净空法师：如何克服嫉妒心?  
　　问：下面一个问题，请问如何克服妒嫉心？  
  
　　答：这个地方有理、有事，理论上讲，嫉妒是从瞋恚出来的，它是属于瞋恚的一部分，是很严重的一部分，瞋恚、嫉妒果报在地狱。如果你要常常想到这个事情，我应不应该再生瞋恚、嫉妒？也就是说愿不愿意堕地狱？这是要自己认真去思惟、去观察。第二个从事上讲，瞋恚、嫉妒心对别人伤害不大，我常常讲只有三分，对自己伤害七分。因为瞋恚、嫉妒会把你内在里面的贪瞋痴加重了很多，换句话说，在这个时代，很多这些疾病你就很容易感染。为什么？你里面有病毒，外面再有病毒，你很容易感染；换句话说，瞋恚、嫉妒，你的寿命不会很长。所以你伤害别人少，伤害自己多。尤其是最近我们看到国际卫生组织的报告，上一次我也跟诸位提出。好像在七十年代，他们发现将近三十种新病毒，过去没有的。而最近五年，居然发现了有一千一百多种新病毒，这个新的病毒现在还没有药物来对治。所以提出警告，让大家小心谨慎预防，这个瘟疫一爆发，可能是全世界的，有这个预告。  
  
　　所以要晓得，瞋恚是要送自己命的，害不了别人，真的是害自己，不会害别人，对别人障碍不大。别人有福报，如果你的嫉妒、瞋恚能把他障碍住，那你的能力大了，佛菩萨都要拜你做老师。为什么？你能够违背因果，就是没有因果，这还得了！佛菩萨不能改变因果，你能改变因果。他有福，我让他没有福，这还得了吗？佛菩萨都做不到。你看有福报的人他造作种种恶业，他福报大，那些阎罗王、鬼神也在旁边看着，等到他福报享完了再跟他算账。你有什么能力嫉妒、障碍能够把别人福报毁掉？不可能！所以嫉妒、障碍，无论从理上讲、从事上讲，对自己实在是大害处，这要知道。  
  
　　转变过来，看到别人有好的，能生欢喜心，能够随缘，随缘是大福报。有能力帮助他，这是你随喜的功德，在佛家普贤十愿里随喜功德。没有能力的，我赞叹，赞叹也是随喜，也是有很大的功德；不可以破坏，不可以障碍，不可以用嫉妒。所以说，是佛、是魔，是天堂、是地狱，都在你自己一念之间，决定跟别人没有关系，要很小心、很谨慎的来学习。  
  
学佛答问-净空法师　香港佛陀教育协会2007.09.14  
  
欢迎流通、转贴分享，利益众生，随喜功德。阿弥陀佛！