

看見別人好，也能真心歡喜

從嫉妒到隨喜

讓廣大的願，走進每天的小事

01 / 24

本頁完整講稿

您好。看到同事受到肯定、朋友生活順利，或另一位家人得到更多關心，心裡有時會突然酸一下。嘴上說恭喜，心裡卻問，為什麼不是我？願意看見這個反應，已經是修心可以開始的地方。今天，我們一起從《入菩薩行論》的一首偈，學習如何把比較慢慢轉成隨喜。

這份練習不要求您立刻變得毫無嫉妒，也不要求勉強說出不真誠的讚美。我們先安住自己的心，辨認對方值得歡喜的善緣，再選擇一個比較柔和的回應。願眾生得樂，可以從眼前一位具體的人開始。

今日法語



初欲令有情，成佛受他供，
今見人獲利，何故生嫉惱？

寂天菩薩《入菩薩行論》六·81

02 / 24

本頁完整講稿

今天的法語是：初欲令有情，成佛受他供，今見人獲利，何故生嫉惱？這是寂天菩薩《入菩薩行論》第六品安忍的第八十一偈。它把我們帶回最初的願望：既然希望一切有情成就佛果，為什麼看到別人得到眼前的一點利益，反而心生嫉妒與苦惱？

先慢慢讀一遍，不急著責備自己，也不拿這首偈去指責別人。讓它成為照看內心的一面鏡子。當眼前的反應和自己的願望不一致，我們可以重新學習，讓下一念更靠近原來願意利益眾生的心。

大願與小事，相遇的地方

01 願眾生究竟成佛

02 也願眼前的人得到如法利益



03 / 24

本頁完整講稿

偈頌不是把成佛簡化為得到供養。佛果所代表的是圓滿的智慧、慈悲與利益眾生的能力，受到恭敬供養只是偈頌用來引導思考的一個面向。我們既然願意眾生得到究竟利益，就可以進一步練習，對他們現前如法、無害的善緣生起歡喜。

例如朋友的工作終於穩定，有人得到及時的照顧，一位長輩遇到願意陪伴他的人。這些好事雖然還不是究竟解脫，卻讓眼前的生命少一分困難。當我們說願眾生得樂，也可以讓願望包含這些具體而平凡的改善。

先看見：我正在比較

01 身體緊了一下

02 心裡冒出：為什麼不是我？



04 / 24

本頁完整講稿

嫉妒往往不是一開始就大聲出現。它可能是胸口一緊，可能是想立刻滑走，也可能是忍不住挑出對方一個缺點。先辨認這些訊號，輕輕地對自己說，我正在比較，我有些不舒服。先承認事實，才知道接下來要照顧的是哪一念心。

不要急著替嫉妒找理由，也不要因為有這個念頭就斷定自己很差。煩惱生起，是需要觀察與調整的地方。可以先放下手機，慢慢呼吸幾次，暫時不評論、不轉傳、不做傷人的決定，給自己一點選擇回應的空間。

值得對治的是哪一念？

01 不是別人值得歡喜的善果

02 是自己容不下他的好



05 / 24

本頁完整講稿

當比較心很強，我們容易以為，只要對方少得到一點，自己就會好過。可是讓我們反覆苦惱的，往往是那個不肯停止比較的念頭。今天比收入，明天比關注，後天又比誰受到更多恭敬。外在排名不停變動，內心就很難安住。

從修心來看，可以觀察自己是否把我的重要性放得過大，因此把別人的好看成威脅。這是觀察我愛執的一個入口，但不需要草率判定每種不舒服都只有同一個原因。也可能有被忽略的需要，需要另找合宜的方法表達與照顧。

他人有所得，我就少了嗎？

- 1 先分清真實影響與心中比較
- 2 別人的善根，不會因此變成我的損失

06 / 24

本頁完整講稿

有時候對方得到的，和自己並沒有直接衝突。朋友康復，不會減少我的健康；有人願意布施，不會取走我的善心；同學學會一項能力，也不會讓我已經付出的努力消失。把這些事情看清楚，嫉妒就少了一個看似合理的理由。

但現實中也可能有名額、待遇或資源分配的問題，不能一概說別人的利益絕不影響自己。我們可以就具體制度提出問題、爭取公平，同時不希望對方受苦，也不貶低他的善行。處理事情與調整嫉妒，可以一起進行。

菩提心，不只是一句祝福

01 為利益一切有情

02 願成就無上正等菩提



07 / 24

本頁完整講稿

說到菩提心，要保留它完整的方向：為了利益一切有情，而希求成就無上正等菩提。它不只是希望大家開心，也包括願自己學習菩薩行，逐漸具備圓滿利他的能力。今天對治嫉妒，是朝這個方向練習的一小步。

能夠隨喜一件善事，不代表已經圓滿生起菩提心；反過來，發現自己嫉妒，也不必因此判定所有發願都毫無意義。可以把它當成提醒：我的心還需要串習。再一次憶念願望，再一次把善意落實到眼前的人，慢慢培養穩定的力量。

隨喜，有它的對象

- 1 歡喜善行與如法利益
- 2 不讚同傷害、欺騙與不善

08 / 24

本頁完整講稿

隨喜不是對任何事情都說好。當別人誠實努力、照顧家人、幫助有需要的人，我們可以為這些善行歡喜。如果有人靠欺騙、傷害或不公平的手段得到利益，則不需要讚同那些行為。辨認善惡，是修心中需要保持清楚的部分。

即使不贊同一個行為，也可以願對方離開不善，學會用正當的方法生活。對事情保持判斷，對眾生保留善願。若一時不了解來龍去脈，可以先不評論，也不因嫉妒而猜測對方一定有問題。讓歡喜有依據，讓言語有分寸。

今天先放下三個念頭

- 01 他比我多，我就不能歡喜
- 02 他得到了，就是拿走我的
- 03 嫉妒只是小事，不必調整

09 / 24

本頁完整講稿

我們可以留意三個常見的想法。第一，我希望別人好，但最好不要比我好。第二，只要他得到，就是我損失。第三，發願是長遠的事，眼前這點嫉妒不用管。這些想法看起來很熟悉，卻容易讓願眾生得樂只剩下口頭上的話。

所謂放下，是願意重新檢查，不是逼自己立刻沒有反應。第一個想法，可以用擴大心量來練習。第二個，先核對是否真的有損失。第三個，提醒自己，習慣正是由每天的小反應累積。今天少一次貶低，多一次真誠祝福，就值得繼續。

把正見帶回心裡

- 01 他的善緣，值得我歡喜
- 02 我也能繼續培養自己的善因
- 03 讓願望與日常回應慢慢一致

10 / 24

本頁完整講稿

新的觀點可以這樣練習：對方如法得到的善緣，有值得歡喜的地方；自己的價值，不需要靠對方失去什麼來證明；我仍可以培養善因、學習能力、爭取合理的機會。這些想法不否定自己的需要，也不把別人的幸福排除在外。

願望和行動一致，需要時間。例如原本只會在心裡酸一句，今天願意先停住；原本看到對方做善事就懷疑，今天願意承認那件善事本身值得肯定。隨喜不是一次表態，而是反覆練習，讓自己的善意越來越有力量。

用大願，檢查眼前的小事

01 別人被讚歎，我怎麼回應？

02 別人得到幫助，我能祝福嗎？

11 / 24

本頁完整講稿

第一個練習，是用大願檢查小事。每天念願一切眾生離苦得樂時，可以多問一句：今天那位被讚歎的人，是否也在我所說的一切眾生裡？當他的名字具體出現，我的願望還能不能包括他？這樣觀察，比抽象地談心量，更容易知道自己要在哪裡用功。

先選難度不太高的對境，像同事順利完成工作，鄰居的孩子努力有了進步，或家人得到朋友支持。看見值得歡喜的部分，在心裡停留片刻。不要一開始就勉強自己面對最深的傷痛，循序練習，也是在照顧這顆願意學習的心。

這也是我曾經祈願的事

01 看見一件如法的好事

02 提醒自己：願你善緣增長



12 / 24

本頁完整講稿

第二個練習，是在嫉妒出現時，回想自己的願望。如果我曾祈願眾生得到安樂，那麼眼前這個人得到如法幫助，正是與這份願望相應的一件事。可以輕輕提醒自己：我願眾生好，現在也願你好。讓這一句話把對方重新帶回我的關心範圍。

不需要把他的所有成就都解釋成自己的祈願造成，也不用急著判斷他過去造了什麼業。我們只是把這個對境用來訓練自己的心。當心裡仍然有酸楚，可以同時承認：我還有些難受，但我願意不去傷害，也願意為這份善緣留一點歡喜。

不再只問：他比我多多少

01 改問：這些所得能利益誰？

02 願能力、財富與名聲成為善緣



13 / 24

本頁完整講稿

第三個練習，是把注意力從數量移向用途。對方有更多能力，可以幫助誰？有更多收入，能否照顧家人、支持善事？有更多人願意聽他說話，能否傳遞可靠而有益的訊息？這些問題讓我們從競爭的眼光，轉向利益眾生的方向。

我們不知道對方一定會如何使用所得，所以用祈願，不用保證。願他善用資源，少一分我慢，多一分承擔；願他的善緣也能支持其他人。我們也可以同樣問自己：手上已經有的時間、技能與關懷，今天能怎麼善用？修心最後仍回到自己的行動。

第一念做不到，就練下一念

01 先停住貶低與猜測

02 再找一件真實值得隨喜的事



14 / 24

本頁完整講稿

生活中可以練習第一時間隨喜，但如果第一念已經嫉妒，也不要因此放棄。真正能選擇的，可能是下一念。我已經有些不舒服了，現在能不能先不說酸話？能不能不把自己的猜測當成事實？能不能看見對方至少一件真實的努力？

例如朋友受到表揚，可以先承認他確實花時間把事情做好。若現在還說不出恭喜，就先不傷害，等心平穩一點，再表達真誠的肯定。這不是敷衍，而是不把煩惱繼續餵大。每天多一次這樣的停頓，習慣就有了轉變的機會。

羨慕，也可以變成學習

01 承認：我也希望被看見

02 請教一個方法，練習一個善因



15 / 24

本頁完整講稿

有時候比較心背後藏著自己的期待。我也希望工作被肯定，我也希望有人照顧，我也想有能力幫助家人。這些需要可以被聽見。隨喜別人，不表示放棄自己的成長；我們可以一面祝福，一面整理自己接下來能做的事。

例如同事做得很好，可以請教他如何安排時間，再選一個方法試試。若感到長期被忽略，可以用清楚的方式提出需要，而不是靠貶低對方爭取注意。把他比我好，慢慢轉成我能學什麼。別人的好，就有機會成為提醒與助緣。

隨喜與公平，可以並行

- 1 如實肯定對方的努力
- 2 也可以溝通待遇、分工與需要

16 / 24

本頁完整講稿

假設一項工作明明大家一起完成，卻只有一個人被看見。您可以肯定他確實做得好的部分，同時提出希望團隊貢獻被完整呈現。這是在談事實與制度，不必把自己壓成不能有需要的人，也不必把對方變成一定要失敗的敵人。

修心不是取消界線。遇到欺負、侵占或不合理的安排，可以尋求支持、保存必要的事實並適當處理。我們要減少的是嫉妒帶來的惡意與傷害，並非放棄辨別與改善。心越平穩，往往越能清楚地說明問題，而不被比較牽著走。

今晚，回想三件值得歡喜的事

- 01 有人被幫助
- 02 有人努力有了進步
- 03 有人願意照顧另一個人



17 / 24

本頁完整講稿

晚上可以用幾分鐘，回想今天三件值得歡喜的事。有人身體逐漸恢復，有人順利完成困難的工作，有人願意耐心陪伴家人。事情可以很小，不需要知道每一個人的名字，只要記得那份少一點苦、多一點善的事實。

對每一件事，在心裡說一句，願這份善緣增長。再回看自己今天有沒有一次，原本想說酸話卻停住了，原本想比較卻願意學習。也隨喜自己的這一點進步。若今天做得不理想，承認、調整，明天再開始，不把回顧變成責備自己的清單。

觀修前，先讓心安住

坐穩，放鬆肩膀

選一位難度適中的對境



18 / 24

本頁完整講稿

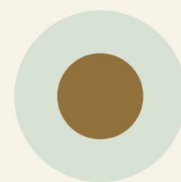
接下來可以做一段簡短的觀修。請坐在安全而舒適的地方，放鬆肩膀，讓呼吸自然。正在開車或操作器具時，先保留這段練習，等方便時再做。不要急著逼出特別的感受，只要讓心稍微安定，知道自己現在在這裡。

想起一位自己有些羨慕、但仍能平穩面對的人。先不要選讓自己非常痛苦的對象。回想他一件真實、如法而無害的好事，例如受到幫助，或努力獲得肯定。接下來，我們要練習的不是評價他的整個人，而是對這一件善緣生起善意。

觀修：把他放回願望裡

願一切有情離苦得樂

這位眼前的人，也在其中



19 / 24

本頁完整講稿

先憶念，我願意學習利益一切有情，願大家逐步離開苦因，具足善緣，走向解脫與成佛。停留片刻。再看見眼前這位具體的人，提醒自己，他也在一切有情之中。既然我希望他究竟得到利益，現在這一件如法的好事，也有值得歡喜的地方。

若心裡仍不舒服，只要看見，不必跟著走。可以對自己說，我還在學習；現在先不希望他失去這份好。再輕輕地祝福，願你善用所得，願你的安樂不成為放逸的因，願你的能力也能幫助別人。這份善願可以很微小，但願意練習就有方向。

觀修：也照顧自己的需要

他的善，不必抹去我的努力

願我安穩，也願他安穩



20 / 24

本頁完整講稿

現在把注意力帶回自己。也許我渴望被理解，也許我努力很久，仍沒有得到期待的肯定。可以先承認這份辛苦。別人的好，不必抹去我的努力；我願意照顧自己的需要，也願意不以傷害他人來換取安心。讓這兩份善意一起存在。

最後想像自己用比較平穩的心，完成一個小行動。可能是真誠恭喜，可能是停止一段貶低的談話，可能是請教方法，也可能是清楚表達自己的需要。慢慢回到呼吸，看看身邊的環境。觀修不是替代行動，而是幫助我們選擇較有智慧的行動。

把隨喜帶進家庭與服務

01 家人被照顧，也值得歡喜

02 別人的善意，可以接續共同的善



21 / 24

本頁完整講稿

隨喜也可以在家人之間練習。例如另一位手足受到長輩感謝，先看見他確實付出的照顧；有人來探望正在悲傷的家人，也能為這份支持歡喜。不一定要由我完成每一件事，別人願意分擔，也是在幫助我所關心的人。

在服務與共修中，另一位同伴得到肯定，也可以提醒自己，我們原來共同希望的是眾生得到幫助。當然，工作分配與照顧負擔仍然需要談清楚。讓隨喜支持合作，讓溝通照顧需要，兩者一起，才比較能長久地把善意做下去。

今天，只選一件事開始

- 01 看見一件善行
- 02 真誠隨喜一句
- 03 回到自己能做的善因



22 / 24

本頁完整講稿

今天不必把所有練習都完成。只選一件：看見別人一個善行，給一句真誠的肯定。可以說，謝謝你願意花時間幫忙；也可以在心裡祝福，願這件好事繼續帶來利益。話語不必華麗，重點是有真實的對象與善意。

之後，把心帶回自己能做的善因。好好完成一件工作，照顧一位家人，或在談話中少一分貶低。隨喜並不是坐著等別人替自己修行，也不是保證得到相同的名聲與利益。它是在別人的善緣出現時，願意讓自己的心也朝向善。

功德迴向祈願

願見眾生得利，心生歡喜

願一切有情福慧增長，究竟成佛

23 / 24

本頁完整講稿

願以今日聞思修習之善根，迴向一切有情福慧增長、善緣具足。願我漸次調伏嫉妒、比較與我愛執，見眾生如法得利，真誠隨喜；見眾生遭遇困難，願意關懷與扶助。願自己與他人所得的資源、能力與支持，都能成為修善利他的助緣。

願我們不只祈願眾生得到眼前安樂，也願意學習菩薩行，培養利益眾生的智慧與慈悲，漸次圓滿福慧資糧，究竟成就無上菩提。將今天願意停住一次傷害、願意多生一念善意的努力，也一同迴向親人及一切有情。

讓菩提願心，走進生活

不必等到沒有嫉妒才開始

從下一念，容納別人的幸福

24 / 24

本頁完整講稿

回到今天的偈頌：初欲令有情，成佛受他供，今見人獲利，何故生嫉惱？它提醒我們，廣大的願心要在具體的生命裡練習。當別人被肯定、被照顧、努力有了善果時，我能不能讓心多留一點空間，容納那份值得歡喜的幸福？

不必等到完全沒有嫉妒才開始修。就在看見比較的下一念，先不傷害，再憶念願望，練習隨喜，也照顧自己的成長。願我們慢慢學會，別人好，我也能真心歡喜。祈臻，善業圓滿。土平合十。