

「釋禪波羅蜜法門」禪修

喜無量心

最尊貴的淨蓮上師講解

講於臺北新店

二〇一一年一月二十日

我們今天練習喜無量心。

什麼是喜心呢？就是要讓眾生從快樂中得到歡喜。

當這個喜心能夠遍施十方，平等而沒有隔礙的時候，就稱為喜無量心。

那為什麼要修喜心呢？是爲了要除去眾生的不愉悅之情。只要我們心裡不愉快、不歡喜，就容易生起忿恨惱害，所以要修喜無量心，它不但可以除去不愉悅之情，還可以進一步的調伏忿恨惱害。

當我們進入悲心定之後，憐愍一切眾生被種種苦所逼惱，這時候我們心裡就想：我應該如何讓眾生脫離痛苦，獲得快樂，然後再生起歡喜？因此就發願能拔濟一切眾生的苦，得到快樂而生歡喜，願我在定中能夠看見。於是我們就入定，先觀察我們最親愛的人他離開痛苦、受樂歡喜的樣貌，儘量想得念念分明，就是了了分明，親人受樂歡喜的樣子，儘量想清楚。能夠觀想出來之後也是同樣的，進一步我們就觀想中庸，然後怨敵，最後一切眾生都能夠離開苦，然後受樂歡喜。這個就是修喜無量心的方法，我們現在就開始練習。

我們什麼可以生起喜心定呢？就是在定中能夠看見我們最親愛的人受樂歡喜的相貌，了了分明，這個做到了之後，我們再練習對中庸，看能不能夠也生起同樣的喜心，接下來就是對怨敵，最後是十方一切眾生。接著就是擴大，由一人，到十人，百、千、萬、億；由一個聚落，到一個國土，到整個閻浮提、四天下、十方法界。

我們檢查自己是修到什麼程度的廣、大、無量，跟前面一樣，就知道自己的喜心已經到達什麼樣的階段。

什麼時候喜無量心才能夠圓滿呢？也是無論怨親中庸，乃至一切眾生，都能任運生起希望他們受樂歡喜的心，平等而沒有差別，這個時候就是喜無量心圓滿了。

前面講到慈心是希望讓眾生快樂，喜心是希望讓眾生受樂歡喜，這個樂

跟喜，到底有甚麼差別呢？身體上的快樂，叫做樂；心理上的快樂，叫做喜。跟五識相應的樂，叫做樂；跟意識相應的樂，叫做喜。由五塵境界所引生的樂，叫做樂；由法塵境界所引生的樂，叫做喜。所以樂是比較粗，喜是比較細。剛獲得快樂的時候，叫做樂；心因此生起歡喜踊躍之情，這個時候叫做喜，這個就是樂跟喜的差別。

所以當我們的心中充滿樂的時候，就很容易生起慈無量心；當我們心中充滿歡喜的時候，就比較容易生起喜無量心。所以它是在什麼時候是最容易成就的呢？就是初禪。初禪有喜支、樂支，所以初禪的喜支當下，你轉修、轉念，這個時候來觀想，來修習喜無量心是很容易生起的。另外就是二禪，叫做「喜俱禪」，所以你在得二禪的時候，轉修喜無量心，也是很快就能夠成就的。

樂的話，樂無量心也是同樣，在初禪你得樂支的時候，容易生起慈無量心。另外就是三禪，它叫做「樂俱禪」，所以你在三禪遍身受樂，這個時候轉念來修慈無量心，是很快就能夠成就的。

所以我們就知道，它至少是在初禪，乃至初禪以上，二禪、三禪，才容易成就所謂的慈跟喜無量心。定力不夠，要累積福德資糧很難，所以只能說種種種子，然後薰習薰習，種種善根這樣子而已，但是是不可能有任何成就的。所以我們在定力方面也是要再加強，才能夠成就所謂的四無量心。

我們今天講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。