



夏坝仁波切 讲授

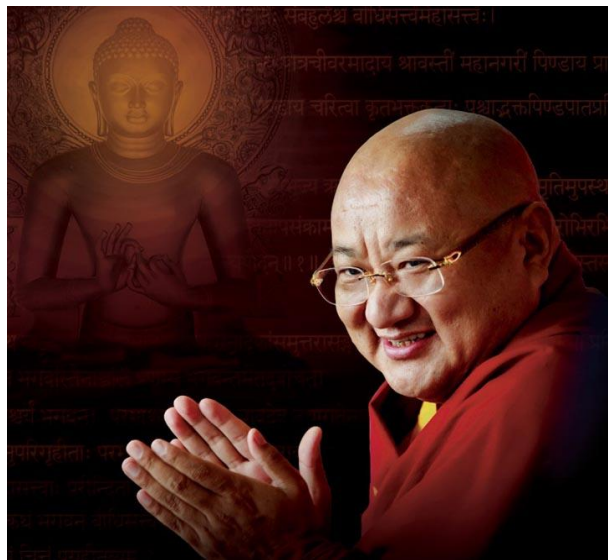
「修心日光论」 讲记

我们拜的不是他的仪表或权威，
而是他那颗毫无自私、唯利天下苍生之心。



法名：
格勒克珠·降白降措

第四世夏坝活佛



1968年10月6日(农历八月十五日),出生在四川省理塘县下坝觉悟村。

1976年,8岁,归依佛门,拜在西藏帕绷喀大师和康萨仁波切的弟子赤勒绕央大师门下,剃度出家,开始学习经论。

1985年,17岁,被下密院主持果硕仁波切和西藏意希旺秋师长认定为四川理塘长青春科尔寺三世夏坝活佛阿旺洛桑登贞应巴贤德的转世灵童,并迎进色拉寺佛学院学习。

1990年,回四川理塘长青春科尔寺担任寺院僧人学习佛经之教授师。

1995年10月,被国家正式认定批准为第四世夏坝活佛,并举行了坐床典礼。

2002年,出任四川理塘长青春科尔寺第九十三任住持。同年被辽宁省沈阳市佛协礼聘出任沈阳北塔护国法轮寺住持,主持护国法轮寺的重建工作。

2003年,于北京大学哲学系研究生班顺利毕业。

2006年,出任大庆市杜尔伯特蒙古族自治县富裕正洁寺住持,主持已经被毁坏三十余年的富裕正洁寺的重建工作。

现任理塘下坝麻通寺、沈阳北塔护国法轮寺、大庆富裕正洁寺法台。

修心日光论讲记

夏坝仁波切 讲授

全案策划：沈阳北塔编辑中心

责任编辑：沈阳北塔编辑中心

装帧设计：张安

版式设计：王子卉 周军平

校 对：宁珂

地 址：沈阳市崇山东路北塔街 27 号护国法轮寺

邮 编：110032

结缘电话：024—86626135

客堂电话：024—86625665

网 站：www.beita.org

信 箱：zhflt@126.com

字 数：161 千字

版 次：2015 年 8 月电子书第一版

目录

前言	1
第一篇 本法传承及教诫殊胜	6
一、顶礼文	6
二、本法传承	13
三、教诫殊胜	37
第二篇 前行基础之法	44
四、暇满难得及义大之理	55
(一) 思惟暇满	55
(二) 思惟义大	61
(三) 思惟难得	65
五、思惟死无常之理	72
(一) 不念死无常的过患	72
(二) 念及死无常的功德	74
(三) 正念死无常	77
六、思惟业果之理	85
(一) 业决定	89
(二) 业增长广大	92
(三) 不作不受	99
(四) 已作不失坏	103

七、思惟轮回过患之理	110
(一) 思惟总轮回苦	110
(二) 思惟别苦	120
八、归依三宝	128
(一) 归依之因	128
(二) 归依之所	128
(三) 归依之理	130
(四) 归依学处	134
第三篇 修世俗菩提心之次第	140
九、显示入大乘门唯是发心	140
十、修希求利他之菩提心	154
(一) 由功过之门开示自他相换菩提心	156
1. 由思惟我爱执过患之门开示何者应舍	162
2. 由思惟他爱执功德之门开示何者应取	179
(二) 修慈	195
1. 施身	204
(1) 施于未入道补特伽罗	208
(2) 施于已入道的补特伽罗	215
(3) 施于器界	216
2. 施受用	217
3. 施善根	217
(三) 修悲	225
1. 取有情苦	227

2. 取器世界之过	235
(四) 结行与座间修法	248
十一、修希求菩提之菩提心次第	253
十二、支分教授	258
(一) 转恶缘为菩提道	258
(二) 开示一生修持之总纲	291
(三) 开示修心纯熟之量	313
(四) 开示修行者不可违越之诸三昧耶	330
(五) 开示修心学处	378
第四篇 正行之修胜义菩提心	435
十三、教授之对象	435
十四、开示修胜义菩提心法之时	440
十五、正说修胜义菩提心之教授	441
第五篇 总回向	452
回向	452

前言

寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：

“暇满此身获得甚艰难，士夫义利即今能成办，
若于此时不勤作饶益，后时此事何从得圆满？”

现在我们得到了极为难得而且意义重大的暇满人身，如果不充分地利用这样的暇满人身，来做令今生安乐、来世安乐的有义利事情的话，来世我们怎么可能再次得到这么好的人身呢？

对于死亡和来世我们平常不大去想。因为害怕去面对。然而无论是否去想，是否相信，我们都不可能没有来世，也不可能没有来世的来世；因为我们的神识总是不断地延续着。我们只有证得菩提，才能结束由善恶业力所推的生死轮回，否则没有办法结束这一切。既然如此，我们只顾及今生的快乐，而不顾及来世的快乐，那是不对的。明天和来世，谁先来、谁后来，谁也不敢保证。

若问：你明天会死吗？你可能会说：“不会”。

但你敢肯定明天不会死吗？不敢，没有人敢。因为死亡对我们来说太容易、太简单了。其实生命是非常脆弱的，经不起任何一个折腾。吃饭时正谈着明年、后年或是十年、二十年后的事情，饭后却一命呜呼的，有很多很多。死亡也不按年龄排队。有时年老者先死，有时年少者先死，有时中年人先死，有的刚出生不久就死了。从小和我们一起长大的很多人现在已经不见了；从小对我们有恩的很多人，现在已经不见了，再也不可能回来了。死亡不是遥遥无期的事情，它离我们很近。当我们一口气呼出去吸不回来的时候，我们已经到了死亡的面前。所以，活着的时间是非常宝贵的。我们在活着的时候，一定要做对自己、对他人、对天下苍生、对千秋万代的人有益，能够为自己为他人带来快乐的事情。这是我们活着的唯一意义。

今天，我为大家讲授的是《修心日光论》。

在我讲过的众多显宗和密宗的法之中，我认为最主要的就是《修心日光论》。因为我们这一辈子做

任何事情，无论是做生意、做学问、还是做官等等，不外乎是为了得到快乐，避免痛苦。没有一样事情不是为了快乐而做，没有一样事情不是为了避免痛苦而做。但是痛苦和快乐是什么呢？用金钱可以填平痛苦的坑吗？不能！权力能填平痛苦的坑吗？不能！事业、名声、地位能够填平吗？也不能！

如果金钱的多少能代表快乐的话，那么这世上最有钱的人应该是最快乐的；然而不是，最有钱的人可能是最痛苦的。如果有权力是最大的快乐的话，那么做一个国家的主席、总统、国王，应该是其乐无穷；然而不是，他们常常会很痛苦，很烦恼，天天为国家、为人民的事情担忧，心理压力非常大。如果名声越大快乐越多的话，那些非常有名望的艺人，应该是快乐至极；然而不是，他们也充满了痛苦，而且有不少艺人解决痛苦的方式非常极端，甚至会用一些我们常人难以想象的方式来解决他们的痛苦。所以，贫穷不是快乐，富贵也不是快乐；权力不是快乐，没有权力也不是快乐。

那什么才是快乐呢？内心快乐的感受，才是真正的快乐。

修心就是把内心不快乐的因素修改为令自己快乐、他人快乐、天下所有人快乐的因素；也就是修改内心的毛病，将其变成为功德。

为什么叫日光论呢？因为我们修的是菩提心。自私的对立面是利他，菩提心是利他当中最殊胜的利他。犹如日光普照的时候，一切黑暗不知去处，自然消失了一样，菩提心能令众生内心当中的一切痛苦不知去处，自然消失，尤其能令一切痛苦的根源——自私彻底消除，故称之为日光论。

《修心日光论》由三部分组成：第一部分是科判。第二部分是修心的根本颂，即《修心七义》的根本文。这个根本文为切喀瓦大师所作。切喀瓦大师是噶当派一位非常有名的大德。在他之前虽有《修心七义》的教授，但没有立成文字，只是以耳传、口授的方式讲授。切喀瓦大师把它立成文字，形成了这样的《修心七义》。第三部分是根本文的释义。

《修心日光论》是《修心七义》的解释当中最为重要的解释，非常有名，人们称之为修心大耳传。在六百多年前，一位非常伟大、非常了不起的佛学家，文殊菩萨的化身——宗喀巴大师，开创了格鲁巴的教法，使当时非常衰落的藏传佛教重新恢复兴盛。宗喀巴大师的弟子非常多，当时西藏几乎所有有点学问的、愿意学佛学知识的法师和高僧大德，都到宗喀巴大师的门下，拜其为师，在他那里听受佛法。

宗大师的弟子中，在修心方面最有心得的有两个：一个是京瓦洛泽坚赞，再一个就是南喀贝大师。《修心日光论》为南喀贝大师所著。后来有很多《修心七义》的解释，都是以南喀贝大师的《修心日光论》为依据，然后再进一步解释的。为什么会如此呢？因为南喀贝大师的《修心日光论》是非常可靠的。他是在宗喀巴大师面前直接受教，作笔录，依据笔录编成此书。所以，《修心日光论》与其说是南喀贝大师的教授，还不如说是宗大师修心讲记的整理。因此非常有加持力，而且内容也非常好。

第一篇 本法传承及教诫殊胜

一、顶礼文

《修心日光论》的开篇是顶礼文。

“顶礼皈依至尊具大悲心诸位大德直至永远！

恳请一切时处悲悯摄受于我！”

写顶礼文是为了消除撰写此书的一切违缘，具足一切顺缘。以往很多大德的著作当中都有，尤其是从梵文翻译成藏文时，顶礼文几乎是少不了的。梵文的原文里面也有这样的顶礼文，就是“南无布达亚”，或者“南无布达菩提萨埵亚”等。这说明在印度的时候，已经有此规矩。

顶礼的对象是谁？诸位大德，即自己的师长。数量有多少？拜过的所有的师长都在其中。

他以慈悲为材料，营造出菩提心的舟筏，扬起六度四摄的巨帆，伴随无有懈怠的精进风起航，带领有情渡过轮回大海，抵达一切智的如意宝洲，他

就是最上商主释迦牟尼，我顶礼于佛陀的足下。

这是对佛祖释迦牟尼佛的顶礼，意思是说佛祖像经验丰富的船长一样，他用大慈大悲的木材，打造了一艘菩提心的大船，以六波罗蜜和四摄作为风帆，在精进之风的鼓动下，带领众生渡过轮回的大海，到达一切种相智的如意宝洲。

弥勒、无著、世亲、坚慧，文殊、龙猛、圣者寂天，金洲之王、吉祥阿底峡师、仲敦巴与三昆仲等，我也分别一一顶礼。

接下来是对传承师长的顶礼。佛祖圆寂之后，有代代相传的传承。比如佛祖圆寂后的第一年，以阿难陀为首，五百位罗汉对佛经做了第一次结集；在佛祖圆寂一百二十多年之后，又进行了第二次结集；然后再过几十年之后，做了第三次结集。总而言之，在佛教当中，无论是汉传佛教，还是藏传佛教，公认的有三次结集。

其实佛祖在世的时候是有文字的，佛祖的一些讲说也有文字记录；但不是主体，主要还是靠背诵

记忆。现在佛教的团体当中，还保留这种背诵的传统。比如说，每个月的十五日和三十日各有一次诵戒。诵戒按律仪规定一定要背诵，不可以看书。当年这些大德背诵能力非常强，尤其是做结集的这些人，都不是一般的弟子，是得到阿罗汉果位的弟子。他们有非常深的禅定，只要听过一次之后就能记得住。其实这个事也不用太奇怪。听过一次就能记得住的人很多，比如青海大学曾有一位叫杜尼佳的老师，只要是听过一遍，他就能一字不差地记住。我的记忆力不算是太好，但是读三遍之后，也基本上能记得住。这不是什么太难的事情，主要是看你这方面是不是有锻炼。尤其是修完了禅定之后，心性一旦定了下来，记东西是一件比较容易的事情。阿难陀因为一直侍奉佛祖，听过佛祖讲过的所有的经典，因此所有经藏的部分由阿难来结集。但是，大乘佛教不是由声闻弟子传承下来的，而是由文殊菩萨、弥勒菩萨和金刚手菩萨等八大菩萨结集的。金刚手就是大势至菩萨，他是结集密法的主要菩萨；

文殊菩萨是结集空性见、中观见等见解方面的最主要的菩萨；弥勒菩萨是结集菩萨广大行、菩提心、菩萨地和道等修行内容的最主要菩萨。其中最主要的还是弥勒菩萨和文殊菩萨。尤其是在般若宗，也就是显宗，把弥勒菩萨和文殊菩萨作为八大菩萨的代表。因此大乘佛教后来出现了两个派系：一个是广大行的派系，一个是甚深见的派系。

广大行是弥勒菩萨从佛祖那里听受，然后传授于无著菩萨。无著菩萨大概出生在公元四百年左右。他修弥勒菩萨的法修成了之后，现见了弥勒菩萨，在弥勒菩萨那里直接得到了大乘广大行的法。无著将此法传授于他的弟弟世亲菩萨，世亲菩萨传授于坚慧菩萨或者叫安慧菩萨，然后代代传授下来，直到圣解脱军，然后是解脱军、清净军、调伏军和寂护大师，再由寂护大师传授于狮子贤，狮子贤大师传授于大孤萨黎，大孤萨黎传授给慈氏，也就是将宾达，再代代相传到金洲菩萨，金洲菩萨传授于阿底峡尊者，这是广大行派的传承。

甚深见是由佛祖直接传授给文殊菩萨。文殊菩萨不是人，是一位天神、十地菩萨。他直接传授于龙猛菩萨，也就是龙树菩萨。龙树菩萨出生于公元前一百五十年左右，出生时间距离释迦牟尼佛的时代有四百多年。龙树菩萨传授于圣天菩萨，然后代代相传，由佛护到寂天菩萨，寂天菩萨就是《入菩萨行论》的作者。再从寂天菩萨传授于艾哇达利瓦，艾哇达利瓦大师传授于金洲菩萨，再由金洲菩萨传授于阿底峡尊者。

在此需要说明的是：金洲菩萨在空性见解上持的是唯识见，而不是中观见。在修自他相换菩提心方面，专门以《入菩萨行论》来讲。金洲菩萨一直劝阿底峡尊者持唯识宗的见解，阿底峡尊者因为尊师的原因，虽然不持唯识宗的见解，但也不批评。因为在空性见解上，阿底峡尊者明显殊胜于金洲菩萨。但是从修菩提心的传承的角度，阿底峡尊者把金洲菩萨尊为非常非常有恩德的人。他一说起自己具恩师长的时候，就把金洲菩萨作为最主要的师长；

因为他的菩提心的传承是从金洲菩萨那里得来的。

阿底峡尊者公元 1040 年前往西藏。到了西藏之后，在阿里地区住了三年，之后到西藏中部拉萨的涅塘等地，于 1054 年圆寂。阿底峡尊者在藏地有很多弟子，其中最主要的就是仲敦巴大师。仲敦巴大师不是出家人，而是在家的居士。但是仲敦巴大师的学问和修行的境界非常高，对佛法的贡献也非常大。最后阿底峡尊者把这个菩提心的修法只传授给了仲敦巴大师。仲敦巴传授于三昆仲，三昆仲是仲敦巴大师主要的弟子，也是阿底峡尊者的弟子，分别是博朵瓦大师、懂哦瓦大师和朴穷瓦大师。他们三位比仲敦巴大师小一辈。这里并没有把所有传承师长的名字点出来，主要把在菩提心的修行方面有贡献的一些主要大德的名点了一下。

能将各位大车的道轨，明析不混善作教诫，那是浊世第二佛陀宗喀巴，我敬礼于文殊大师的足下。

对大德们的车轨，能够非常明晰地分辨而不混杂，并善作教诫的就是浊世的第二佛陀宗喀巴大师，

我顶礼这样的文殊师长足下。最后作者在此专门对宗喀巴大师作了一个顶礼。

从印度到西藏，所有大乘佛法分为两个大马车的车轨。古时的大马车车轨，就像现在所修的高速公路一样，是最主要的道路。能够像开创大马车走的路一样，建立佛教的理论体系，一位是龙树菩萨，一位是无著菩萨。

龙树菩萨开创的车轨主要是空性见方面的，即诸法体空、甚深的智慧方面的；无著菩萨开创的主要是菩萨的广大行，尤其是慈悲心和菩提心方面的理论。前者称为甚深见的车轨，后者称为广大行的车轨；一个是见解，一个是行为。

宗喀巴大师在藏传佛教的历史上功绩非常大。现在我们称宗喀巴大师为第二佛陀也好，第二龙猛也好，是一点都不过份的。而他的亲授弟子，于当时就对他毫不犹豫地作这种评价，甚至把他列为浊世的第二佛陀，可见宗喀巴大师的功德有多高！

这不仅是南喀贝大师如此认为，克珠杰大师也

如是。克珠杰大师是一位非常了不起的大德，是当时西藏最有学问的大德。他对宗喀巴大师的评价是，宗喀巴大师就是文殊菩萨，与文殊菩萨无有任何分别。

这一方面说明宗喀巴大师的德高；另一方面说明他们依止善知识修得非常好，对宗喀巴大师的恭敬心和信仰心已经达到了视师如佛的地步。

大师所说的最上教诫，厥为修习菩提心法，我当加以正确解说，大乘道的有缘人啊，请你们欢喜听受！

这段偈颂是说宗喀巴大师所开示的修习菩提心的殊胜教授，是非常清净和完整的法，我在这里如是讲，殊胜的大乘道的有缘者要非常恭敬地谛听。

偈颂讲毕，下面是《修心七义》的核心内容。

二、本法传承

作者说我将在在此讲解著名的修大宝菩提心法——“大乘修心大耳传”，即《修心七义》。此中分为

两个部分：

第一，为鼓励具慧者修法介绍本法传承史及教诫殊胜；

第二，正说大宝教诫之王。

讲授佛法的方式大致上有两种：一种是古印度那烂陀寺所传的，由三清净门中宣讲佛法的方式；另一种是到阿底峡尊者时代，贝卡玛拉希拉寺讲法的方式，第一讲作者的殊胜，第二讲法的殊胜，第三讲这样的法如何讲、如何听。

所谓的三清净是指所诠的法清净、能诠的语言清净、听者的相续清净，分这三个部分来讲授。我们这里主要还是按照作者的殊胜、法的殊胜和如何听闻、如何讲这种方式来讲。

为什么要这么讲呢？缘于这样的道理：给你讲一部论典，如果你不知道这部论典的作者有多么殊胜、有多高的学问、多高的修行的话，你对这个法是不会感兴趣的；所以，首先要讲这个法的作者是谁、如何殊胜。第二，即便你知道这个论典的作者

非常殊胜，但是他所写的内容对我有什么用呢？能解决什么问题呢？有什么功德呢？如果你不知道这些的话，即便你知道作者很殊胜，但是不能确定这个法自己需要还是不需要；所以明白讲这个法有何殊胜之处很重要。第三，即便你知道作者殊胜，法也殊胜，可是你不知道如何听，你就不会如法地去听；不知道如何讲的人，就不会如法地讲。对你们来说主要是听，所以一定要知道听的方法，这很重要。

《修心七义》根本颂中说：

“教授甘露藏，金洲所传来”。

无上正等觉佛陀大概在 2600 多年前，出生在印度罗门尼亚，就是现在的尼泊尔。他 29 岁出家，苦行 6 年之后，36 岁成佛。佛祖在证得佛陀果位之后的第 49 天，来到了鹿野苑，就是现在的瓦拉纳西，为过去曾侍奉他的五位侍者讲法。佛祖刚出家时，他的父亲曾经派了 5 个人专门侍奉他。后来，这五个人看到佛祖舍弃了苦行，认为乔达摩悉达多不行

了，不精进了，于是离佛祖而去，到了瓦拉纳西。佛祖在瓦拉纳西专门为他们讲了四圣谛法，即“诸比丘，苦圣谛当知当解，集圣谛当知当断，灭圣谛当知当证，道圣谛当知当修”等等。这是佛祖第一次转法轮，讲了四圣谛的法。在《四阿含》等许多经典里面，都有关于这方面的记载。此后，佛祖讲了很多以小乘内容为主的法。

在成佛的第三年，佛祖第二次转法轮，开演般若。讲般若的地点就在离菩提迦耶不远的灵鹫山。大般若十万颂、中般若二万五千颂、略般若八千颂等，所有的关于般若的问题是在那里讲的。这些广中略的般若并不是不同时期讲的，而是佛讲了一次，有的人记住了完整的广般若，有的人记住了中般若，有的人记住了略般若。此后，佛又讲了很多大乘空性方面的法。

第三次转法轮是在吠舍离等地方，讲了《解深密经》等一些经典。因为第一次转法轮讲小乘四圣谛法时只讲了“人无我”，但没有讲“法无我”。在

第二次转法轮讲般若时讲了“法无我”，也就是一切诸法体空的概念。有些中等根器的菩萨对此就很不理解，说佛祖为什么讲完全不同的两种法呢？

为了摄受这些人，佛祖就在吠舍离等地讲了《解深密经》等，对无相、无我等义和四圣谛法中有法有我的概念专门做了解释。

佛祖在三转法轮中主要解释的不是为什么讲有我，而是讲无我是什么意思。佛祖把无我的概念分成了三个部分：一个是“遍计所执”，一个是“依他起性”，再一个是“圆成实性”。他说：“因为遍计所执相无我之故，说一切诸法相无我；依他起性生无我之故，说一切诸法身无我；圆成实性体性无我之故，说一切法体无我。”关于这方面佛讲了很多，以《解深密经》为代表。

总而言之，佛祖从见解的角度讲了四圣谛法、般若、解深密经三个方面的内容，但是从修行的角度应该分成为两个：一个是小乘，一个是大乘。以第一次转法轮为修行内容的是小乘，以第二次和第

三次转法轮为修行内容的是大乘。

佛祖释迦牟尼第一次转法轮的内容传承到后来形成了四大宗派当中的一切有部，或者说毗沙部和经部；第二次转法轮的内容传承到后来形成了中观自续派和中观应成派等等；第三次转法轮内容的传承到后来形成了大乘唯识宗，也就是无著菩萨所弘扬的唯识法相宗等等。所以出现了这样一种说法，佛祖为不同的众生，讲了不同的法。

据佛经里记载，佛祖总共讲了八万四千法蕴。什么是蕴呢？有人说，五千个偈为一个蕴；更有人说，一个天界的大象能够背得动的墨写下来的书，就是一个蕴。总之，佛祖讲的法是非常多的。

现在有很多人说：佛教有八万四千法门，你学哪个都是如法的，都能成佛。其实这不过是一种和谐的说法，正确的说法是，八万四千法门少修了哪个都不会成佛的。佛之所以说八万四千法门，是因为我们内心当中有八万四千种烦恼。贪欲所摄的有二万一千种烦恼，嗔恨所摄的有二万一千种烦恼，

愚昧所摄的有二万一千种烦恼，贪嗔痴结合起来的有二万一千种烦恼，加起来就是八万四千种烦恼。

有那么多种吗？确实如此。比如说贪心，有的人爱财如命，但是对权力、名声、地位、荣誉都不太贪；有的人对权力非常着迷，但是对金钱、荣誉等其它东西都不太贪；有的人对名声非常贪，对他其他不贪。还有贪酒的，贪烟的……总而言之，贪的种类非常非常多。同样，嗔恨也是这样。

所以佛祖把众生内心当中的贪欲、嗔恨等烦恼，分类为二万一千，这只是把它大致上分一下而已。实际上是分少了，应该分得更多一些。

要对治这些烦恼，仅靠一种方式是不行的。比如我们对治了贪酒的这个贪欲，并不等于对治了所有贪欲；他虽然不贪酒，可能贪肉；贪肉的这个心对治了，也不一定断掉了其它的，他可能贪色；贪色的心对治了，他可能还贪权力、名声、地位等等。

总而言之，因为不同的缺点要用不同的方式来解决，所以佛讲了八万四千法门。这八万四千法门

可概括为两大类：一类是为了彻底消除我执的错乱，一类是修习利他心之道及诸支分。前一类从所诠的角度讲，就是声闻和独觉乘；从能诠的角度来讲，就是佛为引导声闻和独觉而讲的小乘之法。后一类，按所诠来讲，为因、果大乘；按能诠来讲，为佛说的大乘显密经教。

这里开示的修菩提心的教诫，是有缘人进入能获得一切种相智，即佛陀果位的方便，也就是入大乘门的途径。

佛陀所宣说的一切教授，保存在三大派系的车轨之中。它们都是能够调伏我们内心的八万四千种烦恼的方法，是为摧伏由八万四千种烦恼导致的生老病死等一切痛苦之故而说的，能够令众生趣往涅槃果位，是最殊胜的甘露，就如“支麻格”药一般。大般若经里记载了一种叫“支麻格”的药，是最殊胜的祛毒药。不要说吃这个药，哪怕是仅仅闻到了它，也能够去除蛇毒等剧毒。以此比喻大乘佛法和菩提心的修法，是其它法不能与之同日而语的。

发心想获得声闻或者缘觉菩提者，具足道之支分而修，也能够远离生老病死，得到彻底脱离轮回苦的安乐；但是，如果发起无上菩提心具足道之支分而修，则声闻、独觉大阿罗汉和住清净地大菩萨无法断除的不可思议变异生死也能彻底消灭，并能获得一切种智——佛陀果位。因此，这个菩提心的修法是药当中最殊胜的“药”，法当中最殊胜的法。

菩提心修法的传承有三个：一个是从龙树菩萨传来，一个是从无著菩萨传来，再一个是从寂天菩萨传来。

龙树菩萨所传的菩提心修法出自《中观宝鬘论》等。无著菩萨所传的菩提心修法在《瑜伽师地论》当中，“菩萨地”里面说得非常清楚。寂天菩萨所传的菩提心的修法在《入菩萨行论》中，其中第三品里讲得非常清楚；而且在这个传承里有独特的修心方法，即自他相换的菩提心修法。

这三个传承，金洲菩萨都有。金洲大师住在金洲，即现在印度尼西亚的苏门达腊。阿底峡尊者为

学菩提心的修法，去拜谒金洲菩萨。他率领五百多位比丘从印度中部的比哈尔乘船出发，据说在海上漂泊了近十三个月才到达，非常艰苦。一是因为航程遥远；二是因为当时的船速非常慢。

阿底峡尊者为什么一定要去苏门达腊呢？因为当时的印度虽然大乘佛法较为兴盛，但是学菩提心的殊胜教授基本上消失了。消失的原因在历史上没有明确的记载，但是很显然一个重要的原因就是此前佛教遭受到沉重的打击。大概在一千多年前，即公元九、十世纪的时候，穆斯林入侵并占领印度，印度的所有宗教，惨遭穆斯林的打击。尤其佛教受到的伤害最为严重，因为佛教的出家人衣服太显眼了，头又是光的，所以很容易被认出来杀掉。当时有很多人逃亡到其他国家去了。由于佛教先后多次惨遭打击，元气大伤，到阿底峡尊者时，仍没有完全恢复。

阿底峡尊者的父亲是一个国王，他的王国地处现在的孟加拉国。尊者从小就开始学习佛法，在他

二十九岁出家时，已经非常通达佛法了。阿底峡尊者出家之后来到印度学习佛法，学得非常好。后来他一心一意地想修菩提心。到处寻找之后，得知金洲那个地方有一位金洲菩萨是修菩提心的，大乘佛法修得非常好；于是他就去了金洲，拜金洲菩萨为师，修习菩提心。阿底峡尊者去金洲的时候已经四十多岁了，在那里修行了十二年之后，回到印度，成为印度当时非常有名的大德之一。

公元 1040 年，阿底峡尊者被西藏当时的古格王朝迎请到藏地。古格王朝位于现在西藏的阿里地区。藏王智慧光为了在藏地弘扬清净的佛教，曾派遣 21 名聪慧的青年去印度迎请能饶益藏地的班智达，但其中绝大多数人死于印度的炎热，只有两名幸存者回来向藏王举荐了阿底峡尊者。

智慧光一听到尊者的名字，不由自主地生起了强烈的信心。于是他委派嘉·准僧率八人前去迎请，但没有成功。

后来，智慧光为了筹集迎请班智达所需的黄金，

亲自外出寻找。当走到噶罗国，就是现在的克什米尔时，被信奉穆斯林的国王抓了起来。噶罗国的国王跟他说，要么你放弃佛教入穆斯林，要么就拿跟你身体一样重的黄金来赎。

他的外甥菩提光接任王位之后到处寻找黄金。在只找到了身体重的黄金时，他专门去见舅舅说：“您不要担心了，现在离离开监狱的日子不远了。我已经找到了跟您的身体一样重的黄金，再找一个如头那么重的黄金，我就把您赎回去。”

智慧光说：“我原来以为你只是一个调皮的孩子，没想到你这么有出息。你找到如我身体一样重的黄金已经很不容易了，怎么能再找到像头那么重的黄金呢？另外就算我被赎回去了，凭我现在的年龄，再活十年也就差不多了。拿我身体一样重的黄金来买十岁有什么意义啊？再说就算你把全部黄金交给他了，只要我不放弃信仰佛教，他还是不会放过我的，所以一丁点的黄金你也不要给他。你回去以后，拿这些黄金去迎请印度的大班智达。我听说印度有

一位非常著名的大德叫阿底峡尊者，你一定要去迎请他。如果见到他的话，你就跟他说我智慧光为了西藏佛教的弘扬，宁愿舍弃生命，班智达你可千万千万不要没有慈悲心，我可是在墓穴里面看着你将来在藏地弘扬佛法的！”

藏王为什么要迎请印度的班智达呢？因为当时西藏佛教非常混乱，在被朗达玛毁灭七十多年之后刚刚恢复起来，真真假假分不清楚；所以，智慧光嘱托他的外甥，无论如何一定要请来阿底峡尊者。

菩提光回来之后立即寻找适合去印度迎请尊者的译师，正好有一位从康区来的名叫那措的译师，他曾经去过印度，而且印度语讲得非常好。菩提光就把那措译师请来，让他坐在自己的宝座上，然后屈尊下跪，哭着对他说：“你看我们藏民多么可怜，佛教已经乱成这个样子了，要是不请印度的大德来弘扬佛法的话，我们藏地的众生将来怎么办呢？”接着他就把舅舅的经历告诉了译师。最后请求道：“你无论如何要替我把阿底峡尊者请来。”

那措译师虽知去印度迎请阿底峡尊者困难重重，但他被两位国王的大悲心所感动，连声允诺。那措译师随即率六人带着很多黄金去印度迎请阿底峡尊者。一路上有很多吉祥之兆，好像是度母给他指路似的。

到了印度的米嘎玛拉希拉即阿底峡尊者所在寺院附近时，遇到了一位叫甲噶森杰的人，他也是从西藏来此求学的。

他对那措译师说：“你千万不要说是来请阿阇黎的，不然你进不了这个寺院，你就说是来求学的。”那措译师便随着他谒见了寺院的住持，说是国王派他们来求学。住持听那措译师如此说，非常高兴，鼓励他好好学。那措译师在很长的一段时间里无法拜见阿底峡尊者。

终于有一天机会来了，其他出家人都被一位施主迎请去了，唯有阿底峡尊者留在寺里。那措译师趁机进入阿底峡尊者的僧舍，向尊者顶礼之后，对尊者讲述了整个经历。阿底峡尊者听了非常感动，

向西藏方向双手合掌说：“西藏的国王是菩萨啊！”并一直往西藏的方向点头。

阿底峡尊者作了观察后，得知若去藏地对圣教和有情极有利益，但自己寿命却会减少二十年。当时，尊者内心里生起了不顾自己生命的巨大勇气，心想：“如果能够利益藏地，寿命缩短就让它缩短吧。”

尊者知道，印度的所有僧众和施主们一直反对他赴藏，因为他们担心这样一来会导致佛教在它的发祥地衰落。于是，尊者便以善巧方便，声称将赴金刚座等各大圣地供养，丝毫不露出赴藏之意。然后将许多有加持力的佛像、经典等悄悄地运到尼泊尔去。

最后，尊者向住持提出请求，准许他短期去尼泊尔和藏地的众多殊胜圣地朝礼。住持知道，尊者本人乐意去藏地，藏地的众人又坚持要迎请，只得同意他短期赴藏。但是，他要那措译师发誓，一定要在三年之内将尊者送回印度，否则和他断绝师徒关系。就这样，阿底峡尊者到了西藏。三年期满后，

阿底峡尊者准备回到印度，走到半路时恰逢穆斯林跟印度打仗，挡住了去路，无法出境。

那措译师非常着急，害怕违背所发的誓言。尊者安慰他说：“不必如此不安，你已经尽力了，这是没有过失的。”尊者写了一封信，说明回不去的原因，并附上他所著的《菩提道灯论》寄了回去。看到如此词少义丰的论著，印度班智达们一致认可而且倍感惊讶，公认尊者到藏地去，不但对藏人有利，也对印度人有利。这样，尊者就被准许在西藏长住了。

阿底峡尊者弟子有很多，在印度、克什米尔、尼泊尔、乌仗亚那——就是现在的阿富汗等地都有很多弟子，西藏也有很多弟子，但是尊者最后把这个法只传授给了度母佛母所授记的弟子——仲敦巴大师。

《噶当幻化书》中说：在热振那个地方建庙，会像乌仗亚那一样充满了大成就者。阿底峡尊者圆寂之后，仲敦巴大师来到了现在的拉萨青波一带，就是当时的热振，建了热振寺。后来在热振寺出现

了很多噶当派的大德。在仲敦巴大师的弟子当中，最主要的有三昆仲：朴穹瓦、懂哦瓦和博朵瓦。据说博朵瓦大师是十六尊者之一的圣支分生尊者的化身。博朵瓦大师具有仲敦巴大师所有的显密教法的传承，他的弘法事业非常广大。

在仲敦巴大师之后，噶当派形成了三个传承：一个叫理论派或教理派；一个叫次第派；再一个叫教授派或者窍诀派。教授派或者窍诀派是懂哦瓦大师的传承。次第派是从贡巴瓦大师到内苏瓦大师传授下来的噶当传承。从博朵瓦大师传下来的叫做噶当教理派。教理派最主要的特点就是把佛教的很多经典结合实修来讲述，其讲述内容以“噶当六论”为核心。“噶当六论”分别是：《瑜伽师地论》、《大乘庄严经论》、《佛本生鬘论》、《集法句论》、《集菩萨学论》和《入菩萨行论》。

之所以叫“噶当六论”，源于博朵瓦大师在讲法时，以《菩提道灯论》为纲领，综合此六部论典的所有内容于其中而讲授。

据说博朵瓦大师讲法之时，常常忘记时间，从早上开始讲，一直讲到天黑。严冬之时讲着讲着身上的衣服掉下去了，他光着膀子还在不断地讲。不但他自己不知道时间，而且听的人也都忘了时间，可见博朵瓦大师讲法之殊胜。

博朵瓦大师以菩提心作为修行的核心，并从讲和修两个方面把佛法弘扬光大。他有两千余名弟子，这些弟子都是希求脱离轮回苦、得到无上正等觉佛陀果位的修行者。其中最著名的有涅区的朗和虐两个弟子；乌斯藏，即现在的日喀则一带，有楞和唐两位弟子；康区有洽和帕两位弟子；铎区有碑和洛两位弟子；卫藏是有“日月”之称的夏惹瓦和朗日塘巴两位大师。另外还有格西扎巴、格西定巴瓦、格西扎嘎瓦等很多有名的弟子。

其中格西夏惹瓦是博朵瓦大师所有教授的圆满继承者，他的弘法事业也是非常广大的，弟子也有两千八百多。他也像博朵瓦大师一样，一直把“噶当六论”和“菩提道次第”结合起来讲授。

格西夏惹瓦的弟子中有四位最主要的继承弟子。其中却隆古协以信仰著称，达嘎瓦大师以讲述著称，尼麦持律师以加持力而著称，伽喀瓦大师以菩提心的修行而著称。

伽喀瓦大师出生在酿迦的一个普通的学红教的家庭中，稍长后便开始学习佛法。当他在酿迦巴大师那里学习了五部大论的很多内容之后，佛学知识已经非常广大，就和一个同学准备到山洞里闭关。恰于此时听到拉萨来的朗日塘巴大师的弟子做功课时念诵的《修心八偈》。他浑身的汗毛立时竖了起来，尤其是听到“失利我甘受，愿功生于它”这句话时，让他非常感动——所有的失败由我来代受，所有的成功奉献于他人，他觉得这样的法太殊胜了，心中生起了强烈的渴慕之情。

当他问知这是格西朗日塘巴大师所著时，便把为闭关准备的口粮等送给他的同学，自己径直跑到拉萨来找大师。

到了拉萨的时候，朗日塘巴大师已圆寂，他随

即又按照好友的建议，去拜访夏惹瓦大师。

伽喀瓦大师在夏惹瓦大师那里呆了半年时间，听大师一直在讲声闻地，就是《瑜伽师地论》里五地之中的声闻地。伽喀瓦大师觉得这不像所说的菩提心的修行，开始怀疑夏惹瓦大师是否有菩提心的教授，是否该另寻他处修学。

有一天，他受邀前来参加僧众的斋宴，半路上恰好看到格西夏惹瓦在绕塔。他就走上前去，把自己的衣服脱下来垫在地上说：“请大格西安坐，我有点问题要请教您。”夏惹瓦大师说：“这位大德还有什么事需要讨论吗？该谈的事情在法座上已经讲过了。”伽喀瓦大师就把朗日塘巴大师的《修心八偈》念了一遍，然后说：“我这个人虽然十分散乱，然而当我找不到房子住，或者受到他人的诽谤时，我觉得这个修法对内心的帮助很大。但有时候我感到自己的能力不太够，不知道我可不可以修这个法，它是不是能够使我成佛？如果有这样的法，我又可以修的话，请问您有这个修法的传承吗？”

夏惹瓦大师坐在那里一声不吭。捻着菩提子念珠念经，念完了之后对他说：“大德，能不能修的问题是不存在的。如果你不想成佛的话也就另当别论了；如果你想成佛的话，不入这个法门你是不可能成佛的。”

伽喀瓦大师心想，这些话表明他心里肯定有过这样的特别的体验。于是便问：“请问这个法门，有没有经教的依据呢？”夏惹瓦大师说：“难道圣龙猛还不够标准么？《宝鬘论》说：

‘愿彼等罪报于我，我无余善熟于彼。’

这就是依据。”伽喀瓦大师当即说：“我就想要这个法，请您一定要传授我这个法！”夏惹瓦大师说：“那么请设法住下来，并解决生活问题。”

伽喀瓦大师又问：“您讲了半年的法，为什么一句也没提起过这个问题呢？”夏惹瓦大师说：“没有能修这个法的人，讲了有什么用呢？”

伽喀瓦大师顶礼三次之后告退。回家后，在房东的藏书中找到《宝鬘论》，一看果然有夏惹瓦大师

提到的偈颂。他从此依止夏惹瓦大师，大师对他专门传授了自他相换菩提心修法。伽喀瓦大师在里若修了两年，在杰贡修了六年，在夏沃修了四年。简而言之，在十四年的时间里，他依止夏惹瓦大师，专门修自他相换的菩提心法，生起了清净的体验。对此他曾经说，即便将祖业变卖成黄金供师，而自己睡在草糠堆里，那也是值得的。

伽喀瓦大师有九百多位一心追求解脱的出家弟子，其中有不少成为利益众生的高僧大德。特别是其中的色机布瓦大师，在二十岁左右时就开始依止切喀瓦大师学习佛法，圆满地获得了伽喀瓦大师所有的教授。

后来色机布瓦大师将法传授于串龙果秀大师。从串龙果秀大师依次传来，这个修菩提心的教诫由具有不可思议的法力和悲心的大德释迦索南嘉措吉祥贤大师传授于南喀贝大师。这是南喀贝大师得到的第一个传承。南喀贝大师得到的第二个传承是由《修心七义广释》的作者脱麦桑波大师的弟子大译

师嘉却巴秋大师所传授。第三个传承是从宗喀巴大师那里得到。即直接修菩提道次第的教诫，从释迦索南嘉措吉祥贤那里得到；从嘉却巴秋大师那里得到的是朗巴拉定巴的传承及脱麦桑波大师的《修心七义广释》；从宗大师那里得到的是朗巴拉定巴的“修心七义经验引导”和将松巴雄《修心七义》讲述。朗巴拉定巴即佛子无著贤，是将萨迦派和噶当派教法合修的非常有名的一位大德。他在菩提心的修行方面有非常好的见地，著有《佛子行三十七颂》等很多教授。

将松巴雄大师既是宗喀巴大师的师父又是宗喀巴大师的弟子，因为他们之间互相传法、互相听受佛法。

另外南喀贝大师著《修心日光论》，还依据了哈迪瓦大师《修心七义》的体验教授。这个体验教授是哈迪瓦大师在宗喀巴大师面前听受的。宗大师认为，大马车龙树、无著和寂天等创立的修菩提心的诸多派别当中，伽喀瓦大师的《修心七义》的传承，

应该源自寂天菩萨《入菩萨行论》的教授。所以宗大师讲《修心七义》的时候，就把《入菩萨行论》的教授和《修心七义》的教授结合而讲。因此，南喀贝大师的《修心日光论》也是以《入菩萨行论》为主要依据，并结合龙猛和无著等的教授。之所以结合龙猛的教授，是因为《修心日光论》里有世俗菩提心和胜义菩提心两个部分，而胜义菩提心的内容基本上是以龙猛思想为主的。虽然《修心七义》里有关空性的内容只有两句话：

“观心亦无生，对治自然解，
道体住赖耶。座间如幻士。”

但是南喀贝大师还是解释得非常广的。

我们这次讲授以世俗菩提心为主，因其相对易懂，而且对你们直接有用，利益甚大。胜义菩提心这次先给你们一个传承。

以上是菩提心教授的传承情况。菩提心教授的最初来源，就是佛祖释迦牟尼佛在所有的大乘经典、特别是《华严经》里所讲的。《华严经》就是一部关

于菩提心的书，讲的就是菩提心和菩萨广大行，非常重要。另外《般若经》当中，也隐义地讲了菩提心。弥勒菩萨的《现观庄严论》，把《般若经》，即十万颂般若、二万五千颂般若和八千颂般若的所有隐义的内容，以八现观的方式显现了出来。所以《现观庄严论》实际上就是菩提心的修行方法。尤其是《现观庄严论》第一品一切种相智里面所讲的二十二种菩提心，在二万颂般若和十万颂般若里边都有总说和广说，所以说菩提心教授的源头是佛祖释迦牟尼佛。

三、教诫殊胜

正如根本颂所说：

“如金刚、日、树，文义等应知。五浊厚重时，
转成菩提道。”

菩提心如金刚、如日、如树，以此比喻菩提心的殊胜。

第一个比喻是菩提心如“金刚”。金刚指的是金

刚钻石。金刚钻石是珍宝中的珍宝，哪怕是裂的、残缺的，都比其它的金银珠宝价值高得多，珍贵得多，并且不会丢失金刚钻石之名。同理，一旦相续中有了菩提心之后，哪怕仅仅少部分文义在内心中生起，也会被称为菩萨，胜过一切声闻、缘觉，并且能够消除所有轮回的痛苦。

第二个比喻是菩提心如“日”。日就是太阳。太阳不但自身不会被黑暗所遮住，而且它的光芒所普照的任何一个角落都没有黑暗。同样的道理，不要说你内心当中真正地生起了菩提心，哪怕是你学会了菩提心修行的一些理论或者这些书的一部分内容，明白了一部分道理，你都不会生起由无明我执所引起的爱我的心和自私的心，以及由此而引起的贪欲、嗔恨等根本烦恼和随烦恼，不会被这样的黑暗所遮住。

你们这七天当中，要把《修心日光论》全部记住非常难；不过没关系，从明天开始所讲的内容中，你哪怕只记住了一句话，可能会令你这一辈子避免

无数的灾祸，得到无数的利益。菩提心犹如太阳，让自己和所普照的一切都不被黑暗所遮盖。哪怕你只懂得了为什么要生起菩提心，为什么要生起大慈大悲心，你都会远离很多的自私，远离很多的嗔恨、愚昧和贪欲。

第三个比喻是菩提心如“树”。传说有一种药树，不要说整个树能治百病，哪怕树上掉下来的一片树叶，也能够治很多疾病。

我们如果能在内心中真正地生起菩提心，自不待言；即便仅听过一回这样的《修心日光论》的教授，记住了其中少许的道理，或者哪怕只是对其中的一个道理产生了兴趣，在内心当中产生认同，将来贪欲所摄的二万一千烦恼，嗔恨所摄的二万一千烦恼，愚昧所摄的二万一千烦恼，加上贪嗔痴共同所摄的二万一千烦恼，共八万四千烦恼，都能够逐渐消失。

“文义”是指前面以药树、日、金刚所喻的菩提心之义。了知在五浊厚重的时候，依这样的论典

修行，能够将一切转为菩提道用。

本师释迦牟尼佛特别选择在浊世烦恼非常厚重的时候降临，而现在浊世的情形比起释迦牟尼佛的时候更严重，所有众生的内心所想的全部都是烦恼，所做的全部都是恶业。看到别人不幸的时候，幸灾乐祸；看到别人遇到好事的时候，嫉妒难忍。众生身口意三门所做全部都是损人利己之事。我们这个世界那些喜爱善业的护法神和天龙等等，到其它刹土当中去维护佛法了；而那些喜爱恶业的恶毒的非人或者鬼魅充满了这个世界，力量非常强大。它们在这个世界上散布种种不吉祥之事，更以各种手段来干扰阻碍我们修行佛法，制造种种违缘；特别是入大乘法门修行的人，会遇到很多的违缘和障碍。在这种情况下，我们如果不清净地修此菩提心法门的话，我们的佛法修行不可能成功，因为恶缘太多，善缘非常少。反过来如果我们能够进入菩提心的法门而修行的话，就能够将违缘转为善道。

这个修菩提心的法门殊胜之处就在于能够把所

有对自己不利的因素转化为对自己修行有利的因素，使之成为修行的助伴。这就是菩提心最大的功德和最大的作用！

一个人遇到了非常好的修行佛法的因缘，即使不想修也会自然而然地逐渐步入。而一个人如果能够逆境当中转危为安，把违缘转为修行的顺缘，这才是真正的智者！其实无论是做事还是修学佛法都是如此。如果我们做的只是一件很小的事情，一般来说不会有什么大的障碍；但只要你干的是大事，是不可能没有障碍的。

能将修学佛法时遇到的所有的灾难、痛苦、疾病、障碍或者事业的不顺等一切逆境转为顺境，把劣缘转为顺缘，这样的人就是智者，就是勇士。这一转劣缘为圣道的教授，是能够将恶兆转为福泽的教授。以此来修，一切恶缘皆可脱离，可以得到安乐的净土，以我们的一度之身就能够建立“西方极乐佛国”。因为你再也不会有痛苦，遇到坏事也好，遇到好事也好，遇到恶缘也好，遇到善缘也好。

人的心理素质有高低之别。普通人遇到不好的事情就愁眉苦脸，遇到好的事情就兴高采烈；干事情想问题总是一定要这样，决不能那样；一定要具备这样的条件，决不能够失去这样的条件。而心理素质好的人遇到好事高兴，遇到不好的事能够在不好当中找到好处，把不好的因缘转化成为好的因缘。对他而言，无论遇到了好事或坏事、身体健康或不健康、得与失、名誉与诋毁，都能够把它转为对自己有利的条件。有些看似心理素质非常好的人，一旦受到了很大的打击，或者遭遇挫折的时候，精神一下子就垮掉了。这说明这些人的心理素质是建立在被宽容和被忍辱的基础上，而不是建立在把一切恶缘转为顺缘的基础上，实际上他的心理素质还是比较差的。而有的人“得”的时候是乐呵呵的，“失”的时候也是乐呵呵的。笑容从来不会在他的脸上消失，从来不说“绝对对”或者“绝对不对”的话，无论发生什么事情都很好，总是好啊好啊。这说明这个人心理素质非常好，因为对他而言没有什么压

力，也没有什么麻烦。

这就是菩提心教授的功德。任何内外恶缘都不会造成痛苦和不快乐，只会成为快乐的助伴。不管遇到什么事情，都会变成为快乐的因素。这种境界也可以称之为不动佛的境界。一切好事坏事都不能够动你的心。不以乐而让你疯狂，不以苦而让你垂头丧气。纵然身心的苦，如大火般燃烧，修行者也能够坚忍不动，因为你的修行很坚固。故可称之为乐源城，或者称之为已得一切法成乐三摩地。

在五浊恶世内外恶缘充满的情况下，微劣用功便能够迅速集积在净土中可能要经劫才能够集积的资粮。所以说菩提心又是把一切恶时转为善时的殊胜方便。对于没有修过菩提心的人而言，世道有好坏；而对于修菩提心、学《修心日光论》的人来说，世道没有好坏。一切违缘都能够成为修行的助伴，成为快乐的源泉，这就是学《修心七义》的殊胜。

第二篇 前行基础之法

此处所说的前行是指在修菩提心之前，在内心中要认识、体会、理解的内容。相当于我们在学大学课程之前，必须有小学、初中、高中的基础一样。修菩提心之前必须要具备四个法。所以称此四法为前行。这四法是：一、思惟暇满人身义大难得；二、思惟现世不能久住，死无常；三、思惟业及因果；四、思惟轮回的过患。

第一，要认识到自己现在所拥有的暇满人身是多么难得，意义多么重大。这是非常重要的，因为如果不能认识到这一点，我们就不会珍惜现在所得到的人身；如果不珍惜它，就不会把它充分地运用好，甚至可能浪费它、荒废它。

第二，要认识到现世不能久住。任何人都不能长生不老，都要面对死亡。而且死亡是无常的，不知道它在什么时候到来。如果不明白、不正视这

一问题，以为自己的生命是永恒的，就不会有紧迫感，不会努力修学佛法。

第三，思惟业及因果。

首先我们所说的因果，不一定是业因果，因为因果的种类有很多。从事物存在的角度来说缘起。任何事物都是互相依赖和互相依靠而产生的，如大和小、长和短、有和无等。缘起涵盖一切有为法和无为法存在。

其次是因果，即诸多的因缘和合而产生另一个结果。如种子播种后，在阳光、水份、肥料等适宜的条件下，生根发芽，结出果实。这个因果涵盖一切有为法。

最后是业果。业果的范围更小一些，仅指在人的意识中的善和恶的习气导致的痛苦和快乐的感受。内心当中的贪、嗔、痴等恶习气给自己带来痛苦的感受；慈悲、智慧、德能、宽容等善习气的积累给自己带来快乐的感受。仅仅在这样的范畴之内叫做业果。这里专门讲业的因果，即业果。

第四，思惟轮回的过患。也就是思惟轮回苦。我们在轮回当中，到底有多少苦？为什么苦？如何结束苦？明白这些道理非常重要，否则的话我们没办法生起菩提心。

以上四法是生起菩提心的前提条件，也就是说必须在修菩提心之前修这些内容。

思惟此四法的目的是什么？宗喀巴大师在《三主要道》中明确阐释：为了断除对今生和来世的贪著，生起出离心。其实对我们而言，现在连今生的贪著都放不下，更谈不上放弃对来世的贪著。因为现在我们还没有对来世的贪著，即便有也不明显。当我们没有了对今生的贪著之后，对来世的贪著才会显现出来。那个时候还要断对来世的贪著。

怎么断除对今生的贪著呢？按照宗大师的说法，思惟暇满人身难得而利大及死无常的道理，就能够断掉对今生的贪著。因为今生既然不能久住，那为了今生所付出的一切努力不就是全白费了吗？所以就不会执着于获取今生的荣华富贵和权力、名声、

地位等等。

那么如何断掉对来世的贪著呢？首先，如果你思惟了因果不虚之理，就会明白一个道理：即便我来世得到人天的快乐，但若作恶的话很可能再下一世会堕入恶趣；其次，从天界到地狱，六道轮回中无论在任何地方都没有真正的快乐，只有脱离轮回才是真正的快乐！明白此理之后，自然就会对轮回的痛苦有彻底的认识，对轮回的贪著彻底消除。

从四加行开始，至修习胜义菩提心之间，所有修行可分成为两部分：一个是座上修行，再一个就是座间修行。

座上修行又分成座首、正行、结行三个部分。

“座首”也就是我们平常所说的加行。这里译成“座首”而不是“加行”，是为了避免与前面所说的四加行相混淆。每次打坐的时候首先要做的就是加行，即准备；然后正行，就是正式的修行；最后结行，就是结束的时候如何结束。

第一，如金洲师长所传的那样，我们首先应该

装饰住处，陈设所依，然后供曼扎，做三大事的祈请，完备六种加行法。

六加行的具体内容在《成就盛宴》中可以看到，即：

第一加行：洒扫住处，庄严安布身语意所依

每天早上打扫自己所住的地方或者自己的佛堂；然后把身所依的佛像放在中央，语所依的佛经放在佛像的左侧，意所依的佛塔放在佛像的右侧。或者也可把佛经放在佛像的右侧，佛塔放在佛像的左侧。我自幼出家即跟随的师父，他的做法是前一种。

第二加行：无谄诳求诸供具，端严陈设

就是把来历很清净、没有污染的、质量也非常好的、并且很如法的一些供品，非常端严地陈设。比如说食物和水供等。

第三加行：身具毗卢七法坐安乐座，从殊胜善心中修归依发心等

在前边稍低后边稍高的坐垫之上，以毗卢遮那佛的七支坐式，加上数息观进行打坐，然后纠正动

机、归依和发菩提心。《成就盛宴》当中，就是从“自己正前方虚空中……”这里开始，到归依、发菩提心和四无量心为止。

第四加行:观资粮田

观想在现前虚空中的狮子宝座千叶莲花之上，安坐着以师长能仁金刚持也就是宗喀巴大师为上首的一切广大行派、甚深见派、加持派和自己的根传师长，以及所有本尊、佛、菩萨、声闻、缘觉、明王明妃、护法，然后对他们进行沐浴、供养衣物等。

第五加行：七支供

就是消业障和造福报的七个内容，皆出自《华严经》。

七支供的第一支是顶礼，即磕头。磕头既能够消业障，又能够造集福报。第二支是供养。供养包括有上供养和无上供养等，能够造集无量无边的福报。第三支是忏悔。具有四力的忏悔能够消除一切业障。第四支是随喜功德。能够让自已的功德增长广大，把佛声闻缘觉以及圣菩萨和凡夫菩萨等五种

众生的所有功德，不费吹灰之力，即使在睡觉时也能够得到的，就是随喜他人的功德。宗大师也曾经说过，不需要努力而能够在睡着的时候增长功德者，无非就是随喜啊！第五支是求转法轮。对自己的师父一定要祈请讲经说法。祈请讲经说法的功德非常大，因为这样做不仅仅自己能听到法，而且所有的听众都能够受益。师父不可能主动给你说我要给你传法，没有这样的道理；必须要有人请法，师父才能传法。第六支是祈请永久住世。第七支是回向。把所有的功德回向于一切有情父母众生。

第六加行：三大事祈请

祈祷当中最主要的就是三大事情的祈请。第一大事，祈请师长三宝加持，令我与一切有情父母众生，从不恭敬依止善知识、不修暇满人身大义难得、不思惟死无常等所有菩提道次第所修内容的异品，包括对人我和法我的执着等所有一切颠倒的心全部消除吧！

第二大事，祈请师长三宝加持，令我及一切有

情父母众生在相续当中，立即生起对善知识无比的恭敬和信仰之心，能够把善知识视为真正的佛陀；生起暇满大义难得、死无常直至性空正见为止的所有不颠倒的正确觉受！

第三大事，祈请师长三宝加持，消除我及一切有情父母众生因内心当中的贪嗔痴和身体的疾病等等所造成的修行佛法的一切违缘和障碍，因外在的环境，如灾难、他人的损害等所造成的修行佛法的一切违缘吧！

我们做祈请的时候，要把这三大事作为祈请内容，请求加持让自己的相续当中贪嗔痴等一切颠倒的思惟，尽快地消除。慈悲、智慧、德能等等一切不颠倒的思惟，顺利地生起；令我所有的违缘和障碍，全部消除。然后，祈请所有的诸佛菩萨以及传承师长，直到安歇祈请为止。

以上是座首或者前行部分的内容。

第二，在正行中，我们首先要纠正动机，思惟从无数世以来到现在为止，我们一直由心掌控着，

而从来没有掌控过自己的心。比如，对心里面喜欢的对象，起贪欲；对心里面不喜欢的对象，产生嗔恨心。心始终被贪嗔痴所掌控，而不是由善念来掌控。贪嗔痴让我们造下了种种的恶业，遭受种种的苦报。今世我们得到如此难得而具有大义的人身，一定要通过修行佛法来观察自己的内心，掌控好自己的心。从此以后，不要让烦恼来掌控心、让心来掌控我们。无论是正行的修行，还是前行的四法，都是为了把由贪嗔痴掌控心、由心掌控自己的这种情形，改变为由我们来掌控心、心来掌控贪嗔痴，直至把贪嗔痴彻底地消除。

第三为结行。就是把我们所做的功德进行回向。如《成就盛宴》里的道次第回向文等等这些回向，就是结行。

座间修行，有三个重要内容。

一是正知而行，密护根门。正知就是把自己所有的念头专注于善当中，同时，一次又一次地观察自己是不是起了贪心、嗔恨心、愚昧心。就像警察

一样，不断地去观察自己是不是起了一些不该起的邪念。如果起的话，立刻制止。正知而行就是守护我们自己的眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。曾经有一位噶当派的大德叫奔公甲，也叫慈诚嘉瓦，他说：我拿着正知正见的短矛，就站在六根门的旁侧。若烦恼起，我就跟它斗；如果它不来，我就休息。我们起烦恼的门有六个：一眼；二耳；三鼻；四舌；五身；六意，即心。

眼门当中怎么起烦恼的呢？看到自己喜欢的形象或者色体，就会起贪心；看到自己不愿意看到、不喜欢的东西，就起嗔恨心；看到既不认为好、也不认为坏的东西，就起愚昧心。即对贪嗔痴的对境，产生贪嗔痴三毒。看到贪欲的对象不让心中起贪，看到嗔恨的对象不让心中起嗔恨，看到愚昧的对象不让心中起愚昧，制止这三毒，就是守护眼门。

耳门是怎么起烦恼的呢？听到自己喜欢听的声音，就起贪心；听到不愿意听到的声音，就起厌烦心；听到了既不好也不坏的声音，就起愚昧。制止

这样的心，就叫做守护耳门。

闻到香味、臭味或者不香不臭的味时，消除对其贪嗔痴之心，就是守护鼻门。

尝到自己愿意尝的、不愿意尝的或者中等时，不让贪嗔痴之心生起，就是守护舌门。

感受到自己喜欢的、不喜欢的或中等的感觉时，断除对其贪嗔痴之心，就是守护身门。

想到自己喜欢的、不喜欢的或者中等的事物时，分别断除对其贪嗔痴之心，就是守护意门。

只要我们守住了六门，便不会起烦恼。但问题在于我们守护不住这六门，由此而导致了种种的烦恼。因此，六门要由正知和正念来守护。

二是饮食知量。每顿饭吃到八成饱，对健康很 有利，而且打坐修行也会非常有精神。如果吃得太饱，不仅影响健康，导致种种疾病，而且打坐修行时也会起昏沉，容易睡着，所以，在《菩提道次第广论》和《瑜伽师地论》等论著当中专门讲述了关于饮食的问题。

三是勤修睡眠瑜伽。佛教当中把昼夜各分成三份，即把二十四个小时分成为四个小时一组，一共六组，其中晚上 10 点至凌晨 2 点为睡眠的时间，而且是以善念来入眠。《菩提道次第广论》里面有一些具体的修法。其它的二十个小时，无论是行住坐卧，都尽可能行善。

无著菩萨在《瑜伽师地论》中说，这样的座间修行，对打坐修行能够起到非常好的作用，能引发奢摩他的殊胜功德。

四、暇满难得及义大之理

包括思惟暇满、思惟义大、思惟难得三个部分。

（一）思惟暇满

暇满包括暇和满两个部分。暇是指八有暇，满是指十圆满。

八有暇是针对无暇修学佛法而说的。众生在八种情况下无暇修学佛法。这八种无暇分别是生在地

狱、饿鬼、畜生和长寿天中，以及执邪见、聋哑、蔑悞车、无佛出世。其中非人的无暇有四个，分别是生于地狱、饿鬼、畜生和长寿天。

为什么地狱的众生无暇修学佛法呢？地狱的痛苦太剧烈了。地狱分为寒地狱、热地狱、近边地狱和孤独地狱。热地狱当中整个大地如烧红的铁板，所吹的风都是火焰，地狱众生的身体被大火燃烧，哪有修学佛法的心思？而冷地狱表面是冰，地狱众生的身体一半被冻结在冰上，就如我们地球北极的那些鱼类，冬天时身体一半冻在冰里，另一半被北极熊之类的动物撕咬一样，哪里有闲暇修学佛法呢？即便地狱里有师父讲佛法，它们也会由于剧烈的痛苦，而无法修学。

饿鬼为什么无暇呢？因为它们的饥饿之苦太甚。虽然饿鬼也有寒暑之苦等等，但是最主要还是饥饿之苦，他们百年得不到一粒米、一滴水，饥饿难忍。假如我们七天不吃饭，然后有一桌饭，此时有一位师父在讲法，我估计你们第一个想到的肯定不是听

法，而是先吃一顿饱饭再说。那饿鬼几百年忍饥挨饿是什么概念？因此，它们根本就没有闲暇修学佛法。

畜生的无暇，是因为畜生天生愚钝。另外，畜生有很多苦，如：小的动物被大的动物吃掉，被人类打、杀、用等，根本就不具备修学佛法的条件。

长寿天之所以无暇是因为他们太快乐了，快乐得简直不知道自己的日子是怎么过的。他们虽然有几十万年、几百万年的寿命，但是，这样的快乐让他们感觉时间转瞬即逝，可能还不如我们一天的时间长，而快乐得昏头的时候是想不起佛法的。因此，长寿天没时间修法。

人间的四无暇，分别是邪见者、蔑候车、聋哑和无佛出世的地方。

持邪见的人，由于前世所造恶业之故，他的思惟是逆反的。你说是，他偏认为不是；你说不是，他又偏认为是。最可怕的就是这种逆反思惟的人，因为你没办法救他。

再殊胜的师父，讲再好的佛法，对弟子能否饶益，取决于弟子是否把心打开。只要你把心打开，那么有道理的，你自然就会接受；没道理的，你也能分辨出是非。但是一旦你的心门关闭，师父说一万个道理，你一个也听不进去；你有一万个错误，你都不认为是错的，这是导致走向错误、堕落的最可怕的心态。所以说，十恶当中最可怕的就是邪见。

所谓邪见，就是不相信佛法，否认前世与后世、善恶业果和苦集灭道等道理。如果你一旦产生了邪见，那就没救了。其它的恶业，比如米拉日巴大师曾杀了二十九个人，最后也能业障消净，即身成佛了。指鬘杀了九百九十九个人，最后还得到了不退转果位。但是如果有了邪见，尽管你没有杀过人，没有害过人，没有做过任何坏事，你也不会得到任何利益的。为什么呢？因为你的心门紧锁，根本就不去观察别人说的有没有道理。所以，佛祖一再地强调，邪见乃是恶业当中最可怕的恶业。一旦起了邪见之后，就像大海起了火，根本没办法扑灭它。

持邪见者，就连佛陀也无法救度于他。

无佛出世的地方，因为没有佛法的传播，即使想脱离轮回，也得不到脱离轮回之法。

蔑悞车，即没有佛法的边野之地，生于此地的人不懂因果，不懂善恶，连“法”的名字都听不到。

聋子和哑巴因为无法听、说，也不具备修行佛法的条件。

以上为人中的四种无暇。虽然他们具有人身，但是不具修习佛法的条件。比如在我们国家，虽有佛法，但对于绝大多数人来说要么是邪见者，要么是处于无佛教之地。或所在之地虽有佛教，但他们对佛教不感兴趣，不懂得佛法的殊胜。种种原因，他们就是没有空闲修学佛法。

那么反过来，远离八无暇，就是有暇。

十圆满，即自身五圆满加上他身五圆满。自身五圆满为：

“人、生中、具根、业未倒，信处。”这是从自身的角度具有的五个圆满。此五圆满出自《瑜伽师

地论》。

1. “人”。我们是人。
2. “生中”。我们出生在有佛教的地方。
3. “具根”。我们六根俱全，不是残疾人之类的。
4. “业未倒”。我们没有造过颠倒的业，比如杀父亲、杀母亲、杀阿罗汉、在僧团之间挑拨离间，还有出佛身血，以及诽谤佛或毁掉佛像等。
5. “信处”。信奉三藏教法。

从外部的环境来说，我们也具备了五个条件，即五种他圆满：“佛降、说正法、教住、随教转、有他具悲悯”。

1. “佛降”。虽然佛不在了，但是从佛祖释迦牟尼佛降到这个世上到今天，也就两千多年，仍有佛陀教法的存在和延续。

2. “说正法”。有犹如佛一样的善知识，讲说正法，令我们能够听到，并在相续当中，产生相应的功德和证悟。

3. “教住”。就是佛的教法和证法仍然存在于这

个世间。

4. “随教转”。自己有因缘，随着善知识学习佛法。

5. “有他具悲悯”。自己修学佛法时，有人给自己提供方便，比如衣食卧具等，使自己具备较好的修学佛法的条件。

此十个圆满是从具足的角度安立的，前述之八暇是从远离方面安立的，加起来就是十八种闲暇和圆满，即八暇十满。

（二）思惟义大

暇满人身义大之理分二：一是于现前而言义大；二是于究竟而言义大。此为《菩提道次第广论》所说。

对现前而言，此暇满人身意义非常重大。我们这一生当中，无论想成为什么样的人，或者领导人或者科学家，或者富翁或者大成就者等，只要有志向，加上精进和勤奋，都可能实现。我们希望来世

还能够得到人天安乐，只要有这方面的志向，而且努力去做的话，就能做到。

对究竟的利益而言，我们欲彻底脱离轮回苦，得到永久安乐的声闻和缘觉阿罗汉的果位，能够做到；为了解救天下一切有情父母众生，做一个大慈大悲、救苦救难的大菩萨摩訶萨，甚至无上正等觉佛，也能做到。

我们的暇满人身就像如意宝一样，无所不能。正因为如此，人身意义非常重大。

马鸣菩萨说：

“获何能下种，度轮回彼岸，
妙菩提胜种，胜于如意宝，
功德流诸人，谁令此无果？”

得到什么才能种下渡越生死彼岸的菩提种子呢？就是这个比如如意宝还要殊胜的有着种种功德大义的人身，有智慧的人谁会让它徒自消耗空无果利呢？

另外，《入菩萨行论》当中说：

“既得如是暇，我若不修善，

“无余欺胜此，亦无过此愚。”

得到这样的暇满人身，我如果不修善的话，没有比这个更欺骗自己的了，也没有比这个更愚蠢的了。

“若我解是义，愚故仍退屈，
至临命终时，当起大忧恼。”

如果明明知道这样的道理，还是因为愚昧而退却，那么，当我们即将离开人世的时候，将会感到非常后悔和忧恼。

“难忍地狱火，常烧我身时，
粗猛追悔火，定当烧我心。”

当我们堕入地狱，猛烈燃烧的地狱之火来烧我身之时，我一定会想：啊，曾经我得到如此难得的暇满人身之时，怎么没有修善积德，以致得到今日之果？内心当中一定会燃烧起追悔和后悔的猛烈之火啊！

“难得饶益地，既已侥幸得，
我复具辨慧，若后仍入狱，

如受咒所蒙，我于此无心，
何蒙我未知，是何居我心？”

如此有饶益的难得人身，我非常幸运地得到了，并且还具备了能够辨别是非的智慧，此时若我还是作诸恶业，使自己来世堕入地狱的话，那就像一个受了诅咒的人一样。我对这样的问题丝毫不去思惟，到底是什么原因蒙蔽了我理智的眼睛呢？我到底怎么了？我的心到底出了什么问题？

所以，我们得到如此难得的八暇十满人身的时候，一定不要仅仅为了追求今生的利益，从来不去观察来世的利益，这样的话，我们的目光实在是太短浅了。

又如马鸣菩萨所说：

“若众善富人，由无量劫得，
愚故于此身，未少集福藏。
彼等趣他世，难忍忧恼室。
如商至宝洲，空手返家乡。
无十善业道，后亦不能得，

不得人唯苦，如何能有乐，
余欺无过此，亦无胜此愚。”

今天的富贵人身，是无量劫的福德才得到的啊！然而因为愚昧之故，在得到这样的人身之时，未曾积集些许福报，等到去往他世的时候，一定会遭受种种难忍的苦恼。这就像去了充满宝藏的如意宝洲，却空手而归，没有拿回一件好东西一样。如果我们不做十善业，将来不可能再得到这样的人身；如果得不到人身的话，只有苦而没有快乐。这种做法，是对自己最大的欺骗；这样的人，是最愚蠢的人。总之，我们的人身意义非常重大，无所不能，我们不能以此暇满人身求小义，而要求大义。

（三）思惟难得

难得之理分两个部分，一是从因的角度思惟人身难得；二是从果的角度思惟人身难得。

1. 从因的角度思惟人身难得

如《四百论》所说：

“诸人多受持，非殊胜善品，

是故诸凡夫，多定往恶趣。”

其实如果我们今生多行善积德，断除十不善，那么来世得人身一点都不难。可问题在于我等凡夫众生中的绝大多数习惯于恶法，造作种种不善之业，从而导致了堕入地狱、饿鬼、畜生等恶趣，不能够生生世世获得对修行佛法非常有意义的暇满人身的果报。

另外，即使我们得到了人身，也不一定能得到修学佛法的人身；即使得到了修学佛法的人身，也不一定出生在好的世道。纵观中国几千年的历史，像现在这样处于和平盛世没有大灾大难的时代并不多。如果自然灾害不断，或饱受战争之苦的话，即使我们出生在有佛法的地方，也很难安心修行佛法。

要得到暇满人身，需要三个条件：一是戒律清净；二是布施、忍辱等修持得非常好；三是有非常好的发愿。可是我们现在的所作所为，与此几乎是背道而驰的，我们所造的恶的因非常多，善的因非常少，所以得到人身非常难。

《入菩萨行论》中说：

“我以如是行，人身且不得，
人身若不得，唯恶全无善。”

我们如果不及时改恶从善，继续放逸，就不可能得到人身，得不到人身便只有恶行，没有善行。比如说，蛇天生嗔恨，绝大多数的时间是在嗔恨的状态下；鸟兽天性贪欲，绝大多数时间处在贪欲之中；猪马之类的天性愚昧，从一生下来到最后死去，绝大多数时间处在愚昧的状态下。所以，它们唯有恶缘，全无修善的机缘。

佛经中有一比喻：假如有一无边无际的大海，海面有一个木轭，木轭上面有一圆孔，这个木轭在大海之上随着风浪飘忽不定。在大海的深处，有一个盲龟，这个盲龟每一百年从深海上来到海面呼吸一次。当它上来时脖子正巧钻进木轭的圆孔里面，你说有这种可能吗？几乎没有。而从恶趣当中，转生为人的几率，比这个还要小，得到修学佛法的人身的几率那就更小了。

对于我们而言，并没有觉得人身有多么的难得，就像没有痛苦的人无法体会他人的痛苦一样。但细思之，人的数量才六十多个亿，而畜生的数目是人的亿万倍，能够转生为人容易吗？而六十亿人当中，信佛法的可能还不到七八亿，而遇到大乘佛法的就更少了，不过两三亿而已；所谓大乘佛法的信仰者当中，听过佛法的不会超过一亿，可能是几十万都不到；这些人中，能够真正地听懂了一些佛法，或者在内心当中深有感受的可能一万人都不到。因而得到暇满人身比盲龟值轭还要难。

另外，佛祖在律藏中对人身难得做了如是宣说，佛祖将手指在尘土之上按了一下，然后说：“众比丘，我手指上的尘土多呢，还是大地上的尘土多呢？”比丘们回答道：“佛祖啊，您手指上的尘土少之又少，大地的尘土多之又多，根本无法相比啊！”佛说：“众比丘，当知从畜生受生到人间者，比我手指上的尘土还要少，从畜生受生到地狱、饿鬼、畜生者，比大地的尘土还要多；饿鬼当中的众生受生到人间的，

比我手指上的尘土还要少，从饿鬼受生到畜生、地狱、饿鬼的，比大地的尘土还要多；地狱也如此。堕入地狱、饿鬼、畜生者，比大地上的尘土还要多，重新受生到人间的，比我手指上的尘土还要少。”

曾经有一个汉人说，这位讲法的师父可能没去过汉地，汉地到处是人，密密麻麻的。是的，表面上看起来是这样，汉地确实是人多，世界各地人也不少，整个地球有六十多亿人。但和六道轮回的众生的数目相比，那是少之又少。还有人提出这样的疑问，如果从人间堕入地狱、饿鬼、畜生的众生越来越多的话，那么人应该越来越少啊？但是为什么现在世界上的人口却越来越多了呢？不是这样的。虽然从人间堕入畜生、饿鬼、地狱的数目在不断地往上增加，但这并不等于是将要重新受生为人的数量会减少。

2. 从果的角度思惟人身难得

总体来说，三恶趣的众生非常多，而善趣的众生非常少。善趣当中，八暇十满的人身为数更少。

像我们这样修学佛法的人，犹如白昼的星星一般，太稀有、太难得了。在获得这样的利大而又难得的暇满人身之时，我们应该通过多种途径，获取佛法的心要，令此身做到义大。因为我们愿意得到快乐，不愿意遭受任何痛苦，这就是我们为何要修学佛法的最主要的原因。修学佛法，行善断恶，定能够让我们生起快乐、断除痛苦。

虽然我们有这种需要，但我们能不能够做到呢？回答是我们一定能够做到，完全能够做到，肯定能够做到。为什么呢？因为我们有很多好的内外因缘。比如说外在的因缘，有非常好的大乘的善知识。这不是赞誉我自己，你们确实是有了大乘的善知识。因为我给你们讲法的时候，并没有讲我个人的想法或者意见，我给你们讲的是从佛祖释迦牟尼佛到现在为止，代代相传的、极其殊胜的法。而且我为什么总是喜欢用佛经当中的文字来讲呢？因为我不想掺杂任何我个人的情感，一定要把最纯正的佛法讲给你们听。内在的因缘，我们得到了具有八暇十满

的殊妙人身。

那么我们是否可以等到来世修行呢？不可以。因为我们后世再得到这样的具有八暇十满的人身，实在是太难太难了。想想你身边的父母、兄弟姐妹、亲朋好友，看看他们当中，有机缘听闻佛法、修行佛法的有多少？我们身边很多的人，根本没有这种机缘。所以一定不要拖到来生。既然不能拖到来生修行，那能否再等几个月或几年之后再修呢？不可以。即使拖到明天，都有点晚了，应该从今天开始修行。因为我们一定会死，而且死期不定，随时都有可能死。宗喀巴大师曾说：修佛法的明天到来之前，死魔有可能今天到来，要真的想修学佛法，从当下开始吧！这是非常非常重要的。

我们所有的取心要的方法当中，修行大宝菩提心是最为殊胜和最重要之法。如是思考上述各法，包括暇满大义难得，应视为菩提心修行的支分。

五、思惟死无常之理

死无常之理分三个部分：第一，不念死无常的过患；第二，念死无常的功德；第三，正念死无常。

（一）不念死无常的过患

过患有六：

1. 不会想起佛法。

因为学习佛法不仅是为了今生的安乐利益，而且是为了来世获得安乐，所以如果不去想随时有可能死的话，就不大可能有学习佛法的紧迫感。

2. 即便念及佛法也不去修。

对佛法虽然喜欢和爱好，但是不会有那么强烈的想修佛法的心，只会有将来再修的心态。只有真正认识到随时都有可能死亡的时候，才会想：我真的该修学佛法了，不能再拖延了。

3. 即便修学佛法也不精进。

精进是逼出来的。压力越大，越勤奋、越精进。比如，一个人病情不重的时候，医生再叮嘱他按时

吃药，他也不会太在意的，吃两天就忘了，不再吃药了。但一旦得了重病，就会老老实实地按医嘱吃药。因为不遵医嘱吃药，很可能会病情加重而导致死亡。这种恐惧心理逼迫自己非得如此不可，那就会非常清静、非常精进、非常勤奋，不需要别人提醒你该做什么、不该做什么了。

4. 即便精进但动机不纯正。

行善的动机中还夹杂着为了获得今生的名声、地位、权力等目的。比如供养三宝希望别人看到，做一些善事希望别人赞扬，帮助别人希望有人赞叹。这实际上掺杂了世间八法。纯正的修行应该是悄悄地做，怕别人知道。这样，自己的功德就不会被世间法所夺。若不念及死无常的话，你不会有这种心态。虽然你对来世感兴趣，但是对今生也蛮感兴趣，想两全俱得，就不会只想来世了。

5. 毁坏自己。

不念及此身不能久住，死亡很快到来的话，便会产生种种今生的欲求。为了今生的衣食住行、权

力、名声、地位而辛苦一生，令暇满人身无义空过。

6. 后悔而亡。

当你躺在病床上即将面对死亡的时候，你会非常后悔，为什么自己在活着的时候没有努力修行，为去往来世准备足够的资粮呢？

（二）念及死无常的功德

念及死无常的功德也有六个：

1. 力大

非常惧怕死亡、时时刻刻惦记着死亡、为死亡做准备的人，修善特别纯正，下的功夫也非常深。修任何一个善，前行、正行、结行都非常认真，非常圆满，竭尽全力。

2. 利大

念及死亡之后，你不会把今生的荣华富贵作为人生的目的，被世间的琐事缠住，而能够以暇满人身求取大的义利。这个利大还不仅限于来世，连今生的义利都会非常大。《秘密总续》中说：不要寻求

今生的利益，要寻求来世的利益。今生利益的寻求者，来世不得任何一个善的果报；而寻求来世义利者，今生也自然能获得义利。为什么呢？这有一个必然的关系。比如你不去求小学毕业，而求博士毕业，当你博士毕业的时候，小学的水平自然就有了。而如果你只求小学毕业，那博士的学问就可能得不到了。

同理，来世和今生的利益并不是两个完全不同的利益，而是大的利益和小的利益之间的关系。比如这一生的利益和明天的利益之间，如果你得到了这一生当中不愁吃、不愁穿的利益，那么明天你自然饿不着；但你若只求明天饿不着的话，那后天就只好说了。很多人担心寻求来世利益，会失去今生的利益，这是因为他们没有认识到这个道理，求得终生利益的时候明天还能受苦吗？所以念死无常的义利，无论是今生还是来世都会非常大。

3. 初善

一个从不吃药的人得了不治之症，知道自己真

的要死的时候会非常着急，会到处寻找药方。同理，一个不学佛法、不信佛法的人念及死无常后，就会寻找佛法。由于念及死无常而让人进入佛门，修学佛法，这叫初善。

4. 中善

修学佛法，断断续续、不太精进的人，念及死亡后，因为害怕死后莫知所归，就不敢再断断续续了，而会坚持下去，不间断地修行，这叫中善。

5. 后善

念及死亡的修行者，在没有得到不退转果位之前，不敢松懈，一直努力下去，直到具有不会退转轮回的把握为止。这叫后善。

6. 欢喜而亡

因为念及死无常而做了充分的准备，所以死亡的时候，非常高兴，就象回娘家一样，没有一点恐惧和痛苦。

（三）正念死无常

普通凡夫怕死，是怕离开自己的父母、儿女等亲人；怕失去所拥有的财富、权力、名声、地位等。作为学佛之人怕的不应是这个。

我们怕的应该是什么？知道死了之后不会由此而彻底结束，定然会受生，而受生之处唯有善趣和恶趣。如果受生到善趣的话，还能好一点；如果受生到恶趣的话，将要遭受极其猛厉的痛苦。如地狱冷热之苦，饿鬼饥饿之苦，畜生愚昧、相互残杀、被打杀用等痛苦。

而死后到底是去善趣还是恶趣，全由今生所串习的善和恶的习气力量的大小决定。因此我们一想起今生没有修多少善，恶的力量非常强大，便非常恐惧来世堕入三恶趣。这才是我们最应该怕的。

那么如何念死无常呢？主要是思惟死亡的行相。死亡的行相简单地讲即：三根本、九因相。

何谓三根本？

第一根本，死决定。

有生必有死，没有一个人能逃得过死亡的，我们也不例外，只不过是早和晚的问题。

第二根本，死期不定。

我们没有把握年老之后再死，任何一个时候都有可能死，死期是不确定的。

第三根本，死时唯善法有益。

当我们死的时候，无论是身体还是财富，或者亲朋好友，一个也带不走。死的时候，唯有所修纯净的善法，对我们有帮助。

何谓九因相？

每一个根本又有三支，加起来就是九因相。

1. 思惟死决定之理

第一根本，我们无论如何逃不过死亡，有三个理由：

(1) 死亡必然到来

无论你有多大的权力都抵挡不了死亡；无论你有
多少的财富都贿赂不了死亡；无论你有
多强的兵马都战胜不了死亡；无论你有
多大的神通都逃避不了死亡！总之任何
一个办法对死亡都无计可施。

（2）寿命不断减损，无可增添

一个人从生下来到死亡为止，就像从楼上掉下
来的一块石子，一分一秒也不会停顿，直
到落在地上。

第七世达赖喇嘛格桑嘉措对此做过这样的比喻：
我们的生命如一只羔羊被人牵着离开家
门带往屠宰场。从它出门开始，迈第一
步时离死亡近了一步，迈第二步时离死
亡近了两步。的确如此！我们在出生之
后，便朝死亡奔跑，从未有暂停的时候。

我记得自己年轻的时候，身体非常健康，精力
十分充沛。可如今我四十多岁了，脸上
皱纹也多了，头上的头发也少了，这是
在警告我，你离死亡不远了！

我们在座的各位过去都不是眼下这个样
子。之

所以现在的你比以前衰老得多，是因为实际上你离死亡近了很多。而且我们没有办法停顿下来。

(3) 活着的时候无暇修学佛法

在座的大多数人的年龄都在三、四十岁以上了。假设我们能活八十岁，那么还有四十多年的时间。但在这四十多年的时间里，你吃饭睡觉要占去大半天时间；退休之前，每天还要八小时工作，每天能够拿出一两个小时修法就不错了；退休后，还要为儿孙及家庭琐事所累，加之身体健康等因素，不能够将时间全部用来修法。这样算来，你剩下的四十多年当中，修学佛法的时间非常少，大部分时间花在为了今生利益的事情上。

细细算来其实我们没有多少时间修学佛法。正因为如此，我们要下决心，此生必须修学佛法，绝不可荒废。我们特别是一定要修习菩提心，生起菩提心，让自己成为真正的利乐一切众生的人，而绝不可以还像以前一样地自私！纯净的菩提心，才是我们生生世世真正能够受用、死的时候能够带走的

无价之宝。

2. 思惟死期不定之理

第二根本，死期不定，也有三个支分：

(1) 赡部洲人寿命不定

南赡部洲的人寿命最长的时候大概能活六、七万年，最短的时候仅能活到十岁。

人的寿命不是固定不变的。寿命的长短与所处的环境有关。环境若日趋恶劣，人的寿命会越来越短；环境若好转，人的寿命则延长。据考古发现，在恐龙时代之前，昆虫比我们人还大，寿命也很长；而现在它们都很小，寿命也很短。

东胜身洲、西牛货洲、北俱卢洲人的寿命长短大多数是确定的，而南赡部洲的人，寿量极不确定。尤其是在浊世时期，人的寿命长短更不确定。有的胎死腹中，有的出生即亡，有的十几或二十几岁早亡，也有的七八十岁寿终。你看看自己身边一起长大的，小时候所接触的人，很多现在已经不见了。

现在我去下坝的时候，有很多人我是通过他的

长相判断是哪个家族的血脉，无法断定这是谁家的人；因为基本全都是新人，过去相识的人没有多少了，走了很多。这就是生命无常。

（2）死缘极多活缘微少

吃饭中毒而亡，走楼梯摔跟头而亡，过马路撞车而亡，或者身体的某一细小的血管爆裂而亡……其实我们每一分钟每一秒钟，都面临着无数的死亡威胁，我们到现在为止还能活着，说实话，我们是非常幸运的人啊！

另外，我们认为是活的因缘也可能会变成死因。比如为了治病吃药中毒而亡；为了获得权力、名声、地位、金钱，想让自己活得更好一些，结果由于这个原因而亡，等等。我们今天能好好地活着，是佛菩萨的保佑；但明天怎么样，谁也不知道了。

（3）生命非常脆弱

劫末之时，连我们居住的这个世界都会燃为灰烬，何况我们脆弱的生命呢？我们的身体经不起任何一点点小的状况，我们随时随地都有可能死亡。

如果我们明天还能够继续听佛法，那是非常幸运的。完全有可能明天早上该起床的时候，起不来了，死了。我们时时刻刻都面临着这种危险。

寿命无常、死期不定、生命非常脆弱，不知道什么时候死亡就会到来。

有敌人并不可怕，但是不知道敌人什么时候向我们报复，那才是最可怕的！因为他一年不报复，我们就得怕一年；一百年不报复，我们就得怕一百年，那太可怕了！受不了啊！

正因为如此，我们要下定决心，从今天开始，真心诚意地修纯正之法，不要把修法的时间往后拖。

3. 思惟死时除正法外余皆无益

第三个根本，死后唯有善法才有帮助。此根本也有三个支分：

(1) 钱财无益

我们这一生积累的家产，即使有几十亿、几百亿，死的时候，一分一厘也带不走！留给自己的孩子，只会造成灾祸，不会有任何好处。因为他们不

劳而获，不懂得珍惜，会把这些钱财家产挥霍一空，变成为堕落分子，造很多的恶业！正因为如此，钱再多，当你死的时候，没有任何意义。

同样，权力再大也无意义。在死亡面前，国王和穷人是平等的，任何权力都带不走。

（2）亲朋无益

有再多的亲朋好友，哪怕成千上万，你一个都带不走！所谓“亲朋好友满天下，大限临头独自行”。你生前，绕着你的病床哭泣的人很多，可你却连一个人带不走。而在你死后，他们却可能会彼此使用阴谋诡计，为你的家产互相争夺。

（3）身亦无益

当我们死时，我们平时舍不得让它冷、舍不得让它热、锦衣玉食百般呵护的身体，也要留下，或是化作一缕青烟；或者埋到地下，变成虫子窝。那个时候能带走的，唯有业力，唯有今生所修的善和恶的习气！

正因为如此，我们要下决心纯修正法，不杂染

世间法，不为今生的地位、名声、权力而修，纯为来世而修！

六、思惟业果之理

佛教当中，对事物的认知有三个层面：

第一个层面，缘起。缘起是对一切存在而言。任何一种存在，无论是有为的，还是无为的，都是互相依赖、互相依靠而存在的，这就叫做缘起之理，即佛经中所说的“诸法因缘生，诸法因缘灭，我师大沙门，常作如是说”。

第二个层面，因果。因果比缘起的范围小一些，属于有为法的范畴。一切有为法都是无常的，所以既有生，又有灭。按照佛教的说法，一切有为法不可能无缘无故地产生，也不可能无缘无故地灭亡，而是诸多因缘和合的结果，这就叫做因果。这种因果，在我们眼睛可以看到的、耳朵可以听到的、鼻子可以闻到的、舌头可以尝到的、身体可以触感的色的范畴内；以及我们眼、耳、鼻、舌、身、意六

识的范畴内；以及心不相应行，比如生、老、命根等非色非心的不相应行的范畴。即因果涵盖色体、识体、不相应行体的范畴。

第三个层面，业果。它的范围更小，是因果的一部分。

业果是指由善恶习气或既非善也非恶的习气，所引发出来的快乐、痛苦或既非痛苦、又非快乐的感受。

业果之理是建立在承认存在轮回和前世后世的基础之上。有前世和后世的存在，才能谈得上业果。假如没有前世与后世的话，就没有办法安立业果，因为业果安立在识体之上。如果有情在死亡时，神识随着身体的消失而消失的话，那就没办法安立业果。

业果之理昭示我们：人死了之后不是彻底地结束，神识或者灵魂还要继续受生；而受生的去处只有两个：一个是善趣，再一个就是恶趣。所去何处，由不得自己去选择，而是活着的时候所造的白的善

和黑的恶的业力所致，完全是由业自在。

如何证明有前世和后世呢？关于这个问题，自古以来有很多大德都曾做过非常完整的说明和解释。我在讲《生死之旅》的时候，也谈到过佛经中关于这方面的一些内容。对这一问题可以从理论和事实两个方面来说明。

从理论上来说，一切万物的生和灭，只不过是形态的转变。这种形态变成了另一种形态，称它为灭；另一种形态转变为这种形态，称它为生。并不是彻底的消失。

比如说，这个杯子，既有生，又有灭。然其所谓的灭是什么意思呢？把它打碎了，杯子就灭了。但它是不是消失了呢？没有。它变成了垃圾；而这个垃圾又被拿到工厂里去，放到机器里面一搅，它就灭了；那是不是变成没有了呢？不是，变成原料了；原料再经加工又变成了新的产品。

一切有为法，它有一个规则，就是不断地在转换，从一种形式的存在变成为另一种形式的存在。

意识也是这样。我今天的意识，是昨天的意识的延续。虽然今天的意识和昨天的意识是不一样的，但是，要是没有昨天的意识，就不可能有今天的意识。我现在的意识是年轻时的意识不断演变而来的续流。如果没有了我年轻时候的意识，就不可能有我现在的意识。

那么母亲怀孕时肚子里的小孩子的神识，也不可能是非意识的另一种物质转变过来的，而是同它类似的前一代的意识转变过来的。由此可以推断我们有前生。

同样的道理，我们现在的意识定然会转化为明天的意识，不断地延续下去。

在死亡之时神识虽然离开了躯体，但是这个神识一定会寻找下一个归宿。这就是受生转世。

从事实角度来说，这样的具体事例有很多。比如西藏有很多活佛的转世，能够辨认出前世用过的东西，记得前世生活过的地方。这在西藏是非常普遍的。我小时候也是记得很多上一世的事情。有前

世和后世及六道轮回，这是建立因果的基础。当然了，你愿意或者不愿意相信，那是你的选择。可是，不管你愿意不愿意相信，它有就是有，没有就是没有。

业果之理可以分成为四个部分：业决定，业增长广大，未造业不受，已作不失坏。

（一）业决定

业决定的涵义有二：

1. 作恶不可能带来任何快乐，只会带来痛苦；
2. 行善不可能带来任何恶的结果，只会带来好的果报。

世人对此有很多误解。比如俗语说的“人善受人欺，马善被人骑”等说法，是非常颠倒的观点，弄错了善和老实之间的区别。善绝不意味着愚笨，愚笨绝不意味着善。

人从所具有的德才角度可分为四种：有德而无才者、有才而无德者、既无德又无才者、有德又有

才者。“人善被人欺”中的“善人”其实往往属于这四种当中的既无德又无才者。这种人常常被人误认为是善良的人，因为他没做过坏事，看起来是个好人，老实厚道的。实际上，这种人心地并不一定善良，但由于他没有能力，也不敢或者无法去做什么坏事。这种无德无才的人被人欺负了，往往被人误认为“人善被人欺”，即善无善报了。其实这是他某个恶因在当下成熟所致。

还有一种老实人是有德无才者。这种真正老实而善良的人挨欺负了，也一定是他前世所种的恶因之结果；而不是因为他善良而受欺负，所谓“未作不遇”也。

总而言之，我们所得到的快乐哪怕是一杯茶的享受，都和所作的善有关；我们所受到的不舒服哪怕是别人的一个不顺眼的眼神，都与你损害他人的利益等有关。

善和恶的原因导致了快乐和痛苦的结果，这就叫业决定。即行善定然会得到善的果报，作恶定然

会得到恶的果报。

《宝鬘论》中说：

“不善生诸苦，如是诸恶趣；
善感诸乐趣，一切生安乐”。

作恶遭受种种痛苦，并且生生世世堕入地狱、饿鬼、畜生等恶趣之中；行善能够享受种种快乐的感受，并且生生世世受生于人、天等善趣。

就像欧洲人和中国人的血脉不同，所以形象不同一样，我们和动物之间的差别就是血脉不同，形象不同，身体的灵活性不同。这跟父母有关，更深一点说，跟前世所造的善和恶的习气有关。但是我们与它们有个共同的特点就是，都有喜怒哀乐，都有痛苦和快乐的感受。

现代科学研究发现动物跟人一样也会悲伤、发怒、恐惧、快乐、傲慢等等。人有的情感，动物也有。

人死亡之后，神识投生为一只蜘蛛、或者一只蚂蚁、或者一头牛，那是一转眼功夫的事。这是非

常非常危险，而且也是完全可能的。就要看你死亡时的那一刹那的心念，这一刹那的心念决定你会到哪里去。

因此，我们千万不要认为，我是人，它是蜘蛛，我怎么会成为蜘蛛呢？其实人和蜘蛛之间，不一样的就是躯体；人失去了这个躯体，就不再是人了；只不过是一个游荡在轮回当中的灵魂或者神识而已。跟其他的众生没什么区别。

（二）业增长广大

业增长广大是指我们所做的善业或者恶业虽然很小，但导致的果报却会很大。比如，你曾经对一个穷孩子做过施舍。在他将要饿死的时候，你把他带到家里给他吃了一顿饱餐。这个孩子长大之后，他掌握了一方乃至整个国家的命运。那个时候他给你的回报不再是一顿饭了，而是让你拥有终生的荣华富贵。尽管只是一顿饭的施舍而已，却能导致如此之大的善果。

反过来，你若在他小的时候，在他贫困潦倒的时候欺负过他，将来他长大了，有了权势之后，你有可能惨遭杀身之祸，这就是恶业的增长广大！

我们所做的事和由其引发的结果往往是不成比例的，是成几何级数增加的。这就叫业增长广大。无论是善还是恶都是一样。时间越长增长得越广大，这种原理有似“春种一粒粟，秋收万颗籽”。

舍利弗为什么成为佛祖智慧第一的弟子呢？据佛祖说，在燃灯佛的时候，舍利弗受生为一个农民。一次，他出远门，晚上投宿却没找到住处，于是他住到了一个破庙里面。晚上比较冷，他就拢起一堆火，边烤火边补自己的鞋子。这时，他借着火光看到破庙的墙壁上有一个佛的画像，庄严无比、非常殊胜！他想：我能够见到这样了不起的善知识该有多好啊！他心里面起了这么一个善念。当然这个善念是由头，是一颗种子。后来他在很多很多世当中积累的一些福报，都是因为最初的这个因由而引发的；最后佛祖释迦牟尼佛来到这个世上的时候，他

成为智慧第一的舍利弗。

再比如禅宗的六祖慧能，据说他在卖柴时，听到了有人在诵《金刚经》，觉得非常好，就决定出家。那个时候他能想到他将来会成为禅宗的第六祖，并在一千年后仍为信众顶礼膜拜吗？这样一个小小的因缘令他成为了禅宗第六代祖师。

再小的善缘，最后也会变成为非常大的善的果报；再小的恶缘，最后也会变成为非常大的恶的苦报，这就叫做业增长。

曾经有一个笑话：藏地有一位活佛，他的信徒众多，天天有人向他供养马、牛和金银珠宝等财物。他的侍者起贪心了，心想：若把师父一天的供养给了我，我一辈子就够了。

师父有他心通，知道他起了贪心。就对他说，明天所有的供养归你了。这个侍者一晚上都没睡着觉，一直在想，我的牛放到哪儿呢？马放到哪儿呢？金银珠宝放到哪儿呢？他要准备好，因为明天所有的供养全是他的了！

第二天，他等啊等啊，等了一上午也没人来；他又望眼欲穿地等了一下午，傍晚时来了一个人，拿了一张晒干了的牛皮供养给师父。这一天就只有这一张牛皮。他想不通，便问师父：为什么平常的时候供养那么多，而今天只有一张牛皮？

师父说，这算是好的了！你之所以得到这张牛皮，是因为你过去在某一世的时候，给别人做过一个鞋垫的布施。一个鞋垫变成一张牛皮你还不知足吗？这则故事告诉我们，没有种这个因是不可能得到这个果的。

这就是业增长。因此，造集福报、断除恶行是非常重要的。

《集法句经》中说：

“虽造微少罪，他世大怖畏，
当作大苦恼，犹如入腹毒。
虽造微少善，他世引大乐，
亦成诸大义，如诸谷丰熟。”

这里以两个比喻，说明业增长广大的道理。毒

丸虽小，却足以致人死亡。同理，哪怕是再小的恶业，一旦做了，来世也将引发很大的恐怖和痛苦，造成很大的损害。可能让你倾家荡产、妻离子散、断送前程。所以切记：勿以恶小而为之！千万不要做恶事，千万不要做损害他人之事。

而再小的善行，你也不要嫌它小，要去做。你这样做的话，能够引来今生和来世广大的快乐。犹如你春天种下去一粒种子，秋天会收获丰硕的果实一般，你所得到的回报会不成比例地翻了很多倍。所以，勿以善小而不为！不要不屑于小善，更不要妄为于小恶！善恶都会引发很大的结果。

《集法句经》中又说：

“如鸟在虚空，其影随俱行，
作善与作恶，随彼众生行。
如诸少路粮，入路如受苦，
如是无善业，有情往恶趣。
如有多路粮，入路如享乐，
如是作善业，有情往善趣。”

如同鸟儿在天上能飞多远，地上的影子就能跟多远；你做的任何一个善或者恶，不管你受生到什么地方，不管有多么久远，它都会跟着你走。总有一天你会得到果报的，直到你受完了为止。

又如远行之人带了充足的口粮，在路上会过得很舒服一样；如果你这一辈子行了很多的善，把自己的内心修成为善良之心的话，那么无论你到何处都会享受快乐。这是一个硬道理。比如：有的人天生善良，毫无害人之心，性格好，素养高，有学识，做事勤勤恳恳，对人真诚友好。这样的人哪怕是赤手空拳来到一个陌生的城市，用不了三年五年，就会结识一大批朋友。并且在朋友协助之下，很快成就一番事业。因为谁都愿意和正直、善良、诚信、谦虚的人相处共事。这就跟带足口粮的人行路时，无论到哪里去都会过得很舒服是一样的道理。

只要你的习气当中，不掺杂有暴怒的嗔恨心、夺人所爱的贪欲心、舍不得付出的吝啬之心、目中无人的傲慢之心、盲目行事的愚昧之心、对他人的

获得产生嫉妒之心等染污之心，那么不管你到哪里，都会有很好的前程，都会过得很快乐。今生如此，来世亦如此！

不做善事不培养善心的人，就像没有带着口粮而行路的人一样，无论到哪里去都会遭受种种的痛苦。

你看那些自私、贪婪、爱占便宜、脾气暴躁、傲慢、嫉妒心非常强的人，不管做什么事都会到处碰钉子。而他又从来不会反省、检讨自己，总是怨天尤人，怨社会、怨世道、怨周围的人。认为世道是黑暗的，社会是黑暗的，世上唯我一个人是好人，其他人都不好。

这种人无论是今生还是来世都是痛苦的，不会有任何快乐而言。不管当多大的官，他永远也不会知足；对地位比他高的人产生嫉妒，对地位比他低的人瞧不起，与跟他一样的人勾心斗角。不管他有多少钱财，也同样永远不会知足；嫉妒钱财比他多的人，瞧不起比他少的人，与他周围的人尔虞我诈。

总而言之，这种人不管是贫穷还是富裕，是困窘还是通达，都注定是一个痛苦者。

《集法句经》里又以水做了比喻：

“莫思作轻罪，不随身后来，
如落诸水滴，能充满大器。
如是集少罪，愚夫当极满；
莫思作少善，后世不相随，
如落诸水滴，能充满大瓶，
由略集诸善，坚固极充满。”

哪怕是很小的恶事，你也千万不要去做；因为恶事再小，积累多了，也会彻底地毁掉你。就像水滴再小它不停地掉下来，终会把很大的容器盛满一样；善事再小，你也不要忽视它。小水滴，若一滴一滴不断滴下来，有朝一日会把整个大宝瓶装满的。同理，只要你坚韧不拔，一心一意地修佛法，所作之善日积月累，就会变成为非常大的资粮。

（三）不作不受

如果你没有作过恶业就不可能受任何痛苦，同

样没有造过善业也不可能享受任何快乐。

比如说今天我们能够在这个地方享受着炎热夏季中难得的清凉，舒服地坐在座位上，听着对自己的今生和来世都非常有意义的佛法，你们以为这是来自于偶然吗？绝对不是！这是你们在过去无数世当中，积累的无量无数的福报所致。不然，我们的这个城市和地区有那么多人，为什么他们就没有享受这样的快乐，享受这种甘露法味的福报呢？

佛祖也曾经说过，他成佛之后之所以讲法，是为了让弟子们享受佛法的甘露。这些弟子们虽然不需像佛一样，在无量无边的时间当中造集广大的福德资粮和智慧资粮才得到佛法，但是他们要真正闻到佛法的话，也必须要有很多的福德和智慧资粮。

据说在解放前，曾经有一个康区的商人去拉萨的大昭寺，朝拜觉窝释迦牟尼佛。别人都在觉窝释迦牟尼佛面前跪拜，而他只看见了一个空房子。去了好几次都是这样。他的朋友说：可能是你的福报不够。他找到当时的一些大德，按这些大德所说去

三大寺做了很多供养。最后他在走之前再去拜的时候，见到了一个木盘上横放着一头牛的牛腿。这就已经很不错了，因为他没有福报看见觉窝释迦牟尼佛。这就是一个非常现实的例子。

再有，平时我们拜佛的时候，有的人一见佛像，就能够生起非常强烈的信仰和敬重之心，非常虔诚地礼拜。但有的人却不是这样，他一看到佛像便想：哦，这是黄金做的呀；哇，这是珠宝呀；哇，这是珊瑚啊！这值多少钱呢？做工上有什么缺点呢——他从这个角度去看。此时这两个人思想上就产生了一个质的差别：前者看到了无比神圣庄严的佛像；后者看到的是一个工艺品。

前几年我带着一个格西去拜佛。他学佛法学得非常好，但就是没办法认认真真拜佛。我就带着他去拜佛，到每尊佛面前的时候我就猛烈地祈祷！他也跟着我祈祷。到后来，他在佛面前能哭了。我很高兴很高兴，总算把他善良的心唤醒了。

为什么？因为我们拜的不是工艺品，拜的不是

金、铜或者石头，我们拜的是它所代表的那一尊佛！

我们看佛像的时候应像舍利弗一样：哇！什么时候我可以成为这样的佛呢？！佛啊，请您加持我，让我成为您这样吧！让我有朝一日也能够度化一切有情，利益天下所有的苍生，成为大慈大悲的救怙吧！

若能生起这样的心，那你拜佛就见到佛了；如若你的着眼点在它的材质、做工等上面，那你只是见到工艺品而没看到佛。

为什么在同样的佛像面前，人们会产生很多不同的感觉呢？就是不作不受啊！有的人因为业力之故，没办法以清净之心来瞻仰顶礼佛像，对佛生起信心。因此，我们一定要记住：第一，我们要多多行善！第二，我们听课的时候，一定要把自己的心门打开，让这些正确的道理进到你的内心深处去。这样做了之后，哪怕你只听了一次课，也会受益无穷；但如果你把心门关闭了，觉得这是大道理，对我不适合的时候，那就白听了，你就不会受益。这

就是不作不受，无论是善还是恶都是如此。

（四）已作不失坏

已作不失坏的前提是未做具有四力的忏悔。如果你做了非常猛厉的忏悔，即便你做过恶，也能够令其失坏。

这就像一颗种子，只要把它彻底毁了，碾为粉末，那么再种到地下，苗芽肯定是生不出来的。如果你通过具有四力的忏悔，忏悔掉了过去所做的恶业，那就不会遭受果报；若非如此，所做任何一种恶业，定然会遭受果报。

为何如此？比如说我们杀了一个人。你拿刀子去捅他，这并不是我们所说的杀生的恶业，而是你内心深处因为发怒而作出把他杀掉的指令。然后你的心所听从这个指令，让自己的身体完成杀人的整个过程。而且杀完了之后还认同这个人确实被自己杀死了。这种心理本身才是恶业。

因为这种心理在你的内心深处，从此以后留下

一种习气。一旦发生同样场景的时候，你的第一个念头就是把他杀掉。由此，你会害别人，并给自己带来灾祸。

这就像喝酒一样。其实喝酒的这个举动和喝水没什么区别，喝酒本身不是罪。那什么是罪呢？你对酒的味道和醉后飘飘悠悠的感觉产生了兴趣，由此对酒产生了强烈的贪欲之后，无论何时遇见了酒，你的内心当中都会唤醒对酒的嗜好的这个习气。这样，你就很容易再次喝酒，很容易再次喝醉，喝醉了之后很容易做出很多出格的事情，由此会引发很多后果。这就是喝酒的罪。

所有的罪业，不是行为本身，而是让自己行动和完成整个行动过程的心念。这样的心念生起之后，种子就在意识当中留下了，虽然不明显，但是休眠在我们的习气当中，一旦碰到了相应的条件时，马上就会被唤醒。

比如我们看到非常悲惨的场景时，会情不自禁地哭出来，觉得太可怜了。为什么呢？因为我们内

心深处有同情他人的种子，所以一旦碰到了相同条件时，这个慈悲的种子被唤醒出来。

再比如我们碰到一个不顺眼的人，马上就对他厌烦和嗔恨。为什么呢？因为我们内心深处，有对某一类型的东西强烈嗔恨的种子。它在我们内心的习气当中存在，一旦遇到了相同的外在条件时，马上就被唤醒。这就是为什么“所作不失坏、已作必受”的原因。

那么为什么忏悔能够毁灭它呢？忏悔跟磕头不一样。比如说你磕十万个头，同时还杀个人。磕头是有福报的，杀人是罪；但是磕头的福报绝不能顶杀人的罪。这是两码事。但是杀人的罪和忏悔杀人的罪两个就能够抵消。忏悔需具备四个要素：

第一，对三宝非常虔诚地信仰。

第二，为利一切有情而寻求无上菩提的菩提心。

第三，最主要的是要对自己的过错有非常强烈的追悔之心。这个追悔之心与喜欢杀人的心态是完全矛盾的心理。它越是强大，喜欢杀人的习气就会

越微弱。这样一来，直接就把喜欢杀人的习气压下去，令它不起作用了。

第四，从此以后绝不再做的这种决心和誓言。这个很重要！因为从今以后绝不再做的这种决心能够令自己以后遇到相同条件不再起杀人的心理。

正因为如此，忏悔能够避免果报的发生，不让我们第二次犯错误。

忏悔能够消除业障，绝不是说哪个佛高兴了之后就免了你的罪，而是因为我们内心深处的作恶的习气本身和对它的忏悔两个是矛盾的，水火不相容的。忏悔的力量越大，作恶的心态就会越弱，直至消除。

另外，《超胜赞》说：

“梵志诸善恶，能换如取舍；
尊说作不失，未作无所遇。”

外道说善和恶就像我们讨斋饭一样，我的善可以迁移到你的身上，我的恶也可以迁移到你的身上。然佛祖说，没有做过恶业，不可能遭受苦果；做了

恶业，除非忏悔，否则不可能不遭受果报。

那么是不是作恶的人今生一定遭恶报呢？不一定，因为果报大致有三种：

一种是现世报。所谓的现世报就是今生作恶今生报。这在我们看来是最残酷的，而实际上却是最好的。

因为从作恶到发生结果之间距离比较短，还没有养成非常恶劣的习气，报的结果较小。就像我拿的这个杯子，扔到一米高，掉下来是快一点；不过掉下来之后顶多也就是裂成几半而已，碎得不是很严重。

还有一种是今生作来世报。现实中不是有很多人是这样的吗？一生长下来就倒霉，直到死为止，从来就没好过。论才华他有才华，论能力他有能力，论关系他有关系，但他就是倒霉。

这种人所受果报程度如何？属于中等的。比如我把这个杯子扔到几米高，掉下来那肯定不止是两半了，但还不至于粉身碎骨。

第三种是来世都不报；今生作的恶，可能来世的来世报，也有可能来世的来世的来世报，也有可能过很多世之后报。那种果报就非常可怕了，因为有足够的时间培养它。就像一个人身上长了一个毒瘤，如果及早治疗的话，它还没发育得很大，很快就能治好；但如果拖的时间越长，它对身体造成的伤害就越大。

因此，我们看今生作恶今生报的人觉得很残酷，实际上这是最好的结果了。

为什么有的今生报，有的来世报，有的过了很多世才报呢？这要看机缘。如果没有机缘，今生不报，来世也不报了，可能来世的来世都不报了。如果有机缘，今天做的明天就可能报。

这就像庄稼虽能生长，但非四季都长一样。你所做的恶也好、善也好，没有遇到相应的缘，不会产生结果。但是你不要以为不会受报了；一旦机缘成熟时，就会产生结果。而且延迟的时间越长，果报越大。

律藏中说：

“假使经百劫，所作业不失，
因缘会遇时，果报还自受”。

只要你做了恶或者善，哪怕是过了一百劫之后都不会失去。一旦因缘和合，必然得到相应的果报。那是无疑的！

为什么佛教总是强调诸恶莫作、众善奉行呢？有两个方面的原因：第一，不再造新的恶业；第二，如果你内心里不起贪嗔痴，行为上不做恶事的话，你过去造的恶再多，它也没有机缘形成果报。比如说一个经常酗酒并且喜欢酒后杀人的人，如果他从此以后滴酒不沾的话，他这一辈子就不会再因发酒疯而杀人了。因果报中的缘是不可或缺的。

因果的道理非常重要，是我们欲得人天福报和究竟解脱所必须了知的道理。

我们在对“业决定、业增长广大、未作不遇、已作不失”这些道理获得定解之后，应该立即从动机开始，断除一切恶，勤修一切善。并应该明了一

切善业之中，以修大宝菩提心为最要和最上。

七、思惟轮回过患之理

轮回苦可以分为总轮回苦和别苦两个部分。

（一）思惟总轮回苦

总轮回苦有六苦：第一，无定过患；第二，无饱足过患；第三，数数舍身过患；第四，数数结生过患；第五，数数高下过患；第六，无伴过患。

1. 思惟无定过患

无定过患即不确定的过患。我们千万不要把朋友只视为朋友，敌人只视为敌人。如果那样的话，就会为了消灭敌人不择手段，也会为了朋友的利益，做很多违背道德、损害他人的事情。千万不要这么做！因为朋友和敌人是没有定数的，无论今生还是来世都没有定数。如《亲友书》中所说：

“父转为子母为妻，冤仇众生转为亲，
亦有与此相反者，故轮回中全无定。”

父亲死了之后，投生为自己的儿子；母亲死了

之后，在某一世可能变成为自己的妻子；这一世势不两立的敌人，下一世可能是自己最好的朋友。相反，这一世的儿子，下一世可能是你的父亲；这一世的妻子，下一世可能是你的母亲，都完全有可能。正因为如此，我们这个世间的敌人和朋友根本没有什么定数的。

《妙臂请问经》中说：

“有时怨敌转为亲，亲爱如是亦为怨，
如是一类为中立，即诸中立复为怨，
如是亦复为亲爱，具慧了知终莫贪，
于亲当断爱分别，心于善法安乐住。”

你千万不要贪恋自己的亲属朋友，嗔恨自己的敌人。因为今年跟你好得不能再好的朋友，明年可能变成势不两立的敌人；今年势不两立的敌人，几年之后可能成为要好的朋友了；或者现在最好的朋友过几年之后就与他形同陌路了；或者跟自己非亲非怨的人过了几年之后就变成朋友或敌人了。如果你有智慧了知此理后，对亲人朋友的贪恋和对敌人

的仇恨都要断除！为了亲属朋友不要造恶业，为了敌人更不要造恶业，因为来世你受果报时只有你自己受，没有任何人替你受。

2. 思惟无饱足过患

《亲友书》中说：

“一一曾饮诸乳汁，量过四海于今后，
随凡夫性流转者，尚须多饮过于彼。”

过去我们所有世当中喝过的母乳，如果积攒在一起的话，比四海之水还要多。我们如果不脱离轮回，将来还会喝得比这更多，可是我们何尝满足过呢？

《亲友书》又说：

“如诸癞人为虫痒，为安乐故虽近火，
然不能息应了知，贪著诸欲亦如是。”

这是个非常形象的比喻。得了麻疯病的人，皮肤会流出很多的黄水，同时会很痒。在痒到无法忍受的地步时，他只好烤火来止痒。结果越烤火，黄水流得越多，就越是痒；越是痒，就越是烤火——

如此恶性循环。

同样的道理，我们享受荣华富贵、权力名声等人间的福乐，就象麻疯病人依靠火来消除痒痒一样，越是拥有，越是贪爱；越是拥有，越是痛苦；越是拥有，越是难受；越是拥有，越是危险。而不是我们拥有得越多，快乐越多。实际上，一旦过了新鲜感之后，你真正的痛苦就是因为拥有：它让你非常害怕这种拥有的失去，非常害怕这种拥有被他人所夺，非常害怕比不上比自己拥有更多的人。因此会非常烦恼。

《摄波罗蜜多经》中说：

“获得彼等欲，日日恒依止，
多受仍不足，何疾大于此？”

我们不断地获取世间的种种欲乐，天天在享受世间的种种欲乐；但是享受得再多，也不满足。再也没有比这个“不满足”更大的疾病了。

此外，我们如果能按照《除忧经》中所说来思惟，将生起极大的厌离心：

“数于地狱中，所饮诸烱铜，
虽大海中水，亦难及其量。
生诸犬豕中，所食诸污秽，
其量远超过，须弥山王量。
又于生死中，由离诸亲友，
所泣诸泪滴，非海能为器。
由互相斗争，积所截头颅，
如是高耸量，出过梵世间。
为虫极饥虚，所啖诸粪土，
若置大乳海，充满极高盛。”

我们曾经为了寻求快乐而造了很多恶业，这些恶业让我们受生到地狱当中，所饮的灼热的烱铜水，积累在一起比大海的水还要多；同样我们为了寻求快乐而造做贪嗔痴等恶业，这些恶业令我们受生于畜生当中成为狗、猪，所吃的污秽不堪的东西，如果集中起来的话，比须弥山还要高。

还有，我们由于离别亲友而流下的泪水集中起来的话，以大海为器也盛不下；我们为了报仇解恨，彼此之间互相残杀，所砍的头颅堆积起来，比梵天

世间还要高；我们受生为昆虫时，遭受饥渴之苦，所吃的粪土等全部集中起来，会把大海充满。凡此种种，就是因为我们永远不满足，而导致了无穷无尽的种种痛苦。

3. 思惟数数舍身过患

我们所拥有的身体只不过是一个旅店，我们只不过是在这个旅店顶多住个百十来年的过客而已。而我们曾经舍过的身体，其骨骸如不坏烂，堆集起来比须弥山还要高。所谓：

“一一身体诸骨聚，或等或超须弥峰。”

如果我们不脱离轮回，还将会舍弃更多的身体。

4. 思惟数数结生过患

即一次又一次投生之苦。《亲友书》中说：

“大地土丸如柏子，数母边际未能尽。”

无始劫以来的时间是无限的，然六道众生的数量是有限的，故所有的众生都曾无数次做过我们的母亲。每一个众生做过我们母亲的次数之多，就是把整个大地的土壤捏成为一个一个小指头那么大的

土丸，也远远不够我们母亲的数目。据此可知我们的受生是无数的。

5. 思惟数数高下过患

《亲友书》中说：

“即成帝释世应供，由业力故复堕地，
即成转轮圣王已，复于轮回为奴婢。
天趣天女乳腰柔，久爱安乐妙触已，
后堕地狱铁轮中，当受粗磨割裂触。
长时安住须弥顶，安足陷下受安乐，
后游糖煨尸泥中，当念众苦极难忍。
天女随逐心欢喜，游戏端妙欢喜园，
后当住止剑叶林，获割耳鼻刖手足。
天女殊妙如金莲，共同游泳徐流池，
后堕地狱当趣入，难忍灰水无极河。
难得天界大欲乐，及诸梵天离欲乐，
后堕无间为火薪，忍受众苦常无间。
得为日月自身光，照耀一切诸世间，
后往极黑阴暗处，自手伸舒亦莫睹。”

有时候我们受生到天界，甚至成为玉帝，成为

天人顶礼的对象。福报享尽了之后，再堕入地狱饿鬼畜生当中。

有时候我们受生为国王，成为掌控着千军万马、统治天下的人；然而再受生时可能成为低贱的奴婢，遭受种种的欺侮，连自己的命运都做不了主。

有时候我们受生在天界当中，有天女陪伴，尽情享受着快乐；之后又投生到地狱当中，遭受种种极其猛厉的冷热剧苦。

有时候我们安住在天界等非常安乐的处所，甚至连地都有弹性，脚踩而陷，脚抬复平，走在上面非常柔软舒适。之后又受生到地狱的糖煨当中，腿陷进去之后，全部会烧焦；拔出来之后又恢复到原来的模样。

有时候我们由诸多的天女陪伴着，享受着天上种种花园、宫殿的美妙风光；之后再堕入剑叶林地狱当中。剑叶林在风的吹动下，树叶变成为兵器，纷纷落下，自己的身体被利剑割截，遭受种种剧苦。

有时候我们在天界的莲花池当中由天女陪伴，

在徐徐的流水中畅游；之后再堕入地狱，在滚烫的无极河当中被水煎熬。

有时候我们成为色界天当中的大梵天，脱离一切欲界的贪欲；之后再堕入到无间地狱之中，自己的身体和火无二无别，日夜焚烧，就像现在的太阳一样。

有时候我们生为日、月天子，就像太阳和月亮一样身上发出光芒，照耀四大部洲；但是再坠落的时候，却生在洲与洲之间暗无天日的地方，甚至连自己的手掌伸缩都看不见。

总而言之，轮回中的任何盛事，最终都逃不出衰败的命运。

律藏中亦云：

“积集皆销散，崇高必堕落，
会合终别离，有命咸归死。”

即便拥有再多的财富，最后一定会穷尽的；得到再高的权位，最后一定要失去的；遇到了再好的助伴或者朋友，最后一定要离别的；活的时间再长，

最后一定要死的。这就是“数数高下”之过患。

这种数数高下之苦在我们现世之中也是非常常见的。比如今日众所仰慕的总统，几年后却锒铛入狱；今天家财万贯、为如何花钱发愁的人，几年后，却成为连饭都讨不着的穷人。就在我们的周围发生多少这样的变化啊！

总之轮回当中没有一个事物是坚固的，没有一个事物是不变的，这就是轮回的数数高下之苦。

6. 思惟无伴过患

即便有成千上万的人围绕在我们的周围，当我们走的时候，却连一个人也没办法跟着我们一块儿走。而我们现在为了自己的家人、亲属、朋友等所做的恶业，没有一个人能够为你分担，唯有自己带着这个黑业而走，承受它的果报。

以上的六个苦可以概括为三个：第一，在轮回中无保信处；第二，快乐享受得再多也不满足；第三，无数世来，我们不断地在受生，从未间断过。

其中轮回中无保信处之理分成为四个方面：

1. 我们所获之身必会失去，即数数舍身。

2. 我们为了护朋友、害敌人所做的一切利益和损害之事，在去往来世的时候，都无法带走，只有善和恶的业力跟随着你。

3. 我们无数世来不断地受生，将来只要未脱离轮回，还要一直继续受生，死了再生、生了再死，如此反复，没完没了地轮转，高下不定。

4. 我们今生不管有多少亲朋好友，去往来世的时候，一个也不会跟着我们走。

所以，如果我们是有心者的话，当勤思世间的求而不得、爱离别、怨憎会，以及生老病死等苦，一次又一次地想起这一切的所缘就是轮回，进而生起出离之心。

（二）思惟别苦

人世间的苦，有八个：

1. 生苦

我们没出生时的十月胎狱之苦，且不必说。出

生之际，通过狭窄的生门，身体扭曲变形之苦，非言语可形容。脱离母体之后，为外界炎热或寒冷的空气刺激，犹如钢刀刮身之苦；加上接生者的粗糙手掌触摸与提抱，婴儿之痛苦较皮鞭抽体尤有过之。所以婴儿出生时都是号啕大哭，没有笑嘻嘻出生的。这就是“生之苦”。

2. 老苦

任何一个人都会衰老，而且一天不如一天；最后衰老至死为止。

一个八十岁的人可能对老苦的感觉不很强烈，因为他逐渐逐渐习惯了。但如果一个二十岁的人一夜之间变成八十岁的齿摇发落、老态龙钟的人的话，这个痛苦比十个暴病加起来都大，所以说老是很苦的。

3. 病苦

我们一生当中会遭受很多疾病的痛苦，比如说四百零四种疾病。你到医院里面去看看：富贵的人有富贵的病，穷苦人有穷苦的病，谁也都逃不过病

苦。

其实，疾病只不过是死的理由而已。就算你有再多的钱，它照样能找到让你死的理由，绝不会因为你有了钱而少很多病。所以疾病是令我们肢体、心力等彻底衰竭的最大的魔障，是把我們送往死亡的最可怕的事情。

4. 死苦

死亡的痛苦在于对死的恐惧。那种在死神面前，上天无路入地无门、无处逃脱的绝望，胜过了人生其它任何苦。死亡的阴影无时无刻不伴随我们人的一生。

不仅如此，死亡之前肉体和精神上的痛苦更是剧烈无比，难以言状。“万般带不去，唯有业随身”，自己任何心爱的人与物都不能带走，带走的只有自己所作的善恶之业。

尤其是那些作恶多端或做过很多有悖天理良心之事的人，临终时将会感到极其懊悔、痛苦和恐怖。神识受业力牵引，堕入恶道。

5. 爱离别苦

我们与所爱之人、所爱之事、所爱之物，终有一天会离别。这种离别会对你造成非常沉重的打击和伤害，甚至有的人因此一辈子也无法摆脱痛苦和伤害的阴影，造成种种的苦恼。

6. 怨憎会苦

怨憎是指不称心的人或事，例如：被他人诬陷、与人发生口角、不小心触犯法律或财物被小偷偷盗等，我们在生活中时时刻刻都可能遇到不称心的人和事。

身心疲苦不堪。这也是轮回固有的过患。

7. 求而不得苦

就普通人的心理而言，对得到的东西往往不会珍惜，因为已经拥有了，没什么吸引力了。而对得不到的东西会产生非常强烈地希求，然而，越是想求就越是得不到。这就像追野生动物一样，你若不追它，等它逐渐与你熟悉了，你手里面的东西它都敢拿；但若你想抓它，越是追它它越害怕，离得越

远。

同样，荣华富贵、名声、地位、权力，或者人和物，越是想获得，越是得不到！

为什么世上有那么多的人想得到最高最大的利益，可是最后得到的极少极少；而即便是一时得到，最后都以非常悲惨的结局来结束他所有的拥有，甚至很悲惨地结束了自己的生命呢？

很简单的道理，就是因为求而不得和爱离别，天理使然！

如果你求就能得到的话，那所有的人都会得到自己想要的；而实际恰恰相反，越是为自己求利益者，越是得不到。因为越是希求自己的利益，就越是自私；越是自私，损害他人的程度就越深；损害他人的程度越深，他人对你就越不满意；因此你的敌人就越多，对你造成伤害的可能性越大，就很难求得到了。

8. 五蕴炽盛苦

由色、受、想、行、识五蕴集聚而成的五蕴身

本身就是一种大苦。因为前七种苦都要由此五蕴身来感受；如果没有五蕴身，前七种苦就无从显现。因此五蕴成为苦器，为生死之所依止。

这八苦，是人世间的苦。另外，地狱有地狱的苦，饿鬼有饿鬼的苦，畜牲有畜牲的苦，天、阿修罗各有各的苦。《修心日光论》中对此没有专门讲解，但在《菩提道次第广论》和菩提道次第八大引导之《速道》、《安乐道》、《文殊口授》等中都有详尽的讲解；所以我在此不赘述了。

以上所讲轮回的苦可以总摄为三个：行苦、坏苦、苦苦。

行苦就是不自由，一切事情都是由过去所造的业力决定的，无半点自由。比如，我们的出生就不自由。如果我们有出生的自由的话，生为国王之子、富贵人家之子，该有多好啊！一生下来条件就非常优越。然而不是，我们没有办法选择自己出生在哪儿，全靠前世所造的因缘。出生之后，受到良好的教育那多好啊！然而不是，由不得自己。没钱的人

因为贫穷而得不到好的教育；有钱的人因为疾病或者懒散等诸多原因，也得不到良好的教育。总之，我们一生当中会受到很多不是因为自己的错误而导致的莫名其妙的伤害。这是为什么呢？因为不自在，全都由善和恶的业力所致，自己没有选择的权利。这叫行苦。

我们所认为的所有的快乐实际上都是坏苦。我在《为什么要学佛》当中专门讲过这个问题。比如说，人站时间长了之后，觉得站着特别难受，坐下来那该多么的舒服；可是坐的时间长了之后，又觉得站着舒服、坐着难受。为什么？不是因为坐的时候变成了舒服，而是站的痛苦积累得多了以至难以忍受。一旦坐下来之后，站的痛苦消除了；而坐的痛苦还没有积累到足够，这个时候还不明显，所以就觉得是舒服。正是由于有了前面的痛苦，后面的痛苦还没有积累足够；其间，产生一种错觉。这种错觉导致了轻松感，而这种轻松感就是我们所谓的舒服和快乐。得不到之前，他觉得得到这个是最快

乐。刚一得到的时候也觉得快乐，但时间一长之后，就觉得这个不好，于是又觉得得到另一个东西可能会快乐。这不是因为东西它本身好或者不好，而是你得不到的时候看不到它的缺点和漏洞，所以觉得好。已经得到了之后，刚开始时觉得很快乐，是因为得到它的痛苦还没有积累到足够，而没有得到它的痛苦已经结束了。然而当得到的痛苦逐渐积累到一定程度的时候，得到的痛苦实际上比没有得到的痛苦更大，就觉得它不好了。人世间我们所有的快乐实际上就是这样的一种坏苦。

苦苦就是刚才所说的生老病死等等这些苦。

如此，轮回中充满了痛苦。无论在天界、人间、阿修罗界，还是地狱、饿鬼、畜生界，任何一个生处都没有安乐！那么，怎么样才能真正快乐呢？我们只有彻底地脱离由业力掌控的轮回，获得涅槃的果位，才能穷尽一切痛苦和痛苦的因，得到永久安乐和安乐因，这才是真正的快乐。

八、归依三宝

在思惟暇满人身义大难得、死无常、因果不虚、轮回过患后要生起归依三宝之心。归依分为归依的因、归依之所、如何归依之理、归依学处四个部分。

（一）归依之因

归依之因有二：一是念起轮回的种种过患，明白六道轮回中无论何处都是痛苦之所、无论何事都是痛苦之因、无论与谁为伴都是痛苦之友，从而产生强烈的恐惧和怖畏之心，由此寻求归依。二是了知佛宝、法宝、僧宝有能力让我们脱离由善、恶业力所束缚的这种困境，脱离轮回之苦，得到永久安乐及安乐因，由此而产生归依之心。

（二）归依之所

往何处归依呢？三宝，即师长、佛宝、法宝、僧宝。师长等同于佛宝。三宝堪为归依之因有四：

1. 佛早已脱离了轮回苦，具有救苦的能力。这就像要把一个陷入泥泽的人解救出来的话，救者必

须是泥泽之外的人。若他也陷在泥泽之中，怎能救你啊？而佛乃远离一切苦，具足一切安乐者，故有能力救你。

2. 佛具有救苦的善巧方便。如果在泥泽之外的人是失去手臂的残疾者，陷入泥泽的人即使是他的儿子，他也无法去救。若佛不善巧于解救众生，是救不了我们的。然而佛具有非常善巧的方便，能够解救我们。佛祖释迦牟尼佛在世的时候，嗔恨心极强的阿阇世王他度化了；贪欲极强的难陀度化了；愚昧心极强，已经杀了九百九十九个人的指鬘，他也度化了。佛有智慧救度一切众生。

3. 佛具平等的大悲心。如果佛只是解救他熟悉的人，解救他的亲属，不解救其他的众生的话，那我们跟他不熟悉，也就不应该得到解救。然而，佛对一切众生同体大悲，无有任何分别之心，因此，我们照样可以得救。

4. 如果佛只是报答有恩之人，那么我们对佛不曾有任何恩德，故而不应该解救；然而佛对一切有恩

无恩皆做饶益，故我们能够归依。

综上所述，佛宝为断一切恶，证一切德者，为可归依之相；法宝是佛所说的法，为断证之工具；僧宝是依殊胜法如理修行，应断者断、应行者行，心生通达者，为断证之助伴。故三宝为归依之处。

（三）归依之理

归依之理分成为四个部分：由知功德、知差别、知誓言、不言有余之门归依。

1. 由知功德之门归依

如果不知道佛的功德，是没办法生起真正的归依之心的。那么，佛的功德如何呢？

首先，在身功德方面，佛具有三十二相和八十种随好。

其次，在语功德方面，佛具有六十种音支。佛的语言最大的功德，就是有一万个人同时问了一万个不同的问题，他的一个回答能够让所有人各自获得不同的答案。

第三，在意功德方面，佛具有二十一种智慧，一百七十三个行相，这些智慧和行相可归类为二个：一是佛具有无量无边的慈悲；二是佛具有深广无量的智慧。

第四，佛的事业功德。佛度化众生的事业无须励力，任运而不间断。

我们知道了佛的身、语、意及事业功德后，就会对佛产生无限的仰慕、崇敬、信赖之情，从而生起真正的归依之心。

比如我们知道了佛的身功德，再去拜佛时，就比一点佛学知识都没学过的人好一些。而没有学过佛学知识的人也有个简单的办法：你就看着佛，看他的面部，看他的庄严之身，心想：啊！佛有如此美妙的身的功德，泥做的或者铜造的佛像都如此，他真人应该是什么样，至少比这个好出多少倍吧！我能成为这样的佛多好啊！成为一切众生的救苦救难者、指点迷津者多好啊！然后祈请佛菩萨保佑，让我也变成为您这样吧！

我们知道了佛的语功德后，再去看《般若经》、《金刚经》等具有甚深广大之义的经书，会更加对佛生起信仰。然后对佛的慈悲、智慧之意功德及事业功德等一一随念。再同样地随念，这样的佛是由修行佛法而成，念起法的功德。然后随念僧的功德。这些僧伽修行者，他们通过现在这样的修行，将来会获得佛的果位。由知三宝之功德，从内心里真正地生起归依之心。

2. 由知差别之门归依

共有六个差别：

（1）体性差别

佛宝是能够自己证得无上佛陀果位的性相，法宝是佛所获得的灭道二圣谛之果的性相，僧宝是清净修习这样的教授而将得到佛陀果位的性相。

（2）事业差别

三宝的事业中，佛的事业功德为讲经说法；法的事功德为直接对治断除贪、嗔、痴等烦恼；僧的事业功德是令你欢喜地修行佛法。

(3) 信解差别

佛乃是亲近承奉的对象，法乃是令众生产生兴趣和接受的对象，僧是应如法互相为助伴的对象。

(4) 修行的差别

佛是供养的对象，法是修行的对象，僧是与自己同修的对象。

(5) 随念差别

可依照《随念三宝经》中所说内容来忆念三宝各自的功德。

(6) 生福差别

这是从增长福报的角度说的。供养佛，凭籍一位补特伽罗就能够增长很大的功德；供养僧团，供养整个寺院，凭籍多位补特伽罗能够增长功德。佛与僧是就补特伽罗而言，法是依靠非补特伽罗就能够增长福报。

3. 立誓归依

在佛面前双手合掌，说：十方一切诸佛菩萨特别是阿阇黎垂念于我，我的名字叫某某，从今日起，

直至菩提为止，归依佛，二足尊，请作令我等一切众生脱离总轮回苦、别三恶趣苦之导师吧！归依法，离欲尊，请作令我等一切众生脱离总轮回苦、别三恶趣苦之正归依处吧！归依僧，众中尊，请作令我等一切众生脱离总轮回苦、别三恶趣苦之归依助伴吧！以这样的方式去归依。

4. 不言有余而归依

知道佛与其他的外道的教主之间的功德的差别、法与外道的优劣的差别、僧与外道的修行者的优劣差别等等门中归依。

（四）归依学处

归依的学处分共同学处和别别学处两个部分。

别别学处有二：遮止学处和修行学处。

遮止学处是指归依佛之后，不归依其他的歪门邪道的神；归依法之后，不做损害众生之事；归依僧之后，不与恶友、外道等为伴。

修行学处是指归依佛之后，对所有的佛像都视

为真佛。不论材质如何、形象好坏、工艺优劣，都要视为真佛来拜。因为它代表的是真佛。千万不要以质量或是工艺的好坏来做区分，把坏的往外扔，好的往上放。归依法，就是不要把佛书随便放在地上或不干净的地方，跨越佛书，而要把佛经当成是法宝恭敬、归依，把它放在高处和干净的地方。归依僧宝，对于一个穿着出家人的衣服、哪怕是戒律不清净的人，你也要把他当成僧宝，恭敬他、服侍他、供养他，就凭他的衣服也不要对他产生不敬。他的戒律清静与否只会对他自己造成影响，你用不着承担后果，对你也不会造成任何影响；而从你的角度而言，你非常虔诚地信仰与恭敬，照样能够得到功德。

曾经有这样一个故事：有一个商人，每隔几个月去一次拉萨，买一些商品回老家去卖。他的母亲是一位非常虔诚的佛教徒，每次这个商人去拉萨前，他的母亲都叮嘱他说：你到拉萨的时候，一定要给我带回一点加持物。但每次他都会忘掉。有一次他

骑马回来走了一个多月的路程，快到家的时候才突然想起来，觉得非常不好意思。再想想母亲也老了，怎么办呢？他四处寻找，找到了一颗狗牙，便拿绸缎包好。回家后，把它交给母亲，说：“母亲啊，这是大昭寺里面的释迦牟尼佛的牙齿啊，你就供着它吧！”母亲非常虔诚，非常恭敬，把这个狗牙当成佛的牙齿，供在她家的佛坛之上，天天拜它，很快牙齿上面长出很多佛舍利，这个典故叫拜狗牙长舍利。为什么呢？因为她有一颗虔诚的心。佛无处不在，只要你有虔诚的心，就能够圆满心愿。

同样，我们平常经常评论这个僧人好，那个僧人不好；这个僧人戒律清静，那个僧人不清静不如法。其实从我们自身的角度，千万不要这么去想。因为第一，我们不是阎罗王，还轮不着我们去管他；第二，他自己作的恶只有他自己受，对你不会造成任何影响；第三，我们虔诚地信仰就够了，至于他所行如何对于我们并不重要。再者，如果你用挑剔的眼光去挑别人的毛病，即使在佛的身上你也会挑

出毛病来的。这不是因为佛有过失，而是你自己的内心充满了偏见和邪知。

阿底峡尊者说：

“勿寻他短，返观己过，弃之如坏血；
不矜己长，恒念他德，敬众自如仆。”

不要挑别人的毛病，要只看别人的优点；不要看自己的优点，要只看自己的毛病。因为越是看别人的毛病你越瞧不起别人，如此别人同样瞧不起你。这样一来，你和他自然就势不两立了，彼此的关系就会越来越恶劣。另外你越是看别人的缺点，你就越觉得我还是比他好；越是觉得自己好，就越觉得还可以再纵容自己一点，这样一来，就很容易学坏，把自己推到悬崖边上了。所以一定不要去看别人的缺点。要检查自己的缺点。自己的缺点发现得越多越好。

其实我们平常听法的时候，很多人说有受益，但是我看他没有多大受益。为什么呢？他的受益无非是会挑别人的毛病了。这实际上是造恶业。以前

他没受过这方面的训练，不大会挑别人的毛病。可这时，他学会了、知道了，就拿这个尺子去衡量别人，但从不衡量自己。这样一来，造成了更严重的后果，那就是看谁都觉得比自己差。这很不好。千万记住：一定要拿佛法的尺子认真地衡量自己，发现自身的毛病，然后自我修改。千万不要拿佛法的尺子去挑别人的毛病，包括自己的父母、妻子、丈夫、儿女，或亲朋好友、生意伙伴，以及任何一个你所接触的人。

再一方面，你听了佛法，懂得了什么是功德之后，要在别人的身上找功德，千万不要在自己的身上找功德。因为自己身上的功德即使不找它也不会丢失的。而在别人的身上找功德会有两个好处：第一个好处，由于你在别人身上找到了很多自己不具有的功德，你会觉得这个人越来越了不起、越来越好，就会对他越来越亲切；你越是对他亲切，他同样越是对你信任和亲切；正因为如此，你们的关系就会越来越好。第二个好处，由于你发现他有功德

而自己有欠缺，就会自愧不如，精进学习，以求自己也拥有这些。你本来就功德不少，加上学习他的功德，你的功德就更多了，你的优点就更多了。我之所以要时时刻刻提醒你们做一个乐观主义者，不要挑别人的毛病的原因即在于此。你挑别人的毛病，只会对你有坏处，不会有好处；反过来挑别人的功德，挑自己的毛病，只会对自己有好处，不会有坏处。无论是对僧伽、对出家人还是对普通的朋友都要如此。

总之，一定要记住阿底峡尊者说的：“勿寻他短，返观已过，弃之如坏血。”不要去看他人的短处，要看自己的过失。发现一个过失，丢掉一个过失，就象丢掉坏的血液一样。也一定要记住尊者说的：“不矜己长，恒念他德，敬众自如仆。”不要总是去算计自己有什么德，而要多思惟别人身上有什么德，把自己当成他人的奴仆一样。如此，对自己会有非常大的好处。

至此修菩提心的基础讲完了。

第三篇 修世俗菩提心之次第

修世俗菩提心之次第分为两个部分：第一，显示入大乘之门，唯发菩提心；第二，正说修习菩提心的次第。

九、显示入大乘门唯是发心

为什么说菩提心是入大乘的唯一之门？因为如果你有了菩提心，你就是大乘弟子；如果你没有菩提心，你就还不是入大乘道的弟子。虽然你可能是信仰大乘者，但不是大乘的菩萨；什么时候你有了菩提心，你才会成为真正的大乘的菩萨。

大乘有显宗（般若波罗蜜多大乘）和密宗（密咒大乘）两种。无论是修显宗还是密宗，必须要生起菩提心；如果没有生起菩提心的话，你根本就谈不上修大乘的显宗或者密宗的任何一种法。是否进入大乘，要看有没有菩提心，是否退出大乘，也以

是否丧失菩提心而定。

一个人一旦放弃了为利一切有情父母众生而成就无上佛陀果位的心，哪怕他拥有再高的通晓诸法体空的智慧、再高的神通、再高的修行境界，他仍然不是菩萨。所谓菩萨，有菩提心者即是菩萨，无菩提心者即非菩萨。

《入菩萨行论》中说：

“若发菩提心者刹那间，生死囹圄坚牢苦逼身，
即名一切如来殊胜子，世间人天悉皆应恭敬。”

不管是街头上要饭的乞丐，还是坐在宝座上的国王，或者是地狱、饿鬼当中的众生，其内心当中一旦生起了为了解救一切有情父母众生一定要获得无上佛陀果位，度化一切众生的心，他便成为人天顶礼膜拜的对象。

的确如此。现实生活中我们对有些人心服口服，甚至是崇拜得五体投地；但对有的人表面上恭敬，但是从心里压根就瞧不起。为什么会有这种差距呢？对自私的人，无论他多么位高权重，你心里肯定是

瞧不起他的。但如果他有着强烈的利他之心、利国利民之心，志向远大，能够造福于国家和民族，你崇拜他那一定是五体投地的。因此，实际上我们尊敬、崇拜的是他的无私和伟大，而不是他的长相、地位、权力。拜佛也是如此。因为佛具有大慈大悲和大智慧，所以我们拜他；要是佛不具有这样的功德，就算佛有一千只手一千个头，也不值得我们拜。我们用历史的眼光去看历代王朝的明君、圣君时，就会发现他们跟昏君、庸君最大的差别就在于他们不沉溺于享乐安逸之中，而是励精图治，利国利民，令国家长治久安。因此，人们恭敬他，尊崇他，称其为有道明君。而所有的庸君昏君，之所以如此称之，是因为他们贪图于玩乐，贪图于酒色，贪图于荣华富贵，不把百姓的苦乐看成重要的事情。

何谓恶人，何谓圣人呢？自私的人就是恶人，利他的人就是圣人！一个圣人的思想与论述，过了几千年之后，仍然为世人尊崇。因为他想的所有问题都不是为了自己，而是为社会，为国家。而恶人

恰恰恶在为了一己私利，不惜出卖他人的利益，甚至出卖国家和民族的利益，所以遭致千古骂名。而利他心中，莫过于菩提心者！因为菩提心所要利益的众生，不仅仅是一个国家的人，也不仅仅是人类，而是六道轮回当中的一切众生。拥有菩提心的人想要做到的不仅仅是让人生活上富足、此生获得安乐，而是要让一切有情远离一切痛苦和痛苦之因，得到永久安乐。所以，在慈悲当中，没有能够与菩提心相比的大慈大悲；在利益众生之心中，也没有胜于此心者。正因为如此，一旦拥有了菩提心之后，刹那间便成为人天顶礼膜拜的对象。

或许有人会认为：《金刚经》、《般若心经》等诸多经典中说，依般若波罗蜜多才能够脱离轮回，得到涅槃果位，所以般若智很重要。诚然，若无般若智，就无法断除轮回的苦。但是与菩提心相比，菩提心更为殊胜。因为般若智没有菩提心的陪伴，它只能让你得到声闻或缘觉阿罗汉果，不可能得到大乘的佛的果位。

如《入菩萨行论》中说：

“今日生佛族，当下为佛子。”

今天我发菩提心了，那么今天我就成为佛的儿子了，就像一旦身为太子，就已确定你就是将来的皇帝一样；一旦你生起了菩提心就注定了你将来必定会做佛！所以称之为佛子。

另外，《圣弥勒解脱经》中说：“善男子，譬如金刚宝石之碎片，亦能映夺一切胜妙金庄严具，亦不弃舍金刚宝石之名，亦能遣除一切贫穷。善男子，如是于一切智发心之金刚宝石，纵离修习，亦能映夺声闻、独觉一切功德金庄严具，亦不弃舍菩萨之名，亦能遣除一切轮回贫穷。”金刚钻石哪怕是碎的，也仍不舍金刚钻石之名，以其为庄严，也能映蔽一切金银珠宝的装饰。

同样，菩提心在所有佛法修行当中就象金刚钻石一样，声闻缘觉再高的修行境界，也无法与之相比。比如说，声闻缘觉阿罗汉神通广大，知道过去、现在和未来。而菩萨初发菩提心时，什么神通都没

有，可那些声闻缘觉的大阿罗汉还是要向菩萨顶礼膜拜。因为菩萨具有一颗伟大的心。我们中国有一个神话故事《西游记》，最能说明这个道理。你看玄奘大和尚，就是书里面的唐三藏，什么神通都没有；而孙悟空会七十二变，非常厉害；猪八戒和沙僧也很厉害。可是他们都要称呼唐三藏为师父，并且一直护送他、侍奉他。为什么神通那么大、本事那么大的人，还要拜本事那么小的人为师父呢？玄奘虽没有神通，但他有菩提心。而孙悟空、猪八戒等，虽神通广大，却没有菩提心。正因为如此，玄奘永远是师父，他们永远是徒弟。

再比如三国时的刘备，其才华远远不如诸葛亮，其勇也不如关羽、张飞、赵子龙等等。可是，大家都称他为主公，而且毕恭毕敬，忠心耿耿，为什么呢？不是因为刘备的本事大，而是因为他的德比他们厚，所以，再大的才子，一定会是有德之人的副手。才与德之间，唯有德才能作主，才只不过是一个辅佐而已。由此可知，菩提心有多么的重要！

佛经里面还有一个非常有意思的王子和大臣的比喻。说一个为相二十载者，政治智慧颇丰，本事很大，权势如日中天；而一个刚出生的王子，除了哭，什么都不会。不过，这个王子出现在众人面前时，大臣们都要跪在王子的面前，说殿下千岁。因为他的种姓高贵，将来要做国王的；这个丞相本事再大，也只能做皇帝的辅臣。菩萨之所以成为声闻缘觉等跪拜的对象，是因为菩萨将来要做解救一切众生者，他拥有这个世界上最伟大的雄心壮志，最伟大的利他之心。

另外，龙树菩萨也曾说：

“若汝于世间，欲获无上觉，
其本菩提心，应固如山王。”

如果你想在这个世间成为佛的话，最根本的就是发菩提心，并令利益众生的菩提心像山一样坚固不变。

《金刚手灌顶续》中也说：“诸大菩萨，此大陀罗尼咒曼荼罗至极广大，至极甚深，难可测量，秘

密之中最为秘密，不可为诸恶有情开示。金刚手，汝之所说甚为稀有，若为闻此，当为何等有情而作宣说？”金刚手答曰：“曼殊师利，若彼等正修菩提心者成就菩提心时，曼殊师利，当令彼等由密咒门行菩萨行之菩萨，入大智灌顶陀罗尼咒曼荼罗。诸菩提心未圆满者，不应令人，亦不应令见曼荼罗，亦不应于彼等显示印咒。”这样绝密的法给谁讲呢？谁内心当中有了菩提心，你就可以向谁讲了；没有菩提心的人，是不可以跟他讲的。无论是显宗还是密宗当中，没有菩提心，是没有办法成佛的。所以密法也必须是有了菩提心才可修学。

《华严经》中也有一段经文，以种种譬喻来说明菩提心意义非常重大，令闻者对菩提心生起信心。内容为：

1. “善男子，菩提心者如一切佛法之种；”就如种子的好坏直接决定将来生出的作物的优劣，影响粮食的收获一样，所有佛法的种子就是菩提心哪！
2. “如增长一切众生白法之田；”犹如耕种了农

田能够获得丰收一样，菩提心就是能够令众生善业增长之田啊！

3. “如一切世间所依之地；”世间的万物都是依靠大地而生长和存在的。同样，所有的大乘的地道功德，都是依靠菩提心而产生和增长的。

4. “如正断一切匮乏之多闻子；”据说须弥山北的鹿野苑之中有一位多闻子天王，就是财宝天王。只要你祈祷他，他一旦愿意的话，能够让你财富充足、永不缺少。龙树菩萨和宗喀巴大师都曾修过此法。宗喀巴大师在山南苦行时，看到当地精奇寺内供奉的弥勒佛像落满灰尘，残破不堪，很是心痛。可当时宗大师在修苦行，想修复佛像身上却没有多少钱。他就拿酥油做了个朵玛，供养给多闻子天王，向多闻子天王请求说：“我想修复这个弥勒佛像，请你帮助我获得一点点财富吧。”从供养朵玛的第二天开始，不知道从哪里来的成千上万的信众，不断地去供养宗喀巴大师。没用几个月，这个弥勒佛像便被重新彩绘，修复一新，无比庄严。宗大师传记中，

修复精奇寺弥勒佛像的壮举也成为亮点。这就是多闻天王给他的财富。同样，菩提心就是多闻子天王。一旦有了菩提心，就会断除一切匮乏、贫穷和痛苦。

5. “如保护一切菩萨之父；” 菩萨之所以能够证得佛陀果位，是因为有了菩提心。它犹如父亲一样保护菩萨。

6. “如成就一切事之如意宝王；” 菩提心如满足一切所求的如意宝王，能够让自己得到利益一切众生的无上正等正觉佛陀果位。如意宝为传说之物。据说龙宫里面有一种如意宝王，如果将它洗三下、擦三下，然后高高地供在圣幢之上，你向他祈祷什么，就会拥有什么。以此比喻菩提心能如意成办任何事。

7. “如圆满一切意愿之贤妙瓶；” 贤妙瓶也是传说中的一种宝贝，菩提心如其能够圆满一切意愿。

8. “如击败烦恼怨敌之矛；” 菩提心犹如长矛，能够打败贪心、嗔恨、愚昧、傲慢、自私、狂热、

嫉妒、疑心等等烦恼魔。

9. “如遮止非理作意之甲冑；”甲冑就是盔甲，可以挡住敌人的刀箭等攻击。同样的道理，菩提心会让你遮止一切恶行，不做坏事。为什么有的人自我控制能力很差？因为他的菩提心很差。如果有了非常强烈的菩提心，他不会放纵自己，不会让自己犯错误，就像披了一个很厚的盔甲一样，即使是再锋利的兵器也穿不透。

10. “如去烦恼头之剑；”砍敌人的头需要很锋利的剑；而要砍掉贪心的头、嗔恨心的头、愚昧心的头、自私的头、傲慢的头，就需要以菩提心为剑。

11. “如断烦恼树之斧；”我们的烦恼树很粗、很大，是因为生长的时间太长了。无数世来，贪嗔痴等烦恼一直在我们的相续当中生长着。要砍倒此烦恼树，靠的是菩提心这把斧头。

12. “如防护一切侵害之兵刃；”兵器能够防护敌人的侵害。同样，菩提心能够防护烦恼对自己内心的侵害。

13. “如拔出轮回河之钩；”从轮回的河中解脱出来，需要如铁钩一般的菩提心。

14. “如吹散一切障盖根本之风轮；”菩提心如风轮，能够吹散所有的罪障和过失。

15. “如总示一切菩萨行愿的略说；”菩提心能够涵盖所有的菩萨行和菩萨愿。

16. “如天、人、非天等世间所应供养之塔；”当你的内心拥有了菩提心之后，不要说人恭敬你，神仙恭敬你，就连魔鬼也恭敬你。菩提心比任何一个密咒和陀罗尼都好。曾经有一些大德，他们不拿密法当中的黑咒去咒这些魔鬼，而拿菩提心去感化他们。为什么？因为敌人是永远消灭不完的，消灭了一个，会出现多个；消灭了多个，会出现更多的；哪怕是把全世界所有的人全部消灭了，还会有动物和你作对……正因为如此，消灭敌人最好的办法是把自己内心深处的嗔恨心消灭掉。真正的敌人是你的嗔恨心，没有了嗔恨心，就没有人再跟你作对。而消除嗔恨心的利器乃是菩提心。你拥有了菩提心，

所有的人会恭敬你、供养你和尊重你。

我自己就经历过这样的事。在理塘有一个很厉害的魔鬼。因为一个很小的原因，我跟它结了怨。此后它天天跟我作对。每次我经过它所在之处的時候，它就来阻碍我。我眼前会突然间显现出一个女鬼的样子来。有时，它把我骑的馬的两条腿绑住，馬一下子倒下去，我也摔倒了；有时降下冰雹把我弄得狼狈不堪；有时开车路过那个地方时，车平白无故地就坏了。以往每次它那么做之后，我马上通过密法把它召过来，狠狠收拾一顿，把它弄个半死。但是它也害不了我，我也除不了它。

在我 24 岁那年，有一次我为信众讲授《菩提道次第》。在讲完回去的路上，经过那里时，跟往常一样，它又来和我作对，把我的馬拌倒，我差一点从馬上摔下去。当时我就想：到底谁不对呢？想想它是鬼呀，鬼有嗔恨心有什么好奇怪的？而我是活佛，活佛怎么可以有嗔恨心呢？我当即从馬上下来，坐在那儿对它发誓说：“从今天以后，哪怕你想要我的

头颅，要我的心脏，随你去，我绝不跟你还手。”在那儿哭了大概有十分钟左右，然后我把所做的所有功德回向于它。当我起来的时候，很遥远的地方出现了一个不同于以前很凶猛的样子，而是显现为很柔和、很恭敬、甚至有点不好意思的一个女人形象，大概是在隔一座山远的地方站着，给人一种很友好的感觉。从那一天开始起，我和它之间算是和解了，再也没有什么冤仇。

我发现其实真正的魔鬼就是自私、嗔恨。如果你能够做到不恨敌人，那么敌人会成为你的朋友。哪怕是魔鬼，只要你用慈悲心来对待它，它也一定不会伤害你。一个人一旦拥有了菩提心，就没有了嗔恨，没有了嗔恨，就如佛塔一样，为人天所恭敬。

《华严经》中的这段话，你们有空时一定要念十遍二十遍的，意义非常大。好好思惟其义，也算是我们这次讲菩提心的一个很大的收获了。它给我们思考的余地很大，如果你把这个问题吃透了，你将来一定会有光明的前途和命运，生活更加幸福美

好。

菩提心是成就无上正等正觉佛陀果位的独特门径，能够焚毁一切业障，救护一切痛苦与怖畏，施与增上生和决定善的所有果报。拥有菩提心非常重要。

十、修希求利他之菩提心

现在讲正式修菩提心的方法。其内容分为两部分：一是正修世俗菩提心的教授；二是支分教授。

首先讲正修世俗菩提心的教授。菩提心由两个部分构成：一个是利他之心，一个是希求菩提之心。如《现观庄严论》当中所说：“发心为利他，求正等菩提。”发菩提心是为了利益所有的众生，不是仅仅为了自己。当然，其中也包括自己，但最根本的目的是为了利益一切众生。所求的是什么呢？让自己成为佛，成就正等菩提的果位。这里有两个希求：一是成佛的目的不仅仅是为了自己，而是为了所有的父母有情；二是为此要成佛。这两个希求的综合

就是菩提心。

从辩论的角度来说，为利他，是心所；求正等菩提也是心所；菩提心是心。相互之间为心和心所的关系。什么叫心？什么叫心所？所谓的执持其差别者为心所，执持其体性者为心。菩提心就是利他和求正等菩提相结合的这样一种心。要生起菩提心，一定要在相续中生起利他之心。如果不能生起利他之心，就没有办法生起求证菩提之心。利他之心在先，求正等菩提之心在后。

修希求利他的菩提心的次第，又分成两个部分：第一个是由功过之门开示自他相换；第二个是正修希求利他之菩提心。

我们要想在内心当中生起菩提心，一定要先生起利他之心。然而我们现在是没有利他之心的。我们现在的所谓利他之心，最终还是为了自己而稍微去利益他人一下，不是真正的利他之心。真正的利他之心是没有自私的。但这就有一个问题了。事实上所有的人最怕的就是失去自己的利益，而不是失

去别人的利益；最想要的就是自己的利益，而不是他人的利益。所以我们必须要有足够的理由来说明，为什么要利他呢？如果没有足够的理由，不会有人愿意那么做——修爱一切众生之心和舍弃爱我自私之心。因此，先要从功过门中说爱一切众生的功德、爱自己的过患，从这个角度来说明为什么要修利他之心。这是生起利他之心的前提，如果不了知其功与过，就不可能在相续当中生起此心的。

（一）由功过之门开示自他相换菩提心

总体来说，在印度，从释迦牟尼佛到龙树菩萨、无著菩萨、寂天菩萨，这些大德们讲菩提心的时候，都要讲利他之心与求证菩提之心。利他之心怎样才能生起呢？有两种不同的方式：无著菩萨等，包括《菩提道次第》当中，是以七支因果的方式来说明为什么要爱他而不能自私的原因；而寂天菩萨是从爱他会给自己带来什么好处、爱自己会给自己会带来什么样的过患的角度来说服自己的。总之，明白

自他相换菩提心功过的目的是要让原来的只爱我不爱他人，转为爱他人不爱自己；为了更多的“他”，能够舍弃自我。

人有一个特性：对自己的亲属有非常强烈的爱恋之心，不惜一切代价去守护；对自己的敌人有非常强烈的嗔恨之心，甚至不惜生命与之争斗；对既不是亲属又不是敌人的中庸方非常冷漠，既不关心他的快乐，也不关心他的痛苦。这一点，人和所有的动物、所有的有情都是一样的。我们利用这样的心理特征，将一切有情都观成自己的亲属来生起利他之心。这是七支因果理论的核心。

具体怎么做呢？亲属当中最亲近的是母亲，对于儿子来说，没有比母亲更亲近的了，因为母亲是最疼爱自己的人。故七支因果修法中首先要修知母。我们的前世是无数的，而我们每一次受生的时候，绝大多数情况下，都需要母亲。正因为如此，每一个有情都曾做过我们的母亲，并且做我们母亲的次数不止百千次，没有一个有情未曾做过我们的母亲。

你认识的人、不认识的人；你最恨的敌人、最爱的亲友，实际上都无数次做过你的母亲；而且，在人的所依之上，也无数次做过你的母亲。做母亲者没有一个不疼爱自己的孩子，没有一个对自己的孩子没有过恩德。一条狗都会尽全力把自己的小狗养活；连最凶残的那种蜘蛛对自己的孩子也是非常疼爱的。一切母亲有情对自己都是有恩德的，只不过是互相不认识而已。这就是知母。

然后是念母恩，念每一位母亲对自己的恩德。尤其是人的母亲，实际上是非常可怜的，从怀孕伊始，到孩子出生后的抚育，直至最后自己死亡为止，一直围绕在孩子的周围。她从来都是孩子的奴仆，而且是免费的奴仆。她无微不至地照顾着孩子，想尽一切办法令其远离一切痛苦，具足一切安乐，为自己孩子的成长尽自己所能创造最好的条件。这样念及母亲的深恩之后，还要思惟不仅今生的母亲于我有这样的恩，前世的母亲也是如此，前世的前世的母亲也是如此。如是，天下一切有情众生皆是我

母，都曾如今生母亲般深恩于我。

如此念想生起觉受之后，再念想报母恩。思惟这些给过我无量恩泽和守护的母亲，由于为贪、嗔、痴烦恼所扰，慧目成盲，远离善法和善知识，一一刹那，造作恶行，步履蹒跚地游赴在轮回及恶趣的悬崖边。此等苦弱的母亲有情，不指望我这儿子，又能指望谁呢？将母亲从痛苦中救度的责任，我不承担谁来承担？！

生起报恩之心后，将所有的众生，尤其是自己最恨的敌人，缘念在自己面前，然后心想，虽然这个人这次由于被贪嗔痴所崇，变成了我的敌人，但是他前世曾无数次做过我的母亲，给过我恩惠等等，往好里想。本来一想起他就咬牙切齿，结果你这么一想，不过半个月、一个月的时间，你再一想起他的时候，就像今生的母亲一样，非常亲切，再也不恨他了，愿意让他具足一切安乐及安乐因，这叫大慈；愿意让他远离一切痛苦及痛苦因，这叫大悲；令他远离一切苦、具足一切安乐的重任，由自己来

承担，这叫增上心；因为唯有佛才能够做到让所有众生远离痛苦、具足安乐。而我现在充满了过患，缺乏功德，连一个众生都没有能力去度化，更不要说所有的众生，所以为利益父母众生，我必须证得无上正等觉佛陀果位，这就是菩提心。以上就是七支因果。

在修七支因果之前，首先要修平等舍。因为，若对有情有亲有疏的话，就无法生起具量的知母、念恩、报恩之心，生起少许的慈悲也是有偏袒的。是故首先要修平等舍。

为了断除对母亲的贪恋，应思惟：今生的母亲虽然是此世的母亲，可是前世也曾经断过我的头，那些头颅如果堆积起来几乎有须弥山那么高，以此断除对她的贪恋之心。然后，对自己最恨的敌人，思惟虽然他此世是敌人，可是前世无数次做过我的母亲等等。然后再修知母、念母恩等等，这就是七支因果的菩提心修法。

伽喀瓦大师的《修心七义》，也就是这一次我们

讲的《修心日光论》，则是根据寂天菩萨所说的自他相换菩提心的方式而著的。这种自他相换菩提心的修法主要是不断地去思惟爱我的过患与爱一切众生的功德，由此对一切众生产生爱心，把原来爱我的这种爱，转移到众生的身上；把自己原来非常强烈的自私心削弱，把原来不爱众生的心转移到自己的身上。

一个人一旦拥有了这样的心，能够把爱自己和爱他人的心互换，他一定会成为他人敬重的对象。如果他是一个家长，他会是最受尊重的家长。因为他会把好的让给家里的其他成员，差的由自己来用。这样的家长能不受尊敬吗？如果他是一个企业老板，他一定会把企业做强做大。因为他不会亏待企业的每一个员工，能够凝聚人心智慧和力量，让企业发展充满生机和活力。如果他是一个领导，他的部下会敬重他。甚至，哪怕他是一个普通的行路人，也会是同行者好的旅伴。谁拥有这种心，谁就是了不起的、伟大的人，就是世上最受欢迎、最受尊重的

人。

其实人是很奇怪的。你越是想拥有的东西，人家偏偏不让你得到；你越是把好的让给别人时，人家偏偏非要推到你身上不可。这就是万法的规则。因此，一定要断除爱自己之心，生起爱一切众生之心。这是非常重要的！

1. 由思惟我爱执过患之门开示何者应舍

此部分是从现象和究竟的角度，让自己明白爱我、自私有什么不好，会给自己带来什么样的麻烦，此即根本颂所说：

“众过归于一”。

这里总共讲了爱我的十七个过患。

(1)一切灾祸、麻烦和不顺都源自自私、爱我之心。我们在遇到家庭的不幸、工作的不顺、事业的不成功、学业的不成就等各种失败和痛苦时，总是习惯于在自己之外找原因，把责任和过错推到他人身上。但是其实这是错的。怨不了别人，只能怨自

己，是自己的错误。为什么不能怨他人呢？因为你把所有的责任都推到他人的身上之后，你再也没有改变自己缺点的可能性了。可是如果你把所有的责任都揽到自己身上的话，那么你的缺点就有改变的可能性。你没有权力改变他人，但有权利改变自己。比如你外出不带雨伞，结果下大雨把你淋得透湿，你能怨老天爷吗？既使怨老天爷也没有用，只能徒增烦恼。你应当反思一下，明明知道可能下雨，为什么不带伞呢？这样以后你出门前，就会关注一下天气预报。如果有雨，就带上一把伞，这样就不会再挨雨淋了。

因此，不要把灾祸、不幸、不顺推到他人身上。就是有一万个理由也不要这么做！你如果这么做了，其一，道德很低下。因为如果有好结果的话，你肯定不会把这个功劳推给他人，如果是不好的结果就把责任推给他人，这是品行低劣、道德低下的行为。其二，没有胆魄。一个人连责任都不敢承担，还能做什么？其三，你不公正，很自私。为什么呢？本

来这个错误不单单是别人的，你为什么非要推给别人？这样做只会给自己带来麻烦。

从佛法角度来说，下至无间地狱上至世间顶，六道轮回当中的一切痛苦，都是有原因的。绝不可能没有原因而遭受痛苦，也绝不是与痛苦的因不相等的，比如说因行善而遭受痛苦。在我们的这个社会中有许多颠倒的价值观，如“人善被人欺、马善被人骑”等，这是世上最没有知识、最没有文化、最没有智慧者之所见！行善不可能导致任何一个痛苦，只有你的愚蠢、你的贪欲、你的嗔恨、你的傲慢、你的自私，能够导致你遭受痛苦。不可能由不相应的因带来痛苦的果，你所遭受的痛苦皆是你内心深处种下的恶习气，也就是业力所致。那么，这些习气是怎么养成的呢？由烦恼引起的。烦恼是什么呢？贪欲、嗔恨、愚昧、自私、邪见、无明等等，其中最主要的烦恼是无明。正因为不明白万事万物的真相，不明白缘起因果的道理，所以会自私。你不知道自私会带来什么后果，利他会带来什么样的

快乐，因此，不该做的你去做，该做的你不去做，因而导致了种种痛苦。

《入菩萨行论》中说：

“世间诸灾害，所有怖畏苦，
悉由我执生，此魔何所为？”

世间所有的灾害、所有的恐怖都来自于我执，我执是带来各种灾害的魔鬼。因此不应该爱我，应该爱众生。

(2)以我执为主的烦恼对我们的伤害深远至极。以我执为核心的贪欲、嗔恨、愚昧等烦恼，比敌人可怕十万倍、百万倍、千万倍。敌人虽然千方百计地想伤害你，但有一、两次机会伤害到你就不错了。然而这个自私时时刻刻能害你。因为自私，你经常与人吵架、争斗，干很多坏事，招致很多的敌人。而且自私伤害你的时间可比敌人伤害的时间长得多了。与他人的敌对，很少有能够持续到一、二十年的，不过三年五载，有的一、二个月就和解了。但是自私这个敌人可不是这样。我们一生下来的时候，

自私就开始侵害我们。小孩子时，这个自私使我们成为不受其他小孩儿欢迎的人；入学后成为不受同学欢迎的人；长大以后，亲友伙伴等周围的人都不欢迎你；等到你老的时候，在儿女们面前、亲朋好友面前不受欢迎；你在死亡去往来世之时，还继续不受欢迎，生生世世当中都不受欢迎。自私行为危害的时间非常长，而且危害程度非常严重。

《入菩萨行论》说：

“此久相续敌，滋害唯一因，
若真住我心，轮回岂无惧？”

这样长时间缠着我不放，而且能够很严重地损害我的敌人，不在远处，一直就在我的心中。如此自私之敌久住于心，岂能不惧？我们不能与此宿敌继续和谐共处下去。

(3)自私能导致诸多伤害并关闭成办利益之门。自私除了令自己遭受很多的损害，更为可怕的是当自己行善积德的好心、成就他人之事的好心或者对他人的慈悲心生起时候，马上会遭到阻挡。

比如说你想：我今天的心情好啊，我拿点钱帮帮穷人行不行？自私马上起来了：不行不行，那样我的钱不就少了吗？你有时候想，我拿点钱做个佛像，或者供养僧人，或者建庙不行吗？自私又出来了：不不不，这样的话你的钱会被浪费的，人家也许会把你的钱用到别的地方。你见一个人得了重病，因没钱治病四处求助时，想拿点钱给他。这时自私立刻出来阻挡：不行哪，如果救不了，钱不就打了水漂了吗？

如果内心有自私存在，你想做任何一件好事，它都能够有理由有办法让你做不了。自私是可怕的，它是所有善行的阻挡者。

(4)自私是刽子手，肆无忌惮地斩断我们增上生和决定善的命脉。由于愚昧之故，便生独求自己利益、轻弃他人的想法。不相信因果，不相信善有善果、恶有恶报，不相信前世与后世，不相信苦集灭道等等一切善法。这样的邪见有如手持利器的刽子手，不顾善恶，把我们增上生和决定善的命脉全部

给断掉。

(5)自私就像是住在我们心中的强盗，手持三毒之囊，将我们的善收成洗劫一空。爱我和自私之心，拿贪欲、嗔恨、愚昧这三种皮囊，把所有的由行善得来的丰收果实全部抢走。

(6)自私就像住在我们心中的梟头鬼，在我们心中囤积许多非福秽物，从而召来人与非人的种种损害。梟头鬼即猫头鹰，其声音难听而恐怖，传说它能招来魔鬼，所以被视为鬼鸟。自私这个猫头鹰，在我们的内心深处积集各种不善的非福的恶业习气，从而招来很多敌人。因为自私你会树立很多敌人。其实树立敌人不一定是因为利益纠纷，你说话稍不注意，无意之间就得罪人了；态度稍微冷淡一点，人家就不高兴了，对你有想法了。那么这些问题的根源是什么？是内心的自私。

(7)自私就像住在我们心中的农夫，在业田里播下识种，以爱、取之水不断地灌溉，使五趣或六道的苦芽多多地成长。自私像农夫一样，在意识的农

田当中，播撒善业、恶业等世间轮回因的种子，再用爱和取的水不断浇灌，让种种轮回痛苦的苗芽生长。要是没有自私这个农夫，你不会造业；不造业，就不会在轮回当中不自在地轮转，也就不会在轮回当中遭受种种的苦。

(8)自私就像住在我们心中无衣空手的懒汉，令我们迄今为止尚未拥有任何世间和出世间的功德。其实，十方诸佛过去和我们在轮回当中轮转是没有前后的。但是他们早已成佛了，利己和利他功德圆满了；可是我们现在连来世再获得人身的福报都没有造集到，内心当中充满了贪欲、嗔恨、愚昧、自私、傲慢等等造成今生和来世种种痛苦的因。那么我们获得这样好的人身，却不让自己造福报者是谁呢？就是自私。让你造种种恶业者是谁呢？还是自私。自私是一个好吃懒做的大懒汉，害得我们现在还两手空空！

(9)自私不但是懈怠分子，而且还是一个贪婪者。从世间顶到无间地狱，六道轮回当中，无论生在何

处都是痛苦之处，无论与何人相伴都是痛苦之友，无论享用何物都是痛苦的受用，这是佛经中一次又一次地讲述、高僧大德一再又一再在论典和讲法中解说和强调的。可是我们虽然听闻过如此之法，也知道这样的道理，可是就像一条贪吃的老狗为了一根小小的骨头而宁可遭受别人棒打一样，一直对轮回当中的荣华富贵、地位、名声、权力、金钱等等贪恋不舍，为了获取它们，不惜一切代价，出卖今生和来世的诸多的利益。

(10)自私是一个幻想主义者，它始终在幻想和疑惧当中活着。一方面，明明不知道这样做到底是有利还是有害，但是为了今生希望中的利益而不惜丧失人格，不惜败坏道德，做很多很多恶事。另一方面，在不知道对自己有害还是无害的情况下，因为害怕自己受到大的伤害，而平白无故地伤害他人、压制他人、损害他人的利益，做种种坏事。

(11)自私是一个无耻的恶棍。为了蝇头小利，哪怕是刀光剑影，有生命危险，它也拼命去争夺，而

不知道失去的会更多。为了获得一己私利，它宁可欺骗师父、欺骗阿阇黎、欺骗父亲、欺骗母亲！总之，为了利益它不惜一切代价，做尽了坏事。而一旦吃了亏，就把责任推到别人身上，把自己洗刷得一干二净。历史上有很多人杀父杀母、杀兄弟姐妹，坏事做绝，这是谁造成的呢？是自私造成的。若无自私他们不会留下千古骂名，不会做这样的罪大恶极之事。

(12)自私是住在我们心中的脱缰野马，在所有烦恼中最为危险难驯。上至自己的善知识，下到小痞子，对那些比自己高的人心生嫉妒；对跟自己相当的人，起竞争之心；对不及自己的人心生傲慢。别人赞扬了自己，傲慢马上就起来了；别人对自己说了一点点难听的话，马上就生起愤怒、嗔恨。

(13)自私又是一个思惟颠倒的邪见分子。善业生乐果，恶业生苦果等因果不虚的道理，佛经当中多有阐述，大德们的论典当中多有解释，具德的师长一代又一代不断地教授。自己也明白这个道理，而

且自己对快乐从来不嫌其多，对痛苦一点都不愿意遭受。可是一旦该行善时，却有一千个一万个理由阻挡自己行善，阻挡自己修心；做恶事时，明明知道一定会给今生或者来世带来不堪忍受的苦的果报，但是就像流水自然流向低处一样，还是不由自主地做很多坏事，害己又害人。

(14)自私就像是住在我们心中的瞎眼泥像。无数世来八万四千种烦恼在我们内心当中驻扎，给我们带来了不可计数的痛苦、麻烦和灾难，阻挡了无量无边的快乐的因缘。但是到现在为止，我们仍然没有看到八万四千种烦恼，特别是贪欲、嗔恨、愚昧等给自己带来的无尽危害，不做取舍。

(15)我爱执为能生一切争斗与痛苦的根本，将导致所有的内忧外患及今生、后世的灾祸。

(16)自私就像是能报凶信的蓝头鸟，对此应认定为敌，要将它像怨家一样地赶走。真正的敌人不是外在的害你的人，而是你内心当中的自私。寂天菩萨说：

“我昔受汝制，以往可不论，
今见汝何趋，应摧汝骄慢。
今汝应舍弃，思我有自利，
汝已售他人，莫厌应尽力。
放逸不将汝，惠施诸有情，
汝则定将我，授予诸狱卒。
如是汝长时，弃我令久苦，
今念诸宿怨，摧汝自利心。”

他跟自私说：过去你害我多少次我就不跟你计较啦，但是从现在开始你不要张狂啦，因为我知道你是祸害，所以我要把你卖给他人。你不要不高兴，还是乖乖地听我的吧，如果我不把你这个自私的心卖给他人的话，你就会把我送给地狱的狱卒。过去你令我长久遭受种种痛苦，现在我要把你这个自私的心从内心当中驱逐出去，不让你再继续害我，毁掉我今生和来世的安乐。

(17)自私是产生所有个人和地区问题的根本。由于我们无数世来对自私的心太熟悉了，串习力太强

了，一听到房子里老鼠的吱吱叫声，便担心自己的耳朵、鼻子会不会被咬掉；天上打了一个响雷，便担心雷击中自己；去一个地方，听说那里闹鬼，全身的汗毛立刻竖立起来，想鬼会不会吃掉我呀？之所以会产生恐惧，是因为我执和自私。若没有我执和自私就不会有这些恐怖。同样，有的人生怕别人说自己坏话，非常担忧和苦恼；有的人不能够报复自己的敌人，不能够征服自己的敌人，而产生非常强烈的忧虑和痛苦；有的人生怕守护不了自己的亲朋好友，而非常忧虑、恐惧、害怕。总而言之，哪里有痛苦烦恼，哪里有忧虑恐怖，哪里就有自私在作祟。所有个人的痛苦和国家、地区的灾害之源就是自私。

自私害人害己的道理彻底明白了之后，就应该向高僧大德学习，效仿他们的做法，祛除自私。曾经有一位叫格西那摩瓦的大德，他在拿石头打茶砖时，观想石头砸在我执和自私的头上，并不断地说：砸自私的头、砸自私的头！贪、嗔、痴、自私的字

面含义很容易理解，但是自己内心深处的自私是很难发现的。第五世达赖喇嘛在《文殊口授》中讲到：我们学的不是书里面的慈悲和智慧，而是要从内心里激发出慈悲和智慧；我们要调服的不是书里面的贪、嗔、痴，而是时时刻刻蠢动于内心深处的贪嗔痴。

书本是让你学会如何去认识；而真正得到认识需要我们努力去做。

认真打坐也行；不打坐，坐在沙发上面也行。仔仔细细思考：我什么时候起了自私，起自私的时候是什么样子呢？我跟朋友交往当中起了什么样的自私；我在家里做了什么自私的事情；我在单位做了什么对不起他人的事情？把自己工作和生活当中的每一件自私的事反省出来，把那个自私的心一定要揪出来。揪出来之后，你不能像古时大德砸茶砖那么砸，至少也要有一个切切实实的对治办法。

格西奔公甲大师曾经这样说过：“我拿着正知的短矛，守在根门的门口；如果烦恼起来我就跟它斗，

如果它不起来我就放松。”根门就是六根之门，眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和意根。

眼睛看到漂亮的东西而生起贪心的时候你马上要通过思惟贪心的过患来制止，不要让它继续下去；看到不喜欢或者厌恶的人或事而生起嗔心的时候，你马上就用慈悲心和宽容心等来平息自己的嗔恨心，对治它、征服它；耳朵听到的时候也是这样；鼻子嗅到的时候也是这样；舌头尝到的时候也是这样；身体感受到的时候也是这样；心里想到的时候也是这样。贪嗔痴烦恼起来的时候，要立即念想它的过患来制止它。

为什么有的人有出息，有的人没出息呢？有出息的人自我控制能力非常强，他所有的言谈举止、起心动念都是受自己的理性控制的，知道该做什么不该做什么，不该做的不去做！而那些没出息的人自我控制能力非常弱；一旦起了贪心、嗔恨心就把持不住。他抵抗不住业力，抵抗不住诱惑，一次又一次地犯错误，因而一次又一次地遭受麻烦，这是

非常糟糕的！

我们要效仿古代大德的做法，守护好自己的六根之门。

另外朗日塘巴大师曾经说过：“我所有的利益都让给众生。因为一切安乐都是依靠众生而产生的，没有了众生我怎么会成佛呢？所有的损害与厄运都由我一个人来承担。因为一切灾害和痛苦都来源于我爱执。因此我要调服我的自私心。苦由我来承担，乐让他人享受！”

我们要如是而修。当自私心肆虐时，我们就像犯了胃病一样，很难受，无法安宁；而用善法对治后，就像胃病好了一样，轻松自在，怡然自得。达到这个标准，说明你把自私驱逐了很多。

如果不驱除内心中的自私自利，就算你穿破几匹马才能够拉得动的僧衣，接受一千次灌顶，皓首穷经一辈子学习佛学知识也没什么用。心里还是像将要生孩子的野猫一样，焦躁不安，无一刻之安宁自在！

如果能够时时刻刻警醒对治自私，直至把自私彻底驱除，我们就是真正的大乘者，就是真正的大心者，就是真正的大忍者，就是真正的大智慧者！

总而言之，以自私即我爱执为基础而产生的贪嗔痴等烦恼，其过患之多三世诸佛一劫也讲不完。以上所述内容乃大致摄要，是过去的大德和师父们一代又一代传下来的。我们要学以致用，数数思惟，以这些内容直接对治自己内心的缺点、毛病。

你知道教授中最主要的教授是什么吗？是能够触痛自己内心自私自利的那个教授。如果我们仅把自私的过患停留在字面的理解上，那你自私自利的那颗心永远不会被触痛的；但当你把它和这十七条一一对号入座时，你的自私自利之心就会疼痛难忍！我们一定要用这些教授把自己的最痛处、自己最主要的缺点揪出来。第一，要一次又一次地念起自私的过患。第二，要一次又一次地观察自己内心当中有没有生起自私的心，哪怕是微小的自私都把它挑出来。第三，认定这些就是自私，并逐一说出来：

昨天的，前天的，大前天的；今年的，去年的……把自己所有自私自利的身口意，一一剖析，逐个对治。

如果能够这样修行的话，你的心和佛法就完全融为一体了！修学佛法才做到了真正应该做到的，达到了真正的修行的核心处了！

如果没有做到这样的话，即便我们有很多所谓的功德：比如说文学非常好，佛学知识非常丰富，辩论能力非常强等等，都会成为让你生起傲慢的理由，成为让你瞧不起别人的理由，成为让你内心当中生起强烈的贪嗔痴的理由！

所有的烦恼当中，最主要的烦恼就是自私，就是我爱执！我们修学佛法最核心的任务就是要把自私这个大魔鬼，彻底地从内心当中驱逐出去！

2. 由思惟他爱执功德之门开示何者应取

由通过思考爱他之心的功德，来培养自己的爱他之心。《修心七义》中所说的：

“思众皆有恩”。

就是要对包括敌人在内的一切众生产生念恩之心。《修心日光论》中从十九个方面来说明爱他人有什么功德。

(1)大慈和大悲唯依靠众生才能够生起。如《入中论》中所说，大慈和大悲，在学法的初、中、后的每一个阶段，都是极为重要的。见到众生缺乏快乐而生起愿他们具足一切安乐之心，这就是大慈。见到众生犹如遭受大火燃烧般，经受着种种猛烈痛苦的折磨，从而生起非常强烈的悲悯之心，愿他们速速远离一切痛苦和痛苦因，这就是大悲。《入菩萨行论》中说：

“供养具慈心，乃因有情大。”

你所供养的具有大慈大悲心者，他们的大慈大悲心都是因为众生而来的。因此，众生是最应该供养的对象。

(2)让我们获得成就无上正等觉佛陀果位的菩提心，也是依靠众生而生起的。唯有佛陀才能做到令

一切众生具足一切安乐远离一切痛苦，而我们根本没有这个能力；不要说一切众生，就是让一个众生离苦得乐也做不到。要令一切众生远离一切痛苦具足一切安乐，只有证得正等觉佛陀果位才能够做到。从这个角度来说，没有众生我们是不会成佛的。正是由慈悲心所激发，我们才能生起希望获得圆满正觉的菩提心。诚如《现观庄严论》中所说：

“发心为利他，求正等菩提。”

(3)我们所修的布施、爱语、利行、共事等四摄，以及布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧等六波罗蜜，所有这些菩萨广大行，都是依靠众生而产生、延续和增长广大。所有的菩萨行都是依靠菩提心而生起的；而菩提心是依靠大慈大悲而生起的；大慈大悲是依靠众生而生起的。所以说所有的成就佛陀果位的福德资粮和智慧资粮都是来自于众生。

不仅如此，证得佛陀果位后，乃至轮回未空之间，任运不断的成就圆满利乐有情的事业也是由众生而起的。从这个角度来说，众生对我们恩德极大！

是众生让我们成佛，让我们具有一切功德，让我们远离一切过患！因此应该爱一切众生。

(4)大乘所有的因和果的基础，都是出自于爱一切众生的心。有道是：“眼见有情时，诚慈而视之，念我依彼等，方能成佛道。”用眼睛看众生的时候，心里要想：我依靠这些众生，将来才能证得佛陀果位。由此对他们生起特别亲切、特别仁爱的心。

(5)假如我们发现一块土地非常肥沃，种下良种后若悉心照料，将来便能获得非常好的收成，于是我们会对这块肥沃的土地情有独钟，非常重视。同理，依靠众生我们可以在内心当中生起大慈大悲心，生起菩提心，修六波罗蜜、四摄等等。将来可以得到自利圆满、利他圆满的佛陀果位。正因为如此，我们对所有的人以及非人的众生，包括蟑螂蚊子等在内，就像看到自己的母亲一样内心当中应产生喜悦之心、热爱之心、恭敬之心。《入菩萨行论》中说：

“是故能仁说，有情佛福田，

众敬彼等者，圆满至彼岸。
有情与诸佛，同能成佛法，
如是敬信佛，可不敬有情？”

佛陀说，佛的资粮田和众生的资粮田是一样的。依彼能够造集无量无边的福德资粮，令修学佛法成就。既然如此，你对佛如此信仰恭敬，怎可以对众生不产生爱心呢？

(6)任何一种果报都源自众生，故而对众生应该特别恭敬。如《入菩萨行论》所说：

“唯佛胜德全，于具少分者，
虽供三界物，犹嫌不得足。
能生佛法分，有情具有故，
由此分相待，即应供有情。”

不要说得到佛陀的全部功德，就是仅具有佛的一少部分功德者，对其供养三界的所有东西都不为过。那么能令得到无上正等觉佛陀果位的众生，我们为什么不像对待佛一样对他们恭敬呢？

(7)珍爱有情、为成办有情利乐，能出生增上生

和决定善。增上生就是现今的人天安乐；决定善是涅槃的果位。轻弃有情者将导致一切现前和究竟利益的衰退。《释菩提心论》中说：

“世间善恶趣，其爱非爱果，
皆由于有情，作利损而生。
若无上佛位，且依有情得，
人天诸受用，梵释与猛利，
护世之所依，于此三趣中，
无非利有情，所引此何奇？
地狱鬼畜中，有情之所受，
种种苦非一，皆损有情报。
饥渴互打击，及侵害等苦，
难遮无穷尽，皆损有情果。”

世间的一切快乐和痛苦，都是对众生做了利乐或损害的果报。依靠众生可以得到无上正等觉佛陀的果位，更何况是人、天等世间的果报呢？同样，因对众生作损害之故，能够堕入地狱、饿鬼、畜生等恶趣当中，遭受饥渴之苦、相互残杀之苦或者冷热之苦等种种的痛苦。明白了爱众生的功德和损害

众生的过患后，应该生起爱一切众生之心，而远离一切损害众生之心。

(8)小乘修行者，由于放弃了利益众生的慈悲心，即使修行非常精进，最后只能得到脱离轮回的阿罗汉果位；而大乘修行者，由于爱一切有情父母众生之心的坚固支持，得到了无上正等觉的佛陀果位。

《释菩提心论》中说：

“于有情离贪，如毒应舍弃，
声闻离贪故，岂非劣菩提？
由不弃有情，佛证大菩提。
若知生如是，利非利诸果，
则于刹那顷，岂可贪自利？”

对于一切众生，不应远离爱心，应该把远离爱心的心像毒一样去掉。声闻缘觉者远离了对众生的爱，所以只得到了劣乘的涅槃果位；而菩萨由于没有舍弃爱一切众生的心，所以得到了无上正等觉佛陀果位。看到其功过是非后，我们一刹那也不应该舍弃爱一切众生的心。

(9)倘若有人害我们，与我们为仇做对，难道对这些人也要慈悲吗？也要爱他们吗？是的，必须爱他们！这些人之所以会害我们，是因为我们过去曾对他们作过伤害。无数世来我们相续当中的贪欲、嗔恨、愚昧等烦恼为近取因；无数世来损害他人的恶的业力为俱有缘，由此因缘使他们产生恶劣的动机，作出种种欺倒的暴行。无数世来，我们损害过的有情不计其数啊！不要说过去，单单这一辈子我们就损害过多少有情啊！我们为了吃饭，导致了多少个有情的生命终止呢？又使多少有情遭受了种种煎熬种种痛苦呢？我们为了穿衣服，导致了多少有情失去了宝贵的生命呢？我们为了个人利益，做了多少损害他人之事呢？不应该有报应吗？所以说，总轮回别三恶趣之中所受的种种痛苦归根结底不是因为他人，而是我们过去所作的恶业所致。如果我们具备了完善的智慧，就算是天下所有的妖魔鬼怪或者天下所有的坏人聚在一起害我们，也无法损伤我们一根汗毛。之所以他们能害我们，说明我们的

功德不圆满。而且他们害我们，对我们只不过会造成很小的损害，但对他们来说却可能造成来世堕入恶趣等痛苦的果报，这是非常可怕的。所以，相比之下我们还是受益者。正如寂天菩萨所说：

“由我业发动，于我作损害，
彼若往地狱，岂非我害他？”

(10)对他们要产生大慈大悲心，尤其是悲悯之心。我们现在在修大乘佛法，他们对我们修行大乘佛法若造成阻碍，这个罪业是非常重的。比如说，你杀无数的动物和杀一个人，那杀一个人的罪业要深重得多得多；杀普通的一个人和杀一个修大乘佛法的人，那杀修大乘佛法的人的罪业要深重得多得多。正因为如此，他们由于损害我们，将会堕入地狱、饿鬼、畜生三恶趣，遭受种种痛苦，所以他们是非常可怜的。

(11)要感恩众生。每一个众生，哪怕是一只蟑螂，或者是自己最恨的敌人，都曾经无数次做过我们的母亲。而每一次做母亲的时候，就像今生的母亲一

样无微不至地照顾我们。所以我们要报答他们。再者，无数世来我们无数次噬众生的肉，无数次喝众生的血，无数次吞众生的骨头，无数次穿众生的皮，这一次他们损害我、伤害我、打我或者杀我、夺走我的所爱等等，都是不过分的，因为是我欠他们的。正因为如此，应该报答他们的恩德。心里如此思惟。特别地由取、舍二方面来修大慈心和大悲心。

(12)有了伤害我们的人，我们就有了修忍辱的对象；要是没有人欺负我们、损害我们，我们怎么修宽容之心呢？修忍辱的最佳途径就是以伤害我们的众生为对境，对他们忍耐和包容。为什么越是大人物，他们的包容心越强呢？不是因为他们快乐多导致的，而是因为这些已经到了比较高位置的大人物经历过了无数次的损害，对他来说这些已经不算什么了，没有什么不能包容的，没有什么不可宽恕的，这就是宰相肚里能撑船的道理。我们要修宽容之心、包容之心，就需要有人损害我们、跟我们过不去，这样我们的修行才能更好。另一方面，要是没有损

害我们的人，我们不会精进，不会努力，不会严守戒律，会很懈怠，放纵自己，胡作非为。正因为有了损害自己的人，害怕被别人抓住了把柄跟自己过不去，所以会很老实。总而言之，有人跟自己过不去不是一件坏事，而是一件好事。

(13)于我们作损害者正是将佛陀的果位送到我们手中的人啊！诚如伽喀瓦大师所说：

“或仇或亲友，悉是生惑境，
若视为知识，随处皆安乐。”

敌人也好，亲友也好，都是让你产生贪欲和嗔恨的对境，如果你学会把他们当成你的老师、你的教练，那么不管住于何处，你只会有快乐，不会有痛苦。

视敌人为老师、教练，非常重要，因为一个从来没遇到过对手和敌人的人，一旦遇到了大麻烦时，就会束手无策。而一旦有了敌人天天跟着你，与你较量，就会让你学会对症下药，遇到什么样对境就用什么样的方式去解决。同时修了忍辱，练了宽容，

不结仇不结恨，把敌人变成好朋友。所以，敌人对我们是有恩的。要是没有敌人，我们就没有办法修忍辱，没有办法圆满忍辱波罗蜜。

贪欲的对象也是心智的导师。亲朋好友不断地纠缠在你周围，会让你产生很多很多的贪心。为了满足他们的欲望，你会做很多坏事。那个时候你要学会磨练心智，学会无论什么理由和原因，绝不做违背道德、损害他人、造作恶业的坏事。让自己无论面对任何情况绝不动摇自己正确的决定。绝大多数人就是被害在顶不住诱惑。一旦发现诱惑就开始心动，尤其是面对特别有说服力的那些人，根本无法招架，便认同对方所言去做了。这非常可怕。要学会是就是，不是就不是，就算是天塌下来也说服不了你，这非常重要！这样才叫真正的有理性！把贪欲的对象当老师，拿它去磨练自己，不被任何一个贪欲的对象所诱惑，令自己的内心动摇。

所以有了这么好的机缘之时，应该记得那句俗话：“不要把送到口中的美味吐掉。”

《入菩萨行论》中说：

“是故不费劳，成菩提行伴，
如家出宝藏，于敌应欢喜。”

有敌人对你来说就象家里出现宝藏一样啊！为什么不好好珍惜这个敌人，把他当作珍宝来看待呢？寂天菩萨又说：

“惟愿毁我者，及诸损我者，
乃至辱我者，皆具菩提缘。”

无论是说我坏话的人，还是损害我的利益或者辱骂我的人，愿他们具有证得无上菩提果位的缘分。

(14)伽喀瓦大师也说：

“虽恩将仇报，回以修大悲，
瞻部洲圣人，善待于恶报。”

自己曾经施恩的人却恩将仇报，做了很多伤害自己的事，你千万不要以恶报恶，一定要以德报怨，对他产生大慈大悲心。因为在南瞻部洲最殊胜的佛陀，他对所有损害自己的人的回赠，都是让他们得到最大的利益，今天我们也要学佛祖这样做。

(15)如果掌握了上面所说的思想的话，则如俗语“身若有力，遍地是刀”所说，或者说，无往而不胜。一旦有了这种观察自私的过患从而驱逐内心的自私、观察爱他人的功德进而生起爱一切众生的心之后，就象到了宝洲，到处是珍宝，连打狗的石头也找不到一样，无论做任何事修行的功德都会日益增长广大。遇到了好事菩提心会增长，遇到了坏事菩提心也会增长；获得了利益菩提心会增长，失去了利益菩提心也会增长。得到了正法的关要了。如果我们掌握了修心的方法，即可谓“一人具一法，此一法即足”，这个法是最重要、最有用的法。

(16)如果明白了修心的道理，你可以给此法冠以“菩提心修法”等任何名字，就如吉祥天母赞中所说：“百名母千号，称何皆汝名，所立皆汝号。”有着百千不同名讳的天母，无论怎么称呼、怎么安立，说的都是你呀！同理，只要你驱逐了自私的心，生起了爱一切众生的心，无论怎么修都是佛法，都是如法的。

(17)格西朗日塘巴大师说：“报答能生三世胜者之母有情……。又说：“菩提心仰赖有情而生，但要是如所谓‘做任何事都像戴了头盔那样不舒服’那般，住在哪里都对别人看不顺眼，怀有这种心态的人就是不喜欢成佛的因。”这句话很重要。有的人就是这样，看谁都不顺眼，专门挑他人的毛病。这是跟让自己成佛的恩人过不去。我们千万不要去观察别人的缺点，要只看别人的优点。要学会无论看到谁就像看到自己亲生母亲一般的顺眼，不要看到谁谁就成为怀疑的对象、竞争的对象、嫉妒的对象，千万不要产生这种心理。

(18)爱他人的功德和爱自己的过患概括起来，如圣寂天菩萨所说：

“此何须繁说，凡夫作自利，
能仁行他利，观此二差别。”

这不需要多说了，所有已经成了佛的这些人，都是因为爱众生而成就佛陀果位。而我们这些凡夫为什么到现在连生死轮回都没有脱离呢？皆是因为

自私，因为爱自己造成的！只要看看二者的差别，那么一切就都明白了。

(19)这样认真思惟之后，我们就会认识到，自私和我爱执是一切过失的根源，他爱执是一切功德的生处。确实如此！有的家庭非常团结、非常和睦，子女孝敬父母，夫妻和谐恩爱，儿孙听话顺心，为什么呢？因为互相关爱、互相尊敬、互相关照，爱他人超过爱自己。反之，有的家庭孩子不懂事、不听话、不孝顺父母，夫妻之间天天吵架，兄弟姐妹几乎没有来往。为什么呢？自私！任何一方不自私都不会有这样的结果，因为双方都自私，所以导致这样的结果。因此要想快乐就要学会不自私，爱他人胜过爱自己，理解他人的难处胜过于理解自己的难处，这才是一个家庭和谐的根本。不仅家庭，任何一个团体或是国家皆如是。

能做到不自私，爱他人不爱自己，不仅绝对不会吃亏，而且得到的会比以前多千百倍。在这个世界上，因爱他人不爱自己而带来灾祸的不曾有过，将

来也不会有。这就是天理，不变的天理！

（二）修慈

正修利他菩提心分为两个部分：正行时修法和结行时修法。其中正行时修法又分成为两个部分：修慈和修悲。

修慈即《修心七义颂》所说：

“取舍间杂修”。

严格意义上说，“取舍间杂修”指的是取和舍混合而修，不仅仅是修舍的意思。但于此处可以作为修舍来理解。这里所说的大慈大悲和通常所说的大慈大悲在内容上稍微有点差别。通常我们所说的大慈大悲是什么呢？“一切众生具足安乐及安乐因，岂不善哉！愿其具足、我令具足，唯愿师长本尊加持能如是行。”这样的一种思惟即是大慈。不断地修这样的法，就叫做大慈的修法。大悲的修法是什么呢？“一切众生远离痛苦及痛苦因，岂不善哉！愿其远离，我令远离，唯愿师长本尊加持能如是行。”

这就是大悲。而我们现在所讲的大慈大悲比这个力度更强一些：修大慈时和修舍合起来修，修大悲时和修取合起来修。

具体怎么做呢？比如说，我们在发愿，“一切众生具足安乐及安乐因，岂不善哉！愿其具足，我令具足，唯愿师长本尊加持能如是行”时，观想把自己的身体施舍于众生，把自己的一切受用施舍于众生，把自己的所有善根施舍于众生。这种修舍的方法不是拿实物本身去施舍，而是修施舍的心。之所以从修施舍的心入手，是因为所谓的吝啬既不是手，也不是脚，也不是身躯，而是内心的舍不得。如果你把布施的心修成了，舍得了，就算你是个穷人，布施的东西很少，也照样能够圆满布施波罗蜜；如果你没有把吝啬之心除掉，就算你富可敌国，施舍了无数的钱财，仍然圆满不了布施波罗蜜。能不能圆满布施波罗蜜，关键在于你有没有舍不得，有没有吝啬之心。

两千三百年前，在印度有一位可以和中国的秦

始皇相提并论的伟大帝王，他第一次把整个印度大陆完全统一起来，他就是阿育王。他在当国王期间，做了很多善事，建了很多庙宇，做了无量的功德。他退位后，由他的儿子继承了王位时，他就没有权力了，只能向出家人供养几顿简单的斋饭。可是接受供养的一位阿罗汉却对他说：“国王啊，你曾经做的布施无量无边，虽有无量无边功德，然不及今天你做一次斋饭供养的功德大呀，为什么呢？今天你做斋饭的供养对你来说那是最好的；当初你做无量无边的功德，对你来说不是最好的，因为你还有更好的。所以说，你今天的功德比当初大。”

还有一个例子：佛住世的时候，阿阇世王有一天做大供养，在整个殿堂里面点满了油灯。有一个乞丐老太太听说佛祖当天来，便找到了一个椰子壳，用自己的头发做灯芯，出去讨来些油做了一个油灯，拿到佛所在的殿堂里面，放在一个不显眼的地方供着。结果魔风一吹，把阿阇世王供的灯全部给吹灭了，唯有这老太太椰子壳做成的油灯，非常明亮。

阿阇世王对此不解，便去问佛，佛祖告诉阿阇世王：

“你供的灯很多很多，然而对你来说不是最好的；这老太太的灯虽然很小，可是对她来说那是她的一切呀！所以说她的功德更大！”

我们做布施要施舍出对自己而言是最好的东西，这才是最重要的！而不是你布施出去了多少。修布施、修舍可以断除吝啬之心，能够从根本上断除自私的心；能够练就这样的舍心，将来在有必要的时候，为了国家、为了民族、为了人民、为了更广大的众生的利益，舍去自己的生命一点都不会有困难，一点都不会产生恐惧。这就是修舍的功德。

有些宗教的信徒说了，佛教是光说不做；我们是做了不说。从表面上看起来他们说的对，佛教总是说让你断除这个、断除那个，和拿出真的行动相比，可能是说的时候多一些。而有的宗教是做的多一些。但这只是表面的现象。实质上，他们所做的只治标不治本。因为他们并没有断除内心深处那颗吝啬之心、舍不得的心。他们只是做了一些表面上

能看到的一些事。而我们为什么说得多呢？为了让你们内心深处发生变化，把吝啬和自私的魔鬼彻底地驱逐出去。这样一来从根本上解决了吝啬的问题，不需要他人督促，你们会主动去做。心一旦改了之后，一切都改了；心要是没有改，做了多少也是给别人看的，不是真的做出来的。

以施舍自己的身体、受用、善根给他人的方式来修慈心，首先要说到一个问题。如果你知道施舍身体、施舍受用、施舍善根有多大的功德，你就会愿意去做；如果你不知道有多大的功德，你就不会去做。如能先思惟一下修慈的功德，我们便会对此修法产生强烈的兴趣。修慈的功德如佛祖释迦牟尼佛在《三摩地王经》中所说：

“遍于无边俱胝刹，尽其无量众供养，
以此常供诸胜土，不及慈心数一分。”

是说无量无边的佛净土当中，以广大财物恒常供养诸如来，其功德远远不及对一切众生做这种善根、受用以及身体的施舍等。

《曼殊室利庄严佛土经》中也说，在东北方有大自在佛，其世界名为千庄严，这个佛土的众生特别快乐，就像比丘得到了入灭定的禅乐一样的快乐。在这个净土当中历经百千俱胝劫修持戒等等的功德，远不如在我们这个世界上弹指间发大慈大悲心的功德大。因为在那个地方修行善法很容易，而且非常快乐没有痛苦；而我们这个地方痛苦非常多，寿命非常短暂。正因为如此，在我们这个世界上要生起大慈心的话，其力量比那个地方大得多。假如我们死后能够受生到西方极乐佛国的话，是再也不会堕入地狱、饿鬼、畜生的，会在阿弥陀佛面前听法修行佛法。可是要到西方极乐佛国成佛的话，是在我们这个地方成佛时间的百千万倍。因为那个地方没有任何痛苦，很难生起出离心，很难生起菩提心；而我们这个地方痛苦太多，变化太多，所以很容易生起慈悲心和菩提心。因此，西方极乐佛国有许多菩萨发愿受生到南瞻部洲来，修习佛法，在浊世的短暂时间当中，证得无上正等觉佛陀果位。

《宝鬘论》中说：

“每日三时施，三百罐饮食，
然不及须臾，修慈福一分。”

每天三次布施三百罐美味佳肴，其功德不及一个弹指这样短暂的时间当中，生起真正的愿一切众生具足安乐及安乐因的仁爱之心和慈悲之心的功德。寂天菩萨在赞扬菩提心时说：

“于少有情作抔食，刹那施与一哺啜，
轻心嗟来半日施，世人敬赞犹称善。
况于无边诸有情，无上菩提大安乐，
随心所欲悉圆满，恒时施与何待言。”

有些人以傲慢的心，让一个人只填饱了半天的肚子，就被称为大善人。然菩萨让无量无边的有情断除一切痛苦的根——我执，具足一切安乐及安乐因，这难道不比让饥者吃顿饱饭的功德更大吗？又说：

“若人但略一思惟，欲为有情除首疾，
亦为具足饶益想，所有福德亦无量，

况为别别众有情，各欲为除无量苦，
无量功德各成办，其为福德何待言。”

有人研究出一种药物，用这种药物治好了有情各种头痛的疾病，你说这个人的功德有多大？可是菩萨让无边的有情彻底地远离痛苦，具足安乐，其功德难道没有胜过于治头痛的功德吗？所以菩提心的功德更大。

你想帮助一个穷人，最好的办法是让他学会如何靠自己挣钱，吃饭。而不是依靠你的救济。同样的道理，将众生一切痛苦根源——无明我执和自私、爱我之心彻底地驱逐出去，让他们从此以后再也没有痛苦的因，再也不受痛苦的折磨了，不但今生快乐、来世快乐，而且生生世世都快乐，其功德是你给他吃穿的功德所无法比拟的！

《宝鬘论》又说：

“人天皆慈爱，彼等恒守护，
意喜身多乐，毒刀不能害，
无劳事得成，当生梵世间，

设未得解脱，得慈法八德。”

慈心的功德有两个：一是能够得解脱，证得佛陀果位。二是如若发慈心的动机不良，或者没有对大慈心的对象、自己和慈本身了达三轮体空，那么可能会导致世间的福报。就是上面所说的八德：人天欢喜，非常慈爱于你；人天恒时守护于你；心意喜乐；身体安适；毒药不能害你；兵器也不能损害你；做任何一个事不需要太多的努力自然成办；死后能够投生到梵天世间，也就是色界天或者欲界天等，具足各种享受。

那这个由舍身、舍受用、舍善根之门而修慈的出处在哪里呢？可以在《入菩萨行论》中讲以仪轨发菩提心的那段找到。加行仪轨圆满进入正行在正说发誓仪轨之前，开示慈悲的所缘相时，说施舍身体，受用和善根。下面按照佛经所说介绍一下施舍的修法。

为什么要施舍身体、受用、善根呢？施舍身、受用、善根的目的，在于圆满福德与智慧二种资粮。

《入菩萨行论》说：

“身及诸受用，三世一切善，
为利诸有情，故当施无惜。”

身体、受用和三世一切善，为了利益有情而毫不吝惜悉作施舍。

1. 施身

这里所说的施身，并非以身体之血、肉等不净物来作施舍。对那些吃肉、喝血、啃骨头的妖魔鬼怪做血肉的布施是可以的。那怎么样才能够施舍呢？如《华严经》中所说的，自己转成养育一切众生之如意宝……观想把自己的身体变成如意宝，然后，以众生各得所求的方式去布施。《金刚幢经》中说：“正如四大种以多门、多法及多相长养一切有情，菩萨亦将自身变成长养一切有情之根本。”

又如《入菩萨行论》中说：

“为利有情故，变如意宝身。”

我们观想把自己的身体变成为如意宝，众生需要什么，我们就把自己的身体变成为什么来布施，

《入菩萨行论》中对此有详细的论述：

“饥馑中劫时，愿我成饮食，
于彼贫困者，愿诸资生物，
悉现彼面前。”

干旱、饥荒之年，众生没饭吃的时候，愿我的身体变成为他们的食物；对那些贫困之人，愿我的身体变成为他们的财物。

“我为无怙主，旅人之向导，
并作渡者舟，船筏与桥梁。
求洲即成洲，欲灯化作灯，
欲床变为床，欲有仆如我，
我愿成彼仆！愿成如意树，
明咒与妙瓶，亦如大种空，
愿我恒成为，无量众有情，
资生之根本！及至虚空际，
种种有情界，乃至涅槃间，
愿成资生因！”

对于没有救怙的人，我成为其救怙；对于没有入大乘道的人，我引导他们入大乘道；对那些没有

渡过轮回彼岸的人，我变成为到达轮回彼岸的船只或者桥梁等等；需要宝洲我就变成为宝洲；需要明灯我即成明灯；需要床铺我就变成床铺；想要奴仆我则为其仆。我愿成为众生的陀罗尼、众生的如意宝瓶、如意树！就像地、水、火、风四大种和虚空始终支持着一切有情，直至得到涅槃果位之间，我愿成为他们能够得到一切安乐的基础，化成滋长他们生命的要素。这是《入菩萨行论》第十品里面的回向文。

这个愿文能令相续中生起大慈大悲心，是非常有功德的。

《菩萨地》中谈到：“又诸菩萨，内居闲静，由净意乐淳厚净信分别胜解，数数缘念种种上妙无量财宝，以胜解力于诸众生乐行惠施。由此因缘，是诸菩萨以少功用生无量福。当知亦名菩萨巧慧布施。”菩萨到一无人之处认真地打坐，发自内心地思惟，观想出无量无边的非常美妙的种种所施之物，以胜解力施舍于一切有情父母众生。修这样的舍心，菩

萨能以非常小的辛苦集聚无量无边的功德。这就是具有智慧的菩萨所为！

施身修法可分二方面：施于有情和施于器界。所谓有情是指有生命的所有众生；所谓的器世界是这些有情所在的处所，比如：房屋、河流、山、草地、沙漠等等。

我们施舍于有情就行了，为什么还要施舍于器世界呢？原因有二：第一，众生是否安乐取决于他们所处的环境。如果没有好的环境是不会安乐的，所以我们把身体、受用、善根等回向于器世界，把器世界变成为西方极乐佛国一样的乐土，在这个器世界中的有情具足一切安乐。这里没有明确地说，但是隐含着发愿圆满之义。要成就无上正等觉佛陀果位，必须修三圆满：成熟有情、庄严净土、发愿圆满。要发一切众生远离一切苦、具足一切安乐的愿，圆满了这个之后才能成佛。

第二，庄严国土。把一切器世界转化成为像西方极乐佛国一样的净土。将来我们要成佛的时候需

要净土，那么这个净土具备何种功德，是和我们在没有成佛之前所修的庄严净土有关的。

另外，三圆满中的成熟有情，就是让应得度的众生因缘成熟，修习佛法，令其远离一切苦，具足一切安乐。

其中，施舍于有情和成熟有情有关，施舍于器世界与庄严国土有关，大慈本身与发愿圆满有关。虽然这样的三圆满，是八地菩萨才修的，但是它的基础是从入道开始的。故于此略说。

首先，我们要把自己的身体施舍于有情。有情分为未入道的有情和入道的有情两类。未入道的有情是指那些还没有修菩提心、没有入大乘或小乘的普通众生，也包括生起出离心、没有生起菩提心的那些众生。如果进入声闻资粮道、缘觉资粮道、菩萨资粮道，那就是入道众生了。

(1)施于未入道补特伽罗

我们首先观想将自身施舍给地狱有情。地狱有

情有四类：大有情地狱有情、近边地狱有情、寒冰地狱有情、孤独地狱有情。大有情地狱就是热地狱，有八个：等活地狱、黑绳地狱、众和地狱、号叫地狱、大号叫地狱、烧热地狱、极烧热地狱和无间地狱。这八地狱的主要特征就是所有的地基和山脉全部都是由燃烧的铁板构成，空中的太阳比我们现在的太阳的温度高几千倍，就连刮的风都是火焰。而地狱中的有情身体非常娇嫩，像刚出生的婴儿身体一样，经不起任何一点的风吹雨打；然却被狱卒打、砍、杀、煮等等。在那里的有情寿命非常长，而且十八层地狱每往下一层，其寿命就是上一层的双倍，痛苦也变为双倍。

对这样的热地狱的众生怎么施舍呢？观想我们的身体，变成非常清凉的水，洒向热地狱当中，把整个热地狱燃烧的大火全部熄灭，使其成为就像化乐天或者他化天一样的净土，特别清凉、舒适、受用非常圆满。然后把热地狱众生非常糟糕、非常痛苦的身体，全部变成为三十三天或者化乐天的天界

众生一般的身体，美妙绝伦、庄严无比，没有一点痛苦。心里这样去思惟。

对近边地狱也是一样。把近边地狱的“塘煨坑”、“烂尸泥”、“利刃塘”、“剑叶林”、“铁刺林”、“无极河”等变成为莲花盛开、绿草铺地、森林葱郁的美妙之地。之后再把此地的众生都变成为天界的众生一般。

对寒冰地狱施身时观想，自己的身体变为极热的太阳，照耀在寒冰地狱当中，把所有的冰都化掉了；寒冰地狱所有众生的身体变成为他化天或者化乐天众生一般美妙的身体，所有的众生快乐无穷，享受着天界的受用等等。

孤独地狱也是依此类推。观想把自己的身体变成某物，由于自己的身体的施舍之故，把孤独地狱变成为美妙之地；再把其中的众生变成为天界众生一般。

也许有人会觉得这些地狱不太好观想，其实在我们这个世界上就有与热地狱和冷地狱相似的情景。

比如说我们这个世界上，你到厨房里面去看看，那些水里煮着、油锅里炸着的情形，以及我们为了美食，拿着刀把活生生的鱼呀、鸡呀、牛呀，很多很多的生命剖肠破肚，剥皮剔骨，这些动物还没死，就把五脏六腑全部取出来，这跟佛经中描述的热地狱之间的差别，只是时间的长短而已，其痛苦都一样非常惨烈。在北极和南极我们可以看到跟冷地狱一样的情形。在北极和南极极为寒冷的冬天，很多的鱼粘在冰中，等到冰裂的时候，北极熊就把这些动弹不了的鱼统统吃掉，景象非常惨。我们可以以这样的方式去思考地狱众生的痛苦，然后施舍身体。

接着，我们观想施身给十方无边世界中的所有饿鬼有情。饿鬼的痛苦一般分成为内障、外障和饮食障三种。饿鬼虽然也有冷、热的痛苦，被杀害的痛苦，但最大的痛苦是饥饿之苦。有些饿鬼，几十年甚至上百年得不到一粒米、一滴水。据说，佛在世时候，有一次舍利弗和目键连到地狱当中，看到一个鬼母。她一次生了五百个孩子。她求舍利弗到

南瞻部洲的时候，叫一下她的丈夫，让他找到了食物赶紧回来，因为她和孩子们已经十二年没有喝一滴水、吃一粒粮食了。然后说了她丈夫的特征。舍利弗回到南瞻部洲之后，有一次做水陆供的时候，看到了一个如同鬼母所描述的饿鬼，一问正是他，便转告了他妻子的口信。结果他说，比丘啊，你看看，我在十二年当中，就拿到了一个比丘回向的一个鼻涕而已。我自己舍不得吃，留着给孩子吃。拿着这个已走了十二年，里面的鼻涕早就干了，只剩下这么一点点。所以，我没办法回去。

其实这种饿鬼到处都有。大城市里面可能不多见，但是在野外到处都有。这些饿鬼晚上四处哭喊，到处游荡，到各处寻找食物。脖子上、手上、脚上，好象有个铁链似的，但跑得特别快，像风一样。为什么有那么多的食物，他们却得不到呢？由于他们的业力之故啊，凡是我們人所拥有的东西他们是占有不了的。因为有我们的护法神守护着。对他而言可能是特别好的食物，但由于旁边有手持兵器的护

法神的守护，他们根本就靠近不了。甚至远远看着的大河、流水，由于业力之故，一到那里，一下子变成干河、枯井；眼看着是特别茂盛的森林，一到那里，就像整个焚烧成了烟雾似的，什么也得不到；非常清凉的水，可一到旁边就变成为浓血，没办法喝下去。还有的饿鬼更可怕，他脖子上有很多瘤子，实在饿得没办法，就把自己瘤子里的脓血吃了。

我们观想在这样的饿鬼面前，把自己的身体变成美妙的食物，给他们吃，让他们得到满足。

然后观想施身给世上所有畜生，不论是住在海里的还是散居在陆地上的，给他们所要的一切食物，并且，由于施身之故，让他们可以不死、不被鞭挞等等。

总之，对这样的三恶趣众生，念想把自己这个身体变成为他们各自所需的东西。他们享用了你的身体之后，刹那间就像天界众生一样无比的快乐，并且，尤为重要的是，最后要观想他们对佛法生起

非常恭敬之心，你变为善知识，给他们讲经说法，摄受于他们，让他们修心，入菩萨道，最终让他们得到无上正等觉佛陀果位。这就是对地狱、饿鬼、畜牲的施舍。

以同样的方式，对人、阿修罗和天界众生做施舍。做施舍的时候，观想这些众生所有的痛苦由于你的施舍之故而消除。比如人的生、老、病、死的痛苦得以消除；“爱离别”转为得到满足；“求而不得”化为所求之事如愿；“怨憎会”消除，令他们永远没有怨敌等等。让阿修罗平息战争。让天界消除死亡的四种死相。因为天人最大的痛苦就是显现死相，一旦显现死相之后就注定要从天上掉下来，投生到其它的地方去。让色界和无色界天不堕落等等。总而言之，把你的身体变成如意宝一般，令六道众生各得所求。最重要的是，让他们对三宝产生非常强烈的恭敬心，遇见了善知识的摄受，修行如来正法，尤其是大乘佛法，发菩提心修道，最终证得无上正等觉佛陀果位。

(2)施于已入道的补特伽罗

观想把自己的身体变成为菩提心、清净见，布施于所有的声闻、缘觉阿罗汉，他们因此而各自具足即生现证佛薄伽梵的内外因缘，圆满二种资粮，心中具足法身安乐。然后，依次观想向大乘的资粮道、加行道、见道、修道的菩萨们奉献自身，他们由此圆满二种资粮，具足法身安乐。

对凡夫菩萨，比如已经入了资粮道的菩萨，把你的身体化成光明，触照到他们的身上，让他们立刻步入加行道、见道、修道、无修道，成就佛陀果位。

然后，对十地菩萨布施身体，让他们由于这样的施舍之故立刻证得佛陀果位。

然后，对佛施身。自己的根本师长和佛都是一样的。那么，对佛和师长而言，他们什么也不缺。那怎么办呢？为了造积福德和智慧资粮之故，把自己的身体、受用和善根，观想为各式各样的八供，沐浴供、洗足水、花蔓、香、明灯、涂香、饮食和

音乐等八供，或者色声香味触等五蕴供，吉祥八宝，轮王七宝等等各种各样内、外、密的不可称量的供品，供养给一切诸佛以及自己的根本师长。由此，让他们相续中，生起空乐无二的智慧，令自己的福德和智慧圆满，心里如是思惟。

(3)施于器界

观想自己的身体变为不可称量的、美妙绝伦的无量天宫和非常美妙的水池、森林、园林等等，犹如《无量寿经》里面所说的那些极美妙的宝树、花、水池、天宫一般，施舍于地狱当中，把整个地狱变成天堂；施舍于饿鬼当中，整个饿鬼界变成天堂；畜生界也如此。然后，施舍于人间、阿修罗和天界，人间、阿修罗、天界都变成西方极乐佛国。这种施舍之物所具有的美妙，读一下《无量寿经》里关于西方极乐佛国的描述便知。把经中描绘的内容融进自己的观想，把自己的身体变成这样，然后施舍于十方世界无边刹土，就像我们向佛菩萨圣众

所献的大供养云一样。虽然那些净土是那樣的富足，但住在其中的有情并不因此而刹那生起我慢、自负，而是完全将它们用作成办菩提的顺缘。这就是器世界的施舍。

2. 施受用

把我们所拥有的房子、金钱等一切东西，观想为如意宝，施舍于地狱、饿鬼、畜生、人间、阿修罗、天界的所有众生。施舍之后，让他们得到善知识摄受，修学佛法，最后得到了无上正等觉佛陀果位。

3. 施善根

过去的受用和身体是施舍不了的，因为已经过去了。所以只能施舍现在和未来的身体和财富。而善根不同，过去的善根、现在的善根和未来的善根皆可施舍。因为过去的善根积聚到现在，还有很多善根没有得到果报。所以可以把三世所有的善根观想成为如意宝，施舍于地狱、饿鬼、畜生等等，这

是一种施舍办法。

第二种施舍办法，不是从地狱、饿鬼、畜生这样往上来，而是把自己身体和受用，变成为各自所求的衣服、财物、房子、水等等各式各样的东西，施舍于东方不可称量世界当中所有众生、南方不可称量的世界当中所有众生、西方不可称量世界当中的所有众生、北方以及东南、西南、西北、东北、上方和下方世界所有众生。

最后，也同前面所说的一样，让他们得到了善知识的摄受，对三宝产生非常强烈地恭敬心，修行如来正法，尤其是大乘佛法；发了菩提心修道；最后证得无上正等觉佛陀果位。

这样的施舍之法是非常好的。特别是《修心七义》里达玛巴的教授，很重要。具体做法是，先观想自己的母亲在自己的面前，把自己的身体、受用和善根全部变成为令她获得增上生和决定胜的一切所需之物。由此之故，令她消除了一切业障，得到了一切功德，生起了菩提心，修菩萨道，最后得到

了无上正等觉佛陀果位，成为具有三十二相、八十种好的佛了。

然后，观想自己的敌人在自己面前，将自己的身体受用和善根，化为如意宝，施舍给他。由此消除他一切疾病、灾难、痛苦等，令他具足一切安乐。然后，消除他内心的自私执着，得到出离心、菩提心、清净见。之后，让他从第一资粮道到加行道、见道、修道，直至获得佛陀果位。

对既非贪、又非嗔的对象也如是地去观想。

我们对母亲，还是比较容易生起施舍心的；但对敌人，则很难生起。以这种方式思惟，如果你有若干个敌人，对每一个敌人一一缘念来修的话，就能够消除对他们的嗔恨之心，生起施舍之心和爱心。

以上是修慈的部分。

在此，要强调一个重要的问题：对施舍的对象，你如果只想到让他们远离痛苦，得到安乐是不够的。还要想，在他们的内心中生起了出离心、菩提心；得到了资粮道、加行道、见道、修道、无修道。尽

管你不知道这些是什么东西，但你只要念想他们生起了就可以。总而言之，观想把自己的身体、善根和受用，变成为光芒，触照到他们的身上，让他们生起出离心、菩提心、清净见就行了。因为出离心、菩提心和清净见是无形的，所以你就把它观想为白色的光明，光明一旦触照到他们的身上之后，他们就生起了出离心、菩提心、清净见了；然后，让他们立刻成佛了。

这是比较好的办法，因为无形的东西我们想象不出来。既然如此，就把无形暂时转化成为有形。这就像医生虽看不到心跳，但把心跳转化成为图形的时候，就像看到了一样。同样，我们施舍的菩萨的地道是无形的，但把它变成为白色的光明那不就看到了吗？以这样的方式来施舍。

做这样的施舍心的修习，有什么功德呢？

当知如果我们不串习布施之心的话，我们真的做施舍之时，哪怕是很小的布施，心里都会生起吝啬心；如果我们反复地去修习这种施舍心，将来哪

怕是我们施舍自己的身体，也能做到没有一点点的吝啬之心。《三摩地王经》中说：

“如是多观察，诸彼诸分别，
于彼心专注。”

任何事，只要经过串习，最后终能做到。

马鸣菩萨也说：

“利他虽无力，应常生彼心，
若谁有此心，终当能实行。”

做利他的事情，尽管现在没有太大的能力，但只要不断地串习，常生利他之心，将来终究会有能力广做利他之事的。我们现在这样修施舍，等到真的要做施舍的时候，就不会起吝啬心舍不得施。人与人之间差别是很大的。有的人哪怕是布施出去十块钱，也特别地心疼，就像在自己的身上割肉似的；有的人天生非常大方，一点点舍不得的心都没有，而且由于施舍，心里非常欢喜，特别舒服。为什么呢？前世没有串习施舍心的人，当真正施舍的时候，心里就会特别舍不得、放不下，如割身上的肉。而

有的人不仅没有舍不得的心，而且施舍得越多，心里面越是愉快。这是我们前世所做的善和恶业所致。

所以我们要学会施舍，就先要从施舍心开始。当心里面没有任何舍不得的时候，你的施舍自然不会有障碍。否则，再想发心，真正要做布施之时，就没有这个承受能力，舍不得，没办法做。所以我们一定要先修好施舍之心，把内心的吝啬驱逐出去。吝啬是自私的表现。修施舍心的目的就是要驱逐自私，同时驱逐由自私所引起的吝啬之心。

修习施舍心时，尤其是施舍受用的时候，要想想自己最喜欢的是什么？最舍不得的是什么？然后把最可恨的敌人观想在面前，把自己最舍不得的东西施舍给他。再念想这样施舍的功德。如此再再修习，当对最心爱的东西没有丝毫舍不得布施的心时，你的吝啬之心就调伏得很好了。

要是做到这样之后，将来就没有任何一个东西舍不得。没有舍不得，贪欲就减了一半。这样，再也没有因施舍而带来的痛苦了。

一定要记住，把自己的心磨练好，把自己的心，磨练至最佳的状态。为什么有时候人会很痛苦呢？因为遇到了一些不顺心的事，失去了一些不愿失去的东西，得不到一些想得到的东西。不但会很痛苦、很受折磨，甚至会睡不着觉、吃不下饭。谁在做怪呢？难道是这些事物吗？难道是这些人吗？不！还是自私在作怪！吝啬的心在作怪！贪欲心在作怪！嗔恨心在作怪！我们不要去想着把无关紧要的外在的敌人消灭，而要把内心的敌人消灭。如此之后，你再也不会有这些痛苦了！

要明白这样一个道理：我们所做的所有的事，不是为了得到多少，而是为了快乐。要是你不快乐，你拥有多少，你都不幸福；要是你快乐，你拥有的再少，你也是幸福的。而导致不快乐的因素就是不知足、吝啬、贪欲、嗔恨；获得快乐的因素就是满足、不贪、不嗔，能够施舍、能够忍辱。这关系到我们的苦与乐的根本，绝不能马虎。

以上是修习舍心的第一个功德。

那么，第二个功德是什么呢？由于我们至心施舍的对象特别多，从地狱、饿鬼、畜生，到人间、阿修罗、天界，从未入道的有情到入道的佛、菩萨、声闻、缘觉等等，无量无边，所以我们能够很容易地圆满无量无边的福德资粮。《宝鬘论》中说：

“如所言福德，假设有色相，
充满虚空界，尚有多余者。
此是世尊说，正因亦现成，
有情界无量，欲利亦复然。”

所说的这些福德，如果有形象的话，将整个虚空充满后，还有多余的。这是佛祖释迦牟尼佛说的，是非常符合逻辑的。因为作为施舍的对象众生是无量的，自然利他的心也就是无量的。

但有人说，既然你把所有的东西都已经施舍出去了，你自己又用了这些已布施之物不是犯罪吗？不是这样的。《集学论》中说：“以有主之财护有主之身，如是思惟而受用者无过。仆使恒时为主人做事，非有自财得以存活。”作为菩萨、作为修行者，

所做的所有事情，都是为利益众生。就像一个打工的人，老板给他饭吃是理所当然的一样，我们的老板是众生，我们在为众生打工，那我们吃众生的、穿众生的，是没有过患的。

这样施舍之后，在受用的时候，一定要以为利一切有情父母众生而证得佛陀果位的心态去受用这些财物。如果不是这样，施舍完之后还要用，那就变成盗窃了，是有罪的。

（三）修悲

修悲是取一切众生苦的一种修法。如果我们对修大悲心的功德多加思惟，便能够增长对修大悲心的欢喜心，故先说大悲心的功德。

大悲心的功德如《入行论》中所说：

“悲性于佛广大果，初犹种子长如水，
常时受用若成熟，故我先赞大悲心。”

大悲心对于佛的广大果而言，最初的时候就像种子一样，要是没有大悲心，就不可能生起菩提心，也不可能修菩萨广大行，也就成不了佛。这就像没

有种子就不会有果树一样。故说“初犹种子”。“长如水”是说中途的时候，在大悲水的浇灌下，令它不断地增长广大。即便有了种子，要是没有水分没有肥料，它还是长不大的。因为有了非常强烈的大悲心之后，这种愿一切众生远离痛苦及痛苦因的心敦促你精进地去修行，无有间断。最后是“常时受用若成熟”，由于大慈大悲让你得到佛的果位，就像秋收时获得了丰收一样。大悲心太重要了，开始的时候就像成佛的种子一样，中途修行时候就像水份和肥料一样，最后的时候如硕果累累的果树一样；有了大悲心佛才会任运不间断地利益一切有情父母众生，所以要先赞扬大悲心。

《摄清净法经》中也说：“世尊，菩萨不学多法。世尊，若菩萨善受持善圆满一法者，一切佛法即在掌中。若谓何者，此即大悲心也。世尊，譬如转轮圣王若有轮宝，即有一切兵甲；世尊，菩萨亦复如是，若有大悲心者，即有一切佛法。世尊，譬如若有命根，即有其余诸根；世尊，如是若有大悲心者，

菩萨即有其余诸法。”世尊，菩萨不须学太多的法。因为菩萨只要好好地受持一个法，所有的证得佛陀果位的法就掌握在手中了。那是什么法呢？大悲心。这就像打仗时，国王所在处就有千万兵马围绕在那里一样；只要生起了大悲心，那么如来的一切佛法就在那里。又如有了生命自然具足其他诸根；没有大悲心，一切菩萨的法都不会有，只要有了大悲心，菩萨其他的法都会逐步具足的。

正式修大悲心之理有二：一是取有情苦；二是取器世界之过。

1. 取有情苦

此处所说的大悲心和通常我们所说的大悲心不太一样。我们通常所说的大悲心不带有取。比如在发四无量心中，我们所念的“一切有情远离痛苦和痛苦因岂不善哉，愿其远离，我令远离，唯愿师长本尊加持能如是行！”这就是通常所说的大乘的大悲心。而此处所说的大悲心，不仅要拔除一切众生的

痛苦，而且把一切众生的痛苦收摄到自己的体内由自己来代受。这比通常所说的大悲心力度更大。现在修的大悲心好比是我替他生病，通常的大悲心则是我治他的病。

修此大悲心，首先要取所有众生的苦与苦因到自己的身上来。其中的顺序为先取自身之苦，再取其他有情之苦和器世界之过。即

“取舍间杂修，先从自身取”。

自己的苦本来就是自己的，为什么要取呢？道理是这样的：因为我们的苦不仅有今天的、今年的苦，也有明年的、来世的苦。我无数世来造了那么多恶业，将来定会遭受种种苦。那么我先把明天该受的苦取到身上来，由我今天来代受，好让我明天没有苦。如是思惟后明天自己该受的所有的苦变成黑色的烟雾或者黑色的光一样，直接收摄到自己现在的身上来。自己的心间有一个自私爱我之心，就象鸡蛋那么大，如黑色石头似的。明天该受的苦化为黑色烟雾收摄到自己身上来的时候，就像打雷

或炸药炸石头一样，把黑色石头一样的自私爱我之心彻底地粉碎。然后，把后天该受的苦收摄到身上来；然后，大后天、10天之内、一个月之内、一年之内该受的所有苦由我现在来代受；然后明年该受的苦，收摄到自己身上来；然后10年之内所有的苦收摄到现在的身上来，由我现在来代受；然后下半辈子全部的苦由我现在来代受。然后来世的苦由我现在来代受；然后来世的来世……，自己未来无数世的苦都收摄到自己身上来由我现在来代受。

取自苦的办法有两种。一种是比较模糊的：念想自己从今以后所有的苦和苦因，化作黑色的烟雾收摄到现在的我的身上；另一种是较为明晰一些的：把明天的自己缘念（即观想）在自己的前面，模样跟现在的模样一样。然后把明天的自己所受的苦和苦因收摄到现在的身上来；后天、大后天的自己同样缘念在那里，然后把所有的苦和苦因收摄到现在的身上来；在缘念年老的自己时，把他想象成稍微老一点的你，然后把其身上的苦及苦因收摄过来；

然后来世的你跟你现在一样的模样，无数来世的一切苦及苦因全部收摄过来。实际上就是从现在到无数世之后所要受的全部苦，由今天的我来代受。最后，把这些黑色烟雾收摄到心间，思惟把自私爱我之心彻底地粉碎。如此念想后思惟：由于我今天取受了今生、来世等未来生生世世所受的行苦、坏苦、苦苦等一切痛苦，包括基础法中提及的不确定苦、无满足苦、数数舍身苦、数数结生苦、数数高下苦、无助伴苦等等，以及痛苦之因——业和烦恼，我从此以后，生生世世当中远离一切业及烦恼等痛苦之因，远离行苦、坏苦、苦苦等一切痛苦之果。这就是由自己开始“取苦”的方法。

然后取他人之苦。首先把自己的母亲缘念在自己面前，思惟：我的母亲无数世来，由于贪、嗔、痴等烦恼之故，身、口、意造了种种恶业，这些恶业如有形象，堆集起来会象须弥山那么高。由此罪业，她在来世当中将会遭受无量无边难以忍受的痛苦。如今我得到了如此殊胜的大乘法门，正是修菩

提心去除一切众生的痛苦，报答母亲在生生世世当中为我所做一切恩德的最好时机啊！为了让母亲远离一切痛苦和痛苦因，我一定要把她的痛苦之因和痛苦之果全部收摄到自己身上。心里如是思惟。不断地把母亲身上无数世来身体所造的杀生、偷盗、邪淫等一切业障；口所造的两舌、恶口、绮语、妄言等一切业障；意所造的贪心、嗔恨心和邪见等一切业障，化为黑色的烟雾，收摄到自己的心间，像雷击一样把自己心间如同鸡蛋大般黑色石头似的爱我之心摧毁。也可依另一种方式，将黑色烟雾直接收摄到自己心间的爱我之心上，让母亲的苦与集之黑色烟雾与自己的自私心发生反应，从而全部成熟净化，母亲从痛苦中脱离出来。

然后将自己的父亲念想在面前修“取苦”。之后，自己的妻子或丈夫、兄弟姐妹、儿女、亲朋好友等，一个一个把他们缘念在自己面前，从他的身上取苦。再之后，是你认识的所有的人。最后将你的敌人缘念在面前，如是思惟：这个敌人由于贪嗔痴所引，

对我做了这般的损害。但这不是他自己愿意的，因为他不知道，做这样的恶事会给自己带来怎样的严重后果，这全都是无明所致啊！再说他过去无数世当中，做过我无数次的母亲；而每一次做我母亲时，就象我今生的母亲一样无微不至地照顾我、守护我，想尽一切办法让我享福……如是思惟，直到不但不恨这个敌人，而且就象对今生的母亲一样，生起亲切感和感恩之心。然后，把他无数世来所做的一切业障，包括他为了害我所做的那些将来要受到报应的业障，都显现为黑色烟雾一样，收摄到自己体内，将爱我之心摧毁。对这个敌人不断地思惟，长时间串习后，再换另一个敌人。总之，对所有看不顺眼的、不喜欢的人，都要一一缘念，直到对他们不产生一点嗔恨为止。

同样，把与我们作祟的妖魔鬼怪，一一缘念在自己的现前。然后心想，这些有情虽然由于贪、嗔、痴的缘故，对我做这样的损害，但是他们也曾无数世当中做过我无数次的母亲。由此对他们产生了真

正大慈心之后，把这些妖魔鬼怪无数世来所造的所有身口意业障，全部显现为黑色烟雾，收摄到自己身上。让他们远离一切痛苦、具足一切安乐，最后圆满菩萨地道，证得佛陀果位。如此思惟。若你能以此之心来面对一切有情，则天下无敌。因为没有一个人不是由于你对他的态度不诚恳、对他不真心、对他不善待而导致的。

然后以这种方式，再把十方世界当中八种热地狱里面的全部有情无数世来所造的一切业障，及业障所导致的痛苦和烦恼全部显现为黑色的烟雾，收摄到自己身上；再把八寒地狱所有有情的痛苦和痛苦因全部收摄到自己身上；之后对近边地狱和孤独地狱的有情亦如是取。然后，把所有饿鬼饥渴的痛苦以及痛苦因全部收摄到自己身上。然后，把所有畜生的痛苦和痛苦因全部收摄到自己身上。然后把人的生老病死、爱离别、求而不得、怨憎会等等所有痛苦全部收摄到自己身上；然后，把阿修罗的战争之苦、嫉妒之苦，以及天界显现四种死相等苦，

以及色界和无色界所有的行苦全部显现为黑色烟雾一样，收摄到自己身上来。让所有有情相续中生起出离心、菩提心、清净见，布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜、智慧波罗蜜圆满，布施、爱语、利行、共事四摄全部圆满，得到菩萨五道十地，最终证得无上正等觉佛陀果位。

以上是对未入道有情修取。对于已入道的有情，比如声闻缘觉阿罗汉，他们的烦恼障是没有了，但所知障是有的，所以我们心想把他们所有的所知障显现为黑色的烟雾一样，收摄到自己身上，让他们立刻生起菩提心，修菩萨六波罗蜜，证得佛陀果位。对于资粮位之凡夫菩萨，心想其修加行位之所断品、见位所断品、修位所断品、证得佛陀果位之所断品，全部显现为黑色的烟雾一样，收摄到自己身上来。然后，对圣菩萨修取，比如一地菩萨，还没有断除第二地至第十地的所断品，那么这些所断品，显现为黑色的烟雾一样，从他们身上取出来，融入自己

身体，由此令其立刻证得佛陀果位，如是思惟。

取和舍不同之处在于：修舍的时候，对佛和师长可将自身显现为各种供品来供养；而取的时候，佛没有什么可取的痛苦与烦恼，师长作为佛的化身也没有什么可取的，所以对佛和师长不需要修取。这是此处的教授。但也另有论点说，虽然自己的根本师长，已经消除了一切所知障和烦恼障，证得了佛陀果位，只不过显现为凡夫的模样来为我等众生讲法而已；但是由于众生的业力之故，师长显为生病的模样，或者涅槃，或者讲经说法遇到障碍等等，虽然这些是示现，但是对我等修行者来说，也可以把这些违缘显现为黑色的烟雾收摄到自己身上，这也是可以的。

2. 取器世界之过

即观想将十方一切由业和烦恼所成的不净世界变成为净土。把器世界当中一切不好的，比如说沙漠、沼泽、悬崖、沟壑等等，以及风灾、火灾、水

灾等自然灾害，凡是器世界当中，由业力所现的缺点和漏洞，全部显现为黑色的烟雾一样，收摄到自己的体内来，然后把所有的器世界变成为与西方极乐佛国毫无差别的清净佛刹土，所有的有情变成为具有三十二相八十种好的佛，心里如是思惟。

像这种以取一切众生的苦归于自己，施舍一切快乐和善归于他人的方式来修大慈大悲心的法门，夏窝巴大师称之为驱魔之法。过去的修行者在修行中遇到妖魔鬼怪障碍的时候，专门把跟自己过不去的魔鬼缘念在自己面前，把这些魔鬼的所有业障及其烦恼收摄到自己身上，由自己代受；再把自己无数世来所造的善根、受用，全部一一地回向给他们。这样，所有的魔障全部消除了，故称之为驱魔法。

此修法还有一个名称叫“麻风药”。其来历要追溯到约 900 多年前西藏噶当巴的时代。那时麻风病在拉萨一带非常流行，因为没有有效的药物，有些大德就对一些患有麻风病的信徒专门教授“取舍”的修法，让麻风病人观想把所有众生的一切痛苦由

自己来代受，自己无数世来所有善根回向给众生。结果这么一修，麻风病就彻底地好了，再也不发作了，所以当时人们称这种菩提心修法为“麻风药”。由此可见“自他相换菩提心”是非常殊胜的。

这种修法的出处在哪里呢？《华严经》“善财传”中说：

“胜解众生之苦变自身，自身转成长养众生身。”

另外，《胜行愿》中也提到：

“地狱畜生阎罗苦，诸人处及人非人，
众生无边大苦蕴，归我众生愿得乐。”

这里所说的阎罗就是饿鬼。阎罗王的妻子是饿鬼之母，即鬼子母或鬼王。阎罗统辖鬼界。鬼和饿鬼其实是一个类型、一个级别。佛经中有六道众生和五道众生之说。说六道的时候有阿修罗这一道。说五道的时候，就没有阿修罗这一道众生了。而是将其一半归到鬼类当中；另一半修行高的部分归为天界。

《弥勒胜施愿》中也说：

“有顶以下至无间，以及无量世界中
天与非天庞龙聚，愿皆得乐我受苦。”

从世间顶到无间地狱的一切众生，包括人及非人等等，愿他们得到安乐，愿他们所有的痛苦由我来代受。

龙树菩萨说：

“众罪咸归我，我善施众生。”

愿一切众生的罪由我来受，报应给我；我所有的善全部施舍于一切众生。

另外，寂天菩萨在《入行论》中说：

“自他令平等，自他作相换。”

以及

“了知自有过，他为功德海，
普舍我爱执，取他应修习。”

意即爱我是一切过患之门，爱一切众生是功德的大海。愿我舍弃所有爱我的执着，修习爱一切众生的心。

又说：

“若人欲速疾，救护自及他，
当修自他换，秘密殊胜行。”

意思是如果有人希望速速救自己又救他人的话，最好的办法就是修“自他相换”。这就是最秘密最殊胜的修行。

寂天菩萨又说：

“若不能真换，自乐及他苦，
非仅不成佛，轮回亦无乐。”

一个人如果不能真诚地以自己的快乐，去换取他人的痛苦；那么，未来非但不能修成圆满的佛果，连轮回中所谓的快乐也得不到。

然后又说：

“故为止自害，及减他痛苦，
舍自尽施他，护他如护己。”

如果你想制止害自己，又想减轻他人痛苦的话，就应该舍弃爱我之心，把自己所有的功德施舍于一切众生。爱一切众生犹如爱自己那样。以及“所有众生苦，愿由我代受。”

《经庄严论》当中说：

“自他平等心，他爱执为妙，
故说利他胜。”

若能爱他人胜过爱自己，就不会再分别何者为自利，何者为他利，则得自他平等心，利他是最为殊胜的。

《七十愿》中说：

“众生为惑扰，所造诸不善，
少亦我代堕，任何有情狱。
众生任何苦，我愿悉代受，
恒以殊胜乐，令世人满足。”

众生由于烦恼之故，所做的诸种恶业，哪怕只有一点点由我代受，也会轻易地把我抛掷到地狱中去。虽然如此，我也心甘情愿把所有众生的一切痛苦和痛苦因全部来代受，哪怕让我生生世世当中遭受地狱之苦，我也在所不惜。惟愿世间所有众生获得殊胜安乐与满足，惬意自在地恒常修习善业。

《集法句经》中说：

“自身与命根，当施众有情，
应以慈悲心，周遍诸有情。
诸罪异熟者，愿熟于自身，
诸福皆随喜，思为佛大士。”

自身与命根当施舍于所有有情，应该以慈悲心周遍诸有情。所有罪的果报愿我来代受，众生的所有福报皆随喜，这才是大乘菩萨所为。另外，“自身与命根，当如意而施。”作意观想，把自己的身体性命布施出去。又说：

“有情诸罪业，悉皆熟于我，
如是取诸罪，取众生贫苦。”

有情所有的罪业都成熟在我的身心上，就像取受各种恶业一样，也把各种各样的贫乏苦厄摄取到自己的身上。以及：

“视他为我所，以自身为他。”

对于一切众生就像过去爱自己一样去爱护，而对于自己就像曾经不爱众生一样，舍弃自私爱我之心。

《胜乐日常忏法》中说：

“诸有情苦熟于我，彼因我善愿得乐，
一切生中我三门，愿如妙瓶如意树。”

意即祈愿有情的痛苦成熟在自己身上，以自己的善根令有情得到快乐。在未来一切生中，自己的身、口、意三门，像摩尼宝、妙瓶、如意树那样，满足一切有情的愿望。

如是等等，大乘众多经论里面都有这种说法。这说明自他相换菩提心的修法在显密经典当中是有众多依据的。为什么在此处引入了那么多的经文来说明这个问题呢？因为有人会说这种做法佛经里面没有，我没看到。其实不然，很多佛经里面都有这个内容，只是具体的修行方法是代代口耳相传，因为很多实修，还是要靠善知识的传授才能够说得明白，直到伽喀瓦大师的时候才把它写成文字。

有人又怀疑了，说声闻阿罗汉也是究竟果，缘觉阿罗汉也是究竟果，为什么非要成佛呢？南喀贝大师说：不对，声闻阿罗汉和缘觉阿罗汉是究竟果

的说法是不了义的说法。

究竟三乘的说法是不了义之法，真正的了义法就是究竟只有一乘果，就是佛。包括声闻缘觉阿罗汉最后也必须要成佛。对此专门讲究竟一乘的《妙法莲华经》里面说得非常清楚。密法的《真实名经》中也说：

“三乘之出离，安住一乘果。”

无论是显宗还是密宗，究竟只有一乘而没有三乘。

以如上之法修取和舍熟练后，就可以配合呼吸来简略地修取舍。如《修心七义根本颂》中说：

“复令乘风息。”

《师长供》里也有“御息出入善巧修取舍”这样的偈颂。怎么修呢？

打坐时，首先把前面所说的加行全部修完。正行的时候，观想自己的母亲在左边，父亲在右边，可恨的敌人在前边，六道中的所有众生都围绕在自己周围，不可称量。当呼气的时候，观想自己的身

体、受用和善根，化为白色的光芒，从右鼻孔直接呼出去，触照所有六道轮回的众生，令它们具足一切安乐及安乐因，福德资粮和智慧资粮圆满。吸气的时候，把所有六道轮回众生无数世来所造的身、口、意的一切业障，显现为黑色的烟雾，从四面八方吸收过来，由左鼻孔融入到自己心间，像雷电或炸药一样，把自己心间黑色的像鸡蛋那么大，如同石头一样硬的自私爱我之心彻底地击碎，一切众生由此远离一切痛苦和痛苦因。就这样一呼一吸，不断地观想。如此修习，所造的福德资粮和智慧资粮会非常广大，而且由于风心同转之故，心不容易散乱。

在修略的取舍之前，先要修前面所说的广的内容，非常熟悉之后，再配合呼吸来修。否则直接修略的，很难观想清楚，导致修法不彻底、不圆满。

克珠杰大师在他所著的《宗喀巴大师三地赞》中说：

“怙主如此之呼吸，成为众生安乐因。”

怙主您啊，连呼吸都成为了众生的安乐之因啊！为什么呢？因为他通过呼吸修自他相换菩提心。自他相换菩提心修得非常好的话，手摸到病人身上，病人的病很容易好。哪怕你吹他一下，由于吹的时候，是以自己无数世来所有的功德、受用和善根回向给他的心念来吹，他的病也会很快好。活佛吹气、摸顶，实际上就是把他无数世来所造的所有功德回向于对方。这是跟自他相换菩提心结合的。

另外，我再讲一下乌其达玛班扎的施身法，这个法也是非常殊胜的。你们可以在晚上比较安静的时候，做施舍身躯的修法。首先观想自己心间有一个白色的“舍”字，“舍”字刹那间从心间直接上去，从顶门到了虚空中。然后与自心无二的“舍”字化现出无数的供养天女，自己的身体平躺在地上，想象它像须弥山一样大。之后把它一一分解开。先把头颅分解开，放在前面，观想无量无边大，而且有好几个。然后，把自己的躯体一一肢解，肉放在一起，堆得像须弥山一样高；血放在一起，积得像海

水一样多；骨头放在一起，也堆得像须弥山一样高。然后从自己心间“舍”字那里发光，照明三界当中所有的妖魔鬼怪，比如说四百零四种疾病、八万多种魔类，以及三百六十多种妖类等等。所有天上、地上和地下的吃肉、喝血、吞骨头的这些妖魔鬼怪，将他们刹那间勾召到现前，让它们任意享用。喜欢吃肉的吃肉，喜欢喝血的喝血，喜欢吞骨头的吞骨头。最后自身“舍”字刹那间显现为观音菩萨的模样，在这些妖魔鬼怪吃喝的同时给他们讲法。讲完之后，观想自己刚才所在的地方，刹那间又化现出一个新的身体，自己显现的观音菩萨模样又变成为“舍”字，从新形成身体的头顶往下融入到心间，即形成一个崭新的我。

藏地还有一种更厉害修法——断法。修断法的地方最好在坟地，梵语叫尸陀林，在西藏就是天葬的地方。半夜三更之时，到那里去修法。观想自己成为金刚瑜伽母，把所有空行母全部迎请来，自己的心化现为金刚瑜伽母的模样，从自己的心间往上

至头顶虚空中，然后从金刚瑜伽母心间化现出供养天女，把自己的躯体一一分开之后，把所有三界的妖魔鬼怪全部召来，为其做施舍。最后在自己原来所在处，又形成一个新的肉体，自心再融入到体内。就是这样修断法的。

对修道次第的人来说，断法大概在三个时候修。第一是在修死无常之时修。因为修此断法，能看到很多鬼怪之类的东西，会非常恐怖；而且看到自己血淋淋的身体施舍给妖魔鬼怪的时候，你就知道死亡的无常，很容易生起死无常的心。第二是在修自他相换菩提心的时候修。这样很容易发心。如果对自己的身体都已经没有了丝毫的舍不得，何况财物等其他东西呢？第三，是在修空性的时候修。因为出来了妖魔鬼怪之后会害怕，害怕的时候会寻找“我是如何害怕的”、“是怎么执持我的”。因为我们最不好找的是执着。平常执着无处不在，但当你去找的时候，就是找不到这个执着是怎么执我的，我执和法执是怎么执我的？当你特别害怕或者特别高兴的

时候，就很容易找到我执如何执的这种执法。一旦抓住了这种执法之后，到时候把这种执法拿过来，通过中观的思想去否定这种存在的可能性，由此可以彻底地破除我执。此处修断法是为了修布施波罗蜜，以断除吝啬之心。

（四）结行与座间修法

“境毒三善根，结行略教授，威仪尽诵持。”

第一句应该译为“境毒善各三”。

三境是什么？就是悦意、不悦意和既非悦意也非不悦意三种境。是从感受的角度，对六境的概括。六境即眼睛看到的色，耳朵听到的声音，鼻子闻到的气味，舌头尝到的滋味，身体对事物的触觉，心里想到对象时的感受。简单地说，眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子闻到的、舌头尝到的、身体接触到的、心里想到的所有东西为六境，也就是六个对象。面对这六个对象，生起的感受无非是：悦意、不悦意、既非悦意又非不悦意。这样三种境是对六境的

简要概括。

三毒是什么呢？既有三境的感受，必然令我们同时产生三毒：遇到好听的、好看的、好闻的、好吃的、触感好的或者心里想着好受之物，自然而然产生贪欲；遇到不喜欢的，本能就产生嗔恨或者不悦；对既非可爱又非不可爱的，容易产生愚昧。这样就对三境生起三毒：贪欲的毒、嗔恨的毒、愚昧的毒。

三善是什么呢？这样的三境三毒一旦生起，比如对悦意的境产生贪欲的时候，立刻警醒，同时思惟贪欲的过患，不贪的功德，由此制止贪欲，是为第一善。

若起嗔恨的时候，当即念想嗔恨带来无量无边的过患，忍辱具有无量无边的功德，由此立刻制止嗔恨，此乃第二善。

当起愚昧的时候，即刻念起愚昧的过患，智慧的功德等等，立刻制止愚昧之心，此乃第三善。

这就是三境、三毒、三善。

当我们内心对悦意、不悦意和中庸这三种境产生了贪嗔痴三毒的时候，应心想六道轮回中所有众生，皆受此种烦恼主宰，今天我也如此。愿一切众生的烦恼皆由我代受，令他们远离三毒，具足三善。心里持续如是思惟。

无论行、住、坐、卧，总之在一切行为当中，及在昼夜一切时中，均应如此修持。此即《修行次第》所说：“大悲心者，当于或行、或立一切威仪之中及一切时中缘念一切有情。”有大悲心的人，不管在什么时候，不管做什么样的事，都应该生起救拔有情之心。我们在生起救拔有情心态的同时，还可以念诵各类文句来至诚修习，例如：

“愿彼等罪报于我，我无余善熟于彼”；

“愿我承受众生苦，彼因我善悉得乐”。

“所有众生苦，愿皆报我身，

以菩萨诸善，愿众生受乐。”

每当对悦意、不悦意和中庸三种对境生起贪、嗔、痴的时候，就念这个偈颂。心想一切众生都因

心起这样的三毒之故，生生世世堕入地狱、饿鬼、畜生等恶道，故愿一切众生的贪、嗔、痴及由贪、嗔、痴所造的罪业，皆由我代受。同时心里如是思惟，所有众生的罪业显现为黑色的烟雾，收摄到自己体内。并且嘴里念诵：“愿彼等罪报于我，我无余善熟于彼……”等等。夏惹瓦大师曾说：“在修我这个教授的时候，像长椽那样时直时弯是不行的；或像滚石那样反复多变也不行；或像死水潭那样消极暧昧也不行。如果我们下定‘血红酪白’般(立场分明)的决心而努力，就会像驴子从羊群中探出头那样，解脱一切侵害与痛苦。如果心里老是犯疑，‘这可不可以修’、‘我能不能修’，那是决不会成功的。”

这里有几个比喻：

第一，椽木喻。修引教授的人，应如支撑房顶的椽木般坚固，而不能像又细又长的椽木那样颤悠悠地。比喻修习此法不可“三天打鱼，两天晒网”，时而用功，时而懈怠。

第二，滚石喻。修习这个教授要始终如一，以

适合现阶段自己身心状况的程度而用功，不能像石头从山上滚落下来那样太过猛烈，反复多变。

第三，潭水喻。修行这个教授要明快勇猛，不能像从石头缝里渗出的深潭死水那样暧昧迟缓。

第四，血红酪白喻。霞惹瓦大师说，我们修行的心应该像这样：白就要像酸奶一样白，红就要像血一样红，红白分明而没有混杂。也就是说修习要果断有力，认认真真地修，不能敷衍了事。

第五，羊群中驴子喻。如果这样做的话，修菩提心的人就会像羊群当中一头没法躲藏的驴一样，必然会从一切灾难当中超越出来，绝不会沉溺其中。

如果老是心想：这行不行呢？可不可以修？我修得了吗？有那么多疑心的人，是无法修此法的，或是修了也不会成就的。

自他相换修法可以代替“七重因果”中“知母、念母恩、报母恩”等最初的三种。因为舍和大慈是一体的，取和大悲是一体的，二者融合在慈悲心中，自然包括有增上意乐，故不必另修。这是南喀贝大

师的说法。

不过帕绷喀大师在《掌中解脱》等著作中说，修自他相换菩提心的人，最好还是之前先修平等舍，再修知母、观母恩和报母恩，再修因执爱我产生的自私过患和爱一切众生产生的利他功德，然后修施舍自己的身体、受用、善根等等，之后修取一切众生的痛苦由自己代受。

这就是利他菩提心的修行扼要。第四世班禅洛桑·确吉坚赞和第五世班禅洛桑意希的著作当中都有这样的说法，后来格鲁派所有大德真正实修的时候也是这样结合来修的。

十一、修希求菩提之菩提心次第

希求菩提的菩提心，是建立在大慈大悲的基础上。如是思惟，取一切众生的苦由我代受，我所拥有的身体、善根、受用施舍于一切众生，那么我到底能不能做到令一切众生远离一切痛苦和痛苦因，具足一切安乐和安乐因？显然这是做不到的，只不

过想想而已。其实不要说一切众生，就连让一个众生远离一切痛苦和痛苦因，具足一切安乐和安乐因都做不到。那么谁能做得到呢？声闻、缘觉阿罗汉虽然有五眼六通等广大神通并且断除了烦恼障，获得了永久安乐的涅槃果位，然而他们也做不到。那么凡夫菩萨或者圣者菩萨，包括像观音菩萨和文殊菩萨一样的十地菩萨，能做到吗？比起声闻、缘觉阿罗汉来，他们是强了很多，但是还是做得不圆满。因为从利他的角度来说，他们还做不到任运成就利他的事业。

比如说，佛讲一次法，或者身上发出一道光，便能令无数有情远离一切苦、具足一切安乐。但是十地菩萨及以下者都做不到这些。不仅如此，从自身利益的角度来说，声闻、缘觉只不过是断除了烦恼障而已，所知障还没有断除。十地以下的菩萨，虽然断除了种种粗的所知障和烦恼障，但是微细的所知障和烦恼障没有断除。按照应成派的观点，八地以下的菩萨虽然断除了烦恼障，但所知障还没有

断除。他们利他的功德没有圆满，自身的功德也没有圆满。唯有佛自身功德圆满，利他功德也圆满，断一切所知障和烦恼障，证得一切相智、道相智和种相智等三智八现观七十要义，一百七十三种行相的所有智慧都圆满了。因此我们唯有证得这样的佛陀果位，才能够真正地任运利益一切有情。我们理当希求这样的断一切过、具一切功德，成为一切众生之救怙的无上正等觉的佛陀果位，这就是希求菩提的菩提心。

一旦修好前面所说的大慈心和大悲心为体的“取”和“舍”，希求菩提的菩提心很容易生起。像这样来修菩提心的功德，如《勇施请问经》中说：

“菩提心福德，假设若有色，
遍满虚空界，福尤过于彼。
若人以诸宝，遍满恒沙数，
诸佛刹土中，供养世间依。
若有敬合掌，心礼敬菩提，
此供最殊胜，此福无边际。”

菩提心的福德假若有形象的话，会遍满甚至超过整个虚空。如果一个人用各种各样的金银珠宝充满犹如恒河沙数一般的佛刹土，以供养所有的如来；另有人恭敬地双手合掌，内心敬礼并且发菩提心。二者相比，发菩提心的功德远比前者殊胜。

另外，《集学论》中说：“希愿彼之菩提心当能作佛，是故佛由愿心生也。”有了菩提心将来决定成就佛的果位，佛都是从菩提心生的。因此，菩提心的功德非常大。

菩提心要具备两个要素：一是为利他故，即为利一切有情父母众生之故；二是速疾速疾证得无上正等觉佛陀果位的坚固的、不变的、任运的那种心。为利益一切有情父母众生而希求证得无上正等觉佛陀果位之心，就叫世俗菩提心。它是真正的菩提心。而胜义菩提心虽名为菩提心，本质上却并非菩提心，因为拥有胜义菩提心的人不一定成佛。胜义菩提心是指了知人无我和法无我的无我慧，这种无我慧能够断除轮回根，但它不能保证你证得佛果。如果没

有世俗菩提心，只能证得声闻阿罗汉的果或缘觉阿罗汉的果。只有胜义菩提心加上世俗菩提心，才能证得佛陀果位。这就像印度的说法：“般若智为佛母，菩提心为佛父”。为什么呢？父亲是婆罗门族，儿子一定是婆罗门族；父亲是刹帝利族，也就是王族，儿子也一定是刹帝利族。但是母亲则不然，她是什么族，并不等于儿子也是。比如说三个同母异父的孩子，其中一个的父亲是婆罗门族，那么这个孩子就是婆罗门族；第二个孩子的父亲是刹帝利族，那么这个孩子则是刹帝利族，虽然他和第一个孩子是同一个母亲所生；第三个孩子的父亲是贱族，那么这个孩子也是贱族。是什么种姓不取决于母亲，而是取决于父亲。同样的道理，佛母既能够生佛，也能够生声闻阿罗汉、缘觉阿罗汉。但是菩提心唯生佛果，不生阿罗汉果。《金刚经》、《八千颂》、《十万颂》等被称为佛母般若波罗蜜多，原因就在于此。所以说菩提心尤其是世俗菩提心，非常重要。

十二、支分教授

修世俗菩提心有两个科判：正修世俗菩提心次第和支分教授。正修菩提心教授已经讲完了，现在我们讲支分教授。

支分教授有五个部分：（一）转恶缘为菩提道；（二）开示一生修持之总纲；（三）修心纯熟之量；（四）修心三昧耶；（五）修心学处。这五个内容非常重要，是保障能够生起菩提心的最主要的因缘。

（一）转恶缘为菩提道

此内容前面虽有提及，但是真正的转恶缘为善缘的菩提心修法，是从这里开始的。

转恶缘为菩提道分成为两个部分：1. 略示；2. 广说。

1. 略示

“罪满情器时，转成菩提道。”

这个偈颂概括说明了为什么要把一切恶缘转为菩提道的理由。与其他的佛出世之时相比，佛祖释

迦牟尼佛在两千年前，来到这个娑婆世界的时候，这个娑婆世界已经是五浊最为成熟的浊世。佛祖曾经在无数世前发菩提心，据说当时在大能仁佛面前发菩提心的弟子有一千多位。这一千位弟子发愿说：将来娑婆世界人的寿命多少多少的时候，我愿去那里度化有情，这些度化有情的好时期全部被其他的弟子选了。最后佛祖释迦牟尼佛发愿的时候，他发现在一个末法时期，具有五浊，众生贪嗔痴等烦恼非常粗重，世道非常糟糕，人的寿命非常短暂等等。没有人发心度化这一时期中的有情。所以就发菩提心说，将来娑婆世界人寿百岁，具有五浊的时候，由我去那里度化那里的众生。据说当时释迦牟尼佛发愿的力量很强大，所以当时的菩萨们称他为大心力菩萨。佛祖来的时候这个世界已经是非常恶浊，那么到现在佛祖释迦牟尼佛的教法已经有 2500 多年了，还会存在 2400 年左右。2400 年之后就不再会有佛法了，直到 56 亿 4 千万年之后，弥勒佛才会出世。在 2400 年之后到 56 亿 4 千万年之间一直是沒有佛，

也没有佛法。因为佛法存在与否，要看它对这个世界有没有真正地做到饶益，如果不起作用的时候它自然就不会存在。历史上的宗教并不少，大部分的宗教长者差不多存在了 1000 多年就消亡了，短者三五年就消亡了。在中国也存在过很多的宗教：像东汉末年的太平道；还有后来的五斗米道、摩尼教、白莲教；还有洪秀全所谓的“拜上帝教”等等，但现在都已经不复存在了。可是佛祖释迦牟尼佛的教法不是这样，已经 2500 多年了，仍然生机无限，不断地饶益着众生，所以说佛法存在 5000 年是毋庸置疑的。

但是在佛祖教法存在的时间当中，由于越往后佛法修行者越少，作恶者越多，信仰善法的护法神或者天神等等，逐步地离开了我们这个人世间，到其他的净土当中侍奉如来、护持正法去了，在我们这个地方像天龙等这些具有威力的护法越来越少，而妖魔鬼怪的力量会越来越强大，对修行佛法者的损害和障碍越来越多，就不像佛祖在世的时候那样，

修行佛法者没有违缘，没有障碍，现在到处都是违缘，到处都是障碍。

所谓的违缘和障碍并不是说杀了你的头，搞那种宗教屠杀之类的，而是有非常多的诱惑。比如说食物的诱惑、金钱的诱惑、权力的诱惑、名声的诱惑、地位的诱惑……这些诱惑太多太多，不是让你起贪心就是让你起嗔恨心，不是让你起嗔恨心就是让你起傲慢心，不是让你起傲慢心就是让你起吝啬心，不是让你起吝啬心就是让你起嫉妒心。总而言之，贪、嗔、痴、慢、疑等等轮流更替生起的理由太多太多。正因为如此，如果不能把一切恶缘转于善缘，就难以修行。尤其是对修大乘法门的修行者来说，种种内在的违缘和外在的恶缘犹如丛林一般，非常多，如果没有这样修菩提心的法，是难以把一切恶缘转为菩提道的。有了自他相换的菩提心，就能够把一切恶缘变成为善缘，让它成为修行佛法的助伴；就能够对一切损害自己的人和妖魔鬼怪等等，都视为自己的教练、自己的师父。有了这样的方法

之后，所有的恶缘、所有的敌人、所有的障碍、所有的麻烦，都能把它转为修行菩提道的助伴。大格西京俄瓦大师对夏惹瓦大师说，你修习的一切恶缘转为助伴、一切痛苦变为安乐的这种法，真是奇妙啊！

这就是略示一切恶缘转为善缘之理。此理没什么高深内容可言，程序也并不复杂，理论也并不难懂，但是，作用极其广大。因为它就像故事当中点石成金的金药一样。据说在龙树菩萨时代，有一种金药技术，用一两的金药便能把一千斤的铁变成黄金。我们这个法，就如金药一般非常殊胜。

这种修法的关键在于你以什么样的态度看待你的麻烦，看待你的障碍，看待你的敌人，看待所有不可爱的、会带来麻烦的对象。如果把它当成麻烦的话，它就永远是麻烦，更改不了；如果你找到了它对你的益处的话，那么任何一个东西对你都是有利的，都成为让你变得更好的不可多得的因缘。此法妙就妙在既简单又浅显，但非常管用。

我们在座的人。有的人跟我差不多，寿命已经过了一半，甚至一多半了；有的还年轻。但谁能保证我们一生当中不遇到麻烦呢？谁能保证我们一生当中不会遇到种种障碍呢？谁能保证我们不会遇到对手，甚至遇到把你置于死地的敌人呢？谁能保证没有妖魔鬼怪作祟呢？但是，一旦你有了将一切恶缘转为善缘的这种境界、这种思想，你就不会慌张，反而会很高兴。因为有了违缘，机会就来了。要是没有违缘、没有麻烦的话，就没施展的机会；一旦有了违缘、有了麻烦，有了跟你过不去的人，你的机会就到了！你可以借助这个力量达到你想达到的理想状况。这种理想状况有两方面：一是从事的角度，能够达到好的状况；二从心态的角度，趁这个机会把自己的内心好好地磨练，把它磨练成为宽容的、包容的、忍辱的、以德抱怨的这样的一种良好的心态，良好的心理素质。任何一个有本事的人，都是从千灾万难当中磨练出来的，不是睡在床上想出来的，每遇到一次麻烦就多长一种智慧，所以说

麻烦即是菩提。尤其是我们要修宽容、包容和忍辱，那么敌人是最好的教练和老师，通过他来修是最好的；要是没有了敌人，根本没办法修忍辱。

2. 广说

细分为二：依殊胜意乐菩提心转恶缘为道；依殊胜加行积净二者转恶缘为菩提道。

(1) 依殊胜意乐菩提心转恶缘为道

“**遇缘即修习**”。

转恶缘为道包括从心理上和行为上如何把一切恶缘转为善缘两个部分。从心理上转恶缘为道即所说的“遇缘即修习”。不管遇到什么样的事，都把它变成为修行菩提的因缘。比如说当我们生活条件非常优越的时候，一定要把这种好的条件转成修菩提心的最佳因缘，而不要使之成为奢侈挥霍甚至作恶的因缘。而当你遭受种种痛苦、灾难、麻烦的时候，也千万不要把这些麻烦、灾难、痛苦变成为令自己胆怯、懒惰、懈怠、泄气的理由，也不要成为起贪心和嗔恨心的理由；而要让它成为修菩提心证得佛

陀果位、修行日益增长的理由。

同样，身处大城市之时，种种喧杂不要成为令自己身口意等都投入在贪欲、嗔恨、愚昧、自私、傲慢、邪见、懒惰等恶行当中的理由，而要让它成为保持内心清净、没有贪欲、嗔恨、愚昧、自私等的机缘，尤其是生起更加利他的心和菩提心的理由。如果身处山林，不要认为此乃无人之地、不需要害羞，不需要顾及别人面子，因而放纵自己，无恶不作；而要成为更加精进修行、生起大慈大悲菩提心的理由。

同样，与他人为伴，不要成为互相起嗔恨心、贪欲心、疑心，或彼此争执、猜疑、嫉妒、拆台、势同水火的理由，而要成为互相尊敬、善待、仁爱团结，并且互相提醒断一切恶、修一切善的善友。当独自一人时，也不要成为寂寞、孤独、痛苦，或者起强烈的贪嗔痴和不悦的理由；要成为有闲暇、可以自在地修行佛法的理由，并且当成修菩提心的最好时机。同样，有没有非人作祟也是此理。

总之，无论在什么样的情况下，一切得失、苦乐、成败的外在条件对自己而言，只会成为好的原因，不会成为不好的理由，这才是一切恶缘转为善缘具体的方法。

这个方法其实不是因为技术难度高我们做不了，而是因为我们的思想境界太低，贪、嗔、痴烦恼太重，所以做不了。如果思想境界高一些，冷静一些，放下一些贪、嗔、痴和自私，是很容易做到的。

总而言之，无论是身体上的痛苦，还是心理上的折磨，出现之时应心想：这个世界上所有的众生都跟我一样，都是这么痛苦，都有这么多麻烦，没有一个真正的快乐者呀！今天的快乐是明天痛苦的理由。所以，既然我受苦，那好啊，愿一切众生所有的痛苦都转移到我身上来吧，我还能撑得住，愿他们远离一切痛苦和痛苦因。应如是思惟。

比如自己身体得病了，心想：我这个病算是轻的。在这个世界上有多少人得了不治之症；有多少病人因没有钱治病而等待死亡；有多少人病痛难忍，

那么的痛苦。那么，愿所有遭受病苦的有情父母众生的所有疾病由我来代受吧！让一切天下有情父母众生远离一切疾病吧！如是思惟，心想把所有众生身上所有的疾病变成为黑色的烟雾直接收摄到自己的身上来，不断地这样修。这对于他人能减轻多少病痛很难说，但是自己的病肯定很快就会好的。这就和前面所讲的治麻风病的方法是一样的。

其实疾病的来源就是不悦、痛苦、难受和排斥。在某种程度上来说，疾病是自己的细胞和侵犯过来的细胞之间的一种斗争。斗争的基础就是排斥。打个比方，我母亲特别排斥他人用过的东西。他人的衣服她穿不了，一旦穿上之后，就会头昏脑胀然后生病，或者身上长疮等等，只要碰到不干净的衣服，她都会这样。不过有个前提，就是她知道了是别人的衣服之后才会有这样的反应，如果你骗她说这是新买的，她穿起来什么事都没有；但若告诉她实情，第二天她就起不来了，就一直睡觉。再比如她的碗里的东西被别人喝过，只要不告诉她，她喝了什么

事都没有；一旦告诉她，她的舌头上马上生疮了。那是为什么呢？归根结底，是心理产生了一种排斥。这种排斥心理可能引起了抵抗或者冲突，导致了疾病。要是她不知道，可能就不抵抗了，把它融入到自己的一部分当中，就没战争，也就没有疾病了。

一般我们的病尤其是癌症，百分之五十都是属于心理原因，所以很多医院都治不好。然而有些气功师却能“治”好。是不是他有那么大的能力？不是！他什么能耐都没有。之所以病好了，是病人自己的心理战胜了病魔。因为病人心里有把握了，就像一个人带着一千兵马去打仗，但后面有上万兵马做后盾，他作战勇猛，战无不胜。如果又缺粮草，又无援兵，这一千兵马很难取胜，因为心理上没底。

心理作用非常厉害。我们要学会将一切恶缘转为善缘之理。得了疾病要高兴：愿一切众生的病苦全部由我代受，而且非常欢喜地代受，这样不断地去观想。拥有健康的身体，更高兴：健康多么不容易，有了健康可以做很多利益众生之事，做很多自

利利他之事，太好了！我一分钟也不能浪费，要把这个健康之身用好。这样，无论健康，还是疾病都欢喜，都用来修法。

再比如遇到别人找你麻烦，你可以很高兴：哎呀，太好了！这回我可以好好地增长一下我的智慧，让智慧之剑比以前更加锋利，解决问题更加完美；同时也可以好好磨练一下我的心性，不要像以前那么冲动莽撞、嗔恨心那么强，要冷静、务实、慈悲、以德抱怨。趁此机会我把德能和智慧全部修出来。把敌人当成教练，好好地修一修智慧、慈悲和德能。如果没有敌人，都是朋友，那也太好了！借此机会我要好好地利益众生，好好地去做事情。

总而言之，不管遇到什么问题，都把它转变为好的理由、好的机会。

有人说我是乐观主义者，我同意。因为即便不乐观，也没用。发愁有用吗？不如乐观一点，反正事已至此。你再发愁、再嗔恨、再不高兴也于事无补。而只要你能保持非常乐观的心态，凡事往好处

想，它一定会有好的一面。

我曾经打过这样的比喻：你的仇敌在你的房顶上扔了一块几千斤的大石头，面对它你有几种解决态度：第一是逃之夭夭，连头都不回一下。这样你连证据都会失去，很糟糕。第二是任人宰割，不管石头是不是砸在我的头上，我都认了，可那样你的小命可能就没有了。第三是绕着石头哭喊跳骂。没用！他要的就是让你难受、痛苦。那怎么办呢？最好的办法是第四，坐下来想想：我这个楼顶上是不是需要石头？有需要的地方就正好用它来补一补，那么大的石头从楼下搬到楼上多么不容易啊！既然他免费地帮我搬到楼上来，何不欣然接受呢？凡事皆同此理。如果处理不好，好事就是坏事；要是面对得好，坏事就是好事。没什么不好，这就是一切恶缘转为善缘之理。

另外，内在因缘不具足的时候，比如说身体或心理有极严重的疾病、痛苦或不安乐时；或者修学佛法时，散乱、懈怠、懒惰，非常不悦等时，都要

心想：在浊世的时候值遇如来正法尤其是大乘佛法特别难得；在浊世的时候，违缘非常多，顺缘非常少，这些违缘一定要让它成为修法的顺缘！如果没有这些违缘时，就想：没有这些违缘多好啊！太难得了！内外的一切顺缘如此具足，我的福报太大太大了，所以我一定要珍惜！为了来世也具有这样圆满的、不间断的顺缘之故，我要精进地修学戒波罗蜜等等，为造集广大的福德资粮而努力。

若非如此，有的人一旦有了一些金钱、权力或是名声、地位之后，马上就会把自己尾巴翘起来，产生非常强烈的骄恣、傲慢，专横跋扈，非常糟糕。反过来，一旦遭遇到身体或心里的疾病或痛苦，有那么一点点挫折的时候，马上胆怯、懦弱、恐惧、懈怠、懒惰，丧失信心，最终选择了放弃。

所有的事，无论是佛法还是世间方面的，失败原因首先在于最初选择的时候不理智，以下面四种方式而选择：第一，以贪欲而颠倒选择，就是感情用事；第二，以嗔恚而颠倒选择，就是斗气；第三，

以愚昧而颠倒选择，就是盲目冲动或贸然行事；第四，以怖畏而颠倒选择，就是恐惧心太强，或者疑心太重、嫉妒心太强。

第二个导致失败的原因是不懂得把恶缘转为善缘之理。在做的过程中一旦遭遇了麻烦、挫折，遇到强劲对手的时候，不会把这种违缘转成为善缘，而是把它当成真正的违缘。其实任何一种障碍当中都蕴含有机缘的，但他没找到，便真的以为这就是绝对不变的、真实的恶缘。所以胆怯、懈怠、泄气，没有胆量坚持下去，或者即便能够坚持下去，也是非常愚昧地坚持下去。

第三个导致失败的原因是，越是接近成功，离最后的结果只有一步之遥的时候，他开始着急、慌张、迫不及待、走极端，把本来成功在望的事情毁在他的莽撞、冲动、不冷静、愚蠢之中。

包括我们修出离心、修菩提心、修清净见等等，都是这样。要么是选择的道径错了；要么是遇到难题时，坚持不下去了；要么是在最后一刻，迫不及

待、慌张，由此不能如期地得到应有的成就。这一切归根结底地说，都是没有学会一切恶缘转为善缘所致。

因此我们要学会快乐时受得起快乐，痛苦时受得起痛苦。有的人是富得起但穷不起；有的人则穷得起可富不起。有的人输得起但赢不起，输一回、十回，或是一百回他也能站起来，然一旦赢了之后就是输的开始了；有的人赢得起但输不起。这些都是片面的。要学会既赢得起又输得起，这样的人才会真正有作为。所以一定要学会转一切恶缘为善缘，若能将其转化，必将获得更大成就和不可多得的因缘。

另外，必须要对当下有非常强烈的满足感！已经做完的事情，你要学会永远不后悔；已经形成的东西，你的内心永远不要痛苦；而展望未来还没有形成的东西，你以百倍、千倍的努力去完成它，让它做得更好。这样的人，会越做越好。而有的人总是计较过去的某一得失，沉溺于过去而不能自拔，

有的甚至走上自杀之路。还有的人不懂得总结过去的失败教训，即使做一百次还是会犯同样的错误。这都是很糟糕的。

（2）依殊胜加行积净二者转恶缘为道

现在讲如何从行为上把一切恶缘转为善缘。依加行转恶缘为道之理，就是依靠积资净障——积累资粮，消净一切业障，转恶缘为道用的行为。就是偈颂所说的

“四行胜方便”。

其中，“四行”即“四加行”，包括：积累资粮、清净业障、供养魔障、与护法奉献朵玛及请办事业四个部分。此“四加行”不同于我们平时所修的四加行，专指我们修菩提心的时候必须要做的四个加行。

第一，积累资粮。积累资粮主要是造集福报的意思。一切众生都不愿意承受任何痛苦，哪怕是很微小的痛苦，都愿意得到快乐。那么快乐的因是什么呢？上对佛宝、法宝、僧宝的供养，下对众生的

布施。在做上供和下施时，无论供品和所施之物大小多少，都要发自内心、为利一切有情父母众生而做，不能为自己而做；所做的功德，全部回向成为众生共同的功德，成为证得无上正等觉佛陀果位的力量。此即“苦乐妙劣等，若能成自利，此等我皆为。”一切事情，无论是痛苦，还是快乐，无论是殊胜的，还是普通的，只要是有为利众生而证得佛陀果位的利益，我都愿意做。

比如说：如果能够令一切众生得到利益，能够成为我为了众生而证得佛陀果位的功德，需要病的话，我愿意病；需要死的话，我愿意死；需要痛苦的话，我愿意痛苦；需要快乐的话，我愿意快乐。总而言之，我活着就是为了一切有情众生。如果能以这种方式来积累福报，其功德是无量无边的，仅是为了自己而做事情，功德是非常小的。

《入菩萨行论》中说：

“其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，
菩萨心树恒生果，非仅不尽反增茂。”

芭蕉树结过一次果后就不会再结果。同样，没有菩提心、没有以为利一切有情父母众生而证得佛果位为动机，只是为了自己而做的功德，得到了一次结果之后就不再会有第二次，就像芭蕉树一样。包括声闻、缘觉阿罗汉、普通人，都是如此。比如为了长寿而做佛事、供养三宝或者布施众生、放生等等，寿命会长一些，但得到这个结果后就再也没有别的结果了。再如为了发财而做佛事、供养三宝，得到了应有的财富以后，不会再有什么别的所得。但是，以为利一切有情父母众生，证得无上正等觉佛陀果位为动机，所做的所有大大小小功德，都将变得无穷无尽、无量无边、不可称量，永远也享不尽。

所以，我们造集福报，千万不要以自己某一个世间的利益为目的。以为利一切有情父母众生而证得无上正等觉佛陀果位的目的为基础，然后顺便消除在修行过程中一切违缘，具足一切顺缘，也就是说一些生意上的事情，或者长寿、健康顺便带着，

主要的心还是为了众生，为了证得佛陀果位。以这样的目的做功德，不但能够得到无穷无尽的果报，现前的那些小利益也会自然获得。这就和读书的道理一样：如果一个人为了小学毕业而读书，最后小学毕业之后就没有别的了。如果目标是读博士后，那小学的水平自然很容易达到。所以，一定要如此发心去积累资粮造集福报。

很多人都知道造集福报，但是对福报的理解非常肤浅，以为有钱就是福报，有权力就是福报，长寿就是福报。其实这些对于生生世世的福报来说什么都不是。因为假如明天死去的话，就算有再多的钱，也一分都带不走。可是如果你积累了真正的福报，无论你到哪里去，物资永远是不短缺的；无论到哪里去，运气永远是好的；无论到哪里去都能够享受快乐，无论是今生还是来世都是如此。

我们可以看到，孩子一生下来，所处的环境就不太一样：有的孩子生在穷人家，小时候吃不饱肚子、长大后也很糟糕；有的孩子生在豪门，衣食无

忧，长大也很好；有的孩子本来是出生在大富大贵之家，但是自从他降生后，其家境就每况愈下，最后完全衰败了；而有的家本来是穷得叮当响，但是自从有了这个孩子，福报自然而至，越来越好，最后变成富贵之家。这样的事有很多很多。

为什么呢？与他前世所造的福报有关。

再比如说一个有几口或十几口人的家里，其中有一人是非常有福报的。只要这个人活着，什么时候去他家里，都会有一种热乎乎的，非常有福报的感觉。一旦这个人死了，虽然其他人都还在，可进门时的感觉就不一样了，冷冷清清的。这就是有福报的人和没有福报的人所在之处的不同。

所以，如果真的想生生世世有这样的福报，就不要为了今生发财、长寿而去造集福报，要以为为了利益一切有情父母众生而求无上正等觉佛陀果位之心去造集资粮，顺便在此修行过程当中，让自己永远不缺修行佛法所需的物资条件。如此修行，在生生世世当中都能够拥有非常好的福报。有很多人误

认为凡是有智慧，挣钱肯定会是非常容易。其实不然，有的人智慧非常好，偏偏福报不好，一辈子过着穷苦的日子；有的人傻乎乎的，什么智慧都没有，但他就是福报好，无论什么时候都衣食具足，所需不缺。这就是积累资粮多少的差别。

第二，消除业障。消除业障一定要以四力来忏悔，比如说依照总忏悔文、三十五佛忏悔文等经常进行忏悔。要记住：一个人懂得忏悔，才会有进步，才能够消除所做的业障；一个懂得忏悔的人，即使今天不成功，明天也会成功。

忏悔要具备四力即所依力、追悔力、遮止力以及对治力。

第一个力是所依力，就是依靠的意思，即以皈依和发心作为所依力。皈依佛宝、法宝、僧宝；发为了一切有情父母众生速疾证得无上正等觉佛陀果位的菩提心。在做忏悔的时候，一定要有佛像或者佛经、佛塔在前，即以佛的身、语、意为所依。在自己的师父面前做忏悔是最好的。如若师父不常在

自己身边，在佛像面前也可以做忏悔。

第二个力是追悔力，也叫遮破力。就是把自己今天身口意三门所造的业障，全部一个一个挑出来；然后再一一细数昨天所做的、前天所做的、大前天所做的、更早之前所做的一切不善言行——包括心里面想过的不该想的事、嘴里面说过的不该说的话、身体做过的不该做的行为，所有的罪业都把它一个一个调出来。然后念想这样做的过患是什么，将来我会遭受什么恶果等等，在内心生起非常猛烈、非常强烈的后悔之心。

比如说按照总忏悔文的内容来忏悔：首先说十方一切诸佛菩萨，特别是根本师长某某，请您大慈大悲垂念于我，我的名字叫某某，从无数世来到今天为止，贪欲、嗔恨、愚昧、自私、傲慢、执着、狂热、嫉妒、顽固、疑心等种种烦恼掌控了我的心，导致身体做出了杀生、偷盗、邪淫等等恶行；语言上说了很多两舌、恶口、绮语以及妄语；心里面时常生起贪心、嗔恨心、邪见等等。把身口意所造的

十种恶业和十种恶业相关的所有内容都讲出来。这样的恶业会有很多。比如说，我们身体的恶业：有没有有意地去杀生？去偷盗？或者以卑鄙的手段获取本来不属于自己东西？邪淫有没有？

比如恶口，一不小心就会说出来，因为我们恶习太严重。两句话就直接说到让对方最难受的地方，伤害了对方。挑拨离间的话，就是两舌。这样的恶业很容易造。还有绮语这种没有用的话，也是很容易说的。至于这些话是什么时候说的，今天、昨天还是前天，要一个一个把它想起来。然后是妄言，那简直是家常便饭，甚至明明知道是妄言，却天天都在说，这都是非常恶的习气。我发现有的人已经把妄言不当坏事了，随时随地在说。也没有什么太恶的动机，就是已经习惯了说不实在的话。既然我们已经学了《修心日光论》，那么从现在开始，一定要想办法把自己的坏毛病改掉。其实某些人说一些妄言无非就是想炫耀一下自己，或者想让对方高兴高兴，或者让大家兴奋一下。为什么还一定要改呢？

因为即便开始没有恶意地随便说，到一定程度后会逐步产生有恶意的妄言。所以，这是一种恶的习惯，一定要学会要么不说，要说就远离恶口妄言。即使人家对我说了恶口，但由于我不说恶口，所以就不能够直接伤他。既不说是，也不说不是，一笑了之，不回答这个问题；或者说点别的笑话来把这个事挡住，回避开。还有哪怕是小事，也不说妄语，不给自己和他人造成任何一种说妄言的环境。口业当中，这些没有恶意的语言虽然不会造成太严重的后果，但是为了从根本上防止这种不善业，即使是开玩笑也不说。这很重要。

然后是意所造的恶业：比如说夺他人所爱的贪心，损害他人的嗔心。由于我们无数世来太习惯贪、嗔、痴了，随便哪一种事情都很容易生起这种心。假如只是一个平民百姓，有这种习气不会给别人造成严重的后果；但一个势力强大之人，一念之差可能就葬送了别人这辈子所有的快乐所缘，一句话可能给别人造成十年、二十年再也站不起来的后果。

这是很危险的。一只小昆虫再怎么翻、怎么跳也捣乱不了整个大局，一头大象乱蹦乱跳的话，造成的损害难以估计。所以，第一，不要起夺他人所爱之心；第二，不要起损害他人的嗔心。一定要把自己这样的行为制止住。否则的话，最开始是损害他人，最后损害的还是自己。所有这些行为，归根结底是一种自杀。我们要观察自己有没有做过这样的事。如果做了，要想起其无量无边的罪过，生起非常强烈的后悔之心，就像一个服毒自杀的人服毒后又不想死的那种后悔一样。

至于五种无间罪之事，包括：杀父亲、杀母亲、杀阿罗汉、出佛身血或者师长之血、僧团之间挑拨离间。杀父亲可能性不是很大，对父亲说难听的话是完全有可能的，对此要小心！杀母亲可能性也不大，说出不孝敬母亲或者让母亲很难受很痛苦的话，以至于伤害到母亲是完全有可能的，对此也要小心！出佛身血可能性不是很大，使自己的师父出血也不大可能，损害或者让他难受的可能性也很大的。杀

阿罗汉的心可能都没有，伤害出家人的可能性还是有的。对僧团挑拨离间的可能性是很大的，因为我们不小心的一句话很可能导致僧团之间互相不和。对僧团的挑拨离间而言，你说的是不是真的不重要，你说的是不是导致僧团的矛盾那才是最主要的。哪怕你说的一万个都是真的，只要是导致了这个僧团的不和谐、不团结，那么你就犯了和杀父亲、杀母亲一样的罪。五无间罪当中最容易犯的就是僧团之间的挑拨离间，这是非常严重的罪。

什么叫无间罪呢？就是没有比这个更严重的罪。与它接近的五种罪，包括毁掉佛塔、说菩萨的坏话、烧掉佛经、做与别解脱律仪相违背的行为等。

对于在家人来说，别解脱律仪首先就是居士戒。对自己已受的居士戒一定不要违背。比如你受了五戒，那就要对杀生戒、偷盗戒、邪淫戒、妄言戒和饮酒戒一一观察，看有否毁犯。再就是受菩萨戒的人，观察自己是不是违背了菩萨的律仪。受过密宗灌顶的人，观察自己是否违反了密法的十四根本戒

等等。

然后观察是否对父亲、母亲不孝敬，对阿阇黎、对住持、对师长不恭敬，产生邪见。与自己的金刚道友之间，要观察有没有产生互相损害之心、嗔恨之心、排斥之心等。然后，要观察你有没有做损害三宝之事，有没有诽谤佛法，有没有诽谤僧团或者出家人，一定要认真观察！我们绝对不可以诽谤任何一个出家人！不管他如何不清净不守戒律，其结果由他受，轮不到你去受他的果报；如果你诽谤他，诽谤的不是这个人而是出家人，就会招致非常严重的后果。对他没有好处、对你没有好处、对佛法更没有好处。所以，作为居士也好，作为出家人也好，自己要守戒非常圆满清净；至于他人是否受这样的戒，或者戒律清净与否，不要去观察，即便看到了也视而不见，既不说坏的也不说好的。一定要这样做！

再者，要看有没有做损害众生之事，或是自己做，或是教他人去做，或是看到别人做自己心里面

很高兴、幸灾乐祸，这些都是罪过。对此要生起非常后悔之心！让自己后悔到坐立不安为止。这是第二个力，叫追悔力或者遮破力。

第三个力是制止力或者遮止力。产生刚才所说的后悔之心后，心里要发誓：我从此以后，这些事情绝不再做！而且对自己已经做过的事一一说出来，从今天以后我不做这个、不做那个……，在佛面前一再一再发誓，这叫遮止力。

第四个力是对治力。一边心里面做如上之想，一边念三十五佛忏悔文，或者总忏悔文，或者百字明。然后磕头、供曼扎、塑佛像，或者给佛像贴金，或者给寺院的外墙涂黄或者涂白，或者为寺院彩绘，或者为佛塔涂白。印度的佛塔一种是用白粉来涂白的，一种是用郁金香花的花水来涂黄的。以及念《八千颂般若经》，或者塑巨大的佛像，这些都能够消业障。

佛经当中所说消业障最殊胜的方法大概有六项：磕头、念陀罗尼咒、念佛经、刷塔、造佛像以及建

佛庙或者佛龕。以消业障的目的去做，能够起很大的作用。因此，以如前所说具有四力的方式来忏悔，力量非常大。尤其一定要记住的是要这样发愿：我为利益一切有情父母众生而证得无上正等觉佛陀果位，为此，在一切诸佛菩萨面前，忏悔过去所造的一切身口意的业障，从此以后绝不再做。以这样的动机为先，然后做四力的忏悔，作用会非常大。

第三，对魔鬼供养朵玛。为什么要对魔鬼供养朵玛呢？这些魔鬼对我们有恩德呀！因为这些魔鬼给我们制造种种障碍，我们才有了忍辱心、慈悲心、智慧心、精进心，才让我们学会了布施、持戒、忍辱、精进，又学会了禅定和智慧；因为有了这些魔鬼让我们遭受种种痛苦，我们才知道轮回是苦海，知道了一切痛苦由无明所致，进而断除无明和自私；因为有了这些魔鬼的损害，我们明白了魔鬼当中最大的魔鬼不是这些，而是自己内心深处的自私，因而我们才得以把最根本的魔鬼驱逐出去。所以为了感谢它们，我们要做朵玛来供养它们，说：你再给

我点损害吧，我一定要更加努力修，以你为师父，我要磨练自己。因为没有有一个狠心的教练的话，我是学不会忍辱心的，所以你还是做我的障碍者吧。以这种思惟念想一切魔鬼，以愿这些魔鬼远离一切痛苦及痛苦因的大悲心、具足一切安乐及安乐因的大慈心，对这些魔鬼供养朵玛。一般人认为对魔鬼应该铲除、杀掉，而不应该是供养，然而对修菩提心的人来说，有魔鬼是好事，有了它就有修忍辱的机会，为此要向它们做朵玛供养。

第四，对护法神供养朵玛。普通人供护法无非就是祈请护法神消除自己的一切违缘障碍，让自己具足福禄寿财、智慧、慈悲、德能。但是专修菩提心尤其是修自他相换菩提心的人，所祈祷之事与此不同。首先要准备非常干净、非常好的朵玛供奉在护法神面前，然后依照仪轨迎请护法神，供养朵玛等供品之后说，过去诸多高僧大德，他们曾经把一切恶缘转为善缘。我今天希望像他们一样，把一切恶缘转为菩提道，并且在内心生起真正的菩提心，

为此，祈请诸护法神，如果得病对我修习佛法更有利的话，就让我生病吧！如果没有疾病对我修习佛法更有利的话，就让我不要生病吧！如果遇到种种障缘，对生起菩提心利乐有情更有利的话，就让我遇到种种障缘吧！如果没有任何障缘对众生更有利，对我修行菩提心更有利的话，就让我不要有障缘吧！如果我具足物资财富，对众生的利益更大、对佛法的利益更大、对利乐有情的利益更大的话，就让我具足广大的财富吧！我以此广做布施、广做供养，弘扬如来正法，利乐一切有情！如果我贫困一些、穷一些，更容易生起菩提心，更容易利乐有情的话，就让我穷困吧！总而言之，一切事不是由我内心所欲而转，而是对众生怎么有利，我就愿意怎么做！怎样对修行菩提心、生起菩提心有利，我就愿意怎么做！怎样对我证得佛陀果位有利，我就愿意怎么做！护法神，我向你们供养朵玛，请你们帮助我，利乐有情怎样更好，就让我成为那样。

总而言之，我从今天以后，直到成佛为止，不

管是现在还是未来，遇到了什么样的难处，什么样的障碍，一定把所有的障碍、所有的违缘、所有的灾难、所有的敌人都转化为相续中生起菩提心、修菩萨行道的善缘，把它转化到菩提藏当中。所以，祈请护法神根据我的承受能力、随着我修行的需要，该有障碍的时候，就让我有障碍；该没有障碍的时候，就让我不要有障碍。请你让我用种种方便而证得佛陀果位吧！如是祈请。

这就如学功夫的人，想把功夫学好，要能吃苦。只有经过艰苦的磨砺，才能学到真功夫，在需要的时候，派上用场。同样的道理，我们修学佛法也是在不断地磨砺中提升境界，所以供奉护法的时候也不要忘记恶缘转为善缘之理，不嫌弃不好的因缘，也不特别贪着好的因缘。对自己来说无所谓，遇到什么都把它转化成为好的因缘。毒，我就把它炼制成为药；非毒，我就好好地受用它。总而言之，对我来说什么都是好事！要有这种心理，这很重要。其实障缘越大，如果会转变的话，对自己的利益也

更大。这就和毒的毒性越强，炼成药之后药效就越好；毒性比较弱的东西，炼成药之后药效也不大的道理一样。

（二）开示一生修持之总纲

“应修五种力”。

一生当中所有的修行可归类为修习五力，五力具体来说分别是牵引力、白善种子力、破除力、发愿力和串习力。

1. 牵引力

牵引力也就是发愿。每天早上起床之时、早饭后、午饭后、晚饭后和睡前，要进行发愿。心想：我这一生当中得到如此难得而义大的暇满人身，这个意义太大了；我又具备了如此殊胜的修学佛法的条件，这个条件太好了；我又遇到了如此殊胜的善知识，有这样的师父引导太难得了；能听闻到如此殊胜的大乘的教授，这种教法百千万劫难遇啊！为此，我这辈子绝不能把自己的生命白白浪费掉，哪

怕半点时间也不能浪费，一定要在这一生当中好好地、认认真真地修学佛法。

第一，这一辈子，特别是现在，正是我年富力强、精力充沛的时候，再过十年、二十年或许就没有这个精力，也没有这个能力了，因此，我绝不能把这段大好时光浪费掉，一定要趁此时断除内心的贪欲、嗔恨、愚昧、自私等，把今生和来世一切痛苦之源——烦恼和自私驱逐出去，让内心当中生起大慈大悲和菩提心，令能带来今生和来世一切安乐的善业习气增长广大。

第二，特别是这一年非常重要。我听了《修心日光论》，因而对佛法生起了信仰之心，我要利用这种虔诚的信仰，把这一年作为最佳的修行时机，好好地安排每天的功课，让自己内心当中生起菩提心。

第三，特别是这一个月，我一定要下功夫，绝不能浪费时间。

第四，尤其是今天，我绝不虚度，我豁出去了！我要在佛菩萨面前发誓，从今天开始，从此时开始，

无论什么事，都不能影响我认认真真地修学佛法。

这样，你早上发一次誓，至少一个上午能够起作用；午后，你再发一次誓，下午不就搞定了吗？晚饭后再发一次誓，晚上就没有问题了，睡前再发一次誓，就到了明天早上。从明天早上开始，……同样如此不断地串习下去。每天二十四个小时，时时刻刻观照自己的心。无论是睡眠的状态还是清醒的状态，都不起自私心、嗔恨心、贪欲心、傲慢心、嫉妒心。也可以把一天分成六个时辰，每四个小时发一次愿。今天如此发愿，明天也如此发愿，天天如此，年年如此，直到死为止，每时每刻都在串习，如果能够这样发愿，那么你这一辈子不想修佛法都没办法了。能够做到二十四小时如法，就能够做到一辈子如法。刚开始有点难度，但是，习惯之后就好了。刚开始之所以有难度，是因为你没有将生活和修菩提心融为一体，结合得不好，当你串习了一段时间之后，慢慢地就不会再冲突了，能够将生活与修菩提心非常完美的结合。有了菩提心，不但不

会让你没有能力生存，反而会生存得更好，培养出有出息的儿女，生意也会做得很好，做得很大，最终不仅仅利益自己，而且利益你的员工、生意伙伴，甚至利益国家、利益人民，乃至护法利生弘扬佛法，利益一切有情。把修菩提心与工作生活有机地结合起来，就不会产生矛盾，也不应该有什么矛盾。之所以产生矛盾是修菩提心前后，做事的出发点不同。以前我们做任何事情是建立在自私的基础上；而修了菩提心之后，做任何事情建立的基础是利他。修菩提心不但不会给你的家庭和事业带来麻烦，反而会更加有利。

打个比方，建在自私上面的房子就像海上建房子一样，建在利他基础上的房子，要比建在自私上的房子牢固得多。自私的支撑点只有一个，那就是我。除了自己，得不到他人的支持，因为建好了只对自己一个人有利。而利他则不同，所有众生都会成为你的支撑点。因为建好了，对所有众生都有利。这个道理要明白。

牵引力非常重要。牵引力就是不断地发愿。要从大到小依次发愿：第一，先发愿我这辈子绝不能虚度；第二，尤其是十年之内绝不能浪费生命，要修法；第三，尤其是今年我绝不能浪费；第四，尤其是这个月我绝不能浪费；第五，尤其是今天，我绝不能浪费。第六，尤其是今天的上午我绝不能浪费。并且要发誓，坚决不浪费！如果把时间浪费掉了，愿佛砍我的头！当然，佛不会砍你的头，但是，你立个誓会对自己有很好的敦促作用。

我小时候比较喜欢立毒誓，强迫自己精进。我曾经立誓：如果我中断修法，请护法惩罚我。这是比较见效的，因为说到底，人还是爱自己、怕惩罚。所以，虽然有时候起了散漫心，但一想起所立誓言的时候，便不敢不做。我二十一岁左右读过一遍《大藏经》，一年就读完了。但因为读得比较快，受益不是很大。二十三岁的时候我又开始读《大藏经》。那一次时间比较长，大概有三年的时间，每天读两三个小时。当时我担心中断读经，就到理塘长青春科

尔寺的护法神殿里面，祈请护法说，要是我没有完成每天应读诵的部分，让我吐血而死。发了这样的毒誓后，除非是生重病，我几乎每天都认认真真地坚持。其实，我也不是特别愿意每天坚持，有一半儿是因为恐惧心跟随着，不敢违背誓言。这三年两个多月的读经，为我奠定了很好的佛学知识基础，受益很大。所以有时候在护法面前立点毒誓不是坏事，人有所怕总是有好处的。

2. 白善种子力

每当遇到行善的机缘，都不要错过。包括到庙里做事、布施僧团、供养三宝、造佛像、放生、帮助穷人，也包括持戒、忍辱等。能做的事情要尽力去做。做过之后回向：祈请诸佛菩萨保佑我，令我相续中没有生起的菩提心生起来，已经生起的不退失，没有退失的令增长广大，坚固圆满！这就是白善种子力。

3. 破除力

即忆念烦恼过患而令自己不受烦恼左右。如前

所说——思惟爱我和自私的过患以及爱一切众生和利他的功德；无论何时何地，行、走、坐、卧，哪怕是谈生意或者闲谈的时候也好，随时观察自己的内心当中，是否存有自私。一旦发现自己生起了贪嗔痴等烦恼，回家以后立刻在佛菩萨面前忏悔，发誓永不再犯。如果这样做的话，很快就能降服自私之心。

要记住：一切损害、一切痛苦、一切灾难的根源就是自私；一切功德、一切优点、一切胜利，都来自于利他！所以，我们要消除自私，生起利他之心。如果你希望拥有一个幸福美满的家庭，作为家长，首先要做到，为了家庭的利益不惜舍弃个人的利益。否则的话，你的家庭注定是不安定的、不和谐的。如果你想成为一个成功的企业家，那你一定要学会善待员工，设身处地地为员工着想。如果你对员工很刻薄，总是剥削员工，不顾及员工的利益，你将来注定会失败的。因为你首先背叛了他们，他们又有什么理由不背叛你呢？这就是因果循环。只

要你不背叛他们，他们就不会背叛你。因为你的成功，会给他们带来利益。所以要记住，爱他和爱我之间，我们一定要选择爱他，不要选择爱我。唯有如此，我们才能成为一名优秀的家长，成为一个优秀的企业家；才能够造就幸福美满的家庭，和谐兴旺的企业；才能成为成大事者，成为利益一方的人，成为利国利民的人。

4. 发愿力

愿力很重要。在做完功课或者善行之后，要把功德回向于为利一切有情父母众生而证得无上正等觉佛陀果位的菩提资粮当中。一再地发愿，一再地回向。哪怕只是念一百遍的六字真言，也要将念诵的功德回向于这样的菩提资粮当中。

为什么要发愿呢？这就如同我们存款一样。如果你把几千万的钱财全放在家里，有一天，突然闯进几个强盗把你洗劫一空，你立刻就变成了穷人；但是如果你把这些钱拿去投资，或者存到银行，即便有再多的强盗跑到你家，什么也都抢不走。不仅

如此，这些钱每时每刻都在增长利息，它只会越来越多，不会减少。同样道理，我们不把善根回向，放在那里的话，某一天起了嗔恨心，哪怕只是瞬间起了很强烈的嗔恨心，都会把你所有的善根全部烧光。《入菩萨行论》中说：

“百千劫中所积集，布施妙供供如来，
所有一切诸善行，一念嗔心能摧毁。”

一千大劫当中所造的磕头、顶礼、供养、忏悔等等所有功德，就因为一刹那间起了非常猛厉的嗔恨心，而被全部毁于一旦。所以，每次做完善事之后，一定要趁着还没有起嗔恨心，没有起贪心之前，立刻把这个功德回向了，这就保险了。

5. 串习力

对前面所说的正行所缘不断地、反复地串习，一再地重复，就叫串习力。就如《入菩萨行论》当中所说的，凡夫为自利，却连生死轮回的选择权都没有得到，佛陀为利他而得到了自他圆满的功德，通过观此二者差别，鼓励自己不断地串习所修的一

切法。串习不是修一次，而是每天每时都在修。倘若如此串习，最终必会获得胜利。因为任何一件事情经过不断串习，都会变得容易。如《入菩萨行论》中所说：

“串习不成易，此事终非有。”

比如我们现在起贪心很容易，起嗔恨心很容易。其实说实话，起贪心、起嗔恨心也不容易啊！但是对我们来说，为什么就很容易、很自然呢？道理很简单，因为我们太习惯于贪、嗔、痴了，习惯了就变成了容易。我们为什么不容易生起大慈大悲心呢？不是大慈大悲心离我们有多远，而是因为我们没有习惯；一旦习惯了之后，大慈大悲心就象贪、嗔、痴一样容易生起。

伽喀瓦大师说：

“此具众过心，独有一功德，
学何即生何。”

我们的心有无数的缺点和缺陷，但就有一个好处：你让它习惯什么，最后它就会习惯什么。比如

说你现在内心当中有贪心、嗔恨心、愚昧、自私、傲慢，并由此而引来了无数的不良行为习惯了。不要紧，它有很多缺点不怕，你从现在开始，尽全力来说服自己的内心，不再起贪嗔痴慢疑，断恶修善；用不了多长时间，它很快就对这种模式产生兴趣。那个时候，你就喜欢行善积德了，不会再喜欢原来那些不良的思想与行为了。

我们一定要充分利用心的这个特点，理性地抉择善法，猛厉精进、勤奋串习。那就会像阿底峡尊者所说的“诚敬修行，毋需多时，速疾证妙果”了。

如果我们把五力的教诫和临终时的修行教授相结合的话，其内容即为：

“大乘往生法，五力重威仪。”

其实把“大乘往生法”翻译成“大乘迁识法”比较好一点，因为这里说的是大乘的颇瓦法。《师长供》里面也有关于这方面的教授：“假使临命终时未入道，强令证觉师长迁识法，清静五力和合之教授，往生清静刹土求加持。”意思是如果临终时没有生起

菩提心或者入大乘之门的话，以具有五力教授的迁识法，让我去往西方极乐佛国。这里的五力与前面所讲的五力是一样的，只是顺序不太一样。作为临终教授来讲授的话，这五力的第一个力就是白善种子力。

白善种子力有三个，第一个是消业障。从无数世来到现在为止，所做的所有的业障，特别是十恶、五无间罪、近五无间罪，以及不恭敬阿阇黎、不恭敬父母或者损害金刚道友；或者违背了别解脱的律仪、违背了菩萨的律仪、违背了密法的戒律等所有身口意的恶业，以具有四力的方式非常猛烈地一再又再地忏悔。尤其是当你得了不治之症、知道自己可能活不了多久的时候，一定要把所有的罪障忏悔干净，让自己觉得现在死了的话，可能业障也差不多消净了。

当然，最好是出现一些消除了业障的清净显现，比如说，你梦见了自己的身体变得像玻璃瓶一样莹澈；或者你喝大量的牛奶等洁白的东西；或者你穿

了新衣服；或者你在空中飞来飞去；或者梦见在阳光之下行走，身上发光等等；或者能够见到金刚萨埵；或者显现在自己的师父面前请教佛法等。总而言之，如果在修消业障仪轨的时候出现这样的显现，说明你的业障消得不错。要一再一再地消业障，直到出现这种清净的显现为止。这就是将死时要做的第一件事。

如果你的身体疼痛得不是很剧烈，在身体允许的情况下，一定要多做忏悔。因为念三十五佛忏悔文或者总忏悔文不太难：只要有佛身所依的佛像、语所依的佛经、意所依的佛塔，在其面前双手合掌，以具有四力的方式来做忏悔就可以了。

第二个要做的是，把自己的财富分配好，把自己生前能做的善做好。这很重要。比如说你临死之前，将自己的财产该给孩子的给孩子，该给妻子或者丈夫的给妻子或者丈夫，该给谁给谁。其中的一部分，趁活着的时候，供养佛宝、法宝、僧宝或者寺院，或者做布施等等，一一地分配好。尤其是你

特别喜欢的东西，不要留下来，一定要把它处理好，免得当你死的时候起贪心。这样你死的时候，没有任何牵挂，你的孩子们也不会因为财产而发生争执，产生矛盾，同时也积累了去往来世的福报和资粮。

或许你死了之后，你的亲朋好友也可能会为你做一些善事，但是那就像从天空中撒下几百斤的粮食一样，落在你手上的没有多少。你活着的时候所行的善，才是实实在在的，真的可以带走的。所以一定要把自己的财产非常合理地处理好，不要造成在你死后，子女把你的尸体放在一边不管开始争夺家产的局面。

第三个是对自己的身体不要起贪心。曾经有个女人对自己的身体特别地贪着，觉得自己长得太漂亮了。结果她死后变成了一条蛇，就睡在棺材里边自己的尸体当中。这方面的例子有很多。

过去我们由于对自己的身体太过贪着，而造十不善业、五无间罪等种种罪业，因此，在六道当中永无止境地轮回，特别是堕在地狱、饿鬼、畜生三

恶趣当中遭受种种巨大的痛苦。《入菩萨行论》中说：

“贪著自身故，小怖亦生畏。”

因为贪著自己身体之故，本不应该害怕失去自己的身体却偏偏对此产生非常大的恐惧。

“于此生畏身，谁不恨若敌。”

我们无数世来为什么遭受种种怖畏和痛苦呢？正是由于爱自己的身体。为了养护它，做了杀生、偷盗、邪淫等等很多恶业。这样的身体就像敌人一般，总是害我，为什么对它不产生嗔恨心呢？

“千般欲疗除，饥渴身疾者，
捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。
或为求利敬，乃至杀父母。
盗取三宝物，以是焚无间。”

有的人为了消除饥渴和疾病等苦、养护身体之故，杀鸟、杀鱼、杀野兽，劫道越货，造种种的罪业；甚至杀自己的父亲，杀自己的母亲，偷窃三宝的资财。由于这些罪业之故，堕入地狱、饿鬼、畜生道中，特别是无间地狱都有无数次。

“有谁聪智者，欲护供此身？
谁不视如仇，谁不轻蔑彼？”

知道贪著自己身体的过患如此可怖，有智慧的人谁还会对自己的身体产生贪著、为了养护自己的身体造种种的恶业呢？所以不仅不要对身体产生贪著，而且应该把它视为敌人，视为害自己造种种恶业的罪魁祸首。

总之，对能够生起种种业和烦恼之基础的身体，不要起任何贪恋之心。临终时一定要想：愿我来世得到具有修学佛法最为殊胜之身，依止善知识，修经律论三藏，证菩萨的五道十地，证得无上正等正觉佛陀果位。心里这样想，消除对身体的贪著。这是非常重要的。

以上三个就是白善种子力。

我发现汉地很讲究风水，葬礼的仪式极其隆重，花销很大。其实葬礼的隆重对死者没什么益处，对死者的家人和亲朋好友也只是浪费钱财。还不如拿这些钱多做供养，多做布施，多做放生，那多好啊！

那才是真正的最好的葬礼！尤其是在临死之前把这些事都做了，死的时候留一口棺材，留一个放骨灰的地方就够了。有的人为了埋葬自己，甚至把整个山买下来作为墓地。你以为你死了之后就能够享受这座山吗？不可能。你知道享受这个山的是谁吗？是鬼神。它会霸占你的坟墓，享用你的家人和亲朋好友给你的祭品。家人和亲朋好友不去烧纸的时候，它以你的身份去给他们托梦，说你怎么不给我烧纸啊，我好苦啊。其实那个不是你，而是霸占你坟墓的那个鬼神。它是以自己的身份来要债。所以做这些也就是给霸占你坟墓的鬼神积累一些财产，没有任何意义。当然了，埋葬在稍微好一点的位置，风水不是太差，对子孙后代好像有点益处。但是霸占整个山建墓园，那就大可不必了，没有任何意义。

第二，牵引力。当你知道要死亡的时候，你要发愿。发什么愿呢？其一，我不但今生活着的时间不能浪费，来世我也绝不能浪费。我来世一定要做一个具有八暇十满人身精进修学佛法的人，证得佛

陀果位！请佛菩萨保佑让我实现这个愿望吧！

其二，特别是我断气之前，不管两个月，还是一个半月，或者十天八天的，这一段时间当中，我绝不起贪心、嗔恨心、愚昧心，我一定要生起非常猛烈而强烈的恭敬心、菩提心、慈悲心。尤其是多修自他相换菩提心，念想爱我的过患，爱一切众生的功德，把自己的善根、受用以及身体等等，施舍于一切众生；把一切众生的一切痛苦及痛苦因收摄于自己的体内，在我生前就把所有众生的一切苦都由我来代受。

曾经有一位噶当派的格西，在临终时，他很认真地对待者说，不对呀，你马上在佛像面前供些供品。侍者问怎么回事，他说，我原本发愿为了众生下地狱的，怎么我看到的全部都是清净的显现呢？你马上在佛像面前作供养，我要为了众生下地狱！

我们临终前就要发这样的愿，不断地去修自他相换。这个力量比我们为了得到安乐而发的愿和修的善强过千倍万倍，它能把内心当中的自私驱逐出

去。

其三，尤其是今天我绝不起半点贪嗔痴等烦恼！就这样发愿。

第三，破除力。临终前，在内心当中对爱我之心和自私所引起的贪嗔痴等烦恼一个一个地想起：我什么时候起了这样的自私、什么时候起了贪嗔痴等，念及其过患而产生非常强烈地后悔之心；然后进行忏悔；然后在内心当中时刻叮嘱，一起烦恼马上就思惟烦恼的过患，将其阻挡掉不让它持续下去。这叫破除力。

第四，愿力。发愿：从今生乃至来世，祈求诸佛菩萨保佑我，让我生生世世不远离菩提心，生生世世不远离大慈大悲心。要一再一再地发愿，并把所有的功德回向于生生世世当中生起菩提心、生生世世当中修菩萨广大行、生生世世当中永无自私和爱我之心。如是思惟而发愿。

第五，串习力。此时的串习力与前所述不同，是指将死之时，头朝北，脚向南，右侧卧，右手放

在枕头上，托右腮，右手的无名指堵右鼻孔，左手松缓地放在左大腿上，依靠左鼻孔呼吸，尽全力修取舍法，在殊胜善心中迁识，就像佛祖释迦牟尼佛圆寂的时候一样。

如果自己已经没有力气那么做的话，就跟自己身边的人说，让他们帮助把自己的身体摆成如上所述的姿势。

临死的时候要一直发愿：我来世一定要具有八暇十满的人身；我来世一定要依止具德善知识；我来世一定要学经律论三藏、修戒定慧三学；我来世一定要发大慈大悲菩提心；我一定要修布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜、智慧波罗蜜这样的菩萨广大行以及四摄等等。愿诸佛菩萨保佑我，让我能够完成这个心愿吧！心里边不断地这样思惟，直至停止呼吸。

这样的话，你的来世绝对会非常好的，这是最保险的。当然，如果你这个时候想以颇瓦法去西方极乐佛国的话，你这样做完了之后，可以修颇瓦法。

不过有的大德是坐着圆寂的。他们在死之前，已修成了本尊法，自己的心和本尊的思惟已无二无别。比如密集金刚的修法就是这样的，然后通过密集金刚的颇瓦法直接去往不动如来的净土。

或者在死亡时，通过把死光明转化成为法身、中有转化成为报身、生有转化成为化身而直接成佛。宗喀巴大师就是这样证得佛陀果位的。这是修学很高的人的做法。

还有一些修行很高的大德，走的时候干脆连身体都不剩下。比如说我们格鲁巴大成就者法金刚。法金刚一直在珠穆朗玛峰脚下修行，他八十多岁的时候来到日喀则恩根寺，把第三世班禅温萨瓦·罗桑丹珠叫他那里去，把所有的法传授于第三世班禅，之后就圆寂了。

据说，当时法金刚和他的弟子大概有二十多人在一个山洞里面。他说今天我要走了，让弟子们准备了非常丰盛的供品，供养一切诸佛菩萨。然后他就修本尊仪轨，等到做《师长供》念到“福田正士”

那个地方的时候，他说：“哈哈，我老和尚该走了！”他把手这么一放，突然间没了，只剩下穿的衣服。后来有很多大德到那里去的时候都能见到大成就者法金刚。他实际上是把自己的身体全部带走了。历史上这种事情很多，近期的也不少。在我老家不远的地方，有一位叫绵阿秋的修行者。他本来是红教的修行者，但是后来到西藏拉萨的色拉寺学习格鲁巴的五部大论等教法，以十四世达赖喇嘛的师父赤江仁波切为师，学了很多法。他修得非常好。在十几年前圆寂的。据说他圆寂之后的躯体只剩下一点点，其实他身材是很高大的。我小时候，我的师父也就是我父亲的舅舅，修行非常好。他73岁就圆寂了。他的个头非常高，但他圆寂七天之后，身体火化时，就差不多有四、五岁的孩子那么大。

这些都是修行成就很高的人圆寂时的作法和现象。你们可以不求做到这样，无所谓。只要是发菩提心而死，那就很厉害！来世就会非常非常的好！

我现在跟你们说这些很重要，为什么呢？第一，

我们谁也逃不过死亡，必须面对死亡；第二，我们这一生当中没有比死亡更麻烦，没有比死亡更严重的事，不得不面对；第三，死亡从来不排队，不知道谁先死谁后死，千万不要以为年轻就不死。死亡是从来不讲什么年老年轻的，随时都有可能到来。

（三）开示修心纯熟之量

修到什么程度自他相换菩提心修习纯熟了呢？根本颂说：

“诸法归一要。”

一切经论都是为了降伏以爱我之心为首的我执而说的，我执是所断或所净，我们要断除的就是我执和爱我之心。所以应该观察，自己的身之所行、口之所言、意之所想，是变成了自私和爱我之心的帮凶了呢，还是成为了自私和爱我之心的摧毁者。如果发现，我们不管是修法也好、做事也好，变成了自私的帮凶、爱我之心的帮凶的话，那么我们无论是闻法，还是思法、修法，都变得没有意义了。

如果恰恰相反，我们所做的一切变成了调伏爱我之心和自私的方便的话，那么就说明我们修行是有意义的，非常好。那时候我们心中就真正地生起了菩提心。

当这样来观察的时候，我们不需要感到有什么不好意思，正文中说：

“以二证为主”。

总而言之，这样观察的时候，要做到自己不感到有愧，自己不觉着亏待自己，要达到这样的一个结果。这非常重要。

一般来说修心纯熟有两个证实的方式：一个是外在的，再一个就是内在的。这就是“以二证为主”。第一个是别人能证明你修行好了；第二个是自己能证明自己修行好了。比如别人都说：哎呀，这个人修好了！你看，他以前脾气那么暴躁，现在脾气那么好；以前这个人那么吝啬，现在不吝啬了，非常慷慨；以前这个人那么傲慢，现在不傲慢了，非常低调；以前这个人横行霸道，现在非常客气等等。

就是因为你表现出来的跟以前大不一样了，有区别了，所以别人就能证明你这个人确实是变好了。这是第一个证明。

但只有这样还不够。当自己观察自己的时候，发现自己确实是贪心少了许多，嗔恨心少了许多，愚痴、自私、傲慢少了许多。为什么要自己证明自己比以前好呢？很重要的一个原因是有很多东西别人不晓得，只有你自己知道。比如有些邪恶的心、贪心、嗔恨心，在没有把它转化为行动之前，别人是不知道的；只有你自己知道。所以说，不但别人能证明你变好了，而且自己要觉得，贪嗔痴等邪恶的心比以前少了许多。因此，既要别人能证明自己，又要自己能证明自己。这就是二证。“以二证为主”的“二”就是指别人和自己。

当我们对某种最不想要的世间法修心，而觉得这也可以接受的时候，即是修心纯熟的征相。正文中说：

“常怀喜悦心”。

就是说平常我们最不喜欢的，但是比较如法的事情，通过修行变成特别喜欢的事情，这个时候，说明你的修心已经有了一定的进步。《修心日光论》里是这么说的：“在我们因修习而得尝法味之后，不论遇到什么样的恶缘，如痛苦、坏声名等，我们会想到这是由取舍之门修心获得的成果，心里永远感到喜悦、振奋而不会变得郁郁寡欢。”

比如平常我们十分害怕生病、失去利益、名声扫地、受到别人的侵害……但是，通过猛烈地一再一再地串习自他相换菩提心，当这种最不喜欢、最讨厌的事情发生了，不但不会沮丧、悲伤，反而会感觉非常喜悦和振奋，能够把恶缘转为善缘。

其实，一切恶缘转为善缘的最核心的问题，不是让你勉勉强强地把恶缘转为善缘，而是遇到了恶缘就像得到了极大的利益一样，内心一下子高兴起来，一下子清醒起来，兴奋和挑战的心马上就跳出来了——恶缘转为善缘的机缘来了，我怎么样才能够把这个机会利用好呢？就像玩牌或者玩麻将，不

在乎这件事的得和失，而只把它当成游戏一样。遇到了好事高兴，遇到了不好的事也高兴。如果能够做到没有一丝不悦之心，而是发自内心的高兴的时候，那你已达到了对治的最初标准。能够做到这样了不起呀，不是一般人啊！做到之后，我们就再不会因为恶缘遭受痛苦、难受、恐惧；相反会很高兴、很喜悦，觉得挑战的机会来了，我把恶缘转为善缘的机缘来了，而马上欢喜地去接受。

总而言之，修心人的耻辱就是，在修心的过程中，遇到了一点点违缘、一点点魔障，心里面就特别不高兴、特别难受、特别愤怒，并因此而摧毁了善根。

夏窝巴说：“有人说我的善知识心里不快乐，天下没有比这个更大的毁谤了吧？”师父如果是修菩提心的人，那么不管是遇到了什么事儿，他应该都是以欢喜心面对，不应该有不悦之心。修心的弟子也是这样。

总而言之，修心纯熟的真正标准，即

“纯熟量为倒”。

从思惟前行基础法开始，到修习世俗菩提心和胜义菩提心之间，所有阶段的修心体验都在相续当中生起了，就叫达到纯熟量了。比如心中不造作地生起绝不浪费暇满人身而取心要之心等。

前行基础法的第一个是暇满大义难得；修心达到纯熟之量是什么样呢？无论谁让你做坏事，无论谁让你浪费暇满人身你都不会去做，不会浪费和虚度人生。你的心就像山一样，毫不动摇。就如有人让你赌博，让你吸毒，让你炒股票等等，没用！就是天塌下来也动摇不了你的心！

再比如说前行基础法的第二个念死无常达到纯熟之量时，就算是天塌下来，你也绝不把修法与世间法掺杂在一起，就是一心修死无常。

前行基础法的第三个思惟业果之理达到纯熟之量后，哪怕天塌下来，也绝不会做违背因果、违背善法之事，一定严格地遵守善恶因果。

前行基础法第四个思惟轮回过患达到纯熟之量

后，即使天塌下来，也不会对轮回产生丝毫的贪欲之心，一门心思修行远离轮回苦，得到永久安乐的解脱果位的善法。

正行修菩提心达到纯熟之量是什么样呢？比如说：思惟爱我和自私的过患之后，不需要特意地去做，就自然地在内心当中不敢有一点点爱我的心态；当选择我和他的利益时候，不需要造作，自然而然地选择他人的利益，绝不选择自己的利益，心里面自私的念头连起都不起，达到这样的利他之心。同样，修习施舍或者取一切众生的苦以后，他人的苦如果能取的话，会毫不犹豫代他人受苦。生起与现在的颠倒思惟相反的心心的时候，就算是修心达到境界了。

起了这样的征相，就是修心纯熟的征相，即正文所说

“五大纯熟相”：

第一，大勇士。由于知道了菩提心是一切经论的心要之故，无论什么时候，都是一心一意持续不

断修菩提心。

第二，大持律师。对于因果业报特别地相信，哪怕是再小的恶事也不做，哪怕是再微小的善事也努力去做。对犯细小过失也感到羞愧，非常猛烈地执持律仪。

第三，大苦行师。为了调伏自己内心的贪欲、嗔恨、愚昧、自私、傲慢、执着、狂热、嫉妒、顽固、疑心，特别是为了去掉这一切之根本——我执，不管付出多大代价，吃多少苦，都在所不惜，能够经受种种的苦行。

第四，大沙门。身口之行不离大乘十种法行，那就是大沙门。

什么是大乘十法呢？

1.书写。抄写、印制、流通和布施大乘经典，让更多的人看到这些书，来改变他们的相续。

2.供养。比如说对佛塔、寺院等不断地去供养；不断地去塑佛像、印经书，以及修佛塔，供养佛宝，供养僧宝；或者对寺院、对佛塔刷白贴金等等。这

些具体行为很重要，都属于供养范畴。

3.施他。就是布施他人的意思。“谓所闻之法为他演说或者施与经卷，或者不专自用，但欲利他也。”自己听到了佛教的经典之后，哪怕是与他人说话的时候，也要不断地以之潜移默化地感染对方，让他人对佛法生起信心。你要是用恶来感染对方是有罪业的；但是你以这些善的思想、行为来感染别人，你是有功德的。这就是为他演说。布施经卷是指你拿很多佛教的书不断地送给别人，让喜欢这些书的人得到佛教的书，而不只是自己用。有的和尚或者居士非常糟糕，有好书就藏起来。人家要借来印刷都不行，找很多理由不借。其实他内心深处是想印刷了之后就不是只有他一个人有了，他也就没什么优越感了。这种思惟很自私很糟糕，我们不要起这种心。还有把一些财物、食物等做布施做供养。

4.谛听。“谓闻他读诵解说一切经法，深生爱乐，而专心审德也。”就是非常认真地听法。像这几天，你们把那么多需要做的事情放在一边来听法，难为

你们了。不过我认为这是有必要的，为什么呢？你们虽然做我的弟子已很多年，可是，跟那些经常能够听到佛法的人相比，你们并没有得到应该得到的利益。这次你们通过听闻这此法明白了这些佛学道理，对你们今后做人、做事、做生意，乃至今生与来世的安乐而言，都有着极大的义利。所以说这是值得的。听法甚至比你做生意还要重要十倍、百倍、千倍。因为你做生意不管赚了多少钱，总会有花完的时候；可是，你用这七天听法挣来的“钱”啊，不但今生花不完，来世花不完，来世的来世也花不完。所谓心静万事静，心平万事平。要心静必须要学习没有学过的东西，学会没有学会的东西，而且能融会贯通，让它成为自己价值观的一部分，甚至是自己价值观的主流部分，这是很重要的。

5.披读。“谓于诸佛所说之经时常披阅看读不释手也。”就是大量地阅读佛教的书，一有空暇就看。起初不要去翻那些看不懂的书，因为看不懂就容易瞌睡，以后再想看佛教书的时候，心里酸溜溜的，

就看不下去了。要从看得懂的开始看，觉得喜欢的开始看。这样逐渐逐渐地，由浅入深，很快就会对佛法生起喜悦之心。

6.受持。“谓于诸佛所说教法，从师禀受，持而弗失也。”所听到的佛法不要忘了，要记在心里面，落实到行动中，与自己的身口意融为一体。

7.开演。“谓于如来所说正法时常开示演说，令人信解也。”就是经常讲法。如果你只讲自己的观点，肯定是没有人在信仰你和听你的了。但是，说话之间，你冒出一个佛法当中非常有力的道理来，他一听：哇，你怎么说得那么有道理呢！他本来对佛法不感兴趣的，可是听说这是佛祖曾经说过做过的，他就会想佛祖那么厉害啊！不简单！这样他就对佛法开始感兴趣。之后开始看佛经，看到了他跟佛祖的距离太远太远，自己啥都不知道，而佛祖非常有智慧、非常慈悲，这样他就会开始产生信仰。因此开演很重要。

8.讽诵。“谓于如来所说的一切道法，讽诵宣扬，

梵音清澈，令人乐闻也。”这个就是唱诵的意思。如果我们念经念得好看极了，人家一听，这么好听，我也念念。现在有很多人愿意在汽车里面放念咒的碟子，就是因为它太好听了，听着觉得心里舒坦，觉着清静。虽然他不是很信佛法，至少他觉得听着这个碟子心情很好。所以这也是度化众生的一种办法。

9.思惟。“谓于如来所说一切法义，思惟筹量，忆念不忘也。”就是不断地思考佛教经典当中的每一段、每一章、每一节的内容，忆持不忘。思惟法义很重要。其实我们现在最大的问题不是不信佛，也不是不接受佛法，而是在接受的过程中遇到困难和难题。由于我们过去的价值观一直是建立在自私基础上的，虽然现在我们学到了一个与自私完全相反的伟大的法，但是很难一下子令自己的价值观转变过来。要是学会了思惟的话，你就会慢慢地把佛法结合到自己的行动当中，最终以利他为基础的价值观念取代你原来不值一提的以自私为基础的价值观念。

10.修习。“谓依如来所说之法，精修数习，以成道果也。”就是说不但思考好了，而且要修习。思考好了之后，从身体的角度去行动，那就是身体的修习；从语言的角度落实，那叫语言的修习；从心理的角度彻底地替换原来的以自私为主的贪嗔痴的心念，那就是内心的修习。不断地付诸行动，把佛法贯穿落实到言谈举止和起心动念之中。

这就是大乘的十种法行：书写、供养、施他、谛听、阅读、受持、开演、讽诵、思惟和修习。

第五，大瑜伽师。能相续修习菩提心及其支分瑜伽，也就是能把菩提心和菩提心支分的所有教授融会贯通，不断地串习修行的人，叫瑜伽师。

能达到这样五个征相，说明你的修行很不错了。

“散乱亦能生”

这是对修心纯熟征相的总结。就如精通骑术的人，在心里面想别的事的时候，纵然他所骑的马一下子惊了，他也不会掉下来一样。

当我们突然遇到挑衅、毁谤时，能够至诚地想

到：就连释迦牟尼佛都会遭到很多的诋毁和讥诮，何况我呢？我造了那么多的恶业，怎么会没有人跟我说难听的话，辱骂我呢？这是我造恶业产生的果啊！是逃不掉的！

《入菩萨行论》当中说：

“愿彼损我者，及余害我者，
如是辱我者，皆具菩提缘。”

愿那些用难听的话损我、用狠毒的手段来害我的人，都能够具足成就菩提果位的因缘。

这就是修心纯熟的征相。

我们在修心过程中一定要小心两件事。第一件事是别人对自己的辱骂；第二件事是自己不小心对别人的辱骂。

别人在辱骂你时肯定会说到你的痛处或者令你很难堪，你如果能做到不还口，不跟他说难听的话，更不以牙还牙，反唇相讥，这是最好的。

你和他人聊天时，一旦所谈内容涉及到对第三者的批评诋毁时，要立刻想个办法转移话题；如果

对方不想转移话题，你就直接跟他说，咱们不说这个好不好？直截了当制止住。否则的话，会很容易对第三者产生嗔恨心。

这是人与人之间很麻烦的一个问题，比如你和几个同事或朋友私下聊天时说：某某人如何如何不好，如何如何贪婪，如何如何自私，或者某某如何如何做事不公，或者做事不干净……这么一说了之后，你放心吧，用不了半个月，这句话一定会有人免费地给你传达到那个人的耳朵里。这下子，你和那个人就会变成为真正的敌人了。

所以一定要记住：第一，不要背后说别人的坏话；第二，别人说的时候，你要立刻制止。如果任他说下去，你也会很危险的，因为这个人肯定不仅仅在你面前说别人的坏话，还会在其他人的面前说这样的坏话。这些坏话最后很可能会传到被说之人的耳中，双方一定会因此变成为对立面。这时说坏话的这个人就该想了，我跟谁说过这个话呢？他怎么会听到呢？噢，我那天跟这个人在一起的时候说过，

肯定是这个人给传出去的。这样一来，本来是可以说心里话的要好的朋友，以后两人之间就开始发生矛盾了。

总而言之，别人对自己当面或者背后辱骂也好，损害也好，就心想佛祖尚且被人诋毁，何况我等凡夫呢？这是我过去所造恶业产生的果啊，那是逃不掉的！愿那些损我、害我、辱我者，皆具菩提缘。如此思惟，便很容易宽容谅解他人。

我们对佛恭敬无比，但是也有人对佛不恭敬。你看佛在世的时候，提婆达多天天挑佛的毛病，说佛这个不对那个不对。其实不是佛有毛病，而是他的眼睛有毛病。提婆达多还算是不错的，当时包括提婆达多在内，一共有五个人，总说佛的坏话。提婆达多临死的时候，他很后悔，很痛苦。这时阿难跟他说：佛毕竟是你的哥哥，而且又是如此伟大的佛，你一辈子对他说坏话，这个业障是非常重的。你应该好好忏悔，应该归依佛。提婆达多还真是比较有佛缘，死之前他还真是非常虔诚地归依了佛，

并且忏悔了自己一生当中对佛所做的坏事。他死后，有一次佛在讲法的时候，说提婆达多虽然活着的时候一直诽谤于我，现在身处极热地狱。但是再过十个劫以后，将会受生于人间，成为无庄严的阿罗汉。

无庄严阿罗汉是阿罗汉里面层次最低的一种阿罗汉，得到阿罗汉时连神通都没有，之后才慢慢有了神通。《俱舍论》里面有无庄严阿罗汉的说法。舍利弗和目犍连听了都很高兴，因为他们两个和提婆达多都是释迦族的，和佛一个族姓。他们通过神通专门到地狱里跟提婆达多说，你现在怎么样？痛苦吗？你忍着一点，佛已经授记了，你十劫以后将会转世为人，并且成就无庄严的阿罗汉果位。提婆达多说我现在所遭受的痛苦是难以形容的。但是，就凭你这句话，我会忍下去的，我将来一定争取得到阿罗汉的果位。

不过提婆达多的一个叫果嘎里嘎的帮凶，情况就非常糟糕了。他是那种犯了错误死不悔改的人。他死后也投生到地狱当中。地狱的众生与人不太一

样，人由于胎生前世的事情就忘掉了；而地狱的众生虽然遭受很大的痛苦，但不会忘掉前世做过的事情。舍利弗和目犍连来看望果嘎里嘎时，他对舍利弗和目犍连看都不看一眼，说魔鬼来了，不让他们接近。

（四）开示修行者不可违越之诸三昧耶

三昧耶是必须遵守的誓言，而后面所讲的学处主要是一种修心的方便，如果能守的话，对修习菩提心、令其增长广大有非常大的好处。《修心日光论》中对修心者不可违越的三昧耶以偈颂和散文两种方式进行了解释。

首先，偈颂的解释方式。

“常学三总义”。

要经常学的三个内容：1. 修心不违承许之戒；
2. 修心不流于怪诞；3. 修心不堕于偏党。

1. 修心不违承许之戒

承许是承诺、许诺的意思。修心的时候绝不能

违背自己所承诺守护的戒律。有人违背了戒律，还说：我是修菩提心的人，小的犯戒是不怕的。也有人说：我是修菩提心的人，小的善我修不修都无所谓。南喀贝大师说这都是不对的。

大乘经论当中所说的一切该修的、该守护的、该做的，无论是大和小、粗和细，都要一个也不违背，一个也不违越。总而言之，别解脱戒、菩萨戒和密法戒等一切戒律皆不违越，皆应守护。

别解脱戒出自于律藏，共有七种：居士戒、长净戒、沙弥和沙弥尼戒、比丘和比丘尼戒、正学女戒。或者把居士戒分为优婆塞戒和优婆夷戒，这样就有八个戒。

菩萨戒主要是十八根本戒和四十五戒。另有一说是二十八根本戒。

密法戒指密宗的无上瑜伽部密集金刚以下所含摄的一切戒律。密法有行部、事部、瑜伽部和无上瑜伽部四种。无上瑜伽部分父续和母续两种，其中父续的密集金刚是非常重要的，也叫父续之王。

下至律藏，上至无上瑜伽部的所有的戒律，一个也不违犯，同时守护，将其总摄在四方道中修持。

2. 修心不流于怪诞

修心不要走极端，行为变得粗劣、怪异。有人说，我是修菩提心的人，什么都不怕。一些有神灵的地方，别人不敢挖，他敢挖。结果斗不过鬼神，惹上麻烦。比如，有的树是有神灵的，不能砍。他不怕，说我是修菩提心的人，它不会害我。就将树砍掉。结果弄得自己和全家遭受了很多灾殃。这就叫怪诞，就是走极端。再比如，有的水池据说有龙族，就是龙王或者蛇精之类的，谁也不敢挖。有人认为我是修菩提心的人，怕什么呢？就把它挖掉，结果得罪了龙族，让他得上麻风病等很多怪病，甚至于听说有的人体内长出类似于蛇的形状很怪异的东西，最后不治而死，很惨。有的遇到传染病也不怕，说我是修菩提心的人，不怕被传染，结果被感染了。还有自称是修菩提心的人，却与那些被附体、被鬼神所控制的人同流合污，装神弄鬼，愚弄

他人。这些都是要不得的。否则的话，当招来麻烦而你的菩提心又不管用的时候就糟糕了。更何况我们相续当中还没生起菩提心，有些事情还做不到。等得到圣者菩萨位以后，世间所有的鬼神肯定都不是你的对手，它们也没有办法害你。当然，那时你也不会去伤害任何一个众生。

所以一定不要去极端，要规规矩矩、正正经经、清清白白地做人做事，远离那些乌烟瘴气之事，也不要与喜欢这种事的人来往，这些东西会慢慢沾染你。

3. 修心不堕于偏党

即修心不要走向偏激。修行的人，既不要站在人的一边也不要站在鬼的一边。比如说有人让你去驱魔的时候，你不应该咬牙切齿地要把这个鬼给灭掉，而要既不伤害鬼也不伤害人，给他们两个劝架。你要跟它说好听的话：别打架，离开吧，不要再彼此伤害了。如果它不听，就跟它示现一点愤怒的模样。其目的不是毁了它，而是化解双方的仇怨。我们做

的“般若驱魔仪轨”、“四百供驱魔仪轨”，就是一种两全其美的方式：第一，给这个鬼神送些朵玛让它满足；第二，劝说它不要再害这个人了，因为这样不好，把道理向它讲清楚；第三，如果再不听劝的话我就要打你了，吓唬一下。之后，通过佛的力量和般若波罗蜜多的力量，让它彻底地离开这个人，不再纠缠。反过来，让施主送它一点东西，偿还一下无数世来所欠的一些业债，这不就是劝架吗？让他们分开，以后互不侵扰。

站在人的角度替人打抱不平，对鬼持消灭的态度，这叫偏党；站在鬼的角度替鬼打抱不平，给人施加压力，这也是偏党。我们不要堕于偏党。

再有，既不要站在朋友的角度去伤害敌人，也不要站在敌人的角度去伤害朋友。无论是对敌人、朋友还是非敌非友的人都能够做到同体大悲，对任何人都非常友好，做事不侵害任何一方的利益。学过佛法的人对这个问题都有所认识，但关键在于如何行动。一些人在具体落实的时候很容易走偏。比

如当你的下属干得不好让你恼火的时候，你很容易给他重重的惩罚，让他遭受严重的损失。这样不好，虽然对你来说这是为了给他个教训，杀一儆百。可是对他来说后果可能会很严重，伤害很大。那应该怎么做呢？批评也好，训斥也罢，在你真正要采取措施的时候，就像一个大大的棍棒高高地举起，真的要打的时候却轻轻地落下一样，不要给他造成真正的伤害。

还有一种标榜自己是恩怨分明的人，其实也可列为偏党。对自己好的，就加倍地回报，对自己不好的，就加倍地报复。有人还以此为荣，说：我这个人最大的优点就是爱憎分明。其实爱憎分明是一种极端的行为。以德报德是对的，但是你千万不要以恶报恶，否则你是不会有什么好下场的。冤冤相报何时了啊！生活中一定要学会宽容、包容，学会以德报怨，而不是以怨报怨！这是修菩提心需要做的最主要的事情。

对自己有恩的人也不要太过份地对他好，你宠

坏了他，实际上是害了他；与自己有仇的人也千万不要去报复，你一定要通过真心实意地为他好来报他的仇，如果以仇报仇，你将陷入仇恨的深渊当中永远不能自拔。

另外，有的人对比自己地位高的人特别地嫉妒，对比自己地位低的人特别善待；有的人对比自己地位高的人喜欢拍马屁，对不如自己的人则非常地歧视；还有的人对比自己地位高和不如自己的人都非常好，但是对与自己身份地位同等的人很嫉妒；有的则正好相反。这些都属于偏党。

那我们应该怎么做呢？对上，取其德，学会恭敬。对他多一份敬畏、多一份尊重；对与自己身份同等的人，学会多一份谅解、多一份宽容，吸取其优点的同时互相信赖、互相帮助、和谐相处；对下，你要学会同情他们、帮助他们、爱护他们。尤其是那些依靠我们而活着的人，包括家庭成员，甚至是猫狗等小动物，都要学会去善待，而不要歧视他们。总之，对上恭敬、对周围和合、对下善待。

一定要这样做，不光从行为上，更要从思想上做到。否则，你就是偏党的；因为遍满虚空的一切有情没有任何区别，都是你发大慈大悲的对象。你应该串习这样的思想，不能有任何偏党。

另外，在断除烦恼方面也不要偏党。比如说有的人贪欲心断除得非常好，但嗔恨心很重，很难断除；有的人脾气好，嗔恨心断除得很好，但贪心很重，很难断除；有的人贪心、嗔恨心都不太重，但是很愚昧、做事盲目冲动、感情用事；有的人贪嗔痴心都不重，但是傲慢心非常强；有的人贪嗔痴、傲慢心都没有，但是对善恶因果之理不能生起正信，总是有所怀疑，心存邪见。这些问题都是偏党的表现。所有的烦恼都要全部地去断除，不要着迷于断除哪一种烦恼，并把它做到极至，而对其他的烦恼置之不理。

因为所有的烦恼都是得到无上正等觉佛陀果位、断除一切轮回苦的障碍，也是轮回苦的始作俑者。我们要全部彻底地断除，不应有所选择。包括在生

活中，我们要断除对一切事物的偏爱之心。

“强驯猛取舍”。

就是非常猛烈地去做取舍。这个里面的取舍和自他相换的取舍不同。自他相换中的取舍是将一切众生的苦取到自己的身上，把自己的功德、受用、善根和身体等施舍与众生。此处的取舍是舍一切恶业，取一切善业。是为了不堕于偏党而做猛烈地取舍。尤其是不可对人和非人强作调伏。如果你总是用密法当中的金刚、愤怒的一些咒术来咒那些妖魔鬼怪，收拾那些妖魔鬼怪，你和那些妖魔鬼怪之间会结下深仇大恨。如果这一世没有机会，哪怕是来世、甚至来世的来世，只要有机会下手，它们都会前来报复你的。尤其是龙族，像龙妖、蛇鬼之类，它们没多大的本事，但是嫉恨心特别强。它一旦记住了是你对它做过什么坏事，哪怕十几辈子它也要等着你，很麻烦的。

我曾亲身经历过这样的事。我的前世的前世，据说是调伏魔军非常厉害的一位大德。当时在一个

叫莫里的地方，曾经出现过一种很可怕的瘟疫，得上这种病得人，当天就会死掉。更可怕的是今天死掉的人，明天就有人看到他跟一群鬼在夜间行走。一个乡的人几乎都要死绝了。当地的头领非常着急，写信给西藏三大寺之一的色拉寺，请求派一位高僧来。送信人到拉萨之后，就把老家是莫里的一些出家人、商人全部聚集起来商量对策。商量之后决定，通过降神的方式，请护法确定找谁去调伏这些妖魔合适。护法最后挑选了我的前世的前世，说他去一定能够调伏这些妖魔鬼怪。当时，我前世的前世就在色拉寺里面读书，考了格西学位，已经是非常有学问的活佛了。于是我的前世的前世就去了。到那里之后做愤怒护摩，把所有的妖魔鬼怪收拾住了。他所用的是非常猛厉的一种法，拿人骨头和马骨头作原料。据说做这个火供的时候，从这里倒进去的是油，掉到火里面的时候全变成了血。这样把那里的所有的妖魔鬼怪全部都调服了，那个地方的瘟疫从此以后结束了，不再死人了。

他回到夏坝，就在那里修马头明王，修得非常好。他可能不小心得罪了那个地方的一些蛇妖，有时会碰到蛇妖前来捣乱，但因为他修行很高，能够把它们降伏住。我的前世修行也非常好，也没遇到什么大麻烦。到了我这一世，在我二十几岁之前，经常有蛇妖来找我的麻烦。每次碰到它们之后，我就会生病。这样的事情发生过很多次。等我后来逐渐长大了，修行也不错了，能震慑住它们了，也就没什么问题了。虽然我这一辈子没有得罪过这些蛇妖，但是前世，甚至前世的前世可能得罪过，所以它们会趁我还是小孩子的时候，时常给我找点小麻烦。

这件事也告诫我，对妖魔鬼怪，以后千万不要去得罪，应该用大慈大悲的心去善待它们。后来我为了化解前世或者前世的前世与它们结下的怨恨，专门给它们做一些布施，修一些法，包括修自他相换。后来与他们成为了比较好的朋友。

小时候我也有点喜欢乱来，学会一些降魔伏妖

方面的东西就经常做。后来学了菩提心之后，我明白了，这些是不能做的。你们一定要记住，对这些鬼神应以慈悲心和宽容心去善待它们，不要用咒术去收拾它们，这样是很不好的，会结下怨恨。你能够收拾它们，让它们很难受，让它们很害怕，但你是杀不了它们的，只不过暂时让它们对付不了你罢了，它们会记住你，等待你。它们活得时间很长，不像你只有那么几十年，它们一活就是几千年。这几千年它们始终盯着你，一旦有机会，它们就会找你的麻烦。它们虽然无法让你下地狱，可是不管你到哪里，不管今生来世，只要有机会它们就不会放过你。这很麻烦。

对人也不要偏党。比如说偏袒自己的亲戚朋友。有的人为了守护亲朋好友，什么事都做得出来的，哪怕是违背良心伤天害理的事。有的为了跟自己关系更近一点的朋友，会做一些损害跟自己关系稍远一点的朋友利益的事；那么还有离自己更近更近的人呢……这样一来，尽管他曾经为朋友做过一些好

事，但没有一个人感激他。因此要以慈悲和宽容心对待所有的众生，对任何人都不要有远近亲疏之分，更不要为了自己的亲朋好友做违背良心的事，这是不如法的。这样做的话，曾经你做饶益者，最后都可能会变成让你嗔恨的对象。

不过，有一种情况你是可以偏党的：你站在利他和爱一切众生的角度，去多多伤害自己的爱我之心和自私心。因为业及烦恼，特别是我执和爱我之心，无数世来阻碍你闻、思、修佛法，令身、口、意造很多恶业，所以要把爱我之心彻底驱逐出去。

正如《入菩萨行论》当中所说：

“我于彼执着，记恨与之战，
如是相烦恼，能坏惑非余。
我宁被烧杀，或遭断头苦，
然我绝不可，屈服烦恼敌。”

对自私和执着产生嫉恨，要跟它作战。你如何嫉恨你的烦恼、嫉恨你的自私都没有关系。嫉恨人是烦恼，嫉恨众生是烦恼，但是嫉恨你内心当中的

自私，不是烦恼；相反，它有助于摧毁自己的烦恼，而不会引生痛苦。从今以后，即便被火烧死，被砍掉头颅，也不能向爱我之心和自私心这个烦恼敌投降！我们应当努力断除我执，修习他爱执之心。

我们必须断除我执，如文中所说：

“应坏一切因”。

无论是对亲友的爱心，对敌人的嗔恨心，还是对非敌非友之人的愚昧等等，这一切烦恼，都要摧伏掉。因为世间所有的法都是不决定的、无常的，特别是敌人和朋友是不定的。今年与你形影不离的好朋友，明后年可能会变成为杀父仇人；今年一想起就咬牙切齿的敌人，几年之后可能变成为朋友。所以千万不要为了敌人和朋友做坏事。

龙树菩萨说：

“父转为子母为妻，冤仇众生转为亲，
亦有与此相反者，故轮回中全无定。”

今生的父亲来世可能是你的儿子，今生的母亲来世可能是你的妻子，今生的敌人来世可能是你最

好的朋友。也有与此相反的。轮回中是没有固定不变的东西，不要为此起贪嗔痴。

俗话说：“当于险要的地方筑堡垒。”险要之地一旦落入敌人之手，损失就大了，因此必须要守护好。在冷兵器时代，很多城堡都建在山上，因为那里易守难攻。同理，我们修菩提心的人也要建堡垒。在哪里建呢？建在特殊的法上。对于那些容易引起法衰的对象要特别地提出来加以修习。

“常修诸特殊”。

对特殊的法一定要经常去修。有五个特殊的法非常重要，若修不好会很危险；若修得好，对生起菩提心非常有帮助。

所谓五种特殊的法是指：

(1)三宝、亲教师、轨范师、传法师长、父母等恩德大的对象，纵然对他们犯下微小的不善业也会成为极重的罪，所以应小心不起嗔恚等。

三宝即佛宝、法宝、僧宝；亲教师是指师长；轨范师是指给自己授戒的师父；传法师长是指讲经

说法的师长。对有的人来说，轨范师、亲教师和传法师长都是一个师长，他既教你生活起居的行为规范，又传授戒律、灌顶，又讲经说法；而对有的人来说这三种师父是分开的。比如说亲教师只教你生活起居的行为规范，但是他讲不了法；有的师父你偶然到他那里去听法，但他不教你更多的生活上、修法上的事，这是传法师长；能给你授戒，但讲不了法的师父，就是轨范师。

这些师长——亲教师、轨范师和传法师长，以及三宝，还有父亲、母亲等是对我们恩德极大，纵然对他们做很小很小的恶业，也会成为非常严重的罪。比如说你对他人破口大骂，和对自己的父母的一点点微词相比，后者的罪过严重得多；你对其他的出家人哪怕说了很多诽谤的话，与对自己的根本师长或者轨范师、亲教师哪怕只有一点点的微词相比，后者的罪过严重得多。又比如你对其他宗教的教主或者他们的一些经论大加辱蔑、诽谤，和对佛宝、法宝、僧宝的微词相比，依然是后者罪过严重

得多。因为后者对你而言是非常有恩德的。

因此，一定要当心，切不可对上述对象起一点点的嗔恨心、傲慢心或者诽谤等等。这一点非常重要。如果违犯，那么所修的法，恐怕就要毁于一旦了。宗喀巴大师常说“一切修道之根本为依止善知识”，《无量寿经》里面也强调孝敬父母，侍奉师长。这是最基本、最扼要的法，必须守护好。

(2)对于与自己长时间同住一处的家人很容易生起烦恼，对此应特别加以修习。

对长时间跟自己同吃、同住、同行的家人，很容易看到他们的缺点，跟他们发怒，起嗔恨心，对他们辱骂和指责等等；对此要特殊地防护，避免出现这样的状况。刚要看到他们的过患的时候，要立刻制止看他们过患之心，去看他们的功德；刚想辱骂他们的时候，要立刻改变辱骂之心，跟他们柔和地去说话；刚要嗔恨的时候，要立刻生起大慈大悲心，不要对他们产生嗔怒记恨；刚要起贪欲的时候，要立刻制止贪欲，不要起贪着之心等等。

人就是这样，从远处看，好像谁都不错；一旦走近了，缺点、毛病全都显露出来了。所以对越是离自己近的人，越要学会看他们的优点和功德，不去看他们的过患；否则你会起烦恼。我们一生绝大多数的时间是与家人共处，如果你对家人不起贪欲、嗔恨、愚昧、自私、傲慢、执着、狂热、嫉妒、顽固、疑心等任何一种烦恼的话，那么你的烦恼会消除大半。

(3)对于那些跟我们竞争的僧俗人等应特别地提出来修习，不然，他们一发生什么不好的事，我们便会幸灾乐祸。

人是非常自私、低劣的。一旦发现了别人的缺点和错误，就揪住不放，幸灾乐祸，嘲笑取乐。这种恶习绝大部分人都有，我们必须克服这种心理，任何时候都不要去触及别人的痛处，揭别人的伤疤，否则的话很容易招致怨恨。反过来应经常去触及自己的痛处，以此来警醒自己。

人的性格各式各样、千差万别。比如有些人非

常尖酸刻薄，总是以对待敌人的方式来对待家人，每当生气吵架的时候，就把所有的旧帐全部翻出来，新帐旧帐一块算，抓住别人最屈辱、最见不得人的地方不放，岂不知这种伤害是最深的，是深到骨子里的。这样一来，把亲人变成了敌人，结下仇恨，再也沒辦法在一个屋檐下共存了。

也许有些事情确实对方是做得不对。必须要指出来的时候，要就事论事，不翻旧帐，目的是让他纠正错误，而不是报复。过去的错误已经过去，不但嘴上不要提，心里面也不要去想。

家庭成员之间如此，朋友之间、人与人之间也同样如此。当你觉得非说不可的时候，第一，不要存有害人之心；第二，不要用辱骂方式；第三，不要翻旧帐。要就事论事，不牵扯其他。这样的话，即使是吵架了也没关系，他可能生气，但慢慢地就会想明白，彼此不会结下仇恨。

这里特别要提到，自己的竞争对手在遭受挫折和困难时，你心里绝不要幸灾乐祸，尤其是对你的

仇敌。他一旦遇到了麻烦，只要他不嫌弃你，你应全力去帮他，以德报怨。从此以后他可能变成你最好的朋友。

(4)对于那些无缘无故前来找麻烦的人，我们需要特别地注意。所谓“如果嗔火燃起，悲心的湿气就会干掉”，这是很危险的。

一般人认为我不害别人，别人也不会害我。其实不然。有时候你什么也没做，平白无故地就有人找你麻烦。究其原因，或者由于对你看不顺眼，或者由于觉得你是潜在的竞争对手，他便来个先发制人，要么给你罗列一大堆莫须有的罪名，戴上帽子；要么颠倒黑白，让你说不清楚，把你弄得里外不是人，让你很郁闷，很窝火，很痛苦，很容易燃起嗔恨之火。

此时怎么办呢？你要学会自我调整：我虽然今生没对他做过什么，但前世肯定害了他，这想必是前世所作恶业的报应，所以我不能怨别人。还好现在我有能力去应付，假如来世堕入地狱、饿鬼、畜

生等恶道中，遭受这样的果报的话，那就更糟糕了！不管怎样，今生我得了人身，又得到了修菩提心的机会，我要把这个恶缘转为善缘。心里要这样去想，以平息嗔恨心，想办法把这个恶缘转为菩提道，这很重要。

这种事情是让人最难以控制自己的，一旦遇到这种情况的时候恨不得杀了这个人的心理都会有。这时要切记，一定要控制住自己的心。

另外，你不要去追究他为什么这样做，而要换个角度想一想，他这样做对我有什么好处呢？刚开始你不一定能想得出来，但把它研究透了之后，就一定会发现它的好处。你利用好这样的好处，甚至一下子就可以达到本来需要用十年或二十年才能达到的结果。这岂不是因祸得福！所以，没有必要因为给你强加了一个子虚乌有的罪名，因为被冤枉，就觉得好像天塌下来似的。没事，这事很正常。

有时候你也可能会来个先发制人。所谓的先发制人不过是建立在猜测基础上的一种冲动。项羽就

干过这样的坏事。据说在两千一百多年前，项羽仅凭“这些士兵即将要回到秦地，有可能反我”这样的怀疑，就把已经投降了的二十多万秦兵全部活埋。这一方面表明项羽的暴戾和残忍；另一方面，这些人可能前世也干过这样的事，所以得到这样的恶报。因此，遇到这类事情的时候，你要特别小心，因为一旦燃起了嗔恨之火，你慈悲的水会全部干掉，这非常危险。

(5)对于那些没有什么理由，可是一看到他们甚至听到他们的名字，心里就会感觉不爽的人，要将他们特别地提出来修习，因为对这些人也很容易生嗔。

这些人跟你无冤无仇，为什么会对他们生起嗔恨呢？如果你要寻根溯源的话，可能是因为你们前世的冤仇很深。所以，今生虽然你跟他们素不相识，但是，由于这种仇恨的种子一直潜藏在你的心上，一看到他们就不高兴，一听到他们的名字就发怒。

你一定要断除对这一类人的嗔恨。怎么断除呢？

把他们逐一观想在自己的面前，思惟：我不应该嗔恨这个人，因为这个人过去世做过我无数次的母亲，给过我无数次的恩德，他既是我的母亲，又是可怜的众生，我怎么可以对他起嗔恨心呢？知他是母亲，想他的恩德，想报答他的恩德。然后思惟爱我的过患，爱一切众生的功德。然后，把自己的身体、受用、善根等施舍于他，他的一切痛苦和痛苦因取到自己的身上。对他做取舍，直到觉得这个人不再可恨，反倒非常可爱为止。

为了能做到对一切对象不起贪心，也不起嗔恨心，住于平等舍，应当如文中所说：

“不待众缘备”。

就是说不要太娇气。对外在的条件要求太高。有的人由于前世所造的因缘或者今生养成的恶习之故，对外在的条件依赖性太强。比如说住的地方，稍微不如意他就接受不了，不能够将就；对吃的东西特别讲究，稍微不合口味就觉得无法下咽；或者条件差一点的时候，就修行不下去了。这样大大地

障碍了修行。在座的各位大多是四十岁以上的人，你们可不要忘了，我们都是穷苦人出身，小时候连肚子都吃不饱，哪有那么多讲究呢？

比如说我，牛圈里面睡过，讨来的饭吃过，有什么了不起的呢？反正具备了条件挺好，不具备条件也挺好，不管处于什么样的状况，就是不要娇气。不要对环境和条件要求太高。一定要学会既能享得起福，也能受得起苦，无所谓，不讲究。这就叫“不待众缘备”。不要等到因缘具足之后再修菩提心，那个因缘什么时候具足是说不清楚的，要是一辈子不具足的话，那你一辈子也修不了了，那岂不是亏了你自己的吗？

我认识一位非常了不起的大活佛，修行非常好，不过他有洁癖症，对吃的用的以及环境太挑剔。我对那位活佛说：你是我们尊敬的活佛，没办法；如果你不是活佛的话，我十五天就搞定你的洁癖症。他说怎么做呢？我说我把你带到牧场最肮脏的地方，整天让你在牛粪堆里玩儿，弄得你满身都是粪，满

身都是泥，看你洁癖不洁癖，你啥事都没有了。他就笑了，说也是啊，要是这样的话，可能什么事都没有了。我说：活佛，实际上大家对你的侍奉太过讲究，所以才会让你的洁癖越来越严重；要是你能够稍微对自己苛刻一点，能够让自己多委屈一点的话，你的洁癖就没有了。

所以，一定要磨练自己，不要讲究太多。我听说有些非常优秀的将军，已经六、七十岁了，可到冬天的时候，还是用冷水洗澡。我很敬佩他们，这说明他们的毅力很强，敢于跟寒冷斗争。结果锻炼出非常强壮的身体，能够活到九十几岁。你越是娇嫩，就越麻烦。人要学会适应各种各样的环境，这样会更好。我们学菩提心的人一定要学会：今天几百、几千、几万吃一顿饭也可以，明天三块钱的盒饭也可以；今天睡在五星级的宾馆也可以，明天睡在几十块钱的旅馆也可以；今天住在天堂一般干净的地方也可以，明天睡在牛棚里面也无所谓。这样的人，才能够真正地适应任何社会和环境。

你们知道我最怕什么吗？怕变成娇嫩的人。到现在我还保留着一件特别破烂的衣服，这件衣服已经分不清哪个是本来的衣料，哪个是后打上去的补丁。我让母亲把它收起来，有时候回到家里，翻开看一看。我对自己说：“你要记住啊，你是穿这个衣服长大的，没什么了不起的。所以你可不要过分。要不然的话，你会很糟糕的。”我经常这样提醒自己，你们也要学会这样。

总而言之，我们修学佛法，特别是修学菩提心，不要等到具备了所有的条件、远离了所有的违缘的时候。什么样的条件我都要修法，具备了条件更好，不具备条件我也修。

我们在做闻、思的时候，如果顺缘不足是无法成功的，只有因缘具足才会成功。然而在修这个法门时，对于一个至诚修心的行者来说，即便顺缘不足也可以以此为缘来修，对遇到的任何内、外违缘都不会感到苦恼和害怕，而当作成就菩提心的增上缘。当任何一种违缘和恶缘，无论是内在的恶缘还

是外在的恶缘，都阻挡不了你修行的时候，那你菩提心的力量就非常强大了。

在修行的时候，一定要学会保持自然的威仪：

“心改身如故”。

我们应当学习，心在任何时候都不离修菩提心，而身、语的行为应保持自然；不应突然改变常态，作出惊世骇俗的举动。切喀瓦大师曾说，一切修心功夫的外表要尽可能地不显眼，内在的进步则要尽可能地大。

贡唐巴大师曾经说过一段非常有意思的话。他说，有的人一旦来了兴趣，连饭都不吃，猛烈地修。三天之后连影子都没有了，忘得一干二净，不再做了，都不记得当时是怎么回事了。他说这种人是不会有成就的。那应该怎样做呢？要像流水一样。你看长江黄河，我们祖辈时它在流，我们小时候它在流，现在它还在流。永不间断。我们的精进心要像流水一样，既不快也不慢，一个速度地前进。不要心血来潮的时候，拼命地往前赶；一旦过了这个

劲儿，就啥都没有了，忘得干干净净。这样是不好的。

其实这几年，我也一直在跟咱们的出家人和居士们说这个事情。有的出家人或者居士心里非常着急，生怕我们的速度不够快，生怕完不成什么事情；有时候找我出很多主意。我没办法泼冷水的时候，就说：实际上我们现在的速度已经太快了，再快下去的话不知道出什么事呢。慢一点好。为什么呢？万事万物有一个规律：凡是生长慢的东西，死亡一定会慢；生长快的东西，死亡一定会快。你看看一年长两三米高的那些树木，过了几百年，它就该倒下来了，不行了。而一年只长十公分二十公分的那些树木，像红树、紫檀等等，且不说它的密度高、硬度高，就是过了一千年它还在长，不断地往上长。

所以想做大事的人，必须要有一个心理，就是不能着急。着急事就做不好了。速度越快，质量越差；速度越慢，质量越好。比如，我们十天可以完成的事情，最好让它二十天，或者十五天完成。因

为如果时间充裕的话，就可以不断地完善它，让它变得更好，反正也不差这一天两天，对吧。

如果你只想办点小事，速度快那是可以的。但你想做大事，一定要记住，急不得。着急是最大的祸患，会毁掉你所有的努力，最终一无所获。所以大事一定要慢做。万事万物都有一个规律，只要你掌握好它的进程和速度，不慢也不快，那么最后的结果一定会是非常圆满的。我们的修行也是这样。

我不希望这次讲完《修心日光论》之后，你们不分白天黑夜，发疯似地修。这不好，原因有五：

第一，你的家人首先会反对你。你整天什么都不干，天天念经，家人怎么生活呀？

第二，你单位的领导同事也会反对你的。你整天念经，根本不去关心工作，不努力工作，你的领导同事会对你有意见，那不也麻烦了嘛。

第三，你会累得无法坚持。一个月之后你就会坚持不下去，然后把它扔到一边，再也不管了，以后一想起它，就觉得酸溜溜的，根本不想再继续修

了。

第四，就算你不累，作为老板这样做，你就没有办法做你该做的事情，这样一来，就会影响企业的生存和发展，你的那些员工将来怎么办？不能因为你修菩提心而把你的员工都害了，那可不行啊！

第五，实际上，修菩提心不是一天两天的事，就算你拼命地修一个月、两个月，一年、两年，也成不了佛。那怎么办呢？每天拿出一定的时间，用来修法，持之以恒坚持下去。不要出现中断。条件允许的时候，多修一点；条件不允许的时候，少修一点。不要着急，一步一步来。

这里还有一个问题，就是要时时刻刻不断地串习菩提心。尤其是要把菩提心融入到日常工作、生活之中，把工作和生活与修菩提心融为一体，而不是专门拿出一个时间来修。

另外，不要做怪异的事。一定要学会不同的环境当中适合做什么，你就做什么。修不修你心里明白，不要在不合适的场合，做出不合时宜的举动，

还表明说我是在修菩提心。这很不好，会遭人诽谤。切记，为人处事要善巧、柔和、从容。这是非常重要的。

伽喀瓦大师说，一切修心功夫的外表要尽可能地不显眼，内在的进步则要尽可能的大。做到外隐内显。不要恨不得让满世界的人都知道你在修心；那样的话，你一旦不小心犯了错误，人家就会说：你这个心修到哪去了？你怎么不修心呢？弄得你很尴尬。所以不要老是把修心挂在嘴上，而要放在心中。

入修心法门者不可评说他人的过失：

“勿说缺支节”。

应当断除以不良的动机说其他人与非人的过失。修菩提心之后，千万不要说他人的短处，千万不要挑剔他人的毛病。其实有些受过良好教育的人，即使不是修心的人，也很懂得怎么说话，怎么做事。但是，因为我们生长的时代不太好，包括我在内，我们从小都没有受过太多的中国传统美德教育、国

学教育、伦理道德教育。受过比较多的是阶级斗争、批斗之类的教育。受过良好教育的人都知道，说话的时候，话还没出口，一定要先观察，我这话说出来是否会伤着谁。如果话说到一半，突然发现这个话不能说的时侯，你要马上改变谈话的策略和内容，不要直截了当地说出来；否则你会无意当中伤很多人。对此须切记！尤其是我们修菩提心之后，更要如此。

我的父亲不是很有学问的人，但是在我小的时候，说了这样一句话，到现在我仍记忆犹新。他说：说话先要看好场合。这句话是非常有道理的。如果不看场合乱说话，之后就很难再收回来了。你说错了一句话，就得用十句话来弥补，结果越抹越黑，最后不但把自己弄得很尴尬，对方也很尴尬，很难收场。

再有，说话当中一定要记住，不说他人的过患。在座有的居士，在我刚刚认识的时候，很习惯说别人的坏话。后来我不断地规劝。现在我发现，他不

说别人的坏话了。我心里非常高兴。今天早上我跟一位徒弟说，虽然天天讲法辛苦一点，但我觉得值得，因为我身边的这些弟子，刚认识我的时候跟现在比起来，变化很大。当初很糟糕的人，现在已经变得非常优秀。这就证明我苦口婆心地规劝，在他们的心里已经起了作用，我心里非常高兴。在我的心中，你们就是我的儿子。虽然不是我的亲生儿子，但是从佛法的角度，你们就是我的儿子。一旦我发现你们变得非常好的时候，心里就很高兴很高兴；一旦发现你们身上有些毛病始终没有改正过来的时候，心里就很难受很着急！甚至急得都不知道怎么办才好。在我看来，如果你们的内心当中哪怕生起一点功德，对于我来说，那就是传播在你们内心当中的佛法，生根发芽了。如果我给你们讲了半天，在你们内心和实际行动当中没有起到任何作用的话，我心里就会非常非常难受。

就像曾经有一家人，天天为一些琐事吵吵闹闹的。我反复给他们做思想工作，给他们讲法，讲如

何修宽容心、包容心、大慈心、大悲心、不观察他人的缺点、观察他人的优点等等，之后发现他们家庭和睦了，再也不打架了。我心里就非常非常高兴。即使给我十万两黄金，我也不会有那么高兴的，因为我觉得这是我给他们讲法所起的作用。还有一个人，嗔恨心很重，傲慢心很强，人际关系弄得也很僵。不管是平常聊天，还是在讲法的时候，我都会苦口婆心地规劝他，有时甚至跟他针锋相对、不留情面地指出来。后来发现真的起作用了。这个时候，我内心中的这种快乐是无法用语言来形容的，无比地享受，特别地开心。

我没有别的奢望，只希望一件事情：我给你们讲的那么多的法，能在你们的内心当中生根发芽，将来得到丰硕的果报。这才是我千里迢迢从藏地来到汉地的唯一的目的。

我在今年讲完般若之后，给出家人开了个会，当时很多出家人都哭了。我也感动得流泪了。为什么流泪了呢？这些出家人，在两年前我看到他们身

上的毛病，简直是多如牛毛。当时我一点信心也没有，不知道这些人将来能不能成为一个比较好的出家人。去年的时候，我发现好像是发生了一点变化，但不是很明显，当时我还是有些担忧，没有十足的把握。但到了今年的时候，我发现其中很多人学习很精进了，写文章很认真了，做佛事等事情都很好了。尽管并不完美，身上还有很多缺点毛病，可是，我觉得，至少在往好的方向发展。所以我心里非常地高兴。其实我并不要求所有的人都变得非常优秀，只要其中百分之五六十能够有进步的话我就心满意足了。

同样，我的这些在家弟子，我对你们的爱心其实一点都不比对这些出家人差。但是由于人那么多，我没有办法像对出家人那样，天天跟你们在一起，但是无论是此时此刻在我身边的这些人，还是没有办法经常坐到我的身边，一年只有那么三、四次讲课的时候，才能见到的那些人，我一旦看到他们发生很大的变化，佛学知识、心态越来越好、信仰越

来越坚定的时候，我的心里没有比这个更快乐的了！我要感谢所有的这些学佛有进步的人！也要感谢你们！你们不断地向越来越好的方向变化，这是对我最大的褒奖，同时也给了我足够的信心，让我感觉到这一生讲经说法、弘法利生是有用的，值得的。如果我身边的这些人没有发生任何变化的话，我将不会有这样的信心。

请大家一定要记住，学菩提心的人，绝不要说任何人的过错。你要经常检讨自己曾经做过什么错事，犯了什么错误，以后自己该做什么和不该做什么。可以在单位里面检讨、在家庭里面检讨、在我面前忏悔。把自己的缺点挖出来是有好处的，对自己是个教训，对他人又是一种教育和借鉴。

当我们要去教育别人的时候，要学习宗喀巴大师。宗喀巴大师是一个非常有智慧的人。他在依据佛教的经典，对一些大德们的观点进行评判的时候，面临着两难的问题：不评判的话没有办法纠正错误；评判的话，这个法师和这个法师传承的法系就会有

失颜面。宗大师采取的是很聪明、很智慧的做法：第一，不提这个人的名字。从来不点名说谁说了什么样的话，而是用“有人说”这三个字来代替。第二，情节上，不把书里面原话搬出来，而是故意离原话远一点，故意区别很大，然后评判这种理论的正确与否。第三，从来不进行人身攻击。不评判作者本人是何来历，有无学问；只是就事论事，仅就其理论有什么缺欠而言，绝不提及这个人的事迹、著作和名字。

这种做法是非常明智的：一是既不伤害学这个法的人的尊严，又把这个错误的理论给修正过来了；二是学这个法系的人，虽然当时心里面有点不爽，但他知道宗大师这个思想是正确的，经过潜移默化的影响，慢慢地就会接受的。

否则，这件事情可能就不再是理论的问题，而演变成了人与人之间的矛盾。不说他人的短处非常重要。不可以认为自己是修心者，就对他人说长道短，非说不可，这是不可取的。而且，不但不能说

人的坏话，也不能说非人的坏话。

“莫思他人事”。

就是不要去观察他人的错误。

有人说了：还好我是修菩提心的人，要不然的话真是没办法跟这个人在一起，真是个麻烦啊！千万别这么说，而且也不能这么想。千万千万不要去观察他人的缺点，如果你发现一个人有很多缺点的时候，你要努力去看他有什么优点。当你找不到他的优点的时候，你要马上磕头、忏悔。因为看不见别人优点的时候很危险，说明你的缺点很多很多。就算是一个魔鬼也不可能没有优点，之所以你看不见别人的优点，那是因为你的业障太重。

当年，无著菩萨由于自己的业障没有消除，修了十二年都没有见到弥勒菩萨。最后在业障稍微消了一些的时候，他见到了一条下半身全部腐烂生蛆的狗，特别可怜。他于是生起了大慈大悲之心，马上到城里面以他的法杖作抵押借了把刀，从自己的大腿上割下块肉，准备把蛆一个一个舔出来放到肉

上。可是当他闭着眼睛用舌头舔的时候，什么东西也没舔到。他睁开眼睛一看，看到了弥勒菩萨。于是他说：“菩萨，你的慈悲心真小啊！我修了十二年，你怎么连梦都不托给我呢？”弥勒菩萨说：“不是我慈悲心小，而是因为你的业障深重。你看看，你向我吐口水都吐成这样了。”他一看，弥勒菩萨的衣服从头到尾全都是他打坐修行的时候，不小心吐的口水。便问：“那今天我为什么见到你了？”弥勒菩萨说：“因为你在见到了我示现的那个下半身腐烂的狗时，生起了大慈大悲心，消了很大的业障，所以才看到了我的。”无著菩萨说：“那好，这个村子的人供养了我十二年，我一定要让村落里边的人都享享眼福。你坐到我的肩上，我带着你让村里所有的人见见你。”弥勒菩萨说：“没用的，他们是看不见我的。”无著菩萨说不行，坚持让弥勒菩萨坐在他的肩上。走到村子里时，无著菩萨大声地喊：“大家来呀，弥勒菩萨显现啦，快来拜弥勒菩萨啊！”大家跑去一看，什么都没看到，就见到无著菩萨在那里跑来跑

去的，便纷纷说无著那么长时间闭关打坐肯定是疯了。这个出家人真是很命苦、很可怜哪！村里有个卖酒的女人，前世造的福报还是很好的，所以她看到了无著菩萨肩上垂下来的一条狗腿。而别人什么都没看到。

所以，当你看不到别人优点，只看到缺点的时候，说明自己是非常危险的，应立刻进行忏悔，直到你能看到别人的优点为止。我们必须学会，一定要看别人的优点；而且看到谁，谁就充满了优点，独我充满了缺点。什么时候，你老是赞扬别人，从来不赞扬自己的时候，说明你的修行非常好了；什么时候，看不到自己的优点，只看到别人的优点，看到别人的优点的时候非常羡慕，也说明你的修行非常好了。我指的不是在充满了优点的那些人身上找到优点，而是要在充满了缺点的那些人的身上找优点：他有什么优点？他比我强在哪里？好在哪里？找到了这些，你才算是非常好的，否则就不好。尤其是：第一、对佛宝、法宝、僧宝，阿阇黎、亲教

师、规范师，父亲、母亲，以及出家人等，千万不要思其过患，要念其德。第二、对自己的周围的人，天天在一起的人，比如说自己的父母、妻子或丈夫、儿女，或者亲朋好友，你千万不要去寻找他们的毛病和缺点。当然，毛病即使不寻找，你也会发现的。发现的时候，要非常平静、非常友好地跟他说：儿子，你应该这样就好一点，那样可能就不太好，会造成那样的后果。你那么说他很容易听进去。要是你说，你必须这样，必须那样，他不但不听，还会跟你对着干。所以一定要学会很善巧、很轻松地跟他说。

另外，你要同时看他有什么优点。尤其是你觉得很讨厌的人，要专门找他的优点在哪，直到对他产生仰慕之心和钦佩之心为止。本来自己的缺点就不少了，如果还找别人的缺点，一旦发现别人有那么多缺点的时候，会觉得我还可以，至少我比他好得多得多。这样一来把自己给放纵了，就会越来越糟糕。如果你看别人的优点很多，而自己没有这些，

那怎么办呢？我就得开始向他学习了。本来你的优点不少，结果他的优点加在你身上，你的优点就变成双倍了；如果你找两个人的优点，就是三倍了；如果找十个人的优点，就比你以前的优点多出十倍了。这样的好事谁不干呢？对吧？简直是太好了！所以，一定要找别人的优点，学别人的优点。

“不求于果报”。

就是不应贪着于自利的果报，要求利益一切众生的果报，其中也包含着自己的利益。

修行佛法者，千万不要希求以自私的利益为目的的果报。比如说享受荣华富贵的人天之乐，或者为了自己而获得佛陀果位。那难道我们不求成佛吗？要求成佛。但不是为了自己，而是为了利益众生。所谓“发心为利他，求正等菩提。”连佛陀果位都不要为了自己而获得。求证得菩提的前提必须是为了利益他人，而不是利益自己。那求不求来世人天安乐？求，不是为了自己，而是以为了利益他人而证得佛陀果位的目的来求。不要为了自己求今生的长

寿健康，也不要为了自己求来世的人天安乐，也不要为了自己求佛的果位；只为了一切有情远离一切痛苦及痛苦因，具足一切安乐及安乐的因。要做到这一点的话，我非得成佛不可。我要成佛的话，首先我这一辈子活的时间要长一些，如此修佛法的时间就会长一些，所以，我要长寿，我要健康，我要无病。这都是为了他人。来世我也要求人天安乐，特别是具有八暇十满的人身，这样就有机会继续修学佛法。同样，求佛的果位也是为了利益众生，如果是为了自己的话是不会得到佛的果位的。总之只是为了他人求，而不为自己求。

其次，以长行开示之条款。

长行即散文之意。不同于上面的偈颂方式，此处是以散文的方式去讲该做什么和不该做什么。

“莫啖杂毒食”。

吃饭本来是为了维持生命，身体健康强壮，但如果你的饭里面掺进了毒药，却会导致死亡。同样，闻、思、修佛法本来是为了内心当中增长功德，最

终证得佛陀果位。但是，如果你听闻佛法、思惟佛法、修习佛法过程中染杂了世间八法——就是人家赞扬你你就高兴，辱骂你你就不高兴；人家侍奉你你就高兴，不侍奉你你就不高兴；人家背后说你的好话你就高兴，不说好话你就不高兴；你获得利益就高兴，没有获得或者失去利益就不高兴；以及掺杂了我执和我爱执，即便是闻思修佛法，也会断送解脱和证得无上正等觉佛陀果位的命根。故无论修什么样的法，一定不要希望别人当面赞扬你、背后说你的好话，或者希望人家对你特别恭敬，给你好处等等，一定要为了利益一切有情父母众生而证得佛陀果位，如此功德最大。

“不可讲情义”。

这里所说的不可讲情义和平常我们所说的不可讲情义是相反的。是指对他人给予自己的哪怕是点滴恩惠或损害念念不忘，成了以后你对他起贪心或者起嗔恨心的理由。这是不可以的。因为如果你那样做的话，大慈大悲心从此以后再与你无缘了。

你永远也起不了真正的大慈大悲心。所以，一定不要有这种贪欲和嗔恨之心，特别是嗔恨之心。

“勿作世笑骂”。

就是不要开那些让别人觉得伤心以致茶饭不思的玩笑。有的人比较喜欢辩论，哪怕是开玩笑，也互相辩论，借机把对方的缺点痛处挖出来。恶语连珠，并抓住不放，一再提起，这是连佛法的种子都没有种在心中的表现。心中有佛法种子的人从来不会去揭别人的伤疤，触别人的痛处，不说别人不愿听到的话。

“勿俟于狭路”。

不要在狭路当中伏击。就是这一次你跟我说了难听话，或者做了对我不利的事；那么等着吧，等有机会的时候，我一定收拾你。不仅这么去想，也这么去做。这非常不好，修心的人绝对不能这么做。因为，我们发愿一切众生的痛苦全部由自己来代受，而你一方面说一切众生的痛苦我来代受，一方面有意地去害人家，这不是完全矛盾的吗？其罪过极大，

绝不能做。

“不可刺其心”。

前面的笑骂是通过开玩笑的方式来刺激别人的痛处，而这个是绷着脸、非常严肃地刺激别人的痛处、把别人的缺点和短处全部挖出来。这个就不像前面笑骂那么轻松了，是更猛烈地去伤害他人。这无论是对人还是对非人都不可以做。因为如果你那样做的话，对你来说可能是痛快了，但是对方可能会屈辱伤心得恨不能马上死掉，出现自杀、被气死的情况。所以一定不要指责别人的过失，触别人的痛处。如果非说不可，也一定要就事论事，不要把其它的事情扯进来。

“莫推却自责”。

自己和他人谁都不愿意承担的一些共同责任，千万不要全部推到别人的身上。这个是我们很容易犯的，而且经常在犯。我们一旦发现某件事做得不对的时候，一定会千方百计地找理由说不是我的责任是他的责任。当然，有一半是他的责任，但其中

也有一半是你的责任，你一旦干过一次推卸责任的事，以后他就再也瞧不起你了；因为他会认为你这个人很自私，不要脸，把自己的责任都推到别人的身上，人品太低劣了。错误即便是他犯的，最好揽到自己身上来，那样的话，对方会很感动、很舒坦，“哎呀，这人这么好啊！本来是我的错，他还说是他做得不好，这个人真不错啊！”他心里会很高兴，以后就会非常尊敬你，非常恭敬你。

彼此会相处得很和睦，很融洽。要是抓住这件事不放，彼此间的矛盾就产生了，最后达到不可收拾的地步，这样是很不好的。

“众利莫争先”。

俩人同做一件好事，切莫争功，说：“这是我干的，你看怎么样？”你把这个功劳推给人家多好啊！其实谁都明白，有他一份儿，也有你一份儿，可是你说都是他做的，他心里更舒坦了，“这个人那么好啊，功劳都让给我了，真是好！”而如果你把功劳统统归在自己的身上，对方心里会很难受、很生气，

彼此间就会发生很多没有必要的争端和麻烦。尤其是修菩提心的人，一定不要把功劳揽到自己的身上来。

“天莫变成魔”。

神仙不要让他变成为魔鬼。对世间的鬼神若依止方式错误，可能成为对你降临灾难的因缘。同样，你闻、思、修菩提心等佛法之时，若动机不纯，思想之中没有利他和大慈大悲心，可能变成增长我执、增长傲慢的因缘。因为你懂得越多就越傲慢、越得理不饶人。这样一来，就像神变成为鬼一样了。无论如何应当避免这种情形的发生。

“乐支不求苦”。

我们绝不可以把自己的快乐建立在他人痛苦之上。有很多人喜欢逞口舌之快，说得对方哑口无言，感觉那个痛快啊！那就是把自己的快乐建立在别人的痛苦之上，非常不好。万勿行之！

以上是修行佛法者不可以违越的三昧耶戒。

（五）开示修心学处

前面讲到三昧耶戒如果守护好的话，会令菩提心增长广大；如若守护不好的话，则离菩提心越来越远了。这里的修心学处也差不多是这样的，所以必须要做到。

开示修心学处分二：1. 以偈颂开示之条款；2. 以长行开示之条款。

1. 以偈颂开示之条款

第一，“一贯众瑜伽”。

无论是穿衣吃饭、还是行走坐卧，一切时中，不离开大慈大悲心。一切言谈举止、起心动念，全部都由菩提心来摄持。

第二，“初后修二事”。

从现在起直到死亡为止，每天早上起床的时候，当修如前所说的五力当中的牵引力，猛烈地发起取舍之念：“我这一生一定不能虚度！尤其这十年之内，特别是今年，尤其是今天，一定不能虚度！”如此非常猛烈地发愿。每次打坐之前也如是发愿。

每次打坐下来之后，或者晚上睡觉之前，对自己的身、口、意进行观察，看今天是否做到了如法。

如果做到了如法的话，就鼓励自己说：“啊，你得到了难得而宝贵的八暇十满人身，遇到了非常难遇的大乘佛法，有善知识摄受，如今，你能够修善积德，难能可贵啊！”如果没有做到的话，就对自己说：“此生能值遇如此甚深之妙法非常难得，今天我却没有好好地利用这个机会，浪费了暇满人身，这样子不好，以后可不能再犯同样的错误了！”心里面生起非常强烈的后悔之意。

据说昔日奔公甲大师就是这么做的。奔公甲大师小时候是个小偷，并且连偷带抢，什么坏事都做。有一天，他突然发现了一个让他百思不得其解的问题：自己怎么会越偷越穷？有一次，他看到一个女人带着一只羊去田里拔草，拔草时把羊拴在了田边。他就悄悄地过去把羊杀了，然后把羊头挂在一个木头橛子的上面，自己拿着羊的身体躲在丛林里面，看那个女人会有什么反应。

那个女人拔一阵子草就回头看看羊，看到了羊头就以为羊还在那里。等到拔完草走过来一看，原来木橛上面挂着的是羊头！她知道这一定是奔公甲干的，吓得昏过去了。

奔公甲一看这情形，心里很不安：哎呦，我是不是太过分了？好像是有点儿麻烦了！他这样边想边走，碰巧看见路边有三个人在熬茶。那三个人非常紧张，一边烧火一边环视四周，说：“小心一点啊！这一带是奔公甲出没的地方，要是碰到他就麻烦了。”他听了以后，顺嘴说道：“我就是奔公甲，你们怎么啦？”听完这话，那三个人中的一个顿时就吓昏了，另外两个撒腿就跑。

这接连发生的事情令奔公甲终于良心发现了：“我这个人实在太可恶了，从现在开始我要痛改前非；不然的话，我就没救了。”他幡然悔悟，放下一切，找到一个寺院出家了。

出家以后，他非常刻苦认真地修行。因为曾经无恶不作，恶的习气非常重，所以他用数黑白石子

的方法来修心。他每天打坐修行的时候，在身边放一篮子白石头和一篮子黑石头。每当生起想偷东西或想干坏事的念头时，就拿出一块黑石头；每当生起点儿慈悲心、菩提心之类的善念时，就拿出一块白石头，到了晚上点数。刚开始的时候，黑石头很多，白石头很少。他就用右手抓住左手，责骂自己，把自己所干的坏事全都说出来。第二天再继续数石子。就这样一步一步地修，过了一段时间之后，白石子多了一些的时候，他就用左手抓住右手说：“你这个比丘了不起啊，现在你终于明白一点点事理了。”就这样鼓励自己，然后高高兴兴地睡觉了。如此坚持不懈，最后一个黑石头也没有了，全都是白石头。

在他稍微出点名，但还没成为修行很高的大德的时候，有一次有一户人家请他去念经，其间他的老毛病又犯了。趁没人的时候，他无意之中将手伸进这家人装茶的口袋里，准备偷茶。这时，他一下子警醒过来，于是他立刻用左手抓住右手，大声喊道：“快来啊，这里有小偷！”施主跑回来见此情景，

疑惑不解，他说：“拿把斧子来，我要切掉偷东西的这只手。”施主明白了发生的事情就哭了，求他千万别这么做。经过施主苦苦地一再哀求，最后他才勉强答应，放弃了砍手的念头。

他一直就是这么修行。这才是真正的修行者。

这就是每天修行开始时以愿力牵引，结束时观察自己是不是做到了。这样的修行有头有尾，前面有引发，后面有总结。这叫“前后有二事”。

“前后有二事”另有一说，就是前面的动机、发心，和后面的回向。其实归根结底是一回事。因为回向之前，你要观察一下今天我做了哪些，然后回向；前面的发心，和牵引力也是一回事。每天、每件事，都要有发愿和回向，或者说做之前的牵引力和做之后的观察，做到有头有尾。

第三，“先学易修持”。

就是先从比较容易修行的地方开始做起。有的人想：虽然我可以观想，把自己的一切，包括身体、受用、善根等施舍于众生，众生的一切痛苦由我代

受，但是如果真的让我去做的话，我做不到啊！你不用这么想，尽管去修；当你修得非常好了的时候，做起来，一点都不难。

比如，对于一个从来没受过良好道德教育，自私自利，以我为中心的人来说，你让他以天下苍生的利益为己任，那比登天还要难。为什么呢？不是因为利益天下苍生的事本身那么难，而是因为自私和利他是背道而驰的，所以一旦跟你的自私自利发生冲突的时候，就会觉得非常难。但是，如果真正地了解了自私的过患和利他的功德，你就会明白：自私不但不能够让自己获得利益，而且会毁掉自己的利益；利他不但能够利益他人，而且利益自己。明白了这个道理之后，你再去做的话，不但不会感觉困难，而且会乐在其中。并以此为自豪，以此为光荣。所以先从观念上改变是非常重要的。如果你想做一个卑鄙的小人，就不用去想这个问题；如果你想做一个人人敬重的、哪怕是死了若干年之后还有人铭记着的、仰慕着的、向你学习的那样人的话，

只有一条路，就是要学会放弃自私自利，而接受利他之心。这才是令你现在和未来获得安乐之源，你会生生世世当中得到快乐。

第四，“二境皆安忍”。

“二境”是指身体和心里的痛苦和快乐二境。不管你的身体是健康还是患上了疾病，你的心理是快乐还是痛苦，都要把一切恶缘转为道用，成为修行菩提心的最好的助伴。苦难或者快乐，都难不住你。不要因为快乐而使你堕落、使你懈怠；也不要因为痛苦而使你胆怯、使你屈服。这一点非常重要。

第五，“舍命护二戒”。

即使是舍弃生命，我们也要守护自己所受的居士戒、菩萨戒、密戒等三律仪的戒体，不要违反性罪或者遮罪的一切三昧耶戒，特别是要守护好前所说的修菩提心的三昧耶戒。一定要熟悉这些，千万不要毁犯。

第六，“勤学三难事”。

三种非常难的事情应该勤奋地学习。三难事为：

开始忆起烦恼对治法难。就是心里面很难想起烦恼的对治法。当内心起烦恼时候，你要想办法对治：比如说起贪欲心时，要想起贪欲的对治办法；起嗔恨心时，要想起嗔恨的对治办法；起愚昧心时，要想起愚昧的对治办法；起自私心时，要想起自私的对治办法；起傲慢心时，要想起傲慢的对治办法；起疑心时，要想起疑心的对治办法。一定要找到相应的对治法。当烦恼生起时能够在相续中生起对治。

中间遮除烦恼难。虽然你想起烦恼的对治法，但还需不断思惟、不断串习，以调伏烦恼。比如说，吝啬的对治法就是念布施的功德和吝啬的过患；犯戒的对治品是念及持戒的功德和犯戒的过患；愤怒的对治品是念及忍辱的功德和愤怒的过患；懈怠的对治品是念及精进的功德和懈怠的过患。以此类推，把这些的功德和过患一个一个吃透。

到哪里去学呢？若简要地学，道次第《速道》里面有此内容；稍微广一点学，《掌中解脱》里面通俗易懂，其中六波罗蜜的修行当中就有很多这方面

的内容；你想学得再广一点、理论上再深入一些，《入菩萨行论》当中是非常多的。这些经典可以经常看。其实经常听师父讲法，有一个非常大的好处就是你很长时间想找也找不到的东西，我可以给你指点一下：哪些书里面有，在哪个位置上，应该怎么去看。这样，你就不需要花大力气查找研究，走很多的弯路了。

比如我刚才说到的布施、持戒、忍辱、精进，在《速道》的上士道的菩萨行里面就能找到，《掌中解脱》里面的菩萨行部分也有，非常清楚易懂。也可以把佛学字典里面六波罗蜜、六波罗蜜对治品的示意图，印刷成一个大大的唐卡挂在醒目的地方。这样也很容易引起自己的注意。

唐卡的意义在哪里呢？不在其艺术性，其艺术性是附属产品；唐卡的最主要的意义是随念佛法。假如你画个佛祖释迦牟尼佛的唐卡，其目的是为了随念佛的具有三十二相、八十种好的身功德，为了对佛的身功德生起非常强大的恭敬心。其实，家里

供奉佛像的目的也不是为了把它作为家里非常宝贵的东西，等将来落魄的时候，卖掉换点钱。那是为了什么呢？你每天烧完香之后，双手合掌，好好地看看这尊佛像，“哇，这是具有三十二相、八十种好的殊胜的佛，功德无量啊！愿我也能早日成为这样的佛！”如果你每天都能生起这样的仰慕之心的话，会造集无量无边的福报。如果你印制个大大的六波罗蜜对治品示意图的唐卡，作用是什么呢？让你这样能时时刻刻提醒着自己该做什么，不该做什么。

贡唐巴大师是一位非常著名的大德，曾任过甘丹赤巴。1409年藏历正月，宗喀巴大师在拉萨召集规模宏大的祈愿大法会，并于当年建成了藏传佛教格鲁派第一座寺院甘丹寺（这两件大事被认为是藏传佛教格鲁派正式创立的标志），宗喀巴亲自担任甘丹寺主持“甘丹赤巴”，因此历史上有视甘丹赤巴为格鲁派教主之传统。有一个比较有学问的出家人请示贡唐巴大师说：“我念什么功课好啊？”贡唐巴大师回答：“你每天念一百遍暇满难得的偈颂。”这个

偈颂就是“暇满此身获得甚艰难，士夫义利即今能成办，若于此时不勤作饶益，后时此事何从得圆满。”那人不解：“为什么不让我念归依或者咒啊什么的，而要我念这个呢？”后来他向一位大德请教。那位大德说：“你还不知道这个意思？你想想，如果你每天都能够想起，我得到了如此难得而且非常宝贵的暇满人身，我一定要在这一生当中做利益有情的大事，如果我这一生不做利益有情之物的话，以后我再也不会有这样的机会了。能够时时刻刻这样提醒自己的话，你会虚度人生吗？”他说：“不会。”“你不虚度人生，你会做什么？”他说：“我会修法。”“你修法会得到什么？”他说：“会得到成就。”“好，这就是贡唐巴大师的意思。”他这才恍然大悟。

就像贡唐巴大师让那个出家人念“暇满人身”的偈颂，每天提醒自己一样，我们做个六波罗蜜及对治品的唐卡，每天看一看就会时时刻刻提醒着自己该做什么，不该做什么。这样你就能够认识烦恼，忆念烦恼的过患，用各种方法消除烦恼，不让它们

延续下去。

最后断掉烦恼的续流难。不让自私为首的烦恼在内心当中驻扎，彻底地断掉贪心、嗔恨心、自私等等烦恼的续流。这才是我们最应该做的事情。

第七，“悉转大乘道”。

自己的一切行为，应该具足利益一切有情的大慈大悲心及其所引希求菩提的意愿。由此，在轮回结束之前，我们三门的行为与一切见、闻、念、触，都将转成为大乘道。见就是所看到的；闻就是所听到的；念就是所想起的；触就是所碰到的。凡是你看到的、听到的、想起的、碰到的一切事，都将转成为大乘修行的道用。

如《菩萨本生鬘论》中所说：

“愿我见闻或随念，或仅触及或言谈，
悉能利益诸有情，令彼恒常具安乐。”

这句话有两层含义：第一层含义，对自己而言，能把见、闻、念、触转为菩提道。比如，当你看到众生正在遭受痛苦的时候，心想这些众生现在受如

此之苦，是过去所造的恶业所致。他们如若不能脱离轮回，获得永久安乐的话，还会堕入地狱、饿鬼、畜生等三恶道当中，遭受无量无边的苦。因此，我一定要令他们远离一切痛苦，具足一切安乐，证得佛陀果位。当你看到众生快乐的时候，心想这些众生现前之所以快乐，因为前世所集福德所致。然而他这一生当中，虽然享受福乐，但这种福乐由于贪恋世间的种种享受，他还会造贪嗔痴等种种痛苦的因，我一定要令他们远离一切痛苦和痛苦因，将其安置于无上正等觉佛陀果位的菩提安乐之中。或者当自己遇到疾病或者痛苦等等，就如前所述，转为道用。总之你所看到的、听到的、闻到的、碰到的，或者想起的一切事情，不要让它成为自己内心当中生起贪、嗔、痴等烦恼的因缘，而要让它成为相续中生起大慈大悲菩提心的因缘。

第二层含义，对他人而言，能够令众生得到利益。由于你的行为，你的心态，令人感觉到学佛的人是那么善良。让任何一个跟你相处的人，哪怕只

是想起你的时候，都会对佛法生起恭敬之心。如果你能做到这一点，你也就做到了见闻念触，都能够利益众生。

伽喀瓦大师也说：“愿我所见到的、所碰到的、与我说话的一切有情，都能够无碍地抵达佛地。”众生因为看到了我，或者听到了我的话，才觉得原来学佛这么好，因此也要学佛，逐步证得佛陀果位；或者因为接触我了，让他成为对佛法的虔诚信仰者。这一点很重要，而且你们也是很容易做到的。只要你做到了起心动念非常仁慈、非常善良；言谈举止非常如法、非常得体；为人处世非常仁义、非常智慧；对佛法的信仰非常虔诚的话，你就会感染许多人，让他们也除恶扬善，走向学习佛法、修行善法的道路上来。这个功德是无量无边的。

人皆有逆反心理，如果你强迫他信佛，或者他为了讨好你而信佛，那是改变不了他内心的想法的。你只有用实际行动才能使他真实地感受到佛法真好。如此你不需要去说服他，但是他们会发自内心地认

为，佛法真是不得了。所以以身示范非常重要。自己做不到却要让别人去做，那是不可能的，是做不到也做不好的。如果自己做得非常好，与人为善，非常包容，非常仁慈，做事非常有智慧，那自然会有很多的追随者。

人都是追随成功者的，没有人追随失败者。当他看到你那么成功，是因为你讲信誉，很善良，很有智慧；因为你非常虔诚地修行佛法，一切都那么顺利。那他自然就开始向你学习。即使你不要他学，他也会偷偷地跟你学。相反的话，你越强迫他越逆反。到了一定程度，你可能对他也就没有那么多耐心了，不再劝他了；最后可能连自己都要放弃修学佛法。这就很糟糕，就如同贡唐巴大师说的那种，一天恨不得连饭都不吃努力地修行，三天以后就没影子的人了。

第八，“重周遍深透”。

周遍是对发菩提心的对象而言，不仅指你的亲朋好友、你认识的人，也不仅局限于人类；而是六

道轮回当中的，包括卵生的、胎生的、湿生的和化生的所有众生，无一遗漏，都成为我们发大慈大悲心的对象。总之包括天界、阿修罗、人、畜生、饿鬼、地狱等所有的众生。

那深透是指什么？通常老百姓拜佛都是双手合掌，然后东瞅瞅，西瞧瞧，绕一圈就算完事大吉，根本就没有认真地看一看每尊佛。回去之后想想似乎有个殿堂，根本没有很深刻的印象。那叫走马观花，是没用的。那么智者是如何拜佛的？每尊佛面前，双手合掌，全神贯注地从佛的头部看到脚部为止，并在心中念想佛有如此如此功德。无论是对铜像也好、泥像也好、石头像也好，不会将其视为某一资财，而把它当成真实的佛，非常猛烈地祈请，是这样拜的。

深度地去修大慈大悲心亦如拜佛之差别。不是随便地从头到尾，马马虎虎地把它想想就完事了。而要如前所述，思惟爱我之心的过患，爱一切众生的功德，直到让自己的内心发生巨大的变化为止。

然后再将一切众生的苦由自己取受，将自己的一切包括身体、受用、善根等施舍于众生。然后再思惟支分教授当中一切恶缘转为善缘的意乐的法和四加行两个部分，以及一生的修行转为五力的法，修心纯熟之量，修心三昧耶，直到学处为止。这些内容，要一个一个地认真思考，达到非常熟悉的程度，就像你知道你的衣柜里面有什么样的衣服一样，知道哪里是什么，应该怎么做，然后去修。这样，才变成成为深透。

第九，“取三主要因”。

总的来说，我们在作闻、思、修的时候，尤其在进入这一法门修心的时候，有三个主要的因缘：第一个是内在的因缘，第二个是外在的因缘，第三个是饮食的因缘。

得到非常难得的暇满人身，具足信心、智慧和精进，这就是内在的因缘。首先，如果没有获得具有八暇十满的人身的话，你学佛法的机会都没有了，何谈其余呢？其次，虽然有了暇满的人身，但是对

佛法无法生起信仰。这可是大麻烦哪！有的人可能是前世造的恶业所致，对佛法生不起信心。再者，就算有非常虔诚的信仰，如果没有智慧的话，没办法做到如理修法。因为第一，你学不会，学不会怎么修？第二，你听不懂，听不懂怎么修呢？而且你也没办法对好坏、真假做取舍和分别。最后，有的人虽然得到了八暇十满的人身，非常有智慧，而且信仰也非常虔诚，但是缺乏勤奋精进的精神，非常懈怠、懒惰，散乱心也很重，对修行没劲头，像泄了气的轮胎似的，鼓不起劲来。若此，内在的因缘就不具足了。

总之，具足的内在因缘包括：第一，得到人身。第二，要建立起非常虔诚的信仰，而且是远离颠倒的信仰。不是感情用事的信仰，不是意气用事的信仰，不是盲然行事的信仰，也不是恐怖而执的信仰，而是一种理性的信仰。第三，一定要具足智慧。没有智慧想办法让自己有智慧，有辨别能力，有足够的佛学知识。第四，一定要振作起来，要勤奋起来，

不要懒懒散散的，提不起精神。这样，内在的因缘就具足了。

外在的因缘是要有非常好的善知识摄受。所说的“人中间不被犬所隔或者所断”。就是如果你的传承不清净、法脉不清净的话，加持力不会很大，一定要人人相传而没有在中间穿插狗。这里面所说的“狗”是修习不好的意思。像我这次给你们讲的《修心日光论》的教授是非常殊胜的。因为它是从佛祖释迦牟尼佛那里代代相传而来，尤其是到了伽喀瓦大师之后，代代相传到了我的根本师长嘉杰堪苏仁波切，就是现在色拉寺里面最有学问、最有修行、公认的最了不起的大德阿旺提秋仁波切，由他亲自传授于我。所以说这个法脉非常殊胜。要修这样的法，必须要具备这样的人中间没有被“狗”所断的清净法脉。这很重要。

再有要具足衣食等顺缘，既不丰侈也不匮乏。如果衣、食、住等条件不具足的话，那你修行佛法恐怕就会很难。尤其是有人还要养家糊口，要做很

多的事情，这样的话，就没有因缘去听法、学法和修法。比如说这次在座的有时间能听到这个法。但一些人因为事务繁忙就没办法来此听法。当然你们这次在五星级酒店里面轻轻松松听法，因缘就太好了。我怕你们因为太好的因缘而腐蚀了自心，那可就不好了！一定学会不要被散乱心毁掉自己的因缘，这很重要。饮食和衣物等太少了不行。太少了，养活不了自己，没有机缘去听法，就糟糕了。但太多了也是个障碍。钱太多的人往往也很忙，也没有时间去听法，这也很糟糕。不管怎么样，要想尽办法消除这个违缘。

如果我们的功德生不起来，当知是这些条件未具足或者过分所导致。我们应当发愿并积集资粮，保证将来能如愿具足这些条件，使功德像上弦月那般增长。一定要想尽办法，在未来之时，不具备的这些因缘让它具备，过分的因缘想尽办法不要让它变成为修学佛法的违缘。如果内在的因缘具足、外在的因缘具足、衣食住行等既不过分丰侈也过分

匮乏，能够做到这一点的话，那就会出现像觉窝阿底峡与仲敦巴大师会晤那样的情形，我们也能够修行有成的。

所以你们要学会安排好自己的时间。如果你这一生中每天都忙得没有一点时间，那你实际上就变成了金钱的奴隶！财富的奴隶！当你离开人世的时候，银行账户上面的数目再多，你一分钱也带不走！一幢一幢的房产再大，可是没有一间属于你！还得烧成骨灰之后放在一个没有房子的地方搁着！亲朋好友成千上万，却带不走一人，你还是要离他们而去！你再疼爱的身体，最终也是要化为灰烬，或者埋进坟墓，变成虫子的窝。那么你辛苦所积攒的这些何用之有？一点用都没有。不过你毕竟要养家糊口，还要做很多事情，因此，要为自己的今生做什么那是理所当然的了。但同时，你还要有这样的发心，就是你做事不仅仅是为了自己吃穿，而是第一，为了天下苍生；第二，为了弘扬如来正法；第三，为了利乐天下一切有情父母众生。如此，你做

生意也变成功德了。

举个例子，据说在公元一百五十年左右的时候，印度发生了严重的干旱。某一个地区的出家人化不到饮食几乎没有吃的了。当时龙树菩萨会制作金药。故事里对金药的描述得很神奇，说一两金药就能把千斤铁变成为黄金。我猜测，这会不会是现在的鍍金技术呢？如果是，那龙树菩萨就是鍍金技术的发明家。他把很多铁之类的东西鍍成金后卖出去，然后购进了大量的粮食。这不仅满足了出家人的生活需求，而且也给当地的百姓解除了饥荒。那龙树菩萨是做生意吗？不是，是利益众生。

龙树菩萨另一版本的传记记载说：龙树菩萨修财源佛母，把财源佛母招引来之后，让她供养出家人。当时有一万多的出家人，她答应了每天供养给他们食物。龙树菩萨用木头给她做了一个椽子，并约定这个椽子什么时候被拔掉了，你供养的期限就满了。她不敢不听龙树菩萨的话，天天供养。直到有一天因为某个原因烧毁了这椽子，财源佛母才

结束了供养。这在鸠摩罗什翻译的龙树菩萨传记里没有记载，但藏文版的一个传记里面是有记载的。

总而言之，可以肯定的是，龙树菩萨在的时候，一段时间闹灾荒了，龙树菩萨发明了鎏金的技术，而且引进了大量的粮食到灾区，既供养出家人，又供养当地百姓。

月称菩萨也做过类似的事情。月称菩萨在那烂陀寺的时候，当过寺院的管家。当时寺院里有许多奶牛。月称菩萨的修行非常高，但他天天在寺院里面睡觉，不去放牧。有的出家人很不高兴，说这个人天天睡觉，我们喝奶怎么办？结果在出家人需要喝奶的时候，他画了一头牛，在画的牛上面挤牛奶，把山上所有牛的牛奶挤到这儿来，供养给出家人喝。在藏文的丹珠尔里面甚至写有“从画里的牛身上挤牛奶者月称菩萨所著”，有很多这样的记录。所以，并不是说学佛的人不能搞牧业、不能做生意，不完全是这样。你所做的事看是为了什么，如果是为了利益众生、为了弘扬佛法的话，不存在什么罪业。

如果仅仅是为了“我”的话，那肯定是修学佛法的障碍！

所以说要从动机上改变！对自己而言，一定数量的金钱和财富就足够了，多余的你也用不完。如果给子孙继承，对他们而言可能会变成祸害，不是他们自己努力而获得的财富，他们不会懂得这其中的艰辛，不会珍惜，很容易将其挥霍浪费光。与其让他们继承遗产，倒不如让他们继承本事，让他有比你更大的本事挣更多的钱、做更大的事情。这是最重要的。要记住：为弘扬如来正法、为利益有情造福报，这才是把你所做的事转为善缘的最殊胜的方便！你的钱财、你所做的一切就不会变成为违缘了。

第十，“先治重烦恼”。

总体上来说应当勤修对治一切烦恼之法，特别是要从仔细观察内心入手，看自己最大的毛病是什么。若贪心最大，就先调伏贪心；若嗔恨心最大，就先调伏嗔恨心；若傲慢心最大，就先调伏傲慢心。

总之哪一个烦恼更重一些，哪一个烦恼更明显一些，就从哪里开始调伏。阳光普照的时候，路灯再亮，人们也看不见它的光芒。但是，阳光没有了之后，路灯的光就会显得非常亮。同样的道理，在你嗔恨心非常重的时候，贪心、自私、傲慢、疑心虽然也很重，但是显现不出来。当你一旦对治住了嗔恨心，调服了嗔恨心的时候，那么你的贪心或者傲慢心等等，就会凸显出来，此时你再对治它。这个驱除了之后，再对治下一个……断除烦恼的时候，哪个更突出、更严重，就先断除哪一个。这就叫做先治重烦恼。

第十一，“应取大义利”。

行善的时候哪一个意义更大，就先做哪一个。比如说做布施虽然有很大的利益，但是不如护持清净戒律的功德大，所以要先做到戒律清净，然后做布施。如果戒律不清净，即使做一些布施，功德也不会很大。因为戒律乃是一切功德的基础。

我们必须以严持戒律为基础，然后做布施、修

忍辱、精进等等，在一切环境下不离菩提心，行菩萨广大行，培植坚固习气。这很重要。

第十二，“修三不退失”。

三不退失是指：对师长不退失信心，对学处不退失防护，对修心不退失欢喜。

其一，对师长、自己的师父要非常恭敬，永远不退失信心。如果对善知识不能生起非常虔诚的恭敬心和信仰之心的话，你将无法生起任何功德。

此处涉及到依止善知识的八种功德、不依止善知识的八种过患、意乐依止、加行依止等内容。其中，意乐依止当中：首先视师长为佛。通过思惟师长是一切如来的事业成就者；师长是一切如来为度化众生之故，在浊世之时以比丘显现而讲经说法；师长过失皆是自己过失所现之故，非是师长之过等等方式，对师长生起真佛想。其次，对师长生起念恩想。师长有布施食物的功德，加持相续的功德，传佛法之功德等等。要念及善知识的功德，不退失对善知识的信仰之心。

其二，对于学处不退失防护。如果你对学处不加防护，不好好地守戒律的话，那么你将无法保持戒律的清静，你就会放逸纵容自己，做种种的恶。所以，一定要守护好戒律，对学处不退失防护之心。

其三，对修心千万不能丧失喜悦之心。如果你对修心丧失了欢喜之心的话，将来你会失去对修菩提心的功德的信心及其引生的希愿等。一旦希求修菩提心的心愿不复存在，修行就只会变成为挂在嘴边的东西，不会在内心深处生起真正的大慈大悲和菩提心了。所以，一定不能够让自己丧失对修行佛法的喜悦心和欢喜心。

第十三，“具三不舍离”。

即身口意不舍离修行佛法。

首先，身不离服侍师长三宝及顶礼、绕佛、供曼扎等善加行。不要让身体闲暇起来，让它始终有善事可做。

其次，语不离归依、本尊修诵等。我发现有的居士把对自己内心有较大触动的偈颂背下来之后，

不管走路，还是坐车想起来就念。这样能时时刻刻让自己内心当中修行的力量增长广大，这是非常好的！也很有用的。

最后，意不离菩提心及支分。菩提心的支分即前所说五个支分教授：第一，一切恶缘转为菩提道；第二，一生修持之总纲要；第三，修心纯熟之量；第四，修心行者不可违越的种种三昧耶；第五，修心的学处。

此处所说的意不离开菩提心及支分还有一层意思：时时刻刻通过呼吸的方式修自他相换菩提心，念爱我之心和自私的过患，思惟爱一切众生和利他的功德，将有情的一切痛苦和痛苦因取到自己身上，将自己的身体、受用善根舍于一切有情。总而言之，内心不要离开爱一切众生之心和为利益众生而求证菩提的心愿。

第十四，“颠倒修对治”。

有时在修行的过程中会产生厌恶之心，修着修着内心就烦了，不想修了，不感兴趣了。出现这样

问题的原因，如有人觉得修菩提心招来了很多人的诽谤；或者越修心好像贪心越重、嗔恨心越重、脾气越不好，或者傲慢心越强，好像是专门颠倒而行似的，没有感觉修心的作用；或者未修心时一切都好，钱财蛮多，吃穿不愁，身体也没什么疾病。结果修了菩提心之后，生意也不顺了，衣食住行也不如从前了，身体健康状况也越来越差了。感觉修心好像对自己没有好处，反而有害了；由此不再想修菩提心了，开始产生退却的念头。

如何去认识这个问题呢？所谓的违缘，并不是说来个魔鬼要你的命，而是让你的内心发生了变化，并且不是往好里变，是往坏里变；或者你的情况发生了转变，但不是往好里转变，是往坏里转变。遇到这种情况，要有两种认识：

第一，之所以出现这种违缘，可能是你的错觉或所做怪诞之事、错误之事所致；第二，也可能是你学会了观察自心、认识自我的好兆头，这是你修大慈大悲与菩提心的良缘。要学会通过理性而深入

的分析与反思来对治颠倒的心态。

其实很多时候，很多事情是巧合的。比如你身体本来就很不好的，只不过是未出现非常明显的症状；正好你修心这一段时间病症逐渐显现出来，结果你就把它和修心联系到一起了，觉得好像是修心引起的。

或者你的生意，本来早就埋下祸根，已经有三年五载，到了危机爆发的时候，这时恰逢你修菩提心；结果给你造成一种错觉，好像是因为修心所致。

还有，本来你的烦恼、执着就非常重；在没有修菩提心之前，你不去观察它，没有发现；等到你学会修心开始观察的时候，才发现多得惊人！所以你就错误地认为现在的烦恼比以前多了。

再者，有人诽谤你，第一，可能是你的性格比较孤癖；第二，可能是你的行为比较怪异。就是打着修菩提心的旗号，装神弄鬼、装模作样、故作姿态，行为不合时宜，做事违背常理。这当然会遭人诽谤。这说明你菩提心修得不好啊！要想修得好，

就不要片面地去修，不要极端地去修，不要怪诞地去修，而应如理如法、非常调和地去修。而那些以所谓修菩提心者之名做出很多怪异之事的人，要么是愚弄人者，要么是非常愚蠢的、没有文化、也没有修养的人。只有这样的人，才能做出那些令人费解的事情来。也正因为如此，才会导致诸多违缘。

因此，首先要认识清楚：

(1)之所以招来诽谤，一定是你错了，或者做了不能够让人接受的事情。或者做出了很多出格的事情，说明你修菩提心修得不好。

(2)之所以你的烦恼更重了，说明你现在已经开始关注烦恼了。而以前你根本就没有去关注它，也就发现不了它。当你发现自己的烦恼越来越多的时候，不是一件坏事，至少你认识到了自己的缺点。甚至有的原以为是优点，现在你才发现那是缺点。这本身就是一件好事，因为你只有认识到了它是烦恼，你才会产生除掉这个烦恼的愿望；反之，如果你认为这是优点的话，那你可能一辈子也不会除掉

这个毛病。

(3)你目前所面临的诸如衣食损减、生意下滑等一切不顺，绝不是一天两天的原因，肯定是早就埋下了祸根；而且你修菩提心的时候，肯定是忘记了智慧与慈悲是要同修的，所以就做了一些不该做的事情，才导致如此结果的。

(4)之所以遭受病魔严重损害，第一要想到可能是本来就有这个病，这次发作了。另外要认识到，其实遇到了病魔并不是一件坏事，因为你通过这种疾病，可以修一切众生的疾病由我代受的自他相换的菩提心；同时针对魔鬼，你也可以专门对正在害你的这个妖魔鬼怪或者敌人为缘念，单独为他修大慈大悲心和自他相换的菩提心，那也是特别殊胜的！再者，可以以此来修忍辱，修智慧……总而言之，有很多益处。

第二个认识，当你对修心产生逆反心理，或者觉得修菩提心没什么用时，首先应当想到：修菩提心的这个法门是绝对不会欺诳你的；既然如此，这

必然是妖魔鬼怪对你的加持，你的身、口、意被妖魔鬼怪给控制了，才会起这些邪念恶念。

的确如此，人的脑子里面一旦出现了一种邪念的时候，是很难被说服和改变的；一旦对某一件事情起逆反心的时候，人家怎么说也听不进去，觉得我就是最有道理者；一旦着迷了某一件事的时候，人家怎么劝都听不进去，就觉得我是最正确的。什么时候才会发现是自己弄错了呢？当你受到苦报的时候，你才会反省过来。人总是这样，这就是邪魔入到你的内心当中所致。因此，要想办法，立刻制止这种邪念。并且至诚思惟：世界上有很多修行正法的人，在遇到这种情况的时候，不会把恶缘转为菩提道，不会把恶缘转为善缘，不会正确地理解和处理这些问题；因恶缘而中断和放弃修行。今天我遇到了这些违缘，愿由此之故，一切众生的一切恶缘由我代受，千万不要让他们碰到这种恶缘。愿我能代受他们所有的邪念，使他们的相续能与大乘法相合！心里这样去发愿。这样的话，你的心就又会

对修菩提心产生喜悦了。

第十五，“今当修主要”。

我们无数世来到现在为止，一直在六道当中不断地轮转，从来没有遇到像现在这样好的修习佛法、行善积德的顺缘。如今我们得到了如此殊胜的因缘，修学佛法的一切内外因缘具足，一定要成办对后世有益的事情。因为和今生的利益相比，后世利益的成办更为重要。在寻求后世乃至未来生生世世的利益当中，讲修佛法是最重要的；其中修行佛法又是最主要的；佛法当中，修菩提心又是最重要的。因此我今当励力修行菩提心的正修行和支分教授，全部修行，无一缺漏。

第十六，“未来常披甲”。

古代上战场时，一定要披上铠甲，这样就能抵御刀箭的伤害。同样的道理，我们之所以要披上铠甲，是因为作为修行者，我们也时时刻刻面临着“战争”。从现在开始到证得佛陀果位之间，需要在很长的时间当中修行。期间修行菩提心、不离开菩提心，

最主要的是必须抵挡得住自私的进攻、贪心的进攻、嗔恨心的进攻，愚昧、傲慢、执着等等的进攻。这实际上是你的大慈大悲和利益一切众生的心与独爱我自己的自私心之间的一种斗争。所以，我们应当披上决心的铠甲：“从今往后直至获得菩提之前，在任何情况下我都不离菩提心。”遇到了好事、可爱之事，不令相续中生起任何贪心，披上不贪的铠甲；遇到种种不悦之事的时候，内心当中丝毫不起嗔恨，披上忍辱的铠甲；遇到任何困难，都不泄气、不懈怠、不懒惰，披上精进的铠甲……

《宝云经》中说，做任何善业都回向为不离菩提心及常修菩提心，二者是不离菩提心的因。无论做什么事，都要与菩提心不分离，并且最后回向到生生世世当中与菩提心永不分离的功德藏当中；并且在这一生当中不断地修习菩提心。这两个是不离菩提心的主要之因。

2. 以长行开示之条款

第一，“断除诸倒解”。

就是断除颠倒的认识、颠倒的见解。断除什么样颠倒的认识呢？

一是要断除悲心颠倒。对由于造做恶业而遭受种种痛苦的众生，一定要起大慈大悲之心，要起怜悯之心，这是应该的、不颠倒的。但是有人恰恰相反，对遭受种种痛苦折磨的有情不起悲心，反而对精进闻思佛法致使衣食等略微匮乏的行者生起悲心，这是悲心颠倒。这是把慈悲的对象搞错了：发大慈大悲和可怜的对象应该是那些作恶多端的人，他们才是最可怜的；而精进修学佛法的人永远是恭敬的对象、钦佩的对象，而不是可怜的对象，否则的话，米拉日巴大师就惨了。米拉日巴大师为了修行佛法，八年当中整天整夜在山洞里修行，可是没人听说“米拉日巴大师多痛苦啊，太可怜啦！”

二是要断除希求颠倒。对为利有情获得正等觉缺乏兴趣，反而对轮回盛事，特别是今生的名闻利养等发起希求，这是希求颠倒。我们现在不过是行路之人，有必须去的目的地，由不得你不去。当从

娘胎里生下来到死为止，我们不断地在往前走，从现在开始直到离开人世之间的所有的时间，就是你的行路的旅程，而不是目的地。

因为你没办法停留下来，驻守在这儿，你必须往前走。简单地说，你必须死，你不可能这一辈子永远就在这儿享受。所以要记住，我们现在活在世上实际上是一个旅行者。刚才开始讲法的时候和现在之间，实际上我们已经又离死亡近了一步。每年每月每天都是这样，在往前走。因此，我们的生命只有不断地在折损，而没有任何办法添加。如果一个行路人他的目的是为了行路当中的快乐，而不是为了到达某一个目的地，然后求得一个好的结果，那这个人是不正常的。为什么？你不是为了享受旅途的快乐，而是去做事。既然如此，当你到达目的地的时候，你行路当中无论是快乐还是痛苦，都只剩下一个回忆而已，与昨夜的梦无丝毫的差别。所以说，为了享受旅途的快乐，而花费毕生精力，到了目的地反倒两手空空，这是世上最愚蠢的人。因

此我们不能把所有的精力花在这一生的旅途当中，还要让它成为在未来的生生世世当中继续快乐之源，特别是彻底脱离轮回苦、证得无上正等觉佛陀果位的永久安乐的自利利他的圆满菩提的功德藏当中。这才是最最应该的。

三是要断除谋求颠倒。对将一切有情安置于佛位没有谋求心，反而对三宝的财物、特别是僧团的财产产生起谋求心，这是谋求颠倒。有的人凭借对寺院的熟悉，或者在寺院里面干活的方便，或者利用寺院里的某些出家人对他的信任或者与他亲近的关系，而到寺院去谋求一些物质利益，或者在寺院里面任某一职务的出家人以职务的便利，把佛宝、法宝、僧宝所拥有的财富给自己的亲朋好友分一份，但对将一切有情安置于佛陀果位缺乏谋求之心，这是谋求的颠倒。

这种事情很容易发生。因为在座绝大多数都是有相当大的影响力与实力的人，你们到哪里去都有关系，都有人给面子。因此你们心里会想：“我跟这

个寺院关系好，所以给我一点点僧人用的什么东西，给我一点点佛菩萨用的什么东西，或者给我的朋友分一点什么东西……”实际上这种谋求是不如法的。以后绝不可以为自己的亲朋好友谋取三宝的财物和僧侣所拥有的财物，或者某种方便、某种特权等等。一定要记住。

那对你那些朋友怎么办呢？你想办法让朋友借这种方便，多得到一些佛法，多得到一些佛的加持力，多得到一些佛法的熏陶，生起菩提心，那才是对他最好的关照；而不是让他获得一些平常别人得不到的寺院里的某种财产。当然了，甘露丸、佛教的书、寺院里结缘的佛像，这些东西我估计应该没什么问题。但是僧团共有的财物是绝对不能够谋求的。以前你们可能不知道，但是从现在开始，一定要注意这个事情。反正在寺院里面占的便宜越少越好。我发现有很多居士自己去请很多佛像拿到寺院里面请出家人加持、开光，然后送给亲朋好友。这是很好的做法，还是比较如法的。

四是要断除随喜颠倒。对诸佛菩萨的善根不尽心随喜以增长自己的善根，反而对自己看不顺眼的人发生一点不幸心生随喜，这是随喜颠倒。正确的随喜是对一切诸佛菩萨的一切善根随喜，一想起诸佛菩萨身、口、意的功德和善心的时候，生起非常猛厉的随喜之心，这是非常好的，能够增长功德。但是，有的人恰恰有颠倒的随喜，当看到自己不喜欢的人，或者自己的竞争对手，或者跟自己关系不好的那些人，遇到了一些不吉利的事，就幸灾乐祸，心里生起非常强烈的随喜：“好啊，真是老天有眼呐！他终于得到惩罚了，多好啊！”这种心理是最邪恶、最丢人、最糟糕的！人无始以来太习惯于自私，一不小心就会生起这种颠倒的随喜心，所以我们要时刻警醒自己，守护好这颗心。

五是要断除忍辱颠倒。对勤作闻思修时所发生的一点点艰难及他人所作的少许伤害不修忍辱，反而忍受以世间八法为动机作护亲灭仇等事所产生的种种痛苦，这是忍辱颠倒。

闻思修佛法的时候，无论遇到了什么样的困难、遇到了什么样的难处，都应该忍辱精进修学、苦心修炼；所做一切事当中，若有人伤害你、损害你、辱骂你、殴打你，有人对你做很多坏事，不应该产生嗔恨之心，应该对他忍辱；患上了疾病，遇到了灾难，碰到了麻烦，也应忍辱。

但是有些事千万不要忍辱，那是什么呢？为了赞扬自己而贬低他人，为了让自己名声地位等等大增，为了自己获得利益，为了独自享受广大的利益，为了让自己得到别人的侍奉等，对以此为动机所做之事，切勿忍辱。再有为了袒护自己的亲朋好友而违背因果，甘愿受苦，这也是不对的。

忍辱的对象是修行善法过程中遇到的灾难、麻烦；利益众生过程中遇到的障碍、麻烦和阻断，对此你要以一切恶缘转为菩提道的方式来修忍辱。但是千万不要为了满足私欲、为了消灭敌人而忍辱甚至甘愿不惜代价，这种做法很容易造很大的恶业。

六是要断除享味颠倒。入大乘法门之后，如果

对闻思修正法不起享味，反而对五欲受用及以贪嗔为动机的护亲灭仇等生起享味，即是享味颠倒。修行佛法的人，入大乘门之后，应当经常尝闻思修佛法的喜悦；而不应该享受人间的荣华富贵、名声、地位、权力等等，对其产生贪图之心。

其实人在穷困潦倒，没有任何优越感的时候，很容易生起一些对修学佛法的享味；因为通过修学佛法能减轻一定的痛苦，让自己轻松一些，觉得很好。但是现在你们当中绝大多数的人对世间的色声香味触无所欠缺，所以一定要警醒享味颠倒。要记住啊，所有的那些堕落分子，所有的那些懈怠分子，所有的那些贪婪分子，就因为他们的条件太好太好了，想要什么就有什么。结果把自己推入了万劫不复之地呀！这可是非常糟糕的险境，千万不要学会尝这种滋味！人有了条件之后，很容易染上喝酒、吸毒、赌博、嫖娼等等很多不良的习惯。一旦养成了这种习惯，基本上注定你从此就要走下坡路了；再也不会以前的勤奋、精进、谨慎做事的精神了，

再也不会利益一切有情父母众生的大慈大悲心了。

因此，人活着，一定要学会享受行善积德的快乐，不要去享受色声香味触法等世间的安乐。

要享受行善的快乐必须做到初善、中善、后善。比如说你曾经建过一座庙或塑过一尊佛像，从开始准备建的时候起，你内心就产生非常强烈地欢喜：“哎呀，太好了！我终于有机缘这么做了！”这就是初善。做的过程中非常喜悦，“哎呀，好啊！这都是佛菩萨的保佑！我怎么会有这么好的机缘，建如此之妙的佛像呢，这个功德太大太大了！”这是中善。建完之后，你什么时候想到它、看到它你就高兴：“哎呀，这是我建的，佛菩萨保佑我呀，太好了！”跟别人见了面的时候也会说，“哎呀，我塑了尊佛像呀，这尊佛像特别庄严。我还建了庙，如何如何。”自己享受这种快乐，对方也享受这种快乐。这就是后善。总而言之，你会享受无尽的快乐。

再比如说，你救过一个人的命。当你发心准备救他人命的时候是很快乐的；救命的过程当中，觉

得我跟这个人真是有缘份，能够救他的命了，也很高兴；事后，每当看到这个人的时候，或者想起这件事的时候，或者跟别人提起这件事的时候，内心都非常欢喜。如此你只有快乐，没有痛苦。

所以说要学会行善，上供养三宝，如建三宝所依的佛像、佛塔、寺庙以及印制佛经等等，不断造集福德和智慧资粮；下布施穷苦众生。

这里特别要注意一个问题，我发现有很多人行善的同时也在作恶。为什么在作恶呢？第一，他发了善心又后悔。本来一高兴发心行善了，紧接着又起了吝啬心，“哎呀，这样做太浪费了吧！”结果既没有善也没有恶，变成零了，相当于任何事情都没做。这很糟糕的。第二，有的人发心的同时，一不小心起了嗔恨心，产生了不满的情绪，那你所做的一切就白费了。

所以说修善的时候，一定要做到初善、中善、后善。初善，就是动机要非常好；中善，是做的过程当中，想办法让自己开心起来，快乐起来，让自

己每天都能够享受这种快乐；后善，是做完了之后，把整个功德回向于一切有情父母众生，特别是每次想起就做回向。如果能这样做的话，你哪怕是供养一块钱的功德，也可以增长到无量无边。

但是我们绝大多数的人念经也好，做佛事也好，做其他一些功德也好，始终不圆满。有人行善最初动机非常好，但中途起烦恼了，中善不好；有的初善和中善都非常好，但结行没有做很好的回向，后善不太好；有的中善和后善非常好，但动机不太好。总而言之，我们所有的修行，仔细观察做得都不圆满。

所以一定要记住这里所说的享味。享味就是体验的意思。体验什么呢？体验修学佛法、行善的这种过程的喜悦。你体验的越多，你的功德力量就越大；你的体验越少，你的功德也就越小。所以，一定要享味修学佛法的快乐。

但是千万不要享味护亲灭敌的快乐。这种快乐享味也有初中后三个。初的享味如“哎呀，我终于

有实力可以灭掉他了!”起这样的一种很强烈的嗔恨心，这就是第一个享味，对恶的享味。是初恶。第二个，在消灭敌人的过程当中，非常得意、舒服和满足：“今天我终于把他收拾了，太好太好了!”这就是中恶。灭了敌人之后就想，“这回好了，我终于把这个心腹大患给除掉了!”此心一起，那就后恶。

总之，对行善有良好的动机；做的过程当中，非常快乐、非常满足；事后特别开心高兴，甚至经常跟别人谈及此事，不断地让自己开心，他人开心，那就是对善的享味。反过来，说我这个人爱憎分明，不断提及我是如何报复跟我过不去的人的，这就是对恶的享味。我们很容易犯这个错误，所以一定要记住：对恶，越是起后悔之心越好，越是吝啬越好，越是中断越好，初中后越不圆满越好；但对善而言，初中后越圆满越好，越喜悦越好。

我们每一个人都是希望开开心心、快快乐乐地生活，所以一定要想方设法让自己在行善当中找出快乐来，找出乐趣来。这是很重要的。

对痛苦和快乐的感受，人与人是不一样的。比如一对夫妻，虽然拥有共同的财产和共同的事业，但由于他们前世所作之业不同，而产生了痛苦和快乐两种截然不同的感受。按道理，这对夫妻的事业是共同成就的，他们的痛苦和快乐应该是相同的，但为什么会产生如此悬殊的感受呢？这就是乐观主义和悲观主义两种不同的思想导致的。

悲观主义者，不管他拥有多大的权力，拥有多少财富，他永远是痛苦的，因为他始终处在不满意、不满足、不快乐、不舒服的状态中。不但他不快乐，连他身边的人也都不快乐。因为人的情绪是很容易被感染的。

乐观主义者分为二种：理性的乐观主义者和盲目的乐观主义者。盲目的乐观主义者是非理性的。但不管是非理性的乐观也好，理性的乐观也好，一个人只要是乐观主义者，就注定他一辈子都会很快乐。为什么呢？因为不管他拥有多少，他始终会处于满足、满意、快乐、舒服、自在的状态，对任何

人都没有怨言，对任何事他都会往好的地方想，总会寻找一个快乐的理由来安抚自己。不管他的权力、名声、地位如何，也不论他现在处在什么样的处境，他永远是快乐的，就像活在西方极乐世界当中。

之所以在讲享味的时候说这些，是因为你们以后还会面临着很多的社会问题、家庭问题、工作问题、生意问题等。在这个时候，你一定要拿出乐观主义的态度来。尤其是这次你们学了修菩提心之后，要能够把一切恶缘转为道用，把所有不好的事情看成为好事，然后把它转变成为好事。不要把坏事当成永远的坏事。其实世上没有什么好事、坏事之分，如果你处理不好，再好的事也是坏事；如果你处理得好，再坏的事情也可以转变成好事。

第二，“莫轻尝便舍”。

对修心不专注，偶尔修一点，主要忙于现世的经营，偶尔做一些假名为善的事，这样做是不对的。不要老是反反复复的，修菩提心就修菩提心，从现在开始就要专注而修。有时候我们觉得修菩提心特

别好，高兴起来就连续十几天、二十天、几十天地修；有时又觉着光修菩提心不行，还是自私一点好，又开始为了今生的利益做一些事；或者修着修着感觉对这个法没有信心，听说还有更殊胜的法，于是又去修别的法。这样修行始终断断续续、不连贯。

遇到这种恶缘的时候，要记住三世所有的如来，都是从发菩提心开始做起的，都是发菩提心之后修菩萨行成佛的。比如，阿弥陀佛曾经在大自在如来面前发了四十八愿，因这样的菩提心，所以后来成佛了。药师琉璃光如来也是发了十二大愿等等。离开了菩提心，无论修什么样的法，也不会成佛的。因此不要断断续续地修，而要把一生当中所有的修行全都集中到修心上面，围绕菩提心修行。因为没有比菩提心更重要、更殊胜的法，缺了菩提心什么法都不灵。

第三，“勤习不散乱”。

修习佛法要非常勤奋，千万不要懈怠、散乱、懒惰，要坚持不懈。明白了修菩提心是三世诸佛的

共履之道后，一切事要以菩提心为核心，不加犹豫地将一切希求集中到这个目的上来。

第四，“观察令解脱”。

应经常回忆先前所说的长、中、短期提念，从粗、细二方面观察三门的行为与动机，随时加以纠正，并以随喜的方式来生活。

第五，“不思有所恃”。

不炫耀自己功劳之意。不可因为我们对他人施过小恩小惠而整天挂在嘴边，记在心里。这样非常不好。如果矜夸自己的恩德是对的，那么佛陀就应该这样表示，因为自己开创了如来正法，是功劳最大者。但是佛从来不对我们炫耀功劳，从来没对我们说过这样的话，所以我们也一定不要炫耀功劳。

但是如果你是为了随喜自己过去的善，不是当着受恩惠者的面，而是在他处谈及此事，“哎呀，我很高兴，我曾经做过什么什么样的善。后来想起来这么做对了，特别好！”这是可以的，因为这样你的功德会增长广大。如果自己在受恩惠者面前炫耀，

就不好了。你说得越多，人家就会越反感，觉着你这个人做了那一点事，整天挂在嘴边，很讨厌。

其实人很奇怪，越是不说自己功劳的人，人家越是念他的恩；越是喜欢炫耀自己功劳的人，人家对他越反感。有的人心地善良、乐于助人，但是没有人念他的恩，为什么呢？就因为他给过别人一次恩惠之后，老是在炫耀自己的功劳，弄得人家很不舒服，反倒觉着这个人太讨厌，再也不想理他。但是有的人做的功德特别大特别好，却非常低调、谦卑、绝口不提，对方心里就有些过意不去，觉着这个人真好啊！是真大恩德主！打心眼里喜欢这个人。所以我教你们一个窍门，你要想人家打心眼里念你的恩的话，你要学会一个方法：你给足他恩惠之后，“哎哟，我没做好啊，太惭愧了！”我敢肯定你只要心里这么想，嘴上这么说，那么所有受惠者都会对你感激万分的。这是自然的道理。之所以有时候我们会把本来是非常好的事变成为坏事，是因为还有自私驻扎在我们心里面，老给我们出坏主意，把本

来很好的事情搅和坏了，全部都给毁了，害人害己，很糟糕很糟糕。所以一定要把自私的心驱逐出去，这样你才会是真正的完美者。

第六，“气量勿狭小”。

就是对人要宽容一些，包容一些，千万不要气量狭小。如果人家有一点点照顾不周，或者有一点点做得不如你意的时候，你马上就大怒，马上就生气的话，那就违背了前面所说的那些三昧耶。比如说“勿作世笑骂”等，全部给违背了，菩萨戒都可能会破掉。所以一定要学会心胸宽广。即便人家对你做了不合理的事情，你也应该想，“算了吧，还是挺不错的。”就这样总是往好处想，而不要去想他如何对我不好，如何不周到。尤其是与自己朝夕相处的家庭成员和一些生意伙伴，特别是竞争对手，一旦他比你做得好的时候，千万不要生气，产生嫉妒之心。这个嫉妒既害自己也害他人，它只有灾祸没有任何福德可言。

人越是气量大就越了不起。尤其是在座的你们，

大多是企业的老总、负责人、管理者，已经不是普通老百姓了，有很多人依靠你们生存。因此，你们要做到宰相肚里能撑船，要学会什么好事坏事、周到不周到的都不往心里去，合适不合适的都不去计较，一切都是一笑了之。这是最好的。如此，人家就会发自内心地尊敬你、恭敬你。

我虽然不给你们讲企业管理，但其实菩提心的修行，是让一个人如何做完美之人的办法。最好的企业管理者应该是菩萨。你们要学会先做菩萨，然后做一个了不起的企业家，而后利益一切有情父母众生。如是利己又利他，利今生又利来世，那将是其乐无穷，太好太好了！

当然了，因为我是你们的师父，对于我说的这些话你们都会很重视。你们要知道，其实当我把这些话逐句解释的时候，恨不能把它真正的最完整的含义，直接塞到你们的脑子里边，我心里面才舒服。为什么呢？因为这些东西无论是对我而言还是对你们来说，都太重要了，是无价之宝啊！因此要把每

一句教言都当成比金刚钻石还要珍贵千万倍的如意宝一样来对待它，把它好好地消化，一定要与自己的言谈举止和起心动念融为一体。这样的话，你将会是了不起的人。我相信你们能做到这一点。之所以你们都是我非常喜欢的人，理由只有一个，你们心里面都很纯洁。当然这些东西你们之前没学过，所以不知道这些。不能怪你们，因为我也没时间教你们。今天我教你们了，从现在开始，你们一定要把这里的每一句话、每一个内容都装在脑子里边，让它变成为你的价值观的核心。这样，我这次给你们苦口婆心地讲法的目的也就达到了。

第七，“莫须臾便舍”。

这句是开示修行时如何精进的方法。绝大多数人的精进心是带有一定新鲜感的，因为对新鲜事物好奇，一开始的时候，一听说这个法好就拼命地修，特别精进；过了一段时间，慢慢地失去了新鲜感，觉得也没什么太明显的效果，就开始懈怠了，准备放弃了；再过几个月之后可能已经不记得有这事了。

这就叫做喜新厌旧。对佛法千万不要有喜新厌旧之心，那样的话，你什么法也修不成了。从头到尾要把修菩提心作为精进的核心内容；而且修行的过程要像流水一样，不要太快，也不要太慢，而是不急不缓，不舍昼夜，绝不半途而废。要循序渐进，数量不断地增加，质量也不断地提高。

如《赞应赞》中说佛的功德时所说：“修殊胜德时，尊曾无急缓，故尊诸胜德，前后无差别。”世尊修殊胜德的时候，没有什么时急时缓的区别，没有什么断断续续、喜新厌旧的做法，所以世尊直到证得佛陀果位为止，前后的一切殊胜功德没有丝毫差别。我们也应如此。

第八，“勿著于声誉”。

这个译为“勿急求回报”更恰当。就是不要做一点好事就急于求回报，有的人认为我帮助别人，人家就应该谢谢我，否则心里就不高兴，心想：“这人真是不识好歹，连一声谢谢都没有。”我们千万不要有这种心理。孟子曾说，“天将降大任于斯人也，

必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”我们想做大事的人，心里一定要有这样的准备：

(1)受委屈的准备。你不想受委屈就甭做事了，因为不能受委屈的人将一事无成，注定会失败的；

(2)做大事者，一定要学会委曲求全。用自己的牺牲来换取集体的成功，用自己的牺牲来换取更大的更多人的胜利。如果做不到这一点的话，你做点小事养家糊口还可以，但是大的事业是成不了的。

(3)一定要学会忍辱负重。有些事明明不是你干的，但如果对佛法、对你的企业或者家庭、或者整个社会有利的话，你就应该承担和忍受。如果做不到这一点，你是无法成就大事的。

想做大人物干大事的人，必须要具备能够忍辱负重、委曲求全的品格，以牺牲自己的利益来换取更多人的利益。这是非常重要的。

这里所说的求回报和委曲求全恰恰是相矛盾的。急于求回报就是不能受委屈、不能忍辱负重的最集

中的表现，所以不要这样做。

大菩萨切喀瓦因认真修持本法而获得了良好的成果，他曾满意地说：“我以多胜解，轻苦与恶称，获伏我执教，虽死亦无憾！”因我有非常强烈的希求心，已经得到了调伏爱我和自私的这种教授，不再在意痛苦与恶名，不怕任何一种困难。即使我现在死了也值得，没有什么遗憾的了。我们一定要向切喀瓦大师学习。

这样世俗菩提心的部分已经全部讲完了。

第四篇 正行之修胜义菩提心

修胜义菩提心分三部分：一是教授之对象；二是开示修胜义菩提心法之时；三是正说修胜义菩提心之教授。

十三、教授之对象

本教授应为那些合适的法器开示，对非器讲则有过失。那么什么人才是合适的法器呢？因明中说：

“由烟知有火，由鸥知有水，
具慧菩萨种，由相而了知。”

哪里冒烟了，就知道那个地方肯定有火；哪里有鸥飞来飞去，就知道那个地方肯定有水。菩萨的种子也如此，有很多的表相证明适合对他讲胜义菩提心的。

如果某人第一次听到空性理的时候，心生极大欢喜而眼中流出泪水，身体的毛发全部都竖起来，

这样的人已有佛的智慧的种子，是适合对他讲胜义菩提心的。如《入中论》当中所说：

“若异生位闻空性，内心数数发欢喜，
由喜引生泪流注，周身毛孔自动竖，
彼身已有佛慧种，是可宣说真性器。”

那为什么不可以向不是法器的人宣讲呢？因为不是法器的人听到了空性理之后，会感觉一切都是空的，非常可怕，因而不敢听下去了，甚至不敢信佛了，如此就断送了他对佛法的信仰。舍弃空性也就意味着摒弃佛陀的教法心要，这种谤法业将导致他们堕入地狱、饿鬼、畜生三恶趣道当中。因此对他们讲空性的道理那简直是害他们，而不是救他们。反之，那些过去世中对空性的串习力非常强的人，在悟出空性的道理的时候，会非常高兴，快乐无比。

不过在此要说明一下，听到空性理论时，有一点点害怕是不要紧的。有的人过去对空性的串习力不是很强，这种人虽然因缘非常殊胜，但也会害怕的。据说，有一次宗喀巴大师在色拉寺讲法，讲到

空性最核心的地方的时候，突然间，坐在最后面的一位非常有名的大德喜饶僧格大师，一下子悟出空性了，丢失了“我”，找不到“我”了；他特别害怕，马上使劲抓住自己的衣服领子。宗大师在法座上面哈哈大笑说：“喜饶僧格的‘我’是不是在领子里边呢？”

另外，有些人虽然貌似信受，但因为错误理解空性义的关系，以为空性就是什么都没有，故而坠入轻视黑白业果的深渊之中。有的人不怕空性，但是他们会颠倒地去理解空性。这在汉、藏两地都有过，甚至有些是有名的大德。他们以为空了之后，因果不是真的而是假的，把“空”和“无”理解成为一体了。实际上空不是无的意思，而是不真实的意思。汉文里面有个非常著名的经典，是南北朝时期鸠摩罗什的弟子僧肇法师写的，叫《不真空论》。这个名字起得非常有意思。不真空，空不是因为没有而空，是因为不真而空。要是假的话有个前提，必须有，有的前提下才谈得上假和真；如果干脆没

有了，你根本就谈不上有、空和不空，因为有都没有了。哪里还有什么空和不空、自性空和不空之说呢？

打个比方：我们经常会提到假冒伪劣这个词，这里假冒并不是因为没有了叫假冒，而是它存在但不是真的东西，所以叫假冒。同样的道理，这个空是不真而空的空。但有的人把它理解为没有的空，由此而认为没有因果，没有佛、法、僧、三宝。所以有些极端者把木头做的佛像拿下来砍了烧火。当有人劝阻他说，“你别烧这个佛像，那多造罪呀！”他却不以为然：“哪有罪呀？罪是空的，没有！哪有佛呀？佛是空的，也没有！”这种人就叫做极端主义者。

当年不信唯识宗的玄奘，为什么非要千里迢迢地到印度去学唯识宗。实际上玄奘并不是不知道中观的殊胜，但是当时内地中观说得太过头了，远远超出了龙树菩萨所说的空的范畴，讲中观讲得连因果、三宝都没有了，已经变成了干脆什么都没有的

地步。所以他想把唯识宗的因果业报的理论系统引进来，和中观均衡一下。这样一来广大行和甚深见都有了，就不会成为那种否定因果、否定三宝的这种空了。玄奘大和尚是出于这个目的西行取经的。

因此，在走极端的这种人面前你不能讲空，因为他会否定因果的，会造很多很多恶业；对这样的人讲胜义菩提心也是不如法的。

对前面所说的符合标准的弟子讲空性的话，他们能正确理解缘起性空的道理，而成为闻、思、修空性的合适法器。闻思修空性的条件是什么？第一，一定要戒律清净；第二，菩提心等方便的法一个也不能丢，一个也不能放弃，必须要修菩提心。这样再了达诸法体空的话，就成为最清净的修空性者。

《入中论》中说：

“常能正受住净戒，勤行布施修悲心，
并修安忍为度生，善根回向大菩提，
复能恭敬诸菩萨……”

十四、开示修胜义菩提心法之时

“获坚固示密”。

虽然就总体而言，入大乘种姓道中，先坚固空性见，次修方便分者有之；但本法是以先修方便分获得坚固，即思惟前行基础四法与正行善修希求利他与菩提二种菩提心及其支分，然后再开示秘密胜义菩提心修心。一般来说先证空性，然后修菩提心的也有；但是按照教法来说应先修菩提心，然后再证空性，这是南喀贝大师教授的传规。

修胜义菩提心之时，其内容如正文中所说：

“思诸法如梦，观心亦无生，对治自然解，道体住赖耶。”

第一句为所取所包括的诸法非实有抉择法。一切诸法无有真实之故，犹如梦境一般，是虚的、假的。

第二句为能取所包括的诸法非实有抉择法。证得一切法空性无谛实有的道理之后，观心亦无生，

心也是空的。

第三句为观察者本身亦非实有了知法。对治的这个心它本身也是空的。以上均为观察修。

最后一句为远离沉、掉，以止住修在定中修习经观察后未得实有之义。远离掉举、沉沉，住于平等舍当中，通过止住修在定中修习，经过观察没有得到实有之义，了知一切诸法体空。

“座间如幻士”。

在座间的时候，思惟一切如梦幻一般，座间修如梦如幻的后得智。

十五、正说修胜义菩提心之教授

下面简单地给大家讲一下空性的道理。

空性之理分四：（一）认明我执；（二）知周遍；（三）知离一；（四）知离多。

首先讲一下证空性的必要性。证空性的目的就是破我执。为什么要破我执呢？因为我们所有痛苦的来源一个是贪心，一个是嗔恨心。而这样的贪欲

心和嗔恨心则是来自愚昧。什么愚昧呢？不明白诸法的本性；不明白“我”的真相。不明白“我”的真相，就不知道“我”是虚的、假的，把“我”给当真了。正因为把“我”当真了，就把“我”所拥有的一切当真了，没有拥有的一切也当真了；想得到的东西当真了，得不到的东西也当真了。一旦当真了之后，得不到的时候会特别痛苦和不悦，得到的时候会特别傲慢等等。

总而言之，以这样的贪欲和嗔恨引起各种烦恼。由烦恼而造业力，由业力造成了你身体和心理上的种种痛苦。所以如果你想结束痛苦的话，必须要断除业力；要断除业力的话，就要断除烦恼；要断除烦恼的话，就要断除烦恼的根本——无明我执。

无明我执有两个，一个是人我执，一个是法我执。两者根本的内容就是我刚才所说的把“我”和一切存在当真的这样的一个心理。怎么破除人我执和法我执呢？根据宗大师的主张，简要地说有四个办法：

（一）认明我执

怎么认明我执呢？观察自己怎么执着“我”的。我们把自己执着成永恒的、坚固的、不变的、不生不灭的这样的一种我，从今生到来世永远不变的这样的一种我。怎么执的呢？书里边说不清楚，要在感觉当中寻找。什么时候会找到呢？当你特别害怕的时候，如果仔细观察的话，会找到的。或者你特别高兴的时候，你如果留意的话，也会找到的。为什么呢？你不去找它的时候，这个我执处处抛头露面；但当你一找它的时候，它就隐藏起来让你根本找不到，越是找，你就越找不着我是怎么执的。然而当你非常恐惧，顾不得那么多了的时候，它就凸现出来，你就会找到。比如说你半夜三更一个人到尸陀林或者墓园里面，有那么一点风吹草动或者听到什么声音，那个时候你一害怕，一股凉气从脚心窜上头顶的时候，就会想：“我会不会被鬼吃掉？”这个时候那个“我”是最明显的时候。留一点心思看看你是怎么执“我”的，那个时候你就能抓到

我执了。

为什么修空性的时候要修断法呢？就是为了让自己在出现一些怪异现象，内心产生剧烈的恐惧的时候找到“我”。或者有一个人平白无故“啪”地给你一耳光，你还不知道怎么回事儿呢，突然间你的这个“我”就跳出来了，“啊，我什么也没做，他凭什么这样对我？”那个时候“我”出现得最明显。或者你得到了一个连做梦都想不到的利益的时候，这个执我的执着又会凸现出来；因为你特别兴奋、特别高兴，就顾不得那么多了，“我”的执着会显露出来。那个才是真正的属于你的那个我执。而佛经里面介绍的我执只不过是让你如何去认识我执的办法，不是那个我执。你要在亲身体验中去找到我执才行的，不可以在书面里找。

认明我执非常重要。你认不出我执来，你永远也摧毁不了这个我执所执的“我”。因为你都不知道谁是敌人，你怎么消灭敌人呢？你知道这个敌人身高是多少？胖瘦如何？脸是圆的、长的还是方的？

什么民族？什么种姓？起码你要知道他有什么特征，弄清楚了，才能找到他。就像假如你只知道有小偷，偷走你的东西，但连小偷是男的女的都不知道，那你去哪里找哇？所以认明我执很重要。

（二）知周遍

一切万事万物存在的模式有两种：一个是独立的存在；一个是多的存在。不是一就是多，不是多就是一。在这个世界上，找不到一个既不是一又不是多的东西。反过来说，既不是独立存在，也不是多个存在的事物，肯定是没有的。你必须明白这个逻辑关系和这种逻辑思惟。这就是知周遍。

（三）知离一

知离一，即远离一个，没有一个。

什么意思呢？你寻找“我”到底在哪里。

你把身体一块一块卸下来看一看，皮肤是你吗？不是。骨头是你吗？不是。五脏六腑是你吗？当然也不是了。它们只是“我的”，但肯定不是“我”，对吧？

那你的意识是你吗？灵魂或者神识是你吗？不是。如果意识是你的话，那么第一，昨天的意识和今天的意识应该是一样的；但我们今天没有了昨天的意识，昨天也产生不了今天的意识。到底今天你的意识是你呢？还是昨天的意识是你呢？如果都是的话，就变成了若干个你；如果都不是的话，就没有一个是你。第二，你的意识里喜怒哀乐四种心都有，如果喜是你的话，怒就不应该是你；如果怒是你的话，喜就不应该是你；同样，如果乐是你的话，哀就不应该是你；以此类推。总而言之，这四个是互相矛盾的。而如果四个都是你的话，就变成四个你了。

再者，识有六识，意识之外还有眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。五识都是你的话，就有了五个你，所以这五识哪一个都不应该是你。

那么“我”到底在哪里呢？在五蕴当中？那我和五蕴是一体，还是分别的呢？

五蕴是指色、受、想、行、识。色即肉体；受

即感受，有好的感受、不好的感受和既不好也不坏的感受；想即分别心；行即善业、恶业、无记业或者福业、非福业、不动业三种行；识即六识。

如果五蕴当中有你的话，五蕴也变成一个，否则你没办法跟它融为一体，因为我只有一个，五蕴有五个；如果五蕴个个都是我的话，我就变成五个我了。

再者，要么我有一个，那样眼睛就变成耳朵，耳朵就变成了舌头……总而言之，色变成受，受变成想，想变成行，行变成识，全都混为一谈了。这就麻烦了，所以五蕴都不是“我”。

我在五蕴之外吗？如果在五蕴之外的话，除色、受、想、行、识之外，应该能找到一个“我”；可是找不到，根本就没有“我”。

实际上就像“我”和“市长”的关系一样。打个比方说明一下，大家都叫他市长。他是市长吗？他本来不是市长。那为什么又叫市长了呢？因为有一天，一张文件纸上写了几个黑的字，盖上了一个

章，他就变成了市长。改天又一张纸上面写几个字，盖上章，他就不是市长了。实际上无论是不是市长，都是因为一张纸加一瓶墨和一枚章而已，什么都没有少，什么都没有多。纸是本来就有的；墨也是本来就有的；章也是本来就有的，只不过把纸、墨和章这三个用在一个地方，他就变成市长了；再把纸、墨和章这三个用在一个地方，他又不是市长了。这个市长的究竟真相本是空的。

然而，事实上，他自己却不是这样认为。一旦被任命为市长，他就毫不犹豫地认为我就是，甚至连梦里都不会想我不是市长。为什么呢？他把假的当成真的了。他真的以为市长就是我，我就是市长，已经分不开了。其实，在他办公室的任何一个地方，找不到是市长的东西；他的身体上找不到是市长的东西；他的衣服里面也找不到是市长的东西；甚至那一纸任命，很重要吧，但哪一个字都不能够证明他是市长；你把那些字单独拿出来他不是市长；单独的纸也不是市长；单独的章也不是市长。那叫什

么呢？因缘和合之上安立了一个市长的假名。有一部分人认同他是市长，他也自认为是市长，就这样他就变成市长了。有一天，让他升官，再给他盖上章，安立一个更高职位，有一部分人也认同了，他自己也认同了，突然间他就不是市长了，就这个区别。

我们找的“我”也是这个道理。其实本没有什么“我”。所谓的“我”不过是五蕴的一个综合体。对它我们起了个名字叫“我”，或者“某某”。那么有一部分人认同他就是这个人，自己也认同了，就是模模糊糊地把自己也认准是那么回事了。改天你被送到火葬场的时候，你的身体没有了，你的名字也没了，再没人叫你这个名字了。这一切一切实际上是由于诸多因缘和合而导致的，而这些因缘和合的东西又是更多的因缘的组合。其实这些和合因缘也是假名的，是虚假的。虽然它从现象的角度，因果不虚；但从本质的角度，都是虚的、假的。

因此，没有一个独立的、自在的、唯一的、不

依赖于任何其他东西的一个“我”，独自的“我”是没有的。而我们平常执“我”的时候怎么执的呢？执的是一种独立的、自在的、永恒的、不灭的那样一种“我”。所以我们所执的这个东西是凭任何理由都找不着的，这就证明没有“我”这个东西。这是离一的概念。

（四）知离多

一切万物的存在是互相依赖的，特别是任何一种识体都是前一个识体演变成后一个，因果循环，那么一个独立自在的“我”没有了，这是离一。但是，应该有一个诸多和合的“我”吧？也没有！这叫离多。

这个道理更简单。多是怎么来的？一个一个地组合来的。要是没有了一，能有多吗？因为多是一个的积累，连一个都找不到，你能找到多个“我”吗？既然你找不着多个组合的“我”，那么你就永远也找不到“我”。

这不是游戏。找“我”的时候，你确实实是

找不着的。正因为如此，实际上，我们给自己安立了一个子虚乌有的假名的“我”。为了这个假名的“我”，我们造种种的贪欲、嗔恨等罪业，常常郁闷，整天闹着、哭着，给自己带来了种种苦恼。一切痛苦的根源说白了，就是把“我”当真了；如果你不当真的话，根本就没有这一切痛苦。

第五篇 总回向

到今天我们已经讲完了这个法，最后我们要做个回向，请大家双手合掌。我们这七天，讲完了切喀瓦大师的《修心七义》的解释。南喀贝大师编辑的这个宗喀巴大师所教授的《修心日光论》，殊胜无比。以这样的功德为主，我们无数世来所做的一切功德，回向于六道轮回当中的一切有情父母众生，愿他们远离一切地狱、恶鬼、畜生、天界、阿修罗、人间等六道轮回当中的一切痛苦，具足八暇十满的人身，由具德善知识所摄受，精进修学如来正法，特别是宗喀巴大师显密合一的殊胜无比的教法，生起出离心、菩提心、清净见，修密法的生起次第和圆满次第，最终证得无上正等觉佛陀果位。

回向我们的如来正法，愿由此功德力故，利乐一切有情的如来正法弘扬广大，遍满一切父母有情众生，永驻世间。

回向执持经、律、论三藏和戒、定、慧三学的一切十方高僧大德,愿他们长寿安康,永住世间,常转法轮,普度一切有情父母众生。

回向执持经、律、论三藏和戒、定、慧三学的十方一切僧团,愿他们和合相融,戒律清净,讲闻经、律、论三藏及学修戒、定、慧三学等一切讲修事业遍满一切方所、时空,并且永不衰微。

回向我们这个世界,愿由此功德,这个世界消除疾病、灾害、战争等等一切痛苦,具足一切安乐。

回向我们这个国家,愿由此功德力故,让我们的国家繁荣昌盛,国泰民安,百姓安居乐业,幸福美满。

回向我们所在处的大连,愿风调雨顺、五谷丰登,消除一切灾荒、疾病、痛苦等等,具足一切安乐。

回向我们在座的所有的居士,愿你们及你们的家人、还有你们的亲朋好友,从此以后,消除一切疾病、灾难、痛苦、障碍、违缘等等,现前具足福

禄寿财、善慧喜乐，智慧、慈悲、德能等圆满、究竟，生生世世当中永不远离八暇十满的人身，生生世世当中永不远离如来正法，特别是宗喀巴大师的显密合一的教法，生生世世当中永不远离菩提道次第的修行，生生世世当中永不远离自他相换菩提心的修行，速速证得无上正等觉佛陀果位。

回向为我们讲法、修法做事情的所有功德组成员，以及所有这些做事的人，愿他们生生世世当中精进修学如来一切正法，增长慈悲、智慧、德能，速速证得无上正等觉佛陀果位。

回向曾经对我们做过损害的一切有形的敌人、无形的邪魔鬼怪等等，愿他们由此功德力故，消除一切痛苦根源的贪欲、嗔恨、愚昧、自私等等，能够速速生起菩提心和清净见，愿他们速速证得无上正等觉佛陀果位。

回向我们自己，愿我们从此以后，生生世世当中精进修学如来正法，特别是宗喀巴大师显密合一的殊胜教法，在这样的修行当中，远离一切违缘，

具足一切顺缘，速速证得无上正等觉佛陀果位。

上述所说的一切内容，由一切诸师长、本尊、佛陀、菩萨、声闻、缘觉、阿罗汉、明王、明妃、护法神等的加持力，由诸法缘起性空的谛实力，由我们师徒共同发愿的祈愿力故，一切所发之愿都能圆满成就。

功德回向

愿将助印及流通本书的功德：

回向大恩根本师长夏坝仁波切，愿恩师法体安康、长久住世、常转法轮；

回向如来正法，愿如来正法永住世间；

回向一切父母有情，愿他们早日脱离轮回之苦，终得菩提果位；

回向所有同修师兄，愿他们违缘消灭，顺缘增长，速速成就世出世间种种功德；

回向给自己、家人及亲朋好友，愿远离一切内心的忧愁、烦恼、痛苦和外在的一切灾难、魔障和疾病等等，永久安乐！愿现前具备禄、福、寿、财以及一切修学佛法的顺缘，消除一切违缘，家庭幸福美满，工作顺利，万事如意！生生世世不离如来正法，速速证得佛陀果位！

法施功德

《金光明最胜王经》云：

由其法施，有五用利故。云何为五？即：

（一）法施兼利自他，财施不尔。

（二）法施能令众生，出于三界，财施之福，不出欲界。

（三）法施能净法身，财施但唯增长于色。

（四）法施无穷，财施有尽。

（五）法施能断无明，财施唯伏贪爱。



ཡིག་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཆ་ཡི་ནང་དུ་བཞག་ནད་པེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
བཀོལ་སྟུང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུང་ས་སོ།།

跨經免罪咒輪，此咒置經書中，可滅誤跨之罪。

普为出资及读诵受持 辗转流通者回向偈曰

愿以此功德消除宿现业
增长诸福慧圆成胜善根
所有刀兵劫及与饥馑等
悉皆尽灭除人各习礼让
读诵受持人辗转流通者
现眷咸安乐先亡获超升
风雨常调顺人民悉康宁
法界诸含识同证无上道
普愿见闻者此生皆解脱
尽此一报身同生极乐国

沈阳北塔·护国法轮寺全年固定法会

正月初一弥勒佛诞生日法会

正月十五祝愿法会

清明节超度大法会

开光法会

五月大型讲授传法法会

文殊增慧加持法会

药师佛千供法会

护法神驱魔消灾法会

息增怀诛火供大法会

十月大型讲授传法法会

十月二十五宗喀巴大师涅槃日法会

- ◆ 每年法会时间请在“沈阳法轮寺”微信公众平台查询“法会时间”。



结缘流通 欢迎助印

沈阳北塔护国法轮寺编辑部整理的夏坝仁波切讲传之法皆免费结缘。希望十方善信积极参与助印，广弘正法，功德无量。

您的善举必将增长您的菩提资粮



◆用微信“扫一扫”扫描上面的二维码即可关注沈阳法轮寺的微信公众号

◆或者用微信“添加朋友”功能搜索 foxuebaozang-btbyz



www.beita.org

◆在浏览器地址栏输入上面的网址，即可进入“佛学宝藏”官方网站，下载或者查阅夏坝活佛弘法资料。

◆结缘佛书典籍请致电北塔流通处

024-8662 6135