

「释禅波罗蜜法门」禅修

喜无量心

最尊贵的净莲上师讲解

讲于台北新店

二〇一一年一月二十日

我们今天练习喜无量心。

什么是喜心呢？就是要让众生从快乐中得到欢喜。

当这个喜心能够遍施十方，平等而没有隔碍的时候，就称为喜无量心。

那为什么要修喜心呢？是为了要除去众生的不愉悦之情。只要我们心里不愉快、不欢喜，就容易生起忿恨恼害，所以要修喜无量心，它不但可以除去不愉悦之情，还可以进一步的调伏忿恨恼害。

当我们进入悲心定之后，怜愍一切众生被种种苦所逼恼，这时候我们心里就想：我应该如何让众生脱离痛苦，获得快乐，然后再生起欢喜？因此就发愿能拔济一切众生的苦，得到快乐而生欢喜，愿我在定中能够看见。于是我们就入定，先观察我们最亲爱的人他离开痛苦、受乐欢喜的样貌，尽量想得念念分明，就是了了分明，亲人受乐欢喜的样子，尽量想清楚。能够观想出来之后也是同样的，进一步我们就观想中庸，然后怨敌，最后一切众生都能够离开苦，然后受乐欢喜。这个就是修喜无量心的方法，我们现在就开始练习。

我们什么可以生起喜心定呢？就是在定中能够看见我们最亲爱的人受乐欢喜的相貌，了了分明，这个做到了之后，我们再练习对中庸，看能不能够也生起同样的喜心，接下来就是对怨敌，最后是十方一切众生。接着就是扩大，由一人，到十人，百、千、万、亿；由一个聚落，到一个国土，到整个阎浮提、四天下、十方法界。

我们检查自己是修到什么程度的广、大、无量，跟前面一样，就知道自己的喜心已经到达什么样的阶段。

什么时候喜无量心才能够圆满呢？也是无论怨亲中庸，乃至一切众生，都能任运生起希望他们受乐欢喜的心，平等而没有差别，这个时候就是喜无量心圆满了。

前面讲到慈心是希望让众生快乐，喜心是希望让众生受乐欢喜，这个乐

跟喜，到底有甚么差别呢？身体上的快乐，叫做乐；心理上的快乐，叫做喜。跟五识相应的乐，叫做乐；跟意识相应的乐，叫做喜。由五尘境界所引生的乐，叫做乐；由法尘境界所引生的乐，叫做喜。所以乐是比较粗，喜是比较细。刚获得快乐的时候，叫做乐；心因此生起欢喜踊跃之情，这个时候叫做喜，这个就是乐跟喜的差别。

所以当我们的心中充满乐的时候，就很容易生起慈无量心；当我们心中充满欢喜的时候，就比较容易生起喜无量心。所以它是在什么时候是最容易成就的呢？就是初禅。初禅有喜支、乐支，所以初禅的喜支当下，你转修、转念，这个时候来观想，来修习喜无量心是很容易生起的。另外就是二禅，叫做「喜俱禅」，所以你在得二禅的时候，转修喜无量心，也是很快就能够成就的。

乐的话，乐无量心也是同样，在初禅你得乐支的时候，容易生起慈无量心。另外就是三禅，它叫做「乐俱禅」，所以你在三禅遍身受乐，这个时候转念来修慈无量心，是很快就能够成就的。

所以我们就知道，它至少是在初禅，乃至初禅以上，二禅、三禅，才容易成就所谓的慈跟喜无量心。定力不够，要累积福德资粮很难，所以只能说种种种子，然后熏习熏习，种种善根这样子而已，但是是不可能有任何成就的。所以我们在定力方面也是要再加强，才能够成就所谓的四无量心。

我们今天讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。