

心性休息第七十四课

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，
离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，现在我们继续宣讲全知无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》。《大车疏》分了十三品，现在正在宣讲第七品，第七品主要是宣讲如何修持四无量心。四无量心一方面可以作为修持菩提心的前行，一方面可以作为一种独立的修法（就是专门修持四无量心）。那么四无量心前面已经分别了：一个方面是轮回所摄的梵天之因的修法。第二个方面是作为真正的佛教当中的寂灭边的修法的修持。现在主要是宣讲第二种殊胜佛法当中的一种四无量心的修持，现在正在宣讲分别如何作意四无量心的这样一种观点，现在在宣讲修悲无量心，修持悲无量心当中，前面已经讲完了五个科判，今天开始讲第六个科判：

丙六、修悲无量心之入定与出定：

修有缘悲心的结座，修无缘悲心。

入定和出定可以理解成有缘和无缘，从这两个方面可以理解成有缘的修法和无缘的修法，或者入定的修法和出定的修法，从这两个方面可以理解。

“修有缘悲心的结座”，结座就是上座下座的结座，就是我们要下座之前一种修法叫结座。修有缘悲心的结座，修无缘悲心。从这句话的意思可以直接理解，在上座的时候主要是修持有缘的慈悲心（有缘

的大悲心，前面所讲的都可以算是一种有缘的修法)，当自己这一座有缘的悲心要结束的时候，要下座之前它有一个结座的修法。结座的修法就是修持无缘的悲心，很多修法比如我们在修皈依的时候，修持发心的时候，刚开始在座上面的时候，修持皈依发心偈，然后在最后要结座的时候开始修持一个无缘的空性，就这个意思。所以在有缘悲心结座的当下，开始修持无缘悲心。

无缘悲心后入定，空悲双运为验相。

“无缘悲心”这四个字就是讲前面所讲的结座，结座的时候首先修持无缘悲心，首先修持无缘悲心可以理解成将这样种无缘的悲心的所境，作观想，观想所境主要是观想自己和他人修行的作业三门无欺性，这方面还是一种分别心的缘取对境。

“后入定”的意思就是我们忆念这样一种定解，修到这样定解之后，最后什么都不执着，连无缘的所缘都没有，在这个境界当中开始入定，这个方面就是它的结座，后面就开始出定，回向善根等等。

“空悲双运为验相”，修持这样种无缘的大悲心或者修持前面的上座和下座和结座等等，有缘、无缘的两种悲心之后，它验相是怎么样的？空悲双运。空悲双运因为此处主要是通过大悲心引发它的空性修法，所以首先是长时间修持有缘的悲心，后面再修持无缘的悲心，这两种修法次第地轮番修持的缘故，当自己相续当中真实地生起大悲心的时候，必定是空悲双运，所以我们就知道悲心和空性二者不分离的方式，不分离的方式来进行修持，就是空性的时候自然生起悲心，修悲心的时候自然了知一切都是无自性的，这个就是它的验相。

若详细观察悲心对境的众生，如同本无水而显现为水的阳焰一

样无而显现。

若详细观察悲心对境的众生，如同无水阳焰显现为水一般无而显现。

在此处，无垢光尊者也是用介绍一种无缘悲心的修法，我们知道前面在解释舍无量心的时候，慈无量心的时候，和此处介绍悲无量心的时候，所采用的方式，都是不相同的，方式不相同。

慈无量心当中主要是宣讲六界无自性，六界无我，前面主要是讲我所不存在的道理，此处主要是给我们介绍这样种修悲心的这些对境的众生都是犹如阳焰一样，现而无自性的。

“无水阳焰显现为水”什么意思？我们知道阳焰它就是一种沙漠当中或者大草原当中的一种自然现象。自然现象在远处看到一种流动的水，实际上这个不是一种流动的水，这个就是一种阳焰。阳焰外表看起来非常像流动、清清的河流，所以在阳焰流动地方实际上根本没有河水，所以我们就知道“无水阳焰显现为水”。阳焰上面本来是没有水的，但是它显现为水一样，一种错乱的，是一种无而显现的，没有水当中显现成有水的境相。

实际上一切众生也是同样的，自己也好，一切众生也好，都是这样的，本身没有存在一种实实在在的显现，没存在一种实实在在的众生，但是通过各种因缘聚合，通过虚妄的分别，这些因缘聚合之后就可以显现果和其他众生的现象，然后就如是开始流转的。

《三摩地王经》当云：“犹如春季正午时，干渴之人向前行，见到阳焰误认水，当知诸法亦复然。”

那么在无垢光尊者的《虚幻休息》当中也是通过引用《三摩地王经》的方式介绍一切万法犹如阳焰一样现而无自性，无而显现的。

首先介绍阳焰的现象：

“犹如春季正午时”，春季，有些地方讲：春末夏初这样一段时间当中容易出现这样种阳焰，而且在正午太阳很大的时候，还有它是很宽的旷野，还有干渴的人，这个人他是很干渴的人，他方方面面的因缘具备之后，他在往前行的时候，非常想喝水，通过很多因缘具备之后见到阳焰，见到阳焰之后误认为是水，他就去寻找，根本是没办法寻找到的。

“当知诸法亦复然”，所以说一切万法也是这样的。不单单从它的结果，从它的显现侧面讲的话是无而显现上的无自性，实际上显现一切万法的这样种因缘也和这样种显现阳焰的因缘类似的。生死的旷野当中，众生缺乏智慧就干渴，然后在这样当中的话，通过无明，眼根损坏之后，他就开始见到了阳焰，众生就好像有自己和他人身根气势等等一切的显现，所以说像这样众生的一些身根显现都是无而显现，通过因缘具备而显，而且这些因缘都是一种错乱的因缘，通过这缘开始显现了众生的一切的如是的那样种显现，所以应该知道都是无而现的，些错乱的因显现都是无自性的。

《宝鬘论》中云：“阳焰现似水，非水非真实，如是蕴似我，非我非真实，

《宝鬘论》云：“阳焰现似水，其实并非水，如是蕴似我，非我非实有，

前两句主要是讲比喻，“阳焰现似水”，看起来的时候，阳焰就好像是水一样，非常相似，和流水很相似。“其实并非水”，其实这个就是自己的眼根出了问题之后，显现水的形象而已，实际上根本不存在这个水的。

“如是蕴似我，非我非实有。”同样道理，我们众生认为有一个我，但是只不过是五蕴好像是我，将五蕴好像执着为我一样，这个我根本就是不存在的。

“非我非实有”，非我的意思就是在五蕴当中根本没我，非实有可以说名言谛当中有一个假我，这个假我可以安立是造业者，我造业，受报者我受报，修行者是假我，我发心，我求菩萨道等等，一方面是非实有，非实有的意思不存在一个真实的我，名言谛当中是一个假我，实际意义上，这个五蕴根本不是我的。

阳焰思谓水，是故往彼处，设执谓水无，此即愚痴者。

计阳焰为水，是故往彼处，执水后变无，此即愚痴者。

这一句话主要是以阳焰为喻，它是宣讲有无的观点。

意思就是这样讲：首先自己认为有实实在在存在一个水，后面“往彼处”，到了自己认为有水的地方一看的时候，根本没有，他就会认为，他就执着这个水刚开始有，现在变成没有了，相续当中生起了有无两种观念，这就是比喻当中的意义。

下面是意义当中所表达的含义：“此是愚痴者”。愚痴者，此是愚痴者还是比喻。

下面就是它的意义：

如是似阳焰，世间说有无，此执乃愚昧，有痴不解脱。”

如是如阳焰，世间说有无，此执即痴暗，有痴不解脱。”

前面已经讲过了，认为这个阳焰水刚开始有，后面没有，这个是个愚痴者，那么同样的道理这个一般世间上众生，“如是如阳焰”。那么谁如阳焰？这个世间就犹如阳焰一样。

“说有无”，那么众生就认为这个世间的一些法是存在有无的自

性。存在有无的自性的意思：首先执着法是存在的，然后这个法不存在，法灭亡了，这个方面就是在世间当中执着有，执着无。

“此执即痴暗”，那么执着世间先有后无的观点就是痴暗，这个就是愚痴者。

“有痴不解脱”，如果众生有了这个愚痴，就没办法了知万法的真实，没办法了知万法的真实，就没办法获得解脱。所以说我们就知道实际意义上世间当中我们认为的有无，认为的这些是非的这些观点完全都是不存在的，都是我们众生妄执的。

先我得到了，然后我失去了，或者现在我的身体是有的，后面我的身体要灭亡，要没有。这些方面的常见和断见都是来自有和无的执着，所以说当我们执着世间有无的时候，就没办法获得解脱，从这个方面我们应该知道，通过中观的正理善巧打破内心当中认为诸法有，认为诸法没有的这些执着，打破这个执着之后才了知了诸法的真实，了知了诸法的真实才不会执着于一切万法的虚妄和安住在真实当中，如是现前殊胜的解脱的真实境界。

又云：“二者真实中，无有去来住，故世间涅槃，实有何差异？”

又云：“由世间涅槃，无实去来住，故彼二真理，何当有差别。”

“由世间涅槃”，这个就是所观察的基就是观察世间和观察涅槃，世间也可以理解成轮回，涅槃可以理解成解脱境界。那么平时我们认为有一个世间，有一个涅槃，或者有一个轮回有一个涅槃的境界。那么认为有世间有涅槃，认为它们有，这个方面是不是一种真实？实际上也不显示真实义的。世间和涅槃我们认为有取有舍，所谓世间应该舍弃之处，所谓的涅槃是应该摄取之处。但是这个颂词教导我们去观察世间、涅槃的自性。

“无实去来住”，无实去来住的意思在这个世间和涅槃当中都示现有去、有来、有住。有去、有来、有住，实际上去、来、住根本没有一个实有的去、来、住。

首先我们就观察世间有没有一个实有的去、来、住。那么首先就说这个世间有来，就是我们认为我们形成了结处，形成了器世界，然后我们众生就形成了有情世界，所以说好像这个世间有来。然后就说器世界中间有住，或者说众生一切生命没有还灭的时候它有住。最后有去，这个去也是灭亡，那么这个器世界最后要灭亡。那么众生，一切生命也会死亡。这个方面就是去来住的这个现象，但是观察所谓的去来住的时候，有没有实有的去来住啊，根本没有实有的去、来、住。只不过有情的业成熟的时候，就说有情的业在中间支配操纵的时候，显现上有这个来、去、住的这样的显现，实际上整个世间根本没有去来住的这个实有。

第二个方面是涅槃，涅槃上又如何了知去来住？

那么比如说从一个侧面来讲，那么我们认为这个涅槃是实有的。涅槃是实有的，当我们安住在世间轮回的时候好像这个涅槃离我们远去了，好像是没有获得这个涅槃，这个叫去。那么我们认为的涅槃有一个来来去去的，在我们安住轮回涅槃，轮回烦恼的状态当中的时候，我们认为这个涅槃就不存在，离开我们而去。那么后面通过修法，开始来慢慢慢慢开始来生起这个涅槃的功德。后面就说安住在涅槃的功德当中，有去、来、住的现象，实际上所谓的涅槃只不过是世间不存在，只不过是苦集不存在这个叫涅槃，除了苦集，除了轮回，除了众生获得解脱的状态之外，哪里有一个实实在在的涅槃，它来来去去，它住在哪个地方，根本没有的。所以说从这个方面观察

就知道，世间它实际上是空性的，涅槃它也是空性，世间无自性，涅槃还是无自性的。

下面就是它的这个结论，“故彼二真理，何当有差别。”故彼二真理的意思，这个真理就说它们的真实意的意思。它们真实，实相。那么所以说世间的实相和涅槃的实相，何当有差别，实际上哪里有差别？那么世间的实相就是涅槃的实相，涅槃的实相也就是世间的实相。在世俗谛当中故然有世间和涅槃的不同的显现，但是在真实义当中，在空性当中世间就是涅槃性，涅槃就是世间性，这个在《中论》当中也是有广述的。

复云：“是故诸佛说，无死甘露教，甚深离有无，当知乃特法。”

那么这个也是《宝鬘论》当中的这个意义。

“是故诸佛说，无死甘露教”，所以说一切诸佛所说的无死甘露的教法。“无死”实际上就说寂灭生死，当寂灭生死的时候，一切众生无生的缘故，就根本不会有死。那么从实相的角度来讲一切众生从来没生过，所以说也不会有死，那么在证悟的侧面来讲的话，如果说真正证悟了实相，那么在实相当中无生无死，所以说从这个方面就是叫无死甘露的教法。

“甚深离有无”，那么这个无死甘露的教法是非常甚深的，这个“甚深”的意思一般众生的粗大分别心无法通达的，这个叫做甚深。“离有无”，离有无就是讲它的这个特点。为什么将离有无安立成甚深？众生不是执有就是执无，所以说离开有无的特点，一般的众生难以思议。所以说离有无就是讲缘起性，就是讲中道。所以说甚深离有无，当知乃特法，那么应该知道这个就是佛教的特法，这个就是佛陀出世所宣的殊胜的特法，其它的世间，其它的外道绝对不存在有

这个特法的。

通过如是修行而了达诸法之自性，进而才是行持空性大悲双运之胜道。

通过如是修习而了达诸法之自性，才是行持空性大悲双运之胜道。

那么前面是着重介绍了一切万法空性的观点，那么就说最后在下结论的时候这样讲，通过修习，如是修习，如是修习两种悲心，有缘的悲心和无缘的悲心，然后就可以了达诸法的自性，既不堕于有，也不堕于无。那么因为在世俗当中修持有缘悲心的缘故没有堕入无边，然后在胜义当中修持一些无缘的自性的缘故不会堕于有边，二者双运，无二的方式来作意修持通达的话，就可以了达一切万法的圆满自性，这个方面的行持才是行持空性大悲双运之胜道。

大悲与空性二者其中一者不具备也是歧途。

那么暂时来说，修持大悲，单单修持大悲心的修法也是间接成就的因，或者说只是修持空性的教法也能够寂灭烦恼或解脱的因，但是真正的大乘道它是大悲和空性双运的，所以说如果单单作意大悲，单单作意空性，二者别别分别的方式来修持的话，都是歧途。

《道情歌集》中云：“何者离悲修空性，彼人未得殊胜道，相反仅仅修悲心，亦住轮回不解脱，何人二者能双运，轮回涅槃皆不住。”

《多哈道歌》中云：“何者离悲修空性，彼人未得殊胜道，相反仅仅修悲心，亦住轮回不解脱。”

那么这《多哈道歌》撒哈拉尊者它在这个道歌当中是这样讲的：“何者离悲修空性，彼人未得殊胜道”，那么做为一个修行人来讲，离开了大悲心，单单修个空性的话，“彼人未得殊胜道”，这个人没有获

得殊胜道。没有获得殊胜道可以从两个方面讲，第一个方面比如说这些声闻缘觉啊，声闻缘觉它们着重修持人无我空性，但是没有作意对一切众生修大悲心的修法，所以说他没有得殊胜道，他没有获得大乘的这个殊胜的这个修法，所以说没有获得殊胜道的意思。第二个方面的话就说，表面上也是大乘行者，修持的空性不像二乘一样修持人无我空性，他也修持比如说法无我空性，还修持大手印、大圆满、大中观等等这个修法，但是他励力的作意空性的修法，没有修持大悲心，这个人修法不是殊胜的修法，不是殊胜道，就这个意思。

那么他可以修持很长时间，但是因为缺少了一个因缘的缘故，他就在登地获得真正的证悟需要很长很长的时间。所以真正的这个大乘的修法他应该是殊胜道很快就可以取证胜果的。但是如果说是偏重于空性的修法，不和大悲的修法双运的话，他修持很长时间之后那么就是没办法真正的成为助道因缘，所以从这个侧面讲不是殊胜道。

“相反仅仅修悲心，亦住轮回不解脱。”那么从这个相反的侧面来讲的话，单单是修持一个大悲心，单单修持一个大悲心抛弃了修持空性，那么他这种大悲心就会落入于相执当中，就会落入这个自己是实有的修行者，然后众生是实有的救度者，然后自己的这样修悲心的修法是实有的这个修法，三轮有实执（三轮有实执，像修持悲心不空的当然很巨大的，非常巨大）。但是因为没有了知万法空性的缘故，在有相执当中修持，它不是大乘的精华，不是大乘道的精髓，所以说亦住轮回不解脱，为什么他修持悲心，住于轮回不解脱，什么是超越轮回的根本因，什么是我们这方面知道，什么是阻碍我们超越轮回的障碍，实际上阻碍我们超越轮回的障碍就两种：一个是烦恼障

，一个是所知障。那么烦恼障和所知障的直接对治是什么？烦恼障和所知障的直接对治是空性治，那么其它的悲心、布施、持戒等等只是助缘。

从这个方面我们也知道，如果真正的修持悲心的时候，没有通过空性慧来摄受的话，通过修持悲心，可以在轮回当中感受很多很多安乐的果报。但是因为缺乏空性慧引申的缘故，仍然住于轮回当中不解脱的。那么我们认识或怀疑，一个菩萨再再的修悲心，这一世也修悲心，下一世也修悲心，难道就永远不可能从轮回当中获得解脱吗？我们就是可以这样回答：如果他一直这样耽着，一直不转换修法的话，那么就没办法获得解脱，这个就是缘起之道。

但是，我们从另外一个侧面可以观察，这是不可能的事情。为什么不可能的事情？他再再修持悲心之后，相续当中大乘的种性会苏醒，大乘的种性苏醒之后，他就会去观察真正度化众生的方便是什么？度化众生的方便，必须要获圣果，必须要成佛，成佛的方面是什么？必须要断除二障，然后获得功德，断除二障的因是什么？哦，他知道是空性。所以说他在修持悲心相续成熟之后，绝对会去寻求空性正见的。

对于一个经常修大悲心的菩萨，或者一个初学者来讲，那么诸佛菩萨在法界当中不观照着，根本不可能的。不垂念，根本不可能的。所以说，对于这样经常修持悲心的菩萨来讲，肯定会降临在他面前，让他听闻殊胜的修法的。所以说这个方面来讲，亦住轮回不解脱，不是直接的解脱因，间接的解脱因可以安立，但是根本不是直接的解脱因。

“何人二者皆双运，轮回涅槃皆不住。”任何一个修行者，二者大

悲和空性能够双运的行持，能够双运的修行的话，也不会住轮回也不会住涅槃。因为安住大悲心的缘故，不会住于涅槃当中，因为安住于空性慧的缘故，不会住于轮回当中，所以说这是菩萨的特色，或者说大乘佛果的特色。

丙七、修悲无量心之果：

果离损恼心堪能，成就本来清净性。

修慈悲无限量心的果，离开了损恼，自己的心能够堪能，最后成就本来清净的智慧。那么所谓的“离损恼”意思是怎么样理解的？我们可以从悲心修法的因侧面看，再对治它的等流果就很清楚啦。实际上修悲心是拔出一切众生的痛苦，愿意拔出一切众生的痛苦，而且相续当中根本没有丝毫损害众生的心。他相续当中没有丝毫损害众生的心，而且又能够善巧的修持拔出众生痛苦的方便的话，通过这样的因成熟它的果的时候，当然自己就离开损恼了。

“心堪能”因为自己恒时的发心能够忍受众生的痛苦，代受众生的痛苦，所以说他的心也是堪能修持佛法，堪能生起种种的功德的智慧，根本不会有障碍违缘。

“成就本来清净性”因为他修持无缘空性的缘故，所以说最终能够成就本来清净的自性。

如是修悲无量心之果：获得无有损害之心，内心堪能，成就正等觉菩提。

如是修悲无量心之果：获得无有损害之心，内心堪能，成就佛果。

这个地方讲了三个。第一个就是没有损害的心，没有损害的心你不可能对众生有损害的心，这个就是拔出众生的痛苦的缘故。还有，众生对自己不会有损害的心。还有，内心堪能修持正法，内心堪能行持种种佛法，所以说修大无畏的时候，内心堪能，然后，成就佛果最终的时候，他的果圆满，因为大悲空性双运的缘故最终必定成就佛果的。

《胜藏经》中云：“修习大悲令心堪能，无有损害，获得为喜心所严饰之妙果。”

这个与前面的意思实际是相同的。只不过后面是为喜心所严饰之妙果。自己所获得的这种妙果充满了欢喜的，因为它由喜心所严饰的，这方面就是妙果它的自性。

乙四(修喜无量心)分六：一、修喜无量心之必要；二、修喜无量心之所缘境；三、修喜无量心之证相；四、宣说喜无量心之本体；五、修喜无量心之功德；六、修喜无量心之果。

丙一、修喜无量心之必要：

于诸悲润之有情，各得其乐修喜心。

“于诸悲润之有情”，主要是讲承前启后吧！承接前文，因为前面的修法就是悲无量心的修法，对于自己已经用悲心滋润的众生，已经用悲心滋润的有情，各得其乐修喜心。在这个悲心的基础上，愿他们离苦，那么这样通过大悲心滋润之后，各得其乐。那么见到各得其乐众生的时候，看到这些众生在各得其乐的时候，就修喜心，那么自己就生起了很大的欢喜心，自己就愿他们的这些快乐永远不离开，再再增上。

若见到安乐之众生，则观修喜心。

这个对境主要是讲安乐的众生，见到安乐的众生的时候，进一步在悲心前面下面去修持喜心。修持喜心对我们来讲有很大的功德，一方面直接对治嫉妒的烦恼。还有一方面就是，我们也愿他们再再的获得安乐，愿一切众生获得暂时的安乐和究竟的安乐，暂时的安乐和究竟的安乐就是愿众生获得的，所以说如今见到众生，他已经获得了某种安乐的时候，我们就要发愿，愿他们安乐永远不要离开，乃至最后获得成佛的安乐。

《般若二万颂》中云：“若见众生各享其乐，则当思维：愿彼等不离此乐，愿其具足超胜人天之乐、遍知之乐。”

《般若二万颂》云：“若见众生各享其乐，则当思维：愿彼等不离此乐，愿其具足超胜人天之乐、遍知佛陀安乐。”

在《般若二万颂》中讲如果见到了众生各享其乐，各享其乐有很多种，实际上众生的福报、相貌、种性、地位、闻思修的功德等等，反正就是各自在安住自己快乐的时候，菩萨就这样作意而思惟：愿这些众生的如今不要离开这种快乐。当然，这种快乐是一种很悦意的快乐。愿这些众生不要离开这些悦意的状态，然后再发愿，愿其具足超胜人天之乐，超胜人天之乐我们可以理解成决定胜的快乐，但决定胜的快乐当中，有暂时的和究竟的。我们可以理解成暂时的决定胜，暂时的决定胜有声闻缘觉的果，也有菩萨一地到十地之间的果，所以说，为什么分成三个层次，第一个愿彼等不离此乐，就是如今这些众生轮回当中，所感受的这个身体和心的快乐，这个方面是第一层。第二层意思愿他们获得这个超胜世间的，超胜人天的乐，可以理解成获得暂时的解脱果。然后最后一个，愿他们获得遍智佛陀安乐。因为究竟来讲，究竟一乘，所有的众生最后都要成佛的，不管你暂时

获得阿罗汉的安乐也好，还是获得菩萨安乐，最终都要成佛。所以说最后的时候，获得遍知佛陀的安乐，这个方面就是他的作意。

丙二、修喜无量心之所缘境：

所缘具乐之众生，奇哉此等诸有情，
不需我令获安乐，各享其乐极善妙，
从今乃至菩提果，愿彼永不离此乐，
如是观修喜无量，当从一至一切众。

在这个所缘境当中一方面是讲到了他的所缘境，一方面也是正式交代了修行的方法。在这个科判当中就讲怎么样修持喜无量心，怎么作意喜无量心，首先讲所缘，所缘在颂词当中交待很清楚：“俱乐的众生”，俱乐的众生就是我们的所缘境。我们在世间当中行持的时候，肯定会见到这样的所缘境。具有快乐的众生，在哪个地方都有，在整个世界上或者在自己的身边都具备这样具乐的众生。我们见到这样具乐的众生的时候，要如下作意，要按照下面的修法来作意。

“奇哉此等诸有情，不需我令获安乐，各享其乐极善妙，”奇哉非常稀有。此等诸有情就是讲获得安乐的众生。如今不需要我来令他们获得安乐，它们现在各享其乐，极善妙的。实际上这两句话就是讲到了修喜无量心的修法。怎么样作意？按理来说，自己是一个发大乘心的人，按理来说，这一切众生的安乐都应该让我一个人来承办，我一个人承办他们的安乐，他们都不需要去劳作，通过我自己的精进、我自己的努力、我的这个奋发，将每一个众生一个一个安置在解脱地，这个实际上我来做，这个是分内之事。但是现在，这些众生不需要我来令他们获得安乐，就是他自己通过他自己的业因，通过他自己的善根各享其乐，这

个是很善妙的。

从这个方面作意的时候，就能够一下转变自己的嫉妒心，这个就是转变自己嫉妒心的殊胜窍决。当我们生起嫉妒心的时候，我们就应该这样想：按理来说，这些众生获得闻思修的快乐，获得这些福报，都应该是我来做的，我应该让他们获得安乐，但是现在他们自己获得安乐，我自己不需要劳作，他们获得安乐，这个方面很善妙的，非常高兴的事情。所以如果真正能够这样观想这样作意的话，自己的嫉妒心没办法生起来，如果没这样一句观想的话，嫉妒心生起来的时候，有的时候知道不对，不对怎么去对治？缺乏这样对治的窍决。这个地方主要是讲如何对治自己嫉妒心的殊胜方便。这个方面就可以用，自己平时在生起嫉妒心的时候就可以这样去使用。

以前我们讲过生起嫉妒的对境太多了，因为如果自己有嫉妒心的种子，有这样的烦恼的时候，那么见到这个众生有可能生嫉妒，那个众生也可能生嫉妒，所以说像这样的话我们就可以使用。那么一切众生获得安乐这个是非常好的，我是愿一切众生成佛的人，那我要发愿将众生安置在佛地。那么现在这个众生还没有成佛，现在众生只是安置在一种比较短暂的非常微细的快乐当中，那么我有什么受不了的？如果我现在受不了他们这种安乐，我又怎么样看到他们成佛的时候，怎么堪忍这样的快乐。实际上从这个方面讲的时候，那么自己发菩提心是真正的发心还是虚假的发心？那么自己是真正的发心愿众生成佛的话，那么当见到众生成佛的时候，那么自己应该非常快乐的。但是现在就是不要是说看到众生成佛，就是看到众生享受一点点轮回当中快乐的时候，都已无法堪忍的话，那么真正听说众生证悟了初地了，哪个众生又成佛了，这个时候绝对是没有办法

堪忍的。所以要通过很多这样一种方式来思维之后，那么就会生起随喜心，那么就会生起这样的喜愿心。

然后进一步作意“从今乃至菩提果，愿彼永不离此乐。”那么从现在乃至菩提果之间，他的这种快乐愿他永远不要离开，而且就是不单单是这种快乐，其它的快乐就是也愿他们不要离开，这些快乐的因，这些快乐的果都愿他们不要离开，再在的增上再在的超胜。

“如是观修喜无量，当从一及一切众。”这个是说他的数量，那么在观修喜无量心的时候，应该从一个众生乃至扩展到一切众生如是之间修持的。

修喜无量时，观想方式即从一位拥有安乐的众生到一切众生这样来修。

修喜无量时，观修方式即从一位安乐的众生到一切众生。

那么在修持喜无量心的时候，首先是观想一个，那么就是他的必要性，前面我们在讲舍无量心的时候已经做过介绍，避免我们这个心过于散乱的缘故，所以修持的时候从一个开始修，然后第二个、第三个像这样的话这个修法，内心当中的状态就非常极其稳固的。

丙三、修喜无量心之证相：

喜无量心之验相，无有嫉妒生欢喜。

那么就是我们修喜无量心，什么时候达到了一种标准了，什么时候达到了一种验相了，实际上我们内心当中什么时候嫉妒心根本没有的，没有嫉妒心生欢喜，见到别人圆满的时候，根本不会产生丝毫的嫉妒心，而且不但没有嫉妒心，而且再在的替他欢喜，替对方欢喜，这个时候就是真正的一种喜心，真正一种喜无量心算是修成了。

对于他人的圆满无有嫉妒，生起欢喜之心即是修喜无量心的验

相。

那么对于其他人的这样圆满，自己的相续当中，没有丝毫的不舒服，没有丝毫的嫉妒心，而且非常的欢喜，这个时候就是喜无量心。这个欢喜是从内心当中不加修饰的，没有伪造的，自然而然引发的这种喜无量心。那么现在也许我们还做不到，有的时候，我们就是比较勉强的生起这个喜无量心，还有历力的去对治这个嫉妒，这个是必要的刚开始的时候有必要性，那么当我们修持喜无量心到了一定的验相醇熟的时候，确确实实内心当中会自然的生起无有嫉妒的欢喜心，那个时候自己的身心，或者时时刻刻日夜当中，都是非常欢喜的状态的。

丙四、宣说喜无量心之本体：

后修无缘静虑喜。

而修有缘喜心后，当修无缘喜心境。

那么本体的意思就是它的法性，或者说就是它的胜义的本体，或者修持两种喜心，从这两个方面讲的。那么首先前面也讲过了，修持有缘的有执着的这样的一种喜心，然后修持有缘的喜心之后，进一步应该修持无缘的空性的喜心定，就是喜无量心的这个禅定，要进一步的去修持。

那么下面就是介绍如何修持无缘的喜心定的修法。

观修喜无量心对境的一切众生也是无而显现，犹如幻术。

观修喜心对境的一切众生也是无而如幻的显现。

那么此处介绍空性的时候，是通过幻术来进行介绍的。那么修喜心的对境都是无而显现，犹如幻术一样，那么幻术是无而显现的，所以说一切众生也是无而显现的。

《三摩地王经》中云：“如是大庭广众中，诸魔术师幻化相，各种马象及马车，如是显现实皆无，当知诸法亦复然。”

佛陀在《三摩地王经》当中也是这样讲过的，“大庭广众中”这个很多的观众围绕当中，那么这个魔术师或者这个幻术师，开始幻化各种各样的形象，那么通过木块石块做为这个幻化的基，然后念心咒念明咒来加持石，石块或者木块，然后再加持观众的眼根，让众生的眼根某个程度受到损伤，然后在因缘具备的时候，观众慢慢慢慢就开始见到石块和木块就不见了，然后马、象、马车慢慢就开始浮现出来了。

“如是显现实皆无”，那么这样的一种马、象、马车的显现，显现是在众生眼识面前实实在在的显现，但是实际上分析的时候，这些实实在在的象、马一点都不存在。

“当知诸法也复然”，所以说应该知道一切万法也是这样的，完全也是这样的。那么通过众生相续当中的这些业力的催动，业力的催动然后通过这个业力的幻变，就可以见到无而显现的一些其它的这个山河大地啊，或者其它的这个可以说是声根气势这些全都是，所以我们现在所见到的这些非常稳固的这些山哪，或者说这些人，或者这些房屋，这个方面都是业力催动的，这个业力的明咒一催动之后一念动之后，就是迷惑了我们，然后我们就见不到这些都是虚假的，我们认为这些是实实在在的，所以说一切万法也是如是毫无自性。

《宝鬘论》中云：“异生前保密，此乃甚深法，世间如幻即，佛教真甘露。

《宝鬘论》云：“于一身秘密即彼甚深法，世间如幻化视佛教甘露。”

那么这个方面讲了，于一身秘密什么意思？那就是对众生要保密的意思。那么对众生要保密的是什么？即彼甚深法，那么这些甚深的空性法对众生要保密。那么为什么会要对众生保密？并不是这个空性法有什么问题？像这样的话必须要保密，否则说出来之后丢脸不是这个意思。那么像这样的一种秘密的话太深了，太深的法给一给众生宣讲，众生不了知然后对于这个空性，对这个无自性的法产生一个颠倒的执着的话伤害他，伤害他的相续，他会堕入恶趣。所以说对于他们来讲暂时保密。那么对于他们保密就是这个甚深的空性的教法。

“世间如幻化，视佛教如甘露”，实际上一切的万法，就是幻化的一样本体的，一切万法都是幻化的一种本体，根本是无有一点点本性的，这个就是佛教的甚深的甘露，三乘佛法的精要，就是幻化一样的一种自性的，缘起中观中观道。

犹如幻化象，虽现生与灭，然于真实中，无生亦无灭。

犹如幻化相，显现是生灭，然于事实上，无生亦无灭。

那么下面讲比喻，比喻的话就是幻化的象、马，幻化的这些美女等等。

“虽现是生灭”，在显现上有生有灭，生的时候就是从木块、石块当中，慢慢慢慢开始不是说是冒出来，然后好像慢慢开始显现出来了生，那么最后幻术师停止念咒的时候，幻术师一停止念咒幻化的象、马，慢慢慢慢就隐没了，就是这样的一种自性。

“然于事实上，无生也无灭”，但是在事实上无生无灭，为什么无生也无灭？因为象、马它确实是无有一种本体的，没有本体的东西不可能有生灭，就像石女儿它不会有生，也不会有灭，所以从它的

幻化象、马的本体上面，根本不可能有生有灭。

如幻之世间，虽现生与灭，然于胜义中，无生亦无灭。

如是幻世间虽现示生灭，然于胜义上，生灭皆非有。

那么如是幻化的世间也是这样，我们安住这个幻化世间，我们正执着的，我们正受用的这个幻化的世间，虽现示生灭，也在显示生灭，器世间来讲的话就是成住坏空，然后从有情界来讲的话，有生就有死，那么好像显现上面有生灭，然于胜义上皆非有。但是在胜义的空性当中的话生和灭都不存在。为什么生和灭都不存在？就是因为器世间和有情世间没有本体的缘故，没有本体不可能有生，没有本体不可能有灭，所以我们现在正在安住于无生、无灭的这个实相当中，但是就是因为我们的无明没有觉悟，现在通过学习教法首先安立一个定解，就首先知道这个本体是这样的，然后知道这个本体之后，再去修行它的殊胜的修法，寂灭相续当中的无明。当我们相续当中的无明寂灭的时候，无生无灭的本体实相就会马上现前，现前之后自己不可能再有生灭的显现了。

譬如虚幻象，无来亦无去，愚心所致已，真实无安住。

譬如幻化象，无来亦无去，唯心愚痴尔，实则无所住。

幻化的象、马，这方面是无来无去的，唯心愚痴尔，实际上就是我们的愚痴心认为它有来有去，实则无所住，实际上它的来去都不安住的，没有一个实实在在的来去。没来无去，然后又没有它的住，这个是从另外一个角度讲，如果这个幻化的象马它真正是实实在在的有的，它真正实实在在有的时候，它就有了一个来处，有一个去处，来的时候从哪里来的，是从魔术师的嘴里出来的吗，还是从木块、石块里面钻出来的吗，还是从哪个地方，从观众的眼睛里走出来？

实际上没有，根本没有从哪个地方来，那么去的时候慢慢慢慢这个幻化的象马消失了，如果它是实有的，应该有一个去处，它跑到哪去了？跑到象圈的圈里面去了吗？还是说又钻到石块里面去了。如果是实有的，应该有这样，但是根本找不到。那么众生的愚痴心认为有来有去有住，实际上根本没有来去住。

如是幻世间，无来亦无去，愚心所致已，真实无安住。

如是幻世间，无来亦无去，唯心愚痴尔，实则无所住。

如是幻化的世间，从它的本体来讲也是无来无去的。我们认为我们众生就有来有去，从前世到现在，从现在再到后世，这个不是来去是什么？如果真正有一个来去的话就像前面观察的这个本体一样，来去的本体是真正有这个本体的，有这个本体我们就要看他来的时候从哪里来的，从哪个地方显现的，去的时候、灭的时候到哪里去了。实际上这方面来去观察的时候根本不存在，关于它的广大的推理《中论》当中讲的非常清楚，在来去品或者在其它的品当中都讲的很清楚的。

实际上我们就知道一切器世间和有情世间显现的时候，只不过什么时候因缘具备就在这个地方显现，什么时候因缘一灭什么时候就没有了，就好像水中的月影一样。水中的月影什么时候它的因缘具备了，就会在清净的水器当中显现这个月影，什么时候它的因缘一灭、一坏了、一消散了，什么时候它就没有了，就像彩虹一样。彩虹在各种各样的因缘一具备的时候，就在空中，就在没有当中，这个现见的彩虹一下子显现出来，什么时候它的因缘一泄的时候，它的因缘马上就没有了，就是这样的一种自性。

所以说大乘的缘起就是这样的，众生的显现结生，或者显现器

世界，什么时候因缘有什么时候就存在，什么时候因缘一灭，什么时候它就没有了。

唯心愚痴尔，实则无所住。实际上我们认为有来有去有住，实际上就是我们的愚痴心、这个无明在作怪，在无明推动之下认为有来去住，实际上根本无来无去无住的。

超越三时性，唯是名言立，一切有或无，世间岂实有？”

超越三世体，唯名言安立，诸法有或无，世间非实有？”

超越三世体的意思一切万法的本体超越了三世本体，过去不存在，现在也不存在，未来也不存在，所以说这个方面就叫做超越三世体。这个方面从另外一个侧面观察，如果有情或者我们自己有一个本体的话，那么在三世当中寻找，应该能够寻找它的本体，但是在三世当中寻找根本找不到它的本体的缘故，就是讲法是空性，超越了三世的本体的。

唯名言安立，只是在不观察的名言谛当中安立说有器世界、有情世界。

诸法有或无，世间非实有，我们认为一切诸法有或者没有的话，那么实际上在世间当中都是非实有的，整个世间当中或者整个诸法是有是无，这个方面都非实有。有和无在名言谛当中也可以说它有也可以说它无，在名言谛当中可以安立它的名称，但实际上观察的时候，世间的自性、世间的本体离有离无，它就是离有离无的幻化的自性而已。

丙五、修喜无量心之功德：

三门任运成寂乐。

通过如是而观修，则依喜心之实相，

会令身语意三门，任运自成寂灭乐。

通过前面观修的方式，有缘和无缘两种方式，然后则依喜心之实相，就是通过修持喜无量心的真实的修法会令身语意三门任运自成寂灭乐，那么就会使自己身语意三门任运自成的方式获得寂灭的快乐。

通过修习，以实相之喜心自然使身语意趋入寂乐，这是标准。

通过修习，以实相之喜心使身语意趋入究竟寂乐。

通过前面的修法，通过实相的喜心，或者安住实相喜无量心，可以使自己的身语意趋入究竟寂灭，寂灭的安乐当中，这个方面就是它的功德。

丙六、修喜无量心之果：

修习喜无量之果，境地稳固心欢喜。

修持这样的喜无量心，最终获得它的果是怎么样的？最终所获得的果是境地稳固心欢喜，境地稳固可以理解成境地非常稳固，自己的身体也好、心也好或者自己的地道也好，这些修法也好，反正不会随随便便改变的，它是非常稳固的，这个境界非常稳固。而且自己的心恒时保持一种欢喜心，因为这个时候的喜心，他就是愿众生再再获得安乐，所以通过这样的近取因、等流因，他所获得的等流果绝对也是使自己的心恒时欢喜恒时快乐。

《般若八千颂》中云：“具足广大喜无量心，不为一切声闻、缘觉所夺者，能得圆满增上生。”

《般若八千颂》云：“若获得广大喜无量心，则不为一切声闻、缘觉所夺，以此能获得无上圆满之决定胜。”

如果修持最后获得非常广大坚固的喜无量心之后，喜无量心不

会被声闻缘觉所夺，自己再不会去寻找声闻缘觉的境界了。这些声闻缘觉当中一方面是比较喜欢寻求自己的寂灭，然后对于众生的这些事情都不想管，都不想去发心利益，所以说有的时候，众生这些大乘的初学者，相续当中容易被声闻缘觉的境界所夺，容易安住发心追求声闻缘觉的果位。当自己修持喜心，就是按照上面的这些修法，有缘和无缘的真实的喜无量心，大乘的喜无量心修行，那么修到量的时候根本不会被声闻缘觉的境界所夺，不会再去追求他们的境界。

以此能获得无上圆满之决定胜，通过定解修持，最终可以获得无上圆满的决定胜，什么是无上圆满的决定胜？佛果就是无上圆满的决定胜。

甲八(宣说其它修法)分七：一、反复观修；二、以悲心遣慈心之障；三、以喜心遣悲心之障；四、以舍心遣喜心之障；五、以慈心遣舍心之障；六、轮番修法；七、如是修四无量心之功德。

在其它修法当中，在慈悲喜舍四无量心的正所缘的修法之外，有些除障、有些增上的修法，怎么样遣除修持四无量心的障碍，怎么样增上自己的修法，那么在这个科判当中进一步的描述的。

乙一、反复观修：

如是修后先修慈，以此依次除四执。

如是修后就是按照前面的次第，首先修舍无量心，再修慈无量、悲无量和喜无量，这个叫如是修后，这样修后先修慈，再为了打破自己认为这个次第实有的执著，然后再另一轮的修持，就是先修慈心，然后再修悲心，再修喜心，再修舍心，就是这样的。这个时候次第就不一定了，因为前面初学者，初学者相续当中对四无量心的

感受，这样的修法还没有生起来，所以如果先不修舍心的话，他的慈悲喜这些修法就非常容易偏堕一边，偏堕于自己的亲友方面去。

那么现在不存在这个问题了，因为前面通过很多时间的次第，从舍、慈、悲、喜修下来之后，相续当中已经有了一定的感受，已经不会再偏重于一方了，所以说这个时候可以先修慈，首先修持慈心，再修悲心等等，像这样的话以此依次，通过这样的修法依次可以遣除种执著。

如果恒时依前次第而修，则有人会执着修法次第实有，所以以反复观修来对治。

如果前面修法，前面的修法就是一种方便，就是安立一种方便的次第，但实际上安立的次第也不是决定性的，如果说恒时依靠，中间不加其它的善巧方便，不加其它的修法，不把这个次第做调整的话，恒时，就是一直，一成不变的按照前面的舍慈悲喜这个次第来修持的时候，有些人，不一定是所有的，有一部分的修行者，一部分众生他就会执著修法次第是实有的，决定不能改变的，这个次第不能改变，他就会执著这个修法的次第是实有的。

所以反复观修来对治，所以说通过反复观修，这个反复观修的意思就是下面所讲到这些调换次第或者顿超啊，或者渐次等等，这个方面反复观修这些不同的次第来对治相续当中次第实有的修法。

一方面可以对治，一方面可以使自己相续当中的四无量心境界更上一层楼，确确实实到达一个更高的境界当中，就是这样的一种修法。那么为什么要这样修持？因为此处所讲到的四无量心相合于大乘，相合于寂灭道，那么在大乘的修法当中、在寂灭道当中，会不会让我们对于一个慈悲喜舍的修法产生一个实执？如果这个修法

让我们产生了实执，这个不是真正的大乘精要的修法，所以无垢光尊者早就看得清清楚楚了，所以说为了让我们更接近慈悲喜舍四无量心的实相，更能够让我们通过修持四无量心而进入到空性当中，所以说打乱这个次第，或者说很多很多修法的方便，这个方面都有这样的目的在里面的，所以说有反复观修对治的意思。

乙二、以悲心遣慈心之障：

修慈若贪众如亲，修悲除苦因果执。

我们长时间修持慈心，最后有可能贪众如亲，因为慈心就是对一切众生发起一种悦意，就是悦意的慈心，悦意慈，所以他修持慈无量心最后因为他所缘境就是愿众生获得安乐，这些众生都是自己的父母等等，这方面修到最后的时候，容易产生一种贪众如亲的烦恼，将一切所有的众生都贪著是自己的亲人。

如果是这样的话就落入一边了，落入一种歧途，所以这个时候就要改变修法了，怎么样对治它？修悲，这个时候你发现如果在修慈心的时候，有段时间或者很明显的自己对一切众生都生起贪执这个是自己的亲人这样的想法，如果是这样的时候，就有按照无垢光尊者这样的次第来调换一下，那么这个时候就开始修悲心。

“修悲除苦因果执”，修悲心是拔苦的，前面慈心是予乐的，是愿众生获得安乐，而且是一种悦意，那么修悲心的所缘境就要观想众生的痛苦，就把我们的所缘，我们分别心的角度调整一下，就开始观察众生的痛苦方面。虽然也有慈心、喜心缘众生的快乐，缘众生的增上快乐方面，但实际上一切众生只要存在的时候，肯定有烦恼肯定有痛苦，这个时候我们就把所缘境调到观修众生的痛苦方面。

如果能够这样调，就修悲除苦，自己就可以认识到众生实际上

是很痛苦，然后他有这样的痛苦那样的痛苦，这个时候就会发心遣除众生的痛苦，如果这样发心遣除众生的痛苦，把自己的作意放在众生的痛苦方面的时候，前面这个障碍——贪众如亲，贪众如亲这个非常悦意的一种心因为自己的所缘境转到了痛苦方面，之后自己前面的障碍就自然消失了。

因果执和这个除字也是连在一起看，有除苦、除因果执。除苦当然悲心就是为了遣除痛苦，除因果执什么意思？就是遣除慈无量心因果的执著，修慈无量心有一种因的修法，最后达到一种果位的执著。修持悲无量心的时候，就可以将修持慈无量心的因和它的果的执著通过修悲的方式遣除，这个叫做修悲除苦因果执的意思。

有些人修到最后，若对其他众生如父母般贪执，则可依靠修二种悲心对治。

有些人修慈心修到最后的时候，对其他的众生产生了犹如父母贪执的时候，这个时候就可以依靠修二种悲心（二种悲心就是前面所讲的有缘悲心和无缘悲心，有缘和无缘两种悲心）然后通过修持两种悲心的方式来对治贪执。

所以说我们就知道无垢光尊者这个论典当中讲了很多除障，乃至修四无量心的时候出现的这些细微的障碍怎么样遣除，或者说增上的方式都讲的非常的清楚。

乙三、以喜心遣悲心之障：

悲心微弱若有缘，以无缘喜除忧患。

自己修悲心如果悲心很微弱难以增长，或者说是生起了有缘就是讲有相的执著，自相的贪执的时候，这个时候以无缘喜除忧患，这个时候就安住于无缘的喜心当中，遣除忧患，遣除厌烦或者忧患

，能够遣除。

因为有的时候修悲心不注意的时候，他会对于整个轮回生起深深的厌烦心，或内心当中因为长时间对众生修悲心，他就没办法从悲心的状态当中出来，恒时处于一种很忧患的心态当中，这种心态是不利于菩萨修持广大菩萨行的。所以说恒时保持一种非常悲伤的，或者说自己心情非常低沉提不起来，这样一种心就没办法发大心去度化众生。

所以说为了调整从低沉的悲心当中，这种歧途的悲心当中解救出来的时候，就应该修持无缘的喜，通过缘众生的快乐然后把自己的低沉的心，慢慢慢慢调起来，调起来之后就可以遣除忧患了。

修悲心时，如果有自相贪执，则依靠如幻之无缘喜心能遣除一切厌烦与贪执。

修悲心时，如果有自相贪执，则以如幻之无缘喜心能遣除一切厌烦与贪执。

厌烦两个字可以对照前面的悲心微弱，为什么这样讲？因为如果自己修持众生的痛苦，修持一切轮回的痛苦时间过长的时候，有的时候就会对轮回生起厌烦心。当然对轮回生起厌烦心这个对初学者来讲应该是个好事情，因为前面我们讲轮回痛苦的时候，观修轮回痛苦有两种作用，第一个作用是能够帮助自己断除对轮回的贪执，对轮回生起厌离心。第二个作用能够帮助自己相续当中对于整个轮回，对于整个轮回的众生生起一种悲心。

这个时候如果不注意的时候，自己的悲心微弱，长时间修持悲心的时候，自己的悲心有可能陷入一种厌烦心的状态当中了，对于整个世间、对于整个轮回一种厌烦心，如果是这样的话当然悲心微

弱，悲心微弱对此处的修法来讲就成为障碍了。因为此处的修法已经不能够再安住于所谓前面四种厌世心的状态了，四种厌世心是针对初学者来讲他必须要生起一种心，他为了后面生起菩提心做了铺垫，那么如果自己在高层次的修法当中，修来修去又修到一种厌离心当中，就很有可能趋入小乘了。

或者对于发大心，救度众生的悲心很容易断绝，所以说如果这个时候就成为障碍。还有如果有缘的话，对于这样的悲心有自相的贪执的时候，就可以通过修持喜心，通过喜心和通过无缘的喜心这两种就能够遣除一切的厌烦心，然后遣除一切贪执心，这两种方面都可以去使用，使用完之后，自己在修悲心的时候这样一种歧途障碍遣除，那我们可以顺利的增长功德。

今天讲到这个地方！