

心的四种 解脱法门



Sayalay Susīlā 善戒法師 著

© 善戒法师，2026 年，版权所有

书名：心的四种解脱法门

编辑：罗西

誊写与整理：阎洁

校对：谢文聪、刘启毅

排版：罗志刚

封面设计与插图：柯淑凌

Publisher and distributor:

Appāmada Vihārī Meditation Center

Address: HDPN 1585, Batu Itam, MKM 4,
11000 Balik Pulau, Penang, Malaysia

出版及发行：正勤乐住禅林（马来西亚槟城）

网址：www.sayalaysusila.net

邮址：appamadavihari@gmail.com

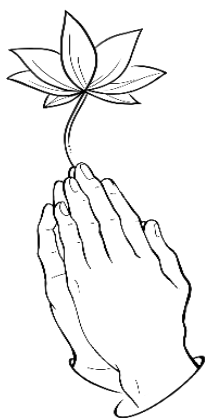
面书：Appamada Vihari Meditation Center

版次：2026 年

印刷：马来西亚槟城

**Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa**

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者





马来西亚 槟城 正勤乐住禅林
Appamada Vihari
Meditation Center,
Penang, Malaysia

目录

善戒法师 简介	1
第一章 心为何不得自在	4
一、何为四无量心？	6
二、“无量”的深意	7
三、修习四无量心的意义	7
第二章 慈无量心	10
一、慈的含义	10
二、修习慈心的次第	11
三、修习慈心禅需要避开的所缘	16
四、无量扩展	17
（一）破除人我界限	17
（二）扩大慈心	18
五、慈心的力量	19
（一）化解他人的敌意	19
（二）化解危险	21
六、慈心的利益	23
第三章 悲无量心	25
一、悲的含义	25
二、为什么要修习悲心？	26
三、悲心的所缘	28
四、悲心的修法	30
（一）初步观想：从他人的苦难切入	30

(二) 进一步观想： 将悲心扩展至其他对象.....	31
(三) 超越分别：保持悲心的纯净	32
五、从心念转化到身、口行愿.....	32
六、警惕悲心失衡.....	33
七、悲心的自愈力量：超越“我执”.....	34
八、扩大悲心.....	37
(一) 消融“自我”与“他者”.....	37
(二) 拓展悲心.....	37
(三) 依六方观修.....	38
第四章 喜无量心.....	39
一、随喜的含义.....	39
二、看清障碍：随喜与妒忌的博弈.....	39
三、妒忌的严重过患.....	40
(一) 比较之毒： 侵蚀内心的平和与喜悦.....	40
(二) 自我毁灭的毒药.....	40
(三) 造不善业，得不善果.....	41
四、如何克制妒忌.....	42
(一) 正念观心.....	42
(二) 转念.....	43
(三) 知足于自身所有， 摒弃与他人攀比的心态.....	43
五、如何修喜以克制妒忌心.....	44
六、扩大喜心.....	46

(一) 去除妒忌，重获内在快乐	46
(二) 弱化我执，丰富内心世界。	47
(三) 播撒暖意，共建和谐社会	47
(四) 可提升定力。	47
八、在日常生活中修持随喜	48
(一) 主动欣赏：让心常住光明	48
(二) 佛教徒的善法修持	48
(三) 朋友分享喜悦时的祝福	48
第五章 捨无量心	50
一、捨的心态	50
二、有助捨心开展的认知	52
(一) 须具足无常观的智慧	52
(二) 思惟“自作业”	53
三、修捨的次第	56
四、扩大捨心	58
五、导致捨心修习失败的主要因素	58
(一) 冷漠与麻木—— 缺乏悲心基础的伪“捨”	58
(二) 著相——未离人我分别的“捨”	59
(三) 恒常想	59
六、捨心可以净化慈、悲和喜	59
七、捨要有慈、悲和喜相伴	61
第六章 修习四无量心的殊胜利益	64
一、自利利他，净化世间的底色	64
二、临终的依靠	65

三、止观双展.....	65
第七章 结语.....	67



善戒法师 简介



善戒法师于 2014 年创立了位于马来西亚檳城的“正勤乐住禅林”，并担任住持至今。

法师于 1963 年出生于马来西亚彭亨，毕业于檳城理科大学大众传播系。法师从大学期间开始研习观禅，1991 年，在马来西亚檳城佛教禅修中心披剃出家。六个月后，法师便前往缅甸，在著名的班迪达大禅师（U Pandita 尊者）座下，精进密集修禅三年。1994 年，法师依止缅甸著名的帕奥大禅师。在勤奋不懈精进禅修的同时，研习阿毗达摩、巴利经文十余年，深受法益。

自 2000 年开始，法师开始在马来西亚、澳洲、新加坡、台湾等地的著名佛学院教授《阿毗达摩》。

为了广学多闻，以饶益众生，法师亦参学了缅甸各种禅修法门，包括莫哥，乌巴庆，葛印卡（Goenka）和水乌民（Shwe Oo Min），也因此得以成为非常善巧圆融的老师。离开缅甸后，法师研究经藏，依据经典修行，尤其重视四念处的修行和教导。法师的佛法开示生动、活泼、精准、独特，深受学生们的喜爱和推崇。法师的弘法足迹遍布北美、中国、东欧、俄罗斯、印度尼西亚等地。

更为难得的是，法师精通中英文，并多有著述。中文著作有：

- 《揭开身心之奥秘》
- 《阿毗达摩实用手册》
- 《随念佛陀的九种德行》
- 《朝向快乐之道》
- 《佛法精粹》
- 《慈爱禅》
- 《二十四缘发趣论》
- 《你真的知道你的感受吗》
- 《洞见心之真相 - 心念处》
- 《根修习经》
- 《安般念》
- 《刹那刹那的修行》
- 《内在探查》
- 《正法初现》

- 《吉祥人生》
- 《以何为生》
- 《世界是实有还是虚无(迦旃延氏经)》
- 《正念，如理作意与智慧之修行》
- 《慈爱满心田》
- 《从此岸到彼岸》
- 《修行者应培养的优良品德》

法师的英文著作有：

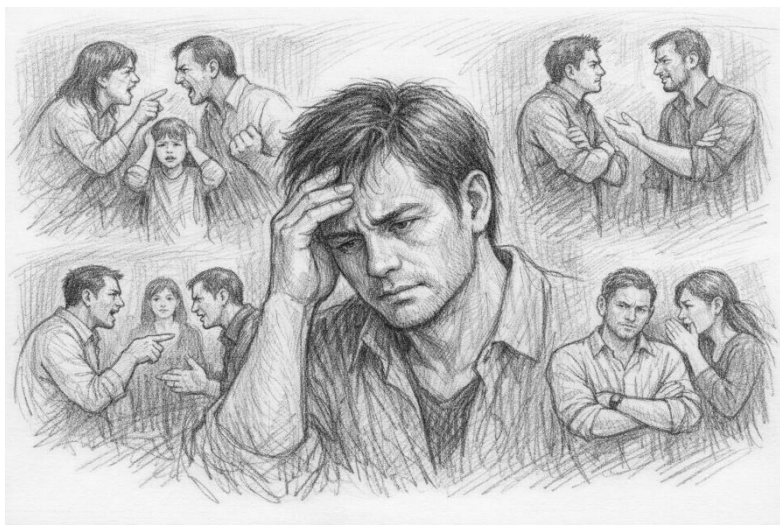
- The Path to Happiness
- Inner Exploration
- Threefold Training
- Mindfulness of Breathing (Anapanasati)
- Basic Guide on Meditation
- Contemplation of Feeling
- Dhamma Essence Series
- The Nine Attributes of the Buddha
- Moment-to-moment Practice
- Unraveling the Mystery of Mind and Body through Abhidhamma
- Mindfulness, Wise Attention, and Wisdom Training
- Mangala Sutta
- Inner Exploration
- Filling the Heart with Loving-kindness

第一章

心为何不得自在

以四无量心作为解脱的起点

在现实生活中，许多人常陷于人际关系的困扰：与家人争执不断、与朋友日渐疏远、对同事心存隔阂，或是无心之失伤及他人。这些困扰会让心处在痛苦中、不得自在。



然而，这些矛盾与疏离往往并非源于主观的恶意，而是在于我们内心缺乏以下素质：

1. 愿他人快乐的慈心；
2. 悲悯的承担：在他人痛苦时未能伸出援手；
3. 随喜的胸怀：因妒忌而无法为他人的好感到喜悦；
4. 平等的放下：紧抓着自我的傲慢与偏见，无法释怀。

在这种情况下，唯有修持四无量心，才能让我们从狭隘的“小我”中解脱出来，获得真正的自在。



下面，让我们一起来了解四无量心。

一、何为四无量心？

四无量心即是：慈、悲、喜、捨。

1. 慈（Mettā）：给予自己与他人快乐（与乐）。
2. 悲（Karuṇā）：拔除众生的苦难（拔苦）。
3. 喜（Muditā）：随喜他人的功德与成就（随喜）。
4. 捨（Upekkhā）：平等对待冤亲，放下偏见与执著（平等）。





二、“无量”的深意

所谓“无量”有两个意思，一是指无边无际的平等心；二是指无量众生。在给予安乐、拔除痛苦、随喜功德、放下偏见与执著时，修行者的内心不设任何边界，去除人、我、他的界限，与一切众生融为一体。

三、修习四无量心的意义

修持四无量心（慈、悲、喜、捨）的核心目的是培养和发展一种广泛而无私的慈、悲、喜、捨心态，从而超越自我中心，减少烦恼和痛苦，净化心灵，增进人与人之间的和谐，最终达到禅定，由定生慧，由慧解脱烦恼、实现内心真正自在与慈悲的境界。

具体来说，其核心目的包含以下三个层次：

1. 对治烦恼（清净内心）

透过特定的心态来转化负面情绪。慈治嗔恚，悲治害心，喜治妒忌，捨治贪爱与怨恨。修四无量心能让心变得柔软、安详且清净。

2. 打破分别，成就平等

“无量”意指对象无边、心量无际。其核心在于打破“亲、疏、敌、我”的界限，建立怨亲平等的大胸怀。

3. 成就禅定和智慧

四无量心能帮助修行者进入更深层次的禅定，由定生慧。



第二章

慈无量心

从敌意与伤害中解脱

一、慈的含义

慈，巴利文 Mettā，意为“友善”，即对一切众生怀有如对好友般、愿其快乐之心。与世俗之爱不同，慈心是一种无条件的、不带占有欲与控制欲的纯粹善意——它只是单纯地愿他人安乐，不求回应，不计得失。

世俗之爱，往往以条件设定为前提：恋人之间需彼此倾心，方能步入婚姻；若情意单向付出，便易生委屈、失落乃至怨怼。这种情感常裹挟着强烈的依附、纠缠与占有，一旦期待落空，便迅速转为失望、愤怒甚至伤害。更甚者，自私的情爱常演变为对伴侣的操控——试图改变对方、压抑其本性、将其纳入自我设定的轨道。

凡此种种，皆源于以“我”为中心的执取，而这恰恰与慈心所蕴含的平等、尊重与无碍之精神完全相悖。

二、修习慈心的次第¹

根据《清净道论》，慈心禅的对象涵盖了自己、尊敬的人、中立的人以及对立之人。但在许多经典如《应作慈爱经》²，却是直接对众生修慈心而不是依照《清净道论》的次序。因此，你可以不从自己开始，直接以一切有情众生为慈心的对象。在此，我还是先按《清净道论》的次序来一一说明。

1.对自己散播慈心

对自己散播慈心只需五至十分钟，因为此做法是不能入禅定的。希望自己快乐是人的本性，因此先祝愿自己快乐是可以接受的。我一直以为这是很容易的事，直到在教学过程中屡次发觉许多人——尤其是西方人——有强烈的自我憎恨。有一次在美国教禅修课程时，我曾提到：“根据以往经验，约有百分之九十的美国人，很难真正将慈爱散播给自己。”一位美国学员听后深表认同，随即反问道：“那欧洲人呢？他们的自我憎恨，又有多强烈？”

这个问题，我也一直想知道答案。

¹ 慈心的详细修法，请参考笔者所著《慈爱满心田》
www.sayalaysusila.net。在此只是略说。

² 《小诵》（Khuddakapāṭha）第9经。

后来，我在北欧带领慈心禅修营时，一位是心理咨询师学员说道：“我们有百分之九十五的人有自我嗔恨。”

那一刻，我心头一震，久久无言。对他们的悲悯悄然涌起——人生本已充满无常与艰辛，为何还要以如此严苛的目光审视自己，让苦上加苦、雪上加霜？

他接着解释：“这个数字并非凭空而定，而是源于我多年来的临床观察：来我这里寻求心理支持的人，绝大多数都深陷于强烈的自我批判与自我憎恨之中。”

我不知道他们自我憎恨背后的确切原因——也许是过往未愈的伤痛，或是未能成为别人期望的自己而带来的反复失落，亦或是长久以来不被看见、不被理解的孤独体验……这些经历悄然渗入生命的历程，一点一滴地塑造了今日那个对自己如此严苛的你。但请记住：过去塑造了你，却不必继续囚禁你。

事实上，许多痛苦并非源于事件本身，而来自我们对事件的解读——是思维在无声中编织出一座座牢笼，囚禁着你。

因此，对于有自我嗔恨的人，应该学会觉察并放松那些根深蒂固的评判性念头，重新学习如何“看见”自己，特别是自己的优点：不是以苛责为尺，而是以慈心对待。一瞬间忍住没有自责，一句“我已经很好了”的鼓励……，这些看似微弱的肯定，恰恰是一点一滴重建

内在价值感的基石。当心开始习惯被自己善待，心便重新感到踏实、轻盈，开始真正地、一点点地快乐起来。

【身体扫描的放松练习】

练习时，先闭上眼睛，放松、舒服地坐着，先想一些你的优点和让你快乐的事，然后微笑一下。微笑能让心情轻松下来，允许思惟卸下所有的负担，不去想过去的伤痛和对未来的担忧。你可以先扫描自己的身体来放松，把注意力放在头上。

对自己说：“放松——”；

再把注意力移到脸部，说：“放松——”；

再到颈部，说：“放松——”。

如此向下进行：肩膀放松，双手放松，背部放松，胸部放松，腹部放松，臀部放松，双腿放松，膝盖放松，小腿放松，脚放松。这样从头到脚扫描，一遍又一遍，告诉自己放松、放松。

当我们的身心僵硬、紧张、焦虑、恐惧时，内心的慈爱就无法舒畅地发展。要培育慈爱的种子，我们必须学会放松，让心柔软。审查身体的每个部位，确保身心处在柔软与安详的状态中。

接下来，将慈爱散播给自己：

【四大祝愿短语】

修习时，通过反复默念以下四句话来引导心念：

1. 愿我没有敌意；
2. 愿我快乐，没有精神上的痛苦；
3. 愿我健康，没有身体上的痛苦；
4. 愿我快乐地照顾好自己。

在播送慈心给自己时，要带着感情，句子只是帮助你唤起内心的感觉，记得需要一些耐心，这并不是一个一蹴而就的过程。

你可以想象：像母亲关心怀抱中的孩子一样对自己说：“愿你好好的，愿你平安，愿你快乐。”这样，心会慢慢变柔软，甚至感觉温暖。这就是慈心开始生起。

你可以用不同的祝愿词来交替练习。我建议大家选择其中一个最适合你当下需求或最有感觉的祝愿词，这样慈心较容易生起。

若你还觉得很难做到祝愿自己快乐，没有关系，可以从一切众生开始，或从尊敬的人开始，这不会影响你的进步。

【避免机械化地重复】

机械地重复是一般初学者面临的普遍现象，为避免于此，我们可以善用想象力，让观想过程更为鲜活——想象对方在我们慈爱的笼罩下越来越快乐。当对方快乐的样子呈现时，我们当下就感到愉悦，甚至会自然地微笑。或者如之前所讲述的，我们可以循序渐近地更换观想对方的种种美德，或是更换祝颂的语句，以感受善念带来的喜悦和力量。

你可以选两三位尊敬的对象以让慈心更加稳固，毕竟尊敬的对象容易让慈心生起。

过后以同样的方法来散播慈心给对中立的人以及对立之人。

三、修习慈心禅需要避开的所缘

对于初学者，首先要避开以下所缘，否则不仅事倍功半，还容易产生偏差。

第一，不爱之人。初学者对不爱的人很难生起慈心。

第二，极爱之人。初学者对极爱的人容易生起强烈的执著，而非慈心。

第三，中立之人。初学者与中立的人毫无情感联结，也很难聚焦生起慈心。

第四，对立之人。初学者不要去挑战自己尚未稳固的慈心。如果从对立之人开始，很容易生起嗔心，反而造下不善的业。

第五，异性。异性相吸，如果初学者对异性散发慈心，很容易变成执著，甚至产生情欲。

第六，已故之人。很多人会给已故的父母散播慈心，但这个做法并不如理。因为他们已经转世，容貌已变。慈心的所缘应当是活着的众生，对活着的众生散播慈心才会带来效果。

四、无量扩展

（一）破除人我界限

当我们能稳定地将慈心依次赠予自己、尊敬的人、中立者，以及曾被视为敌对的人之后，便可迈向更深层的修习——消融“人我界限”。

在上一阶段的慈心禅修中，我们依循次第，将对象分类而修：这是“我”，那是“他”；此人可敬，彼人可爱，此人中立，彼人令我抗拒……这种分别虽为修行之方便，却仍隐含主客二元的框架。

而今，我们转向超越分别的整合：不再执取“自己”与“他人”的对立，不再固化角色与标签，而是直观体认——一切众生皆具离苦得乐之愿，皆在缘起中彼此依存、本无隔阂。于是，“我”与“他”的界限就会消融，

慈心由此升华为无分别、遍一切、平等广大的觉性之流。这即是真正意义上的“破除人我界限”³。

（二）扩大慈心

当成功地破除人我界限后，我们就要进入另外一个层次——扩大慈心到六方世界⁴，可以缩短祈愿语如下：

愿在东方的一切众生没有敌意；

愿他们平安、快乐。

然后到西方、南方、北方，最后是上方和下方。上方的众生包括一切飞禽和一切天神、梵天神；下方包括地上的人道、畜生道，水中的一切生灵，以及饿鬼道、地狱的众生。

当把心导向无边无际的众生，要感觉到慈心是向外扩大、越扩越远的，而不要让它停留在自己身体里面。

³ 详细修法，请参考笔者所著《慈爱满心田》www.sayalaysusila.net

⁴ 见《增支部 4.126》

五、慈心的力量

当我们能够破除人我界限、把慈心扩大给六方一切众生后，我们的慈心就变得非常有力量，能够化解敌意和危险，保护自己，感化他人。

（一）化解他人的敌意

【我的经历】

我曾与一位出家人及一位素不相识的居士同住一屋。不知何故，这位居士多日来对我们态度冷淡，言行举止略显粗鲁。我心中思量：若任由这般僵持下去，不仅有损共住的和谐氛围，更可能助长她内心的不安、排斥乃至嗔恼。

于是我心生一念：不如散播慈心于她，或许能融化她的敌意？随即暂离住所，寻一安静处专修慈心禅——心念专注、柔软而真诚，一遍遍祝愿她身心安康、常得喜乐、远离烦忧。待返回住所时，只见那位居士面带温煦笑意，主动迎上前来，恭敬请我们上座，并虔诚顶礼三拜，更将自己准备的两份供养品悉数呈上。那一刻，无需语言，慈心虽无声，却如春风化冰、润物无形——她心中曾有的防备、疏离与敌意，已然悄然消融，化作一份尊重与善意。

再讲一段我已经多次分享的难忘慈心经历。

那时，我住在森林深处的小屋中。深夜，一阵刺痛将我惊醒——原来身上爬满了黑色的小蚂蚁，正纷纷咬啮我的皮肤。它们虽微小，却带来尖锐灼热的痛感。

诚然，咬人是蚂蚁的本能，但以怨报怨却非我所愿。我没有拍打、没有驱赶，而是屏息静气，轻轻将一只只蚂蚁从手臂、脖颈托起，放回地面——尽量不伤及它们分毫。然而蚁群汹涌，我不伤害的原则终究难以为继。

很快，皮肤泛红、肿胀、灼热难耐。就在不适加剧之际，一个念头清晰浮现：不如散播慈心。

我盘腿而坐，开始向这些小小的生命真诚地散播慈心：“愿你们平安，愿你们远离恐惧，愿你们快乐……”一遍又一遍，心意柔软而坚定。奇妙的是，随着慈心渐深，身体的痛感悄然退潮——我不再记得被咬的刺痛，心中唯余一份温润的祝愿。

更令人惊讶的是，片刻之后，绝大多数蚂蚁竟陆续停下了啃咬，缓缓爬离我的身体。仅有一两只似未接收到这份善意，但尽管感觉被咬，我却没有痛感。因为此时的我，已全然安住于慈心之中。

最终，所有蚂蚁都安静下来，悄然退去。那一夜，没有敌意，没有伤害，只有一种无声的和解——我的慈心，仿佛悄然融化了它们本能的攻击性，让敌意化为友好。

自那以后，那些黑蚂蚁依然在房间里穿梭往来，我亦从未生起驱逐之心。而它们，也再未爬上我的身体，更未咬我一口。我们和平相处，安然共享同一空间。

我由衷感谢它们——以最微小之躯，为我揭示了无怨之真理：慈心不是软弱，而是最深的勇气；它不消灭敌人，却能让“敌人”消失于理解与善意之间。

（二）化解危险

【佛陀用慈心调服醉象】

曾经，提婆达多因想取代佛陀遭到拒绝，故而对佛陀怀恨在心。有一天，他灌醉一只大象拿那基立。喝醉的大象逢人便踩，大家都非常害怕，纷纷躲进屋内，巷陌中只剩下佛陀及他的弟子们。醉象远远看到佛陀等人，便露狂暴相——啮齿、举鼻、竖尾、弭耳，狂奔冲向佛陀，企图伤害佛陀。此时，佛陀从容不迫地对这头来势汹汹的猛兽散播慈心——愿它没有敌意，愿它快乐。佛陀慈心禅定的力量对醉象的身心产生了不可思议的效果，当它冲到佛陀面前时，本来想伤害佛陀的它，突然停了下来，前腿竟然还跪了下来，仿佛给佛陀顶礼！这就是慈心的力量，慈心禅在南传上座部之所以广为流传，正是因为其强大的力量。



【慈心无畏】

我所管理的寺院中，栽种着各式各样的花卉。每逢花开时节，常有蜜蜂在花间穿梭、嗡嗡飞舞。有些义工因此不敢上前修剪，唯恐被蜜蜂蜇伤。我却无所畏惧，一边采撷，一边心怀喜悦，默默将慈心遍洒予这些忙碌的小生命，所以到现在还未被蜜蜂蜇伤过。有慈心相伴，可化解危险，备受保护。

【以慈心应对恶言】

佛陀在《中部·21 经〈锯喻经〉》教导修行者：“无论他人对自己的语句是否适时或不适时、真实或虚假、温和或尖锐、有益或无益、有慈心或带有敌意，比丘应训练自己：‘我的心将保持不动，不说恶言，心无怨恨，以慈心遍满那人，过后继续以强大、广大、无量、无怨、无嗔的心遍满全世间。’你们应该如此训练自己。”

当行者以如此广大无量的慈心应对恶言，对于口出恶语者，就如他想用一根燃烧的草火把整条恒河加热、使其沸腾，这是绝对不可能做到的。

六、慈心的利益

根据《增支部 11.15》，熟习慈心的修行会带来十一种利益：

一、睡时安乐：容易入睡，且睡眠质量高。

二、醒来安乐：醒来时心情愉悦，没有焦虑或郁闷。

三、不做恶梦：身心安宁，减少或消除梦中惊恐。

四、为他人所喜爱：当散发慈心时，内心便会自然涌起一股温暖、纯净而友善的能量。这股能量超越距离，悄然传递至他人，被其心灵所感知——于是，无需刻意，他人也会由衷地亲近你、喜爱你。

五、为非人（鬼神）所爱敬：不被恶鬼、非人伤害，反而受其敬重。

六、为天神所保护：受到善天神的护佑，慈心禅又被称为“护卫禅”，也就是通过练习慈心禅来得到保护。

七、火、刀兵、毒所不能害。

八、轻易入定：慈心带来快乐。由乐生定。因此，修习者很容易安定下来，直达到第三禅。

九、面容光润：内心若充满慈爱，面容便会温和少嗔、面生光辉。

十、命终不昏昧：熟习慈心的修行者在命终时，心会倾向于慈爱，而不像普通人般昏昧和恐惧。临终时带着慈心，肯定会往生善道。

十一、未能证悟更高层次者，死后出生在梵天界：如果一个人应用慈心禅定为基础转到观禅，但却未能成就圣者，他也能在临终时通过禅定——不管是初禅、二禅或是三禅——而出生在梵天界。

第三章

悲无量心

不与痛苦同沉的清醒之心

一、悲的含义

悲，巴利文 *Karuṇā*，蕴含两重深义：

其一，是“不忍众生苦”。当具悲心者目睹他人受苦，内心自然震动、柔软乃至颤栗，这是感同身受的深切共情。

其二，是“愿拔除众生苦”。正因无法安忍于他者的苦难，悲心便升华为一种主动的力量，驱动行动，伸出援手，助其离苦得乐。

因此，“悲”绝非消极的哀怜或徒然的叹息，而是内具温度、外显担当的实践精神。慈心是愿众生得乐，悲心是愿众生离苦，二者如鸟之双翼，共同构成佛教义慈悲的内涵。

二、为什么要修习悲心？

凡夫之心天然带有强烈的自我中心倾向——自爱、自怜、自私。“不愿自己受苦”是本能，而“他人亦不愿受苦”却常被我们选择性遗忘。正是这份遗忘，使我们在他人遭遇苦难时，下意识地退缩、回避、沉默：看到欺凌，默然旁观；面对不公，权当无事；听见呼救，只盼事不关己。“多一事不如少一事”，这句轻飘飘的俗语，实则是悲心枯竭后结出的一颗冷漠果实。

当同理心缺席，人与人之间便只剩利益的算计、立场的对峙、情绪的倾轧。争执、猜忌、背叛……种种痛苦看似源于外境，实则根植于内心悲悯的荒芜。冷漠一旦被滋养，不但会繁殖，还会传染，乃至滋生隔阂、喂养暴力，最终反噬自身。

【开往悬崖的公交车】

曾有一则真实事件，令人难以释怀：

一名女司机驾驶公交车行至偏僻山路，途中上来一位年轻小伙。不久，两名持刀匪徒登车，劫掠全车乘客财物。得手后，他们竟将女司机强行拖下车，意图施暴。危急时刻，满车乘客无人起身，无人呼救，无人哪怕投去一瞥——他们低头、噤声、蜷缩在座位里，仿佛车外正发生的不是一场暴行，而是一场与己无关的默剧。唯独那位小伙，心头一紧，毅然下车营救。他赤手空拳冲向歹徒，却被刺伤腿部，遭拳脚围殴，倒地不起。

匪徒在强暴女司机后扬长而去，女司机踉跄回到车上，衣衫凌乱、浑身颤抖。她环顾四周——一张张面无表情的脸，像一堵无声的墙。她终于掩面失声，而无人递来一张纸巾，也无人说一句“你还好吗”。

就在此时，受伤的小伙一瘸一拐走近车门，想乘车离开。女司机却突然起身，挡在门口，声音嘶哑却决绝：“你不能上来。”然后她带着破碎的身心与其他乘客们继续上路。

小伙委屈难言，只得独自蹒跚于空寂的山路。所幸，一位好心人停车载他离去。数公里外，他遇见大批警力设卡盘查。一问才知：那辆公交车，已被女司机径直驶下悬崖——她以生命为代价，完成了对冷漠最沉痛、最悲怆的控诉。

小伙子这才明白：她并非是拒载那位挺身而出的年轻人，而是不让“悲心尚存者”陪葬于集体的冷漠之中。他的那一念勇毅、那一份不忍，不仅被女司机真切感知，更在无形中救了他自己——善念永远带有其不可摧折的力量；而对他人苦难的视若无睹，终将在某个时刻，反噬自身。

我们当然不认同以毁灭自我与他人来表达绝望的方式，但她的痛苦如此真实，她的呐喊如此尖锐，足以刺穿我们习以为常的麻木。

这则悲剧提醒我们：修习悲心，不是为了背负世界之痛，而是为了守护自己心灵的温度与光亮——不让它在一次次“视而不见”中，悄然锈蚀、黯淡、熄灭。

悲不仅仅是停留在思维——对某人感到同情，它更是一种积极而深刻的同理心，源于对共同苦难经历的认知，从而激励人们采取行动来减轻他人的苦难。

【菩萨的大悲心】

众生最大的苦难莫过于生老病死，也正因为这个苦难，菩萨才会发大悲心要成就佛果，成佛后为众生开显解脱轮回之苦的道路。虽然佛陀已般涅槃，但他留下的法，在历代僧伽的传承与弘扬下，已照耀世间两千六百余年。佛灯的光明之所以能一直照耀全世界，正是因为佛陀生起的那悲悯众生的大悲心。

三、悲心的所缘

1. 现实境遇中的身心苦难者

悲心的所缘首先是那些正身处困境和痛苦中的众生。

疾病与恐惧：如生病的人，在面对类似 COVID-19 等各种疾病时，不仅要忍受身体的痛苦，内心也往往充满了惶恐。

弱势群体：如残疾人、流浪汉、精神失常者、孤寡老人及孤儿，他们承受着身心的双重痛苦，急需外界的援手。

战争与流离：如难民。以俄乌战争为例，无数人战死沙场，更有成千上万的人陷入家破人亡、流离失所的境遇。

2. 烦恼纠缠下的内在之苦者

只要尚未彻底解脱贪、嗔、痴烦恼，当烦恼生起，如同嗔恨和爱欲之火生起，当下即是苦。

3. 因无明而造业的迷失者

还有一类对象是“无明炽盛者”。他们对善恶因果懵然无知，无法辨别是非善恶，被旧有的习气驱使造作恶业、伤害他人。只有当苦果现前，他们才能体会到受害者的痛苦。

总而言之，一切尚未出离烦恼、仍受苦果感召、还在生死轮回的大海中浮沉的有情众生——无论是他人还是自己——皆是悲心所观照的对象。

四、悲心的修法

（一）初步观想：从他人的苦难切入

修习悲心始于内心的转化，通过观想他人痛苦来激发内在的动力。

选择对象：首先选择一位正在经历真实困境与痛苦的众生作为所缘。可以是身边熟识的人，也可以是正在承受苦难的陌生生命，但初期应尽量避免“非常亲爱的人”，以免产生强烈的情感波动。

细致体察：安住于静心中，以仁爱之心将自己代入对方的身心处境。细致观想其身体感受、情绪状态及内心的困顿。例如，观想重病者的疼痛与恐惧，或丧亲者撕心裂肺的悲伤与绝望。

至诚祈愿：尝试自他换位，观想若受苦的是自己，会有怎样的感受？是否希望有人能伸出援手，或是得到几句安慰的话语。推己及人，感同身受，才会生起由衷、纯粹、无伪的祈愿，希望对方早日脱离病苦、离苦得乐。



（二）进一步观想：将悲心扩展至其他对象

自己： 审视自己身心上的痛苦，愿自己能远离这些折磨。

亲友： 选择一两位亲爱或尊敬的人，观想其痛苦并祝愿其远离，同时切记不要陷入悲伤情绪中。须知，真正的悲心不会导致悲伤，而是一种清醒，它不回避苦，却也不被苦所淹没。

对立之人： 在面对对立之人时，需要克服内心的怨恨障碍，否则悲心的修习容易失败。

（三）超越分别：保持悲心的纯净

跨越性别：修习悲心时无需分别对方是异性还是同性。当我们真切地见到他人深陷痛苦时，心中生起的是纯粹的不忍与关怀，而非情欲。

五、从心念转化到身、口行愿

悲心不应仅停留在“意业”的思维层面，更关键在于将其转化为清净的“身业”与“口业”。

善的口业（言语安慰）：当他人倾诉时，应专注倾听，不急于评判或比较。通过真诚、柔和、具启发性的语言，缓解对方的焦虑，给予希望与力量。

善的身业（实际行动）：若因缘具足，应进一步提供具体支持。例如陪伴就医、照顾病人、协助解决实际困难或提供必要资源，以此将悲心升华为实际的善行。

【佛陀为病比丘濯脓洗疮】

世尊虽是僧伽的首领，也以身作则，亲自为身患重病的弟子洗净生疮化脓的身躯。有一回，一位叫普帝迦提萨（PutigattaTissa）的比丘得了重病，身上长满脓疮，且愈长愈大，并化成脓血，臭气熏天。同伴和其他弟子都无法忍受而相继离开，无依无靠的病比丘躺在床上，强忍着一切痛苦。

清晨时分，佛陀以一切知智观察到提萨比丘的困境，于是来到提萨比丘的住所，亲自动手为其煮好开水，与其它比丘一同将他连床抬出户外为他净身。面对提萨比丘化脓发臭的身体，佛陀并不感到厌憎，还亲手帮他擦身，清洗伤口，为他穿上干净的袈裟。

【临终关怀中的智慧守护】

在面对亲人临终这一特殊时刻，悲心体现为理性的保护而非悲伤情感的宣泄。如果在亲人临终时伤心恸哭，实则可能强化临终者的执念与牵挂，成为其堕入恶道（如饿鬼道）的重要诱因。

真正的慈悲是保持环境的安宁，不喧哗、不悲号，以至诚之心默默祈愿临终者身心安详、远离痛苦挂碍。这份安静的陪伴更符合智慧与慈悲的真义。

六、警惕悲心失衡

修行者需要清晰辨别“悲心”与“悲伤”的区别，避免落入负面情绪的枷锁。

在对至亲（如父母）修悲时，若因共情过度而沉浸在伤感与无力感中，悲心便会演变为情绪枷锁，失去积极利他的力量。

真正的悲心是一种清醒的状态。它不回避痛苦，也不被痛苦淹没。如果我们的帮助无法减轻他人的痛苦，就应放下悲伤，而不是与对方一起陷落。

七、悲心的自愈力量：超越“我执”

悲心的本质，是心念纯粹转向他人，真切祈愿他人远离痛苦。它并非否定自身的苦——纵然我们自身也在轮回的海洋中浮沉受苦——而是松动我们对“我苦”的牢牢抓取。当心真正安住于“愿他离苦”的柔软与广大之中，那份紧绷的自我执取便悄然松脱。奇妙的是，自己的苦，也在无形中被消融、被转化。

我曾多次亲历悲心带来的深刻疗愈。在此，我想与大家分享一次真实的体验——它并非出于“疗愈自己”的意图，却恰恰在悲心生起的刹那，带来了意想不到的转变。

【悲心自愈实录一】

那是在美国洛杉矶带领禅修营期间的一个深夜，我被剧烈的腹痛惊醒。我依止正念，观照疼痛：“灭去、灭去……”可那痛感如此坚实与恒常，毫不退让。我又尝试以智慧观照：“痛只是痛，非我、非我所。”然而身体的灼烧与绞拧并未因此减轻分毫，我只能压抑地呻吟。

我不愿叫醒学生，不愿惊扰他们，更不想让他们为我破费、奔波医院。可疼痛实在难忍。就在意识几近溃散的临界点，一种深切的悲心突然涌起：“连我这样自认为意志坚定的人，都几乎无法承受这痛，那些身心更脆弱、资源更匮乏、无人照护的人，又该如何面对？”

心，就这样自然转向了他人的痛苦。我从心底一遍遍地祝愿：

“愿一切众生，永离如我此刻所受之苦。”

我一遍又一遍地祝愿。随着注意力转向别人的苦，我对自己痛苦的觉知减少了。过了不久，不可思议的事发生了——我在剧痛下，竟然沉沉睡去。而睡眠，正是最深的痛的止息：痛，不再被觉知。

次日清晨醒来，腹部仅余一丝微滞，昨夜翻江倒海般的剧痛已杳然无踪。

那一刻，我非常震撼，对悲心——“不忍众生苦”——的疗愈力量生起了前所未有的信解。

【悲心自愈实录二】

当我在印尼教授禅修时，正值雨季。由于自身体质湿重，潮湿的气候令身体出现诸多不适与疼痛。在当地居住三四天后，湿气郁积体内、难以排出，背部已僵硬、酸痛难忍。某日打坐时，忽感背痛骤然加剧。我先观痛处里的四大——地、水、火、风，了知痛感是因为四大不平衡引发的。

由于疼痛的加剧，我突然联想到：单是湿气所引发的苦受，已如此难忍，那些罹患癌症者所承受的身心剧痛，又该是何等深重！此念一生，悲心便如泉水般涌出——这是由真切体认他人之苦而沛然流露的。

于是，笔者将心念转向所有癌症患者，不断祝愿：“愿一切癌症患者远离身苦，解脱心忧。”如是，就在将注意力从自痛转向他苦的过程中，笔者竟发觉背部的紧绷渐渐松开、疼痛悄然消退。

【悲心的践行尝试】

我时常与学生分享自己的亲身经历，希望他们能从中获得启发，找到疗愈自己、缓解痛苦的内在力量。

一位学生向我分享了她实践后的体验：多年前，她曾背部受伤而长期使用止痛药。某天深夜，剧痛骤然加剧，令她辗转难眠。在极度不适中，她想起我的教导，她静下心来，真诚而专注地默念：“愿一切众生远离我此刻所承受的相似苦痛。”令人惊讶的是，不久之后，那尖锐的疼痛竟渐渐缓和，最终完全消退——这正是悲心的力量：不忍众生苦，亦能转化己苦。

这些真实的故事提醒我们：悲心不只是柔软的情感，更是一种深具转化苦的原力——当心真正打开，不再只紧缩于“我”的苦，疗愈便已在悄然发生。

【松动“我执”带来的力量】

当自己正经历痛苦时，心只沉溺于“这是我的痛”，身体之苦便与心之焦虑、抗拒层层叠加，真是苦上加苦；若能因己之痛而自然联想到他人之苦，心中只愿他人远离痛苦而忘记了自己的苦，就在这一念转向之间，注意力悄然从“我的痛”移开，心便不再被苦牢牢禁锢。而

当我们暂时放下对“我”的执取，心反而变得轻安、开阔、有力。此时生起的，是一种纯粹的愿望：愿他人也脱离自己所体验之苦。这种以利他为出发点的悲心，本身就具有强大的疗愈力量——它首先疗愈的，正是我们自己。

可惜众生习性深重，惯于以“我”为中心：我的安乐、我的得失、我的痛苦……自我保护成了本能，忘“我”却成了难事。正因如此，他们错失了悲心所开启的那扇门——一扇通往无畏、自信与内在勇气的门。

八、扩大悲心

（一）消融“自我”与“他者”

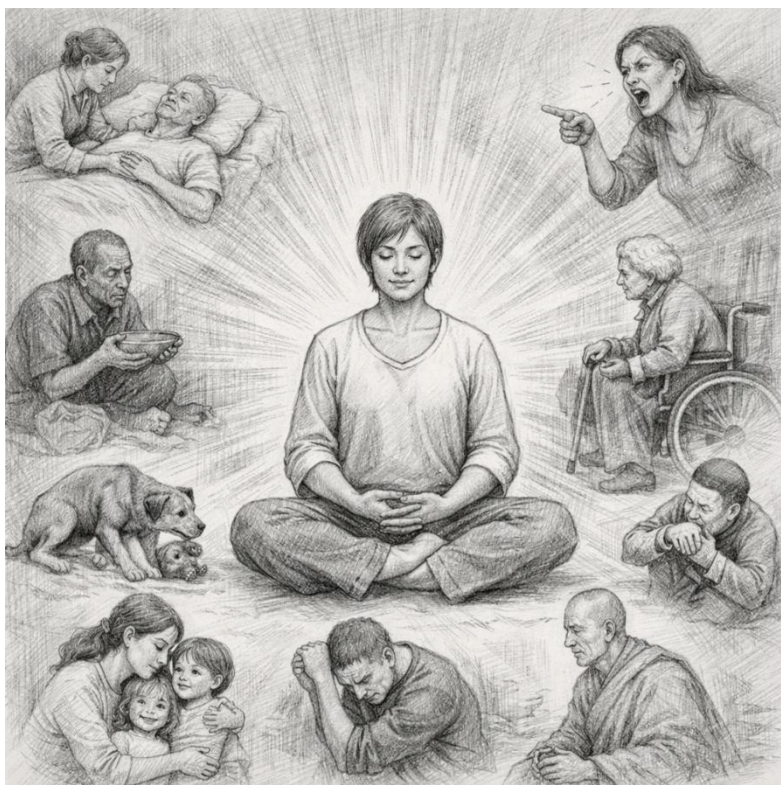
要生起广大的悲心，首先需消融“自我”与“他者”之间的分别——无论是亲近之人、中立之人，或是敌对之人，皆不作亲疏、爱憎、远近之别。此时的悲心，平等无偏，无有增减，不因关系而厚此薄彼；亦不将自身排除在外，而是视己如他，视他如己，同体大悲。

（二）拓展悲心

在此平等心稳固之后，再将悲心层层拓展：由个体而及一切众生——上至天界诸神，下至地狱、饿鬼、畜生等恶道有情，乃至山林飞禽、水陆走兽，无不纳入悲念之中。愿一切众生，皆能远离身心之苦，悉得安乐。

（三）依六方观修

东方、西方、南方、北方、上方、下方，于每一方向，皆以清静平等之悲心祝愿：愿彼处一切有情，皆能无差别地熄灭身心之苦。



第四章

喜无量心

超越比较与妒忌的自由

一、随喜的含义

喜，巴利文为 *Muditā*，意为“随喜”——即见他人成就、幸福、安乐时，由衷欣喜、心生赞叹，毫无保留地分享其喜悦。

修习喜无量心，并非仅止于表面称颂，而是以清净心主动培育对他人的成就与福报的真诚悦意，以此对治、转化内心潜藏的妒忌、比较、酸涩乃至隐微的排斥之心。

二、看清障碍：随喜与妒忌的博弈

表面上看，“随喜”似是举手之劳，看到他人的成就，随喜赞叹；实则，妒忌——这一深植于我执、自卑与不安全感中的烦恼习气——恰恰是障碍喜心生起的根本障缘。

妒忌是看到他人优越于自己时产生的愤怒、失落或不安。当看到他人的成就优越于自己时，表面上我们可

能“随喜”，内心却暗藏嘲讽，翻涌着失落、不甘，甚至怀恨在心，此时所谓随喜，已失其真实性。正因如此，欲如实修习喜无量心，必先深入思惟妒忌之过患。

三、妒忌的严重过患

（一）比较之毒：侵蚀内心的平和与喜悦

首先，个人幸福感的缺失，往往源于自身的心态与行为。人们习惯性地将自己与他人比较——当察觉他人在物质条件、社会地位或精神境界等方面更胜一筹时，便容易产生优越感削弱、自我价值动摇的感受，进而滋生妒忌。

而妒忌一旦萌生，即刻侵蚀内心的平和与喜悦。它并非源于外界的剥夺，而是内心失衡的投射。真正的幸福，本不系于高过他人，而在于去掉内心的贪、嗔、痴烦恼，安住于心灵的成长之中。因他人的光芒而黯淡自己的心灯，实为得不偿失。

（二）自我毁灭的毒药

妒忌不仅会伤害被妒忌者，更主要的是自伤。长期沉溺于这种“心生毒蛇”的情绪中，容易使人神经衰弱、丧失逻辑和判断力，并引发焦虑、抑郁、自卑，深陷盲目的仇恨当中。长此以往，只会荒废光阴，没有精力去提升自我，最终导致人生停滞、退而不前。

（三）造不善业，得不善果

妒忌本身是不善心所。妒忌一生起，心就像在燃烧，于是便会顺着妒忌采取行动，造下不善业。业造下就得受报，或在今生，或在来生。恶业如此，善业亦然。

【阎浮车的故事】

阎浮车是舍卫城一位富翁的儿子，他天生有怪癖：小时候喜欢睡在地板上，并且不吃米饭，只吃自己的粪便。他的父母一直对他卑下的怪癖很是头痛，长大后干脆把他送给苦行者。当这些苦行者发现他的怪癖后，也将他赶走。可怜的他为了不让人发现自己以粪便为食，便佯装自己是裸身苦行者，无须吃东西。白天，他单脚站立，不坐下，也不睡觉。晚上，他则偷偷进食粪便，然后躺下睡觉。

很多人误以为他是圣者，供养他食物，但他一概拒绝：“我只以空气为食！人们更加恭敬他了。”

多年后，佛陀以神通知晓他有成就圣者的因缘，便在傍晚时分来到阎浮车所在之地，在他附近的山洞住了一夜。当天夜晚，诸天神前来向佛陀顶礼问讯，林间因他们的到来发光而灿烂通明。阎浮车看见这异象，次日清晨便去请教佛陀原因何在。佛陀告诉他，是诸天神前来顶礼问讯，阎浮车内心大受感动，说：“您一定是真正的圣者，诸天神才会来向您顶礼问讯。而我苦行五十五年，以空气为食，一脚站立，诸天神却从未来找过我！”

佛陀回答他：“阎浮车！这么多年來，你一直在欺骗他人，其实你一直在吃粪便，且躺下来睡觉。”佛陀进一步指出，在过去迦叶佛时代，阎浮车因妒忌来访的比丘，阻止他前往居士家接受供养，更是将那位居士托他带给比丘的食物丢弃。由于过去妒忌心造下的恶业，今生他才不能享用饭食，只能以粪便过日。阎浮车听完佛陀的揭示，了解自己吃粪便的因缘，向佛陀跪下并忏悔多年来欺骗众人的行为。佛陀随即向他说法，阎浮车闻法后证得阿罗汉果，并即刻加入僧团。

了解妒忌带来的严重后果，众人更会珍惜修习喜心。

四、如何克制妒忌

当我们面对别人的成就，感觉己不如人、心中酸溜溜时，就要知道妒忌心正在生起。有两个方法可以有效地去除妒忌心：

（一）正念观心

当妒忌心生起时，把它当作一个不善所缘一直注视着它，不作任何反应，持续约30秒。这时，妒忌的力量在正念的笼罩下会逐渐转弱。如果妒忌仍未消失，可以把心导向它的灭去，毕竟一切法最终都会消散，心里对妒忌说：“灭去、灭去、灭去”，直到妒忌完全消失为止。

（二）转念

当嫉妒心生起时，可将心念转向善法：比如忆念自己过往所行的善业，以此激发内心的欢喜与自信。修行者须明了，真正的对手并非他人，而是自心深处的烦恼——贪、嗔、痴、慢、妒忌等不善心。因此，修行的重点在于调伏自心，而非与他人比较高下、争强斗胜。

另一种对治之道，是将嫉妒转化为随喜——由衷赞叹他人的成就与功德。但此修法需以稳固的“喜无量心”为基础，若未经过相应训练，强行修习易流于表面，甚至反增虚伪或自我苛责。

（三）知足于自身所有，摒弃与他人攀比的心态

我们拥有的，或许正是他人所欠缺的：安稳的生活、和睦的家庭、亲近佛法的因缘，以及践行布施、持戒、利他服务与禅修等善法的机会与能力。而他人纵然事业有成、外表光鲜，却未必明辨善恶，更难生起真实向善之心、行持清静之行。

既如此，何须以他人的外在成就为尺，丈量自己的价值？真正的富足，在于内心的清明、德行的积累与生命的觉醒——这些，岂是世俗标准所能衡量？

或许有人会认为，有攀比才会有进步，但这恰恰是缺乏灵性修持之人的心态。修行之人应与过去的自己“攀比”，向内观照：

——对三宝的恭敬心，是否更深切？

——正念的觉照力，是否更绵密？

——禅定与智慧，是否更趋稳固？

——贪、嗔、痴等烦恼，是否较前日有所减轻？

这种“攀比”才能提升自己，是真正的修行之道。

五、如何修喜以克制妒忌心

随喜修习宜依循如下次第：朋友 → 自己 → 中立者 → 对立者。先在心中观想每个所缘的成就，继而随喜祝愿——“愿他的成就继续增长，不会退失”。

1. 朋友

观音尊者在其著作《清净道论》中，就如何培养喜提出了建议。尊者建议，初学喜之人，不应将注意力集中在挚爱之人、难相处之人或中立之人身上。相反，他/她应该首先关注一位快乐且亲近的朋友，尝试去观想朋友的快乐和其成就，并将这份喜悦传递给自己，继而由衷生起欢喜之心，并以清净心真诚祝愿：“愿他的成就持续增长，永不退失。”

但是，不要忽视凡夫习气中潜藏的对朋友的比较心、嫉妒心或隐微的我慢，万一此不善心在此处悄然现起，亦不必自责，只需知道自己的心念，观照此为因比较而生的不善心，是无常的。然后再次将注意力重新落回对

方的成就上，反复练习，若欢喜真切，便安住其中。如此不断努力，随喜方能升华为真实有力的修行。

2. 自己

当对朋友修喜心变得强烈时，这时可以将这种情绪引导至自己，随喜并祝愿自己的成就继续增长，不会退失。

3. 中立的人

中立的人可以是偶然相遇的陌生人，也可以是在新闻报道、书籍、社交媒体中了解到的行善之人。他们与我无恩无怨，更易生起无染之随喜。

4. 对立之人

对“对立之人”修习随喜，确实难度较高。既然内心已将其视为对立者，便自然难以欣然接纳他们的成功与善缘。若在观修过程中生起妒忌、排斥或幸灾乐祸等情绪，应立即觉察，并转而思惟妒忌的过患。

倘若仍难以生起真实随喜，可暂时转换所缘境——例如先从密友开始修习，逐步扩展随喜的范围与深度：由一人至数人，由顺缘者至中性者，最终再渐次回归“对立之人”这一最难缘境。这是以善巧方便培育心力，待随喜之力日益稳固之后，再取对立之人便是轻而易举之事。

特别提醒，在修喜的时候要避开异性，以免产生执著。

六、扩大喜心

在成功地把喜心送给密友、自己、中立的人和对立之人之后，我们还要破除界限，即对这四个对象的成就生起平等而无分别的喜心，并把喜心扩大给一切众生，包括男人、女人、圣者、非圣者、天神以及四恶道的众生。最后按照六个方向——东方、西方、北方、南方、上方、下方，愿一切众生的成就继续增长，不会消退。

七、随喜的功效：心灵的净化与升华

（一）去除妒忌，重获内在快乐

随喜最直接的功效，便是从根本上断除妒忌的根源。妒忌剥夺我们内心的快乐，时时随喜他人的成就，可让心重新获得快乐。

在僧团中，当比丘们见到同修在禅修或智慧上有所进步时，常以“善哉”（Sādhu）由衷赞叹。这一简洁而庄严的表达，既是公开的认可，更是发自内心的随喜，体现了修行者彼此扶持、共享法喜的清净道风，值得众人效仿与学习。因此，若想真正获得并保有快乐，就必须学会时时随喜他人的善行与成就——这不仅是一种美德，更是一条通往内心自在的切实路径。

（二）弱化我执，丰富内心世界。

强烈的我执——“只能我自己有成就，别人不能胜过我”，这种心态会滋长强烈的自我中心，而自我中心越强，痛苦就越深。修习喜心可以帮助我们看到他人的长处，接受别人的成就胜过自己，从而弱化我们的自我中心主义。当我们能为别人的成就感到快乐并随喜时，他们的善业也会进入我们心中，成为我们的善业。就像海纳百川，我们的内心世界也会因此日益丰富。

（三）播撒暖意，共建和谐社会

当我们能由衷地为他人的成就与幸福而欣喜，便悄然在人与人、国与国之间织就了一条温暖而坚韧的联结纽带。在僧团中，一个人的觉悟被视为集体的胜利，这种“庆祝他人胜利”的心态是僧团和谐的基础。将这一心态延伸至国际关系领域，可称之为“共赢心理学”——真正的合作，始于真诚的欣赏，成于彼此的成就。

当你真心随喜他人的成功，内心自然生发好奇——“他是如何做到的？”这种正向关注，使“随喜”超越情绪反应，升华为一种主动学习的动力。我们由此汲取经验、反思自身、借鉴智慧，将他人之长转化为自我成长的养分，推动双方在理解、互信与能力上的同步跃升。

（四）可提升定力。

随喜他人的成就，内心是快乐的，“由乐而生定。”所以，随喜能让人更容易得定。

八、在日常生活中修持随喜

修行不在远方，亦不限于禅堂一隅或静坐片刻；它就在此时此地，每一句言语、每一个起心动念之中。毕竟，多数人每日能安坐禅修的时间极为有限，而生活本身，才是最广袤、最真实的道场。因此，将随喜融入日常，使之成为一种自然流露的心行习惯，尤为珍贵而切实。

（一）主动欣赏：让心常住光明

留心身边那些饱含善意的瞬间——一次默默的让座、随手拾起的垃圾、对弱者的及时援手……这些细微善行，皆是他人慈悲的自然流露。见之，不妨在心中默然赞叹，或真诚道一句“真好！随喜你！”

（二）佛教徒的善法修持

见到他人供养三宝、服务寺院、热忱听法、精进禅修或出家，应由衷赞叹。以清净心随喜他人，在心中种下同等的善因，等同于自己也参与了那份善行。

（三）朋友分享喜悦时的祝福

朋友兴高采烈地分享好消息，并非炫耀，而是向你交付一份信任与喜悦。若心生疑虑或暗自较劲，错失的不仅是善缘，更是修习随喜的良机。一句由衷的“太为你高兴了！”“真替你开心！”既温暖对方，也让自己快乐。

生活环境，实为众人心灵的镜像与回响。当周遭弥漫着妒忌、攀比、猜疑与冷漠，久而久之，不仅个体身心失衡，易陷于焦虑、抑郁与孤独，整个社会也容易滑向疏离、对立乃至冲突——今日世界频发的紧张局势与深层裂痕，正是这种集体心绪的外化写照。

反之，若“随喜”——由衷赞叹他人的成就与进步——成为一种普遍的心灵习惯，人与人之间便自然生起理解、尊重与温度。欣赏代替贬抑，赞叹消融嫉妒，温暖由此流动，和谐悄然生长。

改变，始于自觉；重建，始于当下。

就让我们，从自己开始。



第五章

捨无量心

在爱憎与执著中安住中道

捨，巴利文 Upekhā，原义是平静的观察。平静，就是心没有起伏。所以，捨即是观察者本身的心境是平静的，是中立、不偏不倚、不带评判的。需要切记，捨不是冷漠疏离、麻木不仁，而是洞悉人世间的无常变化后的从容与清醒，心如如不动。

一、捨的心态

1. 平静，没有强烈的情绪。不论是被批评或称赞，或面对得与失、苦与乐，心中都不为所动，好似秋水如镜、不起波纹——即使大雁飞过，也不留踪迹。

2. 不执著。不会对各种人、事、物产生黏着与不捨。事情过去了就放下，而不会在心中纠结不捨。

3. 平等心。对一切众生——包括自己——既不执著，也不排斥，平等地对待他们，不因远近亲疏而有区别对待。

【舍利弗捨心的典范】

在上座部经典《增支部 9.11〈狮子吼经〉》（*Sihanādasutta*）中，记录了舍利弗尊者面对毁谤，心中不为所动，以平捨心对待诋毁他的比丘。

那时，舍利弗尊者在结束雨安居后，准备离开舍卫城，前往各地游化。临行时，因随从众多，尊者的衣角不小心拂到了一位年轻比丘。

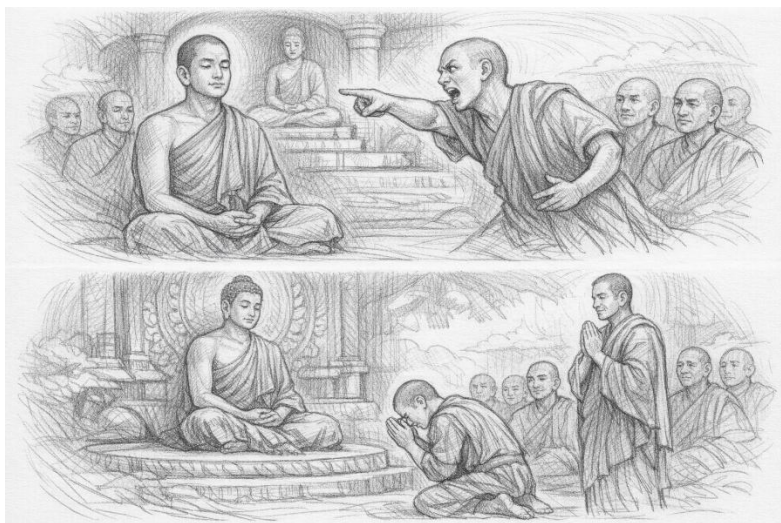
该比丘认为舍利弗尊者是有意轻慢他，心生怨恨，便跑去佛陀处诬告说：“世尊！舍利弗尊者打了我一记，差点毁了我的耳朵，连个道歉也没有就出去游方了。”

佛陀自然不信此言，但为了让舍利弗尊者有机会自陈，便召集僧众进行对质。舍利弗尊者心无波澜，不因被人毁谤而动，亦没有急着辩解或指责别人的诬告，而是通过一系列著名的比喻（狮子吼）来说明自己的心态。他将自己的无嗔无恨，比作大地的堪忍——大地接纳包容一切事物，无论洁净与否；又将自己的心比喻成去角的水牛般无害，如贱民首陀罗（*Candala*）般谦卑，绝不轻慢任何人等等。

在舍利弗尊者感人至深的自述中，那名诬告的比丘深受触动，内心充满了追悔与痛苦。他立即跪在世尊跟前，承认他的中伤并忏悔认错。

舍利弗尊者展现了圣者的宽容，他向那名比丘合掌说道：“我原谅这位尊者。若我曾有任何冒犯之处，也请这位尊者原谅我。”

舍利弗尊者在遭受毁谤时，内心依然如止水般安然不动，正是捨的特质。



二、有助捨心开展的认知

（一）须具足无常观的智慧

修行者需如实了知：世间万法皆依因缘而生、依因缘而灭，无一例外。一切现象本质上都是迁流不住、刹那生灭的，不论是快乐、痛苦、称赞、诽谤、得失，其存在本就短暂、脆弱、不可久持的。正如《金刚经》所言：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电。”能如此观照诸法如梦、如幻、如泡、如影般虚妄，又如露珠

和闪电般短暂，方能放下内心对境界、感受、亲情、得失乃至自我存在的坚固执取。

（二）思惟“自作业”

一切众生皆为自身业力的继承者与承受者。如实了知“自作业”之理，才不会随世间八风——利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐起舞，心才能够保持平衡。人本是善业与恶业交织而成的生命现象，因无明所驱，身、口、意不断造作种种业行。待因缘成熟，便自然显现相应的乐果或苦果，如贫富、美丑、智愚、寿夭，乃至所经历的悲欢离合、顺逆苦乐。唯有深切体认“自作业、自受果”的因果法则，才能在顺境中不骄逸、逆境中不忧恼，安住于平静与中捨。

【现实例子】

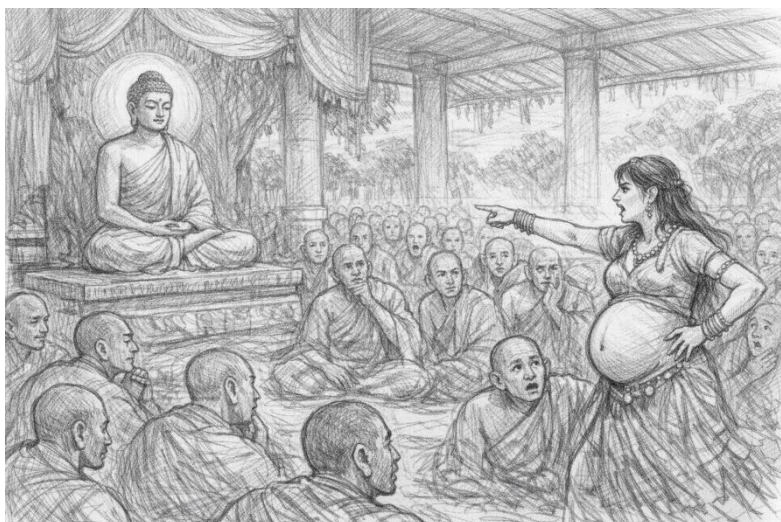
我的一位学生，性情温厚、慷慨仁爱，深信佛法，持戒精严，止禅观禅都有所成就。一日，她神色平静地告诉我，自己确诊罹患癌症，已开始安排后事。她对生命无常的从容深深触动了我。她后来告诉我，或许年轻时因无知而堕胎，造下杀生之业，今日病苦正是宿业所感之果报；既明因果不虚，她便能坦然接受，无有怨叹。令人欣慰的是，她至今依然安然在世。我想，正是这份由佛法熏习而来的内在平和与对因果的如实知见，成为她生命悄然转化的真正转机。

【佛陀面对诽谤】

佛陀在世时，曾多次面对诽谤。一次在王舍城，很多外道的信众皈依了佛陀，开始供养、追随佛陀。外道们心生妒忌，欲图破坏佛陀的名誉，夺回信众，便派一名叫金佳（*Ciñcā Māṇavikā*）的女人去诽谤佛陀。

金佳每晚打扮得花枝招展，朝佛陀居住的寺院走去，意图使人看到并疑心她和佛陀有非份之事。七八个月之后，她假装怀孕。一次，当佛陀在祇树给孤独园宣说正法时，金佳突然闯入法会现场，在众目睽睽之下公然诽谤佛陀为伪君子，玩弄她又不负责任。

此言一出，若为具足智慧的圣者，肯定知道她造谣；但对信心尚未坚固、慧力尚浅的普通信众而言，难免心生疑虑、动摇信念。然而，佛陀神色自如，安然不动，也不急于辩解。他深知这是自己往昔的业果，必须面对。何况是非曲直不是靠言语争辩，真相在当事二人的自心明鉴。他不争、不辩、不恼——这正是了知“自作业”后“捨心”最深邃的体现：于毁誉交攻之际，不为所动。



据《兴起行经》等圣典记载：久远劫前，佛陀尚在菩萨位时，因无明未破、烦恼未断，曾于一时因妒忌与愚痴，出言诽谤一位圣者辟支佛，言词极尽轻蔑贬损。此一恶业虽历经无量百千劫，辗转多生，然业力不亡、种子未坏；今日刚好因缘具足，果报成熟了，才被金佳恶意中伤。

【只有业运作，无我、无人】

在此，我要特别提醒的是：在如理思惟业果时，必须远离“实有自我”的颠倒见。从胜义谛（真实法）的角度而言，唯有依因缘而生、依因缘而灭的现象在相续流转，其中并无实存的“我”、亦无实存的“他”，没有真实的受害者，也没有真实的施害者——这才是对“自作业”的正确理解。

一旦执取“有实我”和“有实他”的见解，就会生起“我被他伤害”等分别念，爱憎、怨亲等二元情绪便随之而起，内心随即失去平衡，也就无法真正安住于“捨”这一清净、无偏的中道心态。之前提到舍利弗尊者在遭受毁谤时，内心依然如如不动，正因其已彻底断除“我执”。于他而言，讥讽与谩骂恰似朝虚空放箭——无有实体可触，自然无可损伤。

而凡夫之所以易被激怒、一点点小事便深感委屈，根源正在于坚固的“自我”：他人一句批评，便觉“冒犯了我”；些许不公，即认“我受了委屈”。执此比天还大的“我”，心即刻变得脆弱，失去平衡，再无捨心可言。

三、修捨的次第

1. 中立者

修捨的第一个所缘应该是中立者，而不是自己、亲爱的人或尊敬的人。因为我们对中立者的态度本来就是不爱不恨，偏向中捨，所以容易成功。在练习的时候如此思惟：“此人是他自己业的继承者，不管他所造的善业和恶业，他是自己业的继承者。”

2. 自己

第二个所缘是自己。对自己修习捨心尤为重要，我们常因生活中遭遇不公而心生怨怼、愤懑难平。然而，“不公平”本质上是一种主观判断，并非究竟因果实相。

事实上，人们所体验的苦与往昔所造之业紧密相连；而因果法则，恰恰是世间最公正、最精准的法则——如同借贷必还，丝毫不爽。因此，当逆境现前——无论是被欺凌、背叛、侵害，还是在原生家庭中所经历的忽视、贬低、虐待——我们皆可当下如理思惟因果关系：“此苦果是过去无明所造之业感召的果报，必须得安然面对。”如此思惟因无明造业、依业受果，就不会执著于相（我相、他相）。这不是否定受害事实，而是以智慧直面因果法则，帮助我们从“我是无辜的受害者”想法中抽身而出，从而松动对“我”这个身份的坚固执取。

同时，也不将痛苦简单归咎于他人，滋生怨恨。因果只是借助他人之手施予我苦报，而所谓的“施害者”其自身亦必将于未来承受相应果报——因果从不落空，亦不偏私。当我们真正信解这一点，心中积压已久的怨毒、委屈、愤怒，便会如冰雪遇阳，自然消融，而且还会对加害者产生怜悯。

我的一位学生因其男友不断更换恋人而深陷痛苦，对男友的恨使她夜不能眠，消瘦不堪。有一天，她问我该如何去除对他人的嗔恨。我隐约猜到她遭受背叛之苦，便对她说：这只是因果果报，业在流转，没有背叛你的“他”，也没有受苦的“你”。她听后如醍醐灌顶，开始意识到自己的痛苦全是执著于有“人”——有“他”欺骗，有“我”受骗。不再执取有“我”，依附于“我”的痛苦便不复存在。她原谅了过去的男友，两人后来反成了好友。

因此，在思惟业果时，要远离我相、人相、众生相——凡此诸相，皆是虚妄不实的假相。

而后，以亲爱的人、对立之人为所缘，修习方法都是一样，这里不再赘述。

四、扩大捨心

首先，破除界限，也就是没有人我之分，全部融为一体：中立的人、我们自己、亲爱的人和对立之人，这四类众生融为一体，没有任何的分别心。

其次，将捨心扩大给一切众生，包括男人、女人、圣者、非圣者、天神以及四恶道的众生。

最后，将捨心扩大至六个方向——东方、西方、北方、南方、上方、下方——的一切众生，了知每一位众生都是他们自己业的继承者。

五、导致捨心修习失败的主要因素

（一）冷漠与麻木——缺乏悲心基础的伪“捨”

当我们目睹他人受苦，若仅以“这是他个人的业力所致，与我无关”为由而袖手旁观，这并非真正的“捨”，而是对苦的漠视、对生命的麻木，实为冷漠与愚痴的表现。

真正的“捨”是在深切悲憫的基础上，超越執取與排斥的平等心。這也是為何修“捨”是在修悲之後。

（二）著相——未離人我分別的“捨”

無論順境逆境，心皆陷於人我二元對立之中：有作惡者和受害者，有行善者和受恩者……這般著相會引生強烈的愛恨而無法達到中捨的心。真正的“捨”，是於因果流轉中洞見緣起性空——不見作者、不見受者，唯見因緣聚散、如幻而住。

（三）恒常想

面對世間的悲歡離合、愛恨情仇，常執以為恒常不變，因而心隨境轉、情緒起伏不定，難以安住於平等捨心。

六、捨心可以淨化慈、悲和喜

捨能够淨化慈、悲和喜，因為捨心是根據真理——業報智、無常和因緣法——來看待事物。

“捨”能淨化慈心。修習慈心，是誠摯祝願一切眾生安樂。然而，雖然我們願眾生快樂，眾生是否真正獲得安樂，卻並不取決於我們的祝願，根本在於其自身所造之業，加上其本身的正思惟，方能決定其果。

同樣，“捨”亦能淨化悲心。當我們見眾生受苦，生起“願其離苦”的悲願。此心固然可貴，但須如實了

知：众生能否离苦，终究系于其自身业力，非由我之悲愿所能直接改变。若不明此理，一旦所愿未遂，便易生悲伤和无力感，导致悲心修习的失败。我的一位学生看到一些人感染新冠肺炎，三十多岁就死了，一直在伤心哭泣——他的悲心因为没有捨心的支持而失败，变成了悲伤。

同样，当我们对一位成就卓著者修习喜心时，其成就能否持续增长或是否退失，根本上仍取决于他自身所造之业和其它因素。例如，有人几十年来生意兴隆、顺遂无碍，我们纵然日日随喜他的成就，却仍可能突闻其破产倒闭——这或许是其往昔之业力因缘成熟所致。因此，在修习喜心的过程中，若能结合思惟“自作业、自受果”的正见，便能避免对他人的成就产生执著。

在此应当了知：业力固为苦乐果报的根本依凭，但并非唯一决定因素。个人的心性调柔程度、是否具足正见、是否精进不懈、是否常保正念、是否具备如实观照诸法实相的智慧，皆深刻影响着我们的痛苦和快乐。

七、捨要有慈、悲和喜相伴



捨也要有慈、悲和喜相伴，否则会变成麻木或冷漠。

比如，看到别人的成就，若只是无动于衷地认为那是他们的善业带来的善报而已，与自己无关，这便是冷漠的表现，缺乏了喜心的支持。

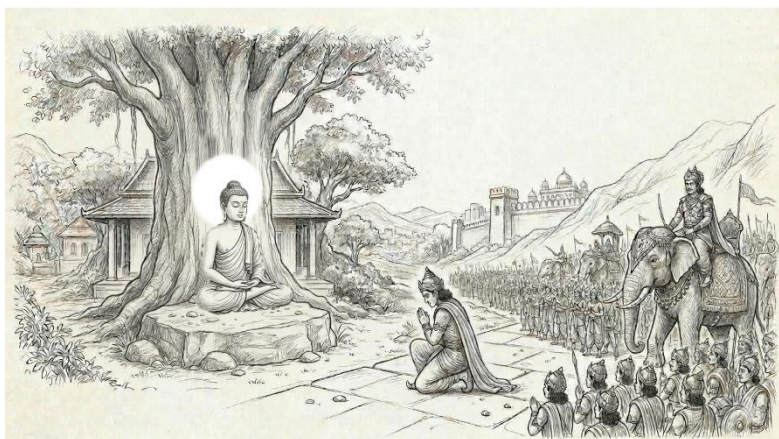
再比如，看到别人的苦难，认为这是他们的苦报，他们应该承受它，而不会生起希望对方离苦得乐的心，或想行动去帮助他，这就是麻木不仁，缺少悲心的表现。

佛陀在世时，自己的宗族释迦族被琉璃王所灭。佛陀虽然知道这是释迦族过去恶业感召的苦果，但依然出

于悲心尝试阻止。当三次尝试都失败后，佛陀通过思惟自作业而依捨心放下。

此事缘起于早年：波斯匿王想与迦毗罗卫国的释迦族联姻，释迦族自认为是更优等的种族，于是将当时王族大将摩诃那摩的一个婢女充作公主，嫁给波斯匿王，成为王后，并生得一子名琉璃王子。琉璃王子八岁时回迦毗罗卫国探亲，途中遭人辱骂为“婢女之子”。琉璃王子受辱后，立誓成为国王后要消灭释迦族。

琉璃王当上国王，果然纠集军队向迦毗罗卫国杀去。佛陀知道他的意图之后，便提前来到琉璃王的行军要道静坐劝阻。出于对佛陀的尊敬，琉璃王三次退兵。第四次起兵时，佛陀观到迦毗罗卫国人的恶业成熟，果报不可避免，于是只能放手，不再阻拦。



迦毗罗卫国的释迦族人最终惨遭杀戮。由于造下如此滔天恶业，琉璃王及其军队在屠城后的七天便遭遇洪水，全军覆没，琉璃王死后也堕入阿鼻地狱。

【四无量心互济互助】

在修习四无量心（慈、悲、喜、捨）的过程中，“捨”实为最难成就，所以是最后才修习。若缺乏真正的捨心，其余三心便易流于偏颇：修慈容易偏向粘着，修喜容易陷入欣求，修悲则容易沉溺忧伤。唯有以捨为枢机，方能令慈而不黏、悲而不忧、喜而不荡，达致平等无住的中道境界。这就是四无量心互济互助的本性——相辅相成、互相成就。

第六章

修习四无量心的殊胜利益

一、自利利他，净化世间的底色

当今社会纷乱迭起，其深层根源，在于人心被嗔恚所灼、被私欲所蔽、被贪求所奴役。修行者虽不能改变天下，却可先改变自己、由己而行，切实修持四无量心以去掉恼人的烦恼：

- 修慈无量心，化嗔恚为温暖，令恼害之火自然止息；
- 修悲无量心，启同体之觉照，破除冷漠与疏离；
- 修喜无量心，转妒忌为随喜，于他人善缘成就中生真实欢喜；
- 修捨无量心，离爱憎之偏执，得内心广大平等、安然不动。

此四心渐次圆满，不仅转化自心烦恼，更如清泉润物，无声滋养周遭众生。当越来越多的人内心澄明、慈悲柔软、喜乐自在、平等无执，社会的底色便悄然转为和谐、温厚与安宁——此即四无量心最深远的现实回响。

二、临终的依靠

修习四无量心，有助于临终时往生天界。临命终时，若能不执著于身体的苦受，亦不被亲眷的哀伤所扰，一心安住于慈、悲、喜、捨四心之一——无论专注修持哪一种，只要心念清淨、专一，便能以此善心投生欲界诸天。若更进一步，于日常中已成就禅定功夫，临终时以四无量心为所缘、与定相应，则可往生色界梵天，安住于清淨梵行之境，是名“梵住”——即以慈、悲、喜、捨为精神食粮，安住于喜悦之中。所以四无量心又称四梵住。

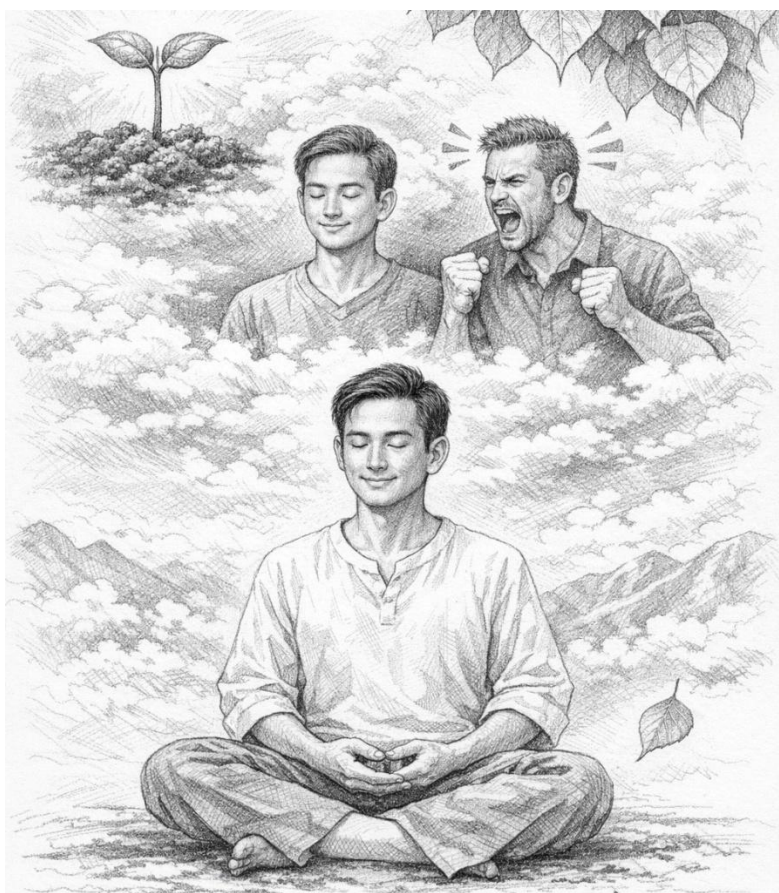
三、止观双展

修习四无量心本身即是一种殊胜的修定法门。令人痛苦与不快乐的，不仅有贪、嗔、痴等烦恼，还有内心的散乱——它如风中之烛，闪烁不定，它使心念纷飞、难以安住，继而引发胡思乱想、焦虑不安、恐惧忧惧等负面心理状态，进一步加深内心的苦迫。

而修习四无量心，可以让心专注在慈、悲、喜、捨上，心有所安住，便能收摄散乱和浮躁。久而久之，喜乐渐生，由喜乐而生定。慈、悲和喜无量心能让修行者证到三禅，捨却是随着慈、悲、喜三禅后，直接证四禅。

虽然得禅定是修习四无量心的最终目标，但却不是想要摆脱轮回的修行人的终极目标。所以，得定后修行者可以转去智慧禅，他需以智慧观照：慈、悲、喜、捨

纯粹是心的状态，是依靠因缘生起的一种心的状态，不是“我”和“我的”。如当修行者取一位敬爱的人为所缘，心中祝愿他“平安快乐”，慈心就会生起。当禅修者心中不再有此类的祝愿，慈心就会消失。当慈心消失，禅修者要观照其为无常，不是“我”，是因缘所生。如此禅修者继续修习智慧禅，扩大智慧禅的范围，通过观身、观受、观心、观五蕴的无常、苦和无我而成就解脱。



慈，让我们从嗔恚与敌意中松脱出来；

悲，使我们伸出援手，解除别人之苦；

喜，帮助我们超越比较与妒忌，学习为他人的善与成就而由衷欢喜；

捨，则让心回归平等与清明，不再被爱憎取舍所左右。

这四种心，是对治众生最根本烦恼的暂时解脱门。

【走向解脱】

在四无量心不断扩展、不断平等化的过程中，心的边界被一次次打破——从“我与他”，走向“一切有情”，再到消融“你”、“我”和“他”，不见有人，只见心依因缘而存在，依因缘而消失。当心因慈、悲、喜、捨而柔软、清淨、明亮、有定，才真正适合转向观照五蕴行法的无常、苦、无我，最终从生命与欲爱的执取中解脱。

【笔者的祝福】

佛陀在《中部·19 经》中开示：“比丘！比丘经常思考和沉思的事情，都会成为他心性的倾向。”

如果我们经常思惟慈、悲、喜、捨，反复熏习，便能让慈成为心的喜悦，让悲成为清醒而有力的关怀，让喜成为不比较的自在，让捨成为稳固而明亮的平等。

当心量渐渐如虚空般广大，解脱便不再遥远。

愿一切众生，在慈、悲、喜、捨中，走向真正的安稳与自由。

愿一切众生快乐，愿一切众生远离身心的痛苦，愿一切众生的成就继续增长、不会退失，愿一切众生明了自己是业的继承者。

善戒 2026



回向



愿以此功德，回向给师长们、父母亲及一切亲属、人类、梵天、帝释天、魔罗、诸天神众，及护法神、阎罗、一切冤亲债主，或不相识的人，愿他们都得到平和与安乐，并带来吉祥与幸福。愿我们生生世世不要碰到愚人，结交善知识，直到证悟涅槃。

愿所有成全此书的善知识，一样得到平和与安乐，吉祥与幸福！愿此善行成为我们大家证得涅槃、解脱生死轮回的助缘。

愿我们往生的亲戚，获得我们回向的功德，愿他们离苦得乐！

萨度！萨度！萨度！

捐助正勤乐住禅林

我们欢迎您慷慨捐助正勤乐住禅林的维修，以便正法久住，饶益大众。您也可以供养食物，以滋养僧团和在家修行者的色身，让其梵行延续。

布施及供养方法请浏览：

<https://www.sayalaysusila.net/donation/>

或电邮联络：

appamadavihari@gmail.com

