**本稿为内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！**

**《前行广释》第98课辅导资料（终稿）**

**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。发了菩提心之后今天我们继续一起学习《前行引导文》。

《前行引导文》前面讲了共同加行。这是所有追求解脱道的修行者必须生起来的，所以是共同加行。不管是要获得小乘的解脱，还是要获得大乘的解脱；显宗也好，密宗也好，都是必须都要共同生起来的，就是要求解脱的心。如果没有这个求解脱的心，如果没有出离心，我们就没办法真实地获得解脱。所以必须通过各种各样的方法，让相续中生起出离心。

《前行引导文》针对大多数的根基, 通过对瑕满难得、寿命无常、轮回过患和业因果这四个观修，让我们了知耽著今生、耽著后世都没有意义。

我们于是会对整个轮回产生出离心，想要获得解脱。所以接下来第五个内容就讲了解脱的利益。我们要追求的解脱是什么状态？第五个内容大概讲了三种解脱：小乘的声闻解脱、缘觉解脱和大乘佛解脱。这个解脱利益也是共同的。不管是求哪种解脱，我们都要知道解脱是有很大功德的；轮回没有必要留恋；不管今生还是后世都需要出离。

出离以后跟随三种种姓获得三种果位，声闻、缘觉和佛菩提。所有求解脱道的人都应该知道我们是有解脱道可得的。有了对解脱利益的了解，我们就有了目标---的的确确是有这个解脱道的。否则如果我们只是厌离轮回，只是对今生后世不再耽著，但又不能指出明确的出路的话，众生就会崩溃。所以引导文中又指出了出离轮回之后是有解脱道可以获得的。

出离轮回之后的第二个问题就是，获得解脱道必须依止善知识，靠自我造诣是不行的。这么殊胜的解脱绝对不可能随随便便获得，不可能是众生误打误撞就在不知不觉当中解脱。

所以又讲了依止善知识。即解脱道必须经由依止上师、依止善知识才可以获得。于是就讲了弟子的法相、上师的法相，以及如何善巧依止上师的方法。

只有善巧依止上师之后，才能够通过比较清净的方式获得修行的法要；才能在这个过程当中通过上师的言传身教，逐渐引导我们身语意趋向于解脱。所以说依止上师是趋向解脱道很重要的助缘，非常重要。

获得解脱道的主因我们知道是自己，是自己的如来藏，是自己求解脱的心。而最好最大的助缘是上师善知识。因为我们所要学修的教法，以及在学修过程中应持的行为准则等都需要上师来引导。

能引导我们趋向解脱的上师的标准与世间老师的标准不一样。这个上师是我们解脱道上的导师，不是在世间告诉你怎么做事情的导师。他有很多不共的标准。我们如理如法地了知、依止之后，上师会告诉我们如何修解脱。

后面进入了不共加行。不共加行就是上师教导的，可以让我们的心性逐渐成熟的法。第一皈依，第二发菩提心，第三修金刚萨埵忏罪，第四圆满资粮供曼扎，第五上师瑜珈。这些是不共加行当中的修行。

这当中也是有一些次第的，前面我们已经分析过了。通过这五个修行逐渐让我们的心趋向于成熟。每一个修法都有各自的利益，在获得这些利益的同时，也舍弃了我们相续当中的很多垢染、客尘。获得功德的同时也抛弃了很多障碍和颠倒认知，离觉悟也是又近了一步。

这五种不共加行，不单单是说有很大的功德，它是让我们心性成熟的步骤。在这个圆满之后，如果因缘成熟，就可以依止一位上师得闻大圆满正法。大圆满正法是我们觉悟之道当中最关键、也是最直接的可以让我们觉悟的方法。它之所以叫正行是因为离实相最近，是最直接讲我们心性的。

前面的修法也是觉悟之道中的步骤，其中每一个都是趋向于觉悟的。如果只靠前面的这些，而没有后面的正行的话，会比较缓慢；如果只有后面的没有前面，那么对于正行这种最直接的觉悟之道我们就没办法了解，也趋入不了。所以说，觉悟之道当中无论过渡性的修法，阶段性的修法，还是最接近实相的正行修法，每一种修法对我们来讲都是需要的。

学习前行让我们的相续成熟，让我们成为堪能修持正行的法器；而堪能修持正行的法器最终必须要通过不共加行来达成。我们对不共加行一定要认真对待。

不共加行的修法可以帮助我们最终达成修持正行的条件。这个条件很重要。只要我们达到这个条件，在获得正行修法之后观修起来就比较容易相应，很容易通过正行的引导悟入到心性中去。因此不共加行就是帮助我们达成修行正行的次第修法。我们要如理如实地修皈依，如理如实地达到皈依的界限、菩提心的界限。在这之前，让我们能够成为修不共加行的法器的修法就是共同加行。

所以这是一环扣一环。如果前面的修好了后面的就容易修；如果前面的没有修好，虽然我们可以跑到后面去修，但是总归还是要补上由于前面没有修好而缺失的东西。否则如果不补的话，虽然跑得够快了，但是没有办法真正进入到正确的道路上来。

现阶段我们正在学修不共加行。不共加行前面已经学了皈依的修法，现在我们学的是发菩提心的修法。这个修法对于大乘学修者来讲，也是必须从头到尾贯彻的。

菩提心分两种：一个是世俗的菩提心，一个是胜义的菩提心。世俗菩提心主要是指发自内心地完全不考虑自己的解脱，自我求解脱已经在共同加行当中生起来了。对求解脱必要性的了知应该在前期的教法中已经圆满了。

现在，在不共前行的菩提心这个修法当中不单单是我获得解脱，而是所有众生和我一样都要获得解脱。作为一个大乘行者，应该有更多的担当。小乘行者主要是自我解脱，顺便度化一些众生。只要自己的路走圆满了，不管轮回中还剩下多少众生都和我没关系，我可以心安理得地入灭。但是大乘行者不是这样，大乘行者有更多的担当、更多的责任。这种责任其实是发乎内心的如来藏，是从他的本性中发出来的。

从某一方面来讲，好像我们是没事儿找事儿。别人都没有想你去度化，我们却说要度化一切众生。好像是给自己找了一个重担挑在肩上。但实际上，为什么要引导我们去发这种似乎是没事找事的菩提心呢？其实，我们心的本性如来藏本身就有这个潜质。它完完全全符合于利益一切众生的思想。

所以我们要发起相应于如来藏的菩提心。就是要发很广大的心，不是只求自己一个人解脱，而是一定要考虑到一切众生。我现在修行完完全全是为了一切众生的解脱而奋发而努力的。我们要发起为了利益一切众生而成佛的世俗菩提心。

胜义菩提心就是了知一切万法的本性，了知所有众生如来藏本性，并且相应这个而去安住。就是一切众生都本具佛性，本自具足圆满佛功德，你修也好不修也好它就在那儿。

虽然本具佛性，但是如果我们不修它就没办法现前。所以胜义谛真实的佛性必须要通过世俗谛的修行才能现前出来。而且必须要把世俗谛的修行修究竟，才能够圆满胜义谛。比如说世俗菩提心是属于世俗谛的修法，必须要把这个修究竟才能够引出胜义的证悟。

无论我们是通过分别心去修单空，还是通过分别心去修法性，从原则上来讲都是通过心识来修，这也是世俗谛。但是如果你没有通过心识去修空性，究竟的无修的本性也现前不了。只有把世俗谛的修法修究竟了，因果取舍究竟了，才能现前胜义谛。如果世俗谛的修法有欠缺，因果取舍不细致，有欠缺它的因缘就不够，也就没办法通过因缘圆满现前胜义谛的果。

对本性，对佛法，对空性的实相了解得越清楚，对世俗谛对因果的取舍自然会越细致。因为每一个都是能够圆满达成胜义谛的因。如果因欠缺，那么胜义谛的果就没办法自动现前。

前面我们讲了世俗菩提心和胜义菩提心，现在我们首先学习世俗菩提心的内容。胜义菩提心的修行，主要在像《入行论》的智慧品、《中论》和《入中论》等宣讲，都属于相应于胜义菩提心、空性的推理和观修方法，在其它的教法中也会讲。这里主要讲现前世俗菩提心。世俗菩提心是为了利益一切众生我要发誓成佛。必须要发自内心地生起来，深入骨髓，变成自己的呼吸，起心动念必须要相应于这种状态。不是说想起来就修一下，就相应于大乘了，别的时间根本不想。

我们必须通过努力，训练，把世俗菩提心、利益众生的心，真实地融入到生命和血液中。只要起心动念，肯定相应于它，没有别的心，没有自己的利益，也不考虑世间的利益，一心一意地为了众生。

那么这是什么呢？就是菩提心的修法融入相续，和心无二无别。不起心就算了，一起心肯定是菩提心。这是法入于心或者心融于法的标志，我们要达成这样的目标，这可以通过不断地训练去融合。

观想菩提心时，观一次就训练一次、相应一次，再观又再相应。我们对法的分别心按照菩提心的修法不断地观修，就像揉面一样，刚开始水是水面是面，融不到一起，长时间地有了技巧再不断地揉，最后水和面就分不开了，然后再做馒头、包子还是包饺子都可以。

现在我们的心是心法是法，所以首先要听闻了知这个法，初步地相应后知道怎么修，再去思维到底里面有没有什么怀疑，思维后有了定解再去观修。通过这样的步骤慢慢地把法和心相融合，有意识地去融合，最后通过训练能够生起世俗菩提心。

当然，最主要的原因还是我们的佛性中有大悲心的种姓，通过不断地训练开发出来一部分，让这种状态、利益众生的心从内而外地生起。我们的所作所为因此也自然而然地合乎于菩萨行，决定相应于大乘道。这种状态下，无勤作的菩提心就生起来了。

修世俗菩提心之前，为了生起菩提心，前面安排了修四无量心的加行，要先观修四无量心——慈、悲、喜、舍。这是为了帮助我们修持菩提心做准备。

前面首先修了舍无量，舍掉我们无始以来习惯性的、很荒谬的偏袒。对于亲人和利益自己的人，我们自然而然地愿意饶益；对于所谓的怨敌，我们就不愿利益，会去伤害；对不认识的人，不管死活，既不去利益也不伤害，平平淡淡地置之不理。

为什么说这是荒谬的想法呢？我们今生的亲人和怨敌，在每一生每一世中都不一样。如果回到过去，这一世的亲人在前世到底是什么身份？有可能是怨敌或者不认识的人，前世的怨敌今生也转换了角色，变成了亲人。再往后转，互相交叉换位之后，以前的亲人变成怨敌，怨敌变成亲人，不认识的变成亲人，认识的变成不认识的，就这样不断转换。

可是我们现在就很耽著，死死地执著这个是亲人，那个是怨敌。如果把他们放在前世和后世，距离拉开来看，就会觉得这个执著非常可笑。为什么？因为现在耽著喜欢的这些人，前世可能就是怨敌，而以前的亲人变成了现在怨敌。我们现在的执著真的很可笑，换了身份之后，怨敌去世变成亲人，态度马上就变了，立刻“化敌为友”。

因为不清楚这个问题，所以我们执著这个执著那个。我们转生之后就又进行角色互换，有时他换我不换；有时我换他不换；有时大家都换，就这样不断地转。所以说，这里面哪有一个真实的亲人、怨敌和不认识的人？都没有！通过这样的观修，我们就会知道：“哦，我所耽著和偏袒的，没有一个是可靠的。”所以说这种执著很荒谬。

这就是修平等心的基础——平等对待一切众生。这个平等心修好之后，开始修慈无量心、悲无量心、喜无量心。这时要利益就会平等利益、予乐就平等予乐、拔苦也平等拔苦，没有偏袒了，或者偏袒之心没那么强烈了。对于平等的菩提心，最后平等的法界，这就是前行的修法。

胜义菩提心（空性）也是相应于平等的。我们认为的世间所有的高低贤劣，在胜义空性中都是平等的，我们要证悟的最究竟的，就是这个平等的境界。世俗菩提心也是平等的，所有的众生都要平等饶益，就像饶益“我”一样饶益一切众生。世俗有世俗的平等，胜义有胜义的平等。大悲心、菩提心是平等心，空性的心也是平等心，但是一个相应于世俗的平等，另一个相应于胜义谛的平等，侧面不一样。

为了到达究竟的实相，这些都是需要的。世俗菩提心必须要修，有了这个缘起，可以帮助我们证悟究竟胜义的菩提心。如果欠缺了世俗菩提心的因缘，胜义菩提心就生不起来。就像小乘一样，小乘修行者没有串习世俗平等的因缘，就证悟不了大乘的空性。大乘菩萨串习了世俗菩提心，就能证悟大乘的空性。这些因缘缺一不可。

而我们有这样可以承受的潜质，并且在这种潜质当中是没有什么差别的。通过观修的方式，了知后抛弃掉不合理的作意，这就是修四无量心。修完之后，再修大悲心、菩提心，这时就没有那么痛苦了。因为前面已经花了一定的时间串习过利益众生的四无量心，善心已经生起来了，再在这个善心的基础上修持菩提心，这时就容易了。

因此说四无量心是菩提心的前行。关于四无量心，前面已经讲了三个，今天讲：

戊四、修喜无量心：

喜无量心，即我们平常念诵的仪轨：愿诸众生永具无苦之乐我心怡悦。愿一切众生永远地具足无苦之乐，看到众生具有没有痛苦的快乐，我特别高兴和欢喜，要修这种心。

喜心不是单纯的予乐。慈心是予乐的，众生没有安乐，我愿众生获得安乐，这是慈心。而众生正在享受快乐，正安住于快乐，我愿他们的快乐再再增上，我很高兴，希望永远不要停止，这叫喜无量心。

喜无量心是嫉妒心的正对治。作为普通凡夫人,如果平时没有修,他的血液、相续中一直存在嫉妒心的基因，看到某些对境，自然而然地就会生起嫉妒心。嫉妒心是非理作意颠倒的心，对自他没有丝毫的利益，但这就是凡夫、平常众生病态的心理，烦恼心都是病态的。我们自己都知道这是不对的，但怎么对治呢？就是修喜无量心。

修随喜、修喜无量心，都可以对治我们相续中很容易出现的嫉妒心。嫉妒心不是谁有谁没有，只要是人都有，众生都有，这是平等的。对于所有修行人来讲，这是一个要攻克的难关，我们必须了知，并且超越这个障碍。如果嫉妒心超越不了，后面修菩提心也不清净。

因此，无论如何我们都要想方设法对治嫉妒心，对治的方法就在这里。先熟悉喜无量心的这套教授方法，然后反复观修。我们心的本性就是这样，给它什么样的因缘，它就朝那个方向发展。给它嫉妒心，它就朝嫉妒的方向发展，会越来越嫉妒。

我们给它喜无量心的因缘的时候，怎么给？闻思修行。不断地听闻、思维然后观修喜无量心的教言，再祈祷上师加持，让我生起喜无量心……。有了这样的因缘，它的走势就变了，我们的内心就逐渐生起了喜无量心，这时嫉妒心就没有力量了。这就是此消彼长，只要对治起来了，另外一方面肯定会失去力量。

对于我们现在的嫉妒心，如果给它喜无量心这样强劲的因缘，一旦生起，嫉妒心慢慢地就没有力量了。偶尔有时还会生一下，但由于内心中的喜无量心很强大，马上就会把它覆盖，最后根本没有能力再生起来。

对于修行者，这是必须要生起来的。第一、它是菩提心的基础和前行。第二、我们确实需要它，因为我们相续中害自不利他的嫉妒心，把我们折磨的够呛。很多滔天大罪也是因嫉妒心而起，嫉妒心在相续中存在一天，我们就不得安宁，不管修行还是在世间得到安乐，都会有很困难。

我们必须认真地对待这些引导文，下面我们看正文：

在修喜无量时，观想任意一位具有种姓、权势、财富、地位等生在善趣当中幸福快乐、长寿无病、眷属众多、受用具足的一个众生作为所缘境，

首先观想所缘境。第一个“舍无量心”的所缘境是亲人、怨敌；“慈无量心”的所缘境是缺少安乐的众生；“悲无量心”的对境是具有严重痛苦的众生；“喜无量心”观修的对境，就是已经获得快乐的众生。这里讲任意一位种姓高贵，如某贵族或皇帝，如果他姓李，家谱下来是唐朝李姓皇帝的后代，血液中有国王的种姓。或者是书香门第，如生在印度是婆罗门或剎帝利等等。又或者是县长、县委书记的儿子，觉得他的种姓很高贵也行。

在藏地种姓高贵是指修行的种姓。这个家族中出了很多高僧大德，或若干位成就者、活佛、堪布。有些可能是以前国王的种姓，有些可能是书香门第，具有这样的种姓。具有很多权势的有情众生，具有很多财富：中国首富、世界首富，或者某省的首富、某村的首富，都可以。

可以观想任何一位具有这样受用的、具有财富地位等生在善趣的、幸福快乐、长寿，没有疾病，有很多眷属，名声也很广大，受用很具足的众生作为所缘境。任意挑选一个如明星、总统、富翁都可以。这些在我们眼前也不少，把这个作为观修的所缘境，放在面前观修。

观修时对他既没有竞争的心理，也没有嫉妒的情绪。有时当我们很差的时候，就会看不得别人好。如在世间有一种仇富心理，就是自己没钱，对很富裕的人，容易产生仇视的心，就觉得心里很不舒服。如果他们出现一些不好事情的时候，自己就很高兴(产生嫉妒心)。

其实不管是富二代还是官二代，也是他的福报。如果我们相信因果，前世他种过这个善因，现在该得善果。从这方面来讲，我们也没有什么不舒服的。有时说这个社会如何如何不公平，其实从因缘法则来讲，没有什么不公平的。一切都是自作自受，种这个因得这个果，太正常、太公平了。

只不过我们没看到深层次的原因，很容易认为社会不公而产生愤世嫉俗的心。这时，我们就要缘乐果和乐因去修喜心。不管怎样，他快乐，我就愿他更快乐，不要杂有罪业的快乐；没有苦的快乐，愿他继续增长。

而且对他的乐因，我也随喜，因为他以前修过这个善因，现在他到了收获季了，前一世播种，这一世收获。别人以前努力过，现在收获了，我们有啥想不通的呢？应该想的通。我们应该随喜高兴，如长得好看、有钱的人，别人以前种过这个因的。高官以前种过这个因，不可能无因无缘的就这样了。

我们要经常的这样观想。想一下因果之间的规律就是自作自受。种了善因收获安乐，种了恶因收获痛苦。别人现在正在收获，没有什么可以嫉妒的。有时我们可以通过想一想因果之间的联系，心里就会平衡。

我们平衡对别人没有什么影响，关键是自己心里不平衡，就会生起嫉妒，这对我们来讲是一种伤害。嫉妒是一种恶心、烦恼，这个恶心的种子种下去，如果任由它做大，最后就会成熟痛苦。如果不对治，嫉妒心在我们的心中永远也变不成菩提心，它是菩提心的障碍。

不管是世出世间，这个嫉妒心对我们都没什么利益。我们应该做一个聪明人、有智慧的人，想方设法地化解掉嫉妒心，这是最智慧的方法。如果你把它化解了，你也不会那么痛苦了。因为嫉妒心生起来时是痛苦的状态，如果嫉妒心生起来很愉悦，那你生起来好了。但是我们生嫉妒心的时候，哪一次是高兴的呢？嫉妒心是很不舒服的。

嫉妒心是一个恶种子，也是让我们不舒服、痛苦的因素。我们要想方设法化解掉，不让它生起。如果生起来就不要让它延续，化解得越快越好，然后就可以在这个基础上生起菩提心。

菩提心是什么？菩提心是愿一切众生得到最究竟的快乐。现在别人得到一点点的安乐，你都受不了，又怎么可能发自内心地愿众生成佛呢？这是绝对不可能的事。现在，我们不要产生竞争心，也不要产生嫉妒的情绪。

继续讲：

对他既没有竞争的心理也没有嫉妒的情绪，反而在心里想：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、智慧广大等等众多圆满的功德，如果其他众生也能处在这样的位置，那我该有多么高兴啊！

我们心里要想：这个众生现在获得安乐，愿这个快乐、福报不要衰损、不要减弱。虽然我们知道这是不可能的事情，学了正法的人都知道“高际必堕”，这些都是无常的，轮回当中没有永久的快乐。

我们这样想，算不算是自欺欺人呢？其实也是对自心的训练，让我们的心变得更善良，因为我们要为菩提心做准备。所以，当我们看到众生快乐的时候，要想：愿他的这个快乐，不要衰损，愿快乐再再增上。如果我们看到这个快乐夹了罪业，愿他把这个罪业的成分去掉。

我们心中愿对方的快乐比现在更胜一筹，获得更高一等的人天福报，再再增上，一直要圆满到获得天人的福报。最后我们还要把这个快乐升华到让他获得解脱的快乐，获得成佛的快乐。升这两级根本不算什么，只是一个准备而已，还要往上升，愿他真正获得佛的安乐。如果你现在不做准备，突然一下子愿众生获得成佛的快乐，你现在都不愿意他获得这种快乐，还愿他获得成佛的快乐？那你这个就是假的。

现在，我们首先愿这种世俗的快乐逐渐增上，比这个还要快乐，获得最圆满的人天快乐。而且永远不要衰败的快乐，愿他永远获得这种快乐。不是内心当中很不舒服地喊口号“我随喜你啊……”。

这个“我心怡悦”很重要，就是我愿他获得快乐是发自内心的，我很高兴你获得快乐。不是嘴巴上说愿你很快乐而内心当中不高兴，而是发乎于心的。这种心态就是喜无量心。

愿所看到的众生的福报更加增上，最后拥有一切吉祥，拥有一切富足，没有损害、没有烦恼，而且在这个福报的基础上，再智慧广大等等。世间当中所有的圆满，比如我们说的人天七德，只要是好的都愿他获得。

就这样：反反复复观修。

如果其他的众生也能够和他一样，处在快乐的位置当中，应该多好多高兴啊！这个修法，如果我们将世俗菩提心和胜义菩提心稍微一连接就知道必要性了，就知道修的为什么是前行。因为菩提心就是愿众生成佛，获得最圆满快乐的。

我们首先愿他获得世间的快乐和圆满，后面再愿他获得出世间的圆满，这是我们修心的时候。暂时来讲，愿众生获得世间的快乐；究竟来讲，愿众生获得成佛的快乐，而且这个快乐不要衰损。

为什么不让他衰损？因为我们的嫉妒心生起来的时候，会愿他的快乐中断，这样我就高兴了。他中断快乐对我有没有利益呢？有没有利益不管、不考虑，只要他没有那么快乐，我就心满意足，有时是这种心态。

我们要让他的快乐一直不要中断，而反过来就是让嫉妒心中断。不中断快乐就是对治嫉妒心。有可能刚刚修的时候，内心当中还希望他中断，但还是要强制性地压住，让我减轻这个嫉妒，愿他快乐不要中断。

虽然我很看不惯，但我还是让他的快乐不中断，这个刚开始比较勉强地修，后来慢慢融入到我们的相续就很自然了。为什么自然了呢？因为嫉妒的成分没有了。通过观修，嫉妒心已经没有力量，被我对治了，就自然了。因为我们嫉妒心的种子，至少被压住了，这就是进步的表现。

刚开始修肯定会抵触、会挣扎。这个挣扎是必要的，也是一个过程。所有这些修行，刚开始都有这种挣扎的过程，对于我们后期比较自然地去修行菩提心（更高级的修法），是有必要去训练的。

这时就反反复复去观修，不是观一两次。因为我们内心当中嫉妒心的种子力量很强大，以前根本没有想过对治这种嫉妒心，任由它做大了，这种力量还是比较大的。

现在我们要对治这种比较强大的嫉妒心，这个嫉妒心真的有时太容易生了，根本不需要什么勤作，一下子就生起来了。如走路的过程中，我们的嫉妒心就生起来了，即便是修行很长时间的人，也会很自动生起这种嫉妒心。

修过的人生起嫉妒心时，马上就会反观，根据所学判断出这是不对的，需要去对治。只要有这种心态，一有想法就会马上想办法去对治，把自己学习过的对治嫉妒心的教言从自己的思想中调出来，如果忘记了就把书里的教言翻出来对治，以明确嫉妒心是不好的。慢慢对治多了，嫉妒心就会越来越少，自己会变成一个很快乐的人，看到任何人高兴都不会不舒服。

然而嫉妒心强的人，看到其他人高兴会不舒服，觉得没什么可高兴的，总是处在扭曲的心态中，也不会高兴。嫉妒心强的人，在世间也无法快乐；没有嫉妒心的人在世间也很容易保持快乐的心情，是修法的顺缘。

无论如何，我们都要努力地地把喜无量心的修法引入到生命中，这样会很快乐。也会为以后更高深的修法——觉悟之道打下很好的基础。

首先，对自己比较容易生起喜心的任意对象作为所缘境来修喜心，比如自己的亲朋好友等具有功德、幸福快乐的人；

喜无量心的修行原则也是从易至难，从容易观的到比较难观的。哪些喜无量心是容易的呢？就是自己比较容易生起欢喜心、菩提心的人，比如自己的亲友或比较喜欢的人。首先缘他们修，因为随喜心容易生起来。自己的父母、儿女、朋友如果碰到好事情了，自己也会很高兴很随喜。心的原理就是这样，对亲近的人更容易产生欢喜心，就好像更愿意让亲近的人获得快乐一样。

修喜无量心也就是缘一个离我们比较近的人，可以是虽然不认识但喜欢的某个明星。愿他的事业更加增上，愿他歌唱得越来越好等等。对自己的亲属或其他喜欢的人都可以这样观想，首先缘他们修喜心。

其次，当相续中对他们生起了喜心以后，接着再对所有中等人观修；

第二步是对中等人，也就是平时没有联系的非亲非怨，可以把不认识的中等人作为观修对境愿他们的快乐逐渐增上，这也容易。

当下正在学习或讲课时，可能有很多不认识的人正在发财、升职或内心快乐。此刻应当愿这些人相续中的快乐再再增上、钱财越来越升值、越来越好。不认识的人占大多数，缘中等人观修，就要愿他们真实地获得快乐。

如果平时这样修，走出去当你看到不认识的人因为刚刚中了大奖而在路边哈哈大笑，自己也会高兴。虽然不认识，自己也会跟着高兴，随喜他的功德及所获得的快乐。

经过修行，当你遇到很多不认识的人正在感受快乐，自己就会愿他们这种快乐永远不中断，一直延续下去。看到一家人其乐融融，也会愿这一家人一直保持这种快乐。这就是喜心，是对不认识的中等人修喜心的方式。

最后，针对那些损害自己的怨敌、特别嫉妒的对象来观修。

最后是针对比较难的怨敌。怨敌和竞争对手是最难修喜心，最难随喜的。可能不愿让怨敌的事业或无苦的快乐蒸蒸日上，但因为有前期观修的基础，不会像直接对他观修那么困难。

华智仁波切也是有善巧，简单的先观，熟悉后再观中等人，再熟悉，经过了第一、第二步后，迈出第三步就容易了。因为前面已经观修过且有了沉淀，具备了喜无量心的修习基础，再对怨敌修就容易了。

对怨敌修，对竞争对手修，如果相差太大，可能也不容易嫉妒。对佛陀、上师很难嫉妒，但对身边的人就有可能嫉妒，因为和自己差不多。都在学习，他人背五个颂词自己只背三个，就会有嫉妒心，或他人得奖自己没得。通常对比较平等的、有竞争关系的容易产生嫉妒心。

因此对怨敌、相等的竞争对手或其他和自己有关系的，就容易产生嫉妒心，如果离得太远了还不一定会嫉妒。上师在讲记中讲，同一个行业的人做同样的生意容易嫉妒。如果跨行太厉害了，一个做银行一个做销售，就很难互相嫉妒。因为和自己毕竟没有关系，所以很难生起嫉妒心。

隔得太远、差距太大也很难生起嫉妒心。对佛很难生起嫉妒心，嫉妒佛凭什么功德那么大？对上师也很难生起嫉妒心，但是对道友就容易，为什么？因为觉得差不多，自己比别人高一点就觉得舒服一点，别人比自己高一点就觉得不舒服，这就是嫉妒心。

对怨敌、有竞争关系的对手，应当生起随喜心。对不好修的怨敌也要主动修。对竞争对手也不好修，包括道友间、行业间、世间、生活中的很多竞争对手。很容易生起嫉妒心时，要忆念前行中所讲的喜无量心的教法，忆念后就要训练，考验自己的时刻到了。在座上观修喜无量心就是为了这一刻，为了出现考验时用得上。在家训练了那么长时间的喜无量心，把刀磨那么快，现在上战场要用了。

在家听闻、思维、观修喜无量心，当竞争对手出现时就要缘他修，愿他获得快乐，快乐再再增上。这时就可以通过理论和实践，以及座上和座下的不断串习，让自己内心能够真实地训练出对治嫉妒心的能力。

我们就是战士，要通过这样的训练把自己的技能训练出来。训练的方法就是缘法义不断地如理思维，不断地串习。就像一个当兵的人在上战场前刻苦训练，打靶、跑步，都是为了战场上用。如果平时训练得很刻苦，上场就可以。虽然训练和战场是两回事，但如果训练得很好，方方面面都很刻苦，在真正上战场时也不会出现手足无措的情况。

平时如果听闻、思维、观修的都很认真，虽然和真实出现的对境不完全一样也可以应付。观修竞争对手在自己面前对他修喜心，和他真实地洋洋自得地出现在自己面前，是两种感觉。但毕竟训练过的人是有基础的，迅速可以忆念自己曾经训练的法，这时成功的机率就会高很多。所以平时的修行就是为了在真实地生起嫉妒时去对治它，并且获得成功。

最后对特别嫉妒对象的观修。

彻底根除对他人财富圆满忍无可忍的恶心，对凡是拥有安乐的所有众生，修喜不自禁的欢悦之心，最终于无缘中安住。

通过这样的修行，可以彻底根除对他人财富圆满的嫉妒。别人的财富很圆满只是一个例子，再比如对方升职了，自己还没有升职，也是嫉妒的一种。或他人的智慧增上了，讨论的难题他人居然破解了，讨论时突然说出让人很惊叹的结论，自己就会觉得他人破解这个难题了，人家的智慧超胜自己了，这时就会有嫉妒心。

或观修时，某些人获得某种境界了，突破瓶颈了，而自己还没有突破，有时也会生起嫉妒心。不管是财富、智慧、地位，还是其他方面的顺缘、条件出现时，都有可能生起嫉妒心。对他人的财富等种种圆满的忍无可忍的恶心，内心很难受很嫉妒，要彻底地根除，对凡是拥有所有种类快乐的一切众生都情不自禁地修欢喜心，最后就没有分别了。

无论什么样的人，甚至显现上的怨敌，自从修了喜心后都不复存在了。只要看到了快乐的众生，内心都会欢喜，虽然有时众生的高兴或欢喜可能夹杂了罪业。

夹杂了罪业是不是也要喜呢？愿夹杂了罪业的这部分没有，愿众生获得纯粹无罪的快乐，也是喜心的修行。不应当想你现在虽然快乐，但里面夹杂了罪业，最后还要受报会很痛苦。这就是恶心了，眼睛没盯着快乐那一块，而是盯着罪业那一块。

所以，虽然两者的确同时存在，但自己的心即便看到众生在享受快乐时夹杂了罪业，也要把罪业这部分通过自己喜心的修行去掉。愿众生不要获得夹杂罪业的快乐，在享受快乐时罪业部分消失不要成熟，只成熟纯粹的快乐并再再增上。不要因为夹杂罪业，最后让快乐有所衰损。

这样修，心就越来越清净了，就会真实地愿众生快乐。最后要愿众生所有的烦恼障、所知障都消失而成佛。现在众生夹杂在快乐中的罪业——痛苦成份，也要观修愿他去掉，获得纯粹的快乐，最后我们要愿他成佛。成佛当然没有烦恼障、所知障，什么都没法有，最后要获得这种快乐。

这也是和菩提心的修法挂钩的，这种喜不自禁的欢喜装不了。装笑是很僵的，不是发自内心的喜悦，只是皮笑肉不笑或内心很不舒服而脸上装笑。自己都觉得不舒服，别人看起来也是很假的。

当你内心真的愿他快乐的时候，那种欢喜心是很愉悦的，对方或者其他人也感觉到。这种随喜就是真随喜，当然我们并不是为了让别人感觉我是真随喜还是假随喜，而是要把自己的心修成真随喜的状态。所以我们就要朝这方面去努力。喜不自禁的欢喜之心，我们要达到这个标准。

虽然现在我们看自己的心，离这个标准还有点远。但是标准有了，再加上相信佛菩萨的语言，相信修法的力量，这样修下去一定可以达到这个标准。如果这个标准达到了，菩提心的标准也有希望可以达到，肯定能达到，这是一步一步来的。

最终于无缘中安住，无缘就是空性，最后能修、所修都是不存在的，在实相当中都是空性的。如果你有中观见，就安住在三轮体空的状态中，如果你有大圆满见，就安住在大圆满见中。

总而言之，都是究竟当中无所修无所缘，世俗谛当中是有所修的。刚开始的时候通过有缘修，通过有执著的方式，有能修、所修和修法，最后达到无缘的状态中安住，能够安住多久就安住多久。实在安住不了，就想这是如梦如幻的，我是在梦中修喜无量，这是如梦如幻的修行。如果没有这个见解就这样想，这是如梦如幻当中修，就像做梦一样。

所谓的喜心就是指无有嫉妒的心态，所以我们必须以各种方便来修炼自心，想方设法努力使自相续不生起嫉妒的恶心。

所谓的喜心，就是完全没有嫉妒的心态，不单单是没有嫉妒，而且一定是嫉妒的对治法。所以只要是喜心周遍的地方是没有嫉妒的。就好像你对你的朋友产生欢喜心的时候，这个心态当中是找不到嫉妒心的。

但这是有拣择的，现在我们要修的是喜无量。喜心只是针对个别人可以生起喜心，没有嫉妒心，但是你能不能对所有的人都生起这种喜心呢？那就不一定了。所以说我们的标准是喜无量心，无量就是没有界限的，对所有种类的众生。

这样修的必要性，我们在讲舍无量的时候已经在里面了。如果只是缘我们喜欢的人能够生起来，那么一转生一换位之后，以前修喜心的对象现在就变成了怨敌，你还能生吗？就生不起来了。

但是现在不管是怨敌、中等人还是亲友，我都无差别地修，面前的三种人我都修，亲人换成怨敌，怨敌换成亲人，无论怎么换位，我的喜无量心还在这儿，不变的。

而如果你单单缘一类众生修，你觉得修得很好，但是他一换位那就完了。你以前修的对境现在变成怨敌了，还修吗？那就不修了。所以，我们要缘一切众生修的原因就是这样，三种众生都要观，最后就变成不管是哪一类众生在你的面前出现，你都能生起喜心。

不管怎么换都以喜心去面对，只要缘快乐我就欢喜，这个时候你的心就成熟了。否则的话，那种有偏袒的心肯定经不起观察。尤其是前后世一来的时候那就麻烦了，因为这的确是无常的，亲怨都是不定的。所以我们的修行还是要从大局着手，眼界一定要宽广。

大乘的修法很宽广，这些早就想到了。你不管怎么换，再怎么投生，只要今生当中修了喜无量心，内心有了这个种子，即使死后转生之初这个种姓没有苏醒，一旦苏醒之后，这个种子是圆满的，很自然地恢复对所有众生平等地修喜心。

所以一定要缘三类众生认认真真地修，修菩提心、修慈心、修悲心都是一样的。就是怕我们一换位之后，心马上就变掉了，这个不可靠。我们的无量心，大喜心要真正修进去的话，对众生一定是一切所缘众生，三类众生必须要很认真地修才对。

喜心不仅没有嫉妒，而且是嫉妒的正对治，“所以我们必须以各种方便来修炼我们的自心，想方设法努力使自相续不产生嫉妒的恶心，”只要发现它生起来了，我们就通过这种法义去对治。

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？

这是我们修喜心，修对治嫉妒的作意。我们是发了菩提心也立志于成佛的，现在我们进入到了发菩提心的修法了，也算是一个发了菩提心受了菩萨戒的佛子。进入觉悟之道，进入大乘之道的种姓家族中，要做的事情就是利益一切众生。

利益一切众生是我们的家训，是我们家族的传统，所以我现在立志于利益一切众生。既然如此，就要把一切众生不偏袒、不分别地安置于永久快乐的圆满正等觉，要让一切众生觉悟成佛，这是我立下的誓言。

现在暂时让他们拥有人天增上生的快乐和福报，究竟来讲要让众生获得佛果。增上生就是人天的福报，生就是增上地生起。什么增上生起呢？就是福报不断增上，生起善趣的快乐。喜心就是缘增上生去修的。福报快乐，再再增上一级一级往上走，就叫增上产生。

还有一个叫决定胜，就是解脱了，决定的胜利，解脱的安乐叫做决定胜。增上生就是人天的福报再再增上圆满。所以，究竟愿一切众生成佛，暂时愿他们获得人天福报，这是我们每天都要训练、都要念诵的。

“又怎么能够对于众生由各自业力获得的功德受用不欢喜呢？”换句话来讲，本来应该由我来帮助他们获得成佛的果位，由我来帮他们获得人天的快乐，这是我发誓要做的事情。但是现在别人通过自己的努力得到了快乐，你居然还不高兴，还要嫉妒，这根本都说不过去嘛。本来你应该做的事情他自己都做完了，你还不舒服？不是说本来应该我做的你去做了不舒服，而是说你见不得别人的这种快乐，这就不是利益众生的心了，是很荒谬的状态。

所以，如果我们不把这个修法认真观修落实，就会落在这种很可笑的状态当中。我们自诩是修行大乘佛法的人，每天发愿众生成佛，现在变成众生自己通过努力得到了快乐。本来我做的事情，他自己做了或者张三帮他做了，我应该高兴。不管是谁做我是愿他快乐的，而他自己现在通过努力，通过自己的业力、福报，达成了这个目标，我按理说应该高兴，凭什么嫉妒凭什么不高兴呢？这就不合适了。

所以，我们在观察的时候就已经失坏了做一个大乘行者的标准，这种心态已经违背了大乘菩提心的修法。我们首先要知道这个问题，要谴责自己，虽然一下子还改变不了。不是说今天我们了知了第二刹那就变成了喜心了，那也不一定。嫉妒心的转变有的时候还是很挣扎的。你虽然知道不对，但是残余的嫉妒心还是会在相续当中存在，不会马上转变成喜心。但是至少你要谴责自己，知道这种心态是不对的，然后慢慢去改变它，所以刚开始扭转嫉妒心花的时间可能就要长。但是随着不断的努力，对治的力量越来越强了，花的时间就越来越短。

如果自相续被嫉妒蒙蔽，从此之后对他人的功德视而不见，自身积累滔天大罪。

《入行论》中讲：“不愿人获利,岂愿彼证觉。”你既然现在不愿让他获得快乐，怎么可能愿他获得三界圆满的导师的应供呢？你现在都不愿意他获得芝麻许的快乐，你居然说愿他获得周遍虚空的快乐，那肯定是假的。

所以，有些时候我们不注意就觉得自己有了菩提心，但这是总相，没有目标的。对我们来讲，所有的众生是虚幻的，愿一切众生获得快乐，对你的利益没有什么伤害。对众生的总愿容易发起来。但在你面前出现的这些众生，就觉得对自己的利益有伤害了。

是不是有伤害呢？这倒不一定。他圆满是他的事，和我们没有什么关系，但是觉得我现在有危险，或者不愿意他获得快乐，那是什么原因呢？就是我们缘一切众生的泛泛的总相，这是思想里的一个概念，还没有缘到我们身边的张三李四、王五赵六。

所以我们在修的时候，除了要观总相的菩提心，还要观我们身边的这些人，这是我们修喜心、悲心、菩提心最真实对应和落实的人。当他们出现你面前，显现得很快乐的时候，我们就一定要发自内心地生起愿他这种快乐再再增上的心，这就是缘具体自相真实的人一个个地修。

如果你在这上面过关了，那你的菩提心就修成了。你对亲人、中等人和怨敌这三类众生都能生起菩提心，虽然你看不到他们，但不管他们是否到你身边，不管换谁来，你都能用平等菩提心对待。这样缘一切众生的菩提心就已经修成了。

对我们而言，要真实地生起利益众生的心。有时容易产生错觉或幻觉：觉得我修菩提心不错，修到现在都在流泪了，还可以呀！事实上在总相当中特别容易修，所谓“发心容易生心难”，从内心生起来尤其难。有时可能会对所有的众生悲心切切地，但是对身边的人可能没这个心态，这是需要努力的标志。

并不是说你缘总相的众生修菩提心不好，而是还需要具体落实到位，从我们身边的这些人身上落实。不管碰到认识或不认识的人，有还是没有这个能力帮助他们，你的心要保持善良的慈悲喜舍的心态。能不能真实做帮助，那是能力的问题，我的心态首先要配合好。

这对我们修菩萨行的人来讲，是需要注意的问题，否则很容易被自我感觉欺骗，觉得自己修得很好。其实经不起任何打击，一旦有个真实的人在我们旁边显现，我们就没办法用智慧来解决，那就说明对这种修行还要继续增进。

如果我们相续被嫉妒心蒙蔽，它的过失和危害就会导致我们对他人的功德视而不见，而自身则会积累滔天大罪，很多罪业会轻而易举地通过我们的嫉妒心产生。嫉妒心和傲慢心，有时是难以发现和对治的，尤其是傲慢心很难发现。

嫉妒心特别容易生起来，只是有些人的嫉妒心强有些人弱一点，包括修行很长时间的修行人，嫉妒心还是存在。但不管怎样，我们知道了不对就是不对，该对治的我们就发愿一定要对治，对治的方法都摆在这儿，我们用还是不用，就要看我们自己的本身的善根。

下面讲嫉妒心带来危害的一个事例，如何积累滔天大罪的情况？

从前，当至尊米拉日巴福德圆满、事业广大的时候，法相师（采用辩论的方法研究佛教法相学的人）达罗心生嫉妒，前来驳斥。

米拉日巴尊者在深山里苦修圆满，后期他可以到任何地方去度化有情。救度众生时他的事业和福德都很圆满，这时引起了法相师达罗的嫉妒心，（法相师就是通过因明的方式来学修佛法的人）。

有的时候我们看了很多公案故事，就觉得法相师肯定是不好的，实际上法相师有好有坏。能够调伏自心的就是很好的法相师，调伏不了自心的就是不好的法相师，瑜伽士或修行的山居者同样也是这样。我们不要认为山居者就一定是好的，山居者里面也是有好坏差别。

只是有时候我们总会认为反面的典型就是法相师，要不然就是学因明的，感觉法相师都是不对的。其实不是这样的，他也会通过因明的方式学修佛法，只不过在学修因明的时候，他有时能够转为调伏烦恼的方法，有时就没有办法。他的心只耽著在法相上，而没有用在法上面，就导致了很多问题。这个不是法相师本身有这个问题，只是这个叫达罗的法相师有问题，他心生嫉妒，前来驳斥。

至尊无论如何显示神通神变，他不但不起信心，而且一味萌生邪见而大肆诽谤，结果后世转生为一大恶魔。

这时因为嫉妒心很强盛，在大恩上师的讲记当中有这个故事，我们看一下就可以。米拉日巴尊者就给他显示了很多的神变，按照因明的法相和世间的定义，虚空应当是无碍的，法相也是无碍的，但是米拉日巴尊者显现虚空有阻碍，使法相师在虚空当中动弹不得，然而米拉日巴尊者自己在虚空当中行住坐卧无碍，本来我们的思想中认为虚空是无碍的，但是米拉日巴尊者说这是有碍的。

石头本来因为占据一个位置而有阻碍，但是米拉日巴尊者说这个是无碍的，他可以在岩石里面走来走去、穿来穿去。尊者显现了很多神通神变，但他还是没有生起信心，还是一味地萌生邪见。有的时候我们说：他都显现这么大的神通了，你还怎么怎么样？但用这种邪见去想的话，就会觉得神通只是一种障眼法，是一种魔术，给他显示神通神变也没有办法能调伏。

众生的根基千差万别，有时用神通一下就调伏了，有时不用神通，讲道理也能够给他调伏，有时讲理和显示神通都可以调伏，有时两种都不行。善根如果没有成熟的话，你跟他讲理他也听不进去，给他显示神通他也会说是障眼法，一个魔术而已，有时甚至会说这是外道或魔加持的，没什么大不了的。

所以，作为佛弟子来讲，太过于感性也有问题，什么都容易生信心也不对，但是太过于理性也不对，这两方面都需要走中道，不要走极端。

有时大恩上师对某一个堪布开玩笑说：好像学来学去是不是学成唯物了？觉得神通是不对的、没有的。太理性的人总是通过自己的分别心找一个理由，之后就觉得这个没什么，不是那么不可思议的，应该可以解决和解释的，这是什么原因那是什么原因。他通过自己的分别心可以把这个解释，其实有的时候的确就有很多不可思议的东西。

大恩上师也经常讲，太理性和太感性都是极端，都是要舍弃的，应该行于中道。一方面，不可思议的一些大乘教法，该生信心的地方一定要生信心，该辨别的地方也要辨别，不该人云亦云。不过话虽这样说，有几个人能够运用娴熟呢？这是很困难的事情。

总之，我们慢慢学习，知道了这些道理之后，把这些理念慢慢地引入到自己的修行中去，多多少少对自己的修行会有影响。达罗一直持嫉妒心，不仅不肯抛弃自己的邪见，而且还大肆诽谤，最后依靠这样的罪业，后世转生为一个大恶魔，这就是因为嫉妒心没调伏，积累滔天大罪的一个事例。

另外一个案例：

还有一位法相师匝普瓦格西下毒暗害至尊米拉日巴，诸如此类的这些现象都是因为嫉妒心而引起的。

还有另外一个法相师匝普瓦，也是因为嫉妒米拉日巴尊者，最后给米拉日巴尊者的食物中下了毒药，米拉日巴尊者观察到该度化的众生都度完了，也该入灭了，他就把毒喝了。后面还有些精彩的故事，在上师的讲记当中也有。最后米拉日巴尊者把他身上的痛苦转移一部分到匝普瓦身上，他就感受到了一种不可思议的疼痛，然后感受到了一种不可思议的修证的功德。他彻底忏悔，把财富供养给米拉日巴尊者的弟子，作为法会的资金，后来变成一个真正的修行者。

你们看，对于这么圆满的成就者，都会生嫉妒，根本不顾因果去诽谤。如果我们相续中的嫉妒心没调伏的话，没事的时候还好，只要出现事情，就会不管不顾对这些修行成就者，都可能产生由嫉妒心引发的邪见，不断去诽谤而造下滔天的罪业。

而且对本来应该相互尊重和相互保护的道友，有时就因为嫉妒心会造成一些违缘。有的道场，同行道友也互相拆台，作为佛弟子来讲不该做的很多事，这样想的时候我们就会真实地感觉到，作为修行者应该调伏自心，应该努力地把不利于自他的嫉妒心和烦恼调伏。

所以，对于具有嫉妒心的补特伽罗，真佛出现也无法引导他们。

作为一个众生，如果相续当中有嫉妒心，即便是真佛出现也引导不了他们。前面讲了一个大修行者，大成就者米拉日巴尊者也调伏不了，还有功德圆满的佛陀，真佛出现也没办法引导他们。

因自相续为嫉妒所蒙蔽，始终看不见别人的功德，因为不见功德，也就生不起丝毫信心，因为不起信心，也就不能作为悲悯与加持的法器，就像提婆达多与善星比丘二人本来都是世尊的堂弟，可是由于嫉妒扰乱相续而对世尊一点一滴的信心也生不起来，尽管一生在本师释迦牟尼佛身边，可是也没有办法得到调伏。

相续中有了嫉妒心，被嫉妒心蒙蔽和作怪，别人的功德是看不到的。因为见不到别人的功德，也就没有办法因见到功德而生起信心，其实我们生起信心也是因为见到了别人的功德，见到了三宝的功德、上师的功德、道友的功德。

但是因为我们有嫉妒心，对三宝就生不起信心，对佛、修行者，对上师、对道友见不到他们的功德，也都生不起信心。因为生不起信心，也就没有办法作为佛、三宝的悲悯对象，或者加持的法器，无法获得悲悯和加持。

这里举提婆达多和善星比丘的例子，他们两个人都是世尊的堂弟。提婆达多在显现上还是利根者，佛陀在世的时候，唯一能够和佛陀作对的就是提婆达多。他犯了三个五无间罪，破和合僧这条罪是因为他在、佛陀在，还有两大弟子在才可以成立。他不在也没有办法挑起，因为谁都没有能力挑起这种破僧的罪业，因此他也算是一个根基很利的人。但是因为内心中的傲慢和嫉妒的缘故，没办法调伏自己的心，最后造下推山压佛、出佛身血、破和合僧、杀阿罗汉的过失，共三个五无间罪。

善星比丘也是在世尊的身边呆了很长时间，好像是二十多年，作为佛的侍者一直在佛陀身边，最后因为没有见到佛陀的功德，生起邪见离开了。

提婆达多和善星比丘因为嫉妒心扰乱相续而对世尊没有生起一点一滴的信心，尽管一生长时间都在释迦牟尼佛身边，也没有办法得到调伏。不但没有被调伏，提婆达还因为自己的三个五无间罪，在死的时候生起邪见坏了善根，最后堕入到无间地狱中。而善星比丘死了之后在花园里面转生成一个九丑相的恶鬼。一个堕无间地狱，一个转生为恶鬼，就是嫉妒心来扰乱的，所以这个过患不可谓不大。

我们自己如果相续中嫉妒心不调伏，不知道什么时候就会出现这个问题。有时候嫉妒心强盛的时候，连一些成就者、上师们在讲法的时候，也会造各种各样的不敢想象的违缘和障碍。又比如有些道友在讲课的时候或在共修的时候被举报，导致大家学不成了，这方面的情况也有很多。有时候大恩上师在讲大经典的时候，也是因为嫉妒心做了很多障碍违缘，他可能都认识不到自己的问题有多大，但是其实这个问题是非常严重的。

所以不管谁相续中嫉妒心强盛，都有可能造下比较大的罪孽，而且这个罪孽造完之后不忏悔就会直接堕落，这是很可怕的事情。有些人忏悔了，像匝普瓦忏悔之后还会变成一个修行者。这些情况本来是可以避免的，现在我们学这个就是为了避免我们造这样的罪业，提前知道它的过患，提前知道嫉妒心的对治的方法，提前修行避免掉，这样我们就没有必要走冤枉路。

如果以前造过罪业就忏悔，然后尽量去对治它，接着帮助别人去对治嫉妒心。这样相当于是自救、救他，也是利他的一种方法。

不仅如此，而且总是对别人心怀恶念之辈，非但不能损害他人，自己反而会积累严重的罪业。

这句话进一步说明嫉妒心。经常心怀恶念生起嫉妒的人，能不能损害他人呢？生嫉妒心对别人是没有什么伤害或者影响的。你怎样在家嫉妒心爆棚，别人该过还是过得很好，没有什么影响。

如果说嫉妒心再付诸行动、做破坏，那就是另外一回事了。嫉妒心在你的相续里怎样燃烧，你感觉如何难受，别人还是该怎样就怎样，伤害不到别人，反而会对自己造下很重的罪业。不但是造罪业，而且当时你的相续会处在一种不舒服、非常难受的状态，现在苦以后也苦。我们再来讲一个案例：

从前有两位著名的格西互相敌对。其中的一位格西听说另一位有了女人，于是对侍者说：“煮上好茶，我听到一个好消息。”

格西的意思是善知识，本来善知识是应该调伏自心、调伏他人的，但是这个可能是打引号的“善知识”：相互敌对，内心中嫉妒、烦恼没有调伏。其中的一位格西听说另外一个格西有了女人、破了戒，要庆祝一下，于是对侍者说：“煮上好茶，我听到一个好消息。”

侍者煮好茶后端给他问：“您听到了什么好消息？”

他说：“我们的那个对手某某有了女人，破戒了。”

这个侍者把茶煮好之后端给他问：“您听到了什么好消息？”他说这个好消息就是我们那个对手某某格西有了女人，破戒了。

当根邦扎嘉听到这件事，板着脸说：“真不知他们二人到底谁的罪过严重？”

根邦扎嘉是一个著名的修行人，他听到这个消息，一个是破戒的过失，一个是随喜破戒，真不知道二者之间哪个罪业更重。从某个角度来讲，两个人的过失差不多重，或者说后者还要重。破戒也要看情况，到底是什么情况下破戒的。但是他随喜对方破戒，就是由于内心中强烈的嫉妒心产生的。所以二者到底谁的过失严重呢？也许后面的比前面的还要严重。

我们以前学过净土教言，大恩上师讲的净土教言中也有这个公案。侍者把茶端过来之后，问听到什么好消息了。格西说某某破戒了，侍者就说我以为上师你见到本尊了呢，这个算是什么好消息。侍者的正念比他还好，侍者都没有觉得这个是好消息。

这个格西的嫉妒心太强劲了，根本没有发现自己的问题有多大多严重。我们随喜有两种，一是跟随善业而生欢喜，无勤可以获得善根；一是随着恶业生欢喜，无勤获得罪业。如果嫉妒心、随喜心很强劲，甚至比对方的过失还要严重。

经常怀有这样嫉妒或竞争等心态之徒，既无益于己也无害于人，只是毫无意义地自我造孽而已。

众生很多时候的所作所为是毫无意义的，为什么无有意义呢？当自己处在嫉妒心、竞争心的状态中，对自己没有任何利益，对他人也没有丝毫的伤害，同时对自己的安乐、以后的快乐也是损害，对自己的修行更是严重的损害。怎样也找不到一点点可以让我们生起嫉妒心的根据或者利益。

但是我们还是乐此不疲，不愿意放弃。佛陀告诉我们要修对治嫉妒心、喜心的时候，也没当回事。还是想保护好内心中嫉妒的种子，让它发扬光大。很多时候我们还不愿意把喜心、随喜的修法当回事情。只有当我们真实认识到了嫉妒心的过患有多严重，我们才会认识到喜心的利益对我们有多殊胜，我们才会知道正法对我们的帮助有多大。

佛法出现在世间，对我们的利益是非常大的。我们觉得就几本经书而已，没多大利益。但是只要我们深入了解我们的烦恼所产生的过患，再来看对治教法的时候，才知道佛陀的伟大、教法的殊胜、修行佛法的必要性。修行佛法可以帮助我们对治很多让我们今生后世感受痛苦的烦恼、罪业，而且可以帮助我们永远地解脱出来。

修完这个之后马上跟着修菩提心，逐渐就步入了大乘的正轨，这是非常殊胜的。所以圣法的利益、功德，我们还是要认真地深入学习，这样才能真实地体会到法的价值。

为什么说法的价值是无边的？为什么说法供养是所有供养中最殊胜的？如果我们没有理解法的殊胜，我们永远会认为财供养是最殊胜的。法供养就是背几个颂词，参加一两次考试、做一些修行、做一个汇报供养，能有多殊胜？我们总觉得真金白银供养心里才踏实，这才是真正的功德。

只有我们认识到了法的价值，才会产生对法的皈依心、对法的恭敬心。我们才能理解，为什么佛陀在因地的时候就能够为了法而舍弃生命？因为他的确从佛陀因地菩萨的相续中真实地认识到了法的重要性和尊贵，为了求法而舍弃生命是值得的。

但是我们现在没有认识到，觉得有这个必要吗？为什么要做这么极端的事情呢？他完全知道了生命和法之间的距离不是一点半点。我们也要慢慢通过学修加深对法的认识，知道法的尊贵，法的出现是多么的宝贵，法宝对我们意义有多重大。

完全了知后我们对法的皈依心就生起来了，对宣讲法的佛陀的信心也会生起来。对现正法的僧众，对一地到十地的菩萨等僧众的信心也生起来，对现在我们一起修习佛法的道友的殷重的心、恭敬心也能生起来。

因为大家一起修法的缘故，互相之间会产生好感。也许这个道友还有这样或那样的问题，但是因为大家都是在缘这么尊贵的法，我们共同的结缘点是在法上面。既然法这么尊贵，修行法的道友因此而尊贵。所以我就可以尊重他们，尊重所有的修行者，尊重所有的修法者，不管是显宗密宗，大乘小乘，南传北传藏传，凡是在修法的人都值得我尊重。

法本来就尊贵，只不过以前没有认识到这么尊贵，如果我现在内心中对法有这么尊贵真正知道了，那我一生一世的事情就是为了法的修行和弘传。大恩上师老人家、法王如意宝不管怎样就是要把法传递下去，因为这个对我们来讲，才是最大的财富。只要法住世就有调伏烦恼的方法。我们还没有理解到，他们早已理解而且已经在做了。

我们通过学习，慢慢地也悟到了一点点，对于修法、弘扬佛法的信心和决心也生起来了。他们已经到达，我们还没有到达。所以我们要把这个理念传下去，让大家认认真真地缘法闻思修，通过闻思修认识到法本身的价值。

法为无价之宝，而我们却认为是一个普通的台球，或者是像鹅卵石一样的珠子。这样法随随便便都能牺牲乃至断掉，因为没有认识法的尊贵以及对我们的利益。如果认识到，不可能这样去对待。就好比家里有一个如意宝，我们敢这样对待吗？不知道它的价值就随便扔，假如知道是如意宝，马上就会拿起来、供起来、擦得干干净净。

当认识到法的价值之后，我们的信心、心态也会转变。反之，就会随意对待，不觉得法有多么尊贵。上师说了要珍惜、重视，而我自己觉得没那么严重，内心中很随便地对待，还会想佛至于那么辛苦地求法吗？真的是“绝对至于，绝对值得。”

当我们生起殷重心的时候，也就是法即将融入我们心了，只要你发现了它的尊贵，入于内心就快了。如果你没有把它当回事，法要入心还远着呢！从这个方面慢慢地理解法的意义。

前面通过案例了解到确实如此，如果不了解过患就不能调伏，并知道法的尊贵性。法能够流传到现在，是由于释迦牟尼佛的悲心还有传承上师们一代又一代的护持，他们想方设法地保护并传承下来，交到我们的手上，我们有尊贵的法可以修行调伏，将来我们有责任有义务往下传。

所以，我们一定要断除这样的恶心歹意，不论何时何地，当看到其他人种姓高贵、相貌端严、财产丰富、广闻博学等等功德顺缘样样齐全，这时要诚心诚意地修欢喜心，

我们一定要断除不好的心态。不论何时何地，当看到别人高贵的种姓、姣好的端严相貌、丰富的财产、广闻博学等等，所有功德顺缘样样齐全的时候，我们就要诚心诚意地修欢喜心。他的福报显现，我真的很欢喜。

并且在心里想：这个人拥有这样的功德、财富，我真的十分高兴，如果此人具有比这些更胜一筹的权势、财富、名誉、功德等十全十美的福报，那该多好！发自内心地观修。

这个时候很乐意见到众生高兴、得到快乐，修到后面也很乐意见到众生成佛。很多人一看到众生调伏了烦恼，跑到了自己的前面，心里就会想：“我虽然喜欢你成佛，但也不能跑得太快，我没有成佛之前你还是不要成，否则我受不了。”这种心还是见不得别人比自己好。所以我们要慢慢地从头开始，比我好的方面先能接受，然后在修学方面胜于我的，随之高兴，再接着愿意看到某某修行道友证悟通达，或者成佛。

有些时候凡夫人见不得众生比自己好，如果听到以前一起学习的某某道友在哪个地方成就了，心里就觉得不舒服，觉得应该我先成就，再由我去帮助他们。有的时候觉得别人跑到前面去了，不管修行或哪个方面，我不一定能接受。

所以我们要多串习喜心，让相续中的嫉妒、烦恼逐渐清除。不单单是现在的福报权势，还要随喜众生拥有更增上的、更胜一筹的权势、财富等十全十美的福报，那才圆满。这就给后面愿众生成佛，打下了坚实的基础。

不是虚的，而是真实地愿众生成佛。那个时候很愿意见到众生、道友进步，见到他们一批一批地超过我，由衷地高兴。愿他们跑得更快，更快成佛，马上获得功德，此时的心很真诚。我们通过这方面的观修分析，知道喜心的确对我们修行者意义重大。

所谓的修喜无量要如同骆驼找回丢失的幼崽一样，

每一个无量心都有一个比喻。就好像喜心比喻成骆驼找回幼崽。

母骆驼比其他众生更加慈爱它的孩子，如果它的骆驼崽丢失了，那么它会非常非常忧伤，假如失而复得，它会产生出乎意外的喜悦之情。

母骆驼比其他众生更慈爱它的孩子，非常地照顾和疼爱。如果孩子丢失了它会异常忧伤、悲痛，假如失而复得，它会产生出乎意外的喜悦之情，难以描述的高兴。我们就应生起这种难以描述的高兴。

对比一下我们的相续，就会觉得现在的修行离这个标准还有点远，但是我们可以通过精进，逐渐达到那种发自内心的喜悦之情，发起喜无量心真实地帮助众生成佛、获得三界圆满快乐，这种菩提心就完全打好基础了。

我们要像这样来修喜心。

四无量心是自相续生起真实菩提心正确无误的因。

这句是作归纳，前面四无量心讲完了，它是相续中生起最圆满、最无畏菩提心的因，正确无误的因。

无论如何，在相续中还没有生起四无量心之前必须精进观修。

相续中没有生起四无量心之前必须精进观修。我们学完（讲完一次）之后，知道了四无量心的每一个心的体相、修法、功德利益和必要，知道之后就能够对治我们觉悟中的某些障碍，而且又能作为更高层次修法的基础和前行。因此，必须认认真真、精进地观修。

如果为了容易理解而将四无量心的意义归纳的话，可以包括在心地善良当中，所以我们随时随地要始终如一地修学心地善良。

展开讲是四无量心，归纳起来就是心地善良，无论如何对一切众生都心存善良，而不是有拣择的。心地善良也可以作为菩提心的所依，身所依是暇满人身，心所依就是善心（善业的善心）。

《入行论》刚开篇就讲过，只有以心地善良作为基础才能生起菩提心。心地不善良或者有缺陷，是生不起圆满菩提心的。所以要努力地把自己的心修善良了，具体修炼的方法是通过修四无量心，这样修会把我们的心变得很善良。

有人问：“以前我的心不善良，有没有办法把它修得善良呢？”有，这个方法就是修四无量心。对没有快乐的所有的众生，愿他们得到快乐；遭受痛苦的，生悲心让他们可以拔苦；看到快乐的众生愿他们再再增上，这颗心是非常善良的。

如果我们认为自己的心很善良，就拿出来对照一下，看到底是否善良？有时候自认为心地善良，泛泛地讲也许是一个善良的人，但是对照四无量心的标准，有没有偏袒心、嫉妒心，看到众生没有快乐的就给予乐，有苦的拔苦？有这些你就是一个心地善良的人。否则还要再继续地细化，把不圆满的地方圆满了，通过修四无量心做到。

在善良的基础上再修菩提心，也就容易多了。不是让我们一步登天，一下子生起菩提心，而是通过四无量心的过渡。如果我们按照《前行引导文》去观修，一定可以生起菩提心，那不是遥不可及的。但假如没有这个次第还是很困难的。

今天我们的课就讲到这个地方。

**所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智**

**托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌**

**杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛**

**哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情**