扎西德勒！

今天开始我们继续喜无量的修行。慈悲喜舍这四个部分修行菩提心的时候呢有愿菩提心，就是说什么样的修行能发真正发菩提心？其中一个就是我们之前讲的平等的菩提心。意思是经常提醒我们自己尽量视一切众生平等。当然我们平时的感觉是会分亲疏远近、爱憎、黑白这些。但是从菩提心修持的角度来讲并不是，我们应该看他们都是暂时的一种因缘的和合。

就像是灰白是灰的浓重的时候变成黑，灰的景色淡了以后变成白一样，我们把它看做一种平等。所以在这里平等慈悲是第一步。然后后面我们接着讲愿所有众生离开苦和苦因，得到乐及乐因这两个部分是慈和悲的部分。慈的部分是获得乐及乐因。悲的部分是远离苦及苦因。经常心里发愿，如果有一些世俗的人习惯性的一种思维，可能看到一些人受苦的时候不见得有同情心， 看到别人乐的时候（不见得）愿他们有持续获得安乐的心，这种习性要转成这种状态很重要。你去参加一个活动，比如说蓝球比赛、足球比赛；国际上的比赛或者城市间的比赛，最根本的心态上面当作谁赢都可以的心。一定不是一边赢，另一边输。然后他们越输的痛苦，越输的可怜，比赛分差越大越好，不是这样的心。其实两边都有一种快乐，没有那么多的苦在里面，尽可能让他们知道这是游戏，不要太认真这样子。如果我们希望一边赢另一边输的很惨，说明我们内心当中并没有平等心。以至于我们自己迷失在这种游戏里面。所以这些是慈和悲的一些训练，悲的训练包括看到轮回当中的一切众生都以不同的方式受苦，这种痛苦看起来不痛在我们身上，不发生在自己身上，不是自己要面对的时候可以谈的很轻松。但是很多苦难，包括人间的生老病死，爱别离苦，求不得苦，不欲临苦，……这种暂时的？还有长久的生生世世的处于无明状态的烦恼我执，所以并不知道如何照顾自己、爱自己而产生错误的解读，带来更多的伤害和痛苦，在这些上面要有一种悲心，真正的发这种大悲心，愿所有众生获得本觉智慧，远离一切二元现象当中的痛苦。最终证得佛果，这种的发心就是发慈悲心。

今天我们这个部分是喜无量的心。随喜无量。就是非常欢喜去看到众生获得世间和出世间的安乐，往往不随喜的原因是常常做许多比较，或者说没有把众生的快乐也视为自己的快乐。他们的失败或者他们的苦难也视为自己的苦难。这种角度没有解读清楚，所以会变成希望某些人痛苦希望某些人快乐。或者当别人快乐的时候自己不能随喜。当别人痛苦的时候反而很开心，有这种心态是没有真正明白随喜的精神。一般没有随喜的心态是因为看不到其他人的功德。比如在菩萨道上来说没有众生几乎没有办法修行。所以修行的对境主要是以众生而云。发菩提心，要变成一个善良的发心的话需要有一个发心的对境的存在。另外一个就是说如果我们看到所有众生都能快乐，那其它众生获得安乐自在这样的时候呢，我们也没有因缘所生（？）。所以他们也能带给我们快乐。其它众生他们都贫穷、衰败或者陷入战争，这样的话外面的苦难也会带给我们，轮回当中的众生也是相互有影响的，所以比如说我们在社会上面，如果你不在乎其他人过的好不好、他们是怎么样的，以至于有些地区或者社区过的非常不好，你一点也不关心他们、不管他们，这样子的话他们会变成社会的问题。他们会有对其他人群的不安全感，敌视。以至于会变成一些社会不安的来源。会有偷抢发生，会有这些社会性的动荡、灾难。这些发生我们也会牵连进去。比如富人的社区和贫穷人的社区。富人的社区如果对贫者这些没有扶持、没有同情、没有帮助的话，最后贫穷人看到富人这种奢华的生活和他们的这种悲惨的遭遇做对比以后会产生一种敌意，会产生愤怒。同样生活在一个城市和一片土地上怎么会有那么多的不公不义？或者是人和人之间如此的这种差距和歧视？使用权利资源和物质资源都跑到富人那边去，他们会有这种抵触的心。这样以后他们会变成动荡、打砸或者彻底颠覆一些活动的来源。所以一个国家和另一个国家也是如此，比如我们看到欧州一些国家有那么多的移民他们几乎难以接纳或者提供他们的栖身之地，安排一些工作。长期来讲比较好他们能在这些所在国就是移民的来源---所在国建立一些好的这些发展，给他们一些工作的机会。其实这个投资成本远远小于他们移民到各个地方带来这些成本的压力。而且这样比较健康的循环。有些地方青壮年都跑了，然后那边也一直发展不起来，如果青壮年留在原来的土地上给他们一些扶持，一些帮助。将来他们能够自立的时候社会也会比较安全。这个意思是说不管是从国度、从社区、从城市的这些平衡看起来的时候呢我们需要，别人发展的时候对我们是有好处的。整个社会道德沦陷或者下滑的时候肯定直接或者间接影响我们生活环境的品质。以至于衣食住行所用的相互交叉、交错的这些、交易的这些东西也会下降，品质也会下降。上当受骗的机会也会提高。可能被伤害的这些走在街上或者入室抢劫的可能性也会越来越高，类似地。所以从现实生活当中来讲，我们要随喜他人一切的善这是很有道理的。随喜一切的功德，世间上别人有相貌的庄严，如果是财富权利，也许他是一个正直的人，最主要的某些人可能说当官、富有，或者有名声。这些相比较一个好的人，意思是说他要做一个有德行的人，德行是第一位的，所以我们要经常随喜别人的德行，好像在国内也是有这种的，先把德放在第一位。是说德智体这种，开始有德，然后有智慧，如果没有德行的话，个人的境界很难说，但是整体社会来说需要德行，德行是放在第一位的。所以随喜别人修行的功德，随喜别人做人做善良的人、做一个有良心、有温暖的心的人的这些德性上面要做一种随喜，经常心理面有这样一种心，经常看别人的优点，然后经常观察自己的过失。如果看不到自己的过失也看不到别人的功德我们的心会被嫉妒蒙弊。容易产生嫉妒的心，容易挑别人的毛病。然后造作很多的业。所以我们说嫉妒的人受苦不讨好。不需要花任何成本，但是你会受苦；不会有损于其他人，但是自己也会受苦。然后对于自己的良心品行会造成伤害，所以希望一切众生以至于证悟佛果，更不必说因为暂时的衣食住行有所获，得到职位上面升迁啊、发财啊、或者子孙后代兴旺啊。有一种说法“四海之内皆兄弟”。这些都很随喜。那别人社会环境变好，他们有车房、手饰、名牌、有的时候可以说不是某些人想的是不是我在和别人比较啊，不要这样想。最好说原来很随喜，单纯的随喜。

从大乘佛教的修行来讲，本身自己要做一个众生的服务者的这种心。做不到的话，至少你本来是承办别人暂时和究竟的安乐，让他们获得今生的幸福。也让他们获得出世间的智慧成就。这是我们大乘佛教许下的承诺，也是菩萨戒的承诺。特别是究竟的成佛上面，究竟的成佛上面有成就我们随喜，那世间法上面有福报也要随喜。本来是我们工作需要做的，结果他们在没有我们的帮助下他们自己也成就地更快，也特别随喜。所以说心态上面真正的有随喜的心变成修菩提心的不二的四重因素之一。所以不是说嘴上说，实际内心当中也是如此，道理也在，就是这么简单。所以我们每天发愿的时候，念诵的时候愿意众生获得安乐及安乐因，远离众苦及众苦因，就是得到乐和乐因。离开苦及苦因。让他们住于平等，永具无苦之乐我心怡悦。这里面就是平等心。无苦之乐的意思是说最终能够出离轮回证悟佛果，那有这样发心的人怎么会因为有一点世间的这些福报而产生这些不愉快的心呢。所以这上面要随喜一切善，随喜一切功德。之前我们讲了随喜的功德，别人做了很多很多的善行功德，你只要真城的发自内心的替他人高兴，随喜的时候你也得到同份的功德，这就是为什么很多人一起念诵，经典念了多少万遍啊。加在一起等于每个人都念了这么多。开了法会，一共有十个人，每个人念一万，到时候结束回向的时候每个人刚好有十万的功德，这也是来自于随喜的功德。所以无论如何世间这个财富啊、权势啊、知识智慧、美貌、健康、幸福啊这些人天的福报或者是出世间的福慧资粮圆满的这些，都应该有一些随喜的心，不生嗔恨、竟争和嫉妒心。我们非常高兴祈愿他们圆满如意，这是我们本来许下的诺言、要完成的事业。随喜无量的这种心先从亲朋友好友当中开始培养。如果你有兄弟姐妹、亲朋好友、熟人同学的时候随喜他们获得的一切安乐。然后从这里开始逐步的这种训练。以至于如果你有某些不喜欢的人，和我们差不多的你自己认识的人平时关系一般般的获得安乐也很随喜，最后就是很不喜欢的人特别是以前有一些嫉妒心的人，对他有竞争心的人或者是曾经伤害过我们的人，他们将来发达有世间或者出世间的安乐的时候也同等的发自内心地随喜。这样反复不断的经常观照包括入禅定的时候心里面一个一个的想，你最不喜欢的人，曾经伤害过你，或者嫉妒过你，或者你嫉妒过他伤害过他的人，从心底愿他们拥有今世的福报，也获得今生今世的快乐。让他们了解本来亲怨平等，就是亲朋好友和这些怨敌本质上是平等的，升起一种平等的欢喜心。自己不在被嫉妒的这些毒药所毒害，也不至于被嫉妒的绳索所捆绑。也不会因为嫉妒而导致的这些罪业，反而会增长这些随喜的功德。所以有些人说贪、嗔、痴、慢、疑或者说贪嗔痴、骄傲、嫉妒、欲望。这时候修行的时候如果有嫉妒心的话一切纷争的来源也是从嫉妒心来的。所以有嫉妒心的时候会说长道短，会背后批评别人、讽刺别人、挖苦别人。当面表现各种各样不如法的行为。然后因嫉妒心产生嗔恨。因为嫉妒心产生竟争心。因为嫉妒心产生蔑视、骄慢，这种的心都会一起来。所以有嫉妒的心人希望其他不喜欢的人没你强。他们不如你。或者说，你这种的发愿本身是一种世间的恶毒的人一般很多人这样发愿，出世间的修行人尽量避免这种行为。当你能力智力或者各方面都比较差的时候，或者别人因为你没有钱而鄙视你，这样的时候你心里面也不能说“我希望你倒霉希望你贫穷啊这类的心。”而是知道这些人这些智慧的分析和判断出了点问题以外，其实他不是一个坏人。希望他过的比我好，比我更有能力，希望他以后也具备同情心。利益他人的心，度化他人的心。利益他人的心。所以同情心的对境没有贫贱高低富贵美丑的分别，我们应该希望他们都一视同仁，不要让他们过痛苦的生活，或者创造痛苦的因。希望他们获得快乐和快乐的因。所以如果没有修持这种随喜的精神、随喜的心的话，僧团里面你会变成纷争的来源。修行的这些法友很多时候不和，意不合、口不合、见不合，戒不和，身不和，这些很多时候是因为嫉妒心。说这个人我希望我胜过他。当他们有权势的时候我不开心，当他们有福报的时候我不开心，当他们有修行的证量的时候我们不开心……这样的话说明问题不在别人就在自己身上。从内心当中反醒，纠正、改变。想到这才是真正的对我好。如果对别人嫉妒的话那是对我好吗？绝对不是。还在火上加油一样的，人更痛苦。那什么是对我和对自己和其他人有益的呢？就是随喜。一随喜会获得同份的功德而且会获得人世间的圆满幸福。出世间法上的菩提心渐渐生起，所以说嫉妒的时候这种心也一样不要嫉妒上位者，不要嫉妒下位者。上位者如果攀升的话不要嫉妒。不如你的人超越你的时候不要嫉妒，和你一样的人超越你的时候比你更高不要嫉妒。低位者还不如你但他不断在上升的时候不能嫉妒。所以在每一个层次上面，无论现象如何只要生起嫉妒心马上调伏自己的心转为随喜。知道我现在都在愚痴的掌控下产生种种错误的想法。所以这时候祈祷上师、祈祷三宝、发愿自己能够真正生起菩提心。我们也要随喜不如我们的人的成长。不如我们的人超越我们，平等的人和我们一样变成更超越。不如我们的人变得和我们一样甚至变的更超越。以至于本来比我们好的，福报智慧比自己更高一层，这时候由慈悲喜舍圆满的这种心对待一切众生。如果有些人接法，佛法的毅力，每天禅定精进的时候比你好。或者他懂得论，懂得因明比你好。有辩论的能力，著书立说；有持戒的能力，这些都圆满的话我们都随喜。

以前有个故事，说两位修行人在山的阴面一侧和阳面的一侧各自修行，有一天阴面的和尚跑回闭关的地方对徒弟说“好徒弟啊，你给我好好的煮一壶好茶。”徒弟说：“师父您今天回来为什么这么高兴？那好吧我给您煮一壶好茶”。煮好以后徒弟问师父：“师父啊！能不能告诉我您为什么这么开心啊？” 师父说：“你知道吗？对面山上那个闭关的和尚还俗了。”这种嫉妒心就是本身没有随喜和平等或者希望他们更好的心态。虽然他们在闭关修行的地方，但是也有这类故事的发生。当别人修行好的时候我们不要心生不安，应该有很好的随喜。不要去离间别人。因为自己不喜欢的时候很多时候会说很多别人的坏话，去离间别人。想把她排斥，让别人对他退失信心。退失对法，对上师、对法友的信心。这些上面也是一种不如法的嫉妒心导致的，这种心没办法获得成就。

所以嫉妒心能够蒙弊心、麻痹心，以至于让这种善良心失去方向 。转为五毒的来源。随喜的心多好啊，不能随喜反而产生嫉妒的时候相当于转为这种负面的力量，把嫉妒心转为随喜心的时候呢就是无量的功德，“喜无量”的功德。所以没有观察自己，如果我们觉得修菩提心已经昄依大乘佛门，也受了菩萨戒。自己经常嫉妒别人这个那个的时候你发现自己还没有完整的菩提心。所以慈悲喜舍里面随喜的这种心没有，这个也不算真正的菩提心。我们不是说为了凑东西一样去凑一个菩提心那样的刻意。而是真正的懂得一种道理说随喜是圆满的善行。随喜的时候能成就自利利他。这个也是我们昄依的目的，也是我们修行成佛以后的目的。成佛或者成佛以后的目的都是为了利益众生。就是我现在就可以做，随时随刻当中都可以转。（26‘）

以前佛陀时代的时候有提婆达多，他对佛陀产生嫉妒的心，提婆达多后来分裂僧团，建立自己的僧团，其实他管的更严格，他的戒律更加的严。这时候呢他对日常要求很高，真正的苦行一样的。戒律持得很严很严，非常的严。但是他这些所作所为都是嫉妒佛陀而产生的。所以最后也没有调伏自己的心。变成一种形象的佛法。就像我们说的自私、我执，或者自我以很多种的名义展现这些，或者有很多借口看起来是善的行为，到最后也没有调伏，没有获得证量，没有获得获得究竟的佛果。所以不能随喜的情况下在佛陀的身边呆很多年佛也没有办法调伏提婆达多。我们如果能够修持随喜的心，会消除我们凡夫从无明当中延伸出来的嫉妒心，同时能够净化自己的业力，过去世当中肯定有贪心、嗔心，痴心，骄慢、嫉妒，欲望这些各种怀疑带来的业习。所以今生今世当中还有过去没有清净的业习遗留在我们的阿赖耶识当中储存在藏识当中延伸到今世。所以过去的宿业大多数时候深藏在这里面，一但遇到因缘的时候就会冒出头，冒出这些毒芽。或者毒根还没有灭。所以从小的事情也可以看得出来，大的事情上面也可以看得出来。所以只要心中生起这些的时候就发现，只要因为他们的能力超越自己，他们过的好，或者种种的原因像我们之前说的一样，这时候就可以确定这种嫉妒心，然后会阻碍菩提心的修行。真正有嫉妒心（菩提心？）的话比上的菩提心，比下的菩提心，对同道的菩提心。一般有嫉妒心的人是因为有我执的一种力量，加上比较自私的心，这时候明显的他有和菩提心相反的这种力量，菩提心本身是催毁自我，自私心。生不起慈悲心的根本原因也是这种自我、自私的我执的这种心。所以现在发愿，发菩提心利益众生，然后随喜一切善。所以当不随喜的时候如果你嫉妒心强的时候你肯定会因为颠倒的随喜，就是说你嫉妒心没有灭的时候你看到你嫉妒的人倒霉的时候会随喜；他们失败的时候会随喜；他们退失信心，退失佛法修行的各种的时候你会随喜；这样的时候说明是因为嫉妒心延伸出来的各种状况。本质是一种嫉妒心，当别人遭受挫折的时候很开心，所以你也会造这种业，本质是我执自我的这种心延伸出来的各种方便借口这类都有了。所以这上面我们要多做一些努力，经常观照自己的心。放下嫉妒、傲慢，随喜别人的福报。如果有些寺院他们盖的一个比一个辉煌，以前有这种故事，商家之间也有竟争一样，左铺右铺之间，像有些地方自己带着脖子上的项链啊、耳环啊、戒指啊这些攀比。现在又攀比很多电器啊、手机啊以及用具，包括车房，或者各种小的到大的东西。所以做为一种习性比较强，这个区那个区，这个地方那个地方，有很多的这种比较平衡。然后各种明、暗的嫉妒心，所以这些时候应该知道这是一种毒草，就是一种菩提心反面的力量，刚好是自私心的一种化现。自私心可以各种面孔出现在我们的心里面。所以以前有大德讲外面的盗贼偷走的东西很有限，心里的盗贼像这种嫉妒心、骄傲心会日夜不断偷走我们积累的福报功德，所以将来会面临遭遇贫穷，因为嫉妒心来世投生为修罗，或者由嫉妒心再延伸出嗔恨，或者其它烦恼的时候会堕下三道。地狱、恶鬼、旁生道。想到这些的时候嫉妒心有点像菩提心反面的力量，所以菩提心本身是一切成就的来源，嫉妒心反而变成“无本万利”的造业的来源。

所以怎么样去改变？最主要是先从善良的心开始，知道贪、嗔、痴，骄傲、嫉妒、欲望是无论你信不信佛没有人喜欢这个。你周边的家人、好朋友、你的儿女父母哪一个人说你贪心特别大很开心，很随喜。有个贪心特别大的人和你一起合作做生意，相伴终生，要不然一个人脾气特别大，嗔恨心很大、报复心很强也没人愿意和他相处。总是做错事情，总是不理解别人的善心、用意。总是这样子，这也是一种由愚痴延伸出来的。愚痴的面孔很复杂，但主要是因为这种无明导致各种各样的人为的障碍和挫折。然后一个人骄慢心很重的时候很多人受不了，希望有些人不能有随喜的心，别人很骄傲的时候，会有一种说法说愿这个人受到一些挫折，挫一挫他的锐气这种说法是有的。这些人也是因为骄傲的眼神、语言、仪态，骄傲的身姿，因为这些没有办法和你正常的沟通，或者说会对你整个后来的业和缘都会产生影响。同样的怀疑和嫉妒也是如此。那这么多的过患怎么样转呢？就是用四无量心转。用慈悲心。用慈、悲这两种把我们的贪嗔痴力量转化，转化它们的形式和内容，转化到正面的方向。所以这个之前我们也讲过，五毒转化为五种智慧。贪心的时候你不要贪费力不讨好的很多现象，你就说我就好好的去修善，修善的这方面，很多人说不能有贪，一执著的话不管那种善恶业都会束缚我们，都会使我们无明。但是现在还没有到这一步，现在是积资净障的阶段，这个时候就要看到善的功德、恶的这种过失。所以先修善，让恶先面对无常——让恶和负面的业障转化。如果负面的的业障习气一大堆，嘴上高谈很多空性啊、无执啊、不分别啊，这些没有太大的用。嘴上很高，行动上面很低。所以在这个四无量心的修行上面把贪转为成佛利益众生的一种心。然后嗔恨也转化为慈悲，原来是为了我一个人，为了“自我”去排斥别人，害怕敌人，一切都是和我做对立的心。排斥的心。把“我”的概念放大。其实我和六道众生为一体。再也没有一个狭小的我和其它所有众生对立面这样一个分别。所有众生皆是和我一样，都希望离苦得乐，和我一样都有证悟的种子、如来德相，这些都潜藏在我们心里面。所以我们把这种原来嗔恨一些众生后来因为知道众生和我为一体呢，把嗔恨的心转化为对嗔恨本身就是一种很大的过失有所了解。了解五毒才是嗔恨的对象。五毒是一种暂时的情绪，我们没有办法真正的嗔恨，一般的人嗔恨的时候需要对象：一个色身圆满的动物、人啊社会啊这样的一些概念，但是这里面都是有情众生；当你把嗔恨心转化到一种无明、贪、嗔、痴的时候你会趋于理性，不再咬牙切齿，反而会反省。嗔恨心转化为这种智慧。所以同样的嫉妒、竟争、骄慢这些都转化为正面的力量。所以总括起来我们说心中有善良的心，慈、悲、喜、舍这些我们刚才讲的用随喜的心转化嫉妒，用信心来转化怀疑，用清净的见来转化这些疑心，用平等心来转化这种骄慢的心。所以我们在这里特别好，以前宗喀巴大师曾经讲过心地善良的这些功德，心很善良的人同时很有嫉妒心这肯定不是一个合适的说法，善心和嫉妒心同时持有这不可能。所以我们说宗喀巴大师讲“心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣。一切依赖于自心，是故精勤修善心”。这一句话其实就够了，就好好的去修持这个心。有些人会说我对别人修菩提心，谁对我修菩提心啊？有这种说法。其实不，只要你真正的有菩提心，珍贵的像如意宝一样，真正的能够帮助别人化解冤仇。转为这种清净自身恶劣的习气、业因缘，给我们带来正知正念，这些上面都有很大的帮助。所以这时候会受到人天、三宝的加被、加持、保护。人临终的时候也不会恐怖于这些四大的痛苦。来世获得人天的福报，圆满值遇佛法。，终获得出离轮回，证得涅槃，菩萨的果位和圆满究竟的佛果。所以这些都应该来自于四无量心，所以我们不论是平时打坐的时候经常思维这个，每天花一点时间，下决心，其实打坐真的需要很熟悉。不要以为打坐是一种很额外的或者是很另类的或者不需要的一件事情。打坐要当做三餐要吃饭喝水一样每天都坐。

有些人喜欢运动。身体的运动然后就是保持身体的健康，修心就是保持你不会迷失于贪嗔痴。所以每天安住在这些上面打坐。我们不会讲的特别快，原因是我们希望一边讲的时候一边修行，很多人从头到尾很快的讲完了，当时讲的时候听一遍，过后什么也没有抓住。这样不太好，一步一步的，我们一个星期一个主题，在这个星期里面呢专注在这一个主题上好好的修，然后让它及时地消化，将来我们讲完的时候再回过头来把完整的加行修一遍就这个意思。现在也在修的阶段，但现在是一个适应性的阶段，是一种的先闻思，闻思转化为静虑，在禅定当中思维。然后再把见解生起来的一个过程。最后有了这个见解以后在这个上面把它夯实，所以在这里面我们观察自己的心态，平时是怎么样的心态。如果有这些广积善行，看到自己内心不清净的部分尽量观照自己用这种四无量心，现在是出于慈悲的、平等的、随喜的这种状态愿所有众生离苦得乐的这种心态。大部分应该保持你见到的每一个人的时候心里面都过一遍“慈悲喜舍”这四个字。希望在这段时间修菩提心的时候大家见面也许说“阿弥陀佛”。以后不用说阿弥陀佛，说“慈悲喜舍……慈悲喜舍……慈悲喜舍……这样的话慢慢慢慢变成一种坚信自己的座佑铭。我们前面大家开始听的时候有发心，最后做一下回向：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌；生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。

然后这里面有些人已经自己在坐禅了，跟着这个走。大家每天星期坐多少禅定来思维菩提心或者慈悲喜舍四无量心。花了多少时间看《大圆满前行引导文》和《前行备忘录》。这两个也许和大家说一下好。一个星期一个星期下来看你看了多少小时的书？看书和打坐的时间（看佛书不是看其它的书。）这样看一下平时大家是怎么样一个修行的模式。祝大家周末愉快！扎西德乐！幸福快乐！