚且如此，更何况是现在的上师们了？

**◎ 因嫉妒而随喜他人造恶的罪过**

尤其在同一个行业里，因为互相竞争，比一般人更容易生嫉妒心。比如两个成绩好的法师之间、两个发心提水的人之间、两个卖豆

腐的人之间，都经常引生各种嫉妒。而如果一个是卖金子的、一个是卖煤炭的，他们之间就不一定有这种烦恼。不过，总对别人心怀嫉妒的人，非但不能损害他人，反而自己会积累严重罪业。《君规教言论》中也说:“嫉妒心强福浅者，恒时只会谤他人，依此于他无损害，却将毁坏自声誉。”

从前，有两位格西互相敌对。一次，一位格西听说另一位有了女人，就兴高采烈地对侍者说:“煮上好茶，我听到一个特别特别好的消息！”(以前的藏地，生活条件比较差，遇到开心的事情，人们通常会烧些浓茶来庆祝，就像现在的人请客吃饭一样。)

侍者听到上师的话，赶紧煮好茶，端过去问:“您听到了什么好消息？”

他说:“我们那个对手有了女人，破戒了。”

藏地著名大德根邦扎嘉，听到这件事后，板着脸说:“真不知他们二人到底谁的罪过更严重？”

一个人是破了别解脱的根本戒，必定会堕入恶趣;而另一个，虽然自己没破戒，却随喜别人破戒，所以不知道哪一个的罪过大。《诸法集要经》云:“若见造非法，生劣心随喜，由彼无智故，受苦复过是。”意思是，见别人造了非

法的罪业，对此产生恶劣的随喜心，由于愚昧无知的缘故，自己所受的果报远远超过他。依这个教证来看，应该是后者的过失更大。

所以，别人在做恶事时，千万不能去随喜。我以前也再再讲过，美国发生“9·11”事件时，听说中国的个别年轻人欢呼一天，觉得实在是大快人心，这样的话，你随喜赞叹本·拉登杀了近三千人的罪业，自己的过失不比他少，甚至比他还严重。

《法句譬喻经》中讲了一个很好的故事：佛陀在舍卫城时，有个信奉外道的长者，财富多得难以计数。他儿子在20岁时娶妻，婚后二人相敬如宾、恩爱非常。

新婚未满七日，一天妻子想去后花园赏景，他们便相偕前往。妻子见一棵大树上的花很美，被它深深吸引。丈夫为讨妻子欢心，就爬到树上摘花，结果不小心从树上摔下来，当场重伤而亡。

听到这一噩耗，全家人痛不欲生，个个悲伤痛哭。到了出殡的日子，长者见自己白发人送黑发者，内心尤为悲苦。

佛陀知道他们得度的因缘已成熟，就出现在他们面前。长者全家见佛陀亲临，感动不已

，立即恭敬顶礼佛陀，对佛陀诉说心中的哀痛。佛陀讲述了万法无常、轮回皆苦的道理，劝他们不要特别伤心。

长者听闻妙法，当下放下忧伤。他问佛陀：“我儿子过去曾造了什么恶业，以至于年纪轻轻就丧命了？”

佛陀说：“过去，有一个少年手持弓箭，和三个朋友到树林游玩。少年看见树上停着麻雀，便想将它射下。在旁的三个朋友不但不劝阻，反而一直鼓励：“如果你能一箭射中，那实在是了不起！”少年听了，就举起弓箭射去，麻雀中箭堕地而亡，一旁的三人兴奋得拍手大笑。此后，他们四人经历了无数劫的生死流转，共同为他们杀鸟的罪业而受报。

那三个见杀随喜的人，一位因过去修福，现在天上享福；一位投生至海中，成为龙王；另一位就是你。这名射箭的少年，先投生至天上，是天人的儿子；命终后投胎到人道，成为你的儿子；如今从树上摔死，立即化生为龙王的儿子，刚出生就被大鹏吃掉了。

所以，此时此刻，天上、人间、海中有三位父亲，都在为儿子的死而痛哭。这个儿子，就是用箭射杀麻雀的少年，因为造下杀业，所以他世世短命。而在一旁随喜杀业的三人，则

同尝失去儿子的苦果。可见，因果丝毫不爽，不可不慎！”

佛陀又为大众说了一偈：“识神造三界，善不善五处，阴行而默至，所往如响应。色欲不色有，一切因宿行，如种随本像，自然报如影。”这一家人听后，个个法喜充满，当下证得须陀洹果。

可见，见别人杀生，对他随喜的话，杀生者需用生命来偿还，随喜者则要为他饱受痛苦，业力真的不可思议。希望大家对这个公案好好想一想，今后见别人造恶业、破戒、杀生，千万不能去随喜，否则，自己将来也难逃苦果。

总而言之，常怀嫉妒心或竞争心的人，对自己没有利益，对别人也害不了，只是无意义地造罪而已。所以，我们一定要根除这样的恶心，不论在何时何地，看到别人种姓高贵、相貌端严、财产丰富、广闻博学、顺缘齐全，要诚心诚意地修欢喜心，并在心里想：“此人拥有这样的福报，我真的十分高兴！如果他具有比这更胜一筹的福报，那该有多好！”要发自内心地观修。

修喜无量心，应该如同骆驼找回丢失的幼

崽一样。母骆驼比其他众生更慈爱孩子，如果它的幼崽丢了，会非常非常忧伤，一直到处寻找，假如失而复得，它会生起无法言喻的喜悦之情。我们也要像这样来修喜心，见到别人拥有快乐，要发自内心地对他随喜。

真正的修行人，无论见谁快乐，都会特别高兴；无论见谁受苦，都会特别伤心，这也是大乘行人的一个基本标志。可我们很多人不是如此，跟自己关系好的人，当他快乐时就比较开心；关系不太好的人，见他快乐就很不高兴，口里也不愿赞叹随喜，这就是修行很差的原因。

◎ **归纳四无量心**

其实，四无量心是【自相续】生起【真实】菩提心的无误之因。如果没有四无量心，菩提心修得再怎么样，也不一定很成功。而菩提心没有修成的话，你修大圆满、观托嘎和本来清净，则无疑是空中楼阁。

很多人在修行时，次第是从上往下来，先要得个最高的灌顶，不修前行，就直接修《上师心滴》或《大圆胜慧》的最深窍诀，如同看到一块生肉就想直接吞下去。然而，正确的修行次第并不是这样，我们务必要从基础打起，在没有生起四无量心之前，无论如何必须要精进观修。

四无量心如果讲得太广，我们一个一个理解，有时候比较困难，但若【为了容易理解而将四无量心的意义归纳的话，】用一个窍诀来归摄，就是要心地善良。因此，我们【随时随地】要始终如一地修学心地善良。《水木格言》中也说:“贵贱众人皆依，本性善良智者，途中悦意水池，众人皆喜入内。”不管是什么样的人，都喜欢依止本性善良的智者，就像特别悦意的水池，会吸引每个人一样。所以，不管你是出家在家、高贵贫贱，心地善良都是做人的根本，有了它，做什么事情都容易成功。

就像弗莱明，他本是个穷苦的苏格兰农夫，有一天在田里工作时，听到附近泥沼里有人发出求救的哭声。他放下农具，跑到泥沼边，发现一个小孩掉到了里面，就忙把他救了出来。

隔天，一辆崭新的马车停在他家门口，走下来一位优雅的绅士，自称是那个小孩的父亲。绅士说:“我要报答你，你救了我儿子一命。”农夫拒绝道:“我救人不求任何回报。”

就在这时，农夫的儿子从屋外走进来。绅士问:“这是你的儿子吗？”农夫骄傲地回答:“是。”

绅士说:“我们来个协议，让我带走他，并

让他接受良好的教育，将来他一定会成为令你骄傲的人。”农民于是答应了。

后来，农夫的儿子从圣玛利亚医学院毕业，成为举世闻名的弗莱明·亚历山大爵士，也就是青霉素的发明者，他在1945年获得了诺贝尔医学奖。

数年后，绅士的儿子染上肺炎，正是青霉素救了他的命。那位绅士的儿子是谁呢？就是英国首相丘吉尔。

一个农夫的一点点善良，就给世界带来了如此重大的变化，可见，善良的力量不可小觑。记得《水木格言》中说：“心善所做俗事，亦皆趋入正法。”我经常思维这句话，意即心地善良的话，即使做了一件普通的琐事，也会引导你趋入正法。比如你每天在单位上班做事，或者在家为亲朋好友操劳，只要有了心地善良的基础，最终定会成为解脱之因。

所以，华智仁波切的窍诀非常重要，希望各位要再三思维。那天讲“依止善知识”时，华智仁波切也说了，上师的所有法相就是具足菩提心。而菩提心若归纳起来，就是要心地善良，这样的人才算是大乘上师！

文殊师利勇猛智　普贤慧行亦复然
我今回向诸善根　随彼一切常修学
三世诸佛所称叹　如是最胜诸大愿

**我今回向诸善根 为得普贤殊胜行**

【档案编号B05098-定解B16-005】