



沈陽北塔  
འཕགས་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

# 修心日光论 广释

南喀贝

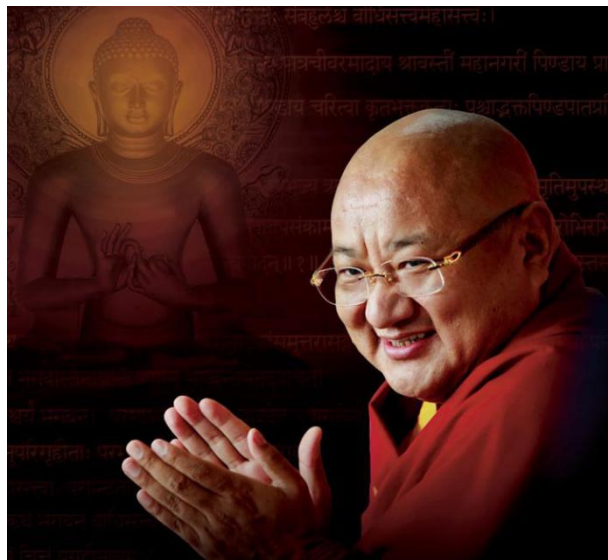
造论

夏坝仁波切

讲授



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。

# 修心日光论广释

南喀贝大师 造论

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：妙法 周军平 王子卉

校 稿：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](http://www.beita.org)

信 箱：[zhflt@126.com](mailto:zhflt@126.com)

字 数：234 千字

版 次：2015 年 8 月 电子书第一版

---

# 目 录

甲一、为令有智慧者心生欲乐，宣说传承历史及教授殊胜 .....	6
乙一、为显示法缘清净，宣说传承历史及总说教授殊胜 .....	7
乙二、为令于教授发起恭敬，从不共胜利方面特别宣说 教授殊胜 .....	26
甲二、正式宣说大宝胜王教授 .....	35
乙一、加行，思惟菩提心所依法 .....	35
丙一、思惟暇满、义大、难得之理 .....	42
丙二、思惟于此世不能久住，死无常理 .....	70
丁一、决定死 .....	72
戊一、死主决定会来，无缘能令退却 .....	72
戊二、思惟寿量无增，且无间速减，故决定死 .....	75
戊三、思惟存活之际，亦无闲暇修习正法，而决 定死 .....	81
丁二、死无定期 .....	84
戊一、思惟南瞻部洲人寿量不定 .....	85
戊二、思惟死缘众多、活缘极少的道理 .....	88
戊三、思惟身极危脆，死无定期 .....	90

丁三、死时除今生所修的善法之外，什么也不能饶益自己	92
<b>丙三、思惟业果</b>	<b>94</b>
丁一、思惟业果决定者	95
丁二、思惟业增长广大之理	96
丁三、思惟业不作不遇之理	99
丁四、思惟已造业不失之理	101
<b>丙四、思惟轮回的过患</b>	<b>105</b>
丁一、思惟不定过患	105
丁二、思惟不知满足过患	107
丁三、数数舍身过患	110
丁四、数数相续生死过患	111
丁五、思惟数数高下过患	111
丁六、思惟无伴过患	116
<b>乙二、正行，修习大宝菩提心次第</b>	<b>124</b>
<b>丙一、修习世俗菩提心次第</b>	<b>126</b>
丁一、显示入大乘唯一门为发心	126
丁二、宣说修心次第	141
戊一、修习世俗菩提心的正行教授	141
己一、修行希求利他之心	142

庚一、从功德过患之间，显示相换 .....	143
辛一、思惟我爱执的过患，示应舍弃 .....	150
辛二、思惟他爱执的利义，示应修持 .....	169
庚二、希求利他的菩提心正行 .....	205
辛一、正行的修法 .....	206
壬一、修习慈心之理 .....	207
癸一、施舍身体 .....	213
子一、向有情世间施舍的方便 .....	224
丑一、向未入道补特伽罗施舍的方便 .....	225
丑二、向已入道的补特伽罗施身之方便 ..	234
子二、向器世间的施舍方便 .....	237
癸二、施舍受用财物的情况 .....	242
癸三、施舍善根的情况 .....	244
壬二、修习悲心之理 .....	252
癸一、从情世界摄取的情况 .....	255
癸二、从器世间摄取的情况 .....	265
辛二、下座后的修法 .....	318
己二、修习希求菩提之心 .....	322
戊二、修习世俗菩提心的支分教授 .....	326
己一、恶缘转为菩提之道 .....	329

庚一、总示 .....	329
庚二、广说 .....	334
辛一、依据殊胜的意乐——菩提心，转恶缘为道用 .....	335
辛二、依据殊胜的加行——净障集资，转恶缘为道用 .....	355
壬一、集资 .....	355
壬二、净罪 .....	360
壬三、供魔 .....	364
壬四、于护法布献食丸，劝请事业 .....	367
己二、总示一生修行 .....	375
庚一、应修五种力 .....	375
辛一、牵引力 .....	376
辛二、白法种子力 .....	378
辛三、对治力 .....	380
辛四、愿力 .....	381
辛五、串习力 .....	383
庚二、五大教授与临终时教授结合者 .....	387
辛一、白法种子力 .....	387
辛二、牵引力 .....	391
辛三、对治力 .....	392
辛四、愿力 .....	392

辛五、串习力 .....	393
己三、修心纯熟之量 .....	398
己四、修心誓言 .....	403
庚一、用偈颂显示内容连贯的誓言 .....	404
庚二、现在以长行散文的方式宣示与前面类似的内容 .....	412
己五、显示修心学处 .....	415
庚一、以偈颂宣示的内容 .....	418
庚二、以长行宣示的内容 .....	444
<b>丙二、修习胜义菩提心次第 .....</b>	<b>455</b>
丁一、堪为听此教授的法器 .....	455
丁二、显示修学胜义菩提心的时机 .....	461
丁三、正示修行胜义菩提心的教授 .....	467
戊一、略说 .....	467
己一、根本定修法 .....	467
己二、后得修法 .....	470
戊二、广说 .....	471
己一、识别无明，显示它为轮回的根本 .....	476
己二、想要断除它，则需要抉择无我正见，以及抉择的 情况 .....	543
庚一、抉择二无我的次第 .....	552



庚二、正式抉择无我之理 .....	554
辛一、抉择人无我 .....	554
壬一、最初先认识安立处补特伽罗 .....	555
壬二、抉择如是补特伽罗无自性 .....	566
癸一、抉择我无自性 .....	567
癸二、抉择我所无自性之理 .....	584
辛二、法无我 .....	586
辛三、依彼人法显现如幻理 .....	607
壬一、相似幻化义 .....	608
壬二、正确的幻化义 .....	611
<b>附录：《广论》和《掌中解脱》中抉择人无我和法无我部分 ...</b>	<b>671</b>

## 《修心日光论》广释

夏坝仁波切 讲授

我今天要讲的是一切如来的种子，能生大乘佛法之根本，能够令众生消除一切烦恼障和所知障、证得无上正等正觉佛陀果位的无上妙法——菩提心修法。

佛法虽有八万四千法门，有声闻、独觉、菩萨乘等等，依之能得声闻、缘觉、菩萨乃至佛的果位。但无论是声闻、缘觉，还是菩萨，甚至一切如来之根本因都是菩提心。因为声闻、缘觉从佛而生，佛对其讲断除一切烦恼、脱离轮回到达涅槃果位的方便，故而一切声闻、缘觉从佛生。诸佛又从菩萨生。因为第一，佛在成佛之前是菩萨，由于不断修行，

福德智慧资粮圆满，最终证得了佛之果位，因此，佛从菩萨生。第二，佛在成佛之前，修菩萨道的生生世世中，有诸多菩萨为善知识，故而从菩萨生。而菩萨是从菩提心所生，因为若没有生起菩提心，则不能称其为菩萨，从生起了菩提心的那一刹那起，才称为菩萨。总之，声闻、独觉、菩萨、佛都是从菩提心所生。故而，菩提心是一切功德之父，是一切众生安乐之基，是一切善法的种子，是令众生能够速速到达无上正等正觉佛陀果位的唯一通道。

无论是藏传佛教的宁玛、噶举、格鲁、萨迦、觉囊、希解、噶当，还是汉传佛教的禅、净、律、密、天台、唯识、三论、华严等八大宗派，凡是欲求大乘法门者，必须首先生起菩提心，否则不称其为菩萨，其所修之法也不称之为菩萨广大行。所以菩提心是非常重要的。

修菩提心的方法有很多，在雪域圣地比较流行的有两种：一是七支因果菩提心修法，二是自他相换菩提心修法。我今天传的是自他相换菩提心修法。

这是阿底峡尊者从金洲菩萨那里受学，并专心修行十二年，最终在相续中生起了任运觉受的微妙法门。阿底峡尊者在世时并未公开传授此法，只传给仲敦巴大师；仲敦巴大师传给博朵瓦大师，博朵瓦大师传给霞惹瓦大师，霞惹瓦大师传给伽喀巴大师，伽喀巴大师把这个修行教授写成手册，即著名的《修心七义》。《修心七义》的解释或导论有很多，我在此讲授的是宗喀巴大师弟子南喀贝所著的《修心日光论》。

**于一切时处，顶礼归依这些胸怀大悲的大德莲足下，我虔诚地祈愿：大悲摄受！永不不舍！**

著论之前，南喀贝大师首先顶礼归依传授此法的诸善知识，祈请大悲摄受，永不舍离。接下来以偈诵方式礼赞传授此法的一切传承师长。

**慈悲根本所萌生，菩提心船善修饰，**

**高扬六度四摄帆，精进不懈风鼓动，**

**救拔有情脱有海，渡至如意遍智洲。**

**超胜舵手无等释迦佛，慈氏无著世亲安慧尊，**

**文殊龙树胜圣寂静天，金洲大师具德阿底峡，  
圣仲敦巴昆仲三尊等，传承诸师足下恭敬礼！**

这里把“大慈大悲”为根本的菩提心比喻为船；把“六度四摄”比喻为帆；把“精进之风”比喻为动力，将此船上所载一切众生送往轮回苦海的彼岸，令他们到达一切种妙智的如意宝洲。最为殊胜的船长能仁王，以及慈氏（弥勒）菩萨、无著菩萨、世亲菩萨、安慧菩萨等广大行派传承师长，文殊菩萨、龙树菩萨、寂天菩萨等深见派传承师长，金洲菩萨、阿底峡尊者、仲敦巴大师及其三大弟子（昆仲三尊即：博朵瓦、京俄瓦和贡巴瓦）及所有传承师长，在他们面前我顶礼。

**大车道轨各各不混杂，清晰分辨如理善传授，  
浊世第二法王宗喀巴，文殊大士足下恭敬礼！**

这是南喀贝大师对传授此法的善知识宗喀巴大师的顶礼。“大车道”指大乘佛法中的广行和深见二派。深见派创立者为龙树菩萨，广行派创立者为无著菩萨。能将二大车道相互不混杂、清晰地分辨

和如理地传授，如同佛祖释迦牟尼佛一样，利益浊世众生的，是能仁第二法王宗喀巴大师。宗喀巴大师也是文殊菩萨的化现，故而又顶礼文殊菩萨。

**大士开示殊胜诸教授，修习菩提胜心妙义理，**

**如是清净我将善开演，诸具胜乘道缘应谛听！**

这是劝说谛听正法之颂。如同前面所说的诸位大德，代代相传，开示殊胜教授，尤其是宗喀巴大师所开示的殊胜无比的教授，是修习菩提胜心的殊妙义理，我以没有颠倒的、不被疑难等垢染的、最正确、最完善的方式善为开演。所谓“胜乘道缘”，就是大乘的有缘者。具大乘道因缘的诸位信众，应该认真谛听。看来我们在座的都是具胜乘道缘者，所以要认认真真地谛听菩提道次第中的菩提心殊妙义理教授——《修心日光论》。

此教授分为两大部分：一、为了令有智慧的人士发起欲乐心，趣入教授，宣说传承历史以及教授的殊胜。二、正式宣说大宝胜王教授。

学佛者可分为两种人：一种是慧根锋利者，一

种是慧根钝者。慧根钝的人由于信仰而信仰，不会考虑得太多。但是慧根锋利的人，会思考：既然说这个法殊胜，它具有什么殊胜？它的由来是什么？所以，为了令具有智慧的利根人士发起欲乐之心，趣入教授，而宣说传承历史及教授的殊胜。

## 甲一、为令有智慧者心生欲乐，宣说传承历史及教授殊胜

此又分二：乙一、为显示法源清净，宣说传承历史及总说教授殊胜；乙二、为令于教授发起恭敬，从不共胜利方面特别宣说教授殊胜。

为什么一定要先讲传承之殊胜，再讲法之殊胜，再讲如何听闻之理？就如《菩提道次第广论》中所说，那是止迦摩拉室拉大德们所行的善巧：第一，为了表明法源清净无有垢染，而讲这个法的传承从何而来。目的就是为令闻者生起非常虔诚的信仰之心；第二，虽然表明法源的清净，令众生生起欲乐

之心，但是，仅有欲乐还是不够的，即便是传承法源极其清净且殊胜，然教授内容如果没有大义或殊胜之处的话，仍不能生起殊胜的欲乐。所以，为了对此教授生起无比的恭敬心和欲乐心，与其他的经典相比，知道《修心七义》或《修心日光论》有许多不共的殊胜之处，由此生起无比虔诚的信仰之心，故说不共之殊胜之处。

## 乙一、为显示法缘清净，宣说传承历史及总说教授殊胜

### 甘露藏教授 从金洲传来

这里简述传承历史及教授殊胜。佛为调伏众生八万四千种烦恼而说八万四千法门，依次第分三转法轮：初转法轮以四圣谛为核心，主要为调伏声、缘弟子而说；二转法轮以万法体性皆空为主，包括大般若《十万颂》、中般若《二万五千颂》、略般若《八千颂》为核心的甚深之法，为智慧殊胜的大



乘弟子而传；三转法轮是为虽然已生起广大菩提心，已具修广大菩萨行之因缘，然不能以万法体性皆空而破我执及法执的大乘钝根弟子而讲。是为免其对空性生起恐惧，专为他们而传授的法门，以《解深密经》为主，包括《涅槃经》等。主要摄受后来的唯识宗等辈。

三转法轮有另一种说法：说第三转法轮是了义法，第二转法轮为不了义法。根据诸多经论及印度大德的共识，二转法轮应该为大乘的了义法，三转法轮是为调伏大乘钝根者而说的不了义法。

还有一种说法：大乘法可以分为甚深见和广大行二种，二转法轮说的是甚深见部分，三转法轮说的是广大行部分。

总之，一切法门摄集起来可分为两种：一是为了调伏寻求自身解脱的声闻、独觉所讲之法，即小乘法；二是为利一切有情父母众生而修菩萨广大行者所授之法，即大乘法。小乘法从所诠内容上分声闻、独觉二乘，从能诠方面分为小乘的三藏；大乘

法从所诠内容上分为因法和果法。显宗的一切内容为修行佛法必须先要生起的因，故称因法；而密法是以果为道，故称果法。从能诠方面讲，则分为大乘显、密经续。所诠是所讲的内容，能诠是表达内容的语言。这里为令有缘的补特伽罗获证一切相智的佛陀圣位，而宣说修习大乘之门的菩提心教授。有缘的补特伽罗是指以人为主的一切众生，具有贪嗔痴烦恼之人。

世尊薄伽梵所宣示的一切修心教授有三种不同的大乘轨道：一种是以龙树、月称菩萨为核心的中观应成或中观甚深派的法脉；第二是无著、世亲菩萨等传来的广行派法脉；第三是文殊、寂天菩萨等传来的伟大行派法脉。《入行论》当中所说的菩提心教授，就是这里所采用的自他相换菩提心最核心的内容。

无论是甚深派、广行派，还是伟大行派的教授，都能彻底地摧毁八万四千种烦恼的重病，令一切众生得到无住的大涅槃圣位。无住就是不住轮回。如

此的甘露教授在一切甘露妙法当中是最殊胜尊贵的。

所谓“甘露”，梵文为“阿姆达”，意义为“施与无死位”。譬如，善知调药的神医，对病情细加诊断后，配制药剂令病人服下，能令其摆脱老、病、死的阴影；而其中最为尊贵稀有的妙药就是莫耆。据《般若经》讲：不要说吃，仅闻其味也能消除蔓延周身的恶蛇剧毒，它就是一切药物中最为稀有灵验的万灵丹。

以此为喻，如果对声闻、独觉菩提发心希求，并无余修习小乘道的一切分支，虽能渐渐脱离轮回得到解脱；但若发心希求获得无上正等菩提，并修行一切道支，则能证得一切种相智的佛薄伽梵果位。这才是能证佛果的唯一因。

一般所说的菩提心未必是大乘菩提心。在《正法念住经》里有声闻菩提心、缘觉菩提心和无上菩提心三种。声闻缘觉的发心也称为菩提心，此菩提心只是通达声闻道和缘觉道，而不是通达一切道，故不可说成是大乘的菩提心。大乘菩提心也称为

无上菩提心。

这里说的“一切道支”包括声闻道支、缘觉道支和菩萨道支。《二万五千颂般若》里说：三种道支皆要了知、皆要生起，并依此成办一切有情利益。

声闻菩提只修声闻道就行了，只要不丢下声闻道的所有支分，就能够脱离轮回，到达涅槃果位；缘觉菩提只了达缘觉道和一切缘觉道的支分，就能到达缘觉涅槃果位；但菩萨不同，不仅要了达大乘的道支，还必须要了达小乘的道支，因为大乘弟子要普度一切有情父母，包括声闻道、缘觉道和菩萨道的所有众生，如果不能生起与声闻道共同的证悟、与缘觉道共同的证悟和与菩萨道共同的证悟，就无法利益一切有情。

薄伽梵，梵文叫“班嘎弯”，藏文叫“江拙迭”，“江”意为“摧服”，“拙”意为“具有”，“迭”意为“超越”。

调服或摧伏四魔，故而称摧伏。何谓四魔？蕴魔，烦恼魔，死魔，天子魔。蕴魔是指五蕴，我们

所拥有的色蕴——肉体；受蕴——感受；想蕴——一切分别心；行蕴——一切行为；识蕴——我们的识体，眼耳鼻舌身意等六识。此有漏之五蕴为蕴魔。千万不要认为魔在我的外面，不是这样的。有漏的色体皆为魔，有漏的感受皆为魔，有漏的分别心皆为魔，有漏的行为皆为魔，有漏的六识皆为魔。摧服五蕴之魔就是转化五蕴：色蕴转为大日如来或毗卢遮那如来，受蕴转为宝生如来，想蕴转为阿弥陀如来，行蕴转为不空成就如来，识蕴转为不动如来。转五蕴为五如来，即是蕴魔转为佛，摧服蕴魔转为佛。

烦恼魔也不在外面，而在内心。因为有烦恼魔，所以我们造集诸多的有漏善、恶、不动等业，我们被紧紧地束缚在六道轮回之中，不能脱离被动的轮回，到达永久的安乐彼岸。此烦恼魔如贪欲魔、嗔恚魔、愚痴魔、傲慢魔、嫉妒和疑心魔等等，其中罪大恶极的魔为无明魔。所有烦恼魔军之首为无明。

死魔就是死亡。生命无常变化为死魔。

天子魔也不在外，而是随时陪伴着我们。我们听了一个多小时的法，有点不舒服，困了，不想听了，心不在焉了——此即是天子魔来也。散乱心、懈怠心、懒惰心都属于天子魔。

“拙”意为“具有”，因世尊调伏了前面所说的内心四魔，摧伏四魔而具六圆满。何为六圆满？种性圆满，行色圆满，自在圆满，受用圆满，智慧圆满，身寿圆满，为六圆满具。也可以说成四具，即具四种身：智慧法身、本性身、化身、报身。

“迭”意为“超越”，即超出轮回之外，越过轮回的苦海，到达智慧的彼岸。

这就是薄伽梵，“江拙迭”的解释。

那么此时，即使声闻、独觉大阿罗汉，乃至清净地的大菩萨也未能断尽的不可思议之死，也能断尽无余。

这里说的“死”不是通常生死的死，而是由善恶业力所推，在轮回当中的轮转。前面以药为喻，这里以死为喻，死亡是药所救的对立面；把“不可

思议死”转成不可思议无死位的佛果，也就是变异生死的轮回也能断尽无余。所以说，施与无死位的一切甘露中，最核心、最为殊胜、尊贵的即此大宝菩提心。

此大宝菩提心道轨如同三大河流汇于大海一样，从龙树、圣天、佛护、月称、大杜鹃、小杜鹃、阿瓦德底巴到金洲大师；从文殊菩萨、寂天、阿拉达日瓦到金洲菩萨；从无著菩萨、世亲、解脱军、圣者解脱军、调伏军、清静军或毗卢遮那、狮子贤、大孤萨黎、小孤萨黎到金洲菩萨，金洲菩萨得到了修菩提心的全部教授。然后就像一瓶水完全注入另一个瓶子里一样，他将所拥有的菩提心教授全部传授给阿底峡尊者。阿底峡尊者在印度、克什米尔、邬金（阿富汗）、尼泊尔和西藏，有许多不可思议善巧成就的弟子，但是广弘阿底峡尊者正法的事業者，是受持全圆传承的大士，即绿度母授记的大师仲敦巴·甲瓦迥乃（胜者生源）。

阿底峡尊者并没有把他的传承定为什么教派，

从仲敦巴开始才逐渐形成噶当派的。仲敦巴大师曾得到预言说：“北部热振地方，犹如西方邬扎惹那，有非常好的因缘，将来会出现许多成就者。”因此，就在那里建了热振寺。邬扎惹那（藏语叫邬金，位于现在的阿富汗）是莲花生大师的家乡，也是无数大成就者曾经修持过的地方。

正如预言所说，其中能遵从师长言教，秉持显明佛法事业的弟子有昆仲三尊，就是京俄瓦、普琼瓦和博朵瓦大师。

此中声誉广博的大善知识博朵瓦是十六大阿罗汉之一因竭陀尊者的化身，他拥有善知识仲敦巴的全部显密教授。博朵瓦是噶当教典派法脉的传承师长；京俄瓦大师是教授派的传承师；普琼瓦大师是次第派的传承师。

博朵瓦大师弘法利生事业兴盛发达，他以《菩萨地论》、《大乘经庄严论》、《本生论》、《集法句论》、《集学论》、《人行论》等六部论典作为讲闻的根本，以大宝菩提心作为修习的核心，使佛教事业以讲修



二种方式弘扬光大，从而出现两千多位一心追求解脱的弟子。《菩萨地论》就是《五地论》即《瑜伽师地论》的一个支分。《大乘经庄严论》是《弥勒五论》之一。这里的《本生论》和汉文《大藏经》里面的《本生鬘论》仅仅名字相同，内容不一样。虽然都是偈颂，而且讲的都是佛的一些事迹，但藏文《本生论》里共有三十四品，是三十四个关于佛在修菩萨行时，为度化众生而呈现的三十六种不同显现的故事。汉文的《菩萨本生鬘论》共十六卷，讲了十四四个故事，内容不一样。之后是《集法句论》。《集学论》和《入行论》都是寂天菩萨所著。寂天菩萨一生中著有三大论典：其中广为《集学论》，中为《入行论》，略为《集经论》。《集经论》有很多种，但寂天菩萨所著的《集经论》是比较略的。

此六部论典就是噶当六论。其实当初噶当六论并不是别别讲说，而是把噶当六论所有内容，融入到阿底峡尊者的《菩提道灯论》当中，以《菩萨道灯论》作为噶当六论的科判，把噶当六论所有内容

在此科判中别别讲授。且以菩提心作为修心的核心内容，由此把如来正法以讲和修二种方便弘扬广大。

刚才说到，在博朵瓦大师那里听授如来正法者有两千多位欲求解脱的弟子。这里所说的两千多位弟子，可能大多是出家弟子。因为藏地和汉地的普通信众极为不同，藏地居士大多数不识文字，唯有出家人通达藏语和藏文。但是在汉地，有文化的人不一定是和尚，很多在家人都有文化。在藏地要找学者、专家，要找有智慧、有学问的人，恐怕就要找和尚了。因为和尚一辈子读书、做了一辈子的学生，所以出家人当然是学问最广博的了。

博朵瓦大师在涅地有郎和泥两个著名弟子；藏地（指日喀则）有热、囊两位弟子；康巴地区有厦、霞两个弟子；铎地有白、饶两位弟子；拉萨一带有日、月之称的朗日塘巴和霞惹瓦大师，以及格西智巴、当巴、扎噶巴等。

据称其中大善知识霞惹瓦大师拥有全部教典教授，并受命主持圣教、弘扬佛法。他对约二千八百

名弟子广宣六部教典教授，其中四名受法弟子为：齐隆葛谢受持净戒行法；大德达乃瓦受命宣讲佛法；涅玛得瓦受加持法；大德伽喀瓦受菩提心法。这里的受法，严格来说应是授命，就是授命某某弟子做什么事。

大善知识伽喀瓦大师最初在涅地，依从加乡巴师长听受了朗日塘巴的修心八颂，由此对噶当派教法种下了敬信之因。他后来渐渐云游到拉萨，想寻求修心方面的教授。一些聪慧道友劝勉他：“所谓大乘师长应是如日月般饰在双肩引以为荣的，因此你最好去依止霞惹瓦，或者甲域瓦其中的任何一位大德学习。”这样商量决定后，伽喀瓦就前往正住在“瑶亢巴”的大德霞惹瓦那里。

这个故事在伽喀瓦大师传记里有。传记中说，伽喀瓦从拉萨来的一位游僧那里听到了朗日塘巴的《修心八颂》。当他听到“亏损失败我取受，愿将胜利奉献他”时，不由自主地流出眼泪，非常感动，就问西藏来的游僧如此殊胜之法在哪里才可以得到？

游僧说在西藏有一位格西，这就是他所著的《修心八颂》。伽喀瓦就动心了，一心想去拉萨。那时候他正准备与几个朋友一起在山洞里闭关修行，只因一句“亏损失败我取受，愿将胜利奉献他”，唤醒了前世修菩提心的习气，怎样也坐不住，必须马上到拉萨去听如此殊胜之法。他问朋友说你们去不去？他们说我们还是闭关修行吧。他说：那好。他把自己准备闭关修行的口粮全部送给朋友，自己去了拉萨。到了拉萨，没有见到朗日塘巴，有人告诉他说，噶当派非常了不起的大德一个是霞惹瓦，一个是甲域瓦，你可以去找他们当中的任何一位。一听到霞惹瓦的名字，伽喀瓦心里就生起非常强烈的信心，再也等不及了，直接跑到霞惹瓦大师那里。

那时，大善知识（霞惹瓦）正宣讲《声闻地》，伽喀瓦听讲后，甚感迷茫，内心没有生起丝毫变动，他想：“应该向善知识请问修心方面的法，这里到底有没有？或者有，又适合不适合修习？如果回答说没有或不适合修，我就离开这里，到别处参学去。”

正当他心存疑虑、举棋不定之时，正巧有一天，有施主邀请其他僧众赴斋应供，大众去后，大善知识独自经行绕塔，伽喀瓦于是走到面前，把自己的披风铺在地上，说：“请大德在这里稍坐片刻，我有些话要向您请教。

霞惹瓦说：“法师！一切应谈论的法义我已在讲经时的法座上解释清楚了，难道还有什么疑惑吗？”

伽喀瓦念出朗日塘巴的修心八颂，说：“您处有这样的修法吗？像我这样心性顽劣之徒，无有定处、随业漂泊，遇上他人无故欺侮漫骂的时候修习此法，亦曾稍微有所帮助。若暂时通过修习，虽然没有很好的善相产生，是否应该坚持不懈地修习下去？这种法是不是佛果的因呢？”

这样问时，开始大善知识还慢慢数着一条一百来颗的菩提子念珠，后来听到这里，迅速收起念珠，神色庄重地说：“法师！没有什么应不应该的！对于无上佛果如果不发心希求，当然不用谈论它。若是希求，不入此道成佛是根本不可能的！”

伽喀瓦通过这话的语气，感到他定有殊胜觉受，又说：“我们经教学者，理应以经教为依据，不知有没有清净的依据？”

“谁不依圣龙树菩萨为定量？如《宝鬘论》中所言：众罪咸归我，我善施众生。”

“弟子对此法深生信仰，愿善知识悲悯摄受！”

“若是这样，应坚持住下来，因缘聚合时，自会知道。”

“那么，在法会期间，为什么一点也没说及这样的法语呢？”

“如果没有适合修习此法的人，虽然讲了，又有什么用呢？”

于是伽喀瓦大师顶礼三拜后，回到住房，从房东枕边的书中取出《宝鬘论》，阅之正如所说，分别思虑顿时烟消云散。随后，他在瑶地两年余、极贡六年、夏瓦四年，前后共十四年依止大善知识，专心修习此教授，从而生起清净的觉受证悟。对此他曾说：即便将祖业变卖成黄金供养师长，自己睡

## 在马棚里，也是值得的！

后来伽喀瓦大师等了一段时间以后，有一天，霞惹瓦大师把自己的随从侍者都请到门外，专门为伽喀瓦一人秘密地传授《修心七要》这个法。从那时开始，伽喀瓦跟随霞惹瓦大师在前面提到的那些地方修学《修心七要》，修了十四年，即依止了大善知识十四年。

伽喀瓦大师并不是不懂佛法，之前他已经学过很多大的论典。但为什么还要十四年依止霞惹瓦不离开呢？因为他要生起真正的菩提心、做真正的大菩萨。就像阿底峡尊者，二十九岁之前已经通达了密法；出家后学习显宗大、小乘一切经论，在印度是数一数二的大德。可是为了得到菩提心的教授，他坐了十二个月的船到苏门达腊，在金洲菩萨那里听受菩提心教授，修了十二年才回来。同样，伽喀瓦大师也在霞惹瓦大师那里依止了十四年，专门修习菩提心教授。

一般噶当派大德是这样的，他既不会选择住在

师长家附近，也不会离师长太远，而是会找一个离师长不太近也不是太远的地方住。因为离师长太近了，会失去了难得感，每天看见善知识的一举一动也很容易失去信心；如果离善知识太远，容易忘失教授；如果不太远也不太近的话，想见的时候就能见到，容易生起依止善知识的的殊胜心。伽喀瓦就是这样依止善知识，在离霞惹瓦大师不远处，打坐修行，依止了十四年之久。对此，他曾说，即便把祖业全部变卖成黄金供养师长，自己睡在马牛的吃草堆里，这样做也值得。

伽喀瓦大师座下有九百多位追求解脱的出家弟子，如卓撒的瑜伽士相丘辛格（菩提狮子），然匝热卜的瑜伽士相丘益西（菩提智慧），瓦郎的管家顿达，劳巴的塘姆加亲巴（一切智），加邦塘巴的然巴拉当大德，无比的加瓦塞等，成为无量众生的依怙。特别是塞吉哦瓦，在二十一年中，如影随形地依止，从而如一瓶水无有遗漏地倒入另一瓶里一般，获得全部经典与教授传承，登堂入室，尽得真传。



由塞吉哦瓦善知识传于教自在拉亲包叔侄等，渐次传来的修菩提心的教授，我是从具有不可思议力量及悲心的大士——宝天释迦福幢吉祥贤善处圆满听受获得的。这是第一位给南喀贝大师传授《修心七要》的善知识。

“然巴拉当巴”大师传下来的各种教授，以及浊世大菩萨吉祥无著贤著作的《七义论详解》，我是从他的大弟子、译师嘉却华让哦尊前得到的。这是南喀贝获得的第二个《修心七义》教授的传承；

后来，在世间的人天导师、依怙文殊菩萨应化的一切智宗喀巴大师前面，祈请以觉受引导的方式讲述拉当巴传承的《修心七义》。这是南喀贝获得的第三个传承。

宗喀巴大师慈悲开示说：“各种不同大乘轨师传承的菩提心修法中，大德伽喀瓦的修法，显然是依据寂天菩萨的论著而宣说的一种教授。因此，应当按照寂天菩萨的宗规讲解，这个修心法根本颂的数

量及次第顺序，虽时有不同，但若好好地整理汇编起来讲解，将会成为诸位智者欢喜的教授。因此，就按照这个修心法讲解吧！”这是宗喀巴大师专门给南喀贝大师传授时所说的教言。

如前，简单概要地解说了教授传承的历史及殊胜。

我小时候，在赤勒绕央大师那里得到过《修心七义》的传承，但现在什么都记不得了。在印度时，从我的师父朋迪那里得到过《修心七义》和《修心日光论》的传承。前段时间，有殊胜因缘在北京，于18年之久未受过妙法教授、14年未见面的大恩根本师长果索·瓦索琼瓦面前得到了《修心日光论》的传承。他在百忙之中，以大悲心摄受我等众生，用五、六个小时，一座就把280多页的藏文《修心日光论》传给了我；又用了大约三个小时，把《修心七义根本颂》和讲解也进行了传授。因此，我今天给你们传承也是非常有帮助力的，因为此法得来的传承还不到一个月。

## 乙二、为令于教授发起恭敬，从不共胜利方面特别宣说教授殊胜

应知诸教义，如金刚日树。

五浊横流时，转为菩提道。

这是以三个比喻，由不同角度阐述菩提心的殊胜。“金刚”即钻石，体现的是宝贵；“日”即太阳，菩提心如日光能消除愚昧之黑暗；“树”即药树，菩提心是断除一切痛苦及痛苦因的良药。如此殊胜菩提心的教义，是在五浊横流之时，可以将诸多违缘转化为修菩提道顺缘的最殊胜之法。

暂且不要说具是圆满无缺的金刚大宝能够一扫贫乏，赐诸欲乐，即使稍微拥有它的一部分，也能映蔽其它一切稀有饰品，不但不失去金刚大宝的名字，还能横扫一切贫乏苦厄。同样，下面要宣说的菩提心的教授，不要说全部于内心生起觉受，即使少部分修菩提心的内容，在内心里生起，亦不会失菩萨的名称，且能映蔽声闻、缘觉、扫尽一切轮回

中的忧悲苦恼。

此中的“全部”不是指“菩提心”的全部，而是“菩提心教授”的全部。是否成为菩萨不是以“菩提心教授”为标准，而是以“菩提心”为标准。“菩提心教授”有初教授、中教授和后教授；菩萨从初发菩提心到资粮位、加行位、见道位、修道位，这些完整的教授才叫“全部菩提心教授”，而不是说令你生起菩提心的教授叫“全部菩提心教授”。之所以一部分经义的教授能在相续中生起觉受，也不失菩萨之名，是因为初学菩萨生起部分“菩提心教授”的觉受了，初次发了菩提心，这时就成为菩萨。

以金刚钻石做比喻，是因为金刚钻石很昂贵。不要说有了大块金刚钻石，能使世间所有的金银珠宝暗淡无光；就是有了一小碎块，也足以变成为大富翁。菩提心就像金刚钻石，一旦拥有，虽是凡夫菩萨，没有天上飞、地下钻的广大神通，但是那些神通广大、了达万法体性皆空、脱离轮回苦海的大阿罗汉们，也要在他面前顶礼膜拜。这就如同太子

虽小，然位高权重的大臣们都要向他顶礼膜拜一样。

赫奕的日光轮，其本身不仅没有被黑暗覆蔽的时处，而且一旦日光普照，那么朗朗杲日下的大地，黑暗亦会隐迹遁形。同样，下面要宣说的修习菩提心教授，姑且不要说全部于内心生起，即使少部分经义于内心上生起，亦能使我执愚痴及其因生的我爱执等根本烦恼、随烦恼的黑暗没有生起的时处。

不要说全部药王树有着清除四百零四种病的力量，即使药树其中的任何一部分，如其根茎、花叶、果瓣等等亦能息灭诸种病疫。同样，下面宣说的菩提心教授，不要说全部于内心上生起，哪怕少部分经义于心中生起，亦莫不是息灭八万四千顽疾的灵丹妙药。

这就是以三个比喻解释了菩提心如何殊胜：金刚钻石体现的是宝贵；日光比喻消除一切愚昧黑暗；良药能够断除一切痛苦及痛苦因的烦恼等等。

特别是人天导师释迦能仁，应迹于五浊横流之时，而今天更是浊世中的浊世，诸多有情，所思无

非烦恼，所作无非恶业，除了自己，别的任何人发生不幸，都会情不自禁地颠倒随喜；除了自己，即使仅听说别的任何人有了好运，内心都会充满嫉妒的苦痛，身口意三业之行，无不是以损恼他人之乐。

释迦牟尼佛来到这个世界的时候，即是五浊之世。如今佛祖圆寂已经两千五百多年，更是浊世中之浊世。此时人们所思所虑无非烦恼，非贪即嗔、非嗔即痴、非痴即慢疑，所作所为无非恶业。除自己之外，别人遇到了不幸，马上起颠倒的随喜；别人得到利益时，马上嫉妒，身口意所行无不以损他为乐。

在这种有情充满世间之际，喜欢善品的天龙护法，纷纷前往其它净土守护清净教法的四众弟子，因而我们这个地方恶势力越来越强大，邪魔外道愈加猖獗。我们这个世界有无数的不吉祥、灾难和魔障，修行善士经常遇到违缘而无法正常修行。

在这样恶缘汇集竞技之时，如果不在这样的正法上努力行持，常常不能一帆风顺地修习彻底。但

是若入此法门，精进修持，那么，恶缘则由转道用之法，转变成助伴。

在这种状况下如果我们精进修持菩提心法门，就能达到两个目的：第一，将一切恶缘转为修行的助伴；第二，通过修菩提心的方便可以化解一切人及非人等魔障的嗔恨心，即便是守护恶法邪知的邪魔外道，也会被你的菩提心所感动，转为护法。

菩提心是最殊胜的护身符，是能把一切恶缘变为菩提道最殊胜的方便。我们外在的因缘千变万化，因为外在的世界不是一个人独有的，是我们共同的。既然是共业所致，那么即便我改变了心，这个外在的世界未必马上就变；可即使不变，但个人修法的因缘马上就变了。比如下雨是共业，无法改变，但只要你有把伞，就可以避免被雨打湿。同理，疾病、灾难、痛苦是无数世的恶业所致，你虽然无法一下子把这些恶业全部消除，在内心变动之前也不可能不受这些苦报，但通过菩提心以苦为乐、以违缘为道用的修行方式，得到了，很高兴，心想修菩提心

更加有殊胜因缘了；失去了，更高兴，因为由此会令我更增上菩提心、离菩提心更接近了。快乐了，很高兴，我有了修菩提道次第证得无上果位的殊胜、宽松的环境；苦了，更高兴，因为有苦才能修忍辱，才能体会轮回苦，才能消除我无数世来所造的一切业障。

总之，世间的任何得失、苦乐都难不住你，你永远快乐的。这就叫转违缘为道用。

能如是将修习正法的违缘转成顺缘的修行人，被称为智者。

他们能够把恶缘转为修法的助伴，故称为“大力士”。

转变恶缘为道用的这种教授，即是凶兆转摄为吉祥的教授。

一般来说，人的思惟方式是这样的：吉就是吉、凶就是凶；没人想过当凶兆来临时可以把它转化为吉兆；也没人想过，看上去是吉兆，也会因为处理不当有可能变成凶兆。修菩提心者，尤其是通过《修



心七义》的方便修菩提心者，有能力把一切凶兆转摄为吉祥之兆。

因为任何事情并没有绝对的吉祥和绝对的凶险，这要看你的心态；心态不一样，吉兆或凶兆便会有不同的结果。如果显现出来的是凶兆，而你把这个凶兆看成吉祥之事，充分利用这种违缘，那它实际发挥的作用，比显为吉祥时要大得多。这就如同药力较小的草药，即便把它炼成了药，其药效也不会太大；然而剧毒之物转化为药材时，其药力是很大的。如藏药的七十味珍珠丸里含有汞，汞有剧毒，服后会中毒而亡；但通过提炼，则可以转为良药。同样，通过修菩提心，就能把凶兆改变成为没有违缘情况下的十倍、二十倍以上的效果。

如果恶缘转为道用，则会从恶缘的种种险道中解脱出来。当到达对治道的坦途大平原时，那么修习彼法的色身虽仅占区区方寸之地，亦可称之为“极乐世界”，因为任何内外恶缘，亦不能令其产生丝毫不快，反而成为安乐的依伴。

一旦脱离了种种险道，转恶缘为道用到达对治道的平原之上，如此修行的这个身体虽然只占方寸之地，也可以变为极乐世界。因为任何内外恶缘，不但不会成为令人不愉快的因，而且会成为能够成办一切安乐的助伴。

这样的色身，亦可称之为“不动世界”，因为即使身心之苦如火堆煎熬般，亦不能使之动摇一分、变其容颜故。亦可称之为“乐源城”或“诸法皆乐三摩地”。

即使生起的一切苦恼如猛火般烧炽，也不能动摇自己的身心，因此亦称此为“不动世界”。这一切快乐根源，依我们此生的修行就能做到，所以这个身体也是“乐源城”。

经言：在净土中需历经长劫积聚的资粮，而在五浊横流内外违缘充满的此时，稍加努力即可迅速短时间成办。其中所说变恶世为贤善圆满时的殊胜方法，在下面正行中将会宣说。

在西方极乐世界，需要经过长劫的修行才能修

成的一切福德和智慧资粮，在我们这个违缘充满、五浊横流的世界，稍微努力一下，便可迅速达到。因为这个浊世虽然痛苦众多，烦恼重叠，但同样修法证得佛陀果位也是极快。

我在讲《无量寿经》时说过，阿弥陀佛成佛之前，作法藏菩萨时，发了四十八愿，其中一愿为“除非以发愿而来浊世之外……”，意思是说：极乐世界有菩萨发愿到我们这个娑婆世界来修行，因为他们觉得极乐世界虽然保险，再也不会堕入三恶道，可以即身证得佛陀果位，可是那里成佛太慢了，需要长劫修行。而在我们这个浊世的娑婆世界，释迦牟尼佛的净土当中，可以在短短十几年之内，就能证得无上正等正觉佛陀果位。在时间上相比，那简直是无法想象地快，其原因就是变恶世为贤善圆满殊胜方法所致，关键是有菩提心及菩萨广大行。

## 甲二、正式宣说大宝胜王教授

分二：乙一、加行，思惟菩提心所依法；乙二、正行，修习大宝菩提心次第。

### 乙一、加行，思惟菩提心所依法

分四：丙一、思惟暇满、义大、难得理；丙二、思惟于此世不能久住，死无常理；丙三、思惟业因果；丙四、思惟轮回过患。

#### 初学诸加行

这是修菩提心之前必须要修的内容。这里所说的“加行”与《道次第》里所说的“六加行”不同。

“六加行”是每天正行之前必须修的加行：一是洒扫住处、陈设身语意所依；二是陈设内外密供品；三是于如法座垫之上以毗卢遮那八法入座，纠正动念、皈依发心；四是观想资粮田；五是七支供；六是祈请根本师长和传承师长。

而这里所说的“加行”是在修菩提心之前必须要在相续中生起证悟的加行部分。分别是：思惟暇满人身大义难得、死无常理、思惟业果和轮回过患。这四个加行要比我们平常说的四归依、供曼达、诵《百字明》《忏悔文》和《师长瑜伽》的四加行重要得多。

有人说：修“菩提道次第”要先依止善知识、归依三宝，而这里并未提到；其实《根本颂》的第一句“甘露藏教授，从金洲传来”，已经包含了依止善知识的内容。因为要学这样的法，必须要如法地依止一位法脉传承殊胜的善知识，从他那里获得教授。

从此处至修习胜义菩提心之间，在修习各种所缘行相时，皆分为座上如何行和座下如何行。座上正修又分为前行、正行和结行。

前行：就是金洲大师传记中所说的从庄严住处、善置身口意所依，乃至供奉曼荼罗，作三大事祈祷等加行六法。

其实，修菩提心和修道次第的前行没有任何差别，按照《成就盛宴》来修就可以。

正行：从无始乃至今日，我们被心控制，心又被烦恼控制，而烦恼摄集了无边流转轮回的根本之业。这些因缘使我们受尽轮回的痛苦。现在我们应把这种被动的局面扭转过来，能够驾御控制自心，获得自在，住则安住在所缘上，放则应有随心所欲的堪能性。

修正行时，首先，从无数世来到今天，我们由不得自己去行善积德、断除恶业；因为我们完全被心所控制。这里的“心”是指喜怒哀乐的情绪。而这种情绪由贪嗔痴等烦恼所控制，就像夏季的天气，时冷时热、变化无常，令我们在相续中造了无数流转轮回的善业、恶业及不动之业。换句话说：修善多好，只能够离苦；修不动业多好，也只是进入三善道；若做恶业定入三恶道。

这里所说的善业、恶业和不动业均为有漏之业。令我们享受来世的人天福乐之业为世间有漏的善业；

令我们投生到色无色界的业称为不动业；令我们受苦、堕入三恶道的业为非福德之业或恶业。无论是造善、做恶，都是有漏的，几乎没有无漏业，故皆为轮回的因，这就意味着我们将来要在无穷无尽的时间当中遭受诸多的苦恼。

现在我们应该把这种被善恶业力所操控的被动局面扭转过来，由观察现前和究竟安乐的理性之心，去驾驭自己的心相续或情绪，使它得到彻底自在；我们应当把所缘放在随心所欲的、堪能的无漏善法之中。

若果真如是，则除了当时应修习的所缘境外，不被任何其它的散乱缘、昏沉掉举所左右，届时如其次第、数量鲜明不乱地修习所缘境。在修习的各个阶段，除了禅定波罗蜜多外，其它修时皆为思惟修，应如不同修法阶段所说的那样修习。

除了所应修习的所缘境之外，不被任何散乱、昏沉、掉举左右自心，依照次第、数量、显明不乱地修习。在修习的各个阶段中，除了禅定波罗蜜之

外，都要通过思惟或观察来修。难道观察修也要远离一切散乱、昏沉和掉举吗？是的，彻底脱离掉举和昏沉要通过三摩地（禅定）。但平常我们修任何一个所缘时，一定要想办法把自己的心从诸多混乱的境当中收摄回来，死死定在自己所修的法当中，这就是“正知正念”中的“正念”。

我们所观想的“所缘”相当于铁柱，“正念”相当于铁索，把我们“心”的大象紧紧地拴在所修的菩提心、布施、忍辱等任何一个所缘之上，不令生起任何散乱之心，乃是正念；然后不被昏沉、掉举所左右，乃是“正知”。

那么，怎样才算是“正知”？虽然咱们主导的心安住在善法所缘当中，然过三、五分钟应以细微的思惟观察一下自己的心是否起了掉举、沉没。观察修时的“沉没”是在打坐之后，心中好像似是而非、似懂非懂、似了非了的这种状况下，模模糊糊、半睡半醒那种感觉；“掉举”是该想的所缘不想，不该想的世间法全都想起来了。这时就要用正知来数



数观察，如果被掉举、沉没所染，立刻停止，把整个观察心转入到既定的所缘当中。而且对所缘境不能全部一同修，必须前后不错乱地按次第修；

在修行的各个阶段，除禅定之外，其他的修行皆是思惟修，以不同修法阶段所说的那样修行，指按不同阶段修行的方便所说那样去修就行了。

**结行：**如依《普贤行愿品》发愿文等，以无垢净愿，至心发愿祈祷。依靠这种方式昼夜六时修习。

结行就是通过《普贤行愿品》或《道次第发愿文》等方式，把以无垢发心所作的一切善根回向善提藏当中。也就是为利众生寻求无上正等正觉佛陀果位。依靠这种方式昼夜六时修行。

平常说四座，为什么这里说六时？其实六时和四座并不矛盾：四座指的是早晨、上午、下午和晚上各一座的修法；六时是一昼夜白天分为三时、晚上分为三时，其中用于睡眠的六分之一时也要修睡眠瑜伽，如是即为六时修行。

下座期间，如都摄根门、正知而行、饮食知量、

不睡眠时精进于瑜伽及睡眠时应如何行持等，由此引发止观殊胜证德的因。这些是由无著菩萨传下来的，应如是行持。

那座间如何行呢：

一、都摄根门。就是把可能产生烦恼的五根门紧紧地守住。

二、正知而行。无论身体的行为，还是行住坐卧，都要了知自己该做什么、不该做什么，切莫随心所欲。

三、饮食知量。是说吃饭的量不要太多、也不要太少，要适当。

四、不睡时要精进修瑜伽；睡时要按照佛经所说如法睡眠。

这些都是引发止观殊胜证德的正因。这样的修行是令我们生起奢摩他或毗钵舍那的智慧、证得止观双运最主要的正因。这些是无著菩萨传下来的。

## 丙一、思惟暇满、义大、难得之理

暇满的体性为祛除八种无暇得到十种圆满。八无暇是什么？如《亲友书》中说：

执邪倒见生旁生，饿鬼地狱无佛教，  
及生边地憍戾车，性为愚哑长寿天。  
任于其一受生已，即为八无暇过患，  
远离此八即得暇，故当策力断生死。

一是持邪见，就是对佛教不信仰；二是旁生；三是饿鬼；四是地狱；五是无佛教，即生边地的地方；六是憍戾车，是不信佛教或毁谤佛教的野蛮人；七是性为愚哑，先天愚昧或哑巴，无法听懂佛所说的经典；八是长寿天。

地狱、饿鬼、畜生和长寿天为非人四无暇；无佛教、边地、憍戾车、愚哑是人间的四无暇。

远离了这八无暇就得到了八有暇，得到了如此八暇时，我们就应该断除生死苦，寻求涅槃的果位。

**我们要想得到闲暇，就要断除人所摄的四无**

暇以及非人所摄的四无暇。

十圆满中，五自圆满是：“人、生中、根具，业未倒、信处。”

一是生为人身；二是生中，不是生在边远地区，而是有比丘、比丘尼等四众游化的中原；三是非残疾人、诸根俱全；四是业未倒，是指没有亲自或教他做无间罪；五是信处，指信仰三藏教法。因为三藏教法是出世间一切善法出生之处，此为无信解障碍圆满。

五他圆满是：“佛降说正法，教住随教转，有他具悲悯。”

一、“佛降”，是说佛应化于世间，此为大师圆满。到现在为止，佛陀的教证二法仍然存在，并且有如同佛一样的善知识摄受我们，故而也具备此圆满；二、“说正法”，佛陀向声闻、缘觉、菩萨弟子宣说正法，我们现在仍然具备，为说正法圆满；三、“教住”，指现可修证胜义正法，证得诸果向，为胜义正法流转圆满，故而正法仍然住世；四、“随教转”，

指由辗转传授，世俗正法犹在，未灭圆满；五、“他悲悯”，有施主提供衣食卧具、汤药等修行顺缘，为随顺修行资粮圆满。

对照这些条件，思惟自身具足殊胜暇满的情形。

总之，修行究竟决定胜、成就三种菩提果的殊胜身体即是人身，而其中三洲中，我们南瞻部洲人，更是一切显密经典中，一再赞叹的修习解脱道的所依身。马鸣菩萨说：

得何能下种，度生死彼岸，  
妙菩提胜种，胜于如意珠，  
功德流诸人，谁令此无果。

马鸣菩萨也就是圣勇菩萨。得到什么才能种下度越生死彼岸的菩提种子呢？殊胜菩提妙种比如如意宝还要殊胜。有智慧的人，谁会让这个有着种种功德大义的人身徒自消耗而空无果利呢？此人身不但殊胜，而且能延续无数功德，这样具有暇满人身的人，怎么能够把自己如此殊胜人身空耗无果呢？这是劝说。

《人行论》云：

得如是暇已，我若不修善，  
无余欺过此，亦无过此愚。  
若我解是义，愚故仍退屈，  
至临命终时，当起大忧恼。  
若难忍狱火，常烧我身者，  
粗猛忧悔火，定当烧我心。  
难得利益地，由何偶获得，  
若我如有知，仍被引入狱，  
如受咒所蒙，我于此无心，  
何蒙我未知，我心有何物。

我们现在得到了如此难得的暇满人身，如果不认认真真修学佛法，不行善积德，没有比这更愚昧的了。如果明明知道这个道理，还要懒惰、散乱、不努力修学的话，当死亡来临时，一定会后悔，遭受诸多的忧恼。当恶业的果报完全成熟，地狱难以忍受的烈火烧痛我身时，忧恼、后悔之火也同样会燃烧我的心；我今已获得极为难得而有着广大利益

的人身，具有智慧、具有辨别能力，却还把自己带入地狱等三恶道当中，就像咒术把自己蒙蔽了一样，这说明我的心很不正常，没有理智。真不知道我的心到底中了什么邪，令我被如此愚昧所蒙蔽？

马鸣菩萨又云：

若众善富人，由无量劫得，  
愚故于此身，未略集福藏。  
彼等趣他世，难忍忧恼室，  
如商至宝洲，空手返自家。  
无十善业道，后亦不能得，  
不得人唯苦，如何能受乐，  
他欺无过此，无过此大愚。

我们现在得到的福乐圆满的人身，是无量劫中造福德资粮和智慧资粮所致；但我们由于愚昧而不知。如果我们在这生中没有造积福报，来世一定会进入诸多难忍的忧恼室中。犹如商人到了宝洲却空手而归一样，我们现在得到了如此难得的八暇十满人身，如果不修不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、

不恶口、不绮语、不两舌、不贪、不嗔、不邪见等十善业道，来世不可能再得到人身。因为要得到人身，尤其殊胜的人身，必须以清净的戒律为基础，就是断除十恶，修十善，同时以布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧为助伴，以殊胜的发愿为引力。如果不能得到人身，将要遭受的只有苦难，特别是三恶道当中，地狱的冷热之苦、畜生的愚昧之苦、饿鬼的饥饿之苦等种种无法忍受的痛苦，不但毫无快乐可言，而且也无法修习如来正法。比如刚才没下雨，大家能静心地听法；可一下雨就开始紧张，再也静不下心来。在世间连下雨这种可以忍受得住的痛苦都可能成为修法的障碍，何况在比我们世间火的温度高千万倍的热地狱，及比我们东北最严寒时还要冷百千倍的冷地狱中，怎么能够修法？所以，现在浪费自己暇满的人身，却想来世修福，没有比这个更加欺骗自己、更加愚蠢的想法了。这样反复思惟，令自己心中生起强烈地希求人身大义的意乐。

**这样思惟后，内心要生起希求心要的意乐。**



《人行论》云：“与此工价已，令今作我利。”

我们对待自己的身体，不让它冷着给它穿暖；不让它饿着让它吃饱，这是给它的工钱。给足了工钱以后该怎么办？让它做对今生来世有大意义的事情，多做对我生生世世有利的修善积德之事。

“由依人身筏，当度大苦流，  
此筏后难得，愚莫时中眠。”

我们现在的人身好比是船，依此能渡越轮回苦海。由于我们今生所积的福报非常少，来世再想得到这样的人身是很难的，切莫睡懒觉啊！

博朵瓦《喻法集》云：“虫礼、骑野马，藏鱼、梅乌食。”

博朵瓦大师在《喻法集如意宝炬》当中以“虫礼、骑野马、藏鱼、梅乌食”的典故说明人身难得。

“虫礼”是说在一座塔周围有一些蚂蚁窝，一次下大雨，雨水把一只蚂蚁冲走了。这只蚂蚁东抓西抓，正好抓住了一片树叶，就爬到树叶上，树叶像只小舟漂在水上，在水中绕了半圈佛塔，由此功

德，这只蚂蚁来世得到了人身。小虫子做礼拜是不大可能的事；而我们得到人身，是比虫子做礼拜更为难得的事情。

“骑野马”是说有个瘸子，跟着一批商人从蒙古长途跋涉去拉萨。因为这个瘸子太麻烦，商人们就商量不要他了。转天他还在睡觉时，这帮人悄悄地撇下他上路走了。瘸子醒来，面对渺无人烟的荒山野岭，没有东西吃，又无法走出去，就想快点儿死，于是爬到高的地方想跳崖。就在此时，他看到悬崖下正好有几百匹野马经过，他想：如果掉下去让野马踩死会痛快点儿，于是他下决心闭着眼睛跳下去。这一跳，正巧骑在一匹野马上，这匹野马吓得跑起来，跑到一个很远的村落才停下，瘸子从马上下来，高兴地唱起了歌。这个典故是比喻我们暇满人身之难得，好比瘸子本来想跳崖求死，结果却掉在马背上、被送到村落一样难得。

“藏鱼”是说有个日喀则人，听说吃鱼对身体有好处，一次偶然的机会吃到了鱼，觉得鱼太好吃

了，就吃个不停；因为吃得太多要呕出来，他就掐着脖子说：“好吃的鱼呀，吐出来太可惜了！”舍不得吐出来。

“梅乌食”是一种非常好吃的东西，很难得。有个儿子贪心，将母亲分给自己的一份藏在背后，伸手还想再要。结果一条狗从他背后抢食了梅乌，儿子不禁大哭起来。

博朵瓦大师说，这些都是人身难得的比喻，我们得到的人身，比这更加难得。

就成办现前增上生来说，这个身体也具有殊胜的意义，因为即使修习人天果报的胜因——三种律仪，它的所依身，亦是以南瞻部洲的人为最胜。这里说的三种律仪，应该是身口意十善律仪。一般来说三种律仪是别解脱戒、摄善法戒和饶益有情戒，或者别解脱律、密藏律、菩萨律。但是在这里不应该是这个，因为得到人天福报的律仪，就是身律仪、口律仪、意律仪。以此人身，能做到断除十恶修行十善。所以说：

“难得瞻部洲人身，得时当勤修善行。”

得到了难得的南瞻部洲人身，应该非常高兴地修善行。

对于难得的道理，我们当从因果两方面思惟。

第一，从因方面思惟难得。

《四百论》中说：

诸人多受行，非殊胜善品，  
是故诸异生，当定生恶趣。

就大部分人而言，得到善趣人身时，会做非殊胜善品的一些身口意的恶业，也就是殊胜善品的反面，犯下各种性罪和遮罪，肆无忌惮地造作种种恶业，很少生起防护心、从此不再做的心；因此会堕入地狱、饿鬼、畜生三恶趣当中；若堕入地狱、饿鬼、畜生等恶趣之中，再难以得到善趣之身了。

《入菩萨行论》中说：

我以如是行，且不得人身，  
若人身不得，唯恶全无善。

从我们现在的所作所为来看，基本上不能再得

到人身；如果得不到人身，在恶趣之中唯有继续做恶，再也没有机会行善积德了。为什么？因为畜生比人要愚昧得多，根本不具分辨善恶的智慧，反倒因为无数世来所做恶业太多，贪嗔痴样样都猛烈而深重。

比如有些虫，虽然很微小，可它的嗔恨心大得不得了，你敢惹它，它就拼命地跟你对抗，决不善罢甘休。一条蛇甚至会记下打它、伤害它的人的气味，循着气味追来报仇。印度有种眼镜蛇很记仇，哲蚌寺有位僧人在田里干活，碰上了它很害怕，就拿泥土将它赶走。结果眼镜蛇记住了他，晚上顺着和尚的气味追到庙里。门关着，它就在门口等着。和尚早上起来发现门口有蛇，马上关门，叫邻居把蛇赶走。畜生愚昧，不知因造恶会令它遭受痛苦，随时会起嗔恨心、贪欲心或愚昧心。

善有善果、恶有恶报，是建立在心识之上的自然规律，不同于法官审判犯人。有些人误认为有个神如同法官一样，等我们死后，你生前做好事多就

让你上天堂；生前作恶多端就让你下地狱。也有人相信阎王也是法官，根据我们生前的所作所为，在一个像法庭的地方，由一面镜子显现出善恶业来进行判决。

人们认为这种被动地由法官来审判比较公平、合理；然而如地里的庄稼，今年风调雨顺收成就好；明年遭灾收成就不好；对庄稼而言，这就是因果。会不会是阎王开了个审判庭，让庄稼长得好一点或坏一点？当然不会！都是自己内心相续当中所造的善恶业力所致。即使是非人或其它原因，也还是离不开自己的内因。有些人身体健康，有些人百病缠身，这是前世所造的因和内心相续当中贪嗔痴，再加上爱和取共同的因缘所致。恶趣众生不知道自己遭受恶报的原因是愚痴等恶业所致，仍继续造恶再受恶报，这是万事万物的自然规律，并非是某个神仙给的惩罚。

《亲友书》中说：

从旁生出得人身，较龟处海遇轭木，

### 孔隙尤难故大王，应行正法令有果。

这是佛经里的一个典故。在茫茫无际的大海里有只盲龟，每一百年露一次头到海面呼吸空气，然后再沉到海底；大海中有一块木板，木板中间有个窟窿，这块木板随着海风飘泊不定；这个盲龟冒出头来呼吸时，它的脖子正好套进木板的窟窿里，那几乎是不大可能的事。同样的道理，由于我们所造的身口意的善业极其微小，我们光明智慧的眼被无明的我执、法执所遮盖，就像瞎子一样，很难有投生到善道当中的机缘。佛法难闻，经多少劫才有几尊佛出世，而且一尊如来的佛法只能住世二千到五千年，很短很短。我们本来得到人身就很难，何况得到修正法的人身；如果生在没有三藏佛法、没有四众游行的地方，即便得到人身，依然不具足修善和受持佛法的因缘。这是从因的方面说明人身之殊胜难得，应竭尽所能令其修行正法获得胜果。

若以众宝饰金器，而用除弃吐秽等。

若生人中作恶业，此极愚蒙过于彼。

古时用黄金、金刚钻石等珠宝所饰的精美容器为皇帝专用，如果用这样的容器盛痰等肮脏东西的话，那是极大的浪费；然我们的人身比金刚钻石等众宝所饰的金器还要千倍万倍地难得宝贵。若这样的人身不用在行善积德、断除恶习、修一切善法上，而用它来造作身口意恶业，那么，这种做法比前者更加愚昧。我们应该了知暇满人身大义难得，充分地发挥它应有的作用，修一切善法，断除贪嗔痴慢疑等一切烦恼。

## 第二，从果的方面思惟难得。

总的说来，三恶道中的众生非常多，三善趣的众生非常稀少；三善趣中具八有暇和十圆满的人身少之又少，特别是我们得到暇满之身、心又趋向正法，更是寥若晨星、绝无仅有的了。也就是说，我们得到这样的人身，修习正法，是非常非常难得的。

了知这些道理，在得到暇满、大义、难得的如意宝身时，我们应从多方面思惟，令生起摄取心要的善法欲。而我们要想通过这个身体摄取心要，方



法即是要修习正法，因为我们都希望离苦得乐，而离苦得乐只有依靠修行正法才能得到。

如果心存疑虑，认为：虽然要修法，但不知有没有这个能力呢？回答是：我们完全具备这个能力。因为我们既具足外缘，有大乘善知识的摄受；又具足内缘，得到了暇满人身。

如果认为：来世再修也不迟吧！不应该有这种想法。因为这样的暇满人身在未来世，再也难以得到！

这几天我一直在想：虽然佛法至今已经流传两千五百多年了，但又有多少人像我们现在这样，内因外缘都具足呢？

有时外缘极差。由于历史变革等原因，内忧外患、战火四起、群雄争霸、兵荒马乱、民不聊生。连肚子都填不饱，想修善积德谈何容易！有时正值太平盛世，人们生活幸福美满，贪恋沉溺于世间的名声、地位、权力、财富之中不能自拔。

有时内缘极差。若是别人的奴婢、佣人，连听

一天法的资格都没有；有时生为聋哑之人，想听法也听不了；如果是文盲，即便听懂一句半句，也无法成为修善之方便。通常历史从兴盛走向衰退的时候，人的内心非常懈怠，很少有人真心实意的生起修法之念。

而咱们现在的时代，外部环境从恶劣逐渐转为殊胜。五、六十年代中国很穷，现在人们从填不饱肚子到慢慢富裕，有这样一个对比，因此很容易鼓励自己去行善积德。一个家庭走向兴盛之时，这个家的每个成员都非常积极；一个家庭从兴盛走向衰败之时，每个人都非常贪婪、自私。我们的国家、民族正在走向崛起和兴盛，每个人都有自信心，这种自信心在没有变成傲慢之前，很容易生起“只要我认真修，一定能行”这样的一种信心。所以，这是非常难得而又非常难遇的好时代。

所以我想，我们生在此世实在是太难得了，要说夏坝活佛的前世、前世的前世，未必会从遥远的西南边陲，到中国的另一边东北来讲经说法。就算

来了，也未必愿意不辞辛劳，因为那时的夏坝活佛或许没有危机感，因为反正佛法很兴盛，我努力也好，不努力也好，自认不会对佛法有多大作用。

可是此世的夏坝活佛就不同了，第一，他有难得的机遇感，又有非常强烈的危机感，生怕佛法在这个世上不能久住，生怕信仰佛教的人不了知佛法，没有机缘和善缘谛听佛法。第二，他又有敦促力，因为他觉得咱们中华民族正在走向崛起，这就意味着佛教作为中华民族的人生观、价值观和伦理观的核心，必将弘扬广大。而且能不能如此，就要看在这时的转折点是否转折得好。如果我们在这个转折点上不能正确引导，不能正确地把佛法弘扬好的话，很可能与历史脱节。佛法可能也会兴盛，可是有可能变成形式上的、封建迷信上的装神弄鬼，那就糟糕了。你们也会这样，如果你们生在盛世，反正生下来就是很好，也不一定会强烈鼓励自己修善积德。如果正在走向衰败的话，那肯定会懒惰、贪婪和自私。作为中华儿女，谁不希望把自己民族的殊胜文

化千百年一直流传下去，推向鼎盛呢？作为佛门弟子，谁不愿意把如来正法弘扬广大，令千秋万代的众生沐佛法之甘霖呢？

又若认为：那就等到明年、下个月再修吧！

也不应有此想法，因为自己一定会死去，而什么时候撒手人间，却茫然不知故。而摄取心要的方法中，最为殊胜尊贵的，即是修习大宝菩提心。

这样思惟后，前面所说的法即成为修习菩提心的加行支分。

如果有人认为是这样的，但是我今年还有这样世俗的事，等到明年我再听法、修法，或者下个月我再听法、修法，也不应该有这种想法。因为我们一定会死的，而且死期不定，何时撒手人间茫然不知。而且，摄取心要的方法中最为殊胜而尊贵的就是修习大宝菩提心，这样思惟后，前面所说的法就成为修习菩提心的加行支分。

## 小 结

为什么说暇满人身是修菩提心的前提或加行？因为我们知道了所得到的人身是多么宝贵，人身意义多么重大，要想再次得到这样的人身是多么难得，所以修法不能推到来世，更不能等到下个月和明年，就在今生，就在今天开始修习。如果没有认识到我们现在所拥有的八暇十满的人身与其它众生有什么不同的话，我们可能不会对自己所得到的人身感到稀有难得。想想我们现在拥有了远离“八无暇”的“八暇”，具备了“自圆满”和“他圆满”的“十圆满”，多么稀有啊！

很多众生是没有闲暇时间修习、谛听、实修佛法的。如地狱众生，遭受着无法忍受的冷热之苦。在热地狱，整个大地如同烧红的铁一般，比世间烧红的铁温度还要高千万倍，连吹的风都是火焰；投生在此的众生，由业力所感，身体就像刚生下来的婴儿一样，极其柔软脆弱，经不起火焰的燃烧。如

果我们现在一边把手伸到火炉里、一边修法，你会觉得如何？别说修法，什么都想不起来了。

而在冷地狱，全都是冰和凛冽的寒风，比北极的温度还要低百千倍，上面没有阳光。有些众生的身体一半儿冻在了冰里，一半儿在上面，想想我们在如此痛苦的情况下，哪还能想起佛法？所以地狱众生因为痛苦而无闲暇修习佛法。

有些饿鬼于千百年也得不到一滴水、一粒粮食，瘦得皮包骨，一碰就冒火焰，到处寻找食物而不得。有一次，目犍连到饿鬼道中，看到一个可怜的饿鬼母亲，一次生了 500 多个孩子，他们的父亲到南瞻部洲去寻找食物已经 12 年了，母亲和孩子们 12 年来没有得到过饮食。她就向目犍连说：你到南瞻部洲时，如果碰到我的丈夫，请他赶快回来，我们现在饿得实在忍受不了了。目犍连说：“南瞻部洲有那么多的饿鬼，我怎么知道哪个是你的丈夫？”她说，我的丈夫有某某特征。目犍连回到南瞻部洲，果然见到一个有某种特征的饿鬼，就跟他说：“你是否在

饿鬼处有妻子和 500 多个孩子啊？”他说：“是啊。”

“那你为何不归啊？你的妻子和孩子已经饥饿难忍了。”那个丈夫说：“比丘，我不是不想回去，我跑了 12 年，就找到了一个比丘回向的鼻涕”，他一边说一边伸出手，发现里面的鼻涕早已干了，已经 12 年了，还舍不得吃！如是饥饿之苦，哪还有闲暇修习佛法？

畜生就更难了。苍蝇、蚊子、牛马极其愚昧，无有智慧听闻如来正法，更不能修法。在咱们看来，这些畜生是平平安安的，其实很多畜生都生活在水深火热之中，随时都有可能遇到灾难。你看野生动物连吃草时都不敢安心地吃，既怕被猎人开枪打死，又怕被狮子老虎吃掉。一只小小的蚂蚁或苍蝇，碰一下它，就会想尽一切办法逃命，它们一点快乐都没有。

长寿天因为寿命非常长，而且具备了荣华富贵等福乐，整日沉溺于色声香味触五蕴的享受当中，再也没有修佛法的心思。我们也要当心，有些人没

钱时，修佛法还算精进，可是兜里钱多了，就开始懒惰、懈怠、贪婪，不再像以前精进努力。

我的箱子里现在还收藏着一件小时候穿过的衣服，上面补丁套补丁，已分不出哪是衣服本身，哪是后补上去的了。我时常拿出来看看，对自己提醒说：“你不要得意，千万不要懒惰懈怠，你就是穿这样衣服长大的，没什么了不起！”

以上是非人的“四无暇”。人间也有四无暇：

第一，执邪见。或者由于前世所造的恶业，或者由于今生从小受的反面教育，总之形成了一种颠倒的人生观、伦理观和价值观，深信没有因果、没有无前后世、没有三宝、没有苦集灭道等等。甚至有些邪见非常深重的人，从道理上明白有前后世、业果、三宝和苦集灭道等等，也知道是非常合理的，但是无任何理由地，就是不接受，生不起信心。这种人是真正的无暇者，无药可救；他除了相信自己之外，不相信任何人。

比如：杀人的罪业非常大、大得不得了；但是，



杀十个人、一百个人，还远不如对佛法生起这种邪见的罪业大。因为杀人可以改邪归正，遇见了能给你说清楚“不应该这么做”的道理，还能听得进去、有药可救。但对于“除了自己之外，不相信任何人”的人来说，这世上没有一个人能说服得了他，没有任何一个事情对他来说是不可以做的，因为对他而言，不存在任何伦理道德，也不相信因果，不畏惧善恶业报。

第二，无佛出世。就是在没有佛的时候出生。我们生在这世是非常有缘了，因为佛世尊到这个世界上还不到二千五百年，正法还会住世二千多年，我们恰逢佛法在世的时候出生。我们出生在有佛出世的光明劫中，没有出生在无佛出世的黑暗劫。

第三，边地，即佛法不曾弘扬的地方。比如非洲或南美洲等地方，至今都不曾闻过佛陀的名称，更不知何为佛法。如果我们出生在那，不可能有机会修佛法。沈阳大概有 720 多万人口，其中有多少人能够谛听佛法、了知佛法？有多少人从没进过庙

门？与我们相比，他们就是边地之人。由于种种因缘，导致他们无法了知佛法的存在，无法谛听寺院里的讲经说法，无法了知这种讲经说法对自己人生观、价值观的意义。不说远的，就说在这个区内，也有很多人根本没有听过佛法。与他们相比，我们就是有闲暇修法的人。

第四，盲聋喑哑。我们没有成为盲目、愚痴、哑巴、没有能力或听不懂佛法者，而是具备了八暇；不但具备了八暇，而且也具备了十圆满。

从自身圆满而言，首先我们是人；其次，出生在有四众弟子出现的中原地区；第三不是残疾人，诸根具足；第四，没造颠倒的业，也就是没有造杀父、杀母、杀罗汉、破坏和合僧团和出佛身血的五无间罪；第五，我们信仰经律论三藏、戒定慧三学和佛法僧三宝。

从外部环境上造就了五圆满。佛虽然圆寂了，可与佛一样的善知识仍然在这个世间，仍然可以为我们讲经说法；而且如来的一切教、证二法尚没有

毁灭，有机缘闻思教法、修行证法，所以说教住；自己也正好入如来正法闻思修中；并且在修法当中我们也不缺衣食、卧具、医药。所以无论是自圆满，还是他圆满都具备了。因此，我们具备了“八暇十满”的人身。

而这个人身可以说无所不能，只要我们敢想，没有做不到的。如果我们想要今生得到荣华富贵、幸福美满，用自己的智慧和精进去做都能得到；如果想要来世不堕三恶道，得到人天之福乐，只要我们精进修学十善、断除十恶，也能得到；如果我们想彻底脱离轮回之苦，到达永久安乐的涅槃果位，只要我们按照“了知苦，断除集，证得灭，趣入道”去修的话，就能够断除轮回根源的“人我执”和“法我执”，即生就能做到；如果想要放弃一切自身的利益，为利天下一切有情父母众生而求证最圆满的智慧、慈悲、德能的无上正等正觉佛陀果位的话，依然能做到。而且用无上瑜伽部的密法修行，即生就能做到。用七年、十年、十四年的工夫，就证得无

上正等正觉佛陀果位的大德，也不在少数，故而都能做到。因此，我们所得到的这个人身意义非凡。

其实，人由于地位、名声、所处环境的限制，障碍了内心的魄力；所以，他不敢想也不敢做，能奢望的更不敢奢望。要知道，当下的成功商人、行业权威、知识分子，被人们赞扬、佩服、敬重的人，你和他们之间到底有什么差别？差的是骨气、精进心、努力和勤奋；差的是胆识、志向、毅力。你跟他们没有任何区别，完全能做到跟他们一样。同样，我们比他们也多出了一些东西：懒惰、懈怠、贪婪、享受、胆怯、散乱。

在这世上，人们奉为大慈大悲的观音菩萨、大智大慧的文殊菩萨与我们之间又有什么区别？我们缺了大慈心、大悲心、精进心、施舍心、持戒心、忍辱心、禅定心、精进心和智慧；多了悭吝心、劫夺心、嗔恨心、贪欲心、散乱心、懈怠心、邪执、自私，无非就是这样。如果我们多的没了、少的满了，那么跟观音菩萨还能有什么区别？所以，做什

么样的人、得到什么样的果，只在一念之间。

人往往一念之差趋入了自私和懈怠当中；一念之差缺乏足够的勇气，退缩了慈悲、智慧和德能。因此人身之所以义大，并不是说它是一件精美的艺术品，而是可以塑造精美艺术品的原料——用它做佛也可以，做菩萨也可以，至于是否真的能达到目的，就要看自己对人身的加工了。所以说人身非常宝贵。

而且这种宝贵的人身又非常难得。生为人就不容易，何况是八暇十满的人身？要以十善为基础，修布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧为助伴，以殊胜的发愿为推力，才能得到人身。从数量上来说，与畜生、饿鬼相比，人的数量实在是太少了。从因的角度来说，因为我们造的恶业极多，恶的势力极其强大；善业甚少，善的势力极其弱小，因此未来很难再得到人身。如若我们失去了这次机会，来世再想修菩萨道，或到西方极乐佛国安安稳稳地修菩萨道，这是可遇而不可求的事情。我们不敢保

证能否一定到达西方极乐佛国。

有人说这个人死得很安详，有很多吉兆，是不是到了西方极乐佛国？一般修善积德之人，来世能得到人身也有吉兆出现，不一定是到极乐世界的人才有。所以，千万不要误以为凡是死时有好瑞象的人，都一定会到西方极乐佛国，这种想法不符合逻辑。我们往何处去，是内心习气中所孕藏的福德、非福德和不动业力量的对比所致。尤其是将要死亡的时候，起什么样的爱和取起决定性的作用。因此，我们得到这样的人身是非常艰难的。

为什么说修暇满人身义大是菩提心的加行？如果不了知八暇十满人身的功德，也不了知有如此大义和如此的难得，又如何能生起“此生不可虚度”之念呢？没有不可虚度之念，又如何能生起一心修习大宝菩提心之念呢？所以，这是修菩提心不可缺少的第一个加行。

## 丙二、思惟于此世不能久住，死无常理

我们应该想到：不忆念死的过患在于，它是今生来世一切灾祸的根本；而忆念修习死歿无常的利益在于，它是为今生来世营造一切圆满的唯一方便。

如果我们念死无常，但由于自己对于现生身体受用、六亲眷属等执恋不舍的原因而生起恐惧感，害怕与其永久分离，这是一种根本未修习正道的惧死状态。

那么，应是一种什么样的状态呢？

由于业及烦恼系缚，一切结生相续最终都不能超脱死亡。面对这种现实，我们即使有着恐惧的心，便片刻也不能推迟死亡，徒自忧惧，又有何益？我们应想到，漫漫来世的义利现在还没成办便死去的可怕情况，而生起对死亡的恐惧；从而精勤修成各种义利，则大限来时又有何恐惧可言呢？

修死无常是获得今生来世快乐的唯一根源。我们要修今生不能久住、死无常即将来临这种心。为

什么？修死无常之心绝不是贪恋今生的受用、好友、财富、权力、名声等，对不愿意失去这些而心生畏惧。因为这种恐惧心，对没学过佛法、没修过死无常心的人，也自然会生起，是每个人都有的。就如一般人生了重病，医生说没有希望治好时，每个人都会有这种恐惧，这是不需要修的。这种恐惧对我们也没什么帮助。

那我们要修的死无常是要生起什么样的心理呢？要明白：我们今生的一切苦乐得失，都是无数世来所造的福德、非福德业所致；而未来的苦乐得失，也完全依赖于今生身口意对善恶的取舍。我们的命运随着我们的业力而行——由过去的业力而有今生的结果，而我们今生所做的身口意业将导致将来的一切。总之，业力及烦恼是我们一切苦乐的由来。

我们都会死，死后唯有被动地在善恶业力所推的轮回当中受种种痛苦。由于对这种业力的惧怕，以及对业力导致的死亡随时到来的恐惧，还没有为来世做任何的准备，故而恐惧，这才是死无常的修



法。有了这种心态，才能断除对来世有害的一切恶业，修对后世有用的一切善法。

**正修死无常之理，分三部分。**每一部分又分成三个，共九个，叫三根本九因相法。其中第一决定死；第二死无定期；第三死时除佛法外，什么也不能饶益自己。

## 丁一、决定死

分三：戊一、死主决定会来，无缘能令退却；戊二、思惟寿量无增，且无间速减，故决定死；戊三、思惟存活之际，亦无闲暇修习正法，而决定死。

### 戊一、死主决定会来，无缘能令退却

死亡大魔一定会来的，没有任何办法可以阻止它。

1.任受生为何种身体，皆不能不死。如《集法句》说：

若佛若独觉，若诸佛声闻，  
尚须舍此身，何况诸庸夫？

无论是佛，还是独觉声闻罗汉，都要舍弃这个身体，何况我们凡夫庸人？

2.任住何处，皆不能不死。如《集法句》说：

任于何处死不入，如是方所定非有，  
空中非有海中无，亦非可住诸山间。

无论住在哪里都躲避不了死亡，没有死亡不能进入的地方。在空中住着也会死，在大海中住着也会死，哪怕是在山间躲着也会死的。

3.何时受生，皆不能脱离死亡。如《集法句》说：

尽其已生及当生，悉舍此身而他往，  
智者达此悉灭坏，当住正法决定行。

所有的人或其它生命，都会舍弃自己的身体而去往他处；所以，有智慧的人应该了达这种悉皆坏灭的道理，一定对正法一心一意地修行。

我们没有任何能力摆脱死主的纠缠，也没有任

何能力能遮止死亡的到来。即便我们有上天入地的本领，也无法逃脱死亡；我们有金山银山一般的财富，也无法收买死亡；我们有千军万马也无法与死亡拼搏；我们有威震三界的权势，也无法免去死亡。自古以来，名声、地位、权力、财富、广大的神通、千军万马和出众的智慧，没有一个东西能抵挡得住死亡的到来，没有一个人能逃过死亡。我们必须认清这一点。

如《佛为胜光天子说王法经》中说：“譬如有四座大山，岩石非常坚硬牢固，山体没有任何坏裂损伤，巍峨浑厚、触天磨地，从四面滚滚而来；一切草木枝叶及一切生灵，都被碾成细粉，不是靠跑得快就可以逃走的，也不是靠力量、或财物、或咒药等可以抵挡使之退却的。同理，在这样的四种大怖畏来时，也不是靠行路神速可以逃脱的，更不是靠力量、财物、咒药等可以遮止的。那么，这四种大怖畏是什么？即老病死衰。陛下！老坏强壮、病坏无疾、衰坏一切的圆满丰饶、死坏命根。从这些

怖畏中，不是靠行路神速可以逃脱的，更不是靠力量、财物、咒药等物可以遮止平息的。”

是说假如有四座非常坚硬而牢固的山，山体没有损伤、没有裂痕、没有任何缺陷，从四面滚滚而来；那么这中间的一切生灵，就是有再快的速度也逃不走，有再大的力气也抵抗不住。同理，我们众生有四大怖畏河流：一是老的河流；二是病的河流；三是死亡的河流；四是衰的河流。这四大河流一旦到来，有神速也不能逃脱它，有再大的力量也抵挡不住它，有再多的财富也不可以收买它，任何咒术和药物也不可能遮止它。老是毁坏强壮之身的；病是毁坏无疾之身的；衰是毁坏圆满丰饶或年轻气盛的；死是毁坏命根的。这四个怖畏一旦到来，没有任何办法可以平息它。

## 戊二、思惟寿量无增，且无间速减，故决定死

寿量本来就不过少许，又没有增添的余地，反

而不停地迅速衰减，如是月尽其年，日尽其月，每日又被昼夜消耗掉。寿命不仅永远不会增添，而且不间断地日夜减少，因此一定会死。

如《入菩萨行论》说：

“昼夜无暂停，此寿恒损减，  
你亦无余可添，我何能不死？”

无论白天、黑夜，寿命在不断地损减，永远不会暂停，也没有办法添加，我怎么能不死呢？

又应从多种比喻来思惟：《集法句》当中说：

譬如舒经织，随所入纬线，  
速究纬边际，诸人命亦尔。

如织布的梭子上下翻飞，一根线一根线地织，可以很快织出几十米、几百米长的布；同样，我们的寿命一小时一小时、一天一天地过去，用不了多长时间将彻底消尽，面临死亡。

如诸定被杀，随其步步行，  
速至杀者前，诸人命亦尔。

这个比喻非常地形象。好比一头待宰杀的牛，

每往前走一步，就离死亡接近了一步，走两步就离死亡接近了两步，直到进屠宰场被杀为止。同样，我们自生下来开始，就如同这头待杀的牛，每过一天就离死亡接近了一天，每过一年就离死亡接近了一年。人生有多少个一年？没有多少。有的人只有十年的寿命，有的人只有二十年、三十年，有的人能活到四十几岁已经很不错了；有的人能活到五、六十岁，活到八十多岁已经是非常长寿了。想想和我同岁的人很多已经不见了。我三十八岁时，身边的许多人就已经死了，他们只活了三十几岁！我还没死，是佛菩萨的加持、前世修善积德所致，应感到高兴、感到珍惜！同样，你们在座的当中有七、八十岁的，有四、五十岁的。到现在为止，比自己年龄小的、跟自己同岁的、比自己年龄大的，有很多人也不见了，谁能确定我们当中的哪个也会和他们一样，明天再也见不到了呢？经常这样为自己敲响警钟：思惟我会死，死亡定会到来！所以，我们要珍惜没有死之前的每一分钟、每一秒钟、每一天，

令我们今生中不要贪婪、不要懈怠、不要懒惰、不要散乱，要一心一意地修善积德，这才是正事。

**犹如瀑流水，流去无能返，**

**如是人寿去，亦定不回还。**

我们没有任何办法停止往前走，往前走是被动地，而不是主动地。如果有人能抵挡得住老死的话，谁不愿意永远保持二十岁？身体健康、美丽端正、精力充沛，什么都好。可是，无论怎样，我们都无法停留在年轻的状态，会一天一天地老去，一天一天地接近死亡，我们的生命就像瀑布一直往下流去，不会再回到原处，永不可能再回到年轻时代。除非舍弃了这个生命，于来世或许还能年轻。不过这个年轻的不知是狗、是猫，还是人？所以，回避死亡、不去面对，那就是自欺欺人啊！

**艰苦及短促，此复有诸苦，**

**唯速疾坏灭，如以杖画水。**

无论我们遭受多少艰辛、多少痛苦、多少短暂的生命，这个具有无数痛苦的身体都将会以重病缠

身而渐渐坏灭。我们活在这个世界上，就像用木棍在水面上画画一样，一刹那间就过去了。打个比方：假如我们把地球几千亿或几百亿年的演变缩小到一年以内，那么相应的，我们人的寿命，从生下来到死，能有一秒钟的时间吗？我看绝对没有。（若按地球 1000 亿年，人寿 70 年算应为 0.022 秒）相对这个大千世界的生住坏灭而言，我们的生命简直短暂得不可描述，可又充满了苦恼。

如牧执杖驱，诸畜还其处，

如是以老病，催人死前。

是说放牧的人手里拿着棍棒，早上把牛赶到草场上，到了晚上，一个不留地将它们赶回家里；同样，我们从生下来开始，由于老和病渐渐地催促，把我们赶到死亡的面前来。

另外，《广大游戏经》中说：

三有无常如秋云，众生生死等观戏，

众生寿行如空电，犹崖瀑布速疾行。

“三有”有三种解释：一是生有、中有和死有。



是就一有情而言，活着的时候、死光明的时候和中有的时候，但包含了一切众生，因为没有一个众生不在三有之中；二是欲界有、色界有和无色界有。也包括了一切众生，因为一切众生无非是在色界、无色界和欲界之中。比如欲界有地狱、饿鬼、畜生、人、阿修罗和欲界六天等六道众生，色界有十七种天，无色界有四处。三是天上有、地上有和地下有。也包含一切众生，因为一切众生无非就在这三处。

三有的变化无常就如同秋天的云。众生的生死如同演戏：有的人演死亡、有的人演出生。从生到死用不着多长时间，就象看电影，从生到死就在一个多小时之内一样短暂。“众生寿行如空电”，是说众生的寿量如同空中的闪电一样；“犹崖瀑布速疾行”，我们的寿命非常短暂，如悬崖上流下来的瀑布一样快速。

### 戊三、思惟存活之际，亦无闲暇修习正法，而决定死

《难陀入胎经》说：“人的一生，半数时间在睡眠中度过。幼时十年好玩无知，老时二十年体弱乏力，其它诸如愁叹苦恼、忿恚恼怒等不顺事也能断送修法的机缘，更何况还有各种各样从自身而滋生的几百种疾病呢！”人的一生，半数时间在睡眠中度过，而醒着的时间当中，每个人的前十年、甚至可能前二十年，什么也不懂；老了以后的二十年，又没有能力修佛法了；其余的时间中，还有痛苦、忿恚、烦恼、心不悦的时候，这也失去修法的时机；此外，身上的几百种疾病不断地折磨，也能断送修行的机缘。

伽喀瓦大师说：“六十年中，除去衣食、睡眠、疾病，余能修法，尚无五载。”就算我们是长寿者，在活着时，也没有多少闲暇时间来改正我们的行为、言谈举止和起心动念。就算佛菩萨保佑我们活到八

十岁，其中四十年在睡觉中过去。二十岁之前，根本不懂得何为佛法。再说现在很多人三、四十岁，甚至五十岁才开始学佛，而学佛之前的时间，无疑都浪费掉了。剩下来的时间，去掉每日三餐的时间和工作的时间，实际每天修佛法的时间若有两、三个小时，就算阿弥陀佛了。可是这两、三个小时当中，一边念经，一边东想西想，真正静下心来，生起虔诚的心，前行、正行、结行圆满地修，能有三十分钟、二十分钟、十分钟吗？这样看来，即便活八十岁，我们实际修法的时间最长也就是五年左右，短的话还不到一年半载。修习贪嗔痴的时间占了七十九岁，修佛法只占了一岁。我们现在没剩下多少时间，所以不应再浪费。我们此时此刻应该拼死一搏，争取时间来修学正法，不能自欺欺人。

《菩萨本生鬘》说：

嗟呼世间惑，匪坚不可喜，

此姑姆达会，亦当成念境。

是说：嗟呼！世间的灾祸或烦恼无处不在、没

一个坚牢之处，不值得欢喜，应该想起“姑姆达”（一种晚上开的睡莲花）的美丽。它再美丽、再端严，用不了几天就会干枯的；同样我们的身体再强壮、再美丽端庄，用不着几年也将会老死。自己的生命与“姑姆达”花一样毫无区别。

**众生住于如是性，众生无畏极惊奇。**

众生处于这样一种极其不坚固、随时有被摧毁灭亡的状况之下，却没有畏惧感，让我感到非常惊奇！

**死主自断一切道，全无怖畏欢乐行。**

明明知道死亡之主早已断除了我们不死的通道，只留下了唯一走向死亡的通道，可是人们不但不畏惧，还感到非常欢乐，真是难以理解！最后他劝说：

**现在老病死作害，大势怨敌无能遮，**

**定赴他世苦恼处，谁有心智思爱此？**

现在我们的状况就是任由老病死不断地作害，根本无法遮挡这个作害的大势力怨敌。明明知道我们一定会走向来世的苦恼当中，有智慧或有心者，

谁又能够对此生产生贪著呢？

《迦尼迦书》说：

无悲愍死主，无义杀士夫，  
现前来杀害，智谁放逸行；  
故此极勇暴，猛箭无错谬，  
乃至未射放，当勤修自利。

没有任何慈悲心的、无情无义的死主，它一定会杀害士夫的，因为这样，可以说杀害或者死亡即在眼前了；此时，有智慧的人谁又能放逸自己，不行善法而随心所欲呢？在粗暴的死魔将猛力的箭无错谬地射入自己的心脏之前，一定勤修利于自身的一切善法。

## 丁二、死无定期

分三：戊一、思惟南瞻部洲人寿量不定；戊二、思惟死缘众多、活缘极少的道理；戊三、思惟身极危脆，死无定期。

## 戊一、思惟南瞻部洲人寿量不定

北俱卢洲人的寿量有一定数量；东胜身洲和西牛货洲虽然寿量不确定，但大致还有个限定；而我们南瞻部洲人的寿命是极不确定的。

《俱舍论》说：此中寿不定，末十初无量。

就是说瞻部洲人的寿量是不确定的，劫末时寿命最短，是十岁；劫初时寿命无量。据佛经记载，弥勒佛出世时，人大概能活六万岁左右。

可能很多人对此持怀疑态度。人非常奇怪，对自己不知道的事多半持否定态度，就因为没看见，所以认为不应该有。岂不知自己不知道的东西太多太多。我曾经也很难理解这个问题：如果人只活十岁，怎么传宗接代延续下去？后来从一件事上明白了这个道理。

西藏日喀则上去有个萨迦县，有个洛巴村，解放前那里非常原始。过去藏人每十二年要到扎日扎神山的胜乐金刚圣地转山，要经过洛巴和门巴等一

些村落，他们会放毒箭杀人吃肉。当时的西藏地方政府每年都给他们很多牛肉，说是要他们放过这些转山的朝圣者。我最近看过一本书叫《西藏之行》，记载那里的人活到四十五、六岁就死了。他们十二、三岁就娶妻生子，三十五、六岁时比咱们八十多岁的人还老。如果我们人世间的环境变得极其恶劣，那时的人很可能跟牛一样，生下来就能走路，三、四岁就长大可以成家立业了，十几岁差不多就老死了。我们可以往上推，乌龟能活一千多岁，为什么人不能？在某种情况下完全有可能。从比量推理，完全是可以证明的。

《集法句》说：

上日见多人，下日有不见，

下日多见者，上日有不见。

现在我们的平均寿命是六、七十岁。但并不是每个人都能活过六、七十岁。绝对不会因为老就先死，年轻就后死。有的人就是今天还看到了，明天就看不到了；有的人上午看到了，下午看不到了；

有的人下午看到了，明天早上就看不到了，阎魔王随时都有可能光临。

又说：

若众多男女，强壮亦殁亡，  
何能保此人，尚幼能定活。  
一类胎中死，如有产地，  
又有始能爬，亦有能行走，  
有老有幼稚，亦有中年人，  
渐次当趣没，犹如堕熟果。

果实的成熟虽然时间不一样，有的今天，有的明天，有的后天；但熟透了都会一个个掉下来；同理，世间众多的男男女女，看起来强壮没病的都死掉了，我们怎能保证自己不死、决定能活？有的众生在母亲肚子里就死掉了，有些生下来就死掉了，有些会爬时死掉了，有的能行走时死掉了，有的老年死，有的中年死。总之，大家渐渐地都会死去，没一个能留下来，像熟透了的果子渐次掉在地上一样。



## 戊二、思惟死缘众多、活缘极少的道理

《宝鬘论》说：

安住死缘中，如灯处风内。

我们处在众多的死亡因缘当中，就象风中的油灯一样，随时都有可能被吹灭。

龙树菩萨在《亲友书》中说：

若其寿命多损害，较风激泡尤无常，

由息入息能从睡，有暇醒觉最希奇！

我们的寿命有众多损害之缘，如同泡沫一样脆弱，一丝微风的因缘也会息灭。想想，我们的气呼出去，能吸回来已是甚为难得；晚上睡一觉，早上还能醒来，也算是非常幸运。确实有很多人一睡不醒，我就遇到过五六个，吃完饭去睡觉，早晨被发现已死多时。

《四百论》也说：

无能诸大种，生起说名身，

于诸违云乐，一切非应理。

本无什么能力的地水火风四大，聚集之故而生起了我们这个肉身；四大之间相互抵制、相互损恼的缘故，随时都有可能导致死亡。如此不可信赖的东西只是暂时调和，似乎相安无事的状态，却认为是永恒的安乐，还对它生起快乐之心是不理性的。

《宝鬘论》说：

死缘极众多，活缘唯少许，  
此等亦成死，故当常修法。

死的因缘非常多，而活的因缘非常少。我们做任何事都可能导致死亡。走楼梯不小心摔倒死了，过马路被车撞死了，遇到强盗会被杀死，吃药过量、吃错了药或饮食不当中毒而亡，劳累过度而死，过于肥胖而死，因疾病而亡。仅沈阳市，每天就不知道有多少人被四百零四种疾病夺去了生命。总之，我们周围几乎见不到活的因缘，而死的因缘太多太多。

就算是活的因缘也常常会变成死的因缘。比如，生病吃药应该也是为了活着，可是用药不当会死亡；

吃饭是活的因缘，但是吃多了会撑死或吃出病来也会导致死亡。由于死的因缘太多、活的因缘稀少，随时都有可能死亡。而我们暂时还没有走，那是佛菩萨的加持，那是前世所造的善业所致，我们应该珍惜，切莫浪费！在没死前的每一个小时、每一分钟、每一秒钟都不要浪费，要一心修如意大宝菩提心，令自己在死前成为一个菩萨，此乃大丈夫所为、大勇士所为。千万要珍惜我们现在拥有的生命，不要不明不白地死去，一定要充分利用好此身来修菩萨道。

### 戊三、思惟身极危脆，死无定期

身体是极为危脆的，经不起任何折腾。而且，无常的威力无穷，没有任何力量能够抵挡，死魔的力量与我们身体的强弱不成比例。

《亲友书》说：

七日燃烧诸有身，大地须弥及大海，

尚无灰尘得余留，况诸至极微劣人。

二十个小劫之后，地球将变成如同太阳一样的火球；七日燃烧的火，连须弥山、大地、大海都会化为灰烬，不留下任何东西，何况我们微劣而弱小的身体？

《迦尼迦书》中说：

死主悉无亲，忽尔而降临，  
莫想明后行，应速修善法；  
此明后作此，是说非贤人，  
汝当何日无，其明日定有。

死亡是无情的，对谁都不留任何情面，常常会忽然来临，让你没有任何准备。千万不要等到明、后年，或明、后天以后再行善，修善应从当下开始。

等我今天做完了这件事、明天做完了那件事以后再去修法，对人而言，这不是好的选择。等到你说想要修法的那天时，可能你已经没有了。死亡来临是早晚的事，你有没有明天这个机会是很难说的。你没有的那天一定会到来，所以千万不要拖延时间啊！

### 丁三、死时除今生所修的善法之外，什么也不能饶益自己

临终时，亲友、身体、受用没有任何帮助。在死亡时，除了今生所修的一切善法之外，没有任何一样东西能帮得了你、能陪伴你一起走。这里也分为三部分，一是身，二是受用，三是亲友。

《迦尼迦书》里说：

能生诸异熟，先业弃汝已，  
与新业相系，死主引去时，  
当知除善恶，余众生皆返，  
无一随汝去，故应修妙行。

引生这世异熟身的先业一旦受完，把你完全抛弃后，你又不自主地被新的业力牵引，即不但由过去所造的善恶业力所推，还由于相续中造下的许多新业所引，死主把你推向来世当中。在这个新旧交替、死主降临之际，你要知道，除了善和恶的业

力跟随你之外，其他所有今生当中的所谓知己、儿女、亲朋好友一个也不能跟你同去。在你离开此世、去往来世的时候，惟一能害你的就是今生所做的恶业，惟一能救你的就是今生所做的善业，所以我们应该好好地修胜妙法、行菩萨道。

《吉祥胜逝友》中说：

天王任何富，死赴他世时，  
如敌劫于野，独无子无妃，  
无衣无知友，无国无王位，  
虽有无量军，无见无所闻，  
下至无一人，顾恋而随往，  
总尔时尚无，名讳况余事。

是说：国王啊，你有再多的财富，当死后奔赴他世时，就如同在无边无际的旷野中被人洗劫一空——你带不走儿女、带不走王妃、带不走衣服、也带不走知己或朋友；这时你的国家不可以带走、你的王位不可以带走、就算你现在拥有的千军万马，在辞世时也带不走一兵一卒。任谁也不会跟你走。

连你这个国王的名称也不能跟随你，何况其它？

如此思惟后，明白自己一定会死；何时死亡无法确定；临终时除了所修的善法对自己有所饶益之外，其余的金钱、财富、名声等对自己都毫无用处。甚至连自己最疼爱的、舍不得冷、舍不得热、舍不得饥饿、舍不得疼痛、舍不得让它受到半点委屈、从娘胎里出来就一直伴随我们的这个肉体，最后也会像垃圾一样扔在一旁，撒手而走。所以，应当修习正法。我们修的正法中，以修行菩提心最为尊贵、殊胜无比，这样就对修菩提心产生了强烈的、决定的信心和信念。

### 丙三、思惟业果

我们死后并不是就此打住，而是相续不断地受生，所生之处也只有善趣和恶趣两种。在哪里受生，我们自己并没有选择的自由，完全由过去所造的善恶业力牵引。因此，理当对黑白二业如理取舍，不

可有半点差错。

对业果的思惟分为四部分：一、业决定；二、业增长；三、不作业不会遇；四、已造业不失坏。

## 丁一、思惟业果决定者

一切粗细的苦乐皆随逐于善恶业所生。“种瓜得瓜，种豆得豆”是万事万物变化之规律，从来不会有种瓜而得豆或种豆而得瓜者。同样，没有因为行善而受苦报者，也没有因为作恶而享乐者。

《宝鬘论》说：

诸苦从不善，如是诸恶趣，  
从善诸善趣，一切生安乐。

能令人地狱、饿鬼、畜生等恶趣的一切痛苦都是不善业力所生；能令投生人间、阿修罗、天界三善道并享受安乐都是一切善法所生。



## 丁二、思惟业增长广大之理

从微小的善恶业，亦能生起广大无边的苦乐果报。《集法句》说：

虽造微小恶，他世大怖畏，  
当作大苦恼，犹如入腹毒；  
虽造微少福，他世引大乐，  
亦作诸大义，如诸谷丰熟。

即便我们作了很小的恶业，也会带来后世极强大的怖畏果报，招致诸多苦恼，如同服毒一样。虽服下很小一粒毒药，却能毁掉整个身体。虽造极小的福，未来也能得到大乐。春天种下一颗颗小小的种子，到了秋天遍地都是粮食。无论作恶还是修善，业果都会增长广大。

比如一个很不起眼的人在危难之时，你善意地帮他渡过了难关；之后他成了大人物，由于你当初帮过他，会带来享不尽的荣华富贵，这种事世上很多。也就是说，我们作任何善恶一定会延续，而且

还会增长广大。

很多人之所以看不到因果的延续，对它产生怀疑，是因为他们认为的因果就如同到商场买东西一样，花多少钱就应该马上得到价值相等的东西。但这世上存在的东西并不都是有形的，很多是无形的。

**经说：**

**如鸟在虚空，其影随俱行，  
作妙行恶行，随彼众生转。**

鸟在空中飞翔时，由于阳光的照射，它到哪里影子就到哪里。同理，我们无论做善行还是恶行，无论生在六道中的哪一处，所造的业都不会离开我们。

**如诸少路粮，入路苦恼行，  
如是无善业，有情往恶趣。**

如同带少了口粮的路人，一路上遭受苦恼、忍饥挨饿一样，在轮回长夜里没有造过善业的有情，生生世世遭受诸多痛苦的恶报，无奈地去往恶趣，饱受痛苦。

如多有路粮，入路安乐行，  
如是作善业，有情往善趣。

如同带了充足口粮的路人会享受安乐一样，行善积德造积福报资粮的人，能够生生世世生于善趣，享受安乐。

另外：

虽有极少恶，勿轻念无损，  
如集诸水滴，渐当满大器。

再小的恶也千万不要轻视它，不要以为它无法损害你，要知道一滴滴水积聚起来，最终能够装满大的容器。

莫思作轻恶，不随自后来，  
如落诸水滴，能充满大器，  
如是集少恶，愚夫当极满。  
莫思作少善，不随自后来，  
如落诸水滴，能充满大瓶，  
由略集诸善，坚勇极充满。

千万不要以为做的恶事很小就不会跟着你。一

滴滴的水积聚起来，也会充满大容器；愚昧的人由于积集了无边的小恶，最终陷入痛苦的怀抱，所以一定要小心。也不要轻视做极少的善，以为它没什么用，不会于日后相随。一滴滴水积攒多了也能盈满大的宝瓶，少善积集多了，也会令勇敢者身心充满无尽的快乐。

### 丁三、思惟业不作不遇之理

若不曾造下感受苦乐的业，决定不会受它的果报。诸佛世尊历劫积集无数资粮所感得的妙果，那些能受用这些妙果的有情，虽不必积集这些妙果的一切因缘，但积集其中的一部分是必不可少的。

未造业者，绝不受报。就像没读过书的人永远也不会成为学者，没有学过美术的人永远不会成为画家。这世上每一个结果都是种下了因而成的，没有无因而得果之事。所以，只要你没有作恶，你不可能受任何一种苦；你没有修善，也不可能得到任

何享乐。包括我们喝一杯茶的快乐，都是由善业所来，包括我们在路上走路不小心跌个跟头，都是恶业所报。没有一个苦的感受和乐的感受，不是善恶业力所致。

诸佛世尊在无数劫中积集的福德智慧资粮，最后证得了无上正等觉圆满佛陀果位，谁在享用呢？所有在佛前听法的弟子，也包括佛世尊圆寂两千四百多年之后今天的我们。释迦牟尼佛经过三个无量劫积聚的福德资粮和智慧资粮，证得的菩提妙果之方便，通过经律论三藏的教授，完整传授于他的弟子们，使如今的我们与其他人有所不同：我们明白了什么是苦，如何断除苦的根源；什么是乐，如何能证得永久快乐的方便；什么是善，什么是恶，如何规范行为、言谈和起心动念。就算是再著名的学者、专家，无论从广度、深度，只要没看过佛的教典，绝不可能凭个人的能力达到如此的认知。

说实话，二十岁之前我对佛教的信仰如果算是迷信的话，那么现在我建立的信仰应该是理性的，

我通过对各类哲学及自然科学的学习，发现了佛教的了不起之处。我感到非常荣幸，我觉得我们确实有福报，能够遇见如此的正法。佛法决不会给我们带来疑惑和灾难，只会给我们带来现前和究竟的一切安乐。

#### 丁四、思惟已造业不失之理

《超胜赞》说：

梵志说善恶，能换如取舍，  
尊说作不失，未作无所遇。

梵志一般来说，是指佛教以外的出家修道人，有时也指印度四个种姓之一的婆罗门。在婆罗门经典《吠陀》中说一切善恶可以取舍，如同给彼此东西一般，可以相互迁移。而世尊说所造的业力如果没有遇见能够摧毁它的对治力，决不失坏；而没有作的业决不会受报。

《三摩地王经》中说：

**此复作已非不触，余所作者亦无受。**

所做的事不可能不结出果报，未做的事也绝不可能受果报，也不可能别人做的业你来受报，没有这个道理。

《调伏阿笈摩》说：

**纵使百千劫，所作业不亡，  
因缘若会时，果报还自受。**

已造业不失坏，就是造了业不可能不报，除非摧毁了这个业的种子。只要种子没有摧毁，所造的业哪怕是经过一百劫、一千劫也不会消失，一旦因缘会和，果报还需自受。我们每个人都是在受自己往昔所造的善恶业力所牵引，过去的业力牵到今天，今天的业力将引到未来世中，没有一个人不是由业力所感者。

这里讨论两个问题：一、业什么情况下会失坏；二、善恶业是否能相互替代。

首先，忏悔可以损毁我们的恶障，若作了善事之后，后悔也可以损毁善业。这个损毁会不会与“已

作不失”相矛盾呢？不矛盾。比如嗔恨心的对立面是忍辱心。一个人忍辱修得不错时，任何人欺负他，他都不生气，虽然他仍有嗔恨的种子，但忍辱的功德依然存在。假如有一天他对嗔恨产生了强烈地认同，觉得应该骂某人才管用，就开始不断地培养嗔恨心；实际上不仅是在造嗔恨之业，同时也在消损与嗔恨心对立的忍辱心；等到嗔恨心达到一定程度时，忍辱心完全没有了，这叫摧毁。即经由串习与善业对立的不善业，而令善业得以消损。就好比一箱粮食不会平白无故地就没了，它是由于你每天吃一些，或是被米虫不断蚀坏，最后没有了。所以，“已造业不失”是指在没有对治的情况下不会失坏，若是遇到对治力还会失坏。

其次，善恶业能否相互替代？一个人从来不起嗔恨心、但经常起贪心，即便贪上一百年也不会影响到忍辱心，因为它们不相对立。有很多人认为功过可以相抵，这是不对的。功就是功，过就是过。修贪心就是业障，修忍辱就是善法，二者可以同时



存在。嗔心也是如此，你可以对敌人起嗔心，但不一定对儿子起嗔心；对儿子的忍辱和对敌人的嗔恨是两码事。只有对儿子起嗔恨心时才会削弱对儿子的忍辱心；对敌人起忍辱心时才会削弱对敌人的嗔恨心，所以只有相互对立的二者才能够对治和损减。这样，就不难理解已造业不失和被损毁这两者之间的关系。

如是对于业决定、业增长、不作不遇、作不失坏，因不虚弃、果不浪得这些道理好好地生起定解后，自己乃至起心动念间，亦应断除各种黑业道，精勤不懈于白善业，而白业中最为尊贵殊胜的，亦是修习大宝菩提心，这样思惟后，那些道理皆转成修习菩提心的支分。

思惟业果，我们会明白人的苦乐都是被动的，是自己过去善恶业力所致。我们是这样，天下所有父母众生也都是这样。既如此，如果我们修有漏的世间善，来世只能得到人天福乐，这是不够的。既然我们决定了要行善积德，但发心不同，所得果报

不同，一种只能带来个人来世的人天福乐，另一种不但可以带来永久安乐的佛陀果位，而且还将成为能解救天下一切众生的佛世尊，那么我们为何不造后者殊胜的功德！要造后者功德，就得发菩提心，修菩萨行。既然已经了知了善恶业果，那么不应寻求普通的果报，而要寻求殊胜的果报。寻求殊胜的果报，应该造殊胜的因。殊胜的因是什么？那就是菩提心，所以要发菩提心。思惟因果业报自然就成为修菩提心不可缺少的加行。

## 丙四、思惟轮回的过患

分六：丁一、思惟不定过患；丁二、思惟不知满足过患；丁三、数数舍身过患；丁四、数数相续生死过患；思惟数数高下过患；思惟无伴过患。

### 丁一、思惟不定过患

在轮回中漂泊流转，亲仇、敌友相互转变没有

定规。了知了这些道理，就会知道轮回诸法没有任何可堪凭赖之处，心中应生起厌恶轮回、寻求涅槃的出离心。

《亲友书》中说：

父转为子母为妻，怨仇众生转为亲，  
及其返此亲转仇，故于生死全无定。

父亲投生为自己的儿子、母亲成了自己的妻子、怨敌变成了亲人、而至亲却变为不共戴天的仇人，所以，在生死轮回中亲仇全无定法。

《妙臂请问经》说：

有时怨敌转为亲，亲爱如是亦为怨，  
如是一类为中庸，即诸中庸复为怨，  
如是亦复为亲爱，具慧了知终莫贪，  
于亲当止爱分别，于心善法安乐住。

今生的怨敌有时会变为最亲的人，最亲爱的人也会变为最为怨仇的人，有些最亲、最仇的人也可能成为无关痛痒的中间人，有些不亲不仇的中间人也会变成为怨敌或亲人。所以，智者应了知这种道

理，对至亲千万不要产生贪心，对怨敌也千万不要产生嗔恨，应该把自己的心安住在善法当中而不动摇。

## 丁二、思惟不知满足过患

轮回中不管拥有多少都不会满足的过患，如《亲友书》说：

一一曾饮诸乳汁，过于四海于今后，  
绕母膝边流转者，尚须多饮过于彼。

每个众生都曾作过我们无数世的母亲，把我们曾喝过的母亲的乳汁加起来，足以把四大海充满；如果我们仍没找到脱离轮回的方便，未来围绕在母亲膝边流转的众生，还将继续喝更多的乳汁，所以我们现在应想办法脱离苦海。

又说：

如诸癩人为虫痒，为安乐故虽近火，  
然不能息应了知，贪著诸欲亦如是。

癩人就是麻疯病人，皮肤会生黄水、烂掉，奇痒难忍，非常可怕。有的麻疯病人为了止痒而烤火，结果越烤痒得越厉害。我们对世间的贪著也是一样，尽可能寻找自己喜欢的东西来满足自己的贪欲，就如同麻疯病人为止痒而烤火结果更加严重一样：我们的贪欲得到一次满足后，感觉上似乎是好了一点，但随后会出现另一个贪欲，不令满足则绝不罢休，如是贪无止境，所以越来越麻烦。

另外，《摄波罗蜜》中说：

欲尘尽归己，日日常沉溺，  
多行不厌足，何病大于彼？

哪怕尽得所欲，他整日沉溺在所求的贪欲当中，他也永远不会满足。还有什么病较此更严重吗？

此中亦是说，对于诸欲尘，任如何享受亦无有满足，特别是若依《除忧经》中所说的来思惟，极能令心发起厌离，如云：

数于地狱中，所饮诸烱铜，  
虽大海中水，非有尔许量；

我们的前世是无数的，投生在地狱中所喝的烱铜汁比大海水还要多。

生诸犬豕中，所食诸不净，  
其量极超过，须弥山王量。

我们投生为猪狗等畜生时所吃的不净之物，其体积远远超过须弥山王。

又于生死中，由离诸亲友，  
所泣诸泪滴，非海能为器；

即便我们投生为人，离别亲友或所爱的泪水积累起来比大海还要多。这里虽没说将来，但只要我们没有脱离轮回，还会继续这样下去。

由互相斗争，积所截头首，  
如是高耸量，出过梵世间。

与仇人相互争斗被砍下来的头颅如果堆聚在一起，高出梵天所住的天界。

为虫极饥虚，所啖诸土粪，  
于大乳海中，充满极高盛。

咱们投生为虫子时所吃掉的粪土，可以填平深

广的大乳海。

三有中不管怎样的荣华富贵，都不过是欺诳虚幻之法。如果现在不精进修学，仍将像经中所说的，永不休止地演绎下去。对此，一定要善加思惟，发起对轮回的厌离之心。

又如善知识桑朴瓦所说：“每想到轮回中，还要在善恶二趣间出没万端，升沉片刻地虚生浪死，心中就实在感到忐忑不安！”应当勤加思惟，直至生起如此的真实心量。

### 丁三、数数舍身过患

在轮回中一次次地更换自己的身体，这些骨头堆积在一起，比须弥山还要高。如经中所说：

一一身体诸骨聚，超过几多须弥峰。

#### 丁四、数数相续生死过患

一次次投生的过患，如经云：

虽将地丸如柏子，数母边际未能尽。

佛在经中说：诸比丘，如果取大地所有的土来做成一个个如树籽大小的丸子，来计算我们曾经有过多少母亲，即便整个大地的泥土用尽了，母亲的数量也没有办法数尽的。

此释中引经文云“诸比丘，譬如有人，从此大地执取诸丸，量如柏子，作是数云，此是我母，此是我母之母，而下其丸。诸比丘，此大地泥，速可穷尽，然诸人母辗转非尔。”

#### 丁五、思惟数数高下过患

我们有时投生到天界，有时投生到地狱，上上下下不断地变化。《亲友书》说：

既成百施世应供，业增上故复堕地，



**既满转轮圣王已，复于生死为奴婢。**

我们有时受生为百施神（即帝释天，相当于民间所说的玉帝），成为一切诸天所供养的对象；之后又随着业力堕入到人间，成了一个普通人。有时积福成为金轮王、银轮王等大国王，但却在福报享尽后，来世成为奴婢或奴隶。

**天趣天女乳腰柔，长受安乐妙触已，  
后堕地狱铁轮中，当受粗磨割裂触。**

在天界与天女享受安乐妙触以后，堕入地狱当中，饱受粗猛挤压、锯割、燃烧的痛苦。其实不仅地狱，人间也有类似的苦楚，如古代的凌迟之刑，近代的人体实验等。

**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。**

在三十三天长时间享受诸多安乐，脚下的大地随足举落而起伏，然后掉进近边地狱的糖煨尸泥中。当地狱众生离开寒热地狱，往外走时，会陷到泥糖里，越陷越深，拔不出来，直至被泥里的尖嘴虫子

慢慢吃完肉和骨头，痛苦至极却仍死不了。

**天女随逐受欢迎，游戏端妙欢喜园，  
后当住止剑叶林，获割耳鼻刖手足。**

也曾在天界伴随着许多天女，游戏于美妙的欢喜园中；然后又堕入地狱周围的剑叶林里。地狱的众生被阳光照射得非常热，到处寻找凉快的地方，发现有美妙的树林，觉得那地方可能遮阳；然而一旦近前，由业力所致吹来大风，树叶纷纷落下变成刀片，砍掉自己的鼻子、耳朵、手足，遭受无法忍受的苦恼。

**天女殊妙姣容好，共游金莲徐流池，  
后堕地狱当趣入，难忍灰水无极河。**

也曾天上美妙的金莲流池中与天女共享安乐，福报享尽又堕入到热地狱周边的无极河当中。地狱众生因为非常热，一看到清凉的水就会不假思索地跳到河里；结果水一接触到身体，马上变得沸腾翻滚，直到把身体煮烂，变成白骨。之后会重新复活，又去遭受如此诸多苦恼。

这种苦的遭受者不仅仅在地狱里边有，人世间也有。比如曾经有一些极其邪恶的国王，为了惩罚敌人或怨敌，把人直接煮在鼎里面，活活地煮死。其实，我们现在也经常干这种事，为了新鲜，把活的动物扔在火锅里边，煮熟，这件事情太可怕了！所以说我们也经常充当地狱的狱卒，让那些无辜的众生遭受无法忍受的苦难。假如我们自己掉在这样的水里面，不知感受如何？有时候我觉得我们人真是挺邪恶的，从来不懂得去同情他人。

前些天我听到有人批评佛教，说佛教把动物跟人放在平等的位置上，太不像话！人就是人，动物就是动物，动物该受苦，我们人就不应该受苦。动物和人都没有分别了，成何体统！我觉得他说这话，根本没有想过动物到底有没有感觉。让他尝一尝动物的感觉，又当如何？这世上包括苍蝇、蚊子在内，哪一个生命不愿意脱离苦恼？如果我们不假思索，好像无所谓，但细细思考，要是有一天这个世上出现了恐龙之类的动物，就像人对动物一样把我们吃

掉，在这种情况下这些人不知道该做何感想？动物对痛苦、死亡的恐惧，与我们又有什么区别？既然我们不愿意疼痛，不愿意遭受磨难，那又有谁愿意遭受磨难？凭良心讲，就拒绝受苦和享受快乐而言，人和动物有什么区别？

虽得天界大欲乐，及诸梵天离欲乐，  
后堕无间为火薪，忍受众苦无间绝。

曾经无数次得到天界的五欲妙乐，甚至梵天等离欲的清静之乐；然福报享尽堕入无间地狱，变为燃烧的柴薪，和火分不开，遭受无穷无尽无有间断的痛苦。

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。

也曾投生为日月天子，自身的光明照耀世间；然后又堕入黑暗，连手的伸屈都看不见。所以轮回当中总是有从高往下，从下往上不断轮转的过患。

又如《调伏阿芟摩》中说：

积集皆销散，崇高必堕落，

## 合会终别离，有命咸归死。

积集的最后一定会散去；在高处的，最后一定会堕落；凡是会合的，最后一定会别离；凡是有生者，必当归向死亡。

## 丁六、思惟无伴过患

生死路上没有永久陪伴的过患。

《亲友书》说：

若能了知如是过，愿取三福灯光明，  
独自当趣虽日月，难破无边黑暗中。

三福指身口意所造的福德。如果明白了这样的生死过患，则希望能够执取布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧等修法所生的三种福德大光明炬，否则，将独自一人趣入日月的威光也难破除的三恶道的无边黑暗中去。

以上所说的六苦，可以略摄为三苦：

第一，轮回中没有可凭赖处。此说在轮回当中

没有任何一个可以依靠的地方，可分为四：

一是我们的身体不可凭赖，谓数数舍身故。就是无论得到如何美丽端庄的身体，顶多能活个七、八十岁，必将舍去，所以不可信赖。二是所做的利益或伤害也不可依赖，谓怨亲不定故。因为敌人和亲友不断地在转换：今生的父母或是来世的怨仇，今生的怨仇或为来世的父母，哪有定数？三是富贵荣华不可信赖，谓高低变易故。从人间到梵天、从天界到地狱、从国王到奴婢，上上下下不断交替更换。四是友伴不可信赖，谓无伴独行故。我们要走的时候，即便有一万个朋友，一个也带不走。

第二，任如何享受世乐，永远也没有满足的时候。

第三，无始流转者，谓数数结生，辗转受身舍身，不见边际。我们在生死流转中，一次又一次地生生死死，无穷无尽，没有边际，直到脱离轮回为止。

要依照上面所说轮回诸苦去思惟。心力大者，

如《亲友书》中说：“仁和！应厌于生死，欲乏死病及老死，无量众苦出生处。”

善良的人啊，理应深深厌患这个生死轮回！“欲乏”即求而不得。生死轮回是求而不得、生老病死、怨憎会、爱别离、五蕴炽盛等无量苦的生处啊。

念想其中所说的三苦、六苦和八苦。三苦是行苦、坏苦和苦苦；六苦是轮回总苦及六道各各诸苦；八苦是生、老、病、死、爱离别、怨憎会、求而不得和五蕴炽盛。由多方面勤加思惟，令生起明见轮回过患之心。

如果以强烈的心念思惟就会生起任运的觉受；如果长久思惟则会长久生起见轮回过患之心。如果看到轮回的过患，当生起决定的出离心时，还应明白从轮回趣入解脱的各种大道理，最为尊贵殊胜的依然是大宝菩提心。如此，前面所说的一切诸法皆转为修习菩提心的支分，也变成为修菩提心不可缺少的加行。

思惟加行法完毕。

## 小 结

轮回有三苦、六苦和八苦；六道轮回的所有众生，由于善恶业力所致，从世间顶到十八层地狱，如同水车一般，毫无自由地流转。我们都愿意得到快乐而不能得到快乐，不愿意受苦却受种种痛苦，是因为我们从根本上弄错了，以苦为乐。我们所认为的一切快乐实际上都是痛苦，是最可怕的坏苦。比如，炎热时认为凉快才快乐，凉快真的是快乐吗？想想冬天吧！何曾不希望暖和一点。饥饿了，吃饭是快乐；等多吃一点肚子胀了，就会想如果没有吃那么多该多好啊！坐得时间久了，膝盖疼，不舒服了，就认为站起来是快乐；站上一两个小时看看，那时还是希望坐下来。

再比如：越得不到，心里越有种神秘感、难得感、新鲜感，觉得得到了才快乐。其实等得到的那



一天，第一，不神秘了。因为你了解了，就没有神秘可言了。第二，没有难得感了。因为得到了还难得嘛？第三，没有新鲜感了。因为第一次接触才叫新鲜，时间长了就不新鲜了。失去了新鲜感、神秘感、难得感，还认为是快乐吗？穷人之所以认为有钱快乐，是因为没做过有钱人，不知有钱人的痛苦。有点钱的人，认为更有钱快乐，因为他没做过更有钱的人，不知更有钱的人的苦楚。等到了成为最有钱人时，觉着平民百姓更快乐，因为那时他做不了平民百姓了，因此他不快乐、不自在。有钱者如是，有名声者如是，有地位者亦复如是，哪有真正的快乐？都是坏苦所致。

其次是苦苦。苦苦伴随终生。生的痛苦，没有一个人能逃脱得过的；老的痛苦，在座的大部分人都已经体会到了；病的苦，不是今天就是明天，几乎天天都有那么一点儿这儿不舒服、那儿不舒服；死亡的苦，我们任何一个人人都避免不了，随时都可能到来；还有爱离别苦，你越不想离别的亲朋好友、

金银财富、名声、权力、地位，越有可能离别；越想得到的东西，就越难得。这一生当中，不管你已经拥有了多少，永远也解决不了一个问题，就是求而不得。不是你所求的东西没有得到，而是你所求的东西老是在变。当你得到了这个，就开始对另一个产生了欲望；得到了那个，又对另外一个产生了欲望。由于你的欲求越来越大，贪心就越来越重；另外，我们的色受想行识五蕴的有漏之身，由于是无常的，时时刻刻在变，使我们受尽了磨难和痛苦，永远处于被动的状态之中，因此，五蕴无常变化苦。

我讲个故事。我的家乡野外时常有鬼现身跟小孩子玩。有个人抓住了一个小鬼，小鬼求他说：“只要你放了我，你要什么我都答应你。”他说：你要发誓。这个鬼就发了誓。他说：“那好，我不要别的”，他指着能装五斤左右粮食的木桶，“你用粮食装满了这只木桶，我就放了你。”小鬼说：“没问题。”这个人很贪，他在自己的房顶上打了个孔，孔上面放上了那只木桶，木桶下面是漏的。小鬼到处找粮

食往里倒，但怎么装也装不满。有一天，小鬼觉得不对头，伸过头一看，原来木桶下面没有底儿，于是就失望地死在木桶上。我们就像这个人，永远也满足不了。无论给你多少，只要有一次有那么一点让你不满足时，马上就不高兴，就这么麻烦！所以，即便你拥有再大的权力、再多的钱财、再大的名声，也永远脱离不了求而不得苦。

总之，不论在哪里，都是苦的所在；无论与谁在一起，都是招来无穷无尽痛苦的助伴；无论做什么，都是引来无穷无尽痛苦之因。三界之中，哪有不苦之地？既然轮回充满了苦，我们一定要想尽办法脱离由善恶业力所推的、被动的轮回苦，要寻找自在，寻找自主的涅槃的安乐果。不仅我们如此，天下做过我们无数次父亲和母亲的所有众生皆如此。所以，我们应当为天下一切有情父母众生，也为了自己寻求永久的安乐果。声闻、独觉果是安乐果，佛果更是安乐果，都要造积诸多福德和智慧资粮才能得到。即使我们想得到断除烦恼的声闻、独觉的

阿罗汉果，但目前还没有圆满自身的功德，还没有断除所知障，更没有得到圆满的智慧、慈悲和德能。既然自身的功德尚未圆满，就不能解救一切有情。而唯有佛的果位才具解救一切众生的能力，而且自身功德也圆满，断除了一切烦恼障及所知障，证得了四身圆满的功德。所以我们既然求，就要求大的，求圆满的结果比不圆满的更好。

我们要不惜一切，一定要为利一切有情父母众生，寻求无上正等正觉佛陀果位。哪怕是用千劫万劫最终得来也是值得的，何况我们现在拥有了最为殊胜的法，就是通过显密双运如此快的方便，我们怎能将又快速、又圆满的果位弃于一旁，而求不圆满的果位呢？得到佛的果位的第一个门是菩提心，所以我们应该修菩提心，行菩萨道，故而观轮回苦也是修菩提心不可缺少的加行。

从这一点上说，无论是藏传佛教的格鲁、宁玛、噶举、萨迦、觉囊或希解，还是汉地各教派，无不认同这四个为生起菩提心的加行，因为所有佛经都

是这样讲的。你想修大乘佛法，想修密法，没有菩提心，你修的密法是否能得到阿罗汉果还不知道，更别说佛的果位，甚至还可能会成为地狱之因。若没有菩提心，虽勤修显宗的六波罗蜜等也不能称为大乘佛法；如果没有观六道轮回苦而生起厌离六道轮回的出离心，没有生起真正的善恶因果业报的心、死无常九因相法之心、暇满人身大义难得之心，不可能生起菩提心；没有归依佛宝、法宝、僧宝之心，不可能有暇满大义难得、死无常、因果业报、轮回苦及菩提心的任何一个法；没有生起如理依止善知识的心，连归依也归依不了，何况受其它的教授。这就是修心的次第。

## 乙二、正行，修习大宝菩提心次第

分二：丙一、世俗菩提心修行次第；丙二、胜义菩提心修行次第。

一般讲《修心七义》，如乌金达玛班扎大师所讲

的《修心七义》的导论中，是先讲胜义菩提心，后讲世俗菩提心。可是《修心日光论》为什么先讲世俗菩提心、后讲胜义菩提心？宗喀巴大师在讲教授传承时专门提到，伽喀瓦大师所传授的阿底峡尊者密传的《修心七义》，显然是以寂天菩萨的《入行论》为依据的，因为寂天菩萨把受持菩提心的功德、受菩萨戒和发菩提心的部分放在了第一品至第三品，到了第九品才说：

如是一切诸支分，能仁悉为般若说。

意思是说，前面所说的世俗菩提心和六波罗蜜中的前五个，都是为了生起智慧的缘故而说。所以，最后讲智慧波罗蜜，也就是胜义菩提心。宗喀巴大师据此总结了修行的顺序，认为这样的顺序对诸位有智慧的修行者而言，是非常殊胜的教授。故南喀贝大师依据宗喀巴大师的教授传承，先讲世俗菩提心，后讲胜义菩提心。

## 丙一、修习世俗菩提心次第

分二：丁一、显示入大乘唯一门为发心；丁二、正式讲授如何修菩提心的次第。

修菩提心为什么要讲次第？因为我们要转变充满了“我执”和“我所执”地强烈地爱我之心，要有一个过程。不能说：“管它三七二十一，我就发菩提心了！”这样是生不起菩提心的。而是要把对菩提心的疑虑，放不下我和我所的原因，从理论上一个个学明白，然后做到放弃爱“我”的执著，从而把爱一切有情父母众生，和为一切众生而寻求无上正等正觉的这种心念培养出来。这样才能真正转变我们的心，最后才能达到我们所想达到的舍弃爱我之心、发起利益一切众生的菩提心。

### 丁一、显示入大乘唯一门为发心

若思：如果应趣入大乘，那么什么是入门呢？

所言“大乘”，无非是佛陀宣示的波罗蜜大乘、密咒大乘共二种大乘，除此无它。

大乘有两种，一是波罗蜜大乘；二是密咒乘。通常我们称显宗为波罗蜜乘，称密宗为密咒乘。除此之外，没有任何其它的不属于这二者之内的第三个乘了。

而进入其中任何一种的门径，唯为菩提心，它在谁的内心上何时生起，虽然没有其它的任何功德，亦可称其为“大乘人”。何时在内心上消失，即使有证悟空性等诸多功德，亦堕入声闻等地，从大乘里退出来，这是众多大乘经典宣示的道理。即以正理亦可证明，最初进入大乘，唯以发心为标准，后退出大乘，亦仅以退失发心而安立，大乘人唯随这个心的有无而进退。

为了说明入大乘法唯一门是发菩提心，从显宗角度引经据典来阐述这个道理。任何人修任何一个法，能进入大乘的唯一大门，那就是菩提心。一个人一旦放弃了菩提心，哪怕他已证得了性空正见，



仍不算大乘之人。

在中观应成派看来，声闻和缘觉皆必须破我执和我所执，了达万法体性皆为缘起性空之理，才能证得小乘罗汉果位。中观自续派虽然认为证得阿罗汉果位不用断除法执，但即便破了法执，只要没有菩提心，它也认为仍然不算大乘，还是小乘。唯识法相宗和应成派一样破细微的法执，只不过是了达遍计所执的相无自性性和依他起的生无自性性，但它依然认为应以菩提心为准，没有了菩提心，即便了达了遍计所执的“相无自性”，也不算是大乘。与中观应成派相比，唯识宗确实没有了达万法体性皆空的人无我、法无我这种性空之理，连中观自续派也没有彻底悟出人无我和法无我，仍然有细微的我执。但中观应成派和自续派都认同唯识法相宗是大乘，原因是它也在修菩提心，也在讲生起世俗菩提心。从这一点上看，唯识与中观自续和应成派没有区别。以中观应成的观点来看，即便是中观自续派也没有破除我执和法执，未至殊胜之境；而依然认

同中观自续派为大乘，原因也是因其发了菩提心。

所以说，是否有菩提心是进入大乘佛门的唯一标准。只要有了菩提心，即便没有其它的任何功德，也算是大乘弟子；若没有菩提心，就算你有再大的修证证悟，仍然不是菩萨。

现在有很多人自称修密宗无上瑜伽，但连显宗的出离心、菩提心及性空正见还没有生起，却自以为可以一步登天，异想天开地说什么一日成佛、七日成佛。不管是谁说的，你连菩萨都不是，何以成佛？所以，如果真想成佛，真想学大乘法门，尤其是想学密乘法门，一定要生起菩提心。

这里有个问题，胜义菩提心是菩提心，世俗菩提心也是菩提心，生起一个是否可以？严格地说，胜义菩提心不是菩提心，它只是叫菩提心而已，真正的菩提心是世俗菩提心。依胜义菩提心虽然能到达涅槃果位，但不是到达无上佛果位的不共之因，它能破我执和法执，了达万法本性，但没有为利众生而寻求无上正等正觉佛果位的希求。之所以称为

菩提心，一是因为它是破我执和法执的心。其次，它能令你脱离轮回，到达菩提果位，包括声闻、缘觉的菩提以及无上的菩提。因为若没有胜义菩提心的修行，得不到解脱，得不到任何菩提，它是证得菩提唯一的因，故而也称之为菩提心。但如果没有为利众生而寻求无上正等正觉佛陀果位的无上菩提心，即便有了胜义菩提心，也只能得到声闻、独觉的菩提，得不到佛的菩提。世俗菩提心才是大乘不共之因，是令你证得无上正等正觉的唯一之门。退失了世俗菩提心，那就退出大乘了。因此，是不是大乘之人，取决于是否有世俗菩提心。

《入行论》说：

生死狱中囚，若生菩提心，  
即刻名佛子，世间人天礼。

不管你现在是处在地狱、饿鬼、畜生之中，还是在人、阿修罗或天人之中；不管你现在是国王、大臣，还是商贾、乞丐；不管你是男是女，不管你是什么种姓，不管你是什么慧根，一旦在你的心里

生起了为利一切有情父母众生，而寻求无上正等正觉佛陀果位的菩提心的任运觉受，就从这一刹那间开始，你就成了佛的殊胜之子——菩萨了。虽然凡是佛弟子都是佛子，但那是不一样的。如同皇帝的儿子虽多，但太子只有一个，这里说的佛子就是太子。因为发了菩提心之后，只要不舍弃菩提心，你就成了佛的继承人，你将来定当成佛。因此是世间人和天人所顶礼的对象、所膜拜的对象。

**今日生佛族，今为诸佛子。**

今天我终于因发心而生在佛的家族中，也因为发心，从此我就成为继承如来家业的最殊胜之子了。

**此说发心无间，即为佛子。**就在发心的那一刹那间，马上就成为了佛子。

另外，《圣弥勒解脱经》说：“善男子，譬如破碎金刚石，然能映蔽一切胜妙金庄严具，亦不舍弃金刚石之名，亦能遣除一切贫穷。善男子，如是发起一切智心金刚石，纵离修习，然映蔽声闻、

独觉一切功德金庄严具，亦不弃舍菩萨之名，能除一切生死贫穷。”

这里把菩提心比喻成钻石。不要说一块完整的大钻石，就是拥有了这个钻石的一小部分，都会使世间其它所有的金银珠宝变得暗淡无光。同样，如果有了菩提心，就相当于在学佛法当中有了金刚钻石一样。声闻和独觉为自己而脱离苦海，有证得断除烦恼的阿罗汉果位的诸多功德庄严，像用金银珠宝庄严一样，但在菩萨面前，也变得暗淡无光。并且，只要不舍弃菩提心，就有不舍弃如同金刚钻石的菩萨之名，能除轮回当中的贫穷等一切苦恼，将成为六道轮回的救怙者。

此说虽然没有学修殊胜菩萨大行，然而由有此心，便得名菩萨。就算你没有修菩萨行，一旦发了菩提心之后，从发了菩提心的那一刹那间开始，你已经是菩萨了。

龙猛菩萨云：

自与此世间，欲证无上觉，  
其本菩提心，坚固如山王。

自己在这个世间当中，如果希望证得无上佛果位的话，其根本是菩提心。要把菩提心守护得非常坚固，坚固得如同须弥山王一样，任何歪理邪说都不能摇动。

其次，从密法角度来说发菩提心的重要。

在《金刚手灌顶续》中说：“诸大菩萨，这个陀罗尼咒大坛城，是无比广大深邃、难可测量的，亦是秘密之中最为秘密的，不应向那些罪障深重的有情显示！那么，金刚手！你所说的这个昔未曾闻、最极希有的法，应向什么样的有情宣说呢？金刚手回答道：曼殊师利！如果某些有情正在修习菩提心，或者成就菩提心时，曼殊师利，那时，即可令这些修菩萨行，修密咒行的菩萨，进入这个陀罗尼咒大坛城，授与大智灌顶。”

这是佛的大弟子、密法的结集者金刚手菩萨，和一切如来的智慧显现、般若乘甚深见的结集者文

殊菩萨的对话。金刚手菩萨说，诸大菩萨们，这个陀罗尼咒大坛城，无比的广大，非常的深邃而且不可思议，是秘密当中最为秘密的法。对罪障深重的有情，不可以宣说这个殊胜法。

文殊菩萨问：“金刚手，你所说的这个过去不曾闻过的希有难得的法，应该向谁宣说？”

金刚手回答说：“文殊师利！如果正在修习菩提心的人或已经生起了菩提心的人，曼殊师利，即可令他们行菩萨行道，修完菩萨行道，该修密咒行时，就令他们进入陀罗尼密咒坛城当中，令他们受灌顶。”

所以，在密法当中受灌顶，并成为如法的修行者的话，也一定要发菩提心。没有行菩萨行道、没有修菩提心的人，不可以直接修无上瑜伽密法或殊胜的密法。

有人会说，不对啊！我过去修阿弥陀佛净土，现在都放弃了，跑到北塔法轮寺来，不就是为学密宗吗？你错了！我所说的显宗并不是指净土宗或禅宗等宗派，而是指菩提道次第的法，密宗道次第的

法才是密法。净土宗、禅宗、天台宗、华严宗之所以是显宗，因为他们修的是菩提心和六波罗蜜。如果自称修显宗，而不修菩提心和六波罗蜜，那就不是显宗，也不是大乘，因为没有菩提心的大乘法不曾有过。

你们要知道，你们到这里来跟我学那么多的法，目的不是丢弃显宗，马上修密宗；而是要更全面地修显宗，让自己真正变成修无上瑜伽密法的殊胜法器，令自己今生或来世能够修无上瑜伽密法而造积足够的福德资粮和智慧资粮，具备一切殊胜的因缘。千万不要认为自己已经不需要修显宗了。只要现在还没成菩萨，就不能丢弃显宗。

做了菩萨以后，也不是马上就进入无上瑜伽密法，还要行六波罗蜜，了达万法体性皆空。达到资粮道的初资粮道、中资粮道、后资粮道之后，进入加行道时，才能转入密法修行。那时我们就像坐飞机一样，很快就证得佛陀果位了。否则，现在就想坐飞机走，那肯定是不行的。还得从这儿找个车到



机场，然后办理登记手续，还要看从哪个登机口进入。而一旦坐上了飞机那就快了。有人一提起坐飞机，连家门都不想出，想直接从窗户上飞机。之所以有很多人掉下去的原因，就是因为从窗户里往外跳。

《金刚手灌顶续》还说，“但如果菩提心还未圆满者，就不可让他进入，亦不令他见到此坛城，亦不可向他显示手印咒语。”按照这个说法，为了让你们得到一些加持，给你们灌顶，授一些行部、事部、瑜伽部和无上瑜伽部的传承，看来我们早就违规了。所以，如果你要修成的话，前提必须要生起菩提心，否则肯定是不行的。

《华严经》中说：“善男子！菩提心者，犹如种子，能生一切诸佛法故。”菩提心就像种子一样，能令你生起一切大乘的修行证悟。

“菩提心者，犹如良田，能长众生白净法故。”菩提心又像良田，无论种下了什么种子，粮食都能

够长得非常好，能令众生相续当中生起诸多洁白而清净善法的功德。

**“菩提心者，犹如大地，能持一切诸世间故。”**

菩提心就像大地，因为大地能持一切世间众生，同样菩提心能令世间所有众生得到安乐。

**“菩提心者，如毗沙门，能断一切贫穷故。”**

菩提心好比财宝天王，能断除一切众生的贫穷。这里的贫穷指的是品德和智慧的穷，是缺乏智慧、缺乏慈悲、缺乏福德和智慧资粮，不是缺乏金银财宝。

**“菩提心者，犹如慈父，训导一切诸菩萨故。”**

菩提心就像一位仁慈的父亲，“训”指的是教授令止恶行；“导”是指明正确方向。菩萨修菩提心以后，从布施波罗蜜到智慧波罗蜜以及四摄不间断地修行，并且所做一切功德都是为利益一切有情父母众生，原因就是拥有了菩提心。

**“菩提心者，如如意珠，周给一切诸贫乏故。”**

菩提心就像一颗如意宝珠，周济一切缺乏快乐、具

有诸多痛苦的众生，令他们得到想得到的安乐果位。

“如意宝珠”意为“如意宝王”，能令一切众生成就所求一切需求的事业。

**“菩提心者，如如意宝瓶，满足一切众生心故。”**

有个神话故事说，有一个如意宝瓶，谁拥有了它，把它洗三次、擦三次，放在高广宝座之上，跪在它面前，祈请什么，它就会给你什么。这个如意宝瓶在生财龙王罗杰的头顶上放着，不容易拿到。而菩提心就是如意宝瓶，令一切众生所求都能够圆满。

**“菩提心者，犹如利矛，能穿一切烦恼甲故。”**

菩提心好比是锋利的矛，能穿透贪、嗔、痴等一切烦恼的盔甲。

**“菩提心者，犹如坚甲，能护一切如理心故。”**

菩提心好比是非常坚固的盔甲，一切兵器都不能穿透。

**“菩提心者，犹如利剑，能斩一切烦恼首故。”**

菩提心就像非常锋利的剑，能断除贪嗔痴等一切烦

恼的头颅。

**“菩提心者，犹如利斧，能伐一切烦恼树故。”**

菩提心好比是锋利的斧头，能伐掉一切烦恼树。

**“菩提心者，犹如兵仗，能防一切诸苦难故。”**

菩提心好比兵仗，能防护不受敌人的损害或他人的作祟。

**“菩提心者，犹如钩饵，出有渊中所居者故。”**

菩提心如同用鱼钩和鱼饵能钩出水中所居之鱼。亦如锅里煮着菜和肉，太烫了，有了钩子，就可以把菜和肉钩出来。菩提心之钩，能够钩出沉溺在贪嗔痴等热恼水中的一切众生。

**“菩提心者，犹如疾风，能卷一切诸障雾故。”**

菩提心就像强烈而迅速的风，能吹走一切烦恼盖障之尘土。

**“菩提心者，犹如大网，摄一切菩萨行愿故。”**

菩提心如同大网，一切菩萨行及菩提愿都能摄受。

“菩提心者，犹如佛塔，一切世间应供养故。”

菩提心就像佛塔，谁有了菩提心，便成为世间一切人天等众生所顶礼和供养的对象。

“善男子！菩提心者，成就如是无量功德，举要言之，应知悉与一切佛法诸功德故。”

总之，能成熟圆满大觉宝位、并且为入大乘不共之门的菩提心，若谁于自己心中生起，即能焚毁往昔积集的一切业障，能救护一切苦难，出生无尽的现前、究竟果利。如从经论乳海中搅拌而生的醍醐精华，是趣入佛地，作为其不共近取因的确实种子。

如同牛奶当中提取的精华酥油一样，直接产生证得无上正等正觉佛陀果位的近取因的确实种子。

见到菩提心有这么多的利益，我们当从内心里生起欢喜心。总之，得到暇满人身，能有缘修习正法，特别是有缘修习大乘菩提心，应想到：我是多么幸运地得到了最极美妙稀有的宝物！如此生起强

烈地定解至为重要。以上专门宣说菩提心是入大乘之门，是一切功德之本，应令自己生起对菩提心的欢喜心。

## 丁二、宣说修心次第

分二：戊一、修习世俗菩提心的正行教授；戊二、修习世俗菩提心的支分教授。

### 戊一、修习世俗菩提心的正行教授

分二：己一、修习希求利他之心；己二、修习希求菩提之心。

修习世俗菩提心分为两部分：一是希求利他之心，二是希求无上菩提果位。这两者加起来才成为完整的菩提心。

弥勒菩萨在《现观庄严论》中说：

发心为利他，求正等菩提。

发菩提心是为利一切有情，这是第一个希求；

寻求无上正等菩提是第二个希求。就“为利一切有情”这一句话，我们要花上大部分时间在上面，这是菩提心最核心的内容，因为如果没有利益众生的心愿，就算你有希求菩提之心，那也不是真实的，也不坚固。菩提心有多么强大，全看利益有情的心有多么强大。

## 己一、修行希求利他之心

分二：庚一、从功德过患之间，显示相换；庚二、希求利他的菩提心正行。

利益有情又分两个部分：令一切有情离苦的大悲心和令利一切有情得乐的大慈心。“为一切有情离苦得乐”这句话包含着大慈大悲的一切要素。无论是大慈还是大悲，生起之前都必须要有不可缺少的认知：那就是要生起大慈心的话，就要了知众生对我们有无穷无尽的恩德，否则就不可能对众生生起可爱相，就不大可能生起报答众生恩德的心愿。没

有了报答众生恩德的心愿，就不可能有希望众生具得一切安乐之心。尤其是怨恨的敌人，对我们有无法取代的恩德，而且请不来、找不到。要是没有了他们，如何调伏三毒之一的嗔恨心？要生起大悲心的话，就要了知爱我的根源和爱我的过患，同时要了知一切众生当下所受苦报的状况。要是没有了知众生正在受无穷无尽、无法忍受的痛苦，就不可能生起令一切众生离苦之心。也就不可能不惜自己的苦与乐而去想尽一切办法令一切众生离苦。要达到爱一切众生远远超出爱我，就要明白爱自己引来多么大的祸端和痛苦，爱众生有多么大的功德。如果不了知这些，可能不会放弃一直以来放在自己心中最主要位置的那个我爱执。

## 庚一、从功德过患之间，显示相换

分二：辛一、思惟我爱执的过患，示应舍弃；  
辛二、思惟他爱执的利义，示应修持。



总的说来，各大车轨于修习菩提心时，都要有希求利他及希求菩提这两种支分。对于初支分，要看到所欲利益有情的怜惜悦意相，在这点上，是相同的。那么，如何修习以达到这个目的呢？则有两种方式：按照七支因果的方式引导令生起对众生的大慈大悲心时，如果内心存有偏见和私心，那么见到亲朋好友时，会自然产生强烈的贪爱之心，见到怨仇时会非常憎恨，对陌生人或中庸人则会漠然置之，不会去想他或不去注意他。如果有如此不平等心产生，就很难产生普遍利益一切众生的希求心。故要把一切有情修为亲属，而亲属中最亲近的，莫过于母亲，因而通过修习知母、念恩、报恩三者以成就悦意可爱相。

要生起对众生强烈的怜悯之心、同情之心和喜悦之心，有两种修习方式：第一，以七支因果的方式；第二，以自他相换的方式。七支因果菩提心修法的依据是《般若经》，经里面多次提到一切有情皆为父母之理。自他相换菩提心的主要依据是寂天菩

萨的《入菩萨行论》和伽喀瓦大师的《修心七义》，《入菩萨行论》的依据是《华严经》。

首先，依乌吉达玛巴大师所说，先要知母。要消除以上偏见和私心，首先要把一切有情视为是自己的亲属，而在亲属当中最亲近的是谁呢？莫过于自己的母亲。通过修习来了知我有无数的前世，而每一次投生时都需要有父母之理。由于我们的前世是无数的，而众生再多也是有限的，故而每一位众生都做过我无数次的父母。通过种种方便，让自己认识到所有的众生皆为我的母亲之理。

次要念恩。由于六道轮回的所有众生，没有一个不曾是我们的母亲，而且她们做我们母亲时，就像我们今生的母亲一样，尽她们的所能给我们一切爱，为我们付出一切代价。而眼下六道父母众生在轮回之中，由于贪嗔痴慢疑等厄运般威猛的烦恼一口一口地吃着他们，在这种情况下，我们不为他们做点什么，只求自乐，天下没有比这更恶劣的人。好象自己的亲生母亲在大海里，由于船漏了水，慢

慢在沉没，母亲大声叫喊自己孩子来救她，而这个孩子听着凄惨的喊叫，眼看着母亲要沉到海底，不但没有心思去救，还在岸上继续享受快乐，天下没有比这种人更不堪者。同理，一切众生由于无明的缘故，了达万法缘起性空的慧眼早已盲了，正在六道轮回的苦海当中遭受着种种无法忍受的苦恼，我们明明看到这惨不忍睹的场景，却只求自乐不去救度，没有比这个更缺德者。

另一方面，如果我们想自求永久安乐，修成阿罗汉的涅槃果位，莫说利益众生的功德不能圆满，就是自身的功德也不能圆满，因为只断除了烦恼障，并未断除烦恼的细微习气——所知障。因此，没有断掉轮回的根源，也没有得到我们应得到圆满的慈悲、智慧与德能。所以，未来某某世中还得重新修法，或者弥勒佛来世时，还得重新发菩提心，重新寻求证得无上正等觉佛陀果位。本来我们渡一次河就能到达对岸，干嘛要渡两次！如果得到了罗汉果位很容易生起菩提心的话，那倒还可以，可问题是

一旦得到罗汉果位，由于断除了一切痛苦，对众生很难生起大慈大悲心。就像从小娇惯的孩子，很难对他人产生同情心一样，因为他没有经历过不幸命运的体验，不知何为艰难困苦。所以，我们远不如现在就下定决心，为利一切众生寻求无上正等觉佛陀果位。这是乌吉达玛巴大师所说。

第二种方式，则是根据寂天菩萨的论典修心时，就是以多方面思惟我爱执过患，从而舍弃它，从多方面思惟他爱执的利义，从而修成所要利益有情的悦意可爱相。大菩萨伽喀巴修习菩提心的道理，源于后者。

二是根据寂天菩萨《入行论》所说，修心时多方面思惟我爱执的过患，从而想尽一切办法舍弃爱我之心；从方方面面思惟爱一切众生的利益功德，从而修成所要利益有情的悦意可爱相，即爱一切众生之念。大菩萨伽喀瓦大师修习菩提心的道理，就是源于寂天菩萨《入菩萨行论》的修法。

寂天菩萨说，谁愿意把一切有情父母众生从轮

回苦海当中解救出来，谁就应该修自他相换菩提心，修如此秘密的殊胜之行。若不修自他相换，执持爱我的这种执著，莫说救不了众生，连自己也救不了。所有的众生自古以来就执持这种爱我之心，但到现在为止，莫说其他事情，就连我们在生死轮回当中稍许的主动权也没有。唯有修习自他相换以后，才能为利众生寻求佛的果位，才会得到利益自他一切众生的大义。

为什么说这是秘密之殊胜行？因为自他相换的菩提心，对于心胸狭窄、自私的人，不可以随便述说，因为他们容不下放弃自身利益、生不出为利众生的伟大心念，会生起恐惧心，生怕自己的善根全部被别人拿走，“自己没有了，岂不是吃亏了！”但是，若不做这种自他交换的修习，我们也不可能得到佛的果位。若得不到佛的果位，在轮回当中，无论身在何处都是痛苦之所，做什么事都是痛苦之因，与谁相伴都是痛苦之友。因此，如果我们希望远离一切痛苦的折磨，也愿一切众生远离一切痛苦，就

应该放弃爱我的这种执着，应该执持对一切天下众生的爱，这就是一定要修自他相换菩提心的原因。修自他相换菩提心，将会得到无穷无尽的功德。如《弥勒愿文》当中说：

断除一切恶习道，明示一切解脱道，  
引入无有老死地，菩提心前我敬礼。

菩提心能令自己令一切众生断除一切恶趣之道，明示一切解脱之道，引入无有老死的乐果。所以，我们应该发这样殊胜的菩提心。

在此，我专门阐述伽喀瓦大师的《修心七义》的核心内容，七支因果和自他相换的菩提心的修法。这个内容是从各方面思惟我爱执的过患和从各方面思惟他爱执的利益。即分为两个部分：一、思惟我爱执的过患，示应舍弃；二、思惟他爱执的利益，示应修持。

## 辛一、思惟我爱执的过患，示应舍弃

如《修心七义》根本颂当中说：

### 众过归于一

我等有情，不希望痛苦，却偏偏遭遇痛苦，希求快乐，却处处寻觅不得。这一切的罪根祸源，如果向外寻求，就大错特错了。因为从无间地狱乃至有顶天界，生于五趣或六道，常久遭受种种猛烈大苦，所有这些不是没有原因的，也不是从不顺因中产生的，乃是依惑业之集而出生。而其中业亦由烦恼摄集，故烦恼为首，追根究底，烦恼中的我执无明是产生一切痛苦的根本。

这里的“一”指我爱执。我们所有凡夫众生习惯上都把导致疾病、灾难、不幸、痛苦、障碍、损害、失败等原因，在外面寻找个替罪羊，推到它的身上，从不揽到自己的身上，其实这一切痛苦的来源就是我爱执，也就是爱我之心。把责任推到他人

身上，或许心里感觉好一点，觉得自己没有过错；但这样一来，问题永远不可能解决，因为谁也没有能力改变他人的心，唯有改变自己的心。

要想改变他人的心，要付出沉重的代价，即便如此，也未必真能改变得了。就像我们要去改变别人家的装修，人家会马上赶你出门。但是，如果在自己家里，今天愿意这样装就这样装，明天愿意那样装就拆下来那样装，反正由自己决定。

虽从事情本身而言，大约有一半是你的错，另一半或许是他人的错，但这并不重要，只要你改好了自己的那部分，即便外在因缘当中有不利的因素，也不会阻挡你做的事情成功。比如，想让天不下雨是很难做到的，可是如果你有把伞，即使下雨，身体起码是干的。也就是说，只要学会修改自己，就不会再犯过去曾经犯过的错误。因此，我们要学会经常自我检讨、自我反省、自我反思，学会在自己的身心当中寻找失败的原因，而不要从他人或外在的环境当中寻找。



这里讲的“众过归于一”比前面所说的内涵要深一些，就是我们的一切灾祸、痛苦、磨难都来自于我们太爱自己了！太在乎自己了！太着迷于自己了！太执著于自己了！然而，我们不知道，我等一切有情虽不希望痛苦，却偏偏遭遇痛苦；虽希求快乐，却处处寻觅不得，这一切的罪根祸源在哪里？如果向外找的话，那就找错地方了，因为从无始世来到现在，从无间地狱到世间有顶的五趣或六道当中不断上上下下流转，长久遭受种种猛烈大苦的原因，不是外在的原因所致，更不是没有原因，也不是与它完全不相同或不相应的原因所产生的，而是由业力所致。而业力又是烦恼所生。烦恼从哪里来？是由无明我执所引发。由于无明我执，导致对我和我所产生强烈地贪欲心、强烈地在乎心、强烈地执著心、强烈地着迷心，从而引来了嗔恨、愚昧、傲慢、自私、吝啬、嫉妒、邪见等种种烦恼，这一系列的烦恼招来了无穷无尽的大苦。所以，无明我执乃一切痛苦的根源。这样就把一切痛苦的因和“众

过归于一”的偏爱自我之心连上了。

现在我们还要把偏爱自我的“我爱执”与“我执”、“我所执”区分开来。“我爱执”是一种对于我们自己所拥有的色受想行识五蕴和合的这个“聚和之我”产生强烈的贪爱之心、执着之心，对我的一种强烈的爱心，同时也包含着对我所（我喜欢的东西）的偏爱。这个“我爱执”与“我执”、“我所执”的无明执着有什么关系？无明“我执”是把“我”给当真了，当成实有了，当成自由自在的了，当成常乐我净的了。产生“我爱执”的根源就是“我执”和“我所执”。要是没有把“我”和“我所”当真，了知如梦如幻，如水中月、镜中影的话，谁会对镜中的影子和梦中的人产生贪心？

破“我执”时，要破的是我的自性、我的真实、我的实有、我的体性的存在，不是破爱我的体性或自性实有。而破“我爱执”时，是认识到偏爱自我的这种思惟错误之处，在于看到了“我爱执”的缺点和漏洞，让自己看到贪爱自己引来一切灾祸。偏

爱自我和因果业报当中的推卸责任，执我为正的这种想法，是一层因果的关系。

再进一步，由于把“我”给当真了，所以才会有了迷恋我、偏爱我的这种想法；由于强烈地爱我，所以舍不得把责任揽到自己身上，也就是始终站在自己的立场，把自己看成是正确的，把他人看成是不正确的。

如果我们没有把“我爱执”的对立面——爱他胜己的菩提心，和“我执”对立面——性空正见别别理解的话，我们就没有明白如来之密意。何时了知了一切现象的因果不虚与体性皆空无二无别，因为体性皆空因而缘起因果不虚，因为缘起因果不虚故而体性皆空之理时，即为通达了如来密意。“现相缘起不虚妄，离执空性二了解，何时见为相违者，尚未通达佛密意。”这是宗喀巴大师在《三主要道》里所教授的。如《入行论》云：

世间诸灾害，怖畏及众苦，  
悉由我执生，留彼何所为？

我们在这个世间当中的一切灾难和损害、一切的恐怖，都是从爱我之心产生，尤其是由这个我执中产生，留着这个大魔头“我执”有什么用？

另外，以我执为主的各种烦恼，损我之厉，时间之久，其它根本无法与之相提并论。

另外，我执在我们的相续当中惹来的种种烦恼及灾祸，还有它让我们遭受的痛苦之猛烈、时间之长久，其它任何敌人、妖魔鬼怪都无法与之相提并论。我们所说的妖魔鬼怪、敌人带来的灾祸比起我们内心当中的我执所带来的灾祸，那简直是微不足道。彼论中复云：

无始相续敌，孽祸唯一因，

若久住我心，生死怎无惧？

这无数世来在我们的相续当中寸步不离、伤害我们最大的敌人、令我们遭遇无数灾祸和磨难的唯一由来，如果还让它继续长久地住在我的相续当中，我在生死轮回当中怎么能不恐惧？怎么能不痛苦？

另外，我爱执会拉拢各种损害，阻断成办自他

利益的一切大门，还应以如下所说，思惟其过患，而对它怀恨不舍。最好是嘴里念诵，心里思惟：

愚痴无明所引生的我爱执，和轻弃他人的想法，就像是执持邪见利器、轻蔑善恶业果、斩断现前及究竟利益命根的罪恶屠夫。就是说，由于愚昧和无明所引的这个我爱执，就是轻弃他人，持邪见利器来蔑视善恶业果者，是斩断自他现前和究竟一切利益命根的罪恶屠夫。

我爱执也是执持贪、嗔、痴三毒的皮囊，掠夺我们善法收成的盗贼。

我爱执亦如猫头鹰，于内心中积聚多种非福的晦气，招引一切人与非人的损恼。

这个我爱执，亦如农夫，在识田里植入业种，用爱、取之水去数数滋润，从而在五趣六道中，收获种种痛苦的苗芽。由贪嗔痴所造的一切恶业就是非福。这种非福的晦气就像猫头鹰一样，是一切人及妖魔鬼怪等非人的损恼和伤害的招引者，这就是我爱执。我们的我爱执如同农夫一样，在我们意识

的农田里植入福德业、非福德业和不动业等各种业力的种子，用爱和取数数地滋润着，从而令我们在五趣六道中生出诸多痛苦的苗芽。

在此世间，我等与往昔诸佛，并无先后地经过旷劫之久，然而我等仍没有世出世间的任何功德，使我等成为赤身裸体、双手空空的大懒虫亦是此我爱执。一切如来过去和我们没有区别，都是凡夫众生，在轮回当中无有先后，经历长劫之久。但是，直到如今我们仍然没有得到世间和出世间的任何一种功德，使我们赤身裸体、双手空空、令我们变为懒惰者的就是我爱执，就是这个偏爱自我的心骗了我们，让我们还在这里懈怠。

任生何处，有顶乃至无间，皆为苦处；任与谁相伴，皆为苦伴；任享何物，皆不出苦受。对于这样轮回的真相，虽从佛经、释论以及师长的道歌里，耳熟能详，心生定解，但依然如老狗贪食般地，见到轮回少许圆满，心就蠢蠢欲动、贼心不死的贪婪之徒亦是此我爱执。上至世间顶，下至无间地狱的

任何一个地方，皆是痛苦之处；任何伴侣都是痛苦之伴；任何一种享受都是痛苦之受。对于这一轮回真相，从佛经、解释佛经的诸多论典及善知识的道歌里，我们已经反复听授，心生定解；但就像一条老狗，一看到骨头就忍不住马上起贪心一样，我们一看到轮回当中的荣华富贵、名声、地位、权力等任何一个能诱惑我们的东西时，马上就贼心不死，蠢蠢欲动。这样蠢蠢欲动的贪婪之徒又是谁？就是我爱执。

利益有无尚未可知的战场，却幻想着凯旋后的荣归，从而多方盘算计谋；损害有无尚未可知的处所，却杞人忧天地疑惧，担心现在将来会产生如何如何大的损害，从而拼命垒起多层护城厚墙，严加防范外敌的侵略。像这样生活在幻想与疑惧之间的希惧夫、患得患失的精神病人亦是我爱执。我们之所以起贪嗔痴，之所以遭受很多的痛苦和磨难，都是由于患得患失来的。欲求是患得，疑虑是患失。一是希望得到某种东西的强烈贪欲，一是惧怕遭受

任何痛苦打击之疑虑。有了强烈的欲望和强烈的疑虑之后，我们会遭受很多痛苦。有些人很多的痛苦不在于缺吃、缺穿、缺用，他什么都不缺，但一天也没有快乐过。为什么？一是欲望，二是疑虑。他的欲望是什么？不管现在有多少财产，还是对当前的获得不满足。因此，天天苦思冥想，吃不香、睡不着，非要得到更多不可，这是痛苦根源之一。另一个痛苦就是疑虑，这种疑虑每个人多多少少都有，但有些人非常严重。就像有的人什么都不缺，但非常疑虑：疑虑朋友欺骗他，疑虑家人欺骗他，疑虑领导欺骗他或出卖他，疑虑手下欺骗他。甚至马路上走过一个人，用一秒种的眼光看看他，他马上就产生恐惧心，心想这个人是不是想害我？是不是想抢我东西？欲望和疑虑是导致患得患失痛苦的根源。

枪林剑海中，却盼望着牟取暴利，从而不顾身命，顽强钻入；稍有亏损就推诿于堪布、阿阇黎、亲眷父母、对己坦诚相待的朋友等，这样不知羞耻



的恶人亦是此我爱执。无论是在刀山火海，还是在枪林剑海当中，强烈的贪欲使他用谋取私利的这种心来拼命钻营；而一旦有一些亏损，马上就推诿于自己的师长、阿阇黎、朋友、父母兄弟或至亲之人，对任何人都可以出卖，这种不知羞耻者又是谁？就是爱我之心或偏爱自己的自私之心。

上至自己的善知识，下至虱子，对所有的众生中比自己高的人产生嫉妒心；对相等的人产生攀比心，也是一种嫉妒；对比自己低贱的众生则产生轻视骄慢心。有人赞叹自己时，则得意洋洋；有人毁骂自己，就怒火中烧，就像一个没有鼻绳的烈牛，无衔的野马，一切烦恼中无法无天之徒那就是我爱执。控制马行驶方向的方向盘是拴在它嘴里的铁衔。《别解脱经》里也有这样的话，“心是没有铁衔的野马”。这个铁衔就是别解脱戒。如果把心比喻为野马，他的方向盘就是别解脱戒。马没有了铁衔在嘴里钳制的话，你根本就控制不住它。我们的心就像一匹无衔的野马和无鼻绳的烈牛，管不住，非常顽固。

这是谁造成的？就是爱我的这颗自私的心。

善恶业生苦乐果的决定是无谬之理，虽从佛经、释论以及师长道歌里，一再听闻，且似有所悟，然而仍一方面希望着快乐，厌弃着痛苦，另一方面，即使在他人苦口婆心地劝勉下，心亦不趣向于法。对制、性二罪，却如水向低处流一样，任运而入。如此言行相违、表里不一的大恶邪见夫亦是爱我执。我们当下的状况就是这种：虽然听了许多善恶业生苦乐的决定与无谬之理，我们听过《华严经》、《宝积经》、《广论》、《略论》和《速道》的教授，师长的道歌也再再地听闻，似乎我们对此也好像是已经认识了一些；然而，我们一方面强烈地希望得到快乐，决不愿意受到任何痛苦；另一方面，就算是有善知识讲经说法，苦口婆心的劝勉之下，心也不能趣向于法，依然不能对治性罪、遮罪二种污染，却如水向低处流一样，任运而入。这样言行相违、表里不一的大恶邪见夫又是谁呢？就是爱我之心。

八万四千烦恼，从无始到今天，已经施加给我们太多的损害与苦楚，阻断一切成就利乐之门，但对此仍视而不见，没有看到彼等一切过错，如泥像般的睁眼睛也是此我爱执。八万四千多种的烦恼，使我们从无始以来，直到如今为止，遭受了无穷无尽的磨难和痛苦，想得到安乐或利乐的门全都给堵塞了，即便如此，我们直到现在仍对此视而不见，没有能够看见它丝毫的过患和这个过患所导致的最后结果，如同泥像般的睁眼睛，就是爱我之心，就是我爱执。

总之，我爱执是产生一切斗争痛苦的根源，依靠它而引发的身、口、意诸行，能够招来一切内忧外患，导致现前和未来的一切损害，犹如恶兆绿头鸟的即是我爱执。

轻弃利他的过患亦是此。而且也要明白舍弃利益众生的过患也是爱我之心。所以，我们应该对此怀恨不舍，分清敌我的差别，善辨亲仇的界限。把自私视为最大的敌人。

寂天菩萨在《入行论》中说：

昔日受汝制，今日吾已觉，  
无论至何处，悉摧汝骄傲。

过去我愚昧无知，被你控制着，那个时代已经过去；如今我已知道，这一切灾祸的根源就是自私鬼——爱我之心，从今以后，再也不受你摆布了。无论你跑到哪里，我再也不向你低头，一定要摧毁你的骄傲。

今当弃此念，尚享自权益，  
汝已售他人，莫哀应尽力！

现在我应该放弃对自己自私这样的念头，因为我已经在他相换时，把你卖给别人了，你不要悲哀，应该听从安排，尽力去服务众生吧！“尚享自权益”，是说把我自己的自求多福的权利，由我自己掌握才好。

若我稍放逸，未施汝于众，  
则汝定将我，贩与诸狱卒。

如果我稍微地放逸，没有通过自他交换把你布

施于其他人的话，将来你一定会把我卖给了地狱的狱卒，就是地狱的护法手里。其实卖掉的是什么东西？爱我之心。

如是汝屡屡，弃我令久苦，  
今忆宿仇怨，摧汝自利心！

由于你的自私，多次把我出卖给地狱、饿鬼、畜生当中，长久以来，让我在轮回当中遭受种种的苦恼，今天新仇旧恨一起算，我一定要摧毁你这个无数世来对我造成种种伤害、爱我的自私自利心。

另外，由于我们无始以来串习我爱执的缘故，哪怕是睡觉时听到几声吱吱的鼠叫声，都担心老鼠会不会来咬掉我的耳朵；听到几声闷雷，也疑惧雷会不会击到我的头上；若到一个险地，就担心会不会被恶鬼所祟。像这样，有些时候由于担心别人恶言中伤，而心中烦恼；有些时候担心胜算难握、败于敌手而苦恼不堪；有些时候则是担心至亲生离死别，而惶恐不安。

总之，不管是谁，于任何时候，任何地方，受

什么样的痛苦，一切祸害的根源都是这个我爱执。

善知识那摩瓦在打茶时，“喳喳”用力，说是观想击打我爱执的头。大善知识那摩瓦打酥油茶时，把茶放在坚固的容器里，一边拿棍子打，一边想着把我的自私鬼的头打得粉身碎骨。

善知识奔贡甲说：“在自己内心的城堡门口，执持正念的锋利短刀，如果它大军压境，我则严阵以待，如果它投表称降，我则解甲归田。”奔贡甲大师说，在自心的门口拿着一个正念短矛，如果我爱执用力进攻，我就对抗；如果它放弃，我就放松。

朗日塘巴大师讲了一个重要教授，“一切胜利献给有情，因为所有善乐依其出生；一切亏损自己取受，因为一切苦恼皆从我爱执所生故。”就是通过取舍的修法来摧毁偏爱自己的我爱执。若以这种方式修清净法，在开始时就像服了毒一样，身心都非常沉重，因为一切众生无数世来所造的一切业障、疾病、灾难、痛苦的异熟果都化为黑色烟雾，收到自己的体内；把自己无数世来所造的一切功德、善根、

受用、快乐及善业和善心，还有我们即将要受善异熟果的一切功德，都化为白光，布施给天下一切苍生。

若如彼净修，虽开始如腹中毒般，六神无主者，亦会转为坦然自若、气定神闲。这样修行，刚开始会出现一种六神无主、生怕自己遭受这个病、那个苦而忐忑不安的感觉；但是，接着再修时，最后能达到安然自如，气定神闲，一点不安之心也没有，反倒感觉非常快乐。尤其是生病时，感觉无比喜悦，“哇！我终于实现了梦寐以求的把一切众生的痛苦由我代受的这种理想！”菩萨跟我们真是不一样，我们一旦有了快乐，就得意洋洋；得到利益，就兴奋得不得了；遭受一点点苦难，马上就苦闷。而菩萨一旦将他人的痛苦由自己来代受时，就一下子精神起来；一遇到困难，就加倍欢喜，因为他知道自己终于得到了所求的一切众生的痛苦由我代受的机遇。正因为如此，任何痛苦和磨难都难不住菩萨；正因为有这样的欢喜心，他的一切痛苦早就没了。

伽喀瓦大师将要圆寂时说：“不对头了！太可惜了！”他心里担心，嘴里叹气。侍者们很奇怪，问师父怎么不对头？是不是有不好的感觉？伽喀瓦说，我马上就要圆寂了，面前呈现的是极乐世界，我这一生最希望是为一切众生到地狱去受苦，可我现在没有苦受怎么办？你看，这就是菩萨！呈现清静的极乐世界，他心里反倒不安，还希望为众生去地狱受苦。实际情况是，就算他待在地狱里，对菩萨而言，与极乐世界也是毫无区别，不会再受苦，只不过他从心里希愿如此。我们什么时候能够像菩萨一样，修自他的善恶、苦乐取舍，身心非常喜悦，而且坦然自如的时候，就达到了破爱我之心的标准了。

如果没有达到这个标准，虽穿破的僧裙用牦牛来驮，千瓶灌顶，皓首穷经，遍舍余事，散心习修，然内心贪欲的网罩一点点也没有收敛。如果没有把爱我之心破掉，不能做到一切亏损由我代受，一切胜利和快乐奉献于有情，就算你穿破的僧裙一头牛都驮不动，那也是没用的。就算你受了一千次的灌



顶，灌得头都秃了；这一生当中闻思佛法，佛经永不离身，所做的一切闻思修也变成为毫无意义。因为是散心修行，而内心贪欲的网罩一点点也没有收敛。那么，任做何事，任在何处，就像黄鼠狼生病一样，坐立不安，没有安乐。

所以，在我爱执未全部驱逐走时，应以双手紧紧挤压，如能于此精进努力，则一开始就应称其为“大乘者”、“广大者”、“大忍者”、“大慧者”。这里的“大乘”不是大乘和小乘当中的大乘，是能承担重量极大的包袱的人，即能担重担者。“广大者”指包容心广大的人，“大忍者”是能够忍受大苦的人，“大慧者”为具有大智慧者。

总之，以爱我执为基础的诸烦恼过患，即使是三世一切如来历一切劫当中宣说，也是说不完的。但应以上面略谈及的诠释经典旨趣的师长的教授，围绕自心缺陷，数数思惟、测量决断。如果内心有此要诀，不管外面的形象如何，心续都与法相应了，落到了该落的地方。否则，一切虽假名功德，无不

转成滋养我爱执的肥料，反而有成为增长烦恼助伴的危险。这部分说的是爱我之心的过患，爱我之心的漏洞，爱我之心的祸害。千万不要把这个当成一种简单理论，而应该把它当成修菩提心不可缺少的最核心的内容来学、来修。

这些内容在五部大论，尤其是《入行论》、《入行论释》、《亲友书》、《宝鬘论》、《瑜伽师地论》等经典里有非常详细地阐述。伽喀瓦大师写《修心七义》时，只写了一个总纲，只不过把修行次第扼要提一下而已。

## 辛二、思惟他爱执的利义，示应修持

### 修众皆有恩

总的说来，对于大乘种姓的补特伽罗，如《入中论》所示，慈悲在初中后三个阶段，都是至关重要的，而且，慈悲是依赖有情方能产生。缘安乐匮乏的有情，生起慈心，缘如火堆般痛苦折磨的有情，

## 生起大悲。

《入中论》说，大悲心如同种子，开始时不可缺少；如同肥料、水分一样，中途不可缺少；如同硕果一般，最终不可缺少。如果刚开始时没有生起大慈大悲心和菩提心的话，就不能称其为大乘弟子，不能称其为菩萨；中途若没有强烈的菩提心的话，不能令菩萨的广大行圆满；最终没有菩提心的话，就无法证得无上正等觉佛陀果位。对于一个菩萨来说，慈悲心在初中后三个阶段都非常重要。产生慈悲心最不可缺少的依赖处就是众生。如果没有缺乏安乐的众生，我们在哪里生大慈之心？我们又怎么会生起大悲之心！所以说，众生是大慈大悲心的最主要所缘。

《入行论》中说：

怀慈供有情，因彼尊贵故。

以慈心供养有情父母众生的福德无有边际，那是因为有情是尊贵的福田。

不仅如此，慈悲作为前行，追求无上正等觉菩

提果位的殊胜广大的菩提心，亦是依靠有情父母众生而生起。因为，由见到唯独佛陀才能成办一切有情的无余利乐，才能祛除一切损害痛苦，从而在慈悲心的激励下，生起希欲圆满正觉的菩提心。首先有愿一切众生具得安乐及安乐因的强烈大慈，其次要有愿一切众生远离一切痛苦及痛苦因的强烈大悲，然后有愿一切众生远离一切痛苦、具得一切安乐的事一定由我来承办的增上心，为了达到这样的目的，生起愿我速速证得无上正等觉佛陀果位的菩提心。实际上就是以大慈大悲为前行，以一切众生作为所缘，寻求证得无上正等觉佛陀果位。如果我们不能得到无上正等正觉佛陀果位的话，就无法度化一切有情。惟有证得了佛位，才能成办一切有情现前和究竟的一切利乐。因此，对菩提心而言，众生是不可缺少的依靠或所缘。

《现观庄严论》说：

发心利他故，求正等菩提。

发菩提心是为利益一切众生而寻求正等觉的佛

的果位。利他心的基础也就是众生。

六度四摄亦是依赖有情才得以生住增长。布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧六波罗蜜以及爱语、布施、利行、同事四摄等菩萨广大行都依赖于众生才得以生起，并且得以长久安住在相续中日益增长广大。

所以说，作为菩提心根本的大慈大悲心、菩提大行所依的菩提心，以及菩萨大行三个部分都是依赖于一切有情父母众生而生起的。因此成就佛陀果位的一切因资粮——福德和智慧都依赖于有情。即使成就大觉佛陀果位后，乃至轮回未空之间，任运不断地利益众生的事业，也是依于所要利益的所缘境——有情的父母众生才能发起。

总之，一切大乘因果的根本即是执爱有情。这里的执不是执著的执，而是执持的执，是内心生起爱众生的心愿。

由依此等故，我将成正觉，  
故于诸有情，眼视亦慈真。

由于明白了大乘佛法的一切因果生起的根本都是依赖于爱一切众生的缘故，所以眼睛看众生的时候，目光充满了慈悲和真诚，同时心里想着，由于依靠他们，我才能够证得佛陀果位。

另外，若看到有一块非常肥沃的田里，播下硕实饱满的种子，勤加耕耘浇灌，到了秋天，则有众妙果实，获大丰收，定会对此沃田大大珍惜。

同样，在有情这片田地里种下了大慈大悲心、菩提心和六度四摄的饱满种子以后，善加护养，则会成就现前和究竟二利的究竟的佛陀薄伽梵宝位。当见到有如此的大利义，亦一定会非常珍惜一切有情父母众生的这片田地，从而对有情产生强烈的悦意可爱相，然后恭敬他们、尊敬他们、珍惜他们、爱护他们。

《入行论》说：

本师牟尼说：生佛胜福田，

常敬生佛者，圆满达彼岸。

要证得佛果最殊胜的福田有两个：一是长时间

中恭敬众生，二是长时恭敬佛。惟有这样，才能达到无上正等觉的圆满菩提彼岸。

**修法所依缘，有情等诸佛。**

**敬佛不敬众，岂有此言教？**

**非说智德等。**

既然修法所缘境的一切众生和一切佛菩萨，从让自己得到佛果位的角度来说是同等的，恩德是一样的，作用也是一样的，为什么你只恭敬佛而不恭敬众生？哪有这样的道理？“非说智德等”，不是说佛和众生的智慧和功德是相等的，而是令我们成佛的作用是相等的。佛是智慧圆满的，故而我拜佛；众生虽然没有圆满的智慧，但若没有他们，我们也成不了佛。

另若见到有情是佛陀的因及果的发源地，更宜恭敬有情。众生是佛的因，可以从异相续和一相续两方面来理解。首先，一切如来之所以证得了菩提果位，原因就是行了菩萨广大行。行菩萨广大行的宗旨是利益一切有情父母众生。其基础又是为利众

生愿成佛的菩提心，而菩提心所利益的对象又是众生。而菩提心的基础是愿一切众生远离痛苦及痛苦因的大悲，愿一切众生具足安乐及安乐因的大慈，发愿的对象又是一切众生。所以众生是生起大慈心大悲心、菩提心和菩萨广大行的生缘，也就是因。而这三者即是成佛的因，因此自然众生就是佛的因，这是从异相续而说。

从一相续的因果角度来说，每一尊佛成佛之前都是众生，在凡夫众生的基础上发菩提心，行菩萨行道，最后证得了佛的果位。故此，众生还是佛的因。

众生是成就佛果的所依，虽不具有圆满的功德，但具有引生殊胜佛法的功德，所以也应该是恭敬的对象。

唯佛功德齐，于具少分者，  
虽供三界物，犹嫌不得足。  
有情具功德，能生胜佛法，  
唯因此德符，即应供有情。



最胜功德齐聚一身的圣者，唯有佛陀，其他人只能具有少分殊胜的功德而已。对于这些人就算以三界一切万物供养，也是不够的。每一位有情都有令我生起佛法的功德，单单因为这一分名符其实的功德，就值得我们恭敬和供养有情了。

执爱有情，成办他们的利乐，由此出生现前究竟各种义利，舍弃有情，则由此出生一切衰损。执爱有情，对一切有情生起强烈的爱心，成办他们的利乐，由此出生我们自己现前的人天福乐和究竟的无上正等觉佛陀果位。一旦放弃了利益众生的心念，一切功德将会衰损，一切安乐将失去。

所以，《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。

来世我们投生到善趣还是堕入恶趣，全依赖于我们是爱众生还是损恼众生而决定。

若无上佛位，且利有情得，

人天诸资财，梵释及猛利，  
护世所受用，于此三趣中，  
无非利有情，所引此何奇？

就连无上佛的果位都是由依靠众生、敬爱众生、执爱众生而得到的，就更不用说人界和天界的一切资粮和财富，都是爱众生所引来的。如梵天、帝释天、勇猛天（自在天）、护世的四大天王等护法的一切受用，都是由依靠众生、执爱众生而引发。总之，在三善趣之中，没有任何一种快乐或受用不是利益有情所引发出来的。反之：

地狱鬼畜中，有情之所受，  
苦事非一种，从损有情起。

地狱、饿鬼和畜生等众生所受的一切苦难之事，没有一个不是损害有情所引起的。

饥渴互打击，及侵害等苦，  
难遮无穷尽，皆损有情果。

如饿鬼的饥渴难忍、相互打击，畜生的相互残杀、侵袭损害等难以忍受也无法遮止的一切无穷无

尽的苦难，都是损害众生的恶报所致。其实，现世当中也是这样，你看进监狱的、被枪毙的、受种种苦难的，哪个不是因为侵害他人的利益所致呢！

说到这，会有人说，不对呀！历史上也有冤假错案，很多人被关进监狱，也没做什么坏事呀？其实因果这个问题，未必是短暂时间内能看得见的原因所引发的。有些因果是现世报，有些是来世报，有些是他世报。今生没做过，难道前世或他世没有造吗？任何一种不幸和灾难的原因绝对不会在别人身上，一定是在自己身上。归根结底，就是因为不爱可怜的众生，不发大慈心、大悲心所致，都是我们内心当中的自私鬼所害。要是没有那个偏爱自己的心，就不会遭受大劫难。追根溯源，是我们想自己想得太多，想他人想得太少，想贫弱穷苦之人想得太少，一切苦的来源都是由于损害众生所致。

比如有人因为买彩票而倾家荡产，究其原因，谁让他那么自私、那么贪婪？不就因为强烈的爱我之心而导致了这种损失吗？有的人收到一条短信，

说他中奖啦，结果上当受骗，一生的积蓄被别人骗走。谁让他那么贪财？还不是爱我之心害了自己。

细细地观察，其实这个世界上没有任何一种灾难不从损害有情所生，没有任何一种痛苦和折磨不从爱我之心所起；没有一个快乐不从爱一切有情父母众所生，从爱他人所起。

一个母亲生病了，孩子坐在床边体贴照顾，就这点享受，也是因为她曾经爱她的孩子如自己的生命一般，所以孩子才会爱她。当她生病之时，孩子会想尽一切办法，令她从疾病当中摆脱出来，也是爱他人所致，非爱自己所致。

有些人遇到厄运、麻烦或灾难时，身边几十个人围绕，哭泣悲伤，想尽一切办法让这个人赶快从灾难中摆脱出来；可有的人遇到灾难或痛苦时，会有很多人高兴得不得了，有人唱歌，有人高呼，恨不能这个人遭到更大的灾难才好。很明显这是因为后者太自私，常常为了私利不择手段侵害他人的利益。而前者慈悲为怀，利益大众，所以，当他遇到

麻烦时，人们内心感到非常地难受，希望他很快从这个厄运当中脱离出来。

佛教所说“持爱自己一切衰损门，持爱众母一切功德基”，不是劝你做好人这么简单，而是因为它是一切事物的存在规律，也是事物变化的法则，是真理。比如说，有的企业虽然事业广大，可是内部勾心斗角、争名夺利；有些企业团结和睦，每个人都以宽容、包容和慈悲的心相互面对，有难争着自己来受，有利相互谦让。这是企业老板的德行所感召。老板德行差，企业就会不堪一击；老板德行好，就会形成祥和的气氛。因为每个人的相续当中既有许多恶的种子，也有许多善的种子，老板这个带头人令他们遇见爱和取所滋润的恶种子，而令他们尽可能遇上爱和取所滋润的福德种子，这样的结果就是祥和、团结、和睦。一个家庭也是如此。

我们常说命运掌握在自己手里，这不是一句空谈。你愿意创造什么样的环境，就能得到什么样的结果，这是万物的法则。你们想一想，爱他人多一

点好，还是爱自己多一点好？有很多人担心的是，一旦爱他人，怕失去自己的利益。这个心本身就证明他所说的爱他人是虚伪的，只不过是做做样子而已。最终关心的还是他自己，如果是真正地爱他人的话，就不会有这种心念。这世上没有一个因利益他人而吃亏的人，没有一个人因为爱自己而能够为自己带来真正快乐的。如果你以爱自己为前提来爱他人的话，你这个爱的根基已经扭曲了。

小乘补特伽罗，轻弃有情，所证得的不过是偏小菩提。具殊胜大乘种姓者，执爱利乐他故，而现证无上菩提。小乘的声闻、独觉阿罗汉，由于放弃了众生的利益，最终的结果也只能是个小乘的阿罗汉果位。修大乘的殊胜种姓者，由于强烈地爱一切有情父母众生，利益一切有情父母众生，所以现证了无上正等觉佛的果位。在《释菩提心论》当中说：

于有情离贪，如毒应弃舍，

诸声闻离贪，岂非下菩提？

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，岂有贪自利？

这里所说的“贪”是大慈大悲心。印度一些大德，有时候为了强调大慈大悲心，把它形容为“贪”。比如，狮子贤菩萨著的《现观庄严论明义释》的礼赞句中說：

贪利有情成大贪，圣者无著救怙主。

这里的贪不是贪嗔痴的贪，是对众生强烈的爱心。以贪形容，让人引起注意，知道对众生的爱非常强烈。对于一切众生没有慈悲心，只有自利的思想，如同服毒一样，最不可取。声闻和独觉就是对众生没有悲悯心，所以只证得了下菩提。而佛由于不舍弃一个有情父母众生，由此证得大菩提。如果由此知道了所生果的差别，明白舍弃众生心更有利还是不放弃众生、哀怜众生更有利之理，那么，一刹那顷也不应该贪著自利，而应该爱一切有情众生。总之，贪用在自己身上时，就是偏爱自己，就是贪心；放在一切众生身上时，就是对众生的一种爱心。

有人会问，佛教不就强调舍弃对美丽端严之人的贪心、对财富的贪心、对名色的贪心、对权力的贪心、对眷属的贪心吗？这些不都是对他人的贪心吗？怎么能是对自己的贪心？其实，这些都是对自己的贪心。他要的不是千军万马快乐，贪的并不是眷属的安乐，不是亲朋好友的安乐，他贪的是自我的享受。为了让自己活得更有尊严，恨不能有千军万马围绕自己；为了自己享受的更快乐，恨不能有千百个奴婢伺候着；为了满足自己的享乐之心，恨不能拥有世上所有的财富、金钱、地位、美色等诸多利益以满足自己。他是贪自己，不是贪他人。

如果毫无自私的心念，不求任何回报，而纯粹是对他人的一种爱心的话，那就是大慈心。这个慈心有大有小，如果只对一个人好的话肯定是小，两、三个人的话，相比之下大一点；十个、八个人那就更多一点；一百、一千个人就稍微多一点；如果是一个民族、一个国家那就是很不错；如果是一切六道轮回的所有父母众生，那就是广大的慈心和广大



的悲心。要知道，贪和慈悲不一样的地方是为己者贪，利他者为慈悲。我们有我执和法执两个，其中的法执看起来不是对我的贪，是对我所的贪，对一切情器世界的执着，其实仍然是为我而贪，因此，也是烦恼，而非功德。

或许有人会说：“这样也不对呀，如果有很多非常可恨的怨敌，一心想害我，并且对我的身心造成了严重地伤害，我怎么能够爱他，怎么能够对他产生大慈大悲心？”关于这个问题，这里回答得很清楚。

现在示现来作损害的有情，由于从无始以来，他们自己内心上的烦恼作近取因，再加上我们无始以来损恼他们的恶业作俱生缘，由此因缘会合，从而使他们这些有情，怀着恶劣的心态，造下各种颠倒罪行，又以此为因，使他们沉沦于无边轮回，尤其在恶趣中感受多种苦楚，他们的罪过岂不是由我等而催发的？

简单地说，做任何事情必须要有爱 and 取。比如

吃饭，如果心里不喜欢吃饭的话，怎么会吃？但是，仅有喜欢还不够，由于内因、外缘形成一种非吃不可的状况。比如我在一点钟左右非吃不可，因为不吃，肯定会饿肚子；我还明白，如果我一点钟左右不吃，二点钟就要讲法，那就要等到晚上才能吃，那肯定受不了。由于这种想法，从喜欢吃、需要吃的这种“爱”，到马上要吃的这种欲望变强烈了，变成了“取”，就去吃。

再如，到这里来听法，仅仅是喜欢听法的话，不足以让你腾出一天的时间到这里来。可是，喜欢听法，愿意学佛法，虔诚信仰佛教作为一种“爱”，对自己愿意听的这种心念，心里没有顾虑之上，心想这等菩提心的法，以后未必有机遇再次听到，我一定要把这个法听明白，这样对我以后在修佛法、认识佛法当中，必然有好的作用。这种心念给愿意听这个想法添加了力度，因此非得把所有的事情推到后边，先听法。这就是爱和取的所执。

前面我说了，一个坏人想害你时，也必须要有

爱和取。就像火燃烧必须要有燃料一样，他必须要有从前世乃至无数世来所造集的对不顺眼的人一定要复仇的嗔恨心，就是他相续中的业力，按现在的说法就是脾气或习气。由于生起烦恼的五个因当中重要的一个就是遇见了外在可恨的人，比如，我们无数世来曾经损恼过他，他一看到我们，因为碰到了火种，嗔恨之火马上燃烧，这种嗔恨心变为“爱”。“我一定要通过某种方式报复你”这种心加强了他嗔恨心的程度，由此从“爱”转入了“取”。

这就是我们无数世来损恼他的恶业作俱生缘，否则，即便他有恨，也不应该恨到我们头上。这时这个嗔恨是近取因，而我们的出现阻碍了他得到什么或令他感到不顺的缘是俱生缘，这样因和缘一结合，他嗔恨的所有结果落在了我们的头上，从而使这些众生怀着恶劣的心态造下各种颠倒的罪行，又以此为因，使他们沉沦于无边轮回。

为什么说他对我们的这种恶劣心态造下了各种颠倒的罪行？当然，他把我们弄得很难受、很狼狈，

那是一定的，因为我们必定曾经伤害过他，这次得到了恶报。可是在这里要谈的不是我们受到了多大损害，而是由于这样的缘故，他自己又遭受了多大损害。他害我们，虽然受伤害的是我们，可是他遭受的损害比我们更大。因为他完成了这种激烈地爱和取的颠倒罪行以后，他内心相续当中留下了强烈的恶习，这种恶习称为业力，而这种恶习一直延续下去，今生乃至来世，或者来世的来世，使这个人沉溺于轮回，堕入地狱、饿鬼、畜生三恶趣，在无边无尽的时间里感受多种苦痛。他们的罪过岂不是由我等催发的？就是说，是我们害了他。如果我们没有那么可恨，他怎么会恨我们？他怎么不恨别人，一定恨我们呢？如果不是往昔我们侵夺他的利益，他怎么会对我们下手？我们视他不顺眼在先，侵害他的利益在先，所以他才下手害我们。结果导致他无数世来遭受无数痛苦。我们岂不是害了人家？与他将来所受的苦报相比，我们所遭受的苦害是微小的。

寂天菩萨说：

我业作激励，损我者出生，  
由此趣地狱，岂非我毁他？

就是由于我过去所造的业力所致，使对方产生强烈的嗔恨心，令他前来损害我。结果由于伤害我的嗔恨心和恶的颠倒行，又让他堕入地狱、饿鬼等恶趣当中，岂不是我毁了他？

寂天菩萨真是了不起，他把这件事情看得那么透！我们现在很多人，肯定想都不会想这个问题。当别人害自己时，只会想到他对自己的伤害有多大，想都不想对方遭受的伤害又有多大。正因为我们才害他们做坏事；最后他们要受的果报，一定是所害对方代价的十倍、百倍、千倍、万倍。这讲得非常重要，请大家好好地注意一下！

尤其是损害我们的这些众生，特别是我等现在已经进入大乘法门，他们用各种方式来加害我们，作大乘人的法障，这会令他们饱受轮回之苦，更是直入恶趣，而成为恶趣众苦充盈的器皿。想到这些，

怎不令我们感到他们是多么值得哀悯！这些损害自己的有情也曾无数次作过百般呵护自己的慈母呀！

这很重要。是说我们现在已经进入大乘法门，他们还在贪嗔痴等烦恼的所惑之下，想尽一切办法加害我们，给我们在修大乘法门当中制造许多障碍。损害他人本身就有非常强大的罪业，特别是阻止、妨碍或障碍修大乘法门的这种罪过，那是非常严重的。他们妨碍我们修菩提心，妨碍我们入大乘法门，想尽一切办法加害我们的这种强烈的恶行之果报，将来一定会令他们遭受无法忍受的轮回之苦，而且更会直接堕入地狱、饿鬼、畜生三恶趣当中。而我们就成了令他们堕入恶趣当中，遭受众苦的一种因缘。

想到这些，我们应该感到他们是多么值得悲哀、多么值得可怜，是悲悯的对象。而且这些损害自己的众生，最可恨的这些敌人，他们也曾在无数世中做过我们的母亲；每次做母亲时，百般地呵护，想尽一切办法帮助我们。作为一个母亲，她宁可自己

遭受任何苦难，也不愿孩子受到半点的委屈和痛苦。所以，我们怎能只想今生他为我所造的小小的损害，而不念及过去他为我所做的广大的善恩，岂不是舍大而取小？——观想每一个所谓可恨的敌人或冤仇，对他们产生非常强烈地悲悯之心、可怜之心、可爱之心和同情之心。

再说，由于我的愚昧无知和贪婪，在过去的无数世当中，对他们恩将仇报，不知厌足地吃他们的肉、喝他们的血、嚼他们的骨头、穿他们的皮……如果汇集起他们做我们母亲时，所喝的乳汁的数量，三千大千世界作为容器也装不下。

三千大千世界再大也是有限的，可是我们的前世是无数的，所以他们曾为我的母亲时，我们所喝的她们的乳汁加起来，三千大千世界也容不下。再者，我们想想，就在今生当中，我们到底吃了多少众生的肉？喝了多少众生的血？嚼了多少众生的骨头？而且更可怕的是，我们大多数的人都曾经杀过许多动物。站在公平的立场上，就这一生当中，如

果被我们杀掉的每一个生命要杀我们一次的话，杀我们多少次算够？我们令他们遭受苦难这种行为，站在公平的立场上，他们让我们受多大的折磨才算是够？很多时候我们把鸡、鸭、鱼当成食物来看，从来没有想过它们心里的感受如何，经常毫不犹豫地侵害他们。岂不知如果我们是鱼，而他们是人，我们该如何想？你不要以为与这些众生语言不通，就认为他们没有痛苦，这种想法是极其愚昧的。

说实话，我们西藏曾经也有人很愚蠢地这么想过。当初发生民族冲突时，有人说不能杀人，他说没事，杀汉人是没有罪障的。他没想到汉人也是人，也有痛，也有苦，以为杀藏人才有罪障。估计过去汉人也是这样想的，把边远地区的民族视为野蛮民族，说杀匈奴是没有罪的，杀蒙古人是没有罪的，他们是坏人，惩罚他们是应该的。不要说那个时候，即便现在就有很多人找我来，得意洋洋地说：“嘿！某某人是坏人，我为了惩罚他，对他怎么样。”他自以为很了不起，我看这种人非常愚蠢。他以为他是



这世界上的法官，是万物的惩罚者或裁判者。别人是不是坏人，跟你没有关系，你做你的好人就好了，千万不要去害别人。有这种想法的人，脑子非常简单。其实，坏人更可怜、更值得同情，因为他们造作许多业障，将来会付出沉重的代价，遭受许多苦难。

其实所有的生命都有情感，都有贪欲、嗔恨、恐怖和烦恼。当我们视其为食物时，如果换个位置想的话，就明白了到底我们是否应该侵害它们。我们所执的这些怨敌遭受的伤害是难以数尽的。

现在为了报答这些有情众生的深恩，偿还过去的一切冤债，随你自在，任由发落，这都是理所当然的事，将会对我产生莫大的恩德！心里如是念，生起对他人的爱心，尤其是对怨敌消除仇恨之念，这种修法确实是很管用的。

因此，我劝诸位，一定要学会感恩那些伤害我们的人。如果我们把包容看成是对他人的一种忍无可忍的前提下被迫忍辱的话，我觉得这种包容太勉

强了，我也不知道这种忍无可忍下的被迫忍辱能忍多久。如果把他们对我们的伤害看成是教训，是让我们明白事理的机会，那我觉得我们没有理由再记恨，没有理由再复仇。如果我们脑子里没有复仇二字、没有记恨二字、没有嗔恨二字，我们的人生会充满了快乐。如果我们满脑子都是嗔恨、嫉恨和复仇，那么不管拥有多少，首先我们自己是个受害者，不会有快乐可言。

如是通过取舍的方式，对每一个对自己做过损害者修习慈悲。特别是依于怨仇者，以忍辱为基础的六度亦得以生起。有了第三度忍辱作为前导，后三度才会依次发生。若换个角度反复思考，那些伤害我们的有情就是把佛位送到我们手里的大施主！我们就是依靠这些怨仇作为修忍辱的基础，才能够生起六波罗蜜；否则忍辱波罗蜜不能生起。我们对他们保持一种宽容心，保持一种忍辱心，如果有了这样的忍辱，前面的布施波罗蜜、持戒波罗蜜作为忍辱波罗蜜的加行，后面的精进波罗蜜、禅定波罗蜜

和智慧波罗蜜，也以忍辱波罗蜜作为基础来生起。如果没有侵害我们的这些众生，我们就得不到修六波罗蜜的所缘境；即便修了，实际也是空修。

**伽喀瓦大师说：**

或仇或亲友，悉是生惑境，  
若视为知识，随处皆安乐。

无论是我们现在定为冤仇的敌人，还是我们当成是最亲近的亲朋好友，凡是令我们内心生起烦恼的人或所缘境，若能把他们视为善知识，那么无论到哪个地方，都会是快乐的。

说到这，有必要区分一下刚才所说的对他人爱心的贪，和这里说的对亲友的烦恼贪。这里说的对亲友的贪，视为祸端的这个贪是什么？是为了满足我的欲望而产生对他人的贪欲，这个贪是祸根。而前面所说对一切众生的贪，不是为自己，完全是没有任何前提的对他人的一种仁爱之心和大慈之心。

应如其中所说而修习。比如堪布，阿舍黎，慈悲传授给我们戒律，所以他们成了令我们获得解脱

和一切智的因，恩德甚大。同样，依靠这些伤害我们的人，将使我们的忍辱修习圆满，所以他们亦成为大菩提的因，固应如“美食拥口，舌不烦弃”所说，心发欢喜。

我们应如其中所说而修行。比如，我们的师父、阿阇黎以大慈大悲心授予我们的居士戒、菩萨戒、沙弥戒或比丘戒等不同的戒体，由此让我们种下了证得佛陀果位的因，或脱离轮回证得罗汉果位的因，所以，他们对我们当然有恩德。同样，依靠这些伤害我们的仇人，将使我们的忍辱修习圆满，无论任何人做任何事，绝不动怒、绝不嫉恨、绝不复仇、欢乐接纳，所以他们亦成为大菩提的因，所以应该像美食到了嘴边，不应当把它推出去一样，心生欢喜。

《人行论》当中说：

故敌极难得，如宝现贫舍，

能助菩提行，故当喜自敌。

正是因为这样，怨敌非常难得，如果没有怨敌

损害我们，我们到哪里修忍辱波罗蜜，怎么能摧毁我们内心的嗔恨呢？就好象如果没有酒，就戒不了酒；如果没有对酒的爱和取，贪爱酒的业力永远隐藏在相续当中，直到遇到了酒为止。如果一个人从来没有摸过笔纸，怎能知道自己有绘画的天才？只有拿上了纸和笔时，才发现自己还会画画。如果从来没有机会唱歌，怎么知道自己是否有唱歌的天赋？如果没有遇见伤害我们的人，我们当然不会生气。这样我们是不是没有嗔恨了？不是。是没有遇到值得嗔恨的对象，而不是没有嗔恨；如果遇见了值得嗔恨的对象，还不知道我们的嗔恨有多大呢。

所以，只有当嗔恨发作的时候，我们才可能发现嗔恨，才可能来对治，如果没有发现的话就无法对治。所以，敌人伤害我们，实际上是非常难得的。我们没有专门去寻找伤害我们的人，他们是不请自来，他们正好来磨练我们的脾气，通过他们来把我们暴躁的脾气变为好的脾气，把嫉恨和仇恨变为行善、宽容。对我们而言，这个仇敌就像如意宝掉在

贫困的家里一样，那是太难得，太稀有了！他们能帮助我们修忍辱心，由此完成菩萨的广大行。应该对敌人产生非常强烈地爱心和欢喜心才对。

说真的，像寂天菩萨、龙树菩萨这些菩萨的慈悲和智慧，真的无法用言语来表达。即便是二十一世纪最有学问、有智慧、自以为是天下口才第一的人，让他劝人不要发火时，他会用这种方式劝人吗？他连做梦都想不到。他只会说“别生气了，生气对身体不好，生气也没什么用”。对方也知道生气对身体不好，可是实在是气不过。你说他还有什么招数去劝人？而这些菩萨不是花言巧语地骗人，是拿出实证来让我们明白，我们如果把怨敌当作恩人的话，他就是我们成功和胜利的最根本的基础。没有了他，就不会有成功的我们。所以我觉着我们真是有福报，这种书能够有机会看一看，也是千劫难遇之事。

《入行论》中又说：

惟愿毁我者，及余害我者，  
乃至辱我者，皆具菩提缘。

这是一个祈愿文，就是惟愿毁谤我、以各种方式伤害我、乃至辱骂我、侮辱我的那些人，由于他们害我、骂我、辱我、诽谤我的缘故，愿他们早日得到佛的菩提果位。即回向这些人，愿他们得到永久的安乐。

**伽喀瓦大师说：**

**利益彼等反回难，亦应还彼修大悲，**

**南瞻部洲胜大士，能从仇报取善妙。**

有时我们也会遇到这种情况，我们帮助对方后，对方却恩将仇报。对这些恩将仇报的人，发自内心地生起愿他们远离一切痛苦及痛苦因的大悲心和同情心。在我们这个地球上，有德行的高僧大德都是对仇敌回报以善妙。这是品德高尚、心胸宽广者所为。不要说学佛者，世间人也有这样的，如诸葛亮七擒孟获，每次抓住都不杀他，而是放了他。这世界上哪一个人是铁打的心？若对他屡屡宽容，他一定会感到无地自容，会真正把自己的心托付于我们，这是大仁者、大圣人所为。

如果依照前面所说修行，则如谚语“身若有力，遍地是刀”，或如“到达宝洲，无石击狗”所说般，没有任何时候不是用来修心的良机。那么，唯一的经法就是这个执爱有情，如果有了执爱有情、舍弃我爱执这个法，则如“一人一法，一法足矣”所说，其它一切无非此法。这里说了两个比喻。如果按照前面所说去修行，爱一切有情的话，就好像武功登峰造极的人，手中虽没有兵器，但遍地都是刀枪，随便找块小石头或一片小小的树叶，都能当兵器用；又好像到了如意宝洲，连狗都不会挨石头打，随手拾起来的都是珠宝。同样，一旦我们学会了念恩的道理，无论何时何地，遇到任何事情，都是修菩提心良好的机缘，没有任何一个因缘能够阻挡执爱有情了，再也没有任何因缘能令自己生起偏爱自己的自私心。如果能放弃我爱执来修这个法，那你就快成菩萨了。一个人一辈子修这样一个法足够了，其他任何一个法无非此法。



如果明白了这层含义，那么法的名字就有无量无边，随便叫修菩提心或其他的名字都可以。就像吉祥天母赞文当中说：

百名千讳母，随叫皆汝名，随称尽汝讳。

吉祥天母虽有百千万个名字，但不管怎么叫都是吉祥天母。只要放弃偏爱自己的自私心，对一切有情父母众生起非常强烈的慈悲心的话，无论叫不叫菩提心，都是一切功德的生母。

格西朗日塘巴也说，“出生三世诸佛的母亲，厥为有情，应报答之！”出生过去一切如来的母亲是众生，出生现在一切如来的母亲也是众生，出生未来一切佛的母亲也是众生，应该明白这个道理，并且应该报答他们的恩情。

他又说：“菩提心依靠有情才得以生起。自己为何总是像戴着沉重的头盔般，闷闷不乐？若是因为在任何地方，都对他人看不上眼，所以想远离他人而不高兴的话，唉！有这种思想的人，则是由于令他成佛的因，使他郁郁寡欢呀！”既然生起菩提心的

主要因素是一切众生，有了众生才有可能生起大慈大悲心及菩提心，为什么自己在任何时候总像是戴着沉重的头盔一样，行动不那么自在，闷闷不乐呀？如果是因为在任何地方都对他人看不上眼的缘故，所以想远离他人而不高兴的话，那你就错啦。有这种思想的人，他是与成佛最主要的因过不去啊。郁郁寡欢，就是明明知道这些有情是令自己证得佛陀果位的主因，然而还是看不上有情。这岂不是很错误的做法和想法。

**他爱执的功德及我爱执的过患，概括起来，如圣寂天所说：**

**何须更繁叙？凡愚求自利，  
能仁唯利他，且观此二别！**

意思是用不着说太多，只需仔细观察凡夫与佛陀二者明显的对比。愚昧的凡夫从早上起来到晚上睡觉，从小到大，哭也是为自己，笑也是为自己，一切的言谈举止和起心动念都是为了自己一个人的利益，然最终整天吵吵闹闹痛苦不已；而佛唯求利

益一切众生，从不利益自己，而终成正觉，具有了最广大的智慧、慈悲与德能。

佛已经圆寂了两千五百年，可直到今天，看到这些改变自己内心恶劣习气的方法，仍然让我们惊心动魄，让我们受用无穷，让我们从根本上看清了什么是慈悲、什么是嗔恨、什么是利益、什么是伤害。即便在未来世中，凡是听闻到这些道理的人，也一定会得到很多的利益。

如是善加思惟，真切地见到，我爱执是一切罪恶的泉源。而他爱执则会出生一切善妙功德，从而心中生起所要利益的对象——一切有情众生的悦意可爱之相。就是应该好好地去观察偏爱自己是一切损害自我利益的门，深爱一切众生是一切善妙功德的基础。从自己内心里生起对一切所要利益的对象——所有的母亲有情，特别是伤害我们的人、侵害我们的人、辱骂我们的人、鞭挞我们的人、折磨我们的人——强烈的欢喜心、喜悦心，并生起强烈的可爱相。

以后你们吵架就好办啦！如果有人骂你，你马上就说：“太感谢你了，你骂我，帮我修忍辱心了。”他肯定就骂不下去了，这架就吵不了了。

因此我们在执爱自己与漠弃他人二者位置未调换过来期间，都应该努力修行自他相换的道理，令自己生起自他相换菩提心。也就是说，把执爱自己与漠弃他人的这种心换个位置，放弃个人的一切得失，对一切众生的利益产生强烈的兴趣，对天下一切有情生起强烈地热爱之心，这就是这里说的自他相换的修行略要。

顺便说几句。很多看起来似乎不大可能的事，当你明白道理之后，不但有这种可能，而且实际就是这样，只不过由于过去没有明白，所以觉得不大可能。人们就是习惯把自己所定的规则认为是正确无误的。比如过去你问他，对伤害自己的人应该生起嗔恨，还是产生可爱相？产生可爱相，这是不可能的事。很多人都会想怎么可能有这种人！不过，如果听过今天讲的道理，你说他还认为没有可能吗？

不会，因为他以前根本没有明白到底是怎么回事，今天终于明白谁真谁假，谁是谁非。明白道理之后，还能不服吗？

我今天讲了偏爱自己的过患，也阐述了关爱一切有情父母众生的功德，我希望以后你们把这部分内容牢牢记在心中，让它变为你们工作、生活、事业其中的一个工具。抛开佛教来说，只要你随时运用我今天所说的道理，你若是企业家，肯定会是优秀的企业家，任何困难也难不住你的发展。我有个亲身的体验，凡是侵害我们、阻碍我们达到目的之人，他们使用的都是普通人所认为的有恩必报、嫉恶如仇的理论。如果你一方面好好地善护自己想达到的光明正大的利益，同时不按世间恩仇必报的路子走，凡事不为自己，只为利益大众的发心去做，失败的绝不会是你。为什么？他到死也想不通你为什么走这一步棋。这就是人与人之间的境界。在我这一生当中，如果对佛菩萨报恩的话，永远也报答不完。自从我认识佛法以来，每当我遇到大危难时，

我就尽可能不按世间恩仇必报的路子走，而是按照菩提心的路子走。这样，把很多本来设好局的人弄得出乎意料，他到现在也没想通，为什么会是这种结果，因为他们站的高度太低，他们是站在自私的立场上看问题的，站在自私的立场上是不会想通的。所以，只要你依照菩提心教授所说的菩萨行去做，你不会被任何人所陷害，因为他们还没有学会陷害菩萨，只学会了陷害凡愚之人。所以什么样的灾难都会烟消云散。

## 庚二、希求利他的菩提心正行

寂天菩萨说：

为成有情义利故，悉能施舍无顾惜，  
一切能施得涅槃，为证涅槃始修行。

是说我们为了成办一切有情父母众生的义利之故，把自己的身口意、受用、善根等一切毫无顾惜地布施于一切众生，因为将一切布施于众生，才能

得到涅槃。我们是为了证得无上涅槃利益众生，开始修行布施波罗蜜等一切菩萨行道。我们今天要专门讲利益一切有情的菩提心修法当中舍弃一切自利，把一切众生的罪障由我来代受的自他相换菩提心修法。

此中分二：辛一、正行的修法；辛二、下座后的修法。

也就是座上如何行和座下如何修。既然我们明白了我爱执的过患，也明白了爱一切众生的功德，那么如何修这个利他的菩提心呢？

## 辛一、正行的修法

分二：壬一、修习慈心之理；壬二、修习悲心之理

### 取舍间杂修

何谓取舍？“取”是把六道轮回当中一切父母

众生无数世来所造的身口意业力及业力所集的异熟果等一切果报，即他们的一切痛苦、灾难等取到自己身上来，由自己来代受；“舍”是把自己无数世来到现在为止所造的一切身口意的善根、受用和身体，施舍于一切有情父母众生，令他们得到永久安乐及安乐因的一种修法。

但一般的取舍和菩提心修法当中的取舍是有所不同的，一般的取舍是取一切善法，舍身口意等一切恶；而菩提心取舍的修法是把一切父母众生的痛苦及痛苦因由我代受为取；我无数世来所造的一切善根及受用等，回向于一切有情父母众生，令他们获得安乐为舍。取舍修法分为两部分：

## 壬一、修习慈心之理

通过把身体、受用、善根施舍给他人的方式修习慈心。最初如果思惟慈心的功德，就会生起强烈的欢喜心修习慈心。那么，慈心有何功德义利呢？



如果要把自己无数世以来所造的身体、受用、善根等施舍于众生，首先一定要生起大慈心、要有非常强烈地愿一切有情父母众生具得安乐及安乐因的心愿，才会把自己的生命、受用、善根等一切施舍。

修四无量心当中说，“一切有情具足安乐及安乐因岂不善哉！愿其具足！我令具足！惟愿师长本尊加持能如是行！”我令具足，就是把我无数世来所造的善根、受用和身体布施于一切众生，由此令他们具得一切安乐及安乐因。这就是修大慈心极度强烈以后才能够做到的舍。而“一切有情远离痛苦及痛苦因岂不善哉！愿其远离！我令远离！惟愿师长本尊加持能如是行！”则是大悲心修成非常强烈以后，才能够修成的取。我令一切众生远离一切痛苦及痛苦因，就是我产生对一切众生所遭受的一切痛苦及痛苦因深感悲痛，非常希望能够令他们脱离一切苦，不但希望如此，而且由我令他们远离一切苦。所以，是以大悲心来取，以大慈心来舍。

要生起这样的大慈心，要有非常强烈的欢喜心

才行。怎样才能生起欢喜心？就是要明白生起大慈心的功德。

在《三摩地王经》中关于大慈心的功德是这么说的：

遍于无边俱胝刹，尽其无量众供养，  
以此常供诸圣士，不及慈心一数分。

就是说，假如我们在无量劫当中，在一切刹土以如同普贤供云一样无边无际的供养物，包括内、外、密供物，不间断地供养一切如来，其功德还不如发起一少量的大慈心的功德。

在《曼殊室利庄严佛土经》中说：“于东北方，有大自然王佛，世界曰千庄严，其中有情皆具安乐，如诸比丘入灭定乐。设于彼土修净梵行，经过百千俱胝年岁，若于此土最下乃至至于弹指顷，缘一切有情发生慈心，其所生福较前尤多，况昼夜住。”

在娑婆世界的东北方向，有一大自然王佛，这个佛刹土的名字叫千庄严，在那里的有情皆具安乐，如同比丘入三昧定当中享受的非常大的禅乐。在那

里的一个比丘受持比丘戒，修一切善法，十亿或百亿年修梵行的功德，远不如在我们这个娑婆世界一弹指间，生起希望一切众生得到安乐及安乐因的慈心的功德大，何况我们昼夜安住在愿一切众生具得安乐及安乐因强烈的大慈心当中的功德。

在《宝鬘论》当中说：

每日三时施，三百罐饮食，  
然不及须臾，修慈福一分。  
天人皆慈爱，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。

我们每天早、中、晚三个时间，用三百多口大锅做美味佳肴布施给需要饮食的人，其功德还远不如短时间内当中修习慈心所感福德中的一分。意思是说，如果没有利益一切众生这样一种动机，只是为了自己增长财富，为了来世得到人天之乐作的布施，其功德远不如修一刹那间的大慈心。修大慈心

能得到什么？最终能得到解脱，也就是佛的果位。即便不能马上得到佛的果位，也会得到八种功德：一、现在当得人天等的慈爱；二、非人等大势力护法会守护你；三、内心非常喜悦；四、身体多安适快乐；五、毒药不能损害；六、刀杖不能损害；七、不需很大辛劳，也能成就所求之事；八，后世当中能投生到梵天等天界当中，享受人天的福乐。

如果自己有了慈心，那么人天也会对自己生起慈护的心，自然云集臣服于自己的脚下。佛陀亦是用慈心的力量击败了亿万魔军，所以慈心是一切守护中最为殊胜的。

当初释迦牟尼佛早上要证得佛陀果位之前，前一天晚上三界一切魔军前来做祟，他通过大慈心，在三昧定中调伏了一切魔军，所以，此心是娑婆世界当中最为殊胜的。

如果想：“通过施舍身体、受用、善根，修习慈心，是在哪里宣说的？”

《入行论》“受持菩提心”品中，积聚资粮加行圆满后，正式誓愿发菩提心仪轨前，在解释慈悲的所缘及行相时，说到施舍身体、受用、善根。在经典中所宣说的施舍它们的情形，在下面会提到。总之，施舍身体、受用、善根的用意，是为了圆满福德智慧二种资粮。

《入行论》的“受持菩提心”品当中，讲完加行，在正行之前，讲到施舍身体、受用、善根这个问题。比如：

如是所修一切行，我今所积诸善根，  
以彼回向诸有情，悉令解除一切苦。  
有情诸病所逼恼，乃至尽其病愈时，  
愿我为医或为药，或为侍疾看病人。  
若遇凶年饥馑劫，愿我化身供饮食。

这里把自己的身体化为各类所求进行身体的布施。又如，

有情贫困乏资财，愿我成为无尽藏，  
随心所欲诸资具，莫不现前咸备陈。

如是我身及受用，乃至三时诸善根，  
为成有情义利故，悉能施舍无顾惜。

专门讲了施舍身体、受用、善根三个部分。

布施的内容下面还有很多，《入行论》当中说：

为利有情故，不吝尽施舍，  
身财诸受用，三世一切善。

这就是前面说的，把自己的身财、受用、三世一切善根都要布施之意。

## 癸一、施舍身体

施舍身体，不是用血肉这样不干净的样子笼统地施予，详细的施舍方式，下文依次会谈及，希望了知者，可依文披阅。那么，如何施舍身体呢？

施舍身体不是把现在我们这个不干净的血肉之躯，直接去笼统地施舍，而是把自己的身体化成为每一个众生各自所需之物，通过显现来施舍于一切众生。如同前面所说，需要医生的，我就变成医生；

需要药的，我就变成药；需要饮食的，我就变成饮食。用不干净血肉的样子笼统地布施也不是绝对没有，要看布施对象。乌吉达玛巴瓦大师的《修心七要》导论中专门有一种布施血肉的方便，就是把三界一切冤孽、债主、妖魔、鬼怪都招引来，然后观想把自己的身体割开，骨头和肉堆积如山，血如大海一般，布施给他们：喜欢喝血的就让他喝血；喜欢吃肉的就让他吃肉；喜欢嚼骨头的就让他嚼骨头，用这种方式来进行布施。这对放弃爱我之心是非常有用的。

一般大修行者，尤其是格鲁巴，修“断法”着重在三个地方：一是观修死无常时修。这是为了对死亡生起强烈地畏惧心，但这不是最主要的。

二是在修菩提心当中的取舍法时要修。在修取舍时修“断法”是把自心化作的瑜伽母或黑汝嘎，从心中直接到头顶，远离身体，在面前的虚空中安坐；然后自心化成的黑汝嘎或金刚瑜伽母再化出许多手持钩刀的金刚瑜伽母或黑汝嘎，把自己的身体

剥皮、切肉，堆积骨头血肉；然后心中发光，把三界一切妖魔鬼怪及其眷属从十方招引到前面来，把已切割成血、肉、骨头的身体一一地布施给他们，愿意吃什么，就给他什么。布施之后，再观想在刚才的位置上突然出现一个跟自己身体一模一样的身体，然后把自心融入到这个体内。

这种修法一般天黑之后，在墓地一个人修。目的是为了激发爱我之心，让爱我之心显现出来。一旦害怕的时候，就想谁在怕？我在怕！因为怕我被吃掉。有了怕就有把柄可抓了。可以把这种怕被吃掉的爱我之心、舍不得被吃掉的这个心，作为破除的目标或所缘，念想爱我的过患，爱一切众生的功德。由此能在心中生起真正地舍弃自己、为利一切有情的取舍之心。

如同前面所说，若没有人激怒你，你就不会生气；若不生气，就没办法对治嗔恨心。唯有生气时才会想：嗔恨心太可恶了，害己害人，无数世来把我害得如何如何，一定要对治它！阿底峡尊者从印



度来时，带了两个侍者，据说非常可恶。每当他们对阿底峡尊者不敬，仲敦巴大师等准备将他们赶走时，阿底峡尊者说：“千万不要，若没有这两个人我就没法修忍辱波罗蜜。”

同理，在修自他相换菩提心时，通过“断法”也可以断除爱我之心，生起爱一切众生之心。平常似乎感觉不到爱我之心，似乎老是想一切众生，那是因为还没遇到危机；真正遇到危机，才知道是否有爱我之心。在黑夜去坟地修断法，把所有的鬼神全都招引来，把自己的骨头血肉全部布施的时候，如果感到害怕了的时候，就知道还是在爱我，放不下。

三是在修性空正见时，为了认明我们所执的“我”时而修“断法”。

如果不认明我们所执的这个“我”、当成实有的这个“我”何在的话，就无法推翻我执所执持的“我”。这在宗喀巴大师的《广论》和《略论》的止观章当中讲得非常清楚。如果没有强烈地恐惧，恐怕不能

一下子认清所谓的独立自主、恒常的、不依赖任何因缘所生的这个自性的“我”，我们是如何执持的。所以为了认识“我”，也要修“断法”。

修菩提心的取舍时，虽然在坟地里修断法，但看不到鬼神，因为还没有修成禅定，恐惧心相对小一点，最多是概念中的恐惧。当修智慧波罗蜜时，禅定波罗蜜已经生起了，几乎能了知一切有形和无形的东西，就会能看见孤魂野鬼纷纷前来享用你的血肉、骨头。两种断法之间还是有一定区别的。

据说，我们理塘寺查巴仁波切的前世的前世的前世，是一个专门修断法的大成就者。有一次他修断法时，侍者看到一些鬼把师父的肉吃了，只剩下了骨头，他非常害怕，就拿石头打鬼，结果打中了师父。师父从定中起来之后，石头已经在身体里面了，非常难受。侍者不知怎么办，哭了起来。师父说，明天我修断法时，等到我的皮肉全被吃完，看到昨天你扔的石头，就把它拿走。于是，第二天师父修断法时，他看到了石头，就跑过去把石头拿出

来，师父的病就好了。这是不是真的我不知道，反正很多人都这么说。我觉得修行高的话，应该可以。

《华严经》说：“我变成滋养一切众生的如意身。”把自己的身体变成为如意身，就是像如意宝一样，按众生所需，希望得到饮食的就变成饮食，希望得到药物的就变成药物，希望得到楼阁的变成楼阁，希望的任何东西，都能令其得到满足。“如意”就是能令他们心想事成。

《金刚幢经》中说：“如地水火风四大种，以无量无边的方式，护养一切有情，作为菩萨的我，也愿这个身体变成护养一切有情的源泉。”

如《入行论》中“为成有情利，变成如意身”所说，向一切有情施舍他们所需求的东西。这和《华严经》里说的的是一个道理。《入行论》说：

于诸灾荒劫，愿成充饥食！

为济贫困者，愿成无尽藏！

愿诸资生物，悉现彼等前！

在遭受灾荒的年月，愿我变为能够解除饥饿的

饮食；在缺乏资财的人面前，愿我变成无穷无尽的财富与各类生活所需，呈现在他们面前。又说：

路人无怙依，愿为彼引导。

并作渡者舟，船筏与桥梁！

远行人没有依怙，我就变为他们的向导。于渡海者，愿我变为船舟。如果渡河，愿我变成为桥梁。

求岛即成岛，欲灯化为灯，

觅床变作床，凡需仆从者，

我愿成彼仆！

在茫茫大海当中，需要海岛的我就变成为岛；在黑暗当中需要得到光明的，我就变成明灯；希望得到床的我就变成床；需要眷属、仆人的，我就变成仆人。这就是菩萨的一种心愿。现在实际上我们没有能力把自己变成这些东西，因为还没有得到神通。我们要做到的是愿意，非常强烈地愿意。如果有这种可能的话，我将毫无顾惜，决不退缩，要达到这种心愿。我们现在要做的不是如何把自己变成为床，变成仆人，变成为海岛，而是要学这种愿意

的心念。简单地说，我愿意令一切众生具得一切安乐及安乐的因，为此，我不惜一切，这种心愿达到了，我们修的目的就达到了。

**愿成如意牛，妙瓶如意宝，  
明咒及灵药，如意诸宝树！**

如意牛是西牛货洲的一种牛，所欲的一切都能得到满足。作为菩萨来说，为了解救一个众生，就是让他无量劫在无间地狱当中受苦，他连想都不会想，马上就会乐意地接受，这就叫做菩萨。我们现在不是要学做菩萨吗？要做菩萨，必须磨练菩萨的这种大心力。妙瓶就是如意宝瓶。明咒就是陀罗尼，能令众生增长财富、息灭病魔灾难、增长智慧。灵药是甘露妙药。如意宝树在天界，也是随所欲求皆能如愿。传说阿修罗和三十三天之间常因这颗宝树而打仗。

**如空及四大，愿我恒成为，  
无量众有情，资生大根本！**

就像天空是一切情器世界存在的依处，如果没

有了天空，就没有了所在处，那一切众生就无法存在。如果四大没有了，一切众生也无法存在。所以，就像天空和四大一样，我恒时成为一切众生资生的大根本，也就是变成一切有情众生的生活所需。

说到天空是一切情器世界存在的所依处，有些教派认为某个神是天地万物的创造者，说神多少日造了天，多少日造了地，多少日造了人，多少日造了山。这里所谓的天指的不是神，是一个空间。那么，如果神存在的话，必须要有他的存在处；如果要有他的存在处的话，那本来就应当有天。就算你说神悬在空中，我可以认同，但是，你必须得腾出一个虚空来，要不然，他连悬在空中都不行了，那你说他在哪里呀？所以若不经思考，听起来是很好听的一个故事；但从逻辑上去推，就解释不清楚了。

这是中观应成说明道理的方式。应成提出的依据用不着他自己认同，只要对方认同就行了。只要是我提出的依据对方认同了，那么你能只能承认是，无法否定。至于我认同不认同，那是另外一回事，

我肯定有我自己的解释。比如，外道当中有个断见派，他们认为前世和来世是不存在的，因为谁也没有见过，应成派就说，“只要是谁也没有见到过的，是否可以否定他的存在？”他说：“是”。应成派说：“那么好，前世和来世是不是不是没有？”外道问，“为什么？”“因为谁也没有见到过它的没有。”那你还能说什么，因为是你自己说的，“没有”也是没办法见到的，所以就不存在。应成派它自己承认不承认那是另外一回事，它是拿你的话来让你无话可说。为什么佛教里大量采用这些典故，因为这是说明事情的一种方法。

比如我给你们讲法时，经常讲一些汉地的典故。你们千万不要认为，我就认同这些道理；只要你们听懂了，我的目的就达到了，至于这个道理是不是我本人认同的，那就得问我了，我自己知道哪些认同，哪些不认同。可是我拿什么样的比喻你能接受，我怎么来给你们解释清楚这个道理，这就是我的意思。佛教常常也会以这种方式说明道理。

迨至尽空际，有情种种界，

殊途悉涅槃，愿成资生因！

直到虚空遍尽的所有众生，以各种各样的方式完全脱离轮回，得到涅槃果位为止，愿我化成滋长他们生命的要素，或增长一切修行和功德的基础，或证得无上正等觉佛陀果位的一种顺缘。

在《瑜伽师地论·菩萨地》当中说，“菩萨到达一处寂静的地方，摄敛心念，怀着清净的意乐，淳厚的净信心，观想出无量无边的种种财宝，胜解把这些财物施给一切有情，由此不待辛苦，而增长积聚无量福德。这种布施也叫作菩萨巧慧布施。”菩萨在寂静的地方，远离一切掉举和昏沉，摄敛心念，一心不动，发自内心地以清净意乐非常精进地观想，或意化如同普贤供云一样的诸多供物，无边无尽，把这些财宝、楼阁、内外密供等供品，布施于一切父母众生，令他们满足心愿。这种方式，不像我们先要挣钱，有了钱之后再做布施。一座之上，布施无穷无尽的六道众生，或把自己无数世以来所造的



善根观想化现为各类物品，布施于有情父母众生。这样，用极少的辛劳能造积无量无边广大的福德资粮。这就是菩萨具有大智慧的布施。

前边讲的是劝说布施，下面讲正式布施的方便。劝说内容就是我们要修大慈心，令一切众生得到所求的一切，故而我们要修取舍当中的舍。如何施舍？分两方面观想施舍身体：

子一、向有情世间施舍的方便。子二、向器世间施舍的方便。

情世间就是六道轮回的所有众生。器世间就是众生所在的世界。

## 子一、向有情世间施舍的方便

分二：丑一、向未入道补特伽罗施舍的方便；丑二、向已入道的补特伽罗施身之方便。

## 丑一、向未入道补特伽罗施舍的方便

如下面这样观想：

尽所有的地狱有情，包括等活等八大热地狱，疮裂等八大寒地狱、孤独地狱、近边地狱中的一切有情。当我们的身体施舍给他们后，如铁遇上点金剂后刹那间变成黄金般。他们都转成善趣七功德身，富有七种圣法财<sup>1</sup>。我们自身又转成如意身，如从摩尼宝中随心所欲地降下衣食等受用般，从自己的如意身中出生无尽的百味饮食、百千种华服、五百层摩天大厦，以及志同道合的友伴，布施给他们。这样，能受用的身体，所受用的境，以及共同娱乐的圆满眷属等一切，都变成他们修习大乘正法的顺缘。

如是，原在地狱中的这些有情，现在他们修法的重要外缘，有了大乘善知识的欢喜摄受、所要闻

---

<sup>1</sup> 七种已经见道的圣人所得到的功德法财。诸经所说的略有不同，宝积经说：“云何圣财？谓信、戒、闻、惭、愧、舍、慧。如是等德法，是谓七圣财。彼诸众生不护此故，名极贫穷。”法句经说：“信财戒财，惭愧亦财，闻财施财，慧为七财。”报恩经说：“七圣财为信、精进、戒、惭愧、闻舍、忍辱、定慧。”

思的显密教典等，内缘方面，他们有着信等七圣财，又有着依戒行持等三种增上宝学。总之，他们内心上，生起了以慈悲为根本的菩提心，又能广行六度，从而二资粮究竟圆满，证得无上大觉位，享受着法身大乐。

首先对凡夫众生的施舍。是以观想为主。这种观想方法是对地狱、饿鬼、畜生等六道轮回一切众生布施的方法。

地狱有四种：一是热地狱，二是冷地狱，三是孤独地狱，四是近边地狱。热地狱有八种，冷地狱也有八种。孤独地狱主要是在南瞻部洲海边，这种地狱是偶然受苦、偶然快乐的不确定地狱。

当初帕邦卡大师在离昌都不远的一个湖里发现有一个很庞大的动物。这种动物到了夏天，由于湖水涨了，就沉在湖底，也能走动。到了冬天，湖水慢慢干了，它就浮出湖面。因为比较寒冷，冻得不能动弹，这时有各种鸟类落到它的背上吃它的肉，直到见骨头为止。到了夏天，身体又恢复原状。帕

邦卡大师说很可能是那种孤独地狱之类。近边地狱在热地狱周围，近边地狱有许多种，如剑叶林、塘煨坑等。

观想自己的身体放出五色光芒，普照这些地狱。就像点金剂刹那间可以把千斤铁变成黄金一样，五色光一照触到各类地狱，地狱众生马上就变为具有七功德之身：种族殊胜、形色庄严、具有自在、智慧、长寿、无病和资财圆满，且相续中具有七圣财：信、戒、多闻、惭、愧、施和智慧。我们的身体一刹那间变成如意之身，就像如意宝一样，随心所欲地从我们的如意身中出生无穷无尽的美味佳肴、华贵衣服、有五百多层的美妙庄严的楼阁，以及与他性格、品性相同的诸多志同道合的伙伴等，一切他们所需的衣物、饮食、受用等悉皆布施于他们，令得如意。这样，能受用的身体、所受用的境以及共同娱乐的圆满眷属等，一切变成他们修佛法的殊胜顺缘，而不会变成为贪婪和懈怠等修行的违缘。

再观想我们化现为善知识来摄受他们，再化现

出所要闻思修的一切显密经典令他们满足。如是，地狱当中的这些众生，现在他们已经有了最重要的修法外缘。而在内缘方面，他们具得七圣财，又有着如法行持的戒定慧三学。总之，他们相续当中速速生起了大慈大悲为根本的菩提心，并且广行六波罗蜜的菩萨广大行，从而福德智慧资粮圆满，证得无上佛陀果位，得到法身的永久安乐。虽然真的要实现这种想法需要很长时间，可是我们做这种布施观想的时候，在几分钟、几十分钟内，一种周全的观想方便就完成了。所以，这也是一种不费心的事情。前面所说的地狱不只是我们所在处的地狱，而是十方无量无边世界所有的地狱。

复缘十方无量无边世界中，三十六种饿鬼所摄的一切众生，向他们施舍身体之后，如前观想的一样，令皆断除一切饥饿之苦，令他们得到善趣的七功德之身，富有七圣财等等。然后令他们都成佛后，内心充满法身的安乐。其实我们每天晚上回向时，尤其是大法会回向时，和这个是一样的，只不过回

向的内容不仅仅是身体，而且受用、善根三个都包含其内。

再观想施予各个世界当中，根本居住处(大海)或散居各方的畜生。畜生大致可以分为两部分：一部分是沉没在大海当中的叫沉居，一部分是散在大陆上的叫散居。对畜生做布施，断除他们的愚昧之苦、相互残杀之苦，令它们得到刚才所说的一切内外因缘，最后证得法身的安乐，与地狱的观想是相同的。

同样，十方世界四大洲、八小洲中无暇修学佛法的人，或在活着的时候，没有缘分修学解脱道的人，亦如前面所观想的方式布施于他们，令他们得到如法修行的具有善趣的七功德之身、七圣财等等。

如果在活着的时候，有缘生起解脱道的人，如前观想，向他们施予身体，由此使他们具足修道的一切外缘及内缘等等。

如是，四大天王等的六欲天、梵众天到广果天的十二处色界天、四处无色天等，一切未入解脱道

的有情，如前观想，施予整个身体。六欲天就是四大天王天、三十三天、夜摩天、喜足天、化乐天、他化自在天。欲界天之上是十二处色界天。我们佛教通常讲的是十七色界天，但这里只讲了十二处色界天：一禅天有梵众天、梵辅天、大梵天；二禅天有少光天、无量光天、极光净天；三禅天有少净天、无量净天、遍净天；四禅天有无云天、福生天、广果天，这十二处天为凡夫天。其上还有五个天：无烦天、无热天、善现天、善见天、色究竟天，为五净居天。然后是四无色天，就是没有任何身体的无色天。为什么这里只说十二天，没说其余的五天？因为其余的五天已经入道了，没有纳入这一类。

施予中阴有情亦应这样。对还没有找到新的投生处这些中有身当中的一切有情，就用前面所说的方式去观想。这是对六道轮回众生的施舍方便。

之后特别对自己的怨敌作身布施。观想自身变

现出许多华丽的衣服、各类美味佳肴、高大楼阁等多种多样外在助缘，然后以菩提心化出一个钩索，把今生为自己作祟的有形的一切最可恨的怨敌，以及天界、地上、地下一切无形的妖魔鬼怪、冤孽债主，全部迎请到你前面，将他们所需的一切化现出来，对他们作如下祝祷布施：

无数世以来，你们也曾无数次作过我的慈母，而且那时，你们尽自己所能为我成办一切利益，救护我无数次的损害和痛苦，对我恩深似海，每思及此，心甚悲切。

另外，无始以来，自己却对你们恩将仇报，吃你们的肉、喝你们的血、嚼骨穿皮、打杀劫掠等，造下太多的伤害，欠你们的非常多。现在一切后果冤债，心甘情愿地落在我的头上，报答的责任落在我的头上，任由你们发落，现在想要什么，都满足你们的心愿：愿意吃东西的，我化现为各类饮食来布施给你们；希望得到华丽衣物者，我化为衣物来送给你们；希望得到楼阁、房子、住宅、大院者，



我化现为各类的楼阁、住宅、房子、大院来布施给你们；希望得到朋友或仆人的，施予友仆；希望得到食物的，我就把食物当中的三白或三甜，你所想要的一切，都毫不吝啬地布施于你们。

如果希望血肉的，就观想以血肉的样子施舍。然后对专门吃肉喝血、嚼骨头的妖魔鬼怪，我把自己身体的血、肉、骨头割下来，骨头想成山那么大，肉堆积如同山，血想成大海一样来布施。说：你们不要有任何顾忌，想吃肉者，就吃肉；想喝我的血的，就喝血；想嚼啃我的骨头的，就嚼啃骨头；想穿我皮的，就穿我的皮，我都无条件地满足你们的一切愿望。如果你们急不可待，就生着吃；如果有空，就煮着吃。

如是安然布施的方式来观想，让他们得到想要的一切所需后，观想由于他们吃了我的肉、喝了我的血、嚼了我的骨头、享用了我的身体化现的楼阁等布施的缘故，他们的身心即刻舒适康泰，饥渴、贫乏等一切痛苦泯迹于无形，一切毒害罪恶的心也

得以息灭，即内心当中贪嗔痴等一切强烈的罪恶的心也能够息灭，身心无比清凉，利益众生的菩提心在他们的心中油然而生起，福德资粮和智慧资粮圆满，最后，能够令他们具足法身大乐果位。偈曰：

利果为乐损果苦，己身取喻勿害他。

对他们说：造作利他者得乐，损害他者受苦。就像自己不愿意受苦一样，没有人愿意受苦，因此切莫侵害他人。由此，先用食物的布施令他们欢喜，然后，用这样的偈颂方式，以法布施令他们明白善恶的分辨，令他们得到现前和究竟的一切安乐。

也可以这样去修：观想以东方等四方四隅的次第，分别渐次施予各方的有情。比如，先观想东方的尽恒河沙数的一切有情，把自己的身体化现为前面所说的布施于他们，令他们得到如前所说的一切。然后对南方的一切恒河沙数的众生，以及西方、北方、东南、西南、西北、东北等其它方隅亦可类推。这里所说的东方、南方等不是以地球为核心，而是以一百亿个地球聚在一起的娑婆世界的三千大千世

界作为核心，如是对东方恒河沙数的三千大千世界、南方恒河沙数的三千大千世界的所有众生依次施身，这样，布施的对象更加广大。这就是向未入道的一切众生布施的方便。

## 丑二、向已入道的补特伽罗施身之方便

观想自己的身体变成可以化现各类供品的如意身，能满足任何愿望，有求必应。把这个如意身供养给小乘的声闻、缘觉等已入道的行者及已得到阿罗汉果位的大德，由于他们欢喜接纳我化现这些供品的缘故，令他们在这一生当中能够具足获得无上正等正觉的佛陀果位的一切内外因缘，依此精进修行，从而二资究竟圆满，内心充满法身大乐。

这与前面对未入道的众生布施方便既有相似的部分，也有不同的部分。对六道轮回的众生来讲，当如意宝身化出的五色光芒普照他们身上以后，一刹那间，如点金药般使他们具得善趣七功德身。对

阿罗汉来讲，不需要这样，因为他们已得到了阿罗汉的果位，所以对对他们已拥有的部分你不用再想了。相同的地方是身上化现出内外密等一切供品，令他们生起性空大乐。之后更重要的是化现大乘的显密教典及善知识相供养于他们。因为他们虽然是阿罗汉，但当学大乘法时，仍需要有大乘善知识的摄受，并且闻思修一切大乘的典籍，一切密法的教典。然后，化现出大乘菩提心、布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧六波罗蜜及四摄，融入他们体内，让他们生起大慈大悲为根本的菩提心，广修六波罗蜜，圆满福德智慧资粮，即身证得无上佛陀果位，享受如来的法身大乐。

然后如前观想，对住于大乘资粮道、加行道和十地的大菩萨供养如意身。为什么只说十地中的菩萨而不说见位、修位、无修位？因为十地当中包含着见位、修位。十地菩萨的一地和见位是同时的，证得见位时就是一地菩萨。一地、二地，一直到十地位的时候，修位已经结束，最后无修位即证得佛

陀果位。对这些菩萨，要供养如意身，把如意身变成内外密的一切供养，令他们福德智慧资粮圆满，内心充满法身大乐。

然后，对于根本传承的师长及安住十方无量无边的诸佛薄伽梵，如前观想，供养如意身。在他们一一面前，变化无数身，每一身又变化出无数肢分，从因、果功德两方面顶礼。把自己的身体观想为如意身，为他们供养外内密一切供品，这些供品遍满虚空。比如，空乐无二的大智慧等方便供养，令诸佛及师长得到欢喜。还有，把自己的身体化为无数个，以自己的根本师长为主的十方诸佛每一尊佛前都有一个自己的化身，每个身的头上有许多的头，每个头有无数的舌来赞扬诸佛菩萨的身口意、事业等一切功德，也赞扬自己师长身口意一切无上的功德。用顶礼、供养等方式在一切诸佛菩萨面前做七支供，一一观想，从如意身中化现出不可思量的内外密供云，供养诸圣尊，由此他们内心生起无漏的空乐无二的大智慧。

如《入行论》云：

愿诸有情众，殷勤供诸佛，  
依佛无边福，恒常获安乐！  
菩萨愿如意，成办众生利！  
有情愿悉得，怙主慈护念！  
独觉声闻众，愿获涅槃乐！

愿一切有情众生，经常不断地供养诸佛，并因佛陀无边的福德，恒常获得身心的安乐！愿菩萨们都能随心所欲，成就一切众生的利益！愿一切有情都能蒙受诸佛的庇护！愿所有的独觉和声闻行者，也同样如愿获得涅槃寂灭的妙乐！

施舍有情界的情况解说完毕。

## 子二、向器世间的施舍方便

自己的身体，以如意身的样子，施舍到十方无量无边世界的器世间时，由此力量，不净器世间的秃树荆棘、砖头瓦砾、悬崖险地等一切发生变化，

一切器世间皆转成柔软舒适的七宝自性，大地坦如掌心，宽广无垠，没有纤毫尘垢，舒散着绚烂的光芒，空中洋溢着令人心旷神怡的蛇心檀香味，地面上散满了品种繁多的艳丽天花。

具有八功德水的湖池泉等，星罗棋布，宝砖堆砌，周边围绕。湖底铺着金银珍珠的细砂，青莲、睡莲等各种莲花，婀娜多姿，竞相争艳，布满清澈的湖面，各种水鸟宛转轻歌，愉快地飞翔着，点缀着美满的理想净土。

在这样的净土中，如供养诸佛菩萨圣众的大供养云，也供养这里的所有有情，这些有情，虽有如此的圆满富乐，但刹那不会由此滋生内心的我慢散乱，反而都成为他们修习菩提的缘。

观想自己的身体化为无量无边的如意身，遍满十方无量器世间，器世间各类秃树荆棘、砖头瓦砾、悬崖险地等一切不清净、不完美的地方，由于我们如意身融入之故，转成为由七宝所成的美丽庄严、柔软舒适的器世界，平如手掌，非常宽广、柔软，

谁触到了这样的地方都感觉非常舒服。没有垢染，没有灰尘，明亮。空中弥漫着蛇心檀香味，地上散满了各类天花。具有八功德之水形成美丽的湖，周围有如意宝所成的各类宝贝围绕堆砌，周边铺满金银、珠宝、青莲、睡莲、乌巴拉花、水莲花等。八功德水具有澄净、清凉、甘美、轻柔、润泽、安和、饮时除饥渴、饮已能增长诸根。水非常清澈，湖边许多美丽的水鸟飞来飞去，唱着美妙之歌。这样的净土中，布满了各种形状、不可思议的菩萨的供品。这样的大供养云，也供养这里的所有有情。这里的众生，不会由于他们拥有殊胜的净土而起傲慢之心、懒惰之心或散乱之心，反而会变成生起菩提心的殊胜因缘。

如《入行论》中说：

普愿十方地，无砾无荆棘，  
平坦如舒掌，柔软似琉璃，  
愿诸有情众，相续恒听闻，  
鸟树虚空光，所出妙法音。



这是说愿十方一切的器世间，没有碎石和荆棘等，平坦得就像舒展的手掌，柔软得如同吠琉璃；愿一切有情众生，都能相续不断地听闻从小鸟、树林、光明，甚至空中飘送出来的微妙法音。

为了更方便实修，也可以这样观想：自身化出无数的如意身体或白光，总之无论身也好，光也好，照明一切器世间。先从娑婆世界开始，把光直接照入热地狱、寒地狱、孤独地狱、近边地狱等地狱，净除地狱的不净垢染，把地狱变成和西方极乐世界一样，到处遍满如意宝树、如意莲花、各类宝池，到处有美丽楼阁，如同《无量寿经》里所描述的极乐世界一样。

然后，这个光照到饿鬼所在处。饿鬼世界的大地是红色的，就像红铜燃烧一样，热的时候像热地狱一样，冷的时候和冷地狱一样。这个世界没有树木、没有草、没有水，像沙漠一样。由此光照故，饿鬼世界一刹那间消除一切不净，转成为到处铺满各种宝树、莲花、草地及八功德的水池，如同极乐

世界一样。

然后照明人间。因为畜生没有特定的世界，饿鬼、地狱是有世界的。人世间的一切缺点消除，变成和西方极乐世界一样。

然后再把天界、阿修罗界净化成西方极乐世界一样殊胜。

然后把东方如同恒沙数量不可称量的所有三千大千世界——这时不用分别想地狱、饿鬼、畜生，把它们都变成如同西方极乐世界一样。如是，南方、北方、西方、西南、西北、东南、东北、上、下十方一切不净的器世间，都转化成为清净的世界。

然后心中发光，或如意身发光，直接照到四地狱等一切地狱，令所有地狱众生消除一切地狱之苦，让他们变成无数美妙的身体，如同仙子一样，具有善趣的七功德身，心中拥有七圣财。然后人间、饿鬼、畜生、阿修罗等，和前边所说的一样，直到让他们证得佛陀果位为止。

如此观想之后，再想把十方一切情世间众生化

为佛和佛母，具有法身大乐，消除情世间的垢染。也就是把自己无数世所造的一切善根、福德，尤其是自己的身化为如意身之力，让一切情器世间成为清静的佛刹土。这就是施舍方法。

## 癸二、施舍受用财物的情况

对于前面所说的各种施舍的对象，观想自己的受用资财、衣食住房等，变成有求必应的如意财物，依次没有遗漏地施予。每一方所的情，由所施舍的任何一个如意物，亦出生不可思议的世出世间受用资财，使那些有情获得现证圆满菩提的因位资粮，从而究竟成佛，内心充满法身大乐。

观想我们现在拥有的房屋、钱财、衣服、饮食等都变成随心所欲的如意财富，特别是把我们最喜欢的珠宝、衣服、家具、车辆、所拥有的一切财物等都观想为如意财富。如意财富就是人们需要什么就变成什么，并且无穷无尽。这些如意财富是不可

思议的世间和出世间的一切受用资财，使一切六道轮回当中的有情获得现证圆满菩提的因资粮，从而究竟成佛，内心充满法身大乐。

和前面一样，这些财富变成如意财富以后，直接到四种地狱当中去，四地狱当中所有众生，缺乏食物的变成甘露妙食，缺乏房屋的变成美妙的楼阁；然后让他们具得善趣七功德身和七圣财；然后化为善知识、显密经典、五道十地等的证悟，融入他们的体内，令他们证得无上正等正觉，得到法身大乐果位。然后是饿鬼、畜生、人天界、阿修罗；然后对东方不可称量的世界，及上下十方的一切众生皆如此布施，这就是财物布施的方便。

**对于诸位师长佛陀，也观想供养如意的受用财物相，由此他们内心生起殊胜的无漏大乐……。**

对师长诸佛菩萨跟前面所说的一样，供养各类供品，尤其是供养内外密的供品，做七支供等方便，由此他们内心生起殊胜的无漏大乐。这当中除了所化之物是受用之物外，化的方法和前边身体施舍方

法一样。前面能化之物是身，这里能化之物是你拥有的财富。除此之外，所化的供品都是一样的，布施也一样。

布施受用财物时，只能布施现有的财物和现在的身体，过去的身体和财物不能布施。这与七支供顶礼诸佛菩萨的观想方法不同。七支供顶礼时，中间是我现在的身体，从右边开始是我前世的前世，一百排、一千排、一万排……；左边的是我前世的前世一百排、一千排、一万排……；自己的前面、后面也是如此，把过去无数世的身体显现为人的样子，一起顶礼。这样的观想是为了生起无数的前世一起顶礼的信念而已，而不是真的过去的身体顶礼，因为过去的身体已经毁坏了。

### 癸三、施舍善根的情况

身体及受用财物，只有现在和未来的部分可以施舍，过去的部分无法施舍，因为已经坏灭了。但

善根不同，三世所摄的一切善根，都可以用来施舍，过去的善种子或善的习气，现在的、未来的、乃至成佛中间的一切善根都可以布施。

如《入行论》云：

为利有情故，不吝尽施舍，  
身财诸受用，三世一切善。

无论是财富还是身体，现在、未来的一切可以施舍，过去的已经毁坏了，就无法施舍了。但善根不同，过去的善根在，现在的善根仍然在，未来的善根也即将会拥有，这三个都可以施舍。未来的善根还没有修，怎么可以回向呢？这如同现在很多人，未来的钱还没挣，却正在享受未来的钱，买个房子作分期付款等等。

将三世的一切善根化为令一切众生远离一切苦，具得一切安乐，特别是证得无上正等正觉佛陀果位的资粮布施给他们，令他们得到法身大乐，观想方法如前。

龙树菩萨说：

此善愿有情，积聚福智资，  
由福智所生，二身悉获得。

祈愿以此善根，回向给一切有情，祈愿一切有情能够圆满福德智慧二种资粮，得到色身和法身圆满的佛陀果位。

像其中所说的那样，我们应施舍一切的善根。又善根中，微小的如施给畜生一块食物，或者由此附带产生少许善业，乃至强大的如内心生起大宝菩提心，观想这一切强弱大小的善根，全部次第一一施予前面所说的施田，由此因缘，他们获得即世成佛的各种因缘，二资究竟，大圆满觉，内心充满法身大乐。

如果心有疑惑：“单单修习像这样布施的意乐有什么用处？”

《妙臂请问经》中说：“现在如果不修习胜解布施的心，待到以后，真要布施一点东西，也有很大困难。”是说，从现在起，经常修习乐于布施的心，当串习达到任运娴熟的程度，即使真到了布施身体

的时候，也会感到毫不费力。

《三摩地王经》中说：

如人多观察，由住彼观察，心能如是趣。

犹如有人对某件事物，观察得越多、越用功，那么，由于思想总是在那个地方考虑，这样一来，内心自然就会专注在那个方面上。

由于我们现在不断地串习以自己的身体、受用、财富及善根等施舍于地狱、饿鬼、畜生，通过内心的修行，对布施产生非常喜乐的缘故，等到真正需要做布施时，一点难度也没有。如果我们现在不串习这种布施，等到我们真要做身体、受用、善根布施时，心中会产生强烈地恐惧心。我们不断地理性地念起这种身体、受用布施的功德，培养欢喜布施之心，习惯以后，就能随着自己内心意乐毫不费力地做到。

另外，马鸣菩萨也是这样说：

利他虽无力，常时习意乐，  
若谁有此要，任运行利义。



刚开始时，我们利益众生的心是非常弱小的，但只要不间断地再再如是修习，由于长期串习的缘故，最终会达到真正能够任意利他的程度，并且实力也越来越强大。

**伽喀瓦大师说：**

**净意乐为要，七佛等多喻。**

内心当中有强烈地净化自己的意乐之心，一再对这件事情进行观察和思惟，知道这是非常重要的，如“七尊古佛”等很多的比喻所说。

**《本生传》中说：**

**虽仅见听闻，亦或念触语，  
亦皆利众生，愿彼常欢喜。**

即使只是看到我、听到我的名字，或者想起我、接触我、与我交谈也希望通过这些因缘，都能够利益到众生，惟愿他们恒常快乐欢喜。也就是听闻念触语等一切言谈举止，起心动念皆不离利益众生这种功德之想。如是，到了一定时候，会对利益众生生起非常欢喜之心。

由于用至诚的心布施的对象是无量无边的一切父母有情众生的原因，我们从中也非常容易地积累了无量无边的福德资粮。

在《宝鬘论》中说：

尽所说福德，设若有形色，  
虽满虚空界，较彼犹多余。

前面所说以善根、受用和身体等布施一切众生的功德，如果有形象的话，不仅能遍满整个虚空世界，而且比虚空世界还更大。这是说明布施功德非常广大。

此为佛所说，由因亦成此，  
有情界无量，希乐福亦尔。

这就是佛说的。就算不是佛说的，这其中也自有它的理由，何况是佛说的，就更加没有疑问了。由于我们所布施的对象有情的数量是无边无际的，那么以受用、善根、身体等施舍的功德和希望利益众生的福德自然也就无量无边。

自己的衣服、饮食、资财等已经至心地施舍给

一切父母有情众生，如果自己享用的时候，忘掉了利益一切众生的意乐心的话，而仅仅是自我贪心地享用，就犯了染污性堕罪；如果没有贪著的心，但没有怀着利他的心去享用，则为非染污性的堕罪。

《集学论》中说，如果财物已经回向给一切有情众生，并且他人看到了，还自以为拥有此物，这时，若为了一己之利，怀着盗心去受用此物，一旦价值达到一定数量，就犯了别解脱戒当中的根本他胜罪。如果菩萨受用食物时，怀着“为利有情故”的思想而受用，则无罪过。

就是说，我们已经把自己的身体、受用、善根都回向给众生，但仍然忘掉众生，并且以为自己拥有这些东西，自身享用的话，那就犯了盗罪。达到一定数量后，如果是出家人，就破了别解脱戒当中的根本戒的盗戒了，居士犯了偷窃罪。那么怎么办呢？应该想为利众生而修菩萨行道，我要存活下去，修行福德智慧资粮，证得佛陀果位，为此我要受用食物等，这样就没有罪了。

因此，僧人每天吃饭时，要诵供养文后方可食用。

受餐如服药，知量去贪嗔，  
不为肥骄傲，但欲住此身。

因为我们早就把所有的饮食、受用布施给众生了，没有一个是属于自己的。把食物看成药物，不起贪也不起嗔，进行享用，即不为傲慢，也不为强壮，只为利益众生此身长久故，享用此等食物。这样来享用，就没有罪过。

《集学论》中举了一个比喻，如经常为主人操劳办事的仆人，他本人没有任何资财，生活完全来源于主人的家产，而他本人又是由主人指使的，所以用主人的财产养活主人指使的身体，完全是理所当然的。我们就是一切众生的仆人，一切有情父母众生就是我们的主人，为他们操劳的话，我们就得活下去；要活下去，就要有饭吃，就要有住的地方，就要穿衣服。那么为令一切众生脱离苦海证得无上正等正觉佛陀果位，养活这个身体也是非常有大义

的。

若念：“像那样已经思想着回向施舍给他人，而实际行为上，还是自己拥有享用，实在没有什么意义。”

万不可有这样的念头。如《集学论》中说：“如果在这样修行的菩萨前，作出这样完全是愚昧不信的言语或行为，是极不应该的。应当知道，这个乐于布施的心是极为稀有难得的，不应在这个方面犹豫不决。”

## 壬二、修习悲心之理

分二：癸一、从情世间摄取之理；癸二、从器世间摄取之理。

下面讲以大悲心去除一切众生的业力及业力所受的果报，就是如何修习大悲之理。

我们如果数数思惟大悲心的功德义利，就会产

生强烈的欢喜心去修持。所以，先解释一下大悲的功德。

《入中论》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。

对于成佛的圆满硕果而言，大悲最初如同种子，中间如同水和肥料，最后成熟圆满如同果实，所以说，我首先赞叹大悲。

为什么说大悲心最初时犹如种子？因为如果没有以大慈大悲为根本的菩提心是做不了菩萨的。种地之始必须要有的种子，否则注定长不出好的庄稼，而为了利益一切如母有情而证得无上正等正觉的佛陀果位这种圆满菩提心的根本是大悲心，有了大悲心，才能生起菩提心。所以初始的时候，大悲心犹同种子一样。若开始时没有大悲心的种子，就算你修无上瑜伽密法、中观、大手印法、大圆满，最多只会成为阿罗汉。所以要有好的结果，就要有好的种子，就是要有大悲心不断地滋润。没有了大

悲心，就无法保证令我们得到圆满的丰收——佛的果位。中间成长的时候，如同水份和肥料滋润一样，有了大悲心，才能令一切大乘的地和道的证悟蒸蒸日上，未得令得，已得增长广大。最后如同果实成熟一样，成佛后，轮回未空之际，恒时以大悲心敦促自己，行持广大的利众事业。

由于见到悲心所起的关键作用，所以我先礼赞大悲心。

《摄正法经》中说，“世尊，菩萨不须学习多法。世尊，菩萨若能善受善达一法，一切佛法皆在其手。一法云何？所谓大悲。”只要学会一法，一切法自然到手里。一法是什么？就是大悲，大悲就是菩萨唯一修的法。

“世尊，由大悲故，一切佛法皆能自来菩萨手中。世尊，如转轮圣王轮宝所至，一切军众皆至其所。世尊，如是菩萨大悲所至，一切佛法咸至其所。”如同金轮王、银轮王、铜轮王等转轮王乘坐马车行军

时，轮王马车所到之处，他的随从大军一定会跟他同时到达。同样，世尊，菩萨大悲心一旦生起之后，证得佛陀果位的一切佛法都会到达其所。

“世尊，如命根若在，余根亦在。世尊，如是大悲若在，菩提余法亦当生起。”世尊，只要是命根在，眼耳鼻舌身等根都会在，如果命根不在，眼耳鼻舌身意等诸根就不会存在了。同样，世尊，如果有大悲心在，菩萨到达佛陀果位的一切善法皆会跟随而生起。这就是大悲心的功德。

## 癸一、从情世界摄取的情况

### 取舍间杂修 取次从己起

通过把有情的一切痛苦及痛苦因，摄取到自己身上的方式修习悲心，就是摄取。其中取的次第：

是先取自己的苦，再取他人之苦。因为摄取他人苦说起来比较容易，做起来非常难，而且对初学



佛法的人来说更难以接受。所以，先不摄取他人苦，先摄取自己的。

观想自己内心上，来世以后将出生的惑业之集，以及将来受生于五道或六道中时感受的一切痛苦，如利刃割下来般，黑乎乎的样子，摄取来安放在这一生的近取蕴上，以此因缘，自己在来世以后，永远地离开一切惑业苦——流转因果的系缚。

观想自己内心上，自己未来世中将在六道轮回中受的种种痛苦及遭受这些痛苦的因、善恶业力等，变成黑雾一样，从四面八方摄取到自己现在这个身体里，由现在的我领受未来世中应该受的一切苦，来世时不再有痛苦可受。并且流转因果的一切系缚，烦恼和业力等一切苦因，也全部摄取到现在自己的体内，由此，来世永久远离一切痛苦。这样的观想我们是能接受的。

然后，再观想，明年以后乃至此生临终以来，将出生的一切痛苦，如前一样，摄取过来，安放在今年的近取蕴上，以此因缘，明年、后年的一切苦、

集得以净化消失。这样观想下个月的苦集摄取到这个月的近取蕴上，……，乃至明、后天以后的一切苦、集，摄取安放在今天的近取蕴上，……明、后天以后，再也没有任何的苦、集。

然后再观想，把明天会受的痛苦拿到今天来受，一年之中将会受的苦由现在代受。观想的方法很简单：念想由于我过去贪嗔痴业力所致，在今年当中该受的一切疾病、痛苦、灾难等，由我今天当下来受。观想黑色烟雾从四面八方而来，融入当下的身体。明天以后，一年当中会受的苦及苦因已断尽，由此远离一切苦。然后反复这样观想，达至非常成熟时，再观想十年之内。十年之内想好了，接受了，再想这一生将受的一切苦，由当下受。之后把来世将受的苦，乃至无数世中将受的一切苦及苦因，全部由我现在受尽。这里的苦是一切痛苦，集是痛苦因的业力和烦恼，贪嗔痴要全部收回到自己体内。

然后，摄取他人的一切痛苦，“摄取”的意思不是仅仅指他人的痛苦从他人身上消失得无影无踪，

也不是拿过来放在自己身边，而是摄取过来安放在我们自己的内心上，因为是通过摄取有情的苦，来祛除自己的我爱执故。

在心里非常安祥，没有任何负担和不舒服的前提下，开始把自己的母亲观想在前边，把母亲所造的一切业障及由于业障今生来世、无数世当中将要遭受的一切果报，像黑雾一样，全部从母亲的身上直接收到我的体内，由我当下代受。

对母亲如是修，在修到不但不会感到沉重，不会感到压力，而且非常欢喜以后，再把父亲放在前面，对父亲如是观修。对父亲如是观修，没有问题后，再对自己的兄弟姐妹、丈夫、妻子、儿女等，一个一个至亲的人，以及亲朋好友作为目标来修。

无论是取还是舍，如果模糊地去想，达不到目的。所以要一个一个作为目标去修。

然后把所有的朋友放在前边，把他们的痛苦及痛苦因都收入自己的体内来。当这也没问题了，没有一点沉重的感觉，为了证得无上佛的果位，我愿

意为这些朋友下地狱。这样的心生起来的时候就把所有认识的人，一个一个放在前边去修。认识的人都修尽了，再把陌生人一个一个地放在前面修，他们的一切苦由自己代受。这样的心也完全生起来后，把敌人放在前边，将他们的苦也收到自己的体内。

如修慈心时所说的次第，观想一切有情地狱的因集、苦果，黑乎乎的样子如利刃割下般地安放在自己内心的我爱执上，从而发生反应，全部成熟净化，那些有情远离地狱中一切的苦集。

如是观想十方世界尽所有的饿鬼，尽所有的畜生，尽所有四大洲八小洲的人类，四大天王众等六欲界天、从梵众天到广果天之间的色界十二处、尽所有的四处无色界有情的一切因集、苦果，如利刃割下般地安放在自己心中，在我爱执上发生反应，全部成熟净化，而他们这些有情远离一切苦集。

这样也没问题之后，把凡是能看到的苍蝇、蚊子、虫子、飞禽走兽等有形的，以及无形的饿鬼、地狱、天界、阿修罗，如同前面所说，一个一个摄

取他们的痛苦。这样也没有问题了，然后东、南、西、北、东南、西南、西北、东北、上、下十方，如同恒河沙数不可称量世界当中所有众生的一切苦及苦因，从四面八方收摄到自己的体内，都由自己来代受。

摄取众生的苦是怎样祛除我爱执的呢？我爱执的特点是愿意我快乐，不愿意我受苦，当把一切众生的苦都摄取到自己身上来时，等于是令自己受苦，令他人快乐，以此摧毁我爱执！也就是把六道众生的一切苦及苦因，摄取以后，不是放在自己的身边，而是直接放在自己心间的我爱执之上。

其实取舍未必一定要分开修，按照《修心日光论》，先修舍，后修取，然后再修取舍双运，这样更容易生起觉受。

乌吉达玛巴在《修心七要》当中有这样的阐述：把我爱执观想为油灯一样，从四面八方而来的一切众生的痛苦及痛苦因，贪嗔痴烦恼和业力等就象黑色烟雾一样，融入体内，进入心间时，就象烟雾熏

灭了油灯一样，把我爱执的油灯给熄灭了，这是一种观想法。

还有一种方法，把心间我爱执观想成鸡蛋大小的一个黑色东西，一切众生的痛苦及痛苦因，如烟雾般从四面八方摄取到自己身体之内，进入心间的时候，就像乌云中的响雷一样，或者剧烈地爆炸一样，把黑色鸡蛋大的我爱执之心击得粉碎，变成粉末，消失了。

在我爱执上发生的反应就叫全部成熟、净化，意思是无始以来所造的业障融入体内时，如果内心的我爱执像黑雾一样，就让它烟消云散；如果像油灯一样，就把它熄灭；如果像黑色鸡蛋一样就把它碎成粉末，再消失。

如是摄取中有界众生的苦集如前观想。中有界的众生，就是死后还没有投生的众生。

简要言之，胎生、卵生、湿生、化生等四生所摄的一切有情的惑业及烦恼，以及总苦、别苦等诸

苦,对于他们一一分别缘念。就是前面所说先自己,后母亲,再后父亲,再后兄弟姐妹,再后妻子、丈夫、儿女等至亲及好友,再后所有认识的人,再后不认识的人,再后怨敌等等做为缘念。如果不一一缘念的话,根本无法生起觉受。

摄取过来,胜解诸有情永远远离一切苦、集,这点非常重要!

入道的有情,从小乘五道中的声闻、缘觉,到大乘修道位的菩萨,他们所要断除的业力及烦恼,哪怕微小的烦恼习气,也如前一样摄取过来。

诸佛世尊内心则没有丝毫的烦恼可以取来代受,而且由于把师长观为佛的体性,所以师长也同于佛。

师长身上无有东西可取。师长和佛只有舍没有取,其他的包括十地以下的所有菩萨都有可取的,因为功德没有完全圆满,还有一点点微细的所知障可以祛除。

这里是讲取和舍的实修方法,不似前面所讲“我爱执的过患和他爱执的功德”那样易生感动。但是

实修时，离开实修方法仅有生动的念想是不够的；离开取舍之因的缘念，仅有实修的方法也是不够的，必须把取舍的原因和实际修法结合在一起。即把大悲的取和我爱执的过患结合起来，把大慈心的舍和他爱执的功德结合起来。大悲心是对一切众生的种种痛苦及烦恼等无法忍受的痛苦场景，生起强烈的悲恻之心和同情之心，生起非常强烈地愿他们脱离一切痛苦的心，生起愿我来令他们脱离一切痛苦的心。但这并没有达到“取”的目的，我们的目的是摧毁我爱执，就是让他人最不愿意的、最不吉祥的、最不吉利的事发生在自己身上，最不愿受的苦报发生在自己身上。一切灾难、一切烦恼、一切痛苦不愿在自己身上发生，这是我爱执最典型的特征。通过念想我爱执的过患，念想我爱执如何骗了我，我爱执如何令我堕入轮回，我爱执如何让我遭受苦难，我爱执如何害了我等等，对我爱执生起可恨、厌倦、生起强烈的否定时，就是大悲心。实修方法就是把一切众生的痛苦及痛苦因摄取到自己体内，直接进



入内心的我爱执的头上，就像万雷齐轰一样，把内心如鸡蛋大小黑乎乎的我爱执，击得粉碎，让它消失得无影无踪。这样，我们不但把一切众生的痛苦取出来了，而且用这个痛苦摧毁了我爱执。

之后再将他爱执的功德与大慈心的舍结合起来修。愿一切有情具得安乐及安乐因岂不善哉！愿其具足，我令具足，这就是大慈。首先念想爱一切众生的原因及众生的可爱相。想得越多，母亲可爱了，父亲可爱了，兄弟姐妹及丈夫、妻子、子女就非常可爱了，非常有恩德，值得我们爱；然后亲朋好友一一念起；然后所认识的人一一念起；然后所有的陌生人，也念起可爱相；然后把最怨恨的敌人，视为有恩有德，给我们带来好的果报，因此值得一爱。然后把母亲做为施舍对象，把我们无数世当中到现在为止所造的一切功德、一切财富受用施舍给她。之后是父亲，然后兄弟姐妹、丈夫、妻子、儿女，亲朋好友，认识的人、陌生的人及怨恨的敌人等等，乃至六道轮回的一切众生，及一切妖魔鬼怪别别念

起。令他们具得一切安乐，把我无数世来所造、将造的一切善根、受用资财及身体一一施舍于他们，这就是慈心的修法。

## 癸二、从器世间摄取的情况

观想十方世界中，由于惑业所感生的一切不净世界，都转为净土。像这样，通过把一切苦集摄取过来给自己，把一切乐善施舍于他人的方式，修习慈悲的这种修法，夏沃巴称之为“送魔法。”

三千大千世界及十方一切世界当中，从我们所在处的沈阳开始观想，把垃圾、染污等所有肮脏不净的东西，全化为黑光从四面八方摄取到我爱执上面，由此摧毁我爱执，将惑业所感生的一切不净世界，都转为净土。然后整个中国，然后整个世界，然后地狱、饿鬼、畜生、阿修罗、人间、天界，乃至整个娑婆世界，东南西北、上下四隅，皆如是观想。这种以将一切苦、集摄取过来给自己，如前所

说把一切乐善施舍于他人的方式修习慈悲的方法，夏沃巴大师叫“送魔法”。

乌吉达玛巴大师说，噶当巴许多大德曾用此法治好了麻风病。当得了麻风病等传染病或严重疾病，身体极不舒服时，起来打坐，生起非常强大的欢喜心：“太好了！我终于把一切众生无数世到现在为止的一切痛苦及痛苦因全部取过来。反正我也病了，病得重一点轻一点无所谓。”然后观想把自己今天、明天、后天，一个月以内、今年以内、十年以内、一辈子以内、来世以内所有的苦，加到现在自己疾病之上。感觉还受得了时，再把母亲、父亲及周围一个个所缘身上的一切痛苦及痛苦因取到自己身上。觉得还受得了时，把亲朋好友、怨敌、六道轮回当中一切众生及十方世界一切众生的痛苦，摄取到自己的身上。觉得还能受得了时，愿诸佛菩萨加持我，让我再加重一点。受得了时，把一切众生的疾病都加在我身上。由此功德，愿一切众生从此消除痛苦及痛苦因，猛力祈请，猛力地发愿。至于别人的苦

有没有消失那就是别人的事情，可能是业决定；我们只要发自内心真诚地愿意取受的话，可能连病根都会彻底消失。

据说噶当派的格西把这个摄取法传给一些麻风病人，他们闭关打坐修这个法，没用几年，麻风病全好了，皮肤比我们平常人还要光滑。原因就在于我们任何疾病都是内心所致，而取舍修法本身就是以心治心的方法。所以生病了赶紧修“送魔法”，心变了，一切都变了。

佛经中将疾病分为四百零四种，其病因都来自贪嗔痴所集。贪所集的有一百零一种；嗔所集的有一百零一种；痴所集的有一百零一种；贪嗔痴融合而成的有一百零一种。烦恼分成四种，疾病也分为四类，这一切的根源就是爱我执。摧毁了我爱执，所有的疾病也就没有了，病根也断了。这个取舍的修法，依据在哪里？

如此的修法，在何处宣说的呢？

《华严经》善财童子传中说：“胜解众生的一切

痛苦都转受到我身上来，我变成滋养一切众生的身体。”前面是取，后面是舍。

在《胜行愿》中说：

地狱畜生饿鬼苦，人及天人非人等，  
无尽众生苦痛蕴，愿熟我身众生乐。

“愿熟我身”是取，“众生乐”是舍。

《慈胜施愿》中说：

有顶乃至无间狱，无数世界天非天，  
大鬼魔众愿欢愉，一切痛苦我取受。

从天界到妖魔鬼怪等一切众生都能生起非常强烈地快乐，他们的一切痛苦由我来取受吧！龙树菩萨说：

众罪咸归我，我善施众生。

这是《宝鬘论》当中说的，一切众生的罪苦，都归到我身上来吧！我无数世以来所修的善，都施给众生吧！

愿彼罪恶熟于我，我善无余施于彼。

寂天菩萨在《入行论》中说：

**自他本平等，自他应相换。**

愿意得到快乐，不愿受到任何一个痛苦，从这一点来说，我和众生没有任何区别。所以，我愿生起非爱我而爱众生的自他相换。

**自身过患多，他身功德广，**

**知己当修习，爱他弃我执。**

自己是一切过患的根源，他人是广大功德的源泉。知道这个道理后，当修习爱众生、弃我执的法门。

**若人欲速疾，救护自与他，**

**当修自他换，胜妙秘密诀。**

如果有人想要以最快速度解救和保护一切众生的话，应修自他相换，因为这是最殊胜、最美妙、最秘密的窍诀。又说：

**若不以自乐，真实换他苦，**

**非仅不成佛，生死亦无乐。**

如果不把自己无数世所造的善根、受用及自身的快乐真实地去替换一切众生的痛苦及痛苦因，那

么，未来非但不能成佛，即便在生死轮回当中，也没有快乐可言。

故为止自害，及灭他痛苦，  
舍自尽施他，爱他如爱己。

所以，为了终止我执对自己的伤害，也为了灭除有情的无穷无尽的痛苦，我应该舍弃偏爱自己之心，把无数世来所造的一切善根及受用身体等，尽一切所有施舍于一切众生，并且爱众生就如同过去爱自己一样。又说：

任一众生苦，皆尽成熟我。

愿任何一个众生的痛苦，一个也不留地由我来承担，任何一个苦果都成熟在我的身上。

在《庄严论》中说，“如果生起自他平等的心，或关爱他人胜于自己者，即是说，把别人的利益看作比自己更重要。”

在《七十愿》当中说：

烦恼毒相缠，士夫少许恶，  
彼亦易掷我，地狱随一中，

众生任何苦，彼悉我乐取，  
世心以殊乐，意满常行善。

众生由于贪嗔痴三毒所缠的缘故，他们所造的哪怕是一点点恶，如果报应在我身上，也会轻易把我带入地狱的苦海当中。虽然如此，我也心甘情愿地希望他们所造的由贪嗔痴等烦恼所缠绕的业力及苦等都由我来代受。愿世间一切众生内心能够生起殊胜的安乐，惬意自在恒常行善积德。

《集法句经》又说：

自身及性命，施舍众有情，  
应以慈悲心，周遍诸有情，

以我施舍身命之故，愿大悲普被一切有情。

有情所有恶，一切熟于我。

福德皆随喜，佛为正善师。

有情的所有诸罪，成熟在我身上，随喜一切福德。

我身与自命，一心随后舍。

就是说，我今生的一切声名、身体或及受用等



等，随意地施舍于一切众生。这是舍。又说：

**彼悉为我所，于己作为他。**

过去爱我的这颗心，让爱一切众生来代替，成为爱一切众生之心。原来是不爱一切众生的，现在把我放在这个位置上。

《胜乐时忏》中说：

**有情苦痛熟于己，我善使彼愿得乐，  
世世三门一一中，愿似如意宝瓶树。**

祈愿有情的痛苦成熟在我自己身上，我自己的善根令他们都得到快乐，在未来的一切生中，自己的身、口、意三门，其中任何一个，都像摩尼宝、妙瓶、如意树那样，满足一切有情的愿望。……

像这样许多大乘经典当中也有这样的教言。

如果这样想，“难道不是究竟三乘种性决定了吗？如何能使一切有情都能成佛？”

说三乘者，只是某个阶段不了义的摄取众生的方便，在究竟了义之上来讲，只有一乘。

《圣妙吉祥真实名经》中说：

决定出于三乘者，住在于彼一乘果。

前面所说的决定三乘，实际上不论是声闻、缘觉，最后都要证得佛的果位。

如是等大乘经典多为宣说。

## 小 结

以上所说，无论是七支因果修法，还是自他相换修法，要修大慈大悲心和菩提心，首先必须要修平等舍。就像建一座高楼，首先要平地；同理，要修菩提心，在修好前边的四个加行后，一定要对自己强烈贪欲的对象和极为嗔恨的敌人生起平等心，对敌人没有强烈地嗔恨，对亲人也没有强烈地贪欲。这里暂时用不着把敌人变成和自己的母亲一样亲，只要不象以前那么嗔恨就行，因为做任何事情都有一个过程，一下子转一百八十度，是非常困难的。

修平等舍时，首先从怨敌修起。对冤敌的嗔恨是最深的，因此把怨敌形象观想于前，然后想：这

个怨敌由于无明的缘故，不知善恶因果业报，为贪嗔痴所迫，对我及他人造成了许多伤害。由于这个业果，他将来要受很大的苦。这个众生，今生虽然如此伤害我，可他过去无数世中做过我的母亲；做母亲时，给过我爱，为我消除过病痛、苦难等等。以这种方式去想，直到对敌人生起不恨的心。如同《修心日光论》说：敌人从根本上来说是我修忍辱心最难得的所缘境，如果没有敌人伤害我，就无法消除我内心的嗔恨；没有消除我内心嗔恨的种子，就无法证得忍辱波罗蜜；若没有证得忍辱波罗蜜，就不能达到完整的六波罗蜜，因此，也成就不了佛陀的果位。若没有敌人想尽办法算计我、害我、为我做崇的话，怎么能够磨练我内心的宽容和忍辱？一定要生起对敌人不嗔恨的心。

其次，把自己最贪欲的人放在前边。念想这个人今生对我如此好，可是过去无数世中也做过我的敌人，砍我的头堆在一起如同须弥山高，吃我的肉加在一起也有须弥山高，喝我的血似大海一样深。

这样，对自己强烈贪欲的人和非常在乎并着迷的人，达到不像以前那样贪欲。

初步有了平等心之后，依嚆当耳传的重要教授，即《师长供》中：

一切苦弱有情皆我母，如理思念屡受养育恩，  
犹如爱怜独子慈母意，生起无伪悲心求加持。

依此内容而修持。如何修呢？首先是知母，其次是念恩，再修报母恩。平等舍在这里是最核心的内容。然后转入大慈悲。就象念咒一样念，一边念这几句话，一边思惟其内容。如前所说，观想自己今生的母亲在眼前，想这个母亲今生给了我非常大的恩德。比如自从我在母亲肚子里开始，怕对我有伤害，她连最喜欢的东西都不敢吃。走路或行动时，怕肚里的我受伤害总是轻手轻脚。生下我后，对我百般呵护，擦鼻涕时，舍不得用粗布来擦，就用自己的手或嘴巴来擦，用自己的手洗我的大小便。她认为好的东西都给了我，当我感觉不舒服时，她宁愿自己大病一场，也不愿意让我遭受一点点地不舒

服。稍大后，供我上学读书，母亲自己把今生当中付出极大辛劳挣来的一点钱，都作为我读书的费用，培养我。我长大成人后，她又想尽一切办法为我找工作，帮我成家立业。我成家立业后，母亲又要照顾我的孩子……母亲一辈子都在免费付出，甚至付出生命。母亲一辈子最关心的就是我。我出去了，如果没有按时回来，她就象发疯了一样，担心会不会出事。所以，在这一生当中，没有比母亲更加恩德深重的人。这样想，对自己母亲生起非常强烈的爱心。

然后，把自己的父亲放在自己的前面，想今生我的父亲为我付出了多少，为我受过多少苦，尽他所能地给予了我多少恩德，一个个数出来。再想今生的父亲在以前的无数世当中也做过我的母亲，他做我母亲时，就象今生的母亲一样，对我做过许多的恩德，这样一个个念起。

莫说人的母亲，就是一条狗的母亲对孩子都有许多恩德。当狗生了很多小狗，小狗吃不饱时，狗

妈妈一发现可以喝的粥或好吃的东西，就拼命地吃，拼命地喝。之后，跑到自己的孩子面前吐出，让它们吃，这是我亲眼所见。鸟的父母，尤其是母亲，为了孩子到处寻找食物。一旦遇到了蛇等天敌，它拼着命来保护自己的孩子。就算是只心狠手辣的邪恶蜘蛛，生下那么多孩子以后，为了自己的孩子，让它们把自己吃掉。所以，你想自己的父亲对自己有过做无数次母亲的恩德，千万不要把这些当成电影，站在局外的角度看，要从内心里想。如果想成是他和他之间的事情，就不会有强烈的觉受了；如果是他和我之间，想到他给我多少恩德的时候，你才会有真正的感恩之心，然后在父亲身上生起了如今生的母亲一样的心。

对父亲产生强烈地感恩之心后，再把自己的兄弟姐妹、妻子、丈夫、孩子，一个一个观想在自己前面，想今生他们是我的兄弟姐妹，或妻子、或丈夫、或孩子，但过去无数世中他们做过我的母亲，而且不只一次做过我的母亲，做过我无数次的母亲，

我所喝过她的乳汁，放在一起比海水还要多，为我舍弃自己的头颅放在一块的话，比须弥山还要高。

用这种方式，对周围所有亲朋好友，发自内心地生起纯正、真诚的、如同对今生母亲一样的感恩之心；和对他的一种认识：他曾为母亲，而且认识到曾为无数世的母亲，并且认识到他对我有巨大恩德。如果你认为前世的母亲不是母亲，今生的母亲是母亲的话，你就犯了逻辑上的错误。这就等于说，昨天救你命的人不是恩人，今天救你命的人才算是恩人，世上哪有这个道理！同样，今生的母亲是母亲，前世的母亲怎能不是母亲？然后对他们产生真正强烈的爱心。这标准在哪里？你打坐时所想的结果，等到坐下时，以前在兄弟姐妹之间，夫妻之间，孩子父母之间，或亲朋好友之间难免有些小小的磨擦，小小的烦恼，但是通过修行，你发现现在心里没有一点嗔恨心，没有一点不满意的心，就算他对我再不恭敬，再怎么着，我心里对他没有一点点的嗔恨心，觉得他给我的爱一万倍、十万倍地多于对

我的伤害，就如同见到了今生的母亲一样，万般的亲切，万般的欢喜。

你再把你的朋友做为所缘境，一个一个排着队去想，直到对彼产生爱母之心为止。

对你认识的人全都生起爱母之心了，再修你不认识的人，比如所见所闻的人，随便抓一个作为所缘境，哪怕在照片里看到的，反正你见到的所有的人，修到在心里毫无陌生之感，就象自己的母亲一样，万般的亲切为止。

然后再把自己的敌人放前面，想他对我有如此的恩德，今生他对我这样也不是故意的，因为他贪嗔痴极重，就象得了严重神经病的人不知自己所做一样，他已经患了非常严重的贪嗔痴的疾病，令他没有任何自由，由此对我造成了如此的伤害。可是他过去无数世来做过我无数次的母亲，做过自己无数次最亲的人；而且为我舍弃生命头颅如同须弥山、血流如大海等等。这样念想，直到对自己最仇恨的冤敌或对象，在自己心里无法生起任何一种嗔恨心。



尤其要想，这个敌人做过我无数次的母亲，每当做我母亲时，为我付出了多大的代价等等，直到把这个敌人形象彻底化解了敌人之念，从心里生起就是他马上拿刀砍了我的头，就像母亲打自己时，心里毫无还手之念，任你如此这种心愿为止，心里要发生这样的变化。

我在讲《速道》时说过，最好的办法是把亲朋好友想完之后，开始从邻居想比较好。邻居、单位的同事、经常接触的人、同修，一个一个做为母亲的对象，这都想过了，再把陌生人做为对象，陌生人想过了，就把敌人做为对象。最后要达到随便在街上走过一个人，你一见之下，以他为所缘而修知母念恩的时候，能对他们生起爱母之心为止。

有很多人说，对人间的大爱有很多种，教派里都宣扬大爱。什么是大爱？能把所有的怨敌、亲朋好友和陌生人都视为跟自己的亲生母亲无二无别，这才是真正的大爱。要不然，所谓再大的爱也无非是对他人的宽容心罢了，并不是把他当成自己亲生

母亲一样的那种爱心。

然后，把动物，尤其是把自己能接触到的苍蝇、蚊子、蟑螂等作为对象，因为这些是你们最亲近的伙伴。尤其是到了夏天，今天不见明天见，明天不见后天见。你们把它视为这世界上最怨恨、最厌倦的对象，想尽一切办法消灭它、伤害它。如果对它们生起非常强烈的爱心的话，你们就不会伤害它。我不让你们伤害它们的原因是因为你杀是杀不尽的。这世界上，别说这辈子，你就是一亿辈子消灭蟑螂，也是消灭不完的，那你消灭它有什么用？最好的办法是把家里弄干净点，不要有食物，把洞口堵上，经常擦一下床和沙发，再安上纱窗。再说，你杀它们，等于在杀父母。你觉得杀人残酷，杀蚊虫蟑螂就不残酷吗？根本原因无非是它说不出它内心的痛苦和恐惧罢了，它力量太弱，不会翻案罢了。我知道你们当中任何人都不喜欢弱肉强食的人，那是人的本性；可是你不觉得当你毁灭那些毫无还手之力的众生时，最邪恶的那个人不就是自己吗？所以通

过这种方式把一切众生视为我母，然后念起她的恩德，生起非常强烈的爱心，这就是念恩。然后解救和济拔。

第三个报母恩的过程是，打坐之后，从自己的母亲开始，如前面说的，一个个地想，同时念：

一切苦弱有情皆我母，如理思念屡受养育恩，  
犹如爱怜独子慈母意，生起无伪悲心求加持。

这四句话是第二部分。想母亲我今生一定要报答你的恩德，因为你给了我那么多的恩德，你就把母亲的恩德全部都列出来。因每个人的经历不同，肯定有很多是唯有自己才知道的母亲对自己所做的事情。如果一个人从小母亲就死了，就想对自己恩德最重的那个，哪怕是父亲，或是其他的亲属、养母，都把她视为母亲。这样，把母亲念想在你的前面，把她想得比较衰老、比较可怜的样子。想这位母亲为了我造多大的贪嗔痴等业障，为了我杀了多少生命，为了我侵害了多少无辜的众生，包括杀生、偷盗、邪淫或者妄言、恶口、绮语等十恶业，将其

一个一个调出来。比如，自己从小到大到现在为止，她为了保护我，跟别人说谎、说难听的话、坏话等；为我跟别人打架、骂别人、欺骗别人；她为我杀鸡、杀鱼等，一个一个想起。然后想其果报会很严重，产生非常强烈的悲痛之感。因此想：母亲您为我做了那么多的事情，我一定要从轮回苦海当中把您解救出来；因为我现在得到了八暇十满的人身，这是极其殊胜难得的，只要我有勇气，有足够的力气和耐心去做的话，我这生无所不能，所以我一定要报答您的恩情。再再地去想，想很多的事例，来把内心彻底地改变，直到生起哪怕不是为了所有众生，仅是为了今生的母亲，如若我不能证得无上正等正觉佛陀果位，如若我不能解救她，那也是绝对不行的心念为止。

这时候转到父亲，然后周围的兄弟姐妹、丈夫、妻子、儿女、亲朋好友、熟人，然后陌生人，然后冤家仇敌，一个个地往后推，然后对地狱、饿鬼、畜生、人间、阿修罗、神仙等一个界一个界的不停

去想；然后对东、南、西、北、东南、西南、东北、西北、上、下等十方世界中如同恒河沙一样不可称量的众生，也产生这样的心。到了对六道众生和十方世界众生的时候，就不那么具体了，是比较宏观的。但是如果要是没有对所见所闻的微观的每一个人的这种发自内心的最纯正的爱心的话，你永远也不能有对整个六道众生，或者对十方世界众生的慈悲心，所以你的报答之心、报恩之心一定要生起。这部分就是“犹如爱怜独子慈母意”所说一样，愿我是唯一能解救你的儿子，就象只有一个儿子呵护母亲一样，我应该生起非常强烈地对她的爱心和报答之心，生起无畏的解救之心，就是没有任何虚假的悲心。

这里慈和悲都具足了，它与取舍中的慈和悲有所区别。这里的慈，是愿一切众生具得一切安乐及安乐因的强烈欲望，并且我一定要令你们具得安乐及安乐因的强烈的欲望。这里所说的悲是愿一切众生远离一切痛苦及痛苦因的强烈欲望，我一定要令

你们远离一切痛苦及痛苦因的这种强烈的欲望。这时，还没有进行舍和取，还没变成为行动，只是一种强烈的心愿而已。然而这个慈和悲也不能那么宏观，还是得愿一切众生具得一切安乐及安乐因的时候，先把母亲放在前面，想：愿母亲一定要具得一切安乐及安乐因，我一定要令你具得安乐及安乐因，就和刚才我说的一样，如是修慈。然后父亲、周围的人、冤敌等等，一个一个往后推。到悲的时候，愿一切众生脱离痛苦及痛苦因，也是以此类推。嘴里一再地念慈和悲的文句，愿一切诸佛菩萨加持能如是行。

第三，真正开始进入自他相换菩提心。就是《师长供》里的：

苦痛虽微世人皆不欲，快乐虽多无有知足时，  
我与世人差别又非有，见他受乐心喜求加持。

首先，我们对爱我之心和不爱一切众生之心做一个彻底更换的话，要有一个转折。你不可能无缘无故的把爱我的心转到众生的身上，也不大可能把

对一切众生不爱的心，舍弃一切众生的心愿放在自己身上。首先要在道理上想通，就是想这人世间一切众生，既然都是我的父母，都对我有非常大的、难以为报的恩德，那么哪一位众生都不愿意受任何一个哪怕是微略的痛苦，他会想尽一切办法祛除这些痛苦。苦受即便是微略的，世人都苦思冥想地希望悉能远离，这是所有众生的本性；快乐哪怕再多也永远不会满足，这一点我和所有众生一样，我与众生在这个问题上没有任何差别。可是我等所有众生无数世来虽说一直就不愿意受苦，可难道离开苦了？没有，反倒痛苦越来越多、越来越猛力，痛苦的因越来越丰富、越来越强大。你无数世来无止境地、贪得无厌地追求快乐，得到再多也不满足，你得到快乐了吗？没有！我们的快乐反倒越来越少、越来越微细，快乐的因越来越单薄。这就说明一件事情，求乐是得不来乐的，思离苦是离不了苦的。那怎么办？唯有把原来求自私自利的离苦的心放在众生身上，如果众生脱离苦了，我自然就会脱离苦。

再说众生多，我个人则少，为了那么多的深恩难报的众生，我一人受苦又算什么！心里如是想，然后发自内心地产生强烈地求他人喜乐的不是伪造的心愿，求诸佛菩萨让我生起如是心，然后就象念咒一样念：“苦痛虽微世人皆不欲……”这一偈颂。再再地念，直到心里觉得是这么回事。

这时这么去想：这世上所有的获得者，为什么他们会获得？获得势力、获得威望、获得权力、获得地位、获得尊敬，千秋万代人们崇拜他们、顶礼他们、膜拜他们，原因只能有一个，置自己于度外，而关心他人的利益。就算一位在战场上杀人不眨眼的将军，一个民族千秋万代地崇拜他、赞扬他，也是因为他为了国家、民族的长久利益，而不惜牺牲自己的生命。当然，对其它的民族而言，这位英雄是杀人不眨眼的魔头。这样，他是不是很圆满？也不是，他只不过是得到了一个民族的或局部的人的崇拜而已。象孔孟圣贤受到人们的崇拜，因为他们所想的问题是天下万民苍生。他们写书，从不把自



己功劳抬得高高的，只说如果你们想得到快乐，该做什么；要做一个忠诚的人，要为国而忠的人应该做什么；为父母尽孝的人应该做什么；为亲朋行义的人做什么；为天下苍生行仁的人该做什么。他强调忠孝仁义。这种忠孝仁义的思想，在佛教看来，还没有完全脱离痛苦的根源贪嗔痴，但起码与自私自利、唯我独尊的凡夫相比，是天地之别，是伟大的。它可以利国，可以安邦，可以安天下，可以利益一个民族。至于这是不是彻底的解决问题了，那不重要，重要的是起码他想到了天下万民苦乐的根源，这已经很伟大了。为什么不重要？因为那是他的智慧问题。我觉得一个人有多大的智慧是不可强求的，但有多大的善心、多大的宽容心，多大的为天下苍生谋利益的这种志向，那才是真正值得佩服尊敬的地方。尊贵的释迦牟尼佛、大慈大悲的观音菩萨、文殊菩萨等等，为什么五湖四海的万民烧香顶礼崇拜他？因为他有大慈大悲的心，他为众生留下来的这些佛法如意宝，能够化解敌人之间的矛盾，

能够化解朋友之间的磨擦，能够化解天下一切苍生之间的隔阂、仇恨、相互残杀、相互不信赖，令天下苍生相互之间产生如同母子般真切的爱意。连一个自私自利的小人通过这些道理都能变为一心为天下苍生的大人物，成为大愿力的人。这就是他最伟大的地方。

到现在为止，咱们这个世界上所有的思想家、政治家、军事家，他们仍然没有明白一个道理，敌人是永远消灭不了的。正因为他们以为强大的势力可以彻底地摧毁那些弱者的抵抗，因而在这个世界上出现了许多对其他民族的侵略和压迫，结果到最后，连他自己也陷入了泥坑，不能自拔。而且这种邪恶的种子千百年后都很可能存在。

举个例子，当初日本想把中华大地占为己有，或许他并没有想过特意地折磨什么人，只不过为了能够统一天下而使用一些手段。到现在已经过了许多年了，遗留的祸根深深地埋在了很多人的内心深处，至今无法拔出。这说明什么？你不管有多强大

的军事力量，要毁灭他人，天下无敌，是不可能的。即便达到了，也是暂时的，并且是极其不稳固的。

那什么样的人才能天下无敌？唯有内心没有任何嗔恨心，没有任何对他人的敌意，对天下一切苍生如同对自己的亲生母亲一样，发自内心珍爱者。因为包括你的敌人在内，没有一个人恨爱自己的人，唯有恨阻碍自己利益的人，恨跟他过不去的人。除非他是神经病，否则没有一个人恨对自己好的人，这就是天理。因此咱们的佛世尊虽然是印度人，我们中华民族和印度又是两个完全不同而且遥远的民族，气候也是寒热有别，但我们还是五体投地地崇拜他。因为我们崇拜的并不是哪一个民族，也不是哪一个人，而是佛祖内心深处最伟大的大慈大悲和大智慧。由于他的大慈大悲和大智慧，不仅令过去无数人内心的怒火消灭了，而且到现在为止，我等与佛教有缘与经典接触的人，内心的怒火渐渐地消失，内心的悲伤渐渐地消失，内心的自私渐渐地消失。为什么？这不是通过什么神秘的力量，而是我

们弄明白了一个道理，就是爱一切天下苍生，乃是无论自己还是他人一切利乐之根本；爱自己是一切损害之门。由于佛世尊发现了这些不可思议的道理，如果我有一点点良心，我焉能不敬他？焉能不拜他？所以说大慈大悲是利益自己、利益天下一切苍生之本。所以我们应该令天下一切苍生具得安乐及安乐因，远离一切痛苦及痛苦因，要生起极大的喜乐之心，心里如是念，并且要诵这个偈。

念经有很多种，区别在于念的动机。如果一个人一边想菩萨保佑我如何，一边嘴里念经，这就象唱戏的嘴里说着台词，心里想着我唱完戏一天能给多钱一样，根本的目的就是为他自己，这样念，一点用都没有。

还有一种人，虽然不是这样念，但心希望能如此那有多好，但他并没有想我一定要这样做。这种人就是生病了想着有医生多好，有药多好，可是这人很奇怪，从不去医院，这样他的病永远也治不好。

还有些人嘴里念，心里却净想些乱七八糟的，

这个就更糟糕了，一点意义都没有。

还有一种是“虽然我做不到，但我应该这样想。”他的思想是矛盾的，并没有发自内心地认同这样的道理。他所谓的想实际上就是想我应该向佛菩萨怎样撒谎，这也是很糟糕的，不会有什么内心的改变。

那要怎么做？诵这个偈颂，念其胜妙之意，发自内心地确认它的内容，边想边念诵，这是最好的方便。

第四，修偏爱自己的执着的我爱执的缺点。

自我爱执难除之痼疾，视为引发不欲众苦因，  
数数呵责憎恶怨恨之，降服我执大魔求加持。

心想无数世来我爱执给我造成如此的伤害，让我生起如此的烦恼，又造下了无数的身口意业，由此，对我爱执生起非常强烈地嗔恨、忌恨之念。然后怎么办？就修取，也就是大悲。

在《日光论》里不是说先修舍，再修取吗？是的，可以这样修，同时你也可以先修取，后修舍。在这里可以这么修，专门把《日光论》里所说的偏

爱自己的缺点和漏洞找出来。

世间诸灾害，怖畏及众苦，  
悉由我执生，留彼何所为？  
无始相续敌，孽祸唯一因，  
若久住我心，生死怎无惧。

然后想，我执是贪嗔痴三毒之皮囊，是掠夺善法的盗贼，是内心积集种种非福的晦气，是招引一切人及非人损恼的猫头鹰。这个我爱执亦如农夫，在识田里植入业种，用爱取水数数浇灌，从而在五道或六道中收获众多痛苦的苗芽。在此世间，我等与往昔诸佛，并无先后地经过旷劫之久，然而我等仍没有世出世间的任何功德，使我等赤身裸体，双手空空的大懒虫，亦是此我爱执……，如是等等，就把《日光论》里所说的嘴里诵，心里想，如是修观察我爱执的缺点过患，让自己对我爱执恨之入骨，令生起对我爱执的强烈地排斥、强烈地否定、强烈地厌倦，达到强烈地嗔恨为止，因此发自内心地决定我一定要舍弃偏爱自己、不顾他人利益，唯独只

关心我的利益的自私心。

光是这样就行了吗？还是不行，这太宏观了。那怎么办？把母亲放在前面，然后想我有哪些事情没有为母亲做到？因为我的偏爱执所害，我对母亲生起过什么样的嗔恨，生起过什么样的偏见。然后我对她做了一些什么，由此将会给我带来什么样的后果……，发自内心发起强烈地后悔自责，并认明这都是我爱执干的，对它产生忌恨心，从心里去抵制它、厌倦它。然后把父亲放在前面，想我曾经不理解父亲的苦心，由于我爱执的缘故，我给他造过什么，说过什么话，做过什么事，心里想过什么，一个一个挖掘出来，然后拿这些理由来批斗自己的心。

或许是我这个人从小受佛教影响的缘故，这辈子最敏感的事就是斗争。一说起斗争，我就心惊肉跳，心里非常难受。为什么？我想我们为了争取什么要斗争，一斗一争还能争取得来吗？一个家庭一斗一争就算完了，一个团体一斗一争也就完了，一

个民族、一个国家，甚至这个世界一斗一争，就斗得没味、争得没味。

我甚至对争取也非常敏感。为什么非要争取？为什么不可以善意地取？为什么不可以善巧地取？这世界就是很麻烦，家庭之间非得争，邻居之间非得争，同事之间非得争，反正人的大脑里第一个想到的是：我想获得什么就得争！争难道就得到了吗？越争越烈、越争你的麻烦就越大。为什么不可以和谐一点、和睦一点、把天下苍生的一切快乐根源都融入进去？因为家庭和睦是家快乐唯一的方法；一个团体的和睦是一个团体快乐的唯一方法；一个民族、一个社会、一个国家和睦相处，一个国家就和谐了，一个世界就和谐了、和平了，那才是真正的快乐。

可是谁让我们争的？就是我们狭小的心胸。我今年接见居士时，专门提到了咱们北塔护国法轮寺从此一定要留下一个共识，那就是在这里受用佛法甘霖的人，要爱这个道场如同自己的生命一般，爱



道友如同生命一般，相互和爱、相互和睦。不要的就是“争”，不要的就是“斗”，谁争谁斗那就是于佛法背道而行。不仅咱们相互爱戴爱护，而且与所见所闻的所有的人，也要和顺、和睦、和谐，要拿真正的爱心去对待每一个人、每一个家庭和自己周围的亲朋好友。

我为什么喜欢讲菩提心？说实话，我讲菩提心时，讲多长时间都不觉得累，因为菩提心不要说听的人将会在未来世中得到诸多的利益和幸福，就是讲的时候，我本身就如同过一个非常快乐的节日，而且比任何一个节日要一千倍、一万倍地快乐。这个快乐不是表面的快乐，是给我们内心深处不快乐的东西敲响了一个警钟，这不快乐的根源就是自私鬼，让它小心一点，不行就把它灭了。说实话第一天我觉得很累，加行法的下士道和中士道这些道很殊胜，绝对不可缺少，可是不像讲菩提心那样快乐。这个菩提心一讲起来，我就不知道什么是痛苦了，什么是累了，因为它太好了。

因此，偏爱自己是最强大的一种疾病，又是令  
迎来一切痛苦的唯一的门。因此我们了知这个道理，  
再再地呵责它，再再地排斥它，再再地想尽一切办  
法铲除它，愿一切诸佛菩萨保佑我，能降伏这个自  
私自利偏爱我自己的这个大魔。平常我们做驱魔时，  
总驱一个不是我的魔，可是岂不知真正的大魔就是  
自私，就是自爱。不知爱他的魔是真正的大魔鬼，  
如果你不想中魔，那就去掉这个魔。

第五，偏爱一切有情是一切功德之门。

执爱众母令生安乐意，视为无边功德生门已，  
纵使有情于我作仇恨，爱彼胜于生命求加持。

了知这个之后，即使有情与我为仇作对，不但  
对他们不生嗔恨心，而且对他们产生强烈的爱心。  
这里有个细节，就是爱一切众生也是从自己的母亲  
开始做起，就是偏爱母亲、偏爱父亲、偏爱亲朋好  
友、偏爱陌生的人、偏爱冤敌。而且偏爱的原因也  
是要按照《修心日光论》里所说的“怀慈供有情，  
因彼尊贵故。”等想起这些功德。以这些经典的依据

来说服自己偏爱众生的功德有多大；尤其是以“发心利他故，求正等菩提。”

由依此等故，我将成正觉，  
故于诸有情，眼视亦慈真。

培养偏爱一切众生的心愿，直到对六道众生，就象刚才我所说的，一个一个地念想。嘴里可以念：

自我爱执难除之痼疾，视为引发不欲众苦因。

数数呵责憎恶怨恨之，降服我执大魔求加持。

就把它当咒一样地念。

你们千万不要以为念这个没有加持力，念六字大明咒、大悲咒，念阿弥陀佛才有加持力，我干嘛要念咒一样念它？如果你想这个内容，又念这个，不仅有加持力，而且一定会有你在不懂咒的意思，而且不具有大慈大悲和菩提心的前提下，所念咒十万遍、百万遍、一亿遍的功德。

昨天我遇到一位居士，他给我拿了一些咒，说咒后面讲念咒有多少功德，消多少业障，功德如何圆满等。是的，这个咒是在佛经里讲的，念咒确实

有很多功德,但是你念咒有没有功德,咒说了不算,你说了算。你具有了大慈心、大悲心、菩提心、性空正见,又坚固地生起生起次第和圆满次第的证悟,你修这个咒确实会有如佛经里所说的功德。但是如果你没有修成这些,你念这个咒,能有功德吗?

就像一本关于高科技的书,上面有制造某种高科技产品的详细数据和方法。可是这本书落到谁的手上才有效?科学家。这个人拿到手里,就象得到了如意宝一般,马上就知道是怎么回事。可是落到你们手里那就是一本破书,拿来擦碗还可以。也就是说在咱们生起大慈大悲心之前,加持力最大的咒就是这个咒。当然,受过灌顶的人,为了不失誓言,每天念六、七遍根本咒是为了对密法留下了殊胜的因缘。不过,你真正实修时,我一再地强调你们还是修菩提道次第,不要妄想不读小学、初中、高中,直接考个博士后。

大慈大悲讲完了。接着是按照《日光论》中所说的修舍,然后修取。前面如《日光论》中所说,

念起爱我的过患，再念爱众生的功德，待念众生功德之念生起了之后，你还是重复念：

执爱众母令生安乐意，视为无边功德生门已，  
纵使有情于我作仇恨，爱彼胜于生命求加持。

但刚才才是顺着念的，现在逆着念一次。先念：“执爱众母令生安乐意……”这个偈颂，后念偏爱自己这个偈颂，“自我爱执难除之痼疾……”。为什么？因为在《日光论》里的修行过程，是先修舍弃，然后修取。如何修？念偏爱众人时，想我无数世来到现在为止所造的一切功德化为众生各所欲求，然后布施于一切众生的心念。这有两种修法，一是按《日光论》的修法，一种按照平常的修法。

按《日光论》的修法，第一是施舍身体。一边念，一边把自己的身体变成如意身，然后还是按前边所说，在前面先观想自己的母亲，然后把自己的身体变为如意身，化出白光融入她的体内，让她得到善趣七功德，就是如果她寿命不长，寿命就增加了，然后形相端正等；内心当中得到了七圣财，信

仰、布施、持戒、广闻、惭、愧、智慧。为什么？咱们的母亲缺的不是别的，缺的就是对三宝的信仰，对因果的信仰，因此令她们生起信仰；咱们的母亲缺的不是别的，是清净的戒律，因此令她们生起从此以后绝不再犯戒的戒心，咱们的母亲所要不是别的，是消除吝啬，生起哪怕是施舍自己生命也在所不惜的布施心，因此令她们生起如此布施之念；咱们的母亲之所以缺这些，是因为她们没有谛听如来正法，所以让她们生起从此广闻如来正法之念。

我五年前刚来的时候，你们在座的大部分人对听法不太感兴趣，感兴趣的是灌顶、开光；觉得听法没多大意思，又得不到什么加持，灌顶太好了，不劳而获。岂不知讲法的加持力是非常庞大的。就说这一次，这六天之内得到的加持，可能你学佛二十年所有的灌顶、开光得来的加持力，不及这次听法加持力的万分之一。因为这次你的心里已经种下了一个种子——慈悲的种子、菩提心的种子。至于会不会发芽、结果，就要看你是否长期地对它用正

知正念，用实际修行的水份来滋润它、培养它。这个种子比开光、比灌顶的种子意义大得多，深刻得多。

我相信有些居士，虽然做我夏坝活佛的弟子已多年了，受过多次灌顶，自以为学问还不错，但有一个道理我估计你连梦都没有想过：一个可恨的敌人能够给你带来什么好处？为什么应该爱一个可恨的敌人？应该感谢这些敌人？想都没想过，伤害咱们、辱骂咱们，或让咱们遭受苦难、吃亏上当的敌人，居然为我们做出了这么大的贡献。这回明白了吧？这绝对不是虚伪的。

我记得诸葛亮曾经说过一句话，最精通兵法的人，万物草木都能当兵来用。凡事你只要把心态摆正，无论是敌还是友，好事坏事，都会变成任何其它东西无法取代的、提升自我觉悟、提高自我思想境界最为难得的殊胜因缘和条件。我们恨敌人，只能招来嗔恨、招来不悦、招来痛苦；我们爱他们能招来喜悦和快乐，能招来现前和究竟一切广大的利

益。有人说做不到。想通了就做不到，想不通就做不到；不是做不到，而是想不通。为什么想不通？因为没想明白。哪有什么想通想不通的，是要看清楚，这就是关键所在。

然后，通过母亲、父亲、亲朋好友，这样用自己的身体来舍取，完成之后生起非常强大的欢喜心。然后再舍取自己一切受用。受用怎么舍取？你们觉得最好的衣服、最好的珠宝，反正你觉得最好的东西，包括钱、房子、车辆等等，心里一念想，把这些东西变成如意物，布施给母亲、亲朋好友，一个一个施舍。你不用担心你修这个法，会把这些东西变成别人的；我们修舍取主要是要修大慈心，就是培养对一切众生的爱心，为他们我愿意给予一切的这种心念，同时在削弱吝啬的势力，舍不得的势力。因为我们的悭吝心太重，我们最心爱的就是自己的身体，然后是财物，有的人爱财胜过自己的生命，因此，一定要克服这个难关，把自己最喜爱的财富观想成如意财布施给他们，令他们得到善趣七



德及七圣财；得到菩提心、大慈心、大悲心、大乘五道，最后证得无上正等正觉佛陀果位，如同《日光论》里所说一样完整地修。其实分开修针对性非常强，会对你的吝啬心、爱我心和舍不得的心造成重创，这是非常有好处的。然后就是舍三世善根。我在《日光论》的修行前面加一个内容，就是从母亲到敌人为止，然后地狱、饿鬼一个一个地修，然后十方世界的布施，法则都是一样的。

在修慈的方法当中还有一个，就是按照乌吉达玛巴大师所说的方式，把财富、善根、受用三个加起来共同布施，其它没有什么区别。就是把如意身、善根、财富同时观想为各所欲求的内容，布施于母亲、父亲、陌生人、怨恨的敌人、六道轮回的每一位众生和十方世界的每一位众生。我在这添加一点内容，先要一个一个修，后把身、受用、功德三个加起来修，这样比较合理。

然后是取。念：

自我爱执难除之痼疾，视为引发不欲众苦因，

数数呵责憎恶怨恨之，降服我执大魔求加持。

取的时候修大悲心。刚刚我们念“执爱众母……”时，主要是以慈施舍自己的一切受用、资财等的方法，下面是以悲把一切众生的痛苦摄取到自己体内的方法。摄取时，是在刚刚修了偏爱自己的执着的基础上更加深入地做。把自己的母亲放在前面，想把自己母亲无数世来所造的一切身口意的贪嗔痴等引起的业障及她正在起的贪嗔痴等一切烦恼，以及由于这种业力和烦恼所爆发的疾病、灾难、痛苦、障碍等一切苦果变为黑光，从母亲的身上直接摄取到自己的体内，把自己的我爱执观想为一个黑色的鸡蛋般在心间，一旦黑色的云包围了这个我爱执这个象黑色鸡蛋一样的蕴体，如万雷霹雳一样彻底地粉碎了它，这是一种方法。

另一种是灯被灭了的方法。也是母亲、父亲、亲朋好友、六道众生、十方世界一切众生一个一个往后排，这种修法效果非常好。或者更现实一点，把从母亲到亲朋好友到冤仇敌人为止想好了，然后

六道众生也想好了。之后，你坐在家里时，把这栋楼的每个人无数世来所造的一切业障、烦恼、业力，还有遭受的苦报全都摄取到自己体内；然后是这个小小区内所有人的一切苦报由我来代受；然后，整个沈阳市的所有人的苦报收过来；然后整个辽宁省的一切众生的苦报收过来；然后整个东北三省的；然后整个中华大地到整个亚洲的所有众生的苦及痛苦因收过来；然后整个五湖四海所有人类的收过来；然后六道轮回一切众生的苦报收过来；然后是十方世界的。在想十方世界之前，把地球想明白，然后把宇宙想明白，然后把整个三千大千世界想明白，然后再想三千大千世界之外的东、南、西、北、东南、东北、西南、西北、上、下十方，这样非常真实，而且效果非常好。修舍和取都可以这样做。

我们讲的是一个实用方法，在这时，不可教条地按古人的比喻来说现在的事。当初大德讲的时代、地方与民族等都与现代不同，现在我们讲的地方是在中国辽宁省沈阳市，时代又是能够清楚地了解整

个地球情况的一个时代，所以与现实相结合非常重要。很多人之所以没有修好佛法的原因是与现实脱节了，把佛法当作美好的理想。现实用现实的方式来对付，佛法用佛法方式来修，这种方式是不对的，必须把佛法与现实融为一体，现实的情况就是佛法所说的内容，佛法的内容就必须用在现实的情况当中，才算是你真地修成了。如果你一边说大慈大悲，一边与人吵架拼命，我看你和现实脱节了。

然后是完全按照乌吉达玛巴大师所说的舍和取融合的修法，同时做舍和取的修法。前面是分别修舍和取，而现在是舍取融合修。但舍取同时做的基础，是要先按照《日光论》里所说的，舍和取先一个一个分别生起。如果战线拉长了，这个仗就打不好了。先用施舍的心来摧毁不爱众生的心，而培养爱天下一切众生的心，为他们我愿意付出生命、财富、善根等一切。其后，用取或大悲心来摧毁爱我的我爱执。为了众生脱离苦，愿他们的一切痛苦由我代受，用这种方式来摧毁我爱执。然后再把我爱

执和舍弃一切众生这两种心共同地去毁灭或对治。这样，生起得较快，而且比较实际，非常理性。

现在讲共同取舍的修法，诵：

总之婴孩之见唯爱己，能仁唯于利他作殷勤，  
功过利害分别观察慧，能作自他交换求加持。  
持爱自己一切衰损门，持爱众母一切功德基，  
是故自他相换之瑜伽，取舍要义能作求加持。  
复次至尊恩师具大悲，母变有情罪障痛苦等，  
无余当下成熟于我身，凡我善根安乐施于彼，  
有情具足乐善求加持。

念诵时，首先还是跟前面一样，把自己母亲形象放在前面，如前思惟我的母亲，我在她的肚子里开始对我如何好，生下来又如何等等，对此要一个一个想起，最后对母亲产生强烈的爱心。之后想既然我要报答母亲，首先要消除对她伤害最大的东西，就是集谛。集谛就是业力及烦恼，以及她所造的业力及烦恼所带来的痛苦。我把她无数世以来所造的一切业，以及引起业的贪嗔痴等一切烦恼和行苦、

坏苦和苦苦等痛苦及痛苦因，全部收到自己的体内。心里这样想，非常强烈地生起之后，就把母亲相续当中的一切的痛苦及其痛苦因的业及烦恼，变成黑色的烟雾一样从母亲的身上直接收到自己的体内。为了让自己内心有更大的喜悦，当把母亲无数世来所造的一切身口意业障、烦恼及痛苦收过来时，念想母亲的身体象玻璃一样清澈透明，这样想我母亲终于没有业障了，再也不会遭受痛苦了，由此生起欢喜心。这时念想自己的内心有一个非常强烈的爱我的心，象盏灯一样明亮着，当把黑色烟雾收进自己心内时，把爱我之心的灯熄灭了，因此想我无数世来遭受灾害、害己害他的一切根源就是我爱执，现在终于熄灭了，由此内心生起强烈的欢喜心。

然后再想母亲最需要的是什么？是快乐。对得到快乐而言，最有利的就是善根，因为有了善根，她才会得到快乐。所以我无数世来到今天，以及我未来世所造的身口意一切善根、受用及身体，一定要回向于她，布施于她。心里这样想，把自己的一

切身体、受用和善根化现为白光，融入到母亲体内，由此令母亲现前具得非常强大的安乐，而且具足修佛法的一切顺缘，智慧明亮，慈悲心非常强大，七圣财圆满，菩提心、菩萨的五道也都能生起，最后想母亲由此证得了无上正等正觉佛陀果位，她正在享受法身之大乐，由此自己内心生起强大的欢喜心。同时熄灭了爱我之心的灯。

施舍时主要想把自己的一切善根回向给一切众生，想由于这样的原因，刹那间当前的母亲就变为具有三十二相八十种好的佛了，一个次第一个次第地去想。

这样次第地想有什么好处？这样想有一个非常好的内心，就会有一种生起喜悦的理由。就是想：我的母亲先具有了七圣财，然后生起了大慈大悲心，又生起菩提心，然后进入资粮位，从菩萨初地、二地、三地到十地为止，然后现在已经证得佛果位了，得到了三十二相八十种好的色身及一切种妙智，由此生起欢喜。

母亲想好了，就把父亲放在前面，对父亲如是想。父亲想好了，对自己的亲朋好友等等这样想。

如果你摄取一切痛苦的问题遇到了阻碍，总觉得把别人的痛苦取到自己身上来不合理，有很沉闷的感觉，你干脆把自己明天的痛苦收到今天来，明年的痛苦收到现在来，把所有的痛苦及痛苦因收到现在。然后母亲、父亲……，这样次第地修也可以。从自己开始是《修心七义》中提到的重要部分，比较好。然后父亲、亲朋好友、单位里的每一个人、认识的人、陌生人、最怨恨的敌人、地狱、饿鬼、畜生等六道众生分别想好了之后，等到想十方世界的时候，你就如刚才所说的取舍方式，从自己、自己的家人、邻居、这栋楼的、这个小区的、这个城市的、国家的、地球的、三千大千世界的，然后三千大千世界的十方十隅，取和舍都以这种方式做。

我为什么跟你们说话时不顾忌重复？前面说完了还强调？因为我不是在拍戏或演讲，而是讲一个实修法，这时我不能考虑我有没有语言上的重复，



我必须把每件事，哪怕再重复也要说得明明白白、清清楚楚，唯有这样你们在实修时才不会遇到麻烦。

总之，对敌人修行时，一定要把他们着重地想一想，因为对敌人生起大慈大悲心是最难的。另外一个重点是想妖魔鬼怪时，一定要花点力气。我们对妖魔鬼怪有恐惧心、有排斥心，很难生起真正的菩提心。另外，在施舍时还要用还债的方式把三界一切魔军作为施舍对象。为什么？你知道为什么有人一直把妖魔鬼怪视为大慈大悲的对象之外？因为他认为它们是在损害我，是让我入魔、生起种种烦恼和痛苦的根源。这是没有错的，可是当我们做菩萨时，就不应该这样想了，为什么？对损害我们的一切妖魔鬼怪，首先可以理解它们，因为我们曾经侵害过它、伤害过它，它只不过是报仇而已。

其次，再想想这些妖魔鬼怪也是挺可怜的，它们由于无明的缘故，智慧的眼睛早就瞎了，贪嗔痴极其猛烈。尤其是现在不是人，不能象我们一样谛听殊胜正法，而且由于内心生起了强烈的邪见，一

旦有了邪见，它根本不可能改变。这世上最可怕、最可怜的是有邪见的人。因为即使杀了母亲一万次，只要没有邪见，这样的人还有救，起码用某一种道理能说服他，让他改邪归正。可是有邪见的人，就算他没杀一个人，也没有道理能说服他。这些妖魔鬼怪就是这一类。因此由于它作祟的缘故遭受到苦难，心里生起强烈的大悲心，把它无数世来所造的业力、烦恼和它将来遭受痛苦的果报，收到自己的相续当中，把自己的善根回向于这些妖魔鬼怪。等你真正地修成这个心时，你知道你会达成什么了？天下没有一个妖魔鬼怪能摧坏你。所以，一定要把冤敌和妖魔鬼怪着重想想。

另外，对佛和善知识只有施舍而没有取，因为师父是佛的化身，他们是没有业障的。施舍把它化为各种供养品，令他生起身心之大乐就行了。这是我今天上午特意重复的部分，把它再总结一下。

如前串习稍微娴熟时，可以简略为修习取舍二法的情况：

## 彼二御风修

取舍到达纯熟阶段，当气从鼻孔呼出的时候，观想身体受用以及三世善根，施舍给遍满虚空界的一切有情，令他们具足究竟的无漏乐。气向内吸时，观想三界一切有情的因集、苦果取放在自己心中，令他们永离一切苦集。

如是提起念知，心不散乱，风心一如地修习，定会心力大增。

在取舍修得非常熟练的时候，即前面单一的施舍和单一的摄取纯熟之后，把摄取和施舍交替地去修，至交替地修也非常熟练以后，就配合呼吸一起修，即“彼二御风修”。风是呼吸的意思。在单一的施舍和摄取熟练之前，没办法把呼吸的速度和取舍的速度连在一块，因为在没完全说服自己一定要修取和舍之前，不可能自如地做到无碍的取和舍。

这样修的目的是为了什么？为了增加自己的心量。怎么做呢？就是气呼出去的时候，把自己的身

体、受用、善根化为白色的光，遍及一切六道轮回的众生，从你自己的楼房到整个楼群、到沈阳、到整个中国大地、到宇宙、到六道轮回的一切众生、到十方一切世界，愿他们具得一切安乐及安乐因。当吸气的时候，把十方一切不可称量世界当中所有众生的痛苦及痛苦因收摄过来，尤其是收到这个宇宙，从宇宙收到地球，从地球收到中国，从中国收到沈阳，从沈阳收到你自己的楼房，从楼房里直接收到你自己体内，收到你的心间为止。收过来以后，愿一切众生从此远离一切痛苦，具得一切安乐，证得佛的果位。

这种修法，刚开始时，可能因观想慢、呼吸快而不协调。没有关系，不要在意呼吸的长短，呼时你就观想，接着就不管呼吸，直到观想完为止；吸气时与取同时，认真观想，不要去管呼和吸，观想完为止。观想非常熟练以后，一呼一吸中就能完成观想。长的一吸一呼，就能达到一取一舍。最后，就是普通的一呼一吸也能修完取和舍。这是在座上

时修的。

最后，行走、做事时，随时一呼一吸都可以做这种修心。这样，你的心量会大大增加，很快就会生起大慈大悲心了。

乌吉达玛巴大师阐述的“驾御风”的方法，是对一切众生想起他们所受的痛苦及即将遭受痛苦因的业力烦恼之后，生起极其强大的大悲心，在我们鼻孔的气吸过来的同时，把一切众生痛苦及痛苦的因收过来，对一切众生念想他们缺乏快乐的这种心，然后发“我愿令他们得到快乐”的这种心愿。气呼出去的时候，就把自己一切受用、身、善根等无数世来所造的善根功德，化为如意白光，施舍一切父母有情众生。

每座当中，开始时一呼一吸二十一遍，渐渐增到一百零八遍，二百、三百、五百遍，甚至上千遍。当呼吸和取舍能完全协调时，最后把呼出的气融入到一切情器世界当中，把器世界变成为极乐世界，情世界变成一切佛父、佛母。

在每一次座上修的最后，还要做如下思惟：尽管我做了这样的取和舍，但这只是我心里想的而已，如果要众生真的远离一切痛苦、得到一切快乐、证得佛陀的果位，唯有他自己造集福德资粮和智慧资粮，不可能以我个人的力量就能令他们解脱，因为业决定故。所以我要速速证得佛陀果位，我才有能力令他们都得到佛法的甘露，渐渐变化他们的内心，令他们证得佛陀果位。为此，从今以后，菩萨所修的一切菩萨学处，十八根本戒、四十五堕戒及十善法皆修，修四白法，断四黑法，精进修行六波罗蜜多，修施舍等度化一切有情父母众生。从今以后，我对此永不放弃，不惜一切代价去修。心里再再这样立誓，发起真正的愿菩提心。如是发愿这是我们结束一座之前必须做的。之后，这一座就可以结束了。

## 辛二、下座后的修法

境毒善各三，总摄座后教，威仪尽诵持。

六根对应的六境中，概括为三，谓悦意境、不悦意境、中庸境，依此三境而自然地生起三毒，对于世间人而言，可以说是司空见惯的事了。鉴于这种情况，自己应至心如是修习，愿他们的一切烦恼，由我的烦恼来承担，愿他们都具备没有三毒的善根。

并且要在行住坐卧的一切威仪中，以及昼夜恒时观想修习。如《修行次第》<sup>2</sup>中云：“走亦可，站亦可，一切威仪，一切时，悉应对一切有情修习大悲心。”

这里有两个部分，是结行如何行和座下如何行。结行如何行就是“境毒善各三”，三境、三毒、三善，意思是说我们的眼耳鼻舌身意六根，时时刻刻接触外境，对悦意的对象产生强烈的贪心，接触到不喜欢的或讨厌的对象时马上产生嗔恨心，对中庸之境

---

<sup>2</sup> 莲花戒论师的《修次中篇》。

起愚昧心。这就是三境、三毒。

对世间人而言，三种所缘境自然生起贪嗔痴三毒，是司空见惯的事，而且这三毒必将给众生带来无穷无尽的苦恼。鉴于此，我应至心如是修习，愿众生对三境产生的贪嗔痴等烦恼，转入到我的体内，由我来代受；我无数世来所做的一切善根施舍于众生，愿他们具备没有三毒的善根。这是结行。

座下行就是平常行住坐卧，恒念大慈大悲的功德。以这样的心态为引导，在语言行为上应持诵：

众罪咸归我，我善施众生。

或：

不为自己求安乐，但愿众生得离苦。

还可以念：

众生任何苦，悉愿熟于我，

菩萨所有善，愿众生行乐。

嘴里念，心里想，当做咒来念。我们应当像这样精勤地修习，就如霞惹瓦大师所说：“修习我的这个教授，如房顶的椽木，颤悠悠地，时直时屈不行。”



房子盖得较大，柱子较小，上面的椽木尽管不会断，但总是颤悠悠的。同样，修菩提心，如果象房顶的椽木颤颤悠悠，好象能做到，又好象不能做到，或有时能做到，有时做不到总是觉得挺艰难，这样是不行的。

**“如悬崖滚石，太过猛烈，持续下滚亦不行。”**如同石头从悬崖上掉下来，太过猛烈了也不行，因为这样会物极必反，不符合内心变化规律。就是不要急于做什么，而先要从道理上说服自己为什么这么做，做了有什么功德，令自心从根本上发生变化。

**“或如阴沟死水，混浊不清，迟滞不前亦不行。”**阴沟里的水不流动就会腐烂，同样太过懈怠则身心混浊，这样太不明显，意味着意义不大，哪有功德可言？

**“当如‘白如酸奶红如血’所说，至心精进，如从羊群中跑出个驴子般，将从一切损害苦恼中解脱出来。”**明白了就明白，不明白就没有明白，清清白白的，从道理上说服自己，然后一个一个去修。

踏踏实实以坚定的心一步一个脚印往前走，果断有力地修习，这样就象羊群当中跑出一头驴子一样。与此相同，我们在无尽的损恼当中，因修此法，将给我们带来解脱。

“如果疑心重重，犹犹豫豫，满脑子‘行还是不行？’、‘适合不适合？’、‘做还是舍弃？’的话，是无法修习这个教授的。”如果疑心重重，因为太爱自己了，总是犹犹豫豫地想，“放弃自己行不行？”、“我会不会吃亏？”、“要不要做？”，这样是修不成的！要干脆，看准了的事情，哪怕是天塌下来，我也不会放弃。

知母等七因果中前面三种，可以用自他相换法代替。通过取舍的方式修习慈悲，通过取的方式来修悲，通过舍的方式来修慈。这样修得有些眉目了，再把舍和取配合呼吸而修，这样你的慈和悲就有强大的力量。其中自然有增上心的内涵，所以就不另外叙述了。取和舍本身就带有增上心，为令众生获

得安乐，如此我要舍；为令众生远离痛苦，如此我要取，这就是增上心。所以不需要特意去修增上心。

## 己二、修习希求菩提之心

为利众生而寻求菩提果位的这种希求心，主要是念想佛的身功德之三十二相八十种好；语功德之六十种妙语；意功德之慈悲和智慧。通过念佛的身口意功德，对佛产生强烈的希求心，生起为利众生而速速证得无上正等觉佛陀果位的心愿。

首先要对六道轮回有强烈的恐惧感，了达众生在轮回苦海中煎熬的现状，因此对世间一切荣华富贵、受用等视为火坑、视为监牢、视为地狱、视为痛苦的源泉；由此，逼迫自己要找出一个令众生离苦、获得永久安乐的最殊胜的捷径，即希求菩提心。如果前面这些修得好，希求菩提之心会油然而生。

若思：“虽然像那样修习慈悲，但真正修成的有谁呢？”

诸声缘大阿罗汉以及大菩萨，他们虽有不可思议的利他事业，但是，却唯有佛陀，能够任运不断地尽轮回际，仅仅靠说一座法或发一线光，也能安立无量有情于涅槃位。不仅如此，自利方面的断证功德，达到最究竟境界的亦唯独佛陀。因此，我为了利益一切有情，应当获得二利究竟的佛陀果位。

如是思惟修习菩提心的利益。

断、证功德方面，阿罗汉还没有断除所知障，大菩萨虽有广大菩萨行，有广大的福德智慧资粮，但仍然没有完全断除一切所知障和烦恼障，证得法身、报身、化身和本性身。唯有佛自证圆满，达到了究竟的境界。所以，我们如果想解救一切众生，前面的一取一舍，只能培养我们大慈大悲的心，让这个大慈大悲的心变成为天空一样的广大。但对对方的众生而言，可能不会直接受益，它停留在一种好心态当中，并没有变成为使对方直接受益的一种方法。作为大菩萨来说，虽然他令无数的众生受益了，但是，受益的数量、方便都有一定的限度，还

不是无限的。所以，解救一切众生，唯一能够做到这一点的那就是佛。我们证得了佛的果位，自身功德圆满不说，而且还能够随心所欲地利益一切众生，让他们真正地受到了利益。因此，为了利益一切有情，应当获得自身利益和利他的圆满究竟的佛陀果位，这就是希求菩提的菩提心。

如《勇授问经》云：

菩提心福德，假设若有色，  
遍满虚空界，福尤过于彼。

菩提心的功德，如果有形象、有体积的话，即使遍满了整个虚空，也是装不下的呀！为什么菩提心有这么大的功德？因为我们发菩提心时，利益的对象是遍满十方世界中的所有众生；并且我们求的是一切众生远离一切苦，具得一切安乐，所以菩提心的功德如有形象不但是遍布了一切虚空，而且超越虚空。

若人以诸宝，遍满恒河沙，  
诸佛刹土中，供养世间依。

若有敬合掌，心敬礼菩提，  
此供最殊胜，此福无边际。

如果一个人用恒河沙数的珠宝，遍满恒河沙数的佛刹土，供养如同恒河沙数的佛，其功德多么大啊！供养一个佛的功德已是不可思议的，供养如同恒河沙数目的佛，其功德是不可想象的。但如果有人以非常清静、非常欢喜的心，双手合掌，对大菩提心产生非常强烈地崇敬之心、希求之心，这种供养更为殊胜，功德超过以满恒河沙数目的佛刹土的奇珍异宝供养诸佛的功德。其福德没有边际！不可思议！

《集学论》中说：“愿菩提心，其义是说‘当愿作佛’，故佛从愿心中生起。”

希求成佛的菩提心修法讲完了，这个部分要修到生起任运觉受为止。

## 戊二、修习世俗菩提心的支分教授

分五：已一、恶缘转为菩提道；已二、总示一生修法；已三、修心纯熟之量；已四、修心誓言；已五、显示修心学处。

讲法之前我跟你们说几句话。咱们东北地区有很多奇怪的现象，比如，有些人能写奇特的字，有些人会所谓的宇宙语。有的人非常着迷这些事情，对这些事情越在乎越着迷，走了这条路，到了一定时间，几乎是半神经病状态。我对诸位居士告诫几件事：

凡不是我们正常人的思惟、正常人的语言、正常人的意识的这些所谓的“宇宙语”也好，所谓的宇宙文字也好，没有当然最好；即便有，也一定要把它忘掉。为什么？这件事对你有百害而无一利。如果一定要说能带给你一个利益的话，只有一种可能性，就是你通过这个装神弄鬼骗点钱，除此之外，不会有任何利益。有些人确实有一些所谓的特异功

能或所谓的神通，能预知一些事，或今天梦到的事，过几个月果真有这种情况，这不足为奇。

既然我们承认我们可以成佛，每个人就都有我们现在所用的部分之外的许多奇特本能。所谓的成佛无非就是我们自如地运用了我们拥有的一切智慧、慈悲、德能而已，也就是所有的本能发挥出来。所以，我们必然有很多还没有发挥的，而有些人一生下来就有一些与他人不一样的，其他人看不到的他能看到，其他人不知道的事情他知道。凡是处理任何一件事情，用自己的智慧，用自己的慈悲去解决，没有解决不了的。一定不要通过神通、通过什么特异功能的方式来解决。

为什么有这种功能？其实很简单，平常我们的分别心太多，占据了我们大部分意识，这些事情并不明显。我们通过修禅定，打坐修行，还没有完全进入远离掉举和沉没，但已经安住一定程度的时候，你会慢慢出现许多平常人没有的幻觉。其实原因非常简单，平常强烈的分别心停下来之后，思惟当中



平常不明显的东西明显了。等到你真的要完全定下了，远离一切掉举和沉没，修到初禅、二禅时，你确实会有神通，比如能看到千里之外的东西，听到千里之外的声音。但这并不是曾经没有的功能在你身上发挥了，而是本来有的功能，你以前不会用，现在心定到一定程度后，学会了运用法则而已。

这些现象挺吸引人的，但是千万不要用这件事来试图解决你工作、生活中的任何问题。为什么？你这么一做，越做越乱，会很糟糕。如果神通能解决众生的事情，能消除众生的痛苦的话，佛不会讲这么多的法来让我们自己调伏自己的心了，他用他的神通把我们众生所有的业一下子消掉不就得了？但这是不行的，就算你能够天上飞来飞去，地下钻来钻去，只要你没有调伏内心的贪嗔痴，没有生起菩提心，没有生起六波罗蜜心，没有修密法的生圆次第，依然成不了佛，依然得不到任何高尚的成就。

我跟你们说真心话，我以前没怎么说过，我从小也有一些非正常的很多事情。或许我是活佛，从

小由于受到了佛法的教育，我想尽一切办法，首先做一个正常的人。所以，要避免用非正常的举动、非正常的思惟，非正常的方式解决问题。因为一切万事万物有它的变化规则，我们佛教称它为因果。你一旦破坏了事物变化的法则，不会有任何好结果。凡是处理任何事情，用自己的智慧与慈悲去解决，没有解决不了的。

## 己一、恶缘转为菩提之道

分二：庚一、总示；庚二、广说。

### 庚一、总示

“总示”就是总体上说恶缘转为菩提道的道理。在《修心七义》根本颂当中说：

**罪满情器时 恶缘转道用**

在我们这个娑婆世界中，遇到恶缘那是在所难免。如果不能转化的话，永远阻碍着我们，让我们不能随心地达到任何目的。把遇到的任何阻碍、恶缘、灾难转化为修菩提心最有利的条件，这就是转恶缘为菩提道。

外在的器世间中，由于十不善业所感的增上果导致饥疫兵戈、灾难重重。虽然我们所处的时代没有兵荒马乱，但水灾、旱灾、地震、海啸、瘟疫等各类灾害接连不断。就每个人而言，不是没有找到满意的工作，就是身体不太好，或者家庭不太和睦，或者金钱比较缺乏，或者住房不太理想，或者儿女不孝顺……，总之，不如意事常八九，家家有本难念的经。这是因为我们这个世界本身就是业力所感。

有情世间中，有情所思亦无非烦恼，所作无非造恶，欢喜黑品的天龙鬼魔等邪恶势力猖獗增盛。对于修法的人士作各种损害，特别是对进入大乘法门者，更是要尽伎俩、施尽诡计地设下各种恶缘。

这样的因缘，使虔诚的护法神离开我们这里，

到别处护持如来正法及修如来正法的善知识，而嗜好黑法的、嗜好邪见的、嗜好作恶的妖魔鬼怪越来越猖獗。特别是对大乘佛法的修行者来说，这些崇尚黑法的妖魔鬼怪会耍尽伎俩阻碍修法，阻碍我们生起菩提心。

给大家讲一个故事。一些山神能附体，附体后能说出正确的事。我遇到过一个山神，据说是魔女，常常附体在人身上。我二十四、五岁时，有一次遇到被她附体的人在外面大喊大叫，非常恐怖，差一点扑到我身上来。我通过金刚手三本尊合一的自身修法，入于禅定当中，笑着看她，当她凶得不得了的时候，我以金刚手三本尊合一的方式对她吹口气，就把她摔到五、六米远，结果她就晕倒了。这个对她的伤害特别大，平时即使用力气去推，也推不到那么远。从此以后，每次这个鬼撞到我，就给我出障碍。每次我都通过金刚手三本尊合一的修法收拾她，由此结下仇恨。她虽然不能伤害我，但总给我找麻烦。有一次我骑马，离理塘几公里时，突然前

面有个穿黑衣的女人，把我的马的两个前蹄抱住了。我再仔细看时，她一下子又没了，而我的马倒了。我还是原来的习惯，气得要命，就坐在那，准备收拾她。忽然心想：不对呀！我怎么能这样？她是鬼，鬼的嗔恨心很大，而我还不是普通人，是活佛，活佛应当是人中最有慈悲心的。她用这样的方式对付我，我以牙还牙，这样做是不对的！想起过去我们俩个多次的较量，感到非常后悔。觉得如果我也伤害众生的话，更像个鬼的是我。想到这儿，我痛苦得不得了，大哭一场，发誓从此以后，你愿意对我怎么样就怎么样，过去都是我错了，从此以后我绝不再还手，最后把我的所有善根回向于她。上马后，在离理塘城不远的地方，我看到她像一个善良的女人似的，站在山上向我合掌。从那以后，她再也不跟我作对了，我再也没有对她起过嗔恨心。

魔军猖獗的根本原因是我们内心的嗔恨心太猖獗。因为我们心里有鬼，他们的心里也有贪嗔痴的鬼，所以变成了针锋相对，由此产生恶缘。

若在此时，进入这个法门修学，知道转违缘为顺缘，转中断为助伴，也知道把作损害的人转为自己的善知识进行修习，那么，恶缘则显现为成办菩提的道友。

因此我们修大乘法门时，第一，要学会将违缘转为顺缘。首先要看清楚违缘是什么？根源何在？遇到违缘不害怕，不着急，不走极端，也不消极，只要依此法门修学，有耐心，善巧方便地往前走，违缘转为顺缘是比较容易的。

第二，将中断转为助伴。中断是令自己的事业停滞不前的主要障碍。中断是有原因的。我们只要了解了它的原因、它的本质，让中断变成为令自己走向更成功的助伴，这是不难的。我们缺乏的是没有看明白本质，没有看清楚令自己事业中断最根本的原因是感情用事、义气用事、盲目行事、因此不要以贪欲而颠倒行，即不要感情用事；不要以嗔恚而颠倒行，即不要义气用事；不要以愚昧而颠倒行，即不要盲然行事；不要因怖畏而颠倒行，即不要疑

心太重和嫉妒心太强。只要理性地以智慧观察，一切中断都会变为助伴。

第三，把一切作损害者，损害我们的事业、损害我们修法的人及非人、妖魔鬼怪等等，把他们看成是令自己学会知识、体验真实的善知识，把他们变成善缘。

如善知识京哦瓦说：“夏沃巴！你通过修心，能够把恶缘转为助伴，痛苦转为安乐，真是希有难得啊！”

## 庚二、广说

分二：辛一、依据殊胜的意乐——菩提心，转恶缘为道用；辛二、依据殊胜的加行——净障积资，转恶缘为道用。

## 辛一、依据殊胜的意乐——菩提心，转恶缘为道用

意乐就是从心里转化。如何转？

### 遇缘即修习

有的人享乐还受得起，受苦马上就无法忍受了；而有的人再苦也不怕，享乐就不行，条件优越傲慢心马上就起来，目中无人，无恶不作，很快毁了自己。我们要做到无论是快乐还是痛苦，无所谓，我只有一个正确的目标，往前走，绝不停留。所以意乐当中，转恶缘为道用的方便要从两个角度来说，一是富乐方面，二是贫苦方面。

时运有富乐、贫苦，境有故土、异乡，处有闹市、旷野，友有人与非人，不管任何时间地点，何种因缘际遇，与谁相伴，自己身心内大中小各种痛苦，都会不期而至地发生。同样，无边世间中的各类有情，也太多地饱受着这些痛苦的折磨。惟愿他



**们的一切苦由我的痛苦代替！惟愿他们远离一切的痛苦！**

从时运的角度，无论我们是在享受富乐，还是在遭受贫穷苦恼；从境的角度，无论是在家乡还是远离故乡；从处的角度，无论身处在闹市，还是在无人的旷野当中；就友而言，无论与人为助伴也好，还是非人鬼神为助伴也好，都没有更多的挑剔，都能相处得很好，而又不被他的那些毛病沾染自己，同时不失自己的目标，精进修行。自己身心当中无论是快乐还是痛苦，不管痛苦有多大，都不放在眼里，不令其干扰我们的身心，不令其成为我们修行的障碍。当我们遇见任何一种不顺的时候，要想到无边无际的有情同样有这种痛苦和折磨，既然我有这些恶缘，我就把受同一类苦的众生所有的折磨和恶缘收到我的体内来，由我一人代受。不会对恶缘产生排斥和厌倦之心，反而欢喜地接纳；并且愿一切有情父母众生远离一切痛苦。

**应当这样思惟：“今天我能够通过摄苦的方式修**

习悲心，真好啊！”发自内心地对这种想法产生猛励而强烈的喜悦感。

在幸运富饶的时候，外缘如衣食住房、道友善知识等无不具备；内缘，如自己身心舒泰，没有病患、琐事的烦扰，又有信心堪能趣入正法时，我们应当生起如此决定的信解，认为：佛教在这样五浊横流之时，自己却没有违缘，内外顺缘都集于一堂地修习大乘法，一定是过去多门积集福德资粮的果报。从而为了来世也能不断地出生这样的圆满，我们应当在它的因上精进用功，以清净戒律作为基础，广泛地积集资粮。

在幸运和富饶的时候，应当这样想，我们现在有了暇满人身，遇见了如来正法，被善知识慈悲摄受，自己身心健康没有疾病，还有殊胜因缘聆听佛法，而且对佛法有非常强烈的信心，认识了许多修行佛法的方便。像这样五浊横流的时代，我能具备如此的顺缘，太难能可贵了！这一切都是过去无数世积累福德智慧资粮的结果。为了来世能够像今天

一样顺缘具足，继续修习如来正法，遇见善知识被善知识摄受，一定尽一切努力断除恶缘，修一切善法，不间断地坚持这种殊胜发心。现在我们应当在它的因上精进地用功，以清净戒律作为修行基础，要多修大慈大悲心，多修取舍心，多积累福德智慧资粮。

如果不这样修习，虽然现阶段稍微有些圆满的条件，却转为滋生我慢、骄狂的土壤，这种现象实在是太多了！虽然现阶段具备了一些圆满的条件，无论是身体条件，还是受用财物，还是聆听佛法的慧根，还是外在的道场，所在的寺院，或善知识等等条件，如果不把这些圆满的条件转为道用，令我更加精进修行的话，很可能变成滋生骄狂和我慢的土壤，这种现象实在是太多了。

慢指的是没有本钱的傲慢；骄狂是有那么一点点本钱作为傲慢的基础，如出生于书香门第、富裕家族，或拥有美丽端正的姿色，或年轻力壮就认为自己非常了不起。诸多大德说：“在骄慢的山顶上留

不住任何功德之水。”它会往四处流。同样，我们一旦起了骄傲，心里再也留不下功德之水，往外流了。

人失落的时候最可怕的就是退心。一旦退心了，胆怯了，没有信心了，就会一败涂地，再也不会重新振作的机会了。得意的时候，最可怕的障缘是骄傲。一旦认为自己了不起，目中无人时，就开始了另一个进程，那就是堕落。

包括学佛的人，懂了一点点佛教的道理，就跑到不懂得佛法或学佛愚昧者那里，说得好像头头是道，自我良好的感觉就出来了，认为自己现在已经学会了，再听不进去更多的佛法知识，甚至还不希望听见自己不爱听的事，那也算是骄狂。

我们一定要小心，因为有很多人穷得起，而富不起；愚昧得起，但不能变成有那么一点点知识，如果有一点知识，他马上就起骄狂了；失得起，失去得再多，也不会因此而胆怯，可是得不起，得到了一点点成就时，就自以为是，这是最可怕的地方，这些都是最大的障缘。

因此，无论我们当下是得还是失，苦还是乐，智慧广博还是愚昧无知，实力弱小还是身强力壮，都要把它转化为积极的修行菩提道的道用，切莫变成修法障碍。尤其是有那么一点钱之后，很容易变得懈怠和懒惰。当穷的时候受点苦无所谓，反正找到地方就坐下来好好听法，不需要高广宝座，不需要舒适的环境。等到兜里钱多一点了，“那么多人里面，我这么尊贵的人怎么能坐在这里？”然后想“这帮都是穷人，我怎么能跟他们一块？”或“这帮人都是没文化的人，我有如此广博文化的人怎么能和他们一块学佛法？”你放心，同样是讲法，有智慧的人听到的和愚昧的人听到的肯定是有区别的。你会听到你需要的，他会只听到他需要的。为什么？人的容量就那么一点，所以你有多大的容量，你就能领会多少。不会因为你和愚昧的人坐在一块听法，就只听到愚昧者所听到的法。

或者，身心稍有痛苦，就会心灰意懒、畏缩懈怠，导致这种不良现象的也非常多。甚至有些人因

为生意亏损或生病就说再也不修佛法了、再也不信佛了。如果你为了发财，做生意的时候应该小心谨慎；如果你想病好，应该去看医生，因为这些事不需要殊胜的佛法帮忙。佛法解决的是我们内心的缺点和漏洞，唯有佛法才能够教我们建立内心完美的功德，令我们走向真正的光明之道。学佛的人，尤其是学大乘佛法的人，一定要学会无论是得是失，都按照既定目标，丝毫不停地前进。

所以说，我们不应当被境所转，当乐来乐受，苦来苦受，不怨不尤，宠辱不惊，坦然面对，皆为道伴。当快乐时，我们非常乐观地面对，不以快乐、福乐而起骄狂或傲慢之心。苦来了，我们也高兴地去接纳，不因苦而胆怯、退缩、懈怠。心想：苦好哇！有苦才知道快乐有多么珍贵！有苦才能理解众生的苦！有苦才能强烈敦促自己修善积德！有苦才能够体验轮回的苦！有苦才能生起寻求解脱的心！所以苦来了为什么不欢喜地接纳？有苦不忧不怨，

有宠不惊不傲，无论是荣辱得失，都能以平常心、乐观心、欢喜心去面对。没有任何一种情况难以接受，一切皆为道伴。这是从心里如何面对违缘之理。

我们之所以遇到种种的苦难，是因为往昔无数世来我们所造的恶业所结成的三种果——异熟果、等流果、增上果所致。

异熟即异时而成熟。异熟果不是造的时候就发生，而是与造的时候完全不同的他时发生的，主要是今世造来世报，也有今生就报的。比如两年前你打了人，两年后被这个人寻仇，找了一帮人把你狠狠地揍一顿，这就是异熟果。异熟果会导致什么？比如，前世杀生，今生可能被杀或短寿。前世侵害他人，鞭打、污辱他人，今生会无缘无故地被别人冤枉，被别人欺侮。再比如，我们出生于平民百姓之家，那就是异熟果。如果我们前世造的福报大，就会投生到书香门第、富贵人家。我们当中很多人，从小得到父母的培养，读书学习受到良好的教育，遇见了这样关心自己的父母，那也是异熟果。而有

的人偏偏父母不关心孩子的读书和前途，从小把他当成家里的劳力，或者虽然父母用心良苦，却没有钱让他读书，这也是异熟果，因为前世没有种下好的因。再如今生有的人重病缠身，从小就体弱多病，而有的人身强体壮，这些都是异熟果。

等流果有两种，一种是造作等流果，一种是领受等流果。造作等流有前世造作等流果和今生所造等流果。前世造作等流如前世造偷盗的业，所以现世从小就喜欢偷鸡摸狗，顺手牵羊。今生造作等流果如出生在书香门第的孩子从小养成了良好的读书习惯，艺术家的孩子从小得到艺术的熏陶。

还有领受等流果，如往昔杀生，今生短寿；往昔偷盗，今生贫穷。

增上果也叫自性果，体性果，是我们的善恶业影响到外部环境上。如偷盗的增上果是收成稀少，发生冰雹和干旱；邪淫会住在污泥浊水的地方；嗔恚心会感召战争和瘟疫的发生。

总之，情器世界当中，无论我们是得福还是受



苦，都应该把它变为修菩提道不可缺少的因缘，这就是转恶缘为善缘的最好的方便。

转恶缘为善缘有两种方式：一是用世俗菩提心来转变，一是以胜义菩提心来转变。以世俗菩提心转恶缘之理又可以分为两种，一是观察思惟我爱执过患，一是思惟爱一切众生的功德。

### 一、以世俗菩提心转恶缘为善缘之理。

#### 1. 观察我爱执的过患把一切恶缘转为善缘之理。

我们之所以遇到那么多的灾难、麻烦和敌人，是因为我们有我爱执，即前面所说的“众过归于一”，把所有的罪过归到我爱执的身上。一切痛苦和灾难的根源，就是胜义菩提心的对立面“我执”和世俗菩提心的对立面“我爱执”。知道了痛苦的根源，方能治病根。如《入行论》中说，

意汝欲自利，虽经众多劫，

以诸大辛劳，汝唯令我苦。

心里无数世来欲作自利，可是已经过了无量劫了，不管你尽多大的力，带给我的只有痛苦。

我们的心可分成两部分，正念和正知。不令生起烦恼，对善法生欢喜的这种心，即正念。正念是发自内心地把一切烦恼的根源——我执和我爱执视为敌人，视为魔鬼，令心安住于善法之中，即心稳固地注意在正的念头之中，不起贪嗔痴等邪的想法。

明明没有独立自主的我，却执持有我，从而产生了贪嗔痴诸多烦恼，由此产生我爱执。所以对比自己高的人产生嫉妒心，对周围的人产生竞争心，对下面的人产生歧视、傲慢心，因此招来了上级、同级和下级对自己的不满，引来诸多灾难和痛苦，并且阻碍我们脱离轮回到达佛陀果位。《入行论》中说：在千百年当中，我执和我爱执一直在损害我的利益。现在我们要明白我爱执对我们的伤害，要一个一个地算帐，然后从心里把我执和我爱执赶走。我们要明白到底谁是敌人当中的核心，那就是我们内心深处的我执和我爱执。它是祸根，是一切灾难的源泉，因此，以后我一定不生起我执及我爱执。心里这样强烈地想，一直安住在这样的正念当中。

《入行论》又说：往昔你所害的一切事情现在已经过去了，这回我就明白一切的祸根是谁了，就是你——我爱执这个大魔。因此，从此以后我一定要彻底地消灭我爱执。心里这样责备自己，由此方式，把一切灾祸的根源推到自己内心当中的我爱执上，这才会真正转恶缘为道用。为什么？平常没有恶缘、没有灾难的时候，即便我们观察我爱执，它也不明显。当我们遇到麻烦、遇到灾难、障碍时，把这些障碍的原因归到爱我之心上，那才是对爱我之心最有效的打击，是我们修道当中最大的进步，才变成成为真正的道用。

乌吉达玛巴大师说，我们要在此短暂的一生当中，想尽办法消灭一切灾难的祸根——我爱执。奔贡甲大师把我爱执用俗家的名字称呼，爱众生的心用出家的名字来称呼。他每天把自己内心当中生起的爱自己的心及引起的贪嗔痴等心用黑石子来记数，把爱众生的利他心及引起的善法用白石子来记数。到了晚上，如果黑子多，他就右手抓住左手，说，

你这个小偷，你过去害我，现在还在害我。如是狠狠地骂自己，直到满足为止；如果白石子多时，他就左手抓住右手，鼓励自己说，比丘你表现得很好，有进步。这是一种很好的修行方法。

心分成两个部分中的另一个是正知，就是经常观察自己正在想什么，是不是按如期所定的那样想？是不是还在起贪嗔痴？是在思惟善法还是恶念？发现生起恶念时，立刻令它停止，马上转入到善法当中；发现是善法时，就继续下去，这叫正知。

以正知正念把自己的心转入到善法当中，这就是观察我爱执的缺点和漏洞，而把一切恶缘转为道用之理。

## 2.观察爱众生的功德转恶缘为道用之理。

前面讲爱一切众生功德的时候，只讲了功德，没有讲转恶缘为道用之理。首先，念想一切众生无数世来做过我无数次的母亲，每次做我母亲时，给了我无数的爱。未来世中，在轮回里要享受的一切福乐，如饮食、衣服、住处、卧具等等，一切顺缘

的具备都依赖于众生而起。如果我们要修六波罗蜜，无论是布施、持戒还是忍辱，其对象都是众生，没有这些众生，我们就无法圆满六波罗蜜，更不能证得无上正等觉佛陀果位。《入行论》当中说：

修法所依缘，有情等诸佛。

敬佛不敬众，岂有此言教？

虽然这些众生对我有如此的恩德，可是他们最缺乏的是快乐，因此，愿他们早日得到一切安乐及安乐因，我令他们具得一切安乐及安乐因；他们最多的是痛苦，愿他们早日远离痛苦和痛苦因，我令他们远离一切痛苦和痛苦因。以这样的方式修大慈大悲，最后把众生的一切痛苦及痛苦因全部由我来摄取，我无数世来所造的一切受用善根等回向于一切众生，由此修行舍和取。

特别是正在对我作崇、正在对我造成伤害的众生，无论是人还是非人，是畜生还是妖魔鬼怪等等，观想在前面，念想这些冤仇无数世来无数次做过我的母亲，每一次做母亲时，就如同今生的母亲一样，

对我有无数的恩德，不惧痛苦、不惧恶名、不惧代价，尽她所能利益于我，尽他所能遣除我的危害。因此现在做点小小的伤害有何关系？何况她也不是故意的，关键是她没有明白善恶因果，由于她所受的无法忍受的痛苦，引发她内心的贪嗔痴，是烦恼业力推动了她，让她对我作出种种伤害。并且由于这样作恶，她积累了非常大的贪嗔痴业力，由此在未来世中，她将遭受无穷无尽的轮回当中无法忍受的强烈痛苦。再说，过去世中我对她所作的伤害，砍过她的头颅放在一块，如同须弥山；喝过她的血放在一块如同大海。在此我一定要令她具足一切安乐及安乐因，把她的一切痛苦及痛苦因由我代受。特别是那些对我们作崇者，他越伤害我们，就越宽容他、包容他。只要我们用智慧不令他造成对我们的伤害，就足已，决不复仇。以这种方式来化解他内心当中的仇恨隔阂，让他明白不值得与我作对，我不是他的敌人，若能化解他的嗔恨心，就是解决一切仇恨最为殊胜的方便。

虽然在心里面能够如是想，但行动上难以做到时，在念经的时候，就特别回向这一类的怨敌或妖魔鬼怪，愿他们脱离一切痛苦及痛苦因，具得一切安乐及安乐因。如果还是不能生起，就想从此以后我一定要把所作的一切善根回向于他，令他走向善道，不再作恶造业，心里反复这样想。

观想自己的心变成白色的“舍依”字，升到虚空中，然后“舍依”字化出许多供养天子和天女，手执钩刀把自己如同山一样的躯体，切割剁碎，令这些妖魔鬼怪，欲吃肉的请吃肉；欲喝血的请喝血；欲嚼骨髓的请嚼骨髓；欲穿皮子的请穿皮子；欲求财富、威德、形貌等的人，各得所欲，由此消除他们的一切贪嗔之念。一切过去所欠之债均已偿还，并且在心里真正地放下爱惜身体的心念。之所以先把自心变成一个白色的“舍依”字从头顶离开，是为了不让自己太难受的缘故。如果心量大，堪能承受，就想“舍依”字在自己心间，自身变成无穷无尽无漏的如意身，想吃肉的吃肉，想喝血的喝血，

想嚼骨髓的嚼骨髓，以这种方式彻底断除爱我之心。彻底消除嗔恨心。并且心想由于这些众生吃了我的肉、喝了我的血、嚼了我的骨髓的缘故，每一位众生的相续中生起了愿菩提心和行菩提心，生起了胜义菩提心和世俗菩提心，福德智慧资粮圆满，最终身得到报身如来、心得到法身如来的果位，安住在法身大乐当中。然后自己身体复原。

总之一切祸端、一切灾难都是爱我之心而起，一切快乐都是爱一切众生而生。因此把爱我之心视为敌人，执为祸根；爱一切众生执为最亲近的朋友，执为如意宝。因为一切过患都来自于爱我之心，一切功德都来自于众生，所以要将一切功德都回向于众生，一切痛苦由我来代受。一旦遇到灾祸，就生起非常大的欢喜心，心想一切众生的痛苦快快到我身上来，由我代受吧！这样一切灾祸真正变成为增长心量的道用。

二、以胜义菩提心的修法将恶缘转为道用的方便。



就是把幻觉错乱的一切恶缘视为佛四身的一种见解。性空正见是一种无上的护身符，是护身符里最无上、最好的、最殊胜的。我们所起的贪嗔痴烦恼，以及由此所起的业力，由于业力所起的色受想行识五蕴之色身，由此所起的生老病死等一切疾病、灾难和违缘，及由此所感召的器世界当中的一切灾难、障碍和祸患等等，都源于我们把如梦幻一般虚假不实的现象视为真实，执为实有，即把“无我”执为“我”，把痛苦执为快乐。

俗谛当中所显现的一切痛苦，从胜义谛角度来看，如同昨夜一场噩梦一样，毫无真实之理。究竟实相中一切痛苦的造者、受者、痛苦本身等，皆是自性体空。痛苦之因的贪嗔痴烦恼和业力及痛苦之果的行苦、坏苦、苦苦等皆为如梦如幻、自性体空。首先，诸法非自性所生，无生就是法身；由于自性无生，自然就无自性灭，无灭则是报身；由于既非自性所生，也非自性所灭，即自性不住，不住则是化身；如此远离自性生、住、灭的缘故，即体性清

净，这种体性清净的本质就是自性清净的本性身。由于现前远离一切贪嗔痴等，就是垢染清净的本性身显现为化身；这个明朗的显现和体性皆空无二无别就是报身；了达无我者的这个心其本身就是智慧法身。由此，基础的本性身、智慧法身、报身、化身四身圆满，作如是想。

具体地说，被阻碍者我、阻碍者妖魔鬼怪、阻碍或者损害本身三轮体性皆空，毫无自性、毫无实有可言。其实这种方法我们也经常修，为令讲法具足顺缘，消除违缘，每天讲法前都要念《般若心经》。因为《般若心经》的内容就是胜义菩提心的内容，通过念《般若心经》，将被阻碍者我、阻碍者三界一切妖魔鬼怪及阻碍本身视为如梦如幻、体性皆空，不令我们遭受任何魔障所祟，令我们具足清净听法的因缘。

一般在修密法时，用金刚帐的方式来守护，称为俗谛的护身轮；通过修万法体性皆空来护身，称为究竟或无上的护身轮。因为没有比这更圆满、更

无上的、可以保护自己具足修行佛法因缘的护身方便，故称为无上护身轮。

另外，把一切众生视为有恩德的善知识，是他们令我得到修法的方便，因此对我恩德无比，与师长三宝恩德一样；这些妖魔鬼怪是让我在现世当中，真正断除了一切痛苦根源的善知识。

如果得了麻疯病等重病，要非常欢喜地想，若没有得此不治之症，我怎能生起对佛法的真切信心？这是诸佛菩萨的加持，令我生起对佛法真正实修的心愿，令我真心诚意地生起修行佛法的精进心，以此转恶缘为道用。

前面讲的是从意乐转为道用之理，下面讲是加行转为道用之理。因为仅从心里去认识是不够的，还必须在行为上转为道用。这些虽然不是正式菩提心的修行方便，但在修心过程中，是必须要经过的处理问题的方便。

## 辛二、依据殊胜的加行——净障集资，转恶缘为道用

分四：壬一、集资；壬二、净罪；壬三、供魔；壬四、于护法布献食丸及劝请事业。

### 四行胜方便

#### 壬一、集资

如果我们希望安乐，厌离痛苦，应用任何一种大中小供物供养上下福田，并回向一切有情，由欲乐力转为无上菩提之因。

如果我们希望得到安乐，厌离痛苦，应用大至三千大千世界的供养，小至路边看到的一汪清水或一朵小花的供物，上供养于师长、本尊、佛、菩萨等一切三宝福田，下施于六道轮回的一切父母众生，并将功德回向于一切众生，由为利有情愿成佛这种心愿，而转成无上菩提的因。

小时候，我师父赤列绕央大师就教过我这样一种供养方便。师父说，到山上放牛时，看到好的花草树木、蓝天、白云，念加持供品咒，将其变为无漏供养后，供养诸佛菩萨。当时我问这些山水和花草不属于我，为什么可以供养呢？师父说，凡是你可以享受的任何花草树木、青山绿水等等，这都是你前世所造的因缘而成，所以，你可以把你那份供养给诸佛菩萨。至于别人，他们由于自己的业力所致，也有他们所享受的那一份，那是他们的事情。

也就是说，任何一个人，对任何一个事情上，如果你造了这个享受的功德，可能会得到相应的快乐。如果你没有造享受快乐的善因，反倒你造了一些受恶果的业力的话，你遇到这种情况时，不但不能令你快乐，反而可能会令你痛苦、难受、嗔恨等。所以，对一个同样的事物而言，对某些人来说，变成快乐之因；对某些人来说，变成痛苦之因。这就是和你过去所造业力有关。

诸位居士，我正在讲法的时候，请你们一定把

自己的心收回来，把信心建起来，把内心当中纯正的虔诚心和对佛法的稀有难得之念生起来，因为同样我给你们讲法，对有些人来说，会变为增长福德之因；对有些人来说，则变成增长恶果或烦恼之因。要有如即刻死亡的病人得到了不死甘露一样的稀有感和难得感的方式去接纳，方能变为你们前世所造的福报所致的今生的受用。

《修习闪电愿》中说：

**苦乐妙劣等，若能成自利，此等我皆为。**

意思是说无论是痛苦也好，快乐也好，劣的也好，殊胜微妙的也好，如果通过领受它，能够令我变成为证得佛陀果位的利益者，愿诸佛菩萨加持我，让这种善乐或罪苦成熟到我的身心上吧！

**我们应当如其所说而祈祷。**

当我们修法过程中，遭受了种种的魔难、苦恼、不悦之事的时候，心里会想，如果没有这个痛苦多好！没有这些灾难多好！没有这些违缘多好！之后又想，之所以让我遭受这样的痛苦和魔难，肯定是

师长三宝加持我，如果我不愿意得到这些痛苦，愿意得到快乐的话，那么我应该造集福德智慧资粮，这肯定是师长佛菩萨对我的暗示。然后以强大的信心、难得感、稀有感，精进地去做顶礼、供养曼陀罗、布施、随喜功德、绕塔、绕寺、写经文、侍奉僧伽、供养佛、供养师长等，以此造集福德资粮。尤其是到寺院里做这些顶礼、转绕、修曼陀罗等，是非常有加持力的。因为咱们在这讲过许多三藏正法，经常进行殊胜无比的法会，僧人天天念经。好像现在已经不提倡写经书了，因为可以印刷。印刷经书可以结善缘，让成千上万的人都了知佛法，闻思善法，所以印经也是积累福德智慧资粮很重要的部分，非常殊胜！

宗喀巴大师在《广论》中提到：“若能兼修积集资粮净治罪障，祈祷本尊及诸尊长，并发刻勤殷重思惟，虽觉百年亦不能生，然诸无常不安住故，略觉艰难即得生起。”修行的同时，要祈请师长三宝、修师长瑜伽法、造福报、消业障，作为正式修行的

助伴。同时这样祈祷：我为利一切有情父母众生愿速速证得佛陀果位，若疾病能变为善缘者，请加持我让我生疾病吧！如果消除疾病能变成善缘者，祈求加持让我早早消除疾病吧！如果死亡是能够令我早日证得佛果位的殊胜因缘，请加持令我死吧！如果长寿能成为利益众生的善缘，请加持让我长寿吧！如果获得一切所欲能成为证得佛陀果位的善缘，让我获得我所欲的一切财富吧！如果失去能成为殊胜因缘，就让我失去吧！或者受苦对我更有好处，就让我受苦吧！如果快乐能让我更进步，请加持让我快乐吧！

总之，无论苦还是乐，是得还是失，是生还是死，是健康还是病痛，是平安还是灾难，是顺利还是障碍，怎样能令我更有利地去利益一切有情父母众生、生起殊胜的任运觉受，就生起相应的因缘吧！这样猛厉地祈请。

通常我们认为最好的，实际上未必。比如我们认为有名声、有地位、有钱财会变成为殊胜的因缘，



但变为恶的因缘也有可能。对此我们无从知晓，但佛知道，菩萨知道。所以，我们要相信佛菩萨，我们最大的愿望就是为利众生而成就无上正等觉佛陀果位，怎样能变成为实现这一终极目标最殊胜的因缘，就请诸佛菩萨加持让我怎样吧！

## 壬二、净罪

从无始乃至今日，由烦恼发起的性罪和制罪，以及自作教他等一切罪过，要以四力来进行忏悔。

当我们遇到了疾病、灾难、魔障、亏损和不幸时，内心生起非常不愿意遭遇这些的心念时，心想：我今天遇到如此的不顺、亏损等，肯定是师长佛加持我，让我明白一切痛苦的根源都是业障和烦恼所致，因此，我应该断除业力和烦恼。

然后思惟过去所造的一切业障的果报若成熟，其后果不可想象，非常可怕，内心生起强烈地后悔之心，强烈地呵责或责备之心，此为追悔力；从此

以后，任何时候绝不再造这样的身口意恶业，强烈地、一再地下决心和立誓，就是遮止力；在师长三宝前跪着，然后发归依心、菩提心，祈请师长三宝作我发誓的见证人，这是所依力；然后是对治力。可依自己所受的居士戒、沙弥戒、比丘戒、菩萨戒和密乘戒等各自还净的方式忏悔；或通过马鸣菩萨的总忏悔文来进行忏悔；或通过修习所造之业障、造者我、业障本身三者如梦如幻、无有自性的性空正见方式（即胜义菩提心的方式）来净除业障，这种方式可以直接破掉我执和我所执，是最好的方式；或者通过密宗的百字明、五大神咒等甚深陀罗尼的修法来对治业障；或者通过诵《金刚经》、《心经》来消业障，这是依据如来殊胜经典的对治力，包括念诵、抄写和印刷佛经；或者通过造佛像及佛所依的方式，也是一种对治力。包括自己亲手造，自己出资令他人造，或他人造像自己随喜功德。当然能造大的师长像、佛像、本尊像和菩萨像是更为殊胜的，但如果没有能力造大的佛像，造小佛像、佛像

的擦擦也可以。也包括给佛像贴金，或彩绘佛菩萨像，或为佛菩萨像所在处的楼阁、佛堂、大殿等彩绘；或者通过诵佛菩萨的名号来消业障，如阿弥陀佛名号、药师琉璃光如来名号，称为名号对治力；或者以供养来忏悔，比如买花供佛，佛前供养曼陀罗，供水，以及以衣物、楼阁等供品供养诸佛。包括自然界的树木、花香、水池等美妙之物，属于自己享用的这一份供养一切佛菩萨，愿诸佛菩萨加持于我消除一切业障。

通过以上八种方式，忏悔过去所造的一切业障，直到显现业障清净的征象为止。

业障清净的征象可分为不可信赖的和可以信赖的两种。不可信赖的但也算殊胜的显现，比如，梦见师长为自己讲经说法；自己的身体燃起火来或周围全部燃烧起来，还没有烟味感觉；梦见自己身上的脓、血等排除体外，或吐出不净之物；梦见喝牛奶；梦见住美妙楼阁；梦见登上如意宝座，或在如意宝树之上、高山之上；或梦见制伏了水牛；或与

黑色的人相斗，把黑色的人或魔鬼调伏了；或骑大象，骑马；或显现普照阳光、月光普照；梦里显现听见美妙的音乐；或梦见自己在清澈的水里洗澡，把垢染全部洗掉；或梦见自己身体像玻璃一样透明，或梦里显现自己身体洁白无垢或身上发光。梦见一次不算，要一次又一次出现这样类似的梦，才是业障消除的显现。因为梦是一种错觉，不可以完全依赖它。

可以信赖的显现，是明显感觉到自己的嗔恨心大大下降，贪欲心大大下降，愚昧心大大下降。如果以前对自己的善知识不能生起真佛想，现在能生起真佛想，且毫无凡夫之念；以前对佛菩萨不能生起真正地虔诚的信仰，现在生起真正的信仰心；过去对暇满人身义大难得不能生起真正地纯正的心，现在感觉非常地强烈；或过去傲慢、自私等非常猛力，最近明显减弱，这都是净除业障可信赖的征象。

### 壬三、供魔

在前面曾讲到：思惟对自己作损害的有情于己有着很大的恩德。如其中所说，对他们分开缘念，修习慈悲忍辱之心。

如前思惟一切妖魔鬼怪等作祟者对我们是非常有恩德的，并想，如果没有他们，我们无法修习忍辱心。

我们对妖魔鬼怪主要是恐惧，这与修忍辱有什么关系呢？忍辱不仅有不忿怒的忍辱，还有修法上的忍辱。“谛察法忍”就说到，无论遇到什么灾难、麻烦或魔障，也能在所不惜、坚持下去的这种修行的忍辱，也叫忍辱。因为这些妖魔所崇，令我遇见种种障碍，由此我才修成了这种不畏任何艰难魔障，坚持修行的忍辱，所以他们对我有非常大的恩德。另外的恩德前面已经讲过了，一一思惟，对他们生起强烈的念恩之心，就像供养佛一样拿内外密一切供品供养他们。

再者，如果没有他们作祟，我们不能依此来修菩提心，不能为一切众生发大慈大悲心，所以，我若证得佛陀果位，与他们对我作祟所起的作用是分不开的。如果没有他们作祟，我就不会有种种苦难，就不会生起出离心；没有出离心，就不会生起一切众生皆有如同我一样的痛苦、需要离苦得乐的慈悲心。因此，我能生起菩提心乃至证得佛陀果位一切的功德，都是因为这些无形的妖魔所祟，令我遭遇种种苦难所致。因此，他们对我恩德很大。

再者，他们作过我无数次的母亲，每次作我母亲时，给我如此这般的恩德，所以他们对我有恩。如此念想，进行供养。

依据乌吉达玛巴大师的教授，当我们遭受妖魔鬼怪所祟的疾病、灾难、魔障等损害的时候，将三界一切妖魔鬼怪迎请到现前的虚空中，为他们供养朵玛，或者通过烧香供和水陆供对他们作供养。观修方法有两种，一种是修行境界高、心量大的作法；一种是心量小的作法。

心量大的人供完朵玛之后，就想过去无数世到现在为止，由于你对我作了许多损害，损害我的利益，毁坏我的一切，给我出诸多难题，令我遭遇诸多痛苦、魔难和疾病等等，令我生起了世俗菩提心和胜义菩提心，因此，你对我非常有恩，非常感谢你。希望以后你还是把所有众生的一切不幸、损害、魔障、灾难、疾病、痛苦等，都迁移到我的身上来，让我多受一点磨难！多受一点灾难！多受一点疾病吧！为此而供养朵玛。

如果心量较小的人，就想你过去为我所作的一切损害，令我生起了出离心、菩提心，因此非常感谢。特别是念想他们曾为我的母亲，愿他们具得一切安乐及安乐因，以大慈心来施舍朵玛；愿他们远离一切痛苦及痛苦因，以大悲心来摄取。然后对他们说，现前我为你们布施朵玛，令你们受益；究竟利益上我为你们做法布施，念诵“诸恶莫作，众善奉行”、“诸法因缘生，诸法因缘灭”等偈诵，为他做法布施。从此以后我们是朋友了，请不要再障碍

我了。至于以哪种方法来修，就看你的心量有多大、你勇气有多大。

#### 壬四、于护法布献食丸，劝请事业

随自己的财力，陈设清净的供品或食子（即朵玛）等，并将其观想为美妙无比的供物。按照仪轨如法供养后，邀请诸位护法，并至心祈祷求加持，如同诸佛菩萨如何转恶缘为道用一样，我也祈请诸护法助伴能令我把一切诸恶缘转为道用。大宝菩提心乃大乘经教的核心，诸佛菩萨如何在这上面生起并安住，也愿我如是速速生起大宝菩提心，并在我的相续中永久安住，且在我的内心上增长广大，由此使我身口意三门通过见闻念触，利益无边有情。

在克珠杰大师写的宗喀巴大师赞颂文《吉祥三界赞》中说：

依怙师长宗喀巴，不言身口意功德，  
一呼一吸益有情。



菩提心修得非常熟练之后，连呼吸也会成为利益有情之因。由于座上我们猛力地实修取舍并假以呼吸，座下无需造作，吸的时候，自然摄取一切众生之苦；呼的时候，自然布施一切善根及受用等。

这里顺带解释一下，藏传佛教的活佛摸顶和吹气是怎么回事。可以从两个层面上看：一是从显宗般若乘角度来说，如果一位大德的菩提心修得非常好，他的所见、所闻、所念之处能消除一切魔障、灾难，特别是他的手一旦触到你的身上，能摄取你的一切魔障，令你消除违缘。对你而言，由于他的加持力，起码你的疾病暂时会减轻。并且因为他经常修施舍和摄取，所以当他向你吹气时，就把他无数世来所修的一切善根送到你的体内，也能令你消除疾病和魔障。

有人会问，这和业决定之理“不作不得，已作不失”是不是矛盾呢？不矛盾。生病是业，能够有福报吃药治病也是业。还有人说，这是业力病，没法治。其实哪一种病不是业力病呢？吃药治病只是

暂时回避苦报，但是业力并没有消除，因为没有对治，只是避重就轻而已。若要消除这个业力，还需以四力直接对治所造之业，逃避是不够的，能逃一时，不能逃永久。如果我们相信生病是一种业力显现的话，同样，我们也有善业，值遇名医，值遇师长摸顶加持，消除疾病。因果是很复杂的，千丝万缕，绝非简单一对一的关系。

若有人说，我只相信看得见的，无形的东西不相信。那也不对。电是无形的，光、手机信号、电磁波也是无形的，菩提心、加持力也是无形的。如果说这个结果看到了，那个结果没看到，那也不对。心是无形的，可是因嗔恨打起来、骂起来，就是一种有形的结果。习气是无形的，但小时候养成的阅读的习惯，现在使你成为知识分子，也是有形的。师长的加持力是无形的，可是摸顶、吹一下，就感觉好得多。在佛前磕头祈祷，好像贪嗔痴减弱了一些，也是无形的，但是有效果。所以，从效果上看，不能否认这些的存在。

从密乘角度来说，师长通过修本尊法，本尊的智慧身融入到体内，令自身与本尊无二无别；由本尊和师长加持之力，可以消除我们的疾病和灾难。

这里说的护法都已证得菩萨果位，如六臂玛哈嘎拉、阎摩护法、毗沙门、吉祥天母等，按照仪轨所说的方式对其进行供养，或者依水陆供、烧香供仪轨，或初一、十五修长净戒时，做朵玛供也可以。之后祈祷诸护法神：若疾病、灾难、障碍成为我修法的违缘，请息灭这一切魔障；如果此等障碍能成为修法顺缘的话，请加剧这些魔障。

若突然间发生了一些疾病、灾难、魔障或怨敌所祟等，就想在世间中不只我一个人，很多众生就像我一样遭受这种突然来临的灾难、魔障，由于突如其来，出乎预料，所以往往束手无策不知所措。此时的我无比难受，那些众生比我更难受、更痛苦，所以，干脆把众生同样的疾病、灾难、魔障都聚到我身上来，由我来代受吧！心里这样想，把众生的疾病、灾难、痛苦、魔障变为乌云一样，摄入到自

己体内，把自己无数世来所修的一切善根变为白色光芒，普照一切众生，愿他们脱离一切苦，具有永久的安乐，内心生起强大的欢喜心。特别是对我造成这种魔障、灾难或不顺的人或妖魔鬼怪，把他们看成是自己的师父，思念他对我的恩德，不仅不生任何怨恨之心，反而把怨恨转为大悲心和念恩之心。

即便自己没有遇到恶缘，但是别人遇到了这样或那样的恶缘或魔障时，马上把这个魔障收到自己的体内，把自己的功德回向给他人。想这个众生曾作过我无数次的母亲，给过我无数的恩德，如今他遇到了危难，请求诸佛菩萨把所有的魔难收到我身上，我无数世来所造的一切善根回向于他，愿他远离一切烦恼及违缘，具得一切安乐及安乐因吧！心里这样做取舍。

另外，在佛堂或座上修取舍时，好像很顺畅、身心喜悦；若真遇上了这样的人和事，才能检验自己的修心程度。在病人的床前念：“众罪咸归我，我善施于彼。”然后，观想把他的病收到自己体内，把

自己的善根布施于他。刚开始时，会生起恐惧心，真怕自己得这个病。回去后就呵责自己：“你现在还是那么爱自己！”下一次再试，再去磨练。若无实战经验，永远都是纸上谈兵。如果在病人面前作取舍没问题的时候，再到传染病患者床前试一试敢不敢碰他。若不敢，还是批评自己，然后以种种方法再修。这样比较经得起考验，最终取舍之心将会生起。

见、闻、念、触皆为道用之理就是要学会创造修菩提心环境。我们的言谈举止和起心动念就是在创造环境。我们与朋友、同修聊天时，要多关心修法的事、弘法利生的事，多聊调伏烦恼业力和修菩提心。这方面交流的多了，修法的环境自然就会好，不用太费力，心自然能够趣入善法当中。

转违缘为道用也可以说是任何事情都有积极的、好的一面。比如：莲花盛开，好啊！莲花盛开意味着一切慈悲喜舍增长；莲花合和，好啊！就像莲花合和一样，我的贪嗔痴烦恼全都慢慢萎缩闭合了。阳光普照，好啊！佛光普照，我内心相续中充满了

菩提心的光明；天黑了，好啊！一切贪嗔痴的世间之念的光全都走了，入眠了。门开了，就想打开解脱之门；关门时，想关闭三恶趣和轮回之门。亮灯时，想智慧的灯亮了，消除一切无明黑暗；熄灯时，想熄灭轮回的一切痛苦。睡觉时，想一切众生入于涅槃的安乐之中；醒来时，就想一切众生从迷茫的梦幻当中觉醒过来了。再比如法师们的法帽，上面的很多线，象征着诸佛功德及三十二相、八十种好的功德；类似月形的形状象征佛的净土；里面是白的、外面是黄的，象征空乐无二；后面的十二道线，象征十二法藏；白、蓝、红三个绒球，象征经律论三藏和戒定慧三学。就这样，把自己的一切行为以意乐转为菩提道，目的是创造一种良好的环境，一切所缘皆转为善缘。

转恶缘为道用最终的目的是要消除强烈的欲求和强烈的疑虑。有欲求和疑虑就无法放下。欲求是希望得到，疑虑是害怕失去。求不得苦是欲求所致，爱离别苦是疑虑所致。从无数世到现在为止，侵害

我们、伤害我们、让我们遭受种种苦恼的敌人就是偏爱自我，就是自私。由于自私，我们众叛亲离；由于自私，我们伤害亲戚、朋友、父母、孩子、家庭或同事；由于自私，我们在生死苦海中遭受种种磨难、造做种种罪障，一切敌人之中最可恨的敌人就是我爱执。如果我们真地要发怒的话，应该嗔恨的是自己相续当中的那个自私鬼。如果我们能毁掉内心当中的自利、自私、偏爱自己的心，那么一切损害、疾苦、灾难、魔障都会迎刃而解。我们最亲近的朋友就是一切有情父母众生，因为周围所有的人，包括自己的仇敌等，给了我良好的机遇，让我生起出离轮回的心、菩提心，这一切都是他们给的。如同一个国家元首，得益于百姓的支持；所谓的名星，是因歌迷、球迷而成就；我们之所以修成很好的品德，也是他们给予的，正是因为有人捣乱，我们才在磨练当中，练出宽容、包容、谅解的本事，他们才是最大的恩人。如果没有他们，没有磨练对象，到哪里去学？老师可以请来，但敌人是请不来

的，谁愿意特意做你的敌人呢？只不过因为前世恶业所致，他们才出现在我们面前。这些有形的敌人、无形的妖魔鬼怪、世间所有的众生，乃是我们最亲近、恩德最大的亲友。在利己和利他之间分出敌友的界限，这样，对欲求的执著，对失去的疑虑就不会那么强烈了。

## 己二、总示一生修行

五种力分为两部分：一是今生修行当中，如何修行五力之理；二是临终时，如何以五力来面对死亡。我们日常修行当中不大可能有足够的时间广修，所以把修行最核心的内容总结为五种力。

### 庚一、应修五种力

#### 应修五种力

分五：辛一、牵引力；辛二、白法种子力；辛



三、对治力；辛四、愿力；辛五、串习力。

## 辛一、牵引力

我们要在每天当中，再再发起一种强大的心愿。发愿会对我们后面修行当中防护身口意、不令六根生起我爱执等烦恼起到很大作用的。我们每天早上念归依和发心，实际上就是起牵引力的作用。

从今乃至菩提，特别是尽形寿间，其中又有今年、此月，更尤其是在今天一昼夜的时间里，令我执率领的根本烦恼、随烦恼无机可乘，没有现起的余地，刹那亦不造作由彼控制下的身语恶行。同样还发愿：如是乃至菩提间，特别是在今天的昼夜间，应修习菩提心，根本不与菩提心相离。这样，来世亦不会与菩提心相离。

以至诚的心去想：从今乃至菩提，特别是这一生一定不虚度，一心一意修菩提心，做到令此暇满人身获取大义；更主要的是我今年一定不为贪嗔痴

等根本烦恼及随烦恼所染，不让它们有可乘之机，一心一意修佛法，不违背菩提心的学处及堕戒；特别是此月，我一定要修法，不让烦恼有现起的机会；

尤其是今天的一昼夜中，一定不令我的心相续中生起任何根本烦恼和随烦恼，应修习菩提心，根本不与菩提心相离，愿诸佛菩萨保佑我，让我如是行。口里说，心里立誓，种下一个很好的种子。今天早上发的誓，能够牵引一天的善行，这就够了，明天再发明天的，后天再发后天的。这样，一辈子就都由善愿牵引了。每天这样发愿，不仅今生、来世也不会远离菩提心。

《三摩地王经》中说：

**如人多观察，由住彼观察，心能如是趣。**

是说如果每天时时刻刻监督自己的心，引导自己的心，长期不离这种观察和引导，那么心就能够按照自己安排的方向走，就会变成让自己的心想什么，它就会想什么。

仅仅每天早上发愿还是不够的，最好每天念功

课到了《总忏悔文》时，观察自己从昨天早上到今天早上为止，犯了哪些过错，一个一个把它指出来：与菩提心违背的是什么，与我爱执接近的是什么，与爱一切众生相违的是什么。如果发现违背之处，内心产生强烈地后悔、强烈地自责、强烈地遗憾，思惟其后果，在诸佛菩萨面前忏悔，之后发愿：即便失去生命也决不再犯！如此下定决心。此时忏悔文是对治力；在资粮田面前归依和发心是所依力；对从昨天到今天所做业障产生强烈地后悔心为破坏力；从此以后永不再做为遮止力。一方面发愿，一方面忏悔，就能够保证自己一天一夜安住正法当中。

## 辛二、白法种子力

布施、持戒及修所得福智二种资粮，是令大宝菩提心未生者生起，生已不断增长广大的因，所以应在这几个方面精勤用功。就是多做布施、持戒等，然后把功德回向未生的菩提心能生起，已生的能够

增长广大上面。

如在佛前供水、供花、供灯、供曼荼罗、绕寺、绕塔、礼拜及放生、供养斋饭、布施穷人等，都尽力地去做。每天做些善事，会增加自己信心，这些功德可令我们种下善根，同时回向菩提，成为生起和增长菩提心的因。这就是白法种子力。很多人每天也做善事，但想的是菩萨保佑我家庭幸福美满，这样功德会大打折扣，甚至会有过失。如果想：我一定要为利一切有情父母众生而生起真正的菩提心，请诸佛菩萨保佑我，令我相续中生起菩提心吧！令我已生起的菩提心日益增长广大！修法顺缘皆得圆满，违缘皆能消除！包括家里人的疾病、灾难、痛苦皆令消除，能够具得一切功德顺缘。若能如此回向现前和究竟利益的话，即便只烧一柱香，也会变为白法种子力。白法种子力并非一次性去做，而是要天天积累、串习。我们无论做什么，目的是让我们时时刻刻有造福报的机会，培养一种造福报的心，这才是难能可贵的。

### 辛三、对治力

见到我执及它引发的我爱执、轻弃他人等诸烦恼的过患，如前面自他相换时所说的那样，从而励力修习它们的对治法并彻底根除。

如《入行论》云：

吾宁被烧杀，或遭断头苦；

然心终不屈，顺就烦恼敌。

就是把从昨天早上到今天早上为止，身口意所做的违反菩提心法、生起我爱执、轻视或舍弃他人的一切烦恼及过患，生起强烈地后悔和责备之心，然后下定决心从此永不再做，而且在诸佛菩萨面前进行忏悔，这就是对治力。《入行论》当中说，即便别人杀了我，我也绝不屈从我爱执这个敌人，这是遮止力。

对治和忏悔有点不一样，对治是随时随地具有正知正念，常常观照自己有没有生起烦恼，观察自己内心相续有没有产生自私等；如果发现有我爱执

引起的烦恼，就想这个烦恼从无数世来到现在为止，让我遭受诸多苦恼，令我无法证得无上正等觉佛陀果位，令我生起贪婪、懈怠、懒惰等等，它是一切痛苦的根源，从此以后我再也不在它面前低头，一定不再令它生起，然后立即断除。由于贪嗔痴一旦生起烦恼的时候，马上制止，不让它继续，这就是对治。

#### 辛四、愿力

发起广大的愿力而引导自己修行，如：藉着世出世间所有的善根，特别地祈愿令自己内心上的大宝菩提心，未生者生，生已坚住，住已辗转增长……等大愿。这个愿力和前面的牵引力很像，但它们之间有根本的区别。牵引力是动机、发愿，是发心立誓：为了什么我今天一定要这么做，尤其是不生起这样或那样的心。简单地说，牵引力是知道做这个的目的，然后去做；而愿力是做了之后回向。我们

修行佛法要做到初善、中善和后善。初善是清净的动机或发愿，中善是修法当中不被烦恼业力所夺，后善要做到清净圆满的回向。前面的牵引力是初善，即每天早上清净圆满的发愿；白法种子力是中善，为积福德智慧资粮故而精进用功；而愿力相当于后善，就是把这些功德回向于菩提当中。

乌吉达玛巴大师说，愿力有应发愿处和不应发愿处。不应发愿处是不应把所做功德仅仅回向于世间法当中。应发愿处是回向从此直到证得佛陀果位为止，愿世俗和胜义二种菩提心未生令生、生已坚固住，坚固住已辗转增长广大，内外一切障缘转为修菩提心的助伴，一切恶缘转为道用。师长诸佛菩萨加持于我，愿我所遇的一切违缘皆变为生起菩提心，证得无上正等觉菩提果位的殊胜因缘！

我们格鲁巴有五大愿，其它的教派也有自己的愿文。《普贤行愿品》、《弥勒愿文》、《入行论回向品》，再加上宗喀巴大师著的《初中后愿》及《极乐愿文》就是格鲁五大愿。另外，还有《甘丹圣教愿文》、《大

威德金刚愿文》、《密集金刚愿文》、《胜乐金刚愿文》等。其中三大本尊愿文包含了密集金刚、胜乐金刚和大威德金刚生起次第和圆满次第的实修窍诀，经常念诵，会种下极其殊胜的修生起次第、圆满次第的善根。

## 辛五、串习力

如在讲正行所缘时所说的那样，一切时间，一切地点，唯在这个上面修习。就是无论何时何地，不离开菩提心所缘，不离开菩提心的心念。要学会创造环境，多看与菩提心相关的书，多听与菩提心相关的碟子，多探讨这方面的内容，多念诵这方面的祈祷文，所作所为尽可能靠近破除爱我之心，努力生起爱一切众生的心念，这样慢慢地串习。由于串习，看起来非常难的事情也会变得很容易。

就如《人行论》中所说：

凡愚唯自利，牟尼唯利他，且观此二别。



凡愚之人，总是为自己的利益奔忙，而释迦牟尼佛唯行利生事业，观察一下二者的差别。凡夫人连脱离生死这样小的利益都没有做到，而释迦牟尼佛已经圆满自他功德了。

### 串习不成易，此事定非有。

不断串习，习惯了之后，再难的事情也会变得非常容易。这个世上，没有一件事情不是由于串习而变得越来越容易的。如医生做手术，这是多么复杂的事情，但他们系统地学习了医学知识，又有多年的临床经验，做起来一点都不难。同样，破我爱执，生起爱一切众生的心愿看起来非常难，但如果按照自他相换菩提心修法去修，就不难。我们创造环境，让心慢慢地习惯，反复地修，把这种理论和法则重复到极致的时候，就会生出具有强大威力的菩提心。

我们内心当中贪嗔痴如此地猖獗，就是对事物贪欲的重复达到极致了，达到了用不着刻意去贪自然就贪，用不着刻意去嗔恨自然就嗔恨的结果。反

之，我们从相反方向不断串习的话，也能够达到这样的效果，看起来不大可能的事情都会变成可能。

**伽喀瓦大师说：**

**此错乱心识，犹有一功德，如学彼出生。**

这个颠倒、充满过患的心识，它唯一的优点，就是让它不断地学习，看起来比登天还要难的事情，最后也会变成为现实。

这就是五教授。这五个教授是在我们活着的时候，在日常生活当中实修菩提心的窍诀。诸位居士，一定要记住，我们每天都不应离开这五力。

早上发心是牵引力，在佛面前发誓，首先发从今天到成佛为止比较含糊的；再稍微具体一点，尤其是我这一生当中；再具体一点，特别是今年；再具体一点，这个月当中；其中更为重要的，是从今天早上到明天早上为止，发誓说宁舍身命，不做违背菩提心的任何事。

白法种子力就是具体地做一些事。如转经、磕头、供灯、布施等等善法，做的时候想为生起菩提

心而积集福德智慧二资粮。

对治力或破坏力就是忏悔。早上可以做忏悔，最好晚上再做一次，在诸佛菩萨面前，把今天一天的事情总结一下，没有为众生着想之处皆做忏悔。平时行住坐卧都要观察自心，一旦生起爱我之心即刻对治。

愿力就是到了晚上，把一天所做之事回向。回向文广略无关紧要，只要发心恳切就行。

串习力就是一切时处反复修习，用最简单的方式重复到极致。比如可以把《师长供》里与此相关的偈诵，如“总之善恶众相虽任现，诸法要义五力而修持，转增二种菩提心妙道，炽然欢心修行求加持。具足四种加行巧方便，随遇何事即契入修行，修心誓戒学处善行持，有暇圆满大义求加持”等，可以当咒反复来念。

## 庚二、五大教授与临终时教授结合者

### 大乘往生法，五力重威仪

这是在临终时如何巧用前面所说的五力之方便。《师长供》里“假使临命终时未入道，强令证觉师长迁识法，清净五力和合之教授，往生清净刹土求加持”这段偈诵，说的就是这方面的内容。

这里的五力跟前面五力内容上没有区别，但次第不一样，临终时首先要修的是白法种子力。

### 辛一、白法种子力

临终时这样想：“未来世的痛苦，以及性罪和制罪等一切苦因，我已通过四力忏悔净化无余，现在即便死去也没有什么遗憾的了。”这样的话，死时就没有忧苦畏惧。在死之前，一定要做忏悔。如果得了不治之症，或显现了死亡的凶兆，此时，要把过去无数世来到现在为止，身口意所造的一切业障，

以四力方式再再忏悔。之后想，导致未来世中遭受痛苦的性罪和遮罪等苦因皆已忏尽，即便现在死去，也没有什么恐惧了。

将自己拥有的钱财、房屋等一切财产，至心上供下施各种福田，没有贪恋地死去至为重要。尤其是自己最心爱之物，一定不要留下，或供养三宝，或卖掉，用这个钱来塑佛像、印经书、打斋、供灯。在西藏，人死后，亲戚朋友会把亡者除耕田之外的财产分成几等份，其中的一份，用来做供养或布施，请法师超度念经。死亡三天后，做个大型的超度，然后每七天做一次超度，进行供养，这样对亡者非常好。如果自己在死前把一切都准备好了，这样功德会更大一些。

千万不要留下可贪恋的东西。如某位比丘临终时贪自己的钵，他在三处受生的身子同时起火……，像这样令人悲哀的事实在太多了。

特别应舍弃对自己这个臭皮囊的爱执不舍，因为我执是一切烦恼的根本，它对于受生六趣中任何

一处的身体贪爱执着，从而为了追求衣食等我所拥有的资财，造作十不善、五无间等无边的非福业，导致我们经受无边轮回，尤其三恶趣当中的粗猛痛苦。

《人行论》当中说：

贪著自身故，小怖亦生畏，  
于此生惧身，谁不似敌嗔？

由于我们太过于贪著自己的身体，所以连最微不足道的险难也会产生畏惧。对于这一切恐惧之源的身体，哪个智者不把它当作敌人一样地嗔恨呢？这个身体是真正最可怕的东西，应该把它视为敌人一样，而不应该贪著。

千般欲疗除，饥渴身疾者，  
捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。

有些贪爱自己身体的人，为了解除自身的饥饿、口渴等故，不惜捕杀动物，甚至埋伏道途中抢劫行人，造了无穷无尽痛苦的因。

或为求利敬，乃至杀父母，

### 盗取三宝物，以是焚无间。

有些人为了名闻利养，或为了美丽庄严的装饰品、财富等，甚至杀自己的父母，盗取三宝财产，造下无间地狱中焚烧的因。

有谁聪智者，欲护供此身？

谁不视如仇？谁不轻蔑彼？

具有聪明智慧的人，有谁还会去贪爱、保护、供养自己的身体呢？哪一个智者不把这个身体视为仇敌呢？谁还不厌弃这个身体呢？

并且还要这样思惟，发起强大的牵引力：愿来世再也不受取这般由惑业所感的此等下劣之身，愿心性安住于无自性的法身境界中。就是希望来世再也不要投生为有漏之身，能够得到如来的法身境界。以此想办法多种白法种子，尽量不生黑法种子。黑法就是对自己财产、身体、受用的贪欲，死的时候若放不下，容易造下黑法种子的因缘。要多修慈悲智慧，尤其是大慈心、大悲心和菩提心。临终时，如果没有把握生起白法种子的话，旁边要有懂佛法

的佛友不断提醒，令生起菩提心，大慈大悲心，生起取舍之心，生起为利一切有情父母众生而寻求无上正等觉佛陀果位的这样一种心愿。

## 辛二、牵引力

如前面所说，要发起长中短三种牵引力。

念想从今以后直到证得佛陀果位为止，我一定不离为利一切有情而寻求无上正等觉佛陀果位的菩提心，永远离大乘佛法的修行，永远离具德善知识的摄受，以大慈大悲心和菩提心为修行的根本。从今天到证得佛陀果位为止这种强烈的发愿是长牵引力。

来世不远离菩提心修行，不离具德善知识的摄受，不远离修菩萨广大行，这样非常强烈的发愿是中牵引力。

尤其是从现在开始直到停止呼吸为止，不远离菩提心，不远离为利众生证得佛陀果位的心愿是短



牵引力。

### 辛三、对治力

忆念烦恼的过患，然后披上精进的铠甲，任于何时我亦不被我执烦恼占据上风，不受我执烦恼所控制。

非常强烈地这样去想，再再地去想，就叫对治力。

### 辛四、愿力

发强大的愿：一切时处，永不舍离菩提心，不受我执等烦恼的摆布。

前面的牵引力是立誓，直到成佛为止、尤其是来世、特别是临终之前一定不离这样的发心。而这里是以我过去所修菩提心等善法的功德，愿我一切时中永不舍离菩提心，不受我执烦恼的摆布。相当

于把过去所作的一切善根作了回向。

## 辛五、串习力

串习力是临终时像释迦牟尼佛圆寂时那样，身体的威仪者：头朝北方，右胁而卧，右手无名指堵住右鼻孔，左手松缓地放在左大腿上，随着左鼻孔气息的呼吸收放而往生。

伽喀瓦大士说：“往生教授中浮夸者甚多，看来没有比这个更为踏实稀有的了！”虽然有很多种往生的教授，但没有比这个更为殊胜的了。即便有其他的修法，但这个五力教授一个也不能远离。

下面根据乌吉达玛巴大师所说的教授，讲临终时依止五力往生的方便。

### 第一，白法种子力

得了不治之症时，把自己的一切受用供养给师长、三宝，或布施给所需之穷人等。而且千万不要掺杂如为了他人称赞等世间八法之念，纯粹为了造

福德、智慧资粮。第一，要断除对财物的贪念。自己最心爱的东西一定要供养给三宝、寺院、善知识，或卖掉变为钱做其他的功德，令自己没有任何可以起贪欲的对象。第二，一定要断除对自己身体的贪念。了知身体是侵害自己的根本，因它带来许多烦恼和痛苦等等，由此对自己的身体产生厌离之心，视它如同垃圾。

## 第二，愿力

在临终时，在师长、三宝面前做七支供及曼陀罗供养，祈求诸佛菩萨加持于我，令我在死有、中有及生有三时当中，生起任运的世俗菩提心和胜义菩提心，并且祈请诸佛菩萨加持我，无论生在何处，永不远离世俗和胜义菩提心，都能遇到大乘法门的具德善知识所摄受，由此生起菩提心，修大乘广大行。

班智达雍增益西坚赞大师要圆寂时，他说我要供养师长三宝和僧团，祈请他们加持我来世中，还能够值遇宗喀巴大师显密合一的殊胜教授，能够值

遇讲授宗喀巴大师显密合一殊胜圆满教授的善知识，令我生起胜义和世俗二种菩提心。他所说的内容也是我们临终时最需要做的。

### 第三，对治力或破坏力

临终之时，心里要再再念想我执和我爱执是让我遭受一切痛苦的根源，只要不离开我执和我爱执，生生世世中无有快乐可言。第四世班禅洛桑却吉坚赞大师说，由于入胎的缘故，过去修法的习气忘掉了；由于愚昧的缘故，从孩提时就不知该如何取舍，一想起这件事情，我心里非常苦闷。在渐渐长大的童年，由于恶友和贪嗔痴等串习，造下了许多苦因及业力。如果我们不用正理去观察我执和我爱执的过患，不把我执和我爱执从心中断除，不了知万法体性皆空的话，我们还会在轮回当中受种种苦。心里这样思惟，然后努力断除我执和我爱执。

### 第四，牵引力

在临终、死亡和中有的时候，一定要不被各类幻觉所操控而忘记二种菩提心。心里要强烈地再再

立誓：第一，从现在到证得菩提为止，我永不远离菩提心，永不远离菩萨广大行；第二，特别是来世当中，我永不远离菩提心和菩萨广大行道；第三，尤其是从现在到生命最后为止，在中身当中，我也永不远离为利一切有情而寻求无上正等觉佛陀果位的世俗菩提心和胜义菩提心。心里面一再地立誓，这就是牵引力。

### 第五，串习力

乌吉达玛巴大师说：反复地修前面所说的发愿力和牵引力就是串习力。死时以释迦牟尼佛涅槃时的方式入睡，随念佛的功德，自心不被贪嗔痴等所染，由此走向来世。

然后观想自己周围的一切六道轮回众生都是人的样子，想这些众生比我更加痛苦，造作了更多的痛苦之因，而且正在遭受痛苦的果报，因此我要为利一切有情众生而寻求无上正等觉佛陀果位，为此我要对这些众生生起大慈大悲之心。如此把自己的一切善根回向于众生，把他们的一切痛苦及痛苦因

摄受到自己的心间，如此修取舍。如果临终时还能修取舍，那才是真正的、最为殊胜的、最伟大的世俗菩提心的修行圆寂之法！

最后，将进入“明、增、得”的“明”时，就想：世间轮回及涅槃等一切万法如梦如幻，毫无实相的我和我所，由此把自己的心相续安住在万法体性皆空的性空正见当中入定，如此结束自己的生命，这是胜义菩提心的修法。如果以这样的方式进入死光明，就会直接进入万法体性皆空当中，与死光明融为一体。如能在这样世俗菩提心和胜义菩提心的修行当中进入来世的话，那就是死亡教授当中最完美的。

另外，为了配合临终教授，乌吉达玛巴大师还讲了睡眠的五力教授。如果平时不修这个的话，临终时也很难实现。第一，白善种子力。心想，一定要生起为利众生而求证无上正等觉佛陀果位的菩提心，断除一切贪欲、嗔恨等等。每日睡前断除对身体和受用等的贪欲心。第二，愿力。过去无数世到

现在为止，我所作的一切功德，回向从此以后生生世世中永不远离菩提心，永不远离菩萨道。第三，对治力。心想无数世以来，由于为我执和我爱执所惑，我造了如此多的罪业，我从今以后直到证得佛陀果位为止，永不生起我执和我爱执。尤其是我从现在开始直到入睡为止，不生起我执和我爱执。第四，牵引力。心想：我从现在开始直到成佛，特别是明天，尤其是今天晚上，从现在开始，到彻底地入睡为止，哪怕是梦里，也不生起我执和我爱执，我一定要守护胜义菩提心和世俗菩提心。第五，串习力。这种心再再地串习，每天晚上睡觉时，如是思惟，就像佛祖涅槃时一样，这样去入睡。

### 己三、修心纯熟之量

#### 诸法归一要

修一切法的最终目的和结果是断除我执，所以一切佛法都是为了调伏我执而说。因此我们应该审

察自己的三门各种言行和起心动念，到底是在长养我执，还是在减损我执？如果是长养我执，那么我们闻思修所作的一切，实际上变得颠倒了，不如法；如果我们所修的一切法直接或间接地损减了我执和我爱执，就说明我们所修的法走向了正道，也说明了我们在真实地修心。所以是否损减我执和我爱执，是称量我们是不是如法修行的秤杆。如是审察，我们达到无愧于自心的时候，就是真正地修心了。

## 二证取其主

“证”是证人，一是我们自己，二是别人。要这两个证人同时证明才行。就是我们自己内心真正做到如法，没有违背菩提心、违背众生利益的心，没有我执和我爱执所崇的烦恼，这是自己做自己的证人。

如果他人赞叹我们说：“某人已经生起善法了，内心极为调柔。”这虽然也是一种修行好的证明，实际说来，并没有什么大利益。最主要的是一切时处，



审察自心时，应做到坦坦荡荡，问心无愧！

通过修心，能够欢喜地面对令人嗔恼的世间法，不再被其逼恼时，以此显示修心之量。关键是当别人突然欺负、损恼我们时，我们不但不会起嗔恨之心，反倒能够把它纳入到取舍修行当中，就说明我们的修行不错了。

### 常怀喜悦心

通过修习，得尝法味，不管怎样的痛苦、恶名等恶缘发生，都能用取舍之法修心。邪境乍然出现在自己面前，除了欢喜面对外，不会转成令自己不快、烦恼的因素。如果能这样修习时，是达到了生起对治法的最初限量。

总之，在修心时，如果稍有我们不喜欢的东西发生，就心生嗔恼，这样就会摧坏我们的善根，过失极大。

夏沃巴说：“有人说：我的善知识心不快乐。听到这话，我感觉再没有比这个更大的诽谤了。”

正示修心纯熟之量者：

### 修量余处显

从修所依的加行法暇满人身大义难得开始，到最后修胜义菩提心之间，在各各阶段，内心最初生起的觉受，就是修心之量。例如任何违缘也不会导致我们虚度此暇满人身，即是真实生起了摄取心要的欲乐。这里强调胜义菩提心放在最后修行，因为修行须依次第。最初生起觉受后，不会被任何东西所动摇，这就是修心成熟之量。

修心之外相者：

### 修成具五相

修心之外相者：第一相，因为明白菩提心是一切经教的精华，所以无论何时都不放弃修行菩提心，这叫大菩萨相；

第二相，由于生起强烈的深信因果之心，哪怕是

非常微细的恶业也非常谨慎地防范，不令生起，如履薄冰者，这叫大持律相；

第三相，能摧坏自心当中的一切烦恼，难忍能忍、难行能行者，这叫大苦行相；

第四相，无论是身体的行为，还是语言都不离大乘的十种法行，这叫大沙门相。大乘十种法行即：缮写佛经、供养三宝、布施有情、听闻佛法、受持律仪、披读经论、开演佛法、讽诵仪轨陀罗尼、思惟法义、修习法义。不离此十法行，能创造良好的修学佛法的环境；

第五相，长时间专门修行菩提心及其支分瑜伽者，故为大瑜伽士相。支分瑜伽就是内心安住在前面所说的以意乐和加行转恶缘为善缘，以及一生应修之五力、临终之五力等所缘中，不令摇动。

### 散能即修净

一个马骑得非常好的人，即便心不在焉时，遇

到马因受惊吓而到处乱跑的突发状况，也不会掉下来；同样，我们在恶劣的环境当中，忽然有人无中生有地辱骂、诽谤、诬陷自己时，自心仍不摇动，而是想诸佛世尊尚有许多这样被无端地诽谤、谩骂，何况我这样的凡夫俗子？我今天之所以遭受这些，肯定是往昔所做恶业的果报现前。

并且如《人行论》当中所说发愿：

惟愿毁我者，及余害我者，  
乃至辱我者，皆具菩提缘！

凡是诋毁我、伤害我、辱骂我的人，愿他们都能种下菩提缘。

如果我们达到这种境界时，确为修心纯熟之相，就是达到了任运觉受的征象。

#### 己四、修心誓言

下面是修心人不应该违背的誓言。

## 庚一、用偈颂显示内容连贯的誓言

### 恒学三总义

一、修心不违背戒律。我们应彻底杜绝这样的想法，如云：“我是修心的人，犯一点点小戒算什么？”因为自己是修菩萨行的人，从而轻视细微的性罪或遮罪；或者如：“有了这个修心法门，别的法还有什么用？”从而与修行一切乘法背道而驰，这样的做法是不可取的。

我们应当学习用四方道总摄“沙弥学处集颂”以上、“密集”以下的一切佛法并付诸实践。别解脱律仪以上，至无上密法密集金刚以下的一切显密教法，都应该作为我们修行实践的主要内容。

二、不现怪诞。我们还应当断除：挂上修心者的幌子，到处斩妖除魔，随处挖妖地、砍神树、搅邪水、肆意行走于瘟疫流行之地、违越誓句、疯癫狂走等类似的邪见邪行。尤其不可因为自己是修心者，就随便摸传染病人。如果修心不纯熟的话，不

一定不会被传染，没有达到菩萨境界之前，不可以这么做。我们应当随学从阿底峡尊者乃至一切智宗喀巴大师师徒之间的庄严如法的行为。

三、不堕党类。我们修心的对境有人与非人，或亲仇中庸，或善恶中的上、中、下三类有情，对他们不应有丝毫的偏执之见，应对如虚空界的有情修习平等的慈悲心。在修心次第当中，为了容易生起，我们从自己开始，自己的母亲、父亲……一步一步向外修，这不算堕党类。当我们生起了慈悲心以后，应推广到一切众生，不可以界定在某某类别。

我们为了调伏内心中应断的一切烦恼，仅以狭隘片面之法对治一类烦恼是不行的，应当对治所有的烦恼。因为我们应当知道一切烦恼都能障碍解脱及一切智道，邀合轮回的痛苦也无二样。

显示要想对一切有情没有党执，则需要下面这个内容：

### 强断取刻薄

总之，我们不应对一切人及非人刻薄寡恩，要不然，会导致他们怀恨于心。特别是非人，会在你今生、来世乃至中阴的一切时候怀恨不舍，处处设障碍，伺机报复损害，危险极大。因此，千万不要得罪他们。即使对于我们的亲人，虽然恩护有加，但也不能过于刻薄，否则，会令其反目成仇，以前的一切恩典利益也得不到肯定。

那么，应对谁刻薄呢？一切轮回过患是从惑业之集产生的。业又是烦恼的积累，而惑中最为主要的是我执，所有闻思修以及身语意一切作为，都应对我执刻薄，在摧灭它的方法上精进用功。

在《入行论》中说：

吾应乐修断，怀恨与彼战；

似嗔此道心，唯能灭烦恼。

是说我应该热爱这种断烦恼的对治之道，应该仇恨烦恼并和它决一死战；因为这种类似嗔烦恼的对治心态，只会消灭真正的烦恼，而不会引生痛苦。

吾宁被烧杀，或遭断头苦；

然心终不屈，顺就烦恼敌。

我宁可被杀、被烧、遭受断头的痛苦，也不屈从烦恼这个敌人。

我们应努力断除我执，并修习执爱他人的心。要如上断除我爱执，还需要下面这个内容：

### 应毁一切因

由于盲目地把有情定位为怨敌、亲人、无关痛痒的中间人三类，或悦意、不悦意两种，从而生起对亲人的贪欲、对怨敌的嗔恨，我们应该彻底摧毁这种贪嗔之心。在这个轮回世间，一切法都是没有定性的，特别是怨敌和亲人更是反复无常。《亲友书》中说：

父变为子母为妻，仇恨士夫复亲密，  
如是反之皆随见，轮回定性少亦无。

轮回当中没有任何确定的东西，父亲变为儿子、母亲变为妻子、仇人变为自己的丈夫等，或者与此相反的许多变化随处可见，没有一成不变的东西。



如“在关隘要塞建设城防”所说，宣示我们如何对于可能损失善法的地方谨慎修行者：

### 常修诸特境

五种特境就是所缘境，修大慈大悲取舍时的对境。

一是三宝、堪布、阿奢黎、法缘师长以及父母等，对自己有着大恩的对象，千万不要对他们生起一点点的烦恼，否则，罪障非常严重。堪布就是根本师长或直接对自己讲授完整佛法者。阿奢黎是为自己授戒律者，如授五戒的阿奢黎。法缘师长是授部分佛法的师长。

二是朝暮相处的道友，我们也容易对他们产生烦恼，应该特别净修，即把他们作为修取舍心的对象来修。

三是僧俗大众，虽然有时他们有的表现出与我们争强斗胜的样子，稍微作些伤害自己的事情，应欢喜面对，特别把他们作为取舍对象来修，消除对

他们的嗔恨心。

四是我们与某人素无怨仇，但他却对我们怒目以视，这可能是前世因缘所致。这种情况下，应当把这个人做为取舍修行的对象，直到产生可爱相为止。我们要知道，嗔心的危害很大，如云：“嗔恨的火焰如果太猛，就会烤干悲心的水份。”

五是他人对我们虽没有伤害，却没来由地对他心存厌恶，听到他的名字都生厌恶，不愿意见到。这时应当特别地把他作为自己修取舍的所缘境，因为这时很容易产生嗔恨心。

我们要对上面所说的所缘境生起平等舍的心，还需要下面这个内容：

### 不看待众缘

总的来说，要想进入闻思等哪一方面，都要有足够的顺缘才行，缺一不可。我们修其他的法时，可能会遇到哪怕缺少了一样顺缘都寸步难行的情况，但是，若入此法门，只要至心修习，虽然顺缘没有

齐备，却可以转化为递增上缘（即变为顺缘）而修习。因此，对于内外违缘不足为惧，反可以将此当做修习菩提心的增上缘。

宣示修行时，威仪需要忍耐，外表依旧者：

### 心改身如故

修心时，内心修得如何不需要显露于外，不要为了世间八法而处处示现自己的修行如何。应当学习内心的意乐应刹那不离菩提心的修习，然而身口的外在行为并非今昔迥异，卓然不群。如过去的的朋友依然可以相处，和你在一起，没有很难相处的感觉。伽喀瓦大师说：“一切修心者，应外不显山露水，而内证进展神速。”

宣示进入修心法门，不应说他过失者：

### 勿说缺支节

就是千万不要说别人的缺点。应当断除，心怀恶意，而说人与非人等的一切过失，尤其是恶意地

去说。如果为了调伏他人，在不伤害他人自尊的前提下劝说他，像师父对弟子的教授，是没有过失的。

宣示不应思考他人过失者：

### 勿思他人非

“我是一个修心的人，当然还说得过去，怎么会和他这种人在一起？”这样想法不能有。

宣说自己不应贪求修习的果报：

### 断一切希果

任何时候我们不应该希望修心的果报，是为了今生来世中一切轮回里的荣华富贵，也不应希望为了自利而成就解脱和一切智的宝位；而要为利一切父母有情众生而寻求无上正等觉佛陀圣位。如云：

发心利他故，求正等菩提。

## 庚二、现在以长行散文的方式宣示与前面类似的内容

### 断舍掺毒食

美食虽能滋养我们的身体，但若与毒相混，反而成了致死的因素；同样，闻思等功德虽能出生佛果，但若掺杂上世间八风的邪寻思、我执、我所执，则不能成为脱离轮回苦的因，会斩断解脱及一切智的命根。所以我们任行何善，请务必不和它们混杂在一起。

### 不可依长远

当别人稍微作了些对不起我们的事情时，我们万不可牢记心中，怀恨不舍，否则，就断除了缘他人生起慈悲的机缘。

### 莫发粗恶言

不应说刺激他人或令人反感的恶语，伽喀瓦大

士曾说：“当别人诋毁自己的时候，如果这样寻思：‘你作这样的坏事，如果我在这时修忍辱、作功德，又有谁知道证明呢？’从而恶语连串喷出者，显示了自己对于善法连点种子都没有。”就是说不要说一些激怒别人的话，如果你这么说，就说明你连一点善法种子也没有。

### 不候险要路

进入这个法门的修学者，在别人不经意间伤害到我们时，不应记恨在心中，挟嫌伺机报复。如果我们作了落井下石的事情，就与自己取受他人的损害痛苦完全相违了。

### 莫刺激要害

不应心怀恶意对于人或非人，揭他隐私，扬他过失。张扬他人过患的作法，会令对方内心里生起犹如断命般的痛苦。

### 牦载勿移牛

自己与别人应共同承担的责任，不应当推到别人身上，应当自己承担。因为耍阴谋推卸责任，会令对方心生痛苦，故应根本断除。

### 公利不争先

自他双方共同的荣誉，如利益别人的业绩，修心者不应当任由我执作怪，希望自己独占，到处宣扬：“那件事是我做的”。应该去做事，而不要去争功。

### 天莫变邪魔

错依世间天，则有断命忧，因为这些世间的神变化无常。同样，如果我们进入法门，所作闻思修都成了滋养我执的肥料，这就如同自己所供的神变为魔鬼一样可怕，将会断送我们解脱的命根，所以，我们应尽己所能不被它牵着鼻子走。

### 乐因不求苦

不要把我们的幸福建立在别人避恐不及的痛苦

之上。

以上这些是修心者不应违越的三昧耶戒。

## 己五、显示修心学处

对以上内容了知以后，要认真修学一切学处。对所有学处要一一了知，然后依佛陀和代代相传的大德的无谬教授，以勤奋和精进的心，对菩提心之理一一修行。如若不然，就算我们修的时间再长，就像只念药方不吃药的患者一样，也是毫无意义的。

有的人听法归听法，等到修的时候，还要到别处去求修法的窍诀。这说明他根本不懂何为实修。学是为了修，修的基础是学，学和修是分不开的。有人说格鲁巴只注重讲法，不重实修。很多大德对此驳斥说，如若不注重讲法，不注重闻思，等于是注重实修。讲和学之外的实修，如同没有手的人试图攀登悬崖，没有不掉下来之理。实修不是自己凭空臆想，而是对佛经所说内容一一观察，别别思



惟，反复串习，令相续中生起任运觉受。如果不明白如何生起菩提心，就不可能生起菩提心；若没有生起菩提心，即便你有再大的神通，绝对不可能成为菩萨，更不可能成佛！我们相续中充满了贪嗔痴慢疑等烦恼，如果不懂得如何别别认明烦恼，如何别别对治烦恼，如何断除烦恼，就无法生起远离六道轮回的出离心。若没有生起任运的出离心，就算终身闭关念咒、念佛号，功德是会有有的，但绝对不会证得罗汉果位，也绝对不会证得涅槃的果位，因为没有断除轮回的根。

有很多人会想，学那么多干什么啊！我就念咒、念佛号吧！可是如果没有学那么多的话，念佛号的功德就很小很小。比如，同样是念佛号，没有出离心去念，只会成为人天安乐之因，不会成为脱离轮回之因；若以出离心去念，会成为获得涅槃之因；若以菩提心去念佛号，会成为证得佛果位的善因。

因此，诸位居士，切莫认为：学那么多、那么复杂干什么，我就学最简单的念个咒或念个佛号就

行了。诸位居士啊，菩提心的意义非凡，非常殊胜！我们千劫所造恶业如同大地土一样无量无边，所做善业极其微小，在这种情况下，除了菩提心，没有任何东西能够抵挡这些恶的习气和罪障！

寂天菩萨说过，我今天得到了极其难得的八暇十满人身，非常幸运地遇见了极其难逢的如来正法，如果我没有神经病，还有正常思惟的话，不要把自己来世牵入地狱之中啊！我明明有智慧，却还把自己的未来牵到地狱当中去，就像被咒术所迷惑的人一样，我不知何为善，何为恶，颠倒而行，世上没有比这个更愚昧之事啦！究竟我心里中了什么邪啊！

我们曾经受了菩萨戒，发了菩提心，念想爱自己的过患、爱一切众生的功德，并且，在一切诸佛菩萨面前立誓说，从今以后，为令十方遍虚空当中的所有父母众生断除烦恼，我要证得佛陀果位。虽然我们发愿又立誓，但实际上我们连自己的烦恼都断不了，那岂不是不自量力、欺骗一切众生的最为可怕的欺诈吗？所以我们不能欺骗自己、欺骗三宝、

也不能欺骗一切有情父母众生，从今天起，我们要勤奋精进地摧伏自己的贪欲、嗔恨、愚昧、自私等以爱我为首的一切烦恼，成为无所畏惧的勇士。

在这件事情上暂时的贪著是可以的。就是说，现在暂时强烈地执着断除我爱执等烦恼、生起利益众生的菩提心，是可以的。但最终这些也是要断除的。等到断除了其它所有烦恼贪、嗔、痴等以后，再断除对这个烦恼的嗔恨和对一切众生的大慈大悲心的贪著。

分二：庚一、偈颂宣示的内容；庚二、以长行宣示的内容。

## 庚一、以偈颂宣示的内容

### 一贯众瑜伽

无论衣食住行，都应该以利益一切众生的菩提心摄持。

我们已经在诸佛菩萨前发誓说，从此以后，我

的所作所为都是为了利益六道轮回当中无边无尽的父母众生。如果我们没有发菩提心，就另当别论；要是发了菩提心，我们这个躯体早就不属于我们自己的了，我们的功德也不属于自己的，我们的心也不属于自己的了，因为已经布施给众生了。既然如此，那么，养活这个身体也不是为了我们自己，而是为了利益一切众生；吃饭是为了好好活着，目的也是为了众生；睡觉是要养好身体，也是为了众生；不让它生病，同样是为了一切众生……每天做任何事，都是为了解救一切有情。

## 初后修二事

**谓尽形寿间**，把每一天的修行引入到菩提正法当中，不离菩萨行道。作为菩萨行者，每天一定不要忘了要做到两件事：一是早上起床后的初善之事，二是晚上睡觉前的后善之事。

初善之事：我们每天起床后，如前面开示牵引力时所说的那样，在佛菩萨面前发起坚固的誓愿：

为解救一切有情父母众生，为证得无上正等觉佛陀果位，为令一切众生远离一切痛苦，具得一切安乐，我今发菩提心。从今天到明天早上为止，身口意决不起爱我之心为首的一切贪嗔痴恶法，**依靠对治法，断除所应断**，令生起一切善法。首先我这一生绝不虚度，令暇满人身具广大意义；特别是这一年，一定不浪费；尤其是这个月，一定要下功夫，今年当中重点放到这个月；这个月当中，今天为重中之重，断除一切恶，修一切善。直到死为止，每一天每一刻无不是重中之重，因为我们天天这样发愿，发猛力的愿，不是挂在嘴边，而是放在心上。

后善之事：晚上临睡前，如果发现今天身心所为皆是依誓愿而行持，就应该生起大欢喜心，心想：得到暇满人身，遇到大乘佛法，又有具德善知识摄受，在这种万劫难遇的情况下，今天度过了有广大而甚深意义的一天，实在是稀有又难得啊！

如果没有依愿而行，应想到：今天我又虚度了暇满的人身，虽值遇甚深法，却没有好好地把握住，

## 实在惭愧至极，以后再也不这样了！

如果发现今天或被贪嗔所夺，或被愚昧、自私、傲慢、执着所夺，或放弃了爱众生之念，爱我之心极其强大，没有做到把自己的一切功德、受用及身体布施于一切有情，把一切有情无数世来所造的一切过患及痛苦因摄取于我，由我代受，就骂自己，深生惭愧，以后再也不这样了。

晚上睡觉之前，念马鸣菩萨造的《总忏悔文》，念三遍、五遍进行忏悔。通过忏悔看一下我今天表现怎么样？若发现哪些地方不好，就生起非常强烈的后悔、遗憾、惭愧之心。在诸佛菩萨面前忏悔，并下定决心，以后遮止这种恶习，由此立誓。然后念诵忏悔文，或者百字明。天天这样做，早上发心，晚上忏悔，这就是“初后修二事”。把你一天的行为引入到正法当中、菩提行当中。

## 学习易修行

有人会怀着这样的想法：“取受他人的苦，施舍

自己的善，实在太难了！”实际上我们如果从现在先在意乐方面修习，串习力一旦渐渐增强，到真实地取舍时，也就不觉得难了。

有人会想：舍去爱我之心，利益一切有情父母众生，对一切众生产生真正的爱心，对自己产生厌倦之心，由此把自己所修的一切功德、受用和身体都回向于众生，把众生的一切痛苦及痛苦因全部摄受到自己体内，由我们来代受，实在太难了！

说实话，难与不难，只在于有没有想通、有没有习惯而已。如果想通了、习惯了，还真不难。比如，让我们背着降落伞从飞机上跳下去，简直是件可怕的事；但对受过训练的跳伞队员来说，那就是太简单的事，娱乐一样。同样，让菩萨爱自己、恨众生的话，比我们爱众生、恨自己还要难。因为菩萨习惯了爱一切众生，而不爱自己；而我们习惯了爱自己，这一切都是习惯所致。所以现在，我们只要把习惯的内容换个位置就行了。

实际上，如果从现在起，先在意乐方面修行，

串习力渐渐增强，等到真地取舍时，一点都不觉得难了。

## 二境皆安忍

不管我们身心上发生任何苦乐，都应如恶缘转成道用时所说，使它转为成就菩提的助伴。

无论我们遇到快乐还是痛苦，皆转为道用，使它变成证得佛陀果位的殊胜因缘。凡夫和菩萨的差别是凡夫的眼里好就是好、不好就是不好、不好不会转为好；而在菩萨看来，这样也好，那样也好，任何不利因素都能转化为有利因素。

前几天见到一个人，在此之前，他听别人说夏坝活佛很滑头。这句话还是从沈阳传出去的呢。我对他说：“滑头有好的滑头，也有不好的滑头。为了达到自身的利益、地位、权力、名声等而不择手段，那样的滑头不好，咱们绝对不能做；如果为了弘扬如来正法，令所有修行者远离违缘，得到一切顺缘，把一切皆转为道用，这种滑头是菩萨教我们的，应



该学。”其实在修行和弘法利生的路上，磕磕碰碰在所难免，我们只需绕一下，就能到达目的地。

比如说，有钱好啊！可以用来做福报，修善积德；没钱好啊！免得守护，免得急躁，可以卸下包袱好好修法；有病也好，越病重越高兴，把生病转化为道用，把一切众生的病苦全部摄受到自己身上来代受。病魔很奇怪，你越难受它越折磨你；当你欢喜时，病魔就消失了。我们的菩提心比这个还厉害，遇到病魔不仅欢喜，还希望病再重一点，愿一切众生的疾病再多给我一点吧，我还能受得了！病好了，还是高兴，我现在可以好好地修行了！有人说我滑头，我听了很高兴！因为我们这个滑头不是用在自私自利上，而是用在弘扬如来正法，利益天下众生身上，那我们无往不利。

## 二戒舍命护

舍命守护自己承许的三律仪制、性戒，特别是前面所说的修心三昧耶戒。

三律仪是别解脱律、菩萨律和密乘律，或者律仪戒、饶益有情戒和摄善法戒。这三种戒统摄为制（遮）罪和性罪。特别是前面所说的三昧戒，即便舍去生命，也要守护这二种戒律。

《修心七义》中的世俗菩提心的修法分成两个部分：一个是通过理论来说服自己，并且令自己如法修行，以慈悲来修舍取；还有一个是与它配套的日常行为，就是支分教授，它是把前面的理论转化为具体实修的一种窍诀。所修内容是否能转化为真正的具体行动，还是仅停留在理论状态，就要看这五支分修得如何。

### 当学三种难

三种难是初难、中难和后难。初难是念烦恼对治难；中难是遮止烦恼生起难；后难是断除烦恼续流难。所以我们要先要识别烦恼，然后忆念它的过患，通过各种方法遮止它，使它不再延续下去。

比如，有人欺负我们，就在生气的一刹那，若能想起愤怒的过患是很难的。平常什么都知道，但生气时什么也想不起来。平常很容易随喜功德，可是与自己地位、学位、职位差不多的人得到利益，而自己得不到时，心里马上就有说不出的感觉，那个时候对治烦恼是非常难的。

中难是即便想起了对治，但由于烦恼强烈而对治力很弱，以这个对治力来遮止烦恼的生起是非常难的。就像洪水爆发遮挡不住。

最难的是后难，因为烦恼不断地爆发，很难从根本上断除。

我们之所以想不起烦恼的对治，是因为没有认识到已经生起了烦恼。所以首先，我们要识别烦恼，要对烦恼生起强烈的敏感度，对它要有厌恶之心，对嗔恨、贪欲、愚昧、自私，尤其是对爱我之心要非常敏感，强烈地排斥。对烦恼的对治最差的要做到起了嗔恨心之后要忏悔；中等的是起嗔恨心的那一刹那，马上想起嗔恨心的过患，立即制止；最好

的是起嗔心之前，马上意识到立刻对治。要识别烦恼就是要培养对烦恼的强烈嗅觉和强烈的排斥心。

中间遮止烦恼生起难。我们不断生起烦恼，遮止力差的原因是因为很少思惟烦恼的后果，对烦恼没有强烈地忌讳，遮止烦恼的力量很小，生起烦恼的力量很大，小力量无法遮止大势力，就像三岁孩子和二十岁的成年人没法较量一样。我们把对烦恼的排斥力、对烦恼过患的认识、对烦恼的逆反心里，尤其是对自私、贪欲、嗔恨、愚昧、执着、傲慢，特别是爱我执，强烈的反感要生起来。一旦生起来了之后，发觉烦恼生起，就像见到杀父仇人一样反感。根本不让自己的相续遭受染污，一定会的。这就是具体的手段，意念过患。根本不让烦恼染污自己的相续，这需要通过无数次串习。

后难，断除烦恼续流很难。除了念起烦恼的过患，更重要的是在诸佛菩萨面前一次次发誓，决不再生起如此等烦恼，即便失去生命，也决不再生起烦恼。简而言之，就是具足四力，猛力忏悔。

## 一切转大乘

我们自身的一切动机，如果具有对有情的大慈心和大悲心，以及希求无上正等觉佛陀果位的意乐，那么在轮回未空之际，一切三门所行都以见闻念触的方式转化为菩萨道。

怎么转化？一、见到父母、兄弟姐妹、丈夫，妻子或儿女，想这些人今生对我那么好，前世做过我无数次的母亲，给过我无数的爱，为我抵挡过无数的恐怖与灾难，为我受过无数的痛苦等等，对他们产生强烈的爱心及念恩之情。然后想对我有如此的恩德，倘若能令他们远离一切痛苦，具得一切安乐，那该多好！我一定要令他们远离一切痛苦，具得一切安乐！哪怕是细小的痛苦，我也令他们远离；哪怕是很细小的快乐，就是一杯茶，一个水果的享受以上的安乐，我也让他们享受。见到了陌生人或亲朋好友，也想起他们对我今生有如此的恩德，前世给我如此的恩德。所以，我令他们远离一切苦，

具得一切安乐。见到敌人，想这些众生前世做过我无数次的母亲，给过我无数次的爱，为我抵挡过无数次的灾难，不仅如此，今生做我的敌人，为我修忍辱心、宽容心和包容心提供了极其良好、又最殊胜的难得因缘，我就当他作为修忍辱、宽容和包容的对象。他为我修忍辱心，要遭受多大的罪啊！这个人处处跟我作对，让我学会如何顺利度过一切极其复杂、艰难的磨难，把它们转化为菩提道的殊胜因缘。如果没有这些人跟我作对，我怎么能学会正确面对并处理这些问题？把不利因素转化为有利因素？要是没有修成忍辱波罗蜜，我怎么会成佛？他们比亲生父母的恩德还要千万倍地大，因为父母爱你，纵容你，可是唯有敌人才能让你真正学会宽容、生起甚深、明细和速疾的智慧。我怎能不记起恩德呢？我一定要为了这些人速疾证得正等觉的佛陀果位，修行一切正法，发菩提心，行菩提道，这是所见。

二、所闻，凡是听到过名字的人，不管是说

你坏话的人，还是说你好话的人，还是对你不好不坏的人，都回向愿为此等人，我证得无上正等觉佛陀的果位。

三、念想起任何或觉得可恨的人，或觉得可爱的人，或既不可恨又不可爱的中间人，并且什么时候谁说起什么人，你都愿他们远离一切痛苦，具足一切安乐。愿我能够如此做，愿诸佛菩萨加持于我。

四、接触任何人时，从心里不起排斥心、怀恨心，第一想到的是如何才能让他们得到快乐，远离痛苦。这就是见闻念触，都转化为悉皆利益众生。

如《本生传》中说：

虽仅见听闻，亦或念触语，

悉皆利众生，愿彼常欢愉。

见闻念触到的任何人，首先想到的是如何才能让他们得到快乐，远离痛苦，一切都转化为利益众生的机会。

伽喀瓦大师曾经说：“祝愿那些见到我的人都能成佛，也祝愿那些接触我，或与我交谈的一切有情，

以此因缘，都能顺利地到达佛地。”

我们还需要下面这个瑜伽：

### 珍重遍深修

“遍”是遍满一切，不只对少许有情修菩提心，而应对胎、卵、湿、化四生所摄的一切有情，没有偏执地修。比如，只爱中国人，不爱其它国家的人；只爱人类，不爱动物；只爱人类和动物，不爱地狱、饿鬼、畜生等一切有情，就不是圆满的菩提心了。我们发慈悲的对象应该是六道轮回当中的一切有情。

“深”是发自内心、彻底、真诚地修行，我们还应至心彻底地修习，不要停留在表面。不要像西藏普通百姓进佛堂那样，不知道是什么佛，更不知道有什么功德，看看就走，反正都拜了。我们修菩提心不要仅仅停留在口头上。

霞惹瓦说：

无余愿成熟，熟则愿永尽。

是说愿一切众生的痛苦，全部成熟在我的身上，



并且得以永远地净化完尽。

伽喀瓦大师临圆寂时，对弟子说：“塞琼瓦，我希望的境界没有出现，赶快在三宝前陈献供品祈祷。”

问道：“师父，您还有什么未竟的心愿？”

答道：“本来希望一切众生的痛苦堆积到我心里来，想不到却出现了庄严的极乐世界景象。”

伽喀瓦大师圆寂前，让弟子赶快去三宝面前陈献供品祈祷，因为他面前出现了庄严的极乐世界，但他要的是到地狱中将所有众生的痛苦成熟在身上。发愿的结果没出现，所以在三宝前祈祷。我们也要生起这种心，发自内心地、彻底地。

### 取三主要因

我们闻思修，尤其是修这样殊胜的菩提心，必须争取具备三种因缘：

第一，内缘是得到暇满人身，并且具足信仰、智慧、精进等白法。

信仰不是迷信，是要从道理上明白，远离四颠

倒行，即不以贪欲而颠倒行，不以嗔恚而颠倒行，不以愚昧而颠倒行，也不以怖畏而颠倒行。

智慧有广、深、明细和快的智慧。这里主要是指善能观察善能抉择的智慧，即以无颠倒的智慧观察抉择自己的行为、言谈举止和起心动念。

精进和用功不同。当你用功时不算是精进，当你精进时用不着用功。不怕辛苦地去学、去修，是用功，是努力，属忍辱范畴。精进是原来用功学的东西现在变成一种爱好，不用特意去用功。比如，可以说用功看书，但不能说用功看电视，因为看电视是享受。同样，如果我们所学所修的内容变为和看电视一样，成为一种享受时，就不再是用功，而是精进了。怎样才能变为享受？通过念其功德而对菩提心产生极强烈的爱好，直至喜欢得不得了时，就是在享受。这样，无论打坐修行多长时间，也不会感到辛苦和难受，只会觉得其乐无穷。

**第二，外缘为值遇恒常示现为人相的、具有未曾中断的良好法脉传承的善知识，并且被他欢喜摄**

受。

外缘为值遇恒常示现为人相的善知识，并且被他欢喜摄受。人与人之间没有被“狗”所切断的殊胜传承。法脉传承是从释迦牟尼佛一代一代传到你的师父为止，中间没有中断过，而且这个传承法脉当中都是学问广博、具有戒定慧三学、得到很高证悟的高僧大德一代一代主持，中间没有过修行不好的。要有这样的善知识作为自己的依止师，这是使所修法在相续中生起觉受的主要原因之一。

### 第三，顺缘衣食等既不丰裕又不匮乏。

在修法过程中，吃穿住等必要条件，既不过分充足，也不缺乏。太充足易起贪心，阻碍修学佛法；条件太差也不行，为了挣钱养家糊口而影响修法。

像仲敦巴大师亲近阿底峡尊者那样，是最为恰当不过了。我们没有生起功德就是由于这些因缘不完备所致，所以我们应积集资粮并发愿，希望能早早远离一切违缘，随心所欲地具足这一切顺缘，祈祷三宝加持，愿自己的功德如上弦之月，渐丰渐满。

乌吉达玛巴大师在这里还说了内、外、衣食住等所需的顺缘若具足了，心中生起欢喜，并且祈祷天下众生都能具足如此的因缘。若自己不具备这三个因缘，就想，象我一样不具备这三个修法条件的众生非常多，那么，他们不具备三种因缘的所有业障及果报，愿由我代受，愿他们远离一切不具备三大因缘的恶缘，并愿他们早日具备如此三大因缘。

### 先治重烦恼

谓总应励力对治所有的烦恼，其中更应细微地审察自心，哪种烦恼更粗重、更明显，便应努力地修习它的对治法。比如一个人脾气非常不好，应先修嗔恨的过患和忍辱的功德来对治嗔恨心。如果贪心非常重，就先对治贪心。如果自高自大，自以为了不起，就念傲慢的过患来对治傲慢心等等。然后再看余下的哪种更粗劣，再对治那一个。

### 当取义大者

严格持戒比起广大的布施，它的力量更为强大。所以应以戒为基础，牢固地熏染一切时处不离菩提心的习气，意义则更为深远。义大者，即严格持戒。所谓戒律，说白了是规范自己的行为，规范自己的语言，规范自己的起心动念的一种法则或伦理道理。什么该做，什么不该做，有非常明确的底线。凡是给自己、给他人带来伤害的言谈举止、起心动念，坚决制止。

如果想做个真正的好人，首先就不要杀生，因为生命最为宝贵。比如，如果有人为了玩乐，把我们杀掉了，我们会觉得不公平；但我们常常为了一顿美餐，把活的海鲜、鸡、鸭等杀掉。做个换位思考，如果有比我们更强大的生命，把我们当作盘中餐，我们会有什么样的感受？其次，不要偷盗、抢夺。不要通过卑鄙的手段、不劳而获地积累财产。如同我们遭遇他人欺诈、抢夺时，心里不舒服、觉得不公平一样，他人也会有同样的心情。今天你用这种手段劫夺他人之物，明天你所爱之物一定会以

同样的方式被他人劫夺。同样，邪淫、妄言、两舌、恶口、绮语等会令你走向黑暗，走向众叛亲离，所以要远离这样的言行，奉行十善法。

戒律是什么？戒律不是捆绑自己的绳索，而是庄严自己的金刚钻石，美丽而端正，是能够带来现前和究竟一切安乐最为美妙的装饰，是最为美妙的衣服、最为美妙的金刚钻石。戒律是一切功德的基础。在此基础上，令自心时时处处不离菩提心的习气，生起利益一切众生的心愿，这才是最大的意义。

### 修三不退失

第一，不退失对自己师长的敬信心，因为如果没有敬信心则关闭了引发功德之大门。因为师长是改变你心灵、净化人心的工程师，他会根据你的习气及内心变化规律，设计出一套最适合你的方法。如果你不相信他，不敬重他，就不会重视他说的每一句。要是落了一字半句，可能你这一个环节就不圆满了。不圆满，就像一架飞机的某个环节有问题，

当你飞起来时，不知道会不会掉下来，那就危险大了。乌吉达玛巴大师说：我们修大乘佛法的功德，都是对善知识强大的敬仰心和信心导致的。若没有了对善知识的信仰和亲近之心，就不会生起任何功德，也不会成就。

第二，不退失对一切学处的谨慎，若不然，戒律不会清净，会因放逸而引发一切罪堕。小乘的别解脱戒、大乘的菩萨戒和密乘的三昧耶等戒律，即自己所立誓的一切学处，哪怕很微细，也要守护如命，梦中亦不违犯。

第三，不退失对修心的兴趣。如果对菩提心没有强烈的兴趣，会丧失见到菩提心功德后生起信心和积极性，也就没有了由信心引发出来的欲乐心，内心没有半点希求心，就变成了口头禅。

大乘佛法的根本是菩提道次第，菩提道次第当中最精要的内容是修菩提心。修这样重要的法，要生起强大的欢喜心和兴趣，这是闻思修过程中菩提心能够持续、增长的重要保证。

## 具三不舍离

谓当珍重修习：身不离顶礼围绕师长三宝等的善行，口不离归依本尊的念诵等，心不离菩提心及其支分学处。

乌吉达玛巴大师说：最好身体不离开善行，口不离开归依、念咒、念佛号，心不离开菩提心，能做到这样的人很少。阿底峡尊者说：心善，行为和言谈自然变善；心不善，即便看上去行为端正，也没有什么用。有的人天天念佛号、念经，可是他的脾气越来越大，慈悲心越来越少，连自己的孩子和家庭都不管，非常自私，斤斤计较，嫉妒心比谁都强。这说明身、口没离开法，可是心已经离开了。所以心不要离开法，身和口自然不会离开法；心离开了法，即便身和口不离法，也变成世间八法。要记住，永远不要离开菩提心，而且要付诸于行动当中。这个付出的行动可能很平凡、很朴素、很细小。比如，走在路上看到垃圾，把它拣起来，放到垃圾



桶里。拣到别人丢的东西，把它交还给失主。不要希望别人看到你做了好事，也不要指望谁来感激你，那才是真正的修行者。和任何人在一起，都愿意自己吃亏，让他人占便宜，他人高兴了，你的损失也不大。

### 倒应修对治

是说在某个时间，我们有这样的颠倒心态生起时，认为：就是因为修心，才导致他人厌恨我；我执等烦恼反而更为猛烈；衣食等受用条件也日渐匮乏；病魔的损害反有愈演愈烈之势。从而，导致我们不愿再修习，有可能退心的时候，我们应当这样殷切至诚地思惟：这个修法是没有欺诳的，一定是邪魔等加持我，想让我退失修心的信心。在这个世界上，可以说有许多人对这样的胜法，生起了颠倒邪见，多么值得哀悯！愿他们的一切颠倒心态由我来代替，愿他们的内心与大乘法如水乳般地揉和一味。

有的人在修行时会产生这样一种心态：修菩提心之前，好像一切都挺顺，修了菩提心之后，好像口舌是非很多，不顺的事也多。没修菩提心之前，脾气没那么坏，烦恼不那么强烈，修了菩提心之后，烦恼越来越多，脾气也不好。以前吃、穿、用好像挺具足，可是现在吃、穿越来越缺乏。以前好像没有那么多的疾病，现在常常病魔缠身。因此，不愿意继续修菩提心，对菩提心生起不信任、不欢喜的颠倒心。

这种情况个别人是会有有的。第一，口舌是非多，是因为修心之前你与他们同流合污，修心之后你卓尔不群，故易召诽谤。第二，烦恼心明显，脾气坏，贪心重。这是因为以前你与烦恼为一体，故不明显，现在明显了，是因为修心进步了，随时能观察到烦恼的生起，你就要念其过患开始对治它、断除它。第三，衣食受用日渐匮乏，病魔损害日渐加重，这是在消业障，正好把它转为道用。

如果出现这种情况，要想修菩提心是绝对不会

带来任何灾难和痛苦的，一定是妖魔鬼怪等加持我，想让我退失修心的信心。我怎么能屈服于这些妖魔鬼怪！我要更加精进地修行，用菩提心来感化他们。并想，许多人像我一样，对殊胜的法生起了颠倒邪见，多么可惜！诸佛菩萨加持于我，把一切众生的颠倒心志收摄到我身上来，由我来代受吧！愿一切众生远离颠倒邪见，愿他们能够坚持菩提心的修行吧！

### 今当修主要

无始以来，我们一直栖居在如废墟老家般的恶趣等无暇处，这次侥幸地由内外诸缘，获得贤善的暇满之际，成办后世的义利，比起成办今生的幸福更为重要。而在讲法、修持二者里面修持则是主要的，其中更以同时修持菩提心及其支分教授为首要之举措，所以我们应当这样去修习。

无数世来，我们一直栖居在如废墟般的地狱、饿鬼、畜生三恶趣的老家当中，遭受猛烈的痛苦，

没有闲暇修法。这次由于内外诸多因缘，我们侥幸得到了八暇十圆满的人身，那么此时，成办后世的利益比成办今生的幸福更重要。因为今生是有限的，来世是漫长的。我们怎么可能为了明天的快乐，而舍弃下半辈子的快乐？怎么可能为了今年的快乐，而出卖明年、后年的快乐？怎么可以为了今生的快乐，而放弃生生世世的快乐？

而得到永久快乐最重要的方法：一是讲法、一是修法。二者当中修法更为主要。尤其是修持菩提心及其支分教授最为重要，要将其当成生命一样，不离开它、修行它。

## 未来常披甲

**谓发起坚固的披甲誓愿：从后世乃至未证菩提之间，愿一切时处，不离菩提心。**

披甲的目的是防止刀剑的损伤，我们发起强烈坚固地披甲立誓愿：从今以后直至证得菩提果位为止，愿一切时处，不离菩提心。

《宝云经》说，不离菩提心的因中，有无论做何善事，回向不离菩提心；时时刻刻串习菩提心。就是无论我们做任何一个善的时候，将善根回向于早日生起菩提心；其次，任做何善，反复地修习菩提心，串习菩提心，不要忘失菩提心。

## 庚二、以长行宣示的内容

### 勿作六颠倒

应该断除下面六种颠倒：

第一颠倒，不慈悲遭受各种疾病痛苦等折磨的有情，见到了条件艰苦的修行者却心生轻蔑，视为可怜的对象，这是悲心颠倒。他们不应是可怜的对象，而应是尊敬的对象，因为他们是为利众生修菩提心才放弃了衣食卧具。

第二颠倒，不是为了有情希求正等觉，却对轮回的圆满盛事，特别是对今世的利养恭敬等生起希求，这是希求颠倒。

第三颠倒，没有把一切有情安立于佛位的谋求心，却拉帮结伙，帮助亲近自己之人，自诩为尽职尽责、忠诚好善，而贪著谋取三宝财物，特别是僧人共有财物，这是谋求颠倒。如果有谋求心的话，应该谋求为三宝做事。

第四颠倒，不对诸佛菩萨的善根进行随喜，从而增长自己的善根，却在听到仇人遭遇不幸时幸灾乐祸，这是随喜颠倒。

第五颠倒，不是对精进闻思修佛法时产生的苦行、难行之事修忍辱，或遭他人损害时，不修习不动怒、不记仇、甘愿受苦的忍辱，却是为了维护对金钱、美名、利益、眷属的得失等想尽办法，受再大的苦难也能忍辱负重，这是忍辱颠倒。

第六颠倒，进入大乘佛法，不去享受闻思修正法的甘露妙味，却享受色声香味触五欲，及灭掉仇恨之人、贪著和维护亲近之人的世间味道，这是享味颠倒。

## 修不作间歇

由于我们没有对修菩提心生起甚深的理解和信仰，只是偶一为之，主要还是为了今生世俗的得与福，偶尔修点菩提心，念念经、磕磕头，身语上做一点虚假善行。这种不良现象应该彻底改变。我们应当把言谈举止和起心动念的一切力量集中在修菩提心上，因为这是三世诸佛践履的共同道啊！念佛号、念咒、磕头、绕塔等任何善行皆是为了发菩提心，这样菩提心就算修好了。比如吃饭，念想不是为了享受而食，是为了身体的生存来修学佛法而享用此食，这样的菩提心就算修好了。

## 彻底勤修习

鉴于上面所说的原因，我们应当毫不犹豫地集中一切心思于修菩提心上面，不要一心二用，而要把所有的目标都指向菩提心。

## 观察令解脱

谓一切时间当中，忆念对照前面所说的长、中、短三种牵引力，每天早上发心的时候，想此生得到如此难得的八暇十满人身，遇见极其难遇的如来正法，又遇到了具德善知识摄受，此是黄金时代，我绝对不可虚度此生，一定要在此生当中，精进修学菩萨广大行，特别是生起真正的菩提心，这是长时间的牵引力。特别是在今年这一年当中，一定要全力以赴修菩提心，一定不虚度这十二个月，这是中牵引力。特别是这个月，尤其是今天，即便死上九回、十回，也绝不虚度这一天，一定精进修学，念起我爱执的过患，念起爱一切众生的功德，由此修取和舍，坚固地发菩提心，行一切菩萨行道，这是短的牵引力。更短的就是此时此刻，就这个小时、这一分钟，我不能虚度。有了这样强烈的自信之后，来粗略或仔细地观察自己的起心动念及身语诸行，是否生起自私、爱我之心，是善还是恶，从而决定断除或是随喜，通过这样度过每一段时光。一生中的每一年、每一月、每一天、每一分钟、每一秒钟



都这样度过的话，那才是真正观察令解脱。

## 不作矜夸事

我们虽然做了一点点帮助别人的事情，但不可念念不忘，到处宣扬，夸大其辞。如果要宣扬自己功德的话，佛是最应该宣扬自己功德的，可是佛从来没有宣扬过，我们又有何脸面做了一点点的善事就到处宣扬呢？

## 气量勿狭隘

我们不可在利养高低上，以及当别人做了一点点不对或不周到的地方，马上就不高兴，马上就计较，就发怒，心胸狭小、嫉妒成性。这样，我们就违背了不与他人争强斗胜等三昧耶戒。不要计较小事上的是与非，不要轻易不高兴、嗔恨，要心胸宽阔。

## 不可以轻急

贡唐仓大师有句非常形象的话，他说：“有些性

子急的人，一想起做事连饭都吃不下去，非要马上做不可。但三天之后，连影子都没有了。”这也是说我们在修行的时候，最初发精进时，不应该心力太猛，以至后来舍弃，半途而废，应始终如大河流淌，不慢不快、无有间断，同样，我们的精进心不要时尔松，时尔紧，要持续不断，像弓弦一样坚固持久地精进。如《赞应赞》中说：

“修殊胜德时，尊曾无急缓，  
故尊诸胜德，前后无差别。”

在修殊胜功德的时候，世尊您从来都是不急不缓地去做，所以您的一切殊胜功德，前后没有胜劣的差别。

### 勿贪取报酬

我们帮助他人时，不应该希望人家给我们报答，或背地里嘀咕：“对那种人帮助不帮助没有什么差别，连句感谢的话都没有。”这样抱怨之言都不应该有。

伽喀瓦大师通过修心，内心生起了真实的觉受，说出了这般发自肺腑之言：

由自胜解力，摧苦及恶名，  
求治我执教，今死亦无憾！

由于我们的欲求太多，所以，遭受了很多痛苦、灾难和恶名，为了摧伏这一切、对治这一切而希求调伏和对治我爱执的圆满教授，现在我已经得到了，即便现在死去，也没有任何遗憾了。

**修行世俗菩提心竟。**

宗喀巴大师在《三主要道》里说：

不具通达真理慧，虽修出离菩提心，  
不能断除有根故，应勤通达缘起法。

如果我们没有通达万法缘起性空的智慧，没有明白万法如梦如幻、无有自性、无有真实，就算我们了知了因果不虚，也生起了对六道轮回地强烈厌倦并愿意脱离，生起了为利一切有情父母众生证得佛陀果位地强烈菩提心，还是无法脱离六道轮回，所以必须勤修缘起法。不修缘起法，我们所修的一

切就像只削剪枝叶而没有除根的草木，来年有了水分、阳光等条件，草依然发芽生长，轮回的根永远除不掉。

很多人对因果的理解有误。有的人一边嗔恨、自私、我慢、执著，一边念佛、磕头、塑佛像，认为这样会功过相抵。他想嗔恨虽然有罪，可是我塑佛像是有功德的；我杀生虽然有罪，可是我念佛是有功德的。他认为供佛、念佛、塑佛像或做些布施，就可以将功抵过。其实，这种用功德暂时避免恶报是有可能的，但功是功，过是过，是两码事。

就算我们造了再多的福德资粮，顶多来世得到人天福乐或往生西方极乐佛国或药师琉璃光净土等佛土。只要没有了达万法体性皆空，断除我执和我所执这个无明，就没有办法断除贪欲和嗔恨；不断除贪欲和嗔恨，就不能断除身口意所造之业。无论行善还是作恶，终免不了在六道轮回当中永无休止地流转，如临深渊，随时有下堕的可能。就算不堕恶道，在人天当中也会有很多苦恼。比如，你们在

听我讲法时，很高兴，将家庭、孩子、父母、邻居、住房、工作等琐事抛之脑后；但一出庙门，“哎！孩子在哪？家里怎么样？明后天干什么？”电话铃响了，又开始忙了，还是觉得如负重担。就算此时你们享受着如来圣法甘露妙味，然而，心里还是沉甸甸的，因为问题没有解决。

要想断除一切痛苦，应当了知一切痛苦的根本就在无明，就在我执和我所执。所以，要断除轮回的根本，只有出离心和菩提心是不够的，仍需修缘起法。

缘起法的另一个名字叫胜义菩提心。菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心两个。但真正的菩提心是世俗菩提心，胜义菩提心虽称之为菩提心，但不是真正的菩提心，它是证得菩提果位绝对不可缺少的心。因为真正的菩提心需具备两个条件，一是证得菩提的目的是为了解救一切众生，二是所求惟是无上正等正觉菩提。如弥勒菩萨的《现观庄严论》中说：“发心为利他，求正等菩提。”而胜义菩提心不

是一种希求，它没有分别心，它是安住在万法体性皆空当中，既没有希求菩提的心愿，也没有希求利益众生的心愿，它是一种寻找“我”和“我所”的根本，发现“我”和“我所”如梦如幻、毫无自性时，就在这样否定“我”和“我所”的空性中入定，是远离一切分别心的证悟。

那禅定是不是胜义菩提心？不是。禅定虽然是一心不乱，但不是断除轮回命根的智慧，入定如同睡觉，远离一切分别，但并没有破除我和我执，它只是修胜义菩提心的基础，不是胜义菩提心本身。

那么，万法体性皆空的智慧算不算胜义菩提心？在中观应成派看来，也未必是，因为声闻和缘觉也能了达万法体性皆空，但不能到达无上菩提果位。胜义菩提心必须具备两个条件：一个是在万法体性皆空的状态下入定的定慧；二是必须以为利一切有情父母众生而寻求无上正等正觉佛果位的世俗菩提心作为动机。所以它是大乘相续智。若不是大乘相续智，就没有菩提心；若没有菩提心，入定的目的

就不是为了证得佛陀果位，就不能称其为胜义菩提心。

有人会问，声闻、缘觉也破我执和法执，大乘也破我执和法执，那么大乘和小乘修行的境界不就是一样了吗？不是的。首先，虽然小乘既破我执也破法执，但小乘破我执和法执是粗略的，而大乘是极其细微的，通过种种理论、种种的智慧和种种的正因来全面破我执和法执。就象小画家画佛，大画家也画佛，但是小画家画的佛很粗略、不完美，就是漫画、素描之类。大画家画出来的就不一样了，精美绝伦。其次，大乘积累的福德资粮比小乘多千百万倍。再者，大乘拥有广大而甚深的六波罗蜜的修行和菩提心，小乘则没有。还有，小乘破除了一切烦恼障，但没有破除所知障；大乘不但破除了一切烦恼障，连烦恼障最微细的习气——所知障也破掉了。

## 丙二、修习胜义菩提心次第

分三：丁一、堪为听此教授的法器；丁二、显示修习胜义菩提心的时机；丁三、正示修习胜义菩提心的教授。

### 丁一、堪为听此教授的法器

应向具器的弟子开示胜义菩提心，否则会有过失产生。那么，怎样才能知道弟子是修胜义菩提心的法器呢？

在《释量论》当中说：

有烟知有火，由鸥知有水，  
菩萨具慧种，由相可得知。

从其外面的身语表现，可以衡量是否堪为法器。如同看见烟知有火，看见鸥知有水一样，这在佛教当中叫比量。

正比量有三种：果因、自性因、无始因或否定



因。这属于果因，是观察事物的一种手段。

具器的弟子在最初听闻到谈及空性的话语时，内心欢喜雀跃，由此禁不住身毛竖立，眼泪溢流，有这样清净的现象出现。

月称菩萨在《入中论》中说：

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。

如果哪位凡夫，一听到万法自性皆空的言语，就乐不自禁、流泪满面，全身毛孔竖立，就说明这种人有佛的智慧种性，是可以宣说真实性的法器。对这种人即便是没有生起世俗菩提心，也可以讲性空正见。如果向不是法器的人开示，其中就会有些人由于畏惧空性，对空性没有胜解的心，而谤舍空性。有人一听到性空，就非常害怕，找来找去却没有了我，吓得不敢再学佛法了，这肯定不是法器了。

《修心七义》根本颂中，胜义菩提心在前，世俗菩提心在后。乌吉达玛巴大师讲《修心七义》时，

也是先讲胜义菩提心，后讲世俗菩提心。但是南喀贝大师则根据宗喀巴大师讲的顺序来讲，认为根据众生的慧根，先讲世俗菩提心，后讲胜义菩提心比较合理。因为生起世俗菩提心之后，修菩萨广大行，即便以前不是修胜义菩提心的容器，也会变成修胜义菩提心的容器。因为生起世俗菩提心后，最强烈的心愿是速速证得佛果位；要证得佛果位，首先必须断除轮回的根源，即我执和我所执的烦恼障和所知障；要断除二障，必须了达般若智，即胜义菩提心。因此，一旦听到断除轮回苦海根源的大乘胜义菩提心，会身毛竖立，泪流满面，欢喜异常。对慧根钝的人，若先讲胜义菩提心的话，他会被吓着的，再也不想听了，这样也就没有机会听下面的世俗菩提心了。因此钝根的人先要培养出适合修胜义菩提心的条件和基础。

而利根人可以先了达万法体性皆空，之后修菩萨行。如禅宗六祖慧能大和尚，他卖柴时听到《金刚经》中的偈诵，顿时毛发竖立，欢喜鼓舞，马上

到五祖那里去求法。所以，先讲胜义菩提心，后讲世俗菩提心，是针对慧根锋利的人而说。

利根人是不是一定要先学胜义菩提心，然后再学世俗菩提心？那也未必。利根人先学世俗菩提心，然后再修胜义菩提心，这样比较保险。

有些人虽有相似的胜解心，但对空性的意义理解颠倒了，认为空就是完全没有。如果空是没有，就会认为善恶因果也没有；没有善恶因果，也就没有必要行善积德了，就会堕入断见。反之，如果对如前所说的具器弟子开示，那么他就会把“空性”正确地理解为“缘起”的意思，从而对空性如理地闻思修。所以有资格修行空性的关键因素，是要通过净守戒律等方便分，使空性证悟转为清净的解脱道。

如《入中论》当中说：

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。

真正是空性法器的弟子，不唯信解空性的道理，还能于长时间当中，守护一切戒律，勤修布施等波罗蜜、大慈大悲和世俗菩提心，并为度化众生而忍辱，将善根回向无上菩提果位，并且恭敬诸菩萨，由此能够趣入佛陀果位。

在《华严经》当中也有这样的说法：

若常信奉于诸佛，则能持戒修学处；  
若常持戒修学处，则能具足诸功德。  
皆能开发菩提本，学是勤修功德地；  
于戒及学常顺行，一切如来所称美。  
若常信奉于诸佛，则能兴集大供养；  
若能兴集大供养，彼人信佛不思议。  
若常信奉于尊法，则闻佛法无厌足；  
若闻佛法无厌足，彼人信法不思议。  
若常信奉清净僧，则得信心不退转；  
若得信心不退转，彼人信力无能动。  
若得信力无能动，则得诸根净明利；  
若得诸根净明利，则能远离恶知识。  
若能远离恶知识，则得亲近善知识；

若得亲近善知识，则能修习广大善。  
若能修习广大善，彼人成就大因力；  
若人成就大因力，则得殊胜决定解。  
若得殊胜决定解，则为诸佛所护念；  
若为诸佛所护念，则能发起菩提心。

这指的是世俗菩提心。

若能发起菩提心，则能勤修佛功德；  
若能勤修佛功德，则得生在如来家。  
若得生在如来家，则善修行巧方便；  
若善修行巧方便，则得信乐心清净。  
若得信乐心清净，则得增上最胜心；  
若得增上最胜心，则常修习波罗蜜。  
若常修习波罗蜜，则能具足摩诃衍；  
若能具足摩诃衍，则能如法供养佛。

修的时候，要先发菩提心，然后修六波罗蜜，  
然后生起性空正见，最后达至究竟智慧。

《入行论》中也说：

如是一切诸支分，能仁悉为般若说。  
欲求寂灭诸苦者，是故应令般若生。

前面所说的布施、持戒、忍辱、精进、禅定等一切支分，是释迦牟尼佛为了让我们生起般若智慧而说的。这些都是般若的因。所以，求尽灭一切痛苦根源的人，应该生起般若智慧。

## 丁二、显示修学胜义菩提心的时机

### 得固应习密

此处的“密”是指依大乘佛法讲的如来密意，就是万法体性皆空。因为它是隐藏在如来及其修行得到的相续当中，不为众人所知，故称为密。

总的来说，大乘种性者的人道情形，有的是先坚固地得到领悟空性的正见，再去进入方便分的修行。但此处修法说的是，先思惟前行所依法，正行时，善加修习希求利他及希求菩提的菩提心及其支分，这样的方便分修习坚固后，最后开示修习秘密的胜义菩提心。

这里所说的大乘种性者先领悟性空正见并不是

现证性空正见。证悟性空正见有两种，一是现证性空正见，一是比量证性空正见。六祖慧能当时悟出的就是比量证的性空，后来十多年，他在猎人当中打坐修行，那才是从比量证转化为现证。

有人认为开悟就是成佛，有人认为开悟就是现证性空正见，其实不然。开悟的“开”是打开了智慧之门，“悟”是悟出万事万物的本来面目。比如，我现在悟出了有一位居士信仰菩提心。因为我从他外表上看到他如此欢喜谛听菩提心，所以我推断他相续当中对菩提心一定非常崇敬。这是比量，是推测。如果通过入定直接观察，知道对方有菩提心，就像看我手里的茶，非常清楚了知它的颜色和冷热，这才是现证。这里说的领悟性空正见的开悟，是从理论上明白，但还没有现证。因为没有禅定，心一刻也定不下来。现证性空的方法是在入定当中一心不乱地寻找我和我所之本源，由此断除我和我所的根源。

第四世班禅洛桑却吉坚赞所著的《大手印》里

说：

即住前定中，而起微细识，  
犹如湛净水，有小鱼游行。  
审谛观修者，士夫之自性。  
龙猛及佛说，士夫非地水，  
非火非风空，非识非一切，  
离此无士夫。六界假合故，  
士夫非真实。如是一一界，  
聚故亦非实。

是说得到初禅以上的身轻安和心轻安之后，整体的心安住在毫不摇动的禅定之中，不起任何分别心，其中有细微的思惟，像小鱼一样游动，去观察我何在：身是我，还是心是我？我是眼耳鼻舌身？我是色声香味触？一一观察我的自性何在，观察“我”在哪里。

这个手是不是我？不是！即便断了，我依然存在。皮是不是我？不是！没有皮，照样是我。肉是不是我？不是！脉络是不是我？也不是！血是不是



我？也不是！五脏六腑是不是我？不是！骨架是不是我？也不是！里边的粪便和尿是不是我？更不是了！

那我何在？我的智慧或我的神识是我？不是！神识分成为心和心所两部分，心所有五十三种，如贪嗔痴等，一个个分开来都不是我。心是不是我？不是！眼识不是我，耳识不是我，身识、舌识、意识都不是我。意识为什么不是我？如果善行是我，我就不会有恶心；如果恶心是我，那就不会变为善心，因为善恶完全对立。无记的心也不是我。那么除此之外，还有我乎？

就这样思考、寻找，但别太着急，心的整体还是处于入定当中，同时细细地思惟观察，寻找我在哪里。实在找不到了，一下子落空，心马上就定在这个落空或灭空的状态之中。这种灭空的感觉会有一秒钟、二秒钟或三秒钟，不会太长，这就是无我的状态。

灭空不是一种肯定，是一种否定式的灭。有人

认为，在万法体性皆空中入定，那就转入“有”当中了，这是个肯定，肯定“我是空的”。之所以很多西藏和内地修行者只了达假的性空，没有了达真的性空，原因是他们认为断除一切分别心，什么都不想就是性空。而这种既不是肯定也不是否定的心理状态，是一种昏迷或停止的心理状态，就像入睡很深一样，只能变得更愚昧，对我执和我所执没有任何作用。我们要的是一个断灭的性空，就是在找不到我或否定我的灭空状态当中入定，或者说在发现一切万法非实有，包括我亦非实有的灭空状态下入定。

这种状态一般学得比较好的人都会有的，但是，起不了太大作用。因为没有禅定，没办法将它延续。我们要的是这种灭空状态的延续。比如开始只有一两秒钟，通过不断观修，将这种灭空状态延续到二分钟、三分钟、五分钟、半小时、一小时。有了禅定波罗蜜之后，不怕定不下来，只怕抓不住。一旦抓住了目标，就定在其上，令其延续。一次抓住还

不够，第二次再抓。最后在万法体性皆空的灭空状态下，三天、五天或十天中入定，一丝不动，这种力量非常强大。从理论上明白了真相，起不了大作用，因为它止不住我们无数世来积累的我执和法执的强大执著，因此要培养定力。等入定二、三个小时之后，再看到人或事物时，不再有真实感了。就像电视里出现再多的金银珠宝，你也不会对它们起贪心，也不会去取，因为知道是假的一样。性空正见可以断除对我和我所的执著。所以大乘种性者，有先以比量所证而非现证空性正见入道，然后再进入方便分修习的情形。

而此处所说的修法，是先思惟暇满人身大义难得、死无常、因果不虚及轮回苦。思惟暇满难得和死无常以断除今生的贪欲，思惟因果不虚和轮回苦以断除后世的贪心。正行当中，善加修习世俗菩提心及其支分。这样方便分修坚固后，然后修智慧波罗蜜，也就是性空正见之理。

## 丁三、正示修行胜义菩提心的教授

分二：戊一、略说；戊二、广说。

### 戊一、略说

分二：己一、根本定修法；己二、后得修法。

#### 己一、根本定修法

##### 思诸法如梦

此说抉择所取包含的一切法，都没有谛实性。就是我们所了解的客观世界都是如梦如幻，无有自性、无有实相。“所取”是指我们所接触到的色、声、香、味、触等一切法，如果从根本上去观察其体性时，会发现一切显现如同梦幻、水中月和镜中影一样，没有是这个、是那个的。

以杯子为例，杯子是由因缘和合而成，在此如

梦如幻的体性上面强加了杯子的名字。从杯子本身角度看，它是不是杯子？不是。你愿意它是药罐，它就是药罐；你愿意它是酒杯，它就是酒杯；这个杯子是诸多元素组合形成这个样子，之后，人们给它安立了个名字叫杯子。

再比如，真的有可爱吗？真的有可恨吗？如果真有可爱之人的话，那么谁看到他都应该是可爱的，因为对方本身就是可爱的，那么敌人看他也应是可爱的；但不是，敌人看他可恨之极。如果这个人本身是可恨的，谁看他都应该是可恨的；但不是，他的亲朋好友都认为他是可爱的。你愿意的话，任何一个你现在认为是可恨的人，完全有办法在一个月之内变为可爱的；现在你认为是可爱的，一个月之后，也完全有可能认为他是可恨的。你只需找他的缺点漏洞，就会认为他是可恨的；如果你执著他的优点，就会认为他是可爱的，就这么简单。所以，所取的一切外在，从本质而言，即非可爱，也非可恨，因为它本身就是如梦如幻的，是虚假的，不是

实相的。从它自己角度，没有任何是这样的那样的。所以，如果你想快乐，在自己心里，将一切视为可爱之相，那你就天天开心了！如果你愿意痛苦，把外在一切视为可恨，那你天天遭受痛苦地折磨，永无安宁。

### 观心亦无生

是说抉择能取包含的一切法，都没有谛实性。不仅一切现象如梦如幻，我们的心也是无生无灭。能取者就是能执取外相的心。心也是无自性的，是虚的、假的。如果我们的心有自性的话，那我们必须要找到是心的一个东西，可是找不到。比如，我们有慈悲和嗔恨，慈悲和嗔恨哪个是我？哪个不是我？若两者都是的话，慈悲和嗔恨是对立的，是慈悲的不可以是嗔恨，是嗔恨的不可以是慈悲，这样就变成了有两个我。要是这两个不是我，在此之外，另有一个心的话，那有什么证据说明有这样的心？没有！因此，一切心和心所都是无自性。

## 对治自然解

不仅能观察的心没有生与灭、常与断、一与异、来与去，就连观察者本身也找不到自性。以上三句为观察修。

## 定在道体基

是在观察无可得的空义上，远离沉掉，安住而修的保任根本定次第。通过观察，了达万法无有任何自性，在连观察者自己的心都找不到的情况下，远离沉没和掉举，安住而修，这叫止观双运。

## 己二、后得修法

### 座间如幻夫

在后面解释。这些是依照伽喀瓦大师所说，无有增减地显示了修习胜义菩提心的次第。

后得修法就是座间一切现象呈现出如梦如幻。

座间如幻不是修来的，是得来的，是缘前面入定的原因所得的叫后得。在远离掉举和沉没，了悟万法体空这样灭空的状态下入定，即在完全没有我存在的状态下入定，这种影响力非常厉害。因为在座上时看到了真相，知道一切都不是真的，而且影响很深，所以，在座下的后得时，不会对任何事物有当真的、实有的、自性的感觉，会呈现出真正地如梦如幻。这是总说后得智。

## 戊二、广说

空性的内涵是一切圣教的精华。世尊曾授记龙树菩萨师徒能无倒清净地抉择经典的了义不了义之别。后来的中观师能够追随龙树菩萨师徒，阐述佛陀的真实意趣者，则是其中的圣者月称。

前面所解释的“思诸法如梦”等五句话，不是唯识宗、也不是中观自续的思想，而是中观应成派的思想。因为《修心七义》来源于伽喀瓦大师，伽



喀瓦大师来源于霞惹瓦大师，霞惹瓦大师来源于博朵瓦大师，博朵瓦大师来源于仲敦巴大师，仲敦巴大师来源于阿底峡尊者。阿底峡尊者认为阐述性空之理最为殊胜者，莫过于龙树菩萨师徒；解释龙树菩萨师徒性空之理最为究竟者，莫过于月称菩萨。月称菩萨是应成派大德，他的思想就是阿底峡尊者的思想，也就是这里面阐述的思想。

**阿底峡尊者极力推崇圣者月称。如云：**

**有何能证空，如来记龙猛。**

谁能够无颠倒地证得性空？如来授记龙猛能够了达万法体性皆空。

**现见法性谛，弟子名月称。**

佛说他能现见一切万法存在的本来面目和真相，了知最为彻底、最为真实的面貌。他的法脉弟子是月称菩萨。

**依彼传教授，能证法性谛。**

依月称菩萨所传的教授能获得真正的般若智。

我们也应该随顺这个观点，依照汇三世佛智于

一处的文殊化身——法王宗喀巴大师所称许的那样，分二部分抉择空性。虽然《修心七义》偈颂很短，但讲的是最为彻底的中观应成派月称菩萨的思想。我们应该随顺这个观点，依照三世一切如来智慧集中一体的文殊菩萨真正的化现——法王宗喀巴大师所陈述的那样。在雪域藏地，虽然高僧如云，可是能够真正说得清楚月称菩萨最为究竟思想的，只有宗喀巴大师一人。在这之前，了达性空的人，有；能说清楚的人，没有。如果没有像文殊菩萨一样有丰富教理经验，没有甚深智慧，难以阐释清楚。因为讲空性时，善恶因果、菩提心、布施、持戒、忍辱等就淡化了；讲持戒、忍辱等六波罗蜜、因果不虚的时候，空就淡化了，说不清楚二者无二无别的思想。宗喀巴大师对此有一个最难得、最宝贵的教授：

能见轮涅一切法，从因生果皆不虚，  
且能破诸所执境，彼入佛陀所喜道。

无论是轮回还是涅槃的一切法，都是从因而产

生结果，这是实实在在的，是不虚的。谁能在了达因果不虚的同时，又能破除对一切因和果的执著，把一切所执境视为如梦如幻，此人即进入了佛所欢喜之道。

现相缘起不虚妄，离执空性二了解，  
何时见为相违者，尚未通达佛密意。

对缘起有、自性空二者若见为相违，就没有通达佛的真实密意。

不复轮替而同时，甫见不欺缘起已，  
普灭实执所执境，彼时见观察圆满。

在宗喀巴大师看来，之所以一切现象不虚妄，因为它无有任何自性可言；因为诸法没有自性可言，所以其现象才是因果不虚的。何时缘起与性空二者同时现起，正见观察才算圆满。

又由现相除有边，及由空性除无边，

如果不能了解缘起不虚之理的话，没办法建立万法体性皆空；若没有建立万法体空，也没办法安立因果不虚。由缘起有来破除实有，以自性空来除

无边，这是应成派的特别之处。

龙树菩萨在《中论》当中说：

诸佛依二谛，为众生说法，  
一以世俗谛，第二胜义谛。  
若人不能知，分别于二谛，  
则于深佛法，不知真实意。

如果没有了达俗谛的因果不虚，就没办法了达体性皆空。

若不依俗谛，不得第一义；  
不得第一义，则不得涅槃。  
不能正观空，钝根则自害；  
如不善咒术，不善除毒蛇，  
世尊知是法，甚深微妙相，  
非钝根所及，是故不欲说。  
众因缘生法，我说即是空，  
亦为是假名，亦是中道义。  
未曾有一法，不从因缘生，  
是故一切法，无不是空者。

之所以是体空，因为没有有一个法不是因缘所生，

所以没有一个法不是体性皆空。二者连在一起，才是龙树菩萨的思想。

按照宗喀巴大师说法，抉择空性分为两部分：己一、识别什么是无明，显示它为轮回的根本；己二、想要断除无明，则需要抉择无我正见。

## 己一、识别无明，显示它为轮回的根本

无明是明的不顺品。不顺品的内涵，不是仅仅指明之外的任何一种东西。无明就是明的反面。比如，电脑不是杯子，它是杯子之外的一种东西，但不是杯子的反面，它的存在不会妨碍杯子。明和无明之间不是杯子和电脑之间的这种关系。也不是指破除明之后所显的那种空无的状态。破除无明之后的明，不是像杯子砸掉了之后，杯子没有了的一种空无状态。

明的正相反的东西，即不顺品。明也不是随便一件物品，它是证得无我义的智慧，因此，无明即

增益有“我”的执著，有人我执与法我执两种。明的正相反的东西，即不顺品。明和无明之间就像嗔恨和断嗔一样。只要灭了嗔，就不可能有嗔恨。有了嗔恨就不可能有灭嗔，因为有嗔心和断嗔不可能同时存在。同样，明的智和无明的智不可能聚在一个人的相续当中，因为明就是明白，无明就是不明白，它们是完全对立的。无明即是有我的执著，因为有了无明，才会有人我执和法我执。

这两种我执的所缘境依次是补特伽罗与法。增益的执持境，依次为人我及法我。人我执的执着对象是人，梵文叫补特伽罗；法我执的对象是色受想行识一切法，即一切存在。

我们在抉择无我时，应该掌握好所破的量，远离所破周遍太大及太小两种过失，这点是不可或缺的。在破我执和法执方面，人们容易犯两种错误，一种是破的面太大，不该破的因果、三宝等都破了，连佛像都砍下来烧火。这就堕入了外道，与顺世外道差不多。一种是破的面太小，无法对治我们内心

该破的执著。宗喀巴大师对怎样破、破到什么程度有非常详细的阐述。

为什么这样说呢？如果破的周遍太大，那么“有”与“谛实有”就会混为一谈，“自性有”和“有”就分不清楚了，会破掉所有的有，包括因果也破掉，这样就没办法谈因缘所生，没有因缘所生，也就没有空了，等于把一切都否定了，与龙树菩萨思想差之千里。

在某个事物上，承认破除谛实以及安立正式破除而破除谛实有的时候，但不知道如何以量识证成为“有”，那么一切杂染、清净的缘起诸法则会被认为只是由错乱识安立的。就是在某个事物的基础上破我执，安立正式破除它的“实有”和“自性有”的思想的时候，却不知道以什么样的智慧量来正式成立它“有”，但无“实有”，即没有办法安立“缘起”和“性空”。这样，一切杂染的、清净的缘起诸法，统统被破除。所以也就破掉了供养佛的功德，破掉了积善行德的必要。

由于就其自宗而言，不知道以量识成立缘起“有”，这样一来，抉择安立一切基、道、果都将成为大混乱。在宗喀巴大师之前，西藏的所有教派都面临着这个问题，谁也没有找到解决这个困难的妙计。最难的事情就是：一切因果都是以他宗而立，自宗没有办法安立缘起“有”，这样就变成了诸因缘生的因果不虚，或什么是“量”，什么是“是”，什么是“非”，都是针对他人而设，不是自己所承认的，自己只能说：中观自宗无有任何自宗之承许。这是破得太多，没办法安立因果，从而把中观思想引入断见，这是和顺世派无差别的主要因素。这样，就没有办法安立基础的二谛——俗谛和真谛，因为知名言俗谛的量没有了。如是，也没有办法安立方便和智慧的道，以及色身和法身的果，基、道、果的安立都成问题。

基、道、果中的基为远离断常二边的正见；道为修习方便智慧的双运道；果为在证得补特伽罗心续上，体性为一、反体为异（一体两面）的法身和



色身后，在轮回未空之际，任运无间地饶益有情，这是三世诸佛共同经过的历程，将混乱不堪、无法安立。基是俗谛和真谛的见，道是智慧和方便双运，果是补特伽罗的相续上证得的色身和法身后，任运无间地饶益众生有情。三世诸佛共同经过的过程都没有办法安立，这一切将变为混乱不堪，这就是破的范围太大的结果。如果所破周遍太大，那么我们念佛、学佛就没用了，反正一切都没有了，都如梦如幻，还学佛干嘛？如果破除周遍太小，会怎么样呢？

如果所破周遍太小者，佛教内部宗师都承许佛所说的“四法印”之声，但在识别“诸法无我”中所无的“我”时，有部、经部、唯识宗、中观自续和应成各派的解说大相径庭。四法印是诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静。诸派虽都承认四法印，可是，对四法印的解说是不一样的，解说不一样，它能破除的作用也不一样。

声闻的经部和有部没有安立“法我”及破我之

后的“法无我”，认为所说的“无我”印义仅为“人无我”，“人无我”又仅指补特伽罗独立实有空。经部派说的“无我”，仅指补特伽罗独立实有空；“人无我”的人是因缘和合而生，不是独立自主的。比如，没有一个人是不生不灭的，没有一个人不是因缘和合产生的，没有一个人是实有的。他们要破的是独立的、恒常的人，即常乐我净的我；我不是恒常不变的，即我不是恒常的；我是有痛苦的，即不是乐的；我是有染污的，即不是清静的；我不是单一独立的我。独觉了达的无我，就是了知补特伽罗“独立实有我”的空。

开显唯识宗义的大车轨者，认为“无我”印义有人无我、法无我两种。其中初如声闻部，第二法无我者，法我是能取所取体性别异，二取空即法无我。

唯识宗义的大车轨者如世亲菩萨所讲的无我，承认有“人无我”和“法无我”两种。他们承认的“人无我”跟有部派一样，不承认独立自主的我。

了达人等一切众生，完全是因缘和合而产生，无有任何独立自在可言。了达这样的独立自在的空的时候，就达到了他所说的人无我。

唯识宗的“法无我”归根结底是万法唯心，就是能取的心和所取的物无有分别，是一体的。比如，一杯液体，仙人看到的是甘露，人看到的是水，地狱恶鬼看到的是脓血。仙人看到的甘露即他所取的对象，与他的心是无分别的，是一体的，是他的业力所现。人看到的水和人的心是一体的，毫无分别，是人的业力所现。饿鬼所看到的也是他业力的显现。再比如，对一个人而言，有人看到的是极可爱之人、有人看到的是陌生人、有人看到的是可恨之人，之所以有人看到可爱之人，是其业力所现；而有的人看到可恨之人，也是他的业力所现。即在一个基础上，各有各的显现。如果像唯识宗所说，万法唯心，那么，除了心之外不承认有一个人的话，难道他没有吗？难道他不是人？这样一个既是可爱之人，又是可恨之人，是如何安立的呢？

其实，唯识宗的观点就是我的世界就是我的业力显现，你的世界就是你的业力显现。如果没学过中观应成见的话，可能会认为这非常正确。一个乐观主义者在他的世界当中，没有敌人，全都是好人；一个悲观主义者，他的世界全都是恶人、坏人，没有一个人好人，这是他业力所致。总之，自己显现的世界是自己业力显现，没有丝毫自己业力显现之外的东西。除了我的业力显现的水，仙人显现甘露和饿鬼显现脓血之外，不承认有任何差别。也就是万法唯心显现，非有。所以这里说“能取所取体性别异”，无有不是一样的体性，是一体的。“二取空即法无我”，就是所缘境和能缘的心无有差别；能取的心和所取的境二取空，是法无我义。

宣说无自性宗义的有自续、应成二宗。自续宗义中“无我”法印义分两种无我，人无我同前，人无我跟前面一样，承认无独立自主的我，破除一切独立自主的我。但是，法无我的含义就不一样了。自续派分两种：俗谛的安立倾向于唯识宗的，叫瑜

珈行自续派；俗谛的安立倾向于声闻有部派的叫经部行自续派。狮子贤论师等倾向于唯识宗的名言安立和俗谛的安立，即瑜伽行自续派。龙树菩萨的大弟子清辩论师，属于经部行自续派，他是《般若灯论》的作者。法无我者如《分辩炽燃论》中说：“排除由暂时错乱因素所导致的错乱，在正常情况下的诸根识把事物的自相作为它的显现境。”

所以自续宗师认为有分别识对贪著境是不错乱的，无分别识对显现境是不错乱的；并承认在这种情况下而安立的自性或自相，而认为蕴处界等诸法上没有，或者说所破的这个“我”，不是由无损识上的显现而安立的，而是一种实在的本体，破除这个实在的本体即“法无我”。

中观自续思想认为，如果有实有的我，即法性谛实有我的话，不是由颠倒识所安立的那个我，而是完全从事物它本身的独立自主在本性中出现的一个我，就是谛实有，要破的就是这个我，即法无我。以杯子为例，首先承认外境，认许是因缘和合而成

的杯子。外境之所以是因缘和合而成的杯子，是在我的心相续中有一个无错乱的心识所安立的名言，和看到所缘境当中的因缘和合而成的杯子二者完全相合。

这里所说的无错乱的心识，不是究竟无错乱，是现前无错乱。现前无错乱的意思是安立名言之时，没有现前的错乱。但本质上是有错乱的，因为只有究竟安立才是无错乱的，安立名言于究竟而言有错乱。举例来说，作为名言而言，指着杯子说是杯子，就叫没有现前的错乱。如果指着椅子说叫杯子，就是现前错乱。我们凡夫显现事物的时候，不是把我没有错乱的心识的安立和因缘和合的共同体二者视为有，而是显现杯子时，完全不依靠我的无错乱心对它的名言安立，而认为是它自性当中本身就是杯子，自来就是杯子的这种心态。中观自续派他承认有事物的本性、自性，所承认的自性就是因缘和合而成的共同体。

什么是共同体和不共体？不依赖于我的不错乱

的意识对它的安立，或者不依赖于任何外在因素的安立，就是它自己的不共体。共同体就是其本身由因缘和合而成，再加上外在不错乱意识对它的名言安立二者而成。

中观宗认为唯识宗观点不对，是因为唯识宗是站在能取的角度去认识所取。如果站在所取的角度去认识事物，就会明白万物不是为了我的享受或痛苦而存在，也不是因为你的认识而产生的，事物本身有它自己的因果规律。“诸法因缘生，诸法因缘灭”，同时包含着情、器世界，二者都是因缘和合而生而灭。比如一块石头，你看见了它有，你没有看见它也有。它不是为了你的享受或你的痛苦而产生，而是有它自己因缘和合的因果规律。至于一个人，他是朋友、是敌人、还是陌生人，那是能取者的业力显现，和所取本身的存在是两码事。同样，一杯水，是甘露、是水、还是脓血，也是观待能取者的业力显现；但其本身的存在，并不依赖于外界对它的认识。再比如川菜又麻又辣，对四川人而言，美味佳

肴；对一些北方人而言，难以下咽。川菜的味道不是为了你感到好或不好而产生的，它有自己的因缘和合。至于是美味佳肴，还是难以下咽，这是你的业力所现，跟它本身是没有关系的，它的存在就是它的存在。

中观自续承认有外境，而且承认外境有自性。排除由暂时错乱的因素所导致的错乱，在正常情况下的诸根识把事物的自相作为它的显现境。任何一个事物的存在，一是因缘和合而成，二是对它的假名安立，两者共同构成。即暂时无错乱心识要安立它是杯子和它的因缘和合而成共同体。这就是中观自续派所承认的“有”。所破的这个“我”，不是由没有错乱的心识当中显现而假名安立的因缘和合之物，而是一种独立自在的，或者由自性产生的一种实在的自体，这就是自续派所破的“我”。他们所了达的“法无我”就是破除这个实有的自体，了达一切万法乃由无损识上显现而假名安立之物。

我说一下龙树菩萨是怎样否定这个思想的。有



人驳斥龙树菩萨说：若一切法是空，而你说空就是不生不灭，那无生无灭就无有苦集灭道的四圣谛法。

以无四谛故，见苦与断集，  
证灭及修道，如是事皆无。  
以是事无故，则无四道果。  
无有四果故，得向者亦无。  
若无八贤圣，则无有僧宝。  
以无四谛故，亦无有法宝。  
以无法僧宝，亦无有佛宝。  
如是说空者，是则破三宝。

人家就骂他说，你这龙树菩萨太过分了，你说一切法皆空，既然是空了，当然是不能生，也不能灭。既然不能灭，不能生，那就是变成没有任何东西了。什么都没有了，苦集灭道自然没有办法建立，因为苦集灭道也没有谛实有。如果是这样的话，那你就糟糕了。因为如果见到了苦，你也没有办法断除。证灭也没有自性，修道也没有自性，这样一来你不就否定了四圣谛了吗？没有了四圣谛，不就是没有了四果了吗？没有了四果，八圣道也没有了；

没有八圣道，修行八圣道的僧宝也就没有了；修行八圣道僧宝没有了，那也就没有了四圣谛法；法宝和僧宝都没有了，佛宝何来？佛宝没有了，你不是故意破三宝吗？又说：

空法坏因果，亦坏于罪福，  
亦复悉毁坏，一切世俗法。

你这个“空”是专门破坏因果之理，破坏福德和罪业之理，毁坏一切世俗谛的法。龙树菩萨回答说：

汝今实不能，知空空因缘，  
及知于空义，是故自生恼。

你说在空的基础上安立不了因果、安立不了世俗谛、安立不了三宝，是因为你没有正确地认识什么是空，更没有认识到为什么空，也不知道真正空的含义是什么。因为你有这种想法，所以你自己烦恼。

若人不能知，分别于二谛，  
则于深佛法，不知真实义。

一切如来以二谛来说法，一是世俗谛，二是胜义谛。如果不知道什么是世俗谛和胜义谛的话，就无法知道如来甚深法的真正意义。

若不依俗谛，不得第一义，  
不得第一义，则不得涅槃。

如果不能正确地认识俗谛因果不虚之理，你就没办法认识胜义谛；没有办法安立胜义谛，你就没有办法得到涅槃果位。

不能正观空，钝根则自害，  
如不善咒术，不善捉毒蛇。

不知道观空的人，就是根基钝的人，就是自己害自己。就是前面说的两种人，一种把空说的太大，把所有的“有”全部给破掉，把因果、涅槃全部破掉了，最后变成什么都没有了。还有一种人胆子太小，不敢破，比如经部和唯识宗就是这样，还是没有断除执著，无法断除轮回的根源——无明。所以，他们就是自己害自己。就像古代不精通念咒术的人，本来想利用咒术害他人，结果反把自己害了。或者

像不会捉毒蛇的人去捉毒蛇，结果被毒蛇咬死。不懂空，就像不会捉毒蛇的人一样，你就没有办法安立因果，没有办法安立四圣谛，没有办法安立三宝，这是你自己的错，而不是“空”的错。

世尊知是法，甚深微妙相，  
非钝根所及，是故不欲说。

释迦牟尼佛当初成佛时，说：

甚深广大光明无为法，如同甘露妙法我已证，  
无有众生谛听容器者，故此不宣安住精进中。

就是这样的空性理对谁说，谁都听不懂，所以就不说了，定在法性之中。释迦牟尼佛说了这个偈颂之后，四十九天之内没有讲法。由于帝释天、梵天供养千辐法轮和法螺劝转法轮，佛祖才来到了瓦拉那西，为憍陈如等五大弟子讲法。

龙树菩萨说，世尊知道这个法既甚深又微妙，慧根钝的人是听不懂的，不能急，故佛四十九天没有说法。龙树菩萨又说：

汝谓我著空，而为我生过，

汝今所说过，于空则无有，  
以有空义故，一切法得成，  
若无空义者，一切则不成。

你说我执著于空，有破坏三宝、破坏因果等过患。实际上你所说的这些过患我是没有的。因为体性空，所以一切法才能得成，才能安立一切俗谛法。如果没有体性空的话，一切法就没有办法安立，因果不能安立，三宝也不能安立。

汝今自有过，而以回向我，  
如人乘马者，自忘于所乘。

你把自己的过患推到我的身上来了，就像骑马找马一样。

若汝见诸法，决定有性者，  
即为见诸法，无因亦无缘。  
即为破因果。作作者作法，  
亦复坏一切，万物之生灭。  
众因缘生法。我说即是空，  
亦为是假名，亦是中道义。

今天你所见到的诸法，如果认为它是有自性的、

实有的、谛实有的话，那么你必须承认一切法的产生既无因亦无缘。

比如，如果儿子是真实的，那么无论经历多少年，他只能是儿子，不可以变为父亲，因为他的自性是儿子，本性是儿子，怎么会变成人父？如果是父亲的话，就永远是父亲。如果生的话，就会不断地生。如果灭的话，就会不断地灭，永远不会停止。

如果是因缘所生的话，那就不是有自性，因为没有的东西后来产生了，不是的东西后来变成为是了。比如这个杯子，如果它古来是杯子的话，就永远不能更改，因为它的本性就是杯子。既然它的本性是杯子，那么在没有形成杯子之前，你也必须承认它是杯子。或者不是杯子的永远没有办法变成为杯子，因为不是杯子也是它的本性。所以是杯子就是杯子。不是杯子就不是杯子。没有办法把不是杯子的变成杯子，也没有办法把是杯子的变成不是杯子，因为它的本性如此故。因此他说“即为破因果”，你这样的话，就破坏因果了，所做、做者、做

法这三个也都没有了。而没有的东西你没办法做，因为不是的东西你没有办法变成是，自性怎么能改？要是你承认可以改的话，就说明它不是自性的，随时可以改。如果不是的东西没有办法做，是的东西也不需要做的话，那你做有何用？反正古来是的就是，古来不是的就是不是，不可能后来做出来。做的法也不会有。这样，把一切事物的生灭全都给毁掉了。如果你活着是自性的话，那你就永远活着，不可以变成为不活，因为活着是自性的。是自性的怎么可以变成不是？所以既否定了生，又否定了灭。而我不是这样的，我认为诸因缘所生的一切法，即是空。我认为是空的，因为因缘和合而产生，给它假名安立为张三、李四，安立为瓶子等等。所以一切万法，皆是虚相，如梦如幻，如魔术师所变之相。在这个问题上，中观自续和中观应成的观点是没有区别的。

那中观应成派和中观自续派的差别何在呢？最大的差别就在于中观应成派除了假名安立之外，连

名言上都不承认任何一个实有。它承认如梦如幻的因缘和合，但不承认实质上的因缘和合，认为这个假名安立在名言上都是如梦如幻的，从它共同体上体现的因缘和合之物，实质上什么也没有。因此，它是不承认自性、本体、自相、实相的。但自续派承认自相，认为自相是因缘和合而成的所缘对象。

既然如此，就有麻烦了：我跟他说这是花盆，他说这是杯子，那行吗？不可以。因为虽然是名言安立，但名言安立也是有规律的。名言本身虽是如梦如幻，可也不是随意安立的，因为名言智本身就是一种证量，所以它是不会错乱的。

如我们寻求无上正等觉佛陀果位的所有的有缘人，对烦恼及烦恼所引起的一切六道生死轮回和清净的声闻、缘觉和佛等一切涅槃，即一切万法的因缘及烦恼和业力等等的一切集谛，还有现证涅槃的因缘，戒定慧三学等一切俗谛和真谛，结果不好的苦和好的灭，苦的结果和灭的结果，业力的结果是苦谛，戒定慧三学善法的结果就是灭谛等等，所有



一切基道果的已生、正在生和未来生的一切万法，能够无有错谬地由名言智了知一切名言缘起不虚，并且，这一切由究竟观察智观察的时候，了达毫无任何自性实有，能够消除视它为自性实有，对一切着相自然消散，了达究竟中毫无自性之后，这样的智慧就是三世一切如来极其欢喜的、中观应成的、最无上的见解。

为什么如来最为欢喜的是应成派的思想？因为佛说八万四千法蕴的目的是为令一切众生获得现前增上生和究竟安乐果；断除独立自主的我的这种无我境界和断除常乐我净无我的见解，及断除一切外相实有的人无我和法无我，和断除中观自续派所认许的万物体性皆空的这种谛实有，所有这些境界和中观应成的无自性相比，还是有差别的。

如果最后没有了达万法自性皆空的中观应成派思想，即便你了达了前面的这些见解，也不会脱离轮回的苦，到达涅槃果位。这个是在第四世班禅回答宗喀巴大师《极白增上心问难》里说的。

月称菩萨说，除了龙猛菩萨的道之外，有部派和瑜伽派等都没有脱离苦海。因为这些思想安立俗谛时，破坏了真谛；安立真谛时，破坏了俗谛。如果没有办法正确安立俗谛和真谛，就没有办法了达万法体性皆空。

所以，中观应成派和自续派的最大差别就是：

又由现相除有边，及由空性除无边，  
若知空性现因果，不为边执见所夺。

包括中观自续派在内，他们明白因缘和合时，知道了不是没有，因此断除了无边；明白万法体空时，发现了不是实有的，所以断除了有边。可是，中观应成派的思想恰恰相反，他们发现一切现象时，除的不是无边，而是有边。发现空性时，除的不是有边，而是无边。中观应成派不承认实质性的、自性的、自相的因缘和合，连现象和名言也是如梦如幻的因果不虚，并不是实质性的东西。观察万法现象，给它安立名言的时候，并不是从有的角度、而是从无的角度去了知。怎么了知？凡是明白因缘和

合而成的这一刹那间，同时了知无有任何自性可言，无有任何自相、本体、本质可言，因为因缘和合而成，如同戏论。由此明白我们所谓的“有”不是“有自性”，而是实质上“没有”，因为现象依缘而起，所以知道它没有自性。看到了现象本应该破除空，可是恰恰因为看到了现象，就知道了不是有，因为知道了这是因缘和合而成，是虚相、假相、非是真相，因此，不是有独立自在的，不是有非因缘和合所生的，不是有自性的。这里自性指的是它的本体，不是有本体，因此断除了有边。发现一切万法体空的时候，按道理说应该了知一切现象有都是假的、虚的，应当断除有边，可是他断除了无边；因为他看到了空，知道了空是因缘所生，所以才空。因为因缘所生，所以不是无，断除了无边。因为这样他就知道不是没有。因为有，所以有所空。最后明白本质空性现为因果，那就是真正的中观应成派的思想，中观自续派没有这个。

月称菩萨说：

出离龙猛论师道，更无寂灭正方便，  
彼失世俗及真谛，失此不能得解脱。  
由名言谛为方便，胜义谛是方便生，  
不知分别此二谛，由邪分别入歧途。

如果想脱离轮回苦，到达涅槃寂灭的果位，最为方便、最为正确、最为无倒的方法就是龙树菩萨的道。除了龙树菩萨所说的万法缘起性空的思想之外，其他任何一个论说，讲俗谛时，就会否定或丢弃胜义谛；讲真谛或胜义谛时，又会放弃俗谛中的因果不虚。如果谁舍弃或破坏了世俗谛和胜义谛当中的任何一个，都不能解脱。龙树菩萨以名言谛作为方便，以胜义谛作为方便所生。其他任何一个论说者，都没有办法了知名言的方便和胜义谛的方便所生这二者，由此误入歧途，走向了邪分别之中。月称菩萨这短短的八句话，把龙树菩萨思想之所以如此殊胜的原因说得清清楚楚，因为它既能够正确地安立世俗谛，也能够正确地安立胜义谛；世俗谛不会破坏胜义谛，胜义谛不会破坏世俗谛，而且，

二者成为相互依赖、缺一不可的这样一种关系，一个是因，一个是果。其他任何一个宗派或法门没有办法做到这一点。

这句话是不是月称菩萨自己的想法？不是。龙树菩萨也的确以名言谛作为方便，胜义谛作为方便所生。龙树菩萨在《中观论》当中讲：

若人不能知，分别于二谛，  
则于深佛法，不知真实义。  
若不依俗谛，不得第一义，  
不得第一义，则不得涅槃。

龙树菩萨始终认为如果没有世俗谛的因果不虚，世俗谛的一切法的缘起，尤其是一切有为法的因缘而生，因缘而灭的话，就无法了达体性或自性皆空。之所以体性皆空，是因为缘起所生，缘起所灭；之所以缘起所生和缘起所灭，就意味着它的体性是空的。这就是龙树菩萨最为究竟的思想。

藏地有些先辈智者认为，“无我”所说的我，堪忍“观察究竟理智”所观察，把“堪忍观察究竟理

智观察”、“观察究竟理智证成”、“观察究竟理智前站得住脚的内容”、“观察究竟理智的所量境”四者作为同义，由此认为如果存在“观察究竟智的所量境”，那么应堪忍观察究竟智的观察，这样就应执为谛实有。

有些认为“观察究竟理智”的境是不存在的，如果有，反而变成了应根本的所破对象，为什么这样说呢？因为如果它的境存在，就应堪忍理智观察，如是则就为谛实有。

这是藏地一些先辈智者对所破之我的误解。他们认为要破除无我中这个我，是能够被究竟观察理智观察出来的，可以找到的。把“堪忍观察究竟理智所观察”，“观察究竟理智所证成”，“观察究竟理智前站得住脚”，和“观察究竟理智所量境”这四者理解为同一个意思。

什么叫“观察究竟理智”？在佛教中，对空性的问题，要用两个量来辨别诸法的究竟和名言，即名言观察智和究竟观察智。一切事物皆有现象和本

质。即诸法既有现象——缘起不虚，又有本质的体空——无我。缘起不虚叫俗谛；本质的体空无我叫胜义谛。了达世俗谛的量或者智慧是名言智或叫名言观察智，就是观察名言之正理智。此观察名言的正理智，虽然无有究竟无错谬的名言观察正理智，但必须是暂时无错谬的智慧量。

什么叫究竟无错谬和暂时无错谬？比如，以名言观察智看到这个杯子的时候，它是杯子，是瓷杯子，产于中国，用来喝茶，具有杯子的特征，所认识到的和杯子本身的情况是相符的，没有错谬，这就叫暂时无错谬。但这种认识有没有究竟错谬？有！因为有了知杯子乃如梦如幻体性皆空，只知道因缘和合，知道现象，但不知道本质。作为名言观察正理智来说，对杯子的本质毫不知情，因此叫名言观察智，而非究竟观察智。

究竟观察智是用来观察一切万法的本质、体性的。它知道杯子的究竟本质乃无有自性、无有自相、无有谛实有、无有本体。在这一点上，西藏的先辈

智者们和我们没有什么区别，有区别的在于了知无我时，他们认为必须要找到“是这个”或“是那个”一个可以肯定的东西——“这就是有，这就是无。”而不认为这样，我们认为以观察究竟的理智来观察的时候，发现杯子体性毫无自性、毫无自相、毫无实有的情况就足矣，这就算是找到了究竟。而他们是把“究竟观察智的所成”，还有“究竟观察智证成”的，以及“究竟观察智所量的境”理解为一体，由此认为如果有“究竟观察智所缘境”的话，那么是堪忍究竟观察智所观察的。这样就应执为谛实有。

什么叫堪忍？就是不论怎样观察，不会因为观察而丢失所缘，会因为观察而找到什么东西。若这样的话，当然是谛实有了。所以说如果有“究竟观察智所缘境”的话，那必须是谛实有。这样就无法破我，因此他们干脆否认有“究竟观察智的所缘境”。出现这个问题是因为他们把“究竟观察理智的所缘境”和“究竟观察所堪忍之物”混为一谈了。



我们承认“究竟观察智的所缘境”。若没有所缘境，哪有能缘智？若没有观察的对象，那观察什么呢？我们有要观察的所缘境，并不等于有“堪忍观察智的所缘境”。即便不堪忍，即便经不住观察，也是所缘境。比如说杯子的本质，杯子的“法无我”中这个所谓的“我”，虽然以“究竟观察智”观察的时候，经不住观察，但即使不堪忍观察，它仍然是“究竟观察理智的所缘境”。

对这些如果实在看不懂，可以首先学习任杰老师翻译的《中观宗派论》，里面详细讲述了有部派、经部派、唯识宗和中观自续、中观应成的区别。然后再看看《宗义宝鬘论》，对各宗派的区别会有更深刻的认识，有了大致的思路，就容易理解了。现在什么都没看懂，原因是还没有把这些宗派的主张区分开来。这些是如来密意，是一切诸佛所欢喜之道，是脱离轮回之根本法，如果那么容易理解的话，众生早就成佛了。之所以没有成佛，就是因为甚深难知，无法用言语表达，无法心里想象。这是般若智，

是般若波罗蜜。因为我们没有万法体性皆空和缘起方面的共同体验，所以我说的和你听懂的是两码事。比如，吃过苹果但没有吃过糖的人。你跟他说糖是甜的。他马上会想，像苹果那么甜吗？你跟他说比苹果还甜，他就想不出来了。他可能还会问比香蕉还要甜？你说比香蕉甜。他可能还会问比牛奶还要甜？因为人与人之间交流时，我说的和你想的其实是两码事，只不过当你有跟我差不多相同的体验时，你会拿你的体验来理解我的话。如果你没有跟我共同体验时，那我说的话，你找不到相似的共同体验，便会随便找一个东西来替代，这时就会完全误解了。

**有些人认为胜义谛是谛实成就，因为它堪忍究竟观察智所观察故，是理智所量境故。**

他们认为凡是究竟观察智的所缘境，即是堪忍究竟观察智所观察。可是我们认为究竟观察智的所缘境，不一定是堪忍究竟观察智所观察，我们不承认这个。我们和他们之间的差别就在这。

有的人认为，胜义谛如果不是究竟观察智的所

缘境的话，那么即诽谤了胜义谛。如果承认究竟观察智的所缘境的话，那就无法否定人无我和法无我。如是他承许一种比较无奈之举的说法，他说，胜义谛若非所量境，则为损减胜义谛。但如果是理智量所缘境的话，又反而变成了根本的所破对象，就是说成为了对立面。从而别出心裁地说：从理智的反体来说，没有所量境；而从比量这方面，则安立“现空合聚”为其所量境，所量境就是所缘境，由此超越增益损减二边。这些都是实在没有办法的情况下才这么说的，因为他实在是没有办法安立一个非常合理的解释。

中观自续派以下的各宗派，仅仅依照《俱舍论》本注中所安立的烦恼，这样一来，他们所认为作为轮回根本的无明坏聚见，只不过是遍计所执。遍计无明唯存在于被宗派熏染了内心的有情上，其他有情是没有的，所以说这些不能作为轮回的根本。

中观自续派以下如唯识宗就讲“圆成实性”和“依他起性”是实有的，是谛实有的；“遍计所执”

无有实性。何为圆成实性？何为依他起性？何为遍计所执？一切万事万物皆因缘和合而成，但唯识法相宗不承认任何一个外境，认为外境都是内心显现，但它承认因果的关系，认为内心显现的众因当中，产生内心显现的众结果。在因果规律当中的一切万物，与果完全不一样的而与它相异的因当中产生结果的这一切万事万物，也就是物质本身是实有。包括我们的心，都是实有。可是，依他起性上面的“遍计所执”是无实有。

坏聚见就是典型的遍计所执。在因缘和合而成的“依他起性”上面，认为“依他起性”之物非是心里显现，非是能取的业力所现，是自己独有的，是外境的，这就是坏聚见。坏聚见和无明，皆为遍计所执。

比如，杯子的问题上，杯子因缘和合而成，依我心里显现的这个杯子，它的因缘和合而成就是依他起性。但是，把依他起性的这个杯子视为与我的相续无有关系的外相；或者把它视为独立的外相的

坏聚的杯子，那么就是对杯子的坏聚心。这样，知道了杯子的依他起性，在杯子上面所安立的这种视为外界的这个名言，就是遍计所执。在知道杯子因缘和合的基础上，远离一切遍计所执的名言，了达所取的杯子和能取的我无有相异，了达两个完全不一样的外境空的时候，所了达的这个空的本身，就是圆成实性。在依他起性的基础上，无有遍计所执之着相，就是圆成实性。圆成实性是真理，是实有的；依他起性也是真理，也是实有的；唯有遍计所执是虚的、假的，应该破掉。

在月称菩萨看来这是有问题的。他说：所谓的遍计所执，学过宗派、受宗派熏染的人有，没有受过宗派熏染的众生是没有的，所以仅仅把遍计所执视为轮回根源的话，是不对的。因为畜生没有受过宗派的熏染，畜生没有遍计所执，可是它们仍然有我执，仍然有轮回的根源，千百劫当中在轮回中轮转，所以你怎么能说遍计所执就是轮回的根本？他在《入中论》中通过这个偈颂来否定的，说：

有生傍生经多劫，彼亦未见常不生，  
然犹见彼有聚执。

这些旁生仍然有聚执，有执著，仍然在轮回当中。

如果抉择无我时，所破的量度仅局限于遍计执所执的范围，这样导致所破周遍太小，即使明白领悟了破除所破后的内涵，复数数串修，如何精进办道，终徒劳无功，不会从轮回中解脱出来，归根结底，就是因为没有在补特伽罗及蕴等法上，彻底拔除执著自相成立的执持境故。

如果把遍计所执的这个我，作为否定的对象和破除的对象的话，会导致所破除的这个我太小了，就算再怎么去串习它，也无法断除轮回的根源。实际上这只不过是破除对补特伽罗名言等的遍计所执，并没有破除对补特伽罗他本身的蕴及其自相等的执著，仍然认为因缘所生的能取和所取皆是实有的、自性的，仍然把我当真了，把我所也当真了，根本没有损伤到我和我所。

《宝鬘论》说：

          何时有蕴执，彼时有我执，  
          我执复造业，从此受生死。

我们现在要破的不是“他是不是人”、“它是不是瓶子”、“它是不是书”名字的问题，而是你是不是承认我和人的实质的存在。如果把我的色受想行识——叫色受想行识也好，不叫也好；是外境也好，不是外境也好，只要承认有因缘和合而成的这种依他起性的蕴的存在，有这种执著的话，你就会把我当真了，也会把一切所执的蕴也当真了。有了我的当真，有了蕴的当真，必然会产生为我所贪，为他所恨等贪嗔烦恼。有了这些，必然会造为我和为他的福德业、非福德业和不动业等三种业力，就是善业、恶业、无记业三种业力。只要造业，就得受生。业力为因，爱和取为缘，这样的因缘一和合，就得生死轮转。这就是月称菩萨和龙树菩萨对唯识宗思想否定的理由。

就自宗而言，无明有两种，一种是遍计所执的

无明，一种是俱生的无明。自宗指中观应成派，将无明分为两种。一种指被宗派熏染后，所建立的这样或那样的思想。比如，昨天我见到一位居士，他的文化修养很不错，我发现他的世界观是根据老子的思想建立的，这就是典型的遍计所执。凡夫没有能力自己建立清晰的世界观，都是受宗派的熏染而建立思想的。所以这个无明不是俱生而来的，而是后天学来的。为什么说是无明？因为不究竟、不真实，实际上不是那么回事，所以是无明。这个无明不是俱生的，不是与生俱来的，而是后天学来的。我们每个人心中都有无数的遍计所执，因为从小读书，有些人受唯物主义思想的熏染，有些人受唯心主义思想的熏染，有些人受这个学派、那个学派的熏染，总有很多的熏染，总有很多的分别，但其中很多是不正确的。

还有一个俱生无明，不用谁来教，与生俱来的一种无明。比如，刚生下来的孩子，不舒服时就哭。没人教他哭，他为什么哭？因为他知道“我不舒服



了”，不希望“我不舒服”。他知道有一个不舒服的“我”，把“我”给当真了，“我所”也当真了。这种我执，就是希望我得到多，希望我失去少，希望我不遭受灾难，希望我过得很快乐。这样一种“把我当真”的无明，叫俱生无明，是轮回根本的无明。

在这个问题上，外道和内道在识别无明的行相执持境时，有两种情况产生。外道师不知道以量证成它的执持境仅为分别安立的，就是外道不知道通过量证明无明的执持境，只是分别心安立的。而自部宗师则知道以量证成其唯为分别安立，即知道这一切都是以分别心所安立的，并不是有实有的。什么是量证？以观察智所能了知之境。

在佛教内部当中也有两种派别，一派是自续派、唯识宗、经部和有部等除了应成派之外的佛教宗派，他们对于唯分别安立中，不知道如何建立能生、所生等功用。就是不知道以名言观察智观察名言所安立的对象时，如果找到了所观察的对象，就是量证；如果没有找到包括究竟观察智在内的、可以肯定的

任何一种对象的时候，就不是量证。在他们那里，分别心所安立的基础上，能生和所生、能做和所做没有办法安立起来。这里有一个“唯”，就是不依靠事物本身有没有找到，而是从单方面我的主观上分别安立的角度，如何建立能生和所生。

因为他们虽然承认用量证成诸法，但举例如“这是某某”，对于单纯安立的名“某某”，还不能用量成立，还必须在寻找安立“某某”名字的安立义时，如果有其安立义，就可以用量证成“某某”的存在，如果没有它的安立义，则不承认以量证成它的存在。

就是当我们说“这是某某”时，用不着从事物的角度，而单从我们对它的一种安立，是没有办法以量成立的。比如这个念珠，自续派认为：以我的无错谬、无损伤、暂时无错乱的名言观察智确认它为念珠，这是不够的；从念珠它本身的角度，还必须有共同因缘和合而生所确认的念珠。也就是说由我的名言安立和念珠本身因缘和合以后，算是成立了量证的念珠了。

可是应成派认为从念珠的角度没有任何是念珠的一面。之所以把它安立为念珠，纯粹是我的名言观察智假名安立在它身上的，与它自己本身是不是念珠没关系。而之所以安立为念珠而非其他，是因为我安立念珠的是无错谬识，这种安立已经是约定俗成的了。虽然它本身不是念珠，可是人们早已经就确立了、给它强加名字为念珠。总之，一切事物不是因为它是什麼，加上我们认为它是什麼，这两个结合之后成立的量证；而是单从我们的角度，给它安立名言，单从能取的角度去给它安立名言。简言之，应成派认为任何事物完全是由名言所安立，不是事物本身有任何是这样的因素。

在宗喀巴大师之前，名言量证历来就是西藏智者一直无法安立的事情。宗喀巴大师得到文殊菩萨的亲传，得到无量的智慧，在福德智慧资粮具足以后，证悟了中观应成派的缘起性空的正见，由此才得到了能够正确地安立名言量证的思想。宗喀巴大师自己也说，名言量证这个问题很微细，非常难以

建立。通过究竟观察智观察万法自性体空，由了达自性无有、本无实有来破除人我执和法我执的一切当真的之后，从事物本身的角度不可能找到一个量成的所缘境，或者说不可能得到任何一个所缘安立之法，一切皆名言安立。因果不虚的名言安立，全靠无错谬的分别观察智或者名言观察智去安立假名，即所有的假名都是从我们无错谬的观察智上安立起来的。既然是假名安立，所缘境当中无有任何一法实有，那么安立的假名之上如何建立能生和所生的因果、能缘所缘、能得和所得的因果呢？在这个问题上，如果没有一个好的解决办法，就会误入歧途。

所以，自续部以下诸宗师对于唯分别安立上，不承认用量证成有能生、所生等功用。

自部宗师里的另一派，如月称论师，更加显明地阐述了龙树师徒密意，可以用量证成唯有分别安立上犹有能生所生、能量所量、能得所得等功用，是无倒解释世尊教法的殊胜法门。

自部宗师里的另一派，如月称菩萨，能够在解

释龙树父子思想的时候，可以用量证成仅从名言分别观察智所安立假名的角度，能够正确地找到能生所生、能缘所缘、能得所得等量成，这是世尊一切教法的心要，是无颠倒的最为精妙之处。

**龙树菩萨说：**

**知此诸法空，复谨依因果，**

**希奇中希奇，殊胜最殊胜。**

在万法体性皆空的基础上，能够安立因果不虚等等的分别观察的量，就是最为精妙之处。

自宗喀巴大师，雪域圣地才真正建立起了达般若智的无颠倒的、远离有无二边最为彻底、最为究竟的缘起性空之理，他是龙树菩萨思想最为精确的解释者，唯有他才解释清楚了性空和妙有互不矛盾、相互依赖之理。

所以如果认为补特伽罗、蕴等法不是唯有分别心安立的，而是境本身上自体成就地存在，即是俱生无明所增益的境有谛实的界限。宗喀巴大师一再地说，如果有“我”的话，首先应该知道有什么样

的“我”。若不知道我们所执持的“我”是什么，就没办法破除我们所执持的“我”。补特伽罗就是指“人我”，蕴是色受想行识等一切法，是“法我”。这两个，如果把它当成实有的时候，就变成了人我执和法我执。

补特伽罗和蕴等有还是没有？我们不可以否定有，但“有”不是从所缘境当中有，而纯属是从我们心里去安立的。若不是单从我们的分别心上安立，而是在它本身的所缘境当中有自体存在的话，那就是有自性，有实有，就是谛实有。

比如这本书，我们之所以安立为书，不是从它自身的角度上是书，而是唯从我们的分别心上安立它为书。如果它本身是书，那么，你指的第一页、第二页是书，还是第三页是书？若每一页都不是书，除此之外，什么是书？若说综合起来才是书，若不综合不是书，也没有道理。我们之所以认为这是书，实际就是执著。我们执持书的时候，就是按照谛实有的方式来执持的，把一个虚构的东西当成真实。

书本身是虚构的，其中构成书的蓝色、白色、黄色等元素本身也不是实有的，也是名言安立的。从书的角度而言根本找不到“是书”一个东西，只能从名言角度安立书。之所以我们把这个因缘和合的综合称为书，是主观的，是主观上把这个因缘的综合之物与其它的东西区别开来，而不是客观。

所以，我们执持的、要破掉的那个东西是什么？除了唯有主观名言分别心安立的一切万法之外，没有任何一个有实质性的、本体性的、从它自己的角度“是什么”的东西。之所以我们总是认为从所缘境的对象中有自体成就的存在，就是因为俱生无明。这种想法即是俱生无明所认为的境有谛实的界限。

如果我们认为念珠，除了由我的无错谬的名言观察智安立之外，还有实质性的、本体性的、自性的念珠的话，那么这就是轮回的根源——无明了。中观应成派建立因缘和合而成的名言的时候，不是从客观的角度安立，而是从主观上安立，从我们的分别智上来安立。了知现象上的这个念珠的时候，

并不是从念珠当中找到了一个是念珠的实有。当正确地了知念珠的时候，就已经知道了没有实质性的念珠，仅从名言上安立而已，所以不会认为有一个独立的、自在的、实有的、本体的和自性的念珠，由此断除了有自性的边，这就是中观应成见解的妙处，其他派别皆不能如此。

如中观自续派认为成立念珠也有它的因素。但它在安立名言有的时候，没办法断除有边，只能断除无边，因为它认为凡是因缘所生都是有自性的。但它不承认谛实有，只承认有自性，因为因缘和合而成也是成为念珠的因素之一。这样一来，它知道的并不是“只有”，而是知道了“不是没有”。而应成派发现念珠的时候，了知的“不是没有”，而是“不是实有”，了知全都是名言安立的。

如是在补特伽罗上面遮除谛实性即是人无我，在蕴等法上遮除即是法无我。中观应成派的思想当中，认为万法皆是从无错谬的名言分别观察智上所安立，不是从观察的所缘境，或量境本身上面自体



成就存在任何一个补特伽罗。从人我的角度来说，我属于是色、受、想、行、识等虚构的如梦如幻的综合体；因为色、受、想、行、识如果细分的话，也不是真实的，也是虚构的。在虚构的五蕴、虚构的六大的基础上，由名言安立这个我。这个名言安立绝不依赖于事物本身的任何一个因素，无有任何一个谛实有的人，没有一个有自性的人，如果了达了这个，就算是了达了人无我。如果知道念珠等等一切法，也是从无错谬的分别观察智上强加的安立，从念珠本身的角度无有任何“念珠”可言，连共同的因素都没有，这时就了知了念珠法无我。

在《四百论颂》中说：“任何事物不依仗他的自性，就称其为‘我’，不存在其自性即为‘无我’，无我又依法与补特伽罗二者的差别，分为法无我和人无我。”是说任何一个事物的存在不依仗于他的自性、事物不是因为量境而确定它本身有自性、成立这个事物是这个，如果有不依仗于他的自性，就是“我”。不存在依赖事物他本身的自性而产生这个事物，那

就是“无我”。

诸法由分别安立的情况，如《优婆离请问经》中说：

种种悦意艳花绽，适心极灿金光殿，  
此等无有造作者，仅为分别增上立，  
分别增上安世间。

种种美妙悦意的花绽放着，极为舒适的、金光灿灿的金屋楼阁等等，这一切从本质上看，没有造作者及所造，这一切的一切都是我们无错谬的分别观察智或名言观察智所安立。这是佛经的依据，说诸法皆由分别增上心所安立。

龙树菩萨在《六十正理论》中说：

大圆满觉如是说，世间具有无明缘，  
故此世间唯分别，如是宣说岂非理？

最圆满的无上正等觉佛陀说，一切世间都是因无明的因缘而轮转着，所以，我们所说的世间的一切名言或现象，唯由我们的分别观察智所安立。从境的实质角度无有任何意义。如是宣说难道没有道

理吗？其注释中说一切世间没有自性，唯分别安立。

《四百论》当中又说：

若无有分别，则无有贪等，  
智者谁执着，真义为分别。

如果没有分别心，就没有贪著；没有了贪著，就没有了流转轮回之因。所以有智慧的人，谁会执着于与真义相违的法，即把万物当真的分别假立呢？

中观应成思想最为究竟，源于其安立俗谛和真谛时的究竟。其认为万事万物并非有一个从它自身上是这个或是那个的东西，全是我们的分别观察智所安立，就是唯由分别心所安立。如果我们没有了分别心，就不会把我们所安立的人、马、牛、金、银、珠宝等等当真，也不会把我也当真。就不会在乎得与失、福与祸等等，因为知道苦与乐都是假的，得与失也是假的。不会当真就不会有贪著，不会贪著就不会有生死轮转。生死轮转的根本是爱和取；

爱和取依靠的是善、恶和无记这三种业力；这三种业力的根源是无明；无明的根源是不知道真相，不知道世间的一切皆由分别观察智或名言观察智所安立，始终认为事物当中有一个真实的东西，包括我和我所。

要是没有了我执和我所执，就不会有无明；没有了无明，就不会有三业；没有了三业，就不会有爱和取；没有了爱和取，就不会有生死轮转。因此，智者谁会执着我和我所这些与真义相违的法呢？

其释云：“唯有分别而有，若无分别，贪等亦无，若对彼等义理无疑，则能了知如依盘绳实立为蛇，全无自体。”这是应成派最常用的比喻。把暗处盘起的花绳误认为蛇，从它本身而言根本没有是蛇的一面，但由于诸多因缘人们视它为蛇。

再以念珠为例。从念珠身上根本没有是念珠的一面，它仅仅是颜色、形状、材质等元素所构成的一种假象。同样，一切事物虽然从其本体的角度上，没有一个量成的实体，但都有一个假象。我们在它

的上面强加了一个名言，那叫蛇、叫念珠等等。同样，我们在四大五蕴和合的躯体上强加了一个名叫我。

再如成立某某公司。公司成立之前，这些人早就有的，办公室早就存在的，这些纸张、墨水也早就有的，但这些人心中从来没有“我是某公司的人”这种想法。然后在本来有的笔墨和白纸上写个注册申请，然后送到工商部门，过几天后，拿回一张带红印的纸，公司就成立了。东西一件没多也没少，人也没多没少，可是他马上就产生了一个真实的想法：“某某公司是我的，我是某某公司董事长。”以前没有这个公司，它的得与失不会给你带来任何烦恼，可是从此以后我就是它的主人，它的得与失直接和我有关系。可是，有那么一天，又多了一张纸，放到你桌上，公司破产了，没有了。人没有变，但你不再是董事长。其实你没有任何变化。多了一张纸之后，你马上就是局长、厅长，自己真地认为自己就是这个，完全忘掉了这个牌子只是临时挂在自

己头上而已。这就说明了一切万物仅仅是由我们的分别心来安立这个牌子、那个牌子，由此有了得与失、贪与嗔，从而招来很多苦恼。

如是没有自性中，如安立绳为蛇一样，贪等亦由安立而来。就像从绳子角度，没有任何是蛇的一面。绳子本身一点不可怕，但我们把它当成蛇的时候，怕得要命，这纯粹是误解。同样，我和我所的一切不值得贪、不值得嗔、不值得痴，可是当我们执它为真的时候，就开始贪嗔痴，因此而轮回。

“天施”与“供施”等补特伽罗，以及瓶、布等法，由分别安立的安立之理，与下面两种的安立之理是没有什么差异的，如幻师把石木变为牛马时，在石木上安立为牛马的情况，或如当黑暗降临时，于盘绕的绳子上分别妄认为蛇的情况。幻化师通过药物和念咒，把石头或木头变成牛或马，但它根本不是牛，也不是马，无论是局部，还是全部，都没有任何牛马的成分。

黑暗降临的时候，把盘绕的绳子误认为是蛇，

除了仅仅由于错乱心的原因误认为是蛇、安立为蛇之外，绳本身无论是局部还是全部，都找不到任何一点是蛇的成分。同样，应知道在木石上牛马的成份，镜内影像上身体的成份等一切亦复如是，这时，就容易明白自己内心的俱生我执是如何执持人我、法我的。

同样，天施、供施等补特伽罗，及瓶子、布等一切法都是我们分别心所安立的，本身并非是瓶子和布，都是分别心所执。

同样，镜内显现影像时，世间老人就知道镜中的眼鼻、影像色二者，唯是由错乱心安立的，在那境上一点实际的东西也不存在。

我讲个故事。西藏北边阿布河有个小伙子，娶了一位贤良妻子，夫妻非常和睦。一天丈夫想去西藏买东西，妻子对他说：你到拉萨给我买把梳子。丈夫没见过梳子，就问：梳子是什么样子的。妻子看到了天上的月亮，初五的月亮是弯月，于是她说就像月亮一样。男的到了拉萨，忘了要买的东西叫

什么，他想起来像月亮，正巧那天是十五，月亮是圆的，他一看是圆的，就到处找和月亮相似的东西，正好找到一面圆镜子。他想，想必是这个，就买下来，用布包好，带回家。回到家拿给妻子，妻子一看，里面有个长得极其美丽的女人在看着她。她嫉妒之下说：你才走那么几天，就纳个小妾。闹个没完，跑到母亲那去了。母亲不相信，哪有小妾？妻子拿出镜子来让母亲看，母亲一看，有个老太太在里边。就说：这个儿子没出息，就走几天，连小妾的母亲都带来了。马上告诉老头子。老头子问：在哪呢？过来一看，看到了一个老头子在里边。说：连老头子都带来啦！结果他们就告到土司那里。土司在那里端坐，问：在哪里？呈上来。土司一看，里边有一个和他打扮一样的土司。他说，这个不好办啊，人家的土司都来给她做后盾，我们俩地位同等，没办法啊！结果就是没办法了。这叫镜中影。但是镜中影不是你，局部不是你、全部也不是你，他身上没有是你的任何一个东西。



再比如，当我们站在河水中间，看着水在流时，会明显感觉到自己在往上走。明明知道不是往上走，但还会认为往上走，这就是把错觉当成真实了。我们现实生活当中也是这样，由种种因缘，会把假的当成真的。而且，明明知道假的，还不能够说服自己。

我们总是在说无我，到底哪个是我们要否定的“我”？哪个是不能否定的“我”？虽然“我”是不存在的，但在我们相续当中有一种对“我”的执持，而这是错误的，因此要破除它。就如一个人若报杀父之仇，首先要知道谁是杀父仇人，之后才是如何去复仇。破我执时，不可以周遍太大，也不可以周遍太小。首先必须知道我们要破除的人我执、法我执到底是什么？前面已经说了有部、经部、唯识法相宗和中观自续派认为的我执是什么，下面讲最究竟的中观应成派认为的我执是什么。

中观应成派和中观自续派对待客观世界的法则是不同的，对“我”的认识也是不同的。中观

自续派认为他之所以是张三，有两个原因：一是从自身角度，具有张三的不共特征；二是在其之上安立一个张三的名言。中观应成派不这样认为，它认为其本身没有任何是张三的特征。张三纯粹是一种暂时无错谬的分别心假名安立在其头上的。中观应成派认为任何一种事物完全是由我们的分别心所安立，从事物本身的角度没有是这个或那个的任何特征。

有人说，不对！宝瓶有宝瓶的特征，肚子大、口小等等，人们就把具有这样特征的安立宝瓶的名字。回答说，实际它未必是宝瓶，这都是人为安立的，纯粹是人们分别观察心所安立的。中观自续派从所缘角度来判断事物对错，而应成派从能缘角度来看。我对他叫张三，是不是符合世间当中大家公认的给他安立的名称；若违背了人们共许的分别心安立的假名就是错。

中观自续派以下认为客观事物与主观认知的名称若不相符，那就是错，那就是颠倒世俗或邪世俗。

而中观应成派从能缘的角度去观察你主观的认知是不是符合大家的公认，若不相符，即为错。这个思想非常究竟，也非常圆满。

下面用很容易认识的方式来解说人我是怎么执持的，法我是怎么执持的。

如同前面所说，在绳子上面妄执为蛇的时候，在那个地方，蛇及显现为蛇二者，唯由错乱心增上安立，在本非蛇的绳境上，那二者一点也不成立，唯是由心安立的。纯粹是由自己的错乱心所安立，在本非蛇的绳子上，没有任何本体是蛇的一面，即便是在蛇的所缘境上，也没有任何一个成立是蛇的，纯粹是由心安立。

我们对人我执和法我执的执著，简单地说，如同前面所说的对花色绳子在黑暗之下误认为是蛇一样，皆是内心错乱所致。绳子本身的角度没有任何是蛇的特征；同样，一个世间的老人，在看到镜子中的眼睛、耳朵或他的形象时，他绝对不会把镜子里的人当成真人，因为他知道这是认识的智错乱所

致，观察智错乱所致，镜中没有任何一个是这个或那个的。

以这些浅显易懂的事例作为比喻，总的说来，执持“我”的念头有三种执持的情况，其中一种不是世间老人显现影像那样，而是执着境为自体成就地存在，即是俱生人我执，它的执持境为人我。

对事物的认知有三种情况，同样，对“我”的执持也有三种。

第一种如同了达世间名言的老头，他知道镜中的影像皆是虚幻的，是显而空的这种认识。

第二种就是了知对象时，认为从事物本身的角度有是他自己一面的这种认识。比如始终认为他就是张三，张三就是他。再比如“我”，不是把“我”视为如梦如幻，不认为“我”是五蕴的假合之上安立了一个“我”的假名，而是执持当真，认为我是实有的，是真实存在的——这就是我，我就是这个。我就是自由自在、自主产生的，是一种不依靠假名安立、单从我的角度就有一个是“我”的这样一种

心念。这就是我们要破除的俱生我执。

第三种就是遍计所执的“我”。存在于受过宗派理论的熏陶，无论是外道的熏陶，还是内道的唯识法相宗或中观自续等熏陶的有情内心上。比如说受中观自续派的熏陶，那么就会安立一个因缘和合之上以无错乱的名言观察智安立之“我”。在中观应成派看来，这就是遍计所执之“我”。

中观应成派认同之“我”是所有的人共同的承许，就是从名言的角度安立的“我”，而不从我本身的角度有任何是我的一面。这种单从名言安立之我，是不可以破的。

那么所说的这个俱生之我，什么时候会比较容易认出来？平常我们看不到俱生的我，因为我们找它时，它会隐藏起来。但当有人打你、骂你时，你气得咬牙切齿；“我”没做这个事！，他冤枉“我”！此时此刻突显出来的、最真实的那个“我”，就是我们平常执持的那个“我”。

还有一种情况，当晚上走在坟地或传说有鬼神

出没之地时，情不自禁会想：鬼会不会把“我”吃掉？是不是会要“我”的命？那个极其害怕被鬼所祟的“我”，就是所破之我。

其实仔细想一想，如果肉体是我的话，那么应在肉里能找到我，但在肉体当中找不到我——皮肤非我、骨髓非我、血肉非我、内脏非我、头发非我、肢体非我、骨头非我。如果意识是我的话，意识不是食物，鬼怎么能吃我？另外鬼是无形的，人是有形的，无形的怎么能吃有形的？实际上他安立的鬼神是实有的，安立的我也是实有的，认为有一个鬼神可以吃掉“我”。

再者，之所以我们有贪欲，原因是“我”必须得到，要是得不到，“我”就不行。那时呈现出的“我”是最真实的，就是我们平常执持的那个“我”。我们要破的就是这个“我”。我们抓的不是执持的对方，而是先抓住我们执持的那个法则，那个方法，然后把这个执持的法则破掉，就不再执持了！这就是宗喀巴大师的妙法。人我执就是把我当真了，法我执

是把一切法当真了。

如是从色乃至一切种智间，所有的无为、有为法，如前那样增益执著的心，即为俱生法我执。它的执持境为自相成就、自性成就、胜义成就、谛实成就、真实成就等，就是在抉择无我时，所破的谛实界限。

自续派认为，有自相成就的，也有自性成就，但没有胜义成就、谛实成就和真实成就。他们把胜义成就、谛实成就和真实成就列为一类。自相和自性成就列为一类。而中观应成派不是从境的角度、所的角度认识，而是从能的角度去认识，认为自性和自相、胜义和谛实都是一码事，如果有自相，就得有自性。有自性和胜义有是一样的，胜义有和谛实有是一样的，谛实有和真实有是一样的。如果承认了一个就都得承认，不承认就都不能承认。这就是月称菩萨的思想。就是在抉择无我时，所破的谛实界限。首先必须要认识到所破的谛实界限。

**修行无我的时候，应对俱生我执如何执著的情**

况生起决定的了解，而且不可与遍计我执的执著情况混为一谈。我们必须对俱生我执是如何执持我的、如何执持法的情况，要有充分的了解，并能与遍计我执相区分。遍计我执不是我们起贪嗔痴的根本所在。虽然遍计我执也能引来痛苦，可是其根本是俱生我执。俱生我执就是与生俱来的“我”和“我的”这种“我”。有了这个之后，才能产生遍计我执。遍计我执是我们学过东西之后，认为我是这个、我是那个。

此中非常细微的部分，由从长期承事善知识而来，故应于依止善加探寻。依止具德的善知识，在师父面前不断地听教授，不断地修行，方能得知。如大德狮子贤论师说：“具有真正令善知识欢喜的无倒教授等”。

宗喀巴大师是文殊菩萨的示现，在三十多岁时，显现为没能通达中观应成派的缘起性空之理。那个时候，他见不到文殊菩萨，但他的师父乌玛巴大师能见到，他通过乌玛巴大师向文殊菩萨请教了许多



中观问题。问很深的问题时，乌玛巴大师听不懂文殊菩萨在说什么。文殊菩萨说，我说的字你一个不差地跟他说，他就能听懂。等到问非常微细的问题时，宗喀巴大师也听不懂，文殊菩萨说：你现在把这些写下来，将来你造集福报、消除业障以后就会明白的。后来宗喀巴大师用八年左右时间磕头、供曼陀罗，面见了三十五佛；之后把《华严经》作为所缘境一一实修，最后面见了文殊菩萨。从那一天开始，他才真正地证悟了缘起之理，才真正了达了万法体性皆空的真理。所以必须长时间承事善知识，长时间探求这方面的理论，看这方面的书，造福德智慧资粮，消除业障，然后猛力祈请师长三宝，才有可能了达。

**如是我执、我所执俱生无明，作为轮回根本的情况者：由于向内执著我、我所是自性成就的，作为轮回根本的就是我执和我所执。由于把自己给当真了，把我看成是纯粹名言安立的我之外的一个实质性的我，在心当中成立一个自身成就的我，这样**

就对我生起贪心，此贪心又对自己的一切安乐生起爱染的心，对我自己生起了贪心，因贪爱于我，喜欢我得乐，嗔恨我痛苦。由于这样的心，对自己的一切安乐生起强烈地贪欲爱染心，对一切痛苦的产生生起嗔恨之心。自己的安乐又一定依靠我所拥有的东西，从而对“我所”生爱，我要快乐的话，必须要具备我所喜欢的许多东西，如果没有了这些就不开心，失去了这些也不开心，从而对我所拥有的东西产生了强烈的我所执。由此看不到“我所”的过患，只看到它的功德，自然就会多方摄取，以成办我的安乐，就这样生起烦恼，为了成办能给我带来安乐的一切，为了得到这些，会起强烈的贪欲；生怕失去，从而产生强烈地恐怖和怀疑；由于失去而产生强烈的不悦，因不悦产生嗔恨；由于得到而产生自高自大、认为自己最为殊胜的我慢……。这些烦恼将会积集诸业，由业力令自己在轮回中结生相续，脱苦无期。所造集的无论是福德业、非福德业，还是不动业——虽然福德业是善业，非福德业

是恶业，不动业会投生到色界和无色界，也算是善业之列，但这些都是六道轮回之因。其根本的问题是没有破除无明，把我和我所当真，执著于我和我所的前提下所行。只要没有了达三轮体空，彻底脱离苦恼就没有时间界限。

龙树菩萨在《七十空性论》中说：

业具烦恼因，由惑起诸行，  
身则有业因，三者皆性空。

之所以有生老病死等一切痛苦的产生，那是有业力为因，没有业力就不会产生；而业是以烦恼为因的，由于烦恼而造作各种业，又由业力感受轮回之身；若没有了身体，也就没有了痛苦的受者。实际无论是烦恼还是业力，还是身，体性都是皆空的。

我们应当以这个道理，再再对于轮回中生死流转的次第获得定解。通过这个思想，我们应反复地对生死流转的情况、次第、过程有全面的认识，这就是认识我所执的方便。

关于这个问题，我简单讲一下二千一百多年前

龙树菩萨的辨答。在《回诤论》中说：

若一切无体，言语是一切，  
言语自无体，何能遮彼体。

如果你承认一切都是没有自性的话，那么言语也包含在一切之内吧？既然言语也是没有自性、也是虚假的，那你破自性的言语都没有了，你又有什么办法来破自性呢？还说：

若语有自体，前所立宗坏，  
如是则有过的，应更说胜因。

若言语有自体的话，你前面所说一切无有自性这句话就是错误的，因为言语也包含在这里。由此，安立一切无有自体的理论就不成立了。你要说清楚，言语为何有自体？若说不清楚，你的观点就是错误的。

汝谓如勿声，是义则不然，  
声有能遮声，无声何能遮。

你说就像无声一样的话，那是不对的。因为有了声音，才有能够遮声音的存在，若没有声音的话，

怎么遮无声呢？

龙树菩萨回答说：

我语言若离，因缘和合法，  
是则空义成，诸法无自体，  
若因缘故法空，我今说此义。

我所说的语言若离于自体，那么就是因缘和合法，则是空性义成立。一切法都在和合当中没有它的体性，一一支分当中也没有体性，诸法皆是因缘所成，所以诸法性空，没有一个是具有自性的法，这是我所说之义。

何人有因缘，彼因缘无体，  
化人于化人，幻人于幻人，  
如是遮所遮，其义亦如是。

龙树菩萨说：你说错了。一切诸法是因缘和合而生的，因为因缘和合而生，所以从它身上没有是这个或是那个的任何体性。我的语言也是无体性，但依然可以解说。如同幻化人打幻化人，魔术变化出来的马由魔术变出来的人骑着一样，虽然我的言

语无自体，你的邪见与分别心也无自体，可是有虚假相，所以虚假的言语遮破虚假的邪见。不同的是，我所说的这个现象的虚有不是错乱的虚有，而是名言观察智的量能够证得的，也就是说，不违背世间任何一个确认事物法则的言语。之所以能以我的言语破你的邪说，是因为你的邪说如梦如幻，我这个破的语言也是如梦如幻。虽然如梦如幻，然而因果不虚。

这是佛教里最哲学、最理论、最辨证的思想，需要花很长时间，以非常敏锐的智慧和思想去观察。能听到性空正见理论的人，是造了极大的福德智慧资粮所致。

月称菩萨在《入中论》中讲：

世俗真实广白翼，鹅王引导众生鹅，  
复承善力风云势，飞度诸佛德海岸。

世俗的鹅王领着它的眷属，靠双翅飞翔在空中，到达目的地。同样，我们要修学佛法，证得无上正等觉圆满智慧的果位，也需要两个翅膀：一个是慈

悲的翅膀，一个是智慧的翅膀。慈悲的翅膀是以世俗菩提心为主，智慧的翅膀是胜义菩提心，也就是性空正见。我们无论是修无上正等觉佛陀果位，还是只求一个人脱离轮回苦到达永久安乐的声闻、缘觉罗汉的涅槃果位，还是世俗的人天安乐，除了慈悲的大小之外，要是离开了方便的翅膀，再离开智慧的翅膀的话，是无法到达任何一个究竟安乐处的果位的。

如果仅求今生和来世得到人天的安乐，只要不做一切恶，修一切善，特别是断除身口意十恶，行十善，以猛力的发愿就能到达。如果我们要得到声闻缘觉罗汉果位，就要调伏我们的身语恶行，不伤害一切众生，以此为方便。若要为利一切有情父母众生而证得无上正等觉佛陀果位，就要尽可能修六波罗蜜，这就是方便的区别。智慧的区别，在中观应成派看来，小乘罗汉和大乘菩萨之间，在破我执和法执上基本没有区别。

## 己二、想要断除它，则需要抉择无我正见，以及抉择的情况

我们要想断尽无明的话，应对于它缘任何一种所缘境时，如何执持的执持境，用道理抉择出这个执持境是根本不存在的空义，然后在这个空义上数数修行即可断除。

如法称法师的《释量论》说：

彼境不拔除，不能断彼执。

如果我们想要彻底尽除无明的话，首先必须要了解无明是如何执持所缘境的，然后观察它所执持的所缘境到底是否存在。若发现所缘境根本不存在，那么在此之上不断地串习，最终才能够断除无明。若没有明白所执的所缘境根本不存在的的话，就没办法破除无明执著。

无明所执一切万事万物，是我们平常看到的一切万事万物，还是在别处？如果在我们平常看到的、听到的、闻到的、尝到的和触碰到之外，还有一



个所执持的执著的话，那么，我们破了这些执著之后，毫不影响我们对一切事物的执持，我们该贪还是贪，该嗔恨还是嗔恨，不会起任何作用。

但是如果我们把看到的、听到的、闻到的、尝到的或碰到的这一切全部破除掉的话，一切名言也不复存在，世俗谛无以安立。因此寂天菩萨说过：首先如果我们没有明白无明是如何执持色声香味触法的执著的法则的话，我们只能堕入两种边：一种是连一切名言的存在、世俗谛、因果的业报全部破掉；一种是我们所破的东西对破除我们内心的执著毫无帮助，破另外一个我，我们现有的这个我执依然存在。一个是无边，一个是有边。因此，首先了解如何执持这个问题是非常重要的。

我们现在要破的无明是中观应成派所共许的无明，即破除我们对色声香味触法所执的这种执法，但不能破掉其名言。其实，我们平常并没有理性的执持一切法，我们执持的方法是把一切万事万物，包括我和我所全部当真、当实，无论得还是失，都

当成真正的得与失。甚至圣菩萨在后得智的时候，也不是以假的、虚的方式显现出来，还是以真的方式显现。但他知道这一切显现其实体性皆是空的，因为圣菩萨在定中了达万法体空之后，所显现的一切，就像魔术师看到了他自己以石头和木枝所变的牛马一样，虽然显现为牛马，但知道不是牛马。而我们凡夫既有把万事万物当成实和真的这种显现，又有当成真有和实有的这种真实感；就像我们看到魔术师变化出牛马的时候，我们既看到了牛马，又心里认为实有牛马一样。所以，我们无法建立这种无我的见解，也就无法拔除一切无明。

那么如何才能够拔除无明？首先，我们要通过打坐，在定中观察自己的心如何执持“我”。平常寻找如何执的时候是找不到的，因为执著并不明显。当我们半夜三更到坟地修断法，或当别人欺负我们时，马上会出来那个很强烈的“我”。这时，我们以心的一角去观察，就会找到原来是这样执持“我”的。抓住了这种“我”之后，由于本身执持的“我”

基础是假的、虚的，就是在无明所执持的任何所缘当中，去找所执的这个“我”的体性、自性、实有的时候，是不会找到的，就会落空。因为落空，在这样的空性当中以三昧定来入定，这样不断地串习，才能够尽除一切执著，尽除一切我执。

如果不是这样，第一种情况仅是不趋向所破之我，只是敛心内修；或者是第二种情况，对于有无、是非等一切都不分别；或者是第三种情况，所破的总义影象显现，然后通过理路伺察后，并生起了理智所得的空义，但在正修时，却把理智所得义抛在一边，只是修什么都不识别的无分别等。第一种情况就象晚上睡觉一样，我们的心不会趣入执着，不会执任何色声香味触法等，但是就算我们睡十个小时、百千个小时，我们并没有减少任何对我的执持，醒来时还是依然执我。这种并不是去破除颠倒的执著，对颠倒执著没有任何损害。第二种情况是即不分辨有、也不分辨无，即不分辨是、也不分辨非。摩诃衍大禅师就是强调这个，你什么都不去执，只要

你去想等于是执著，什么都不想等于什么都不执著。什么都不想，什么都不做，是唯一的解脱道。这样修只是回避我执，而不是摧灭。第三种情况是所破的总义影象显现之后，通过理趣观察，得到了正式的空义之后，正修时却只修无有任何所执的无分别，这样一种状态下入定。这时只是不入“我执”而已，并没有进入“无我”，不入“我执”和不进入“无我”是两码事。这三个对破我执是不起任何作用的。不管修多长时间也无法断除任何一个我执的种子。这里列举了三种情况。

第一种情况，不管怎样修习，也不能断除我执的种子，因为最初心虽不趣向所破之“我”，但还是没有从我执的执持方式异品方面去决定执持故，心不趣入无我故。意思是没有对所执持之我进行破除。没有破掉我的实有、我的自性、我的存在等等，只不过是不去执持而已，并没有破掉。这种修法对我执不起任何作用。

《释量论》说：

## 慈等不违愚，不灭极罪过。

就算修大慈大悲等一切善法，只要没有铲除无明我执，任何一个善法也不会变成为执著的对治力。比如，大慈大悲是善法，但不是愚昧的对立面，非直接相违，所以修大慈大悲虽然有功德，但是不会毁灭无明。要根除一切业障，最好的办法就是证悟性空。暂时阻止业报的发生，可以通过念经、念咒、修塔、修庙、塑佛像等方式忏悔，可是要彻底根除一切业障的根源，只能通过空性见来破除，因为空性与愚昧和无明执持直接相违故。所以要破我执，必须由无我来破，因为无我和有我是相违的，完全矛盾，决不可同时存在。同时认为有我和无我，这种想法是不会有，所以只有趣入无我之后，才能够破掉有我的执持。

第二种情况，认为任何执着“有无”等的分别心所执持的境，与任何执实分别心所执持的境，都是抉择无我理所破的谛实，将二者混为一谈，所破周遍太大，是支那堪布的恶规死灰复燃。如果我们

破掉一切，连名言都不会留下，因果不虚之理都变成空谈的对象，以为执有、执无、执是、执非这一切都是分别心，并把这种分别心和无我正理所应遮的分别心混为一谈的话，就会把俗谛一起破掉。这样，因果和菩提心都没有了，就变成了由于空而破了缘起。如是，龙树菩萨”诸因缘生法，我说皆是空”的道理便永远无法安立了，所以，这也是不合宜的。

第三种情况者，理智在这个地方抉择，而修行时却是修别的东西，互不关联，如赛马时，这里是目的地，却向别处跑去一般。这种先用理论来寻找无我，之后正式修的时候，还是仅仅定在无分别心的状态，好比赛马时，这里是目的地，却跑到另一边去一样。意思是说，我们通过理智如何抉择的，修的时候就应该如何破；而不应该理智这样地抉择，然后等到修的时候，还只是修一个非有非无、非是非非这样一种状况，那样理智的抉择就没什么用了。这种情况比前面两个略好一点，但修的时候，还是

走了前面断除一切分别心的那条路。那么这种修法到底有什么问题？作为禅定，远离一切分别心是可以的，因为通过这样可以得到初禅、二禅、三禅等；但是破我执修性空时，需要的并不是去修无分别心。这三个对破我执是不起任何作用的，不管修多长时间也无法断除任何一个我执的种子，因为这样修只是回避我执，而不是摧灭。

其实这三种情况有一个共同的问题，就是它的体空是非空，而不是无空，或是非遮，而不是无遮。不管是修人无我也好，修法无我也好，是先决定了某一种状况之后，在这种肯定的状态下入定，所以，不是无遮，而是一种非遮，不是一种否定遮，而是肯定遮。

肯定遮和否定遮的区别是肯定遮没有办法断尽我执，唯有否定遮才能破我执。因为肯定遮是否定了某一个东西之后，它还有一个肯定的东西在那里。

另外，若贪著某件事，要想断除，应在所执的这件事上，通过决定相违的方式执持，否则，当如

“贼入密林，却追向草原”，或者“东门有鬼，西门送俑”般，徒劳无功。我们要破除贪欲时，把贪欲作为目标，然后观察贪者我和所贪之物的真实性。当明白贪者、所贪对象和贪本身三轮体空之后，以这种理论所决定的空作为目标定在三昧定中，这对贪是最直接、最有效的打击，直接破的就是贪心。

如果把从理论上得来的结果放在一边，而把与此不相干的东西作为打坐修行的内容来破除，这就象贼跑到森林里，人却追到草原上一样，完全弄错了。佛教说修行、修法，就是把凡是正确的道理、能够证实的东西，作为修行的根本。如果把通过正确的理论得来的东西放在一边，想还有另外一种修行的方法，这样修行不会有任何成果，如同鬼在东门，却到西门送俑一般。

俑是用泥或糨粑做的小人，通过禅定力把它显现为施主的模样，来替代施主，然后通过禅定再把鬼招来，不让它伤害施主，请它跟这个泥娃娃走。

己二、抉择无我见：分二：庚一、抉择无我的



次第；庚二、正式抉择无我之理。

## 庚一、抉择二无我的次第

破我执分成破人我执和破法我执。人我执和法我执先破哪一个，后破哪一个，是有次第的。

如前所说，差别处补特伽罗及蕴法上没有的我，虽没有丝毫粗细行相的差异，但由于所破处有粗细差异的原因，导致了对人无我、法无我的定解有了**难易的区别**。意思是补特伽罗无我和色受想行识等蕴法上没有任何一个自性的我，没有粗和细的区别，在如梦如幻、万法自性皆空上没有丝毫的差别。空虽然一样，但所空之物不一样。比如人无我中的人比较粗，而色受想行识与人相比，比较细微，所以先破人无我，后破法无我，更容易一些。

如天施等补特伽罗，心要把他显现为境，还要依靠看待执持他的五蕴才可以，所以容易用正理证成他是假有的。

同样，镜中显现影像及瓶布等法，抉择它们都是法无我的所破方面，虽没有些微粗细的差异，但由于所破处显现为“心所安立”这点上有难易之别，就导致了在决定它们无我的道理上有难易之别了。

天施指提婆达多。一提到天施等的时候，显现的境是色受想行识五蕴聚合的一个人或补特伽罗。所以先破补特伽罗，后破构成他的每一个蕴等，这样是比较容易的。同样的道理，镜中影很容易了知是虚假的，虽然这个假和“性空假有”的“假”有所不同，但通过镜中影的虚假，了知瓶子和布等假有的安立，是很容易的。对镜中影、梦中人或魔术师变化出来的牛和马，很容易了解其为虚假，但对瓶子、花或者布等就很难了知其为虚假不实。惟有以究竟观察智观察的时候，才会发现原来它是无有自性，纯粹是假名安立的。从空的角度而言，镜中影和宝瓶、布之间，没有粗细的分别，但从现象上有容易理解和不容易理解的差别。

在《摄般若波罗蜜多经》中说：

## 如我知有情，如是知诸法。

这就是破我执的次第。先找到我自己所执持的我的这种执法，先破我执，了知我是无有自性的，然后再用这个道理来破他人的“我”的存在。之后把构成补特伽罗的色蕴（肉体）、受蕴（感受）、想蕴（一切分别心）、行蕴（一切善、恶、无记等三行）、识蕴（识体）一一拆散，破除其自性，由此破除一切有为法的自性存在。然后破除对一切无为法的执着。总之，破我执的原则是先破自己的我执，再破一切补特伽罗的我执，再破法执，就这样一个次第。

## 庚二、正式抉择无我之理

分三：辛一、抉择人无我；辛二、抉择法无我；辛三、依彼人法显现如幻之理。

### 辛一、抉择人无我

分二：壬一、最初先认识安立处补特伽罗；壬

二、抉择如是补特伽罗无自性。

## 壬一、最初先认识安立处补特伽罗

人无我的“人”在藏文里叫“巩萨”，直译成汉文是有漏者，梵文叫补特伽罗。我们讲人无我或补特伽罗无我的时候，首先要知道人无我的“人”指的是什么，如果没有安立清楚“人”的界限标准，就没有办法在人的基础上面，去破除我们所执持的有自性的、实有的、不变的或永恒的、独立自主的我。比如我们说“瓶子是空的”，前提是要知道什么是瓶子，之后才能知道瓶子是不是空的，连瓶子是什么都不知道，就没办法谈瓶子是空的还是满的。

关于补特伽罗无我的“补特伽罗”的定义，各教派的安立法都不相同，下面分别说说一切有部、经部、唯识宗、中观自续派之清辩论师安立我的方法。

自部宗师都承认俱生我执的所缘境是补特伽罗。

是说我们执着为“我”的，建立我实有、有自性我的这种基础是补特伽罗。什么是补特伽罗的定义？有些声闻宗师认为它的所缘境是五蕴，即色受想行识五蕴的综合就是补特伽罗，安立它的基础就是五蕴的结合。有些宗派认为只是心王。他们不共许五蕴是我，而认为心当中的主心才是我，唯一的心王才是我。唯识宗承认阿赖耶识，由末那识缘它而生“我”念，所以安立处为阿赖耶识。唯识宗师安立阿赖耶识是“我”。

许心王即是“我”和许阿赖耶识是“我”，意思很接近，和许五蕴是“我”相比，两者目标都定在心的基础上，而没有定在心之外。唯识宗认为识可分为三部分：意识、末那识和阿赖耶识，其中的阿赖耶识才是“我”，因为阿赖耶识是一切善和恶习气的仓库，且末那识缘它而生“我”念，所以安立处为阿赖耶识。

不承认八识的唯识师、清辩论师及其弟子、经部师三者安立第六意识流为补特伽罗。眼、耳、鼻、

舌、身、意识，六识的说法与现代科学非常相似。现代科学认为我们对外在事物的认识是通过眼、耳、鼻、舌、身五门来接触的。佛教中的眼根、耳根、鼻根、舌根、身根五根，很相似于现在医学说的感觉器官当中的神经细胞，在接受外面的事物后，把所接触到的如实传达到大脑，由大脑来确认是白的、是红的，是好听的、是不好听的等等这些分别。

中观应成派认为我们的识体可分成两部分，根识和意识。根识是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，它们就在眼根、耳根、鼻根、舌根、身根当中。这五根是一种细微物质，类似于感觉器官当中的感觉细胞。即在眼睛里有一种非常细微的、肉眼无法看到的、明澈的一种群体叫眼根，耳鼻舌身都一样，其内都有肉眼看不到的、极细微的物质，分别为耳根、鼻根、舌根和身根。虽然肉眼无法看到，但它承认这五根是色体，而不是识体。

眼识、耳识等都在眼根、耳根里边，也就是在细微物里面。外在的色和内在的眼识两者接触的地

方不是外面，而是结合在眼根中间，相当于外在物质的形状、颜色的光到达眼根，与内在的眼识在眼根当中接触。耳根、鼻根、舌根、身根也都一样。关于这个问题，在《正法念处经》当中讲得非常透彻清楚。

眼耳鼻舌身五根接触的是外在的粗体，是客观存在的物体。这五根接触外界，以眼耳鼻舌身五识直接感觉或触感到的就是现量所证。另外，佛教还承认比量，而科学不承认比量。因为在科学的角度来说，一切都是从实验中得来，不可以推测。其实现代科学也离不开比量，比如测量血压，其实并没有看到血压，只不过是看到一些数字而已，若显示120/80，就认为血压是正常的，因为这个正常值的范围是经过大量统计得来的结果，其实这就是比量。

佛教从根本上认同比量的存在，也认同比量的正确性。佛教认识万事万物不一定要经过眼、耳、鼻、舌、身，亦可经由比量去认知，这样认识的范围更广、更宽。在佛教看来，无形的东西是存在的，

存在并不一定需要眼睛看到、耳朵听到、鼻子闻到、舌头尝到或者身体触感到。虽然没有这些接触，只要能从比量当中推测，都可以认定它的存在。比如意识的存在，神识的存在。神识的存在没有任何办法用眼、耳、鼻、舌、身去证明，但可以比量推知其存在。《般若心经》里说色、声、香、味、触、法，最后这个“法”涵盖着一切有形、无形的东西，一切存在都是法。先说了现量所证的色、声、香、味、触，余下来的一切法，那就是比量所证了。

当然，圣菩萨以上于性空等都可以现量所证，对于佛而言，一切万法都可以现量所证，这另当别论。作为我们普通人来说，色声香味触之外的法，只能以比量所证。

六识包括五根识和意识。五根识直接接触外在事物，由意识分析五根识所得到的结果，是好还是不好，是苦还是乐等等，这一切都是由意识来抉择或辨别。意识还可以根据过去无数的五根识接触的结果积累之后，形成单独的辨别事物的分别心，叫



比量。量有二种，现量和比量。量是对事物的正确认识。

前面说到第六意识流。“流”说明第六意识象我们的肉体一样，每分钟、每秒钟，甚至一刹那也就是一秒内经历六十五次的生灭变化，因此意识是前一刹那延续到后一刹那因果不断的一种延续。例如，我们说一秒后的意识是不是一秒之前的呢？不是，只是前一秒钟意识之流，但不是前一秒的意识，因为一秒钟之前的意识状态和一秒钟之后的意识状态是不一样的，但它们有先后的关系，并不是等同关系，所以叫第六意识流。

清辩论师在《分别炽燃论》中，以教理二门证成心流为补特伽罗。就是以教理二门来说明安立补特伽罗或者安立“我”的基础是第六意识的原由。把意识流或意识延续视为“我”，这就是清辩论师所认为的“我”。

但这个“我”不是应该破的“我”，是该存在的“我”。我们寻找“我”的时候，有一个应该破掉的

“我”和一个不应该破掉的“我”两种。“我”要吃饭、喝茶，这种意义上的“我”是不能破的，这种名言的“我”是存在的。我们要破掉的“我”是在这样的“我”之上，把这个“我”当成真实，把这个“我”当成实有的，把这个“我”当成自性的这种“我”。

不管怎样，他们都一致认为：补特伽罗仅是依靠蕴而安立的假有之法，但它的“事相”一定要是实有之法，因为以量安立补特伽罗时，寻找它的安立义自相，应有所得，如果没有自相，就成了如龟毛兔角般完全不存在的东西了。

就是说，补特伽罗虽然仅仅是蕴的基础上所安立的一种假名，但安立的对象——所缘境必需有一个实有的存在。实有和谛实有是不一样的，中观应成派只破谛实有，不破实有。实有是以无损的心所安立的假名和其共同因缘合成的这种存在。谛实有是不依赖任何因缘和合而生，独立的、自在的、自性的、恒常不变的一种存在。这是中观自续派认为

应该破的我。在他们看来一切万法虽然无谛实有，但有实有、有自相的存在。如果一个事物没有自相，没有实有的话，等于是绝对没有。因为这样，他们承认安立假名“我”之基础的五蕴是实有的，是有自相的。在清辩论师、狮子贤菩萨、莲花戒大师和寂护大师看来，无自相和没有是一码事，若承认事物的俗谛或者名言的存在，就必须承认实有和自相。而破掉的是谛实有。

自宗观点者，月称论师在《入中论》中彻底破除俱生我执的所缘境为蕴。

依据注释，说是缘“安立的我”，会生起感觉是“真实的我”的心来，但对于蕴等，则生起感觉是“真实的我所”的心，而根本不会生起感觉是“我”的心，反观一下内心的感受就很明显了。

前面这些宗派，把我们之所以产生俱生我执的基础建立在蕴之上，或者把五蕴的组合作为“我”，或者把五蕴当中的某一支分，如将第六意识流作为我，或者将阿赖耶识作为我，总之是把蕴和“我”

看成一体了。但是，月称菩萨否定了这种观点，在《入中论》当中破除了将蕴作为“俱生我”所执的对象的可能性，并在注释当中更加详细地做了说明。在注释里说，缘“安立的我”，会生起感觉是“真实的我”的心来；而蕴等——无论是肉体的色，还是受想行识，五蕴当中任何一个都没有“这就是我”的感觉，而会有“这是我的”之感觉。比如不会认为“受”就是“我”，受是“我的”感受而不是“我”；想是“我的”分别心，但不是“我”；行是“我的”行为，非是“我”；识是“我的”意识，但不是“我”。总之，五蕴中的第六意识流或五蕴中的任何其他一个蕴，都是“我的”，而不是“我”。由此可知我们执持“我”的目标并不是蕴。那么，我们在“我”的名言基础上，安立我执的时候，其目标是什么呢？

缘这个安立的“我”的心，如果只是泛泛而缘，不起“实有”的想法，并非是错乱识的执著，若一旦取为“实有”，即为颠倒错误。

补特伽罗是依据男女、凡圣、流转解脱者等的

安立处——五蕴而安立的，所以蕴聚、流聚、有聚、流、有流都不是补特伽罗。意思是所谓的补特伽罗或者我，或者人的安立目标是什么呢？无论是男还是女，是圣者还是凡庸，是轮回者或者解脱者等，一切的“我”，或者俱生我的安立处，是以蕴等作为依据来安立的。如果观察的话，一切蕴的综合的流，或者综合聚，或者综合的流拥有者等等，都不是补特伽罗。蕴聚是同时聚的意思。流聚是蕴聚的延续或流转，先后聚流不断更替的那种延续。

犹如车是依自己的支分轮等而假立的，它的一一支分或者聚合在一起都不是车。如同马车的安立：轮子不是马车，车厢不是马车，车轴不是马车，马也不是马车，轮辐、轮辋、轮椽也不是，这些聚集在一起也不是；所谓的马车是把这些所有的配件作为安立马车的依据，全部聚起来也不是马车，分散之后也不是马车，只不过把马车的轮及辐等等所聚当作一个假名安立马车的依据而已。

在佛经里说：

如依支分聚，称名为大车，  
如是依诸蕴，称世俗有情。

是说马车的轮辐、轮椽、轮辋等等支分聚集以后，人们把这些作为依据称之为马车。同样，将诸蕴的聚合作为依据而安立世俗有情。但诸蕴的综合非是有情，其中的一一支也非是有情。

这个安立补特伽罗的道理，实在是迅速通达万法实相的最善方便，从色法乃至遍智间的一切法，都可以此类推。

宗喀巴大师在《略论》当中明补特伽罗一节时，引用《入中论》偈颂后解释说：“明补特伽罗唯依蕴假立也。此经既说蕴聚是假立补特伽罗之依。非所依事即能依法。又蕴聚言，通同时蕴聚及前后蕴聚。故蕴聚与相续，皆不可立为补特伽罗。”意思是说五蕴作为依据而安立的这个虚构的我，作为解脱者、轮回者、修行者的我的安立处，同时又是俱生我执和遍计我执等一切执着的基础。所聚的五蕴不是安立名言我的所缘，先后延续而聚的这种续流也不是

安立我的名言的对象，其分支更不是安立名言的对象。仅仅是把蕴聚和蕴聚的延续（即聚流）作为依据而虚构安立了一个我，这就是所谓的补特伽罗，所谓的解脱者、轮回者、修行者的这个我。这是唯有月称菩萨才有的、极其殊胜而无上的安立”我”的方法。

这种安立补特伽罗的道理，是迅速通达万法实相的最善方便，从色法乃至遍智间的一切法，皆可以此类推来安立。既然“我”是如此安立，那么一切法都可以如此安立。月称菩萨在《入中论》和《入中论之释》当中，用马车等七种比喻来解释补特伽罗安立之法，看一看就能知道。

## 壬二、抉择如是补特伽罗无自性

分二：癸一、抉择我无自性；癸二、抉择我所无自性。

## 癸一、抉择我无自性

要无我见在内心上生起，可依靠两方面的清淨因令生起，第一为离一、异等系属不可得因，第二为缘起因等相违可得因。

最初观察自己的相续时，认清俱生人我执如何执持的情况非常重要，这点在前面已经说明。

意思是无论用离一、多正理还是缘起正理，最初观察自己相续的时候，清楚要破的是什么样的我，这是非常重要的。

关于俱生人我执、俱生我所执、俱生法我执的执持情况，引用《略论》和《广论》里的内容作一点补充。

“若缘他身之我，执为有自相，亦是俱生人我执，然非俱生萨迦耶见。若缘自身之我，执为有自相，则俱是俱生人我执与俱生萨迦耶见。”意思是如果是萨迦耶见的话，那么必须是对自己有“这就是我”这样一种心念，因为萨迦耶见必须是我见。如



果认为与自己相异的另外一个相续的补特伽罗是实有或有自相，那么这只是俱生我执，但不是萨迦耶见。

“俱生我所执萨迦耶见之所缘，要能引生是我所有俱生念之我所有性。故我眼等非彼所缘。其行相，谓执彼所缘为有自相。俱生法我执之所缘，谓他身中之色等五蕴，眼等六根，及内身所不摄之器界等。其行相，谓执彼所缘为有自相。”执为“我所”的所缘，不是眼或者耳等，而是执着于我所拥有的，把这些当成有自相。而“俱生法我执”的所缘是他等相续所摄的色、受、想、行、识五蕴，及眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，及山河、大地等器世间，总之一切万事万物都属于“俱生法执”所执的范围。其执法是什么？执为有自相。在中观应成派看来，一切自相都要破；而中观自续派不破自相。

“《入中论释》云：无明愚痴，于诸法无自性增益为有，以障蔽见实性为体，名为世俗。”

“又云：如是由有支所摄，染污无明增上之力，

此说执境实有，即是无明，及说彼是染污无明。故法我执，有立为烦恼障与所知障之二派，此同初说。”在十二因缘支当中，由于烦恼的无明作为源头，对所缘境无有了知之故，称之为无明。这个烦恼的无明和法执，有的称之为烦恼障，有的称为所知障。在月称菩萨看来，我执和法执皆为烦恼障，而中观自续派把我执列为烦恼障，法执列为所知障。

如是观察修与止住修二中，第一，从离一、异门中抉择而观察修者：补特伽罗如果有自性，一定与蕴或者是自性一，或者是自性异，除这两种情况外，决不会有其它的存在方式。

抉择人无我之正修时，有两种修法，观察修和止住修。首先必须要经过观察修，然后才能够止住修。因为大乘利根者，未入道前，在生起资粮道之始，已经了达了万法体空。但这种了达体空是从比量所证，而非现量所证。之后在止住修的时候，以离一、异等正理，慢慢地去寻找人我的存在，完全找不到的时候，将会落空，在这种落空和否定的状

态下入定。当入定的状况比较淡的时候，再用观察修来寻找我，找不到我的时候，继续在这样的一种落空的状态下、无遮的状态下入定。这样入定的时间越来越长，最后这种空无的力量非常强大，成为你心里的根，心中除掉了一切实有的感觉，即实有执的习气都能够被制止住。

其实这个道理不难理解，就像有的世间人平时看起来很和气，有一天会突然自杀或杀人。这就像我们所说的修行一样，他的那种嗔恨心、他心里的不满、我如何如何得到不公平待遇的心理，就是不断地想啊想啊，越想越猛烈，最后爆发出来，非常可怕。说白了，这也是修出来的。有的人越想越想不明白，最后自杀了，也是修出来的。人静下心来去思考某件事力量非常大，好的力量很大，坏的力量也很大。佛教的修行，其实是根据人的心性变化，充分利用这种最有力的力量，把我们恶的习气改为善的习气，把贪欲、嗔恨、愚昧、自私、我慢、执著等等猛力的烦恼心转为慈悲、智慧、德能等贤善

的心。

这里说一切贪和嗔的根源是无明。因为无明而生执着，因为执着，不该当真的当真；因为有执着，就会有贪和嗔，才有我和我所真实的概念；因为这样，希望我所越多越好，我得到的越多越好。为得到而开心，为失去而嗔恨，由此引来八万四千种烦恼。

而这一切的根本就在于执著。要根除执著，必须通过观察修，得到正确的结论——我的存在的无遮式的否定。这种结论是对执着最强有力的攻击，这个结论彻底地否定掉了贪、嗔的根源。在这样的否定状态下入定，心定下来，并得以加强，这种有力的心足以摧毁我们习气当中的一切自私、执著、贪欲、嗔恨等等。贪嗔痴是建立在无明执着基础之上，当通过观察修来确认，通过止住修来挖掘，摧毁无明执着这一坚固的基石，由此我们可以消除一切痛苦的根源。这就是观察修和止住修的作用。

意思是补特伽罗我如果有自性的话，我和五蕴

之间只能有两种关系：我和五蕴是一体的；或者我和五蕴是异体的，即五蕴之外还有一个我。除此之外，不可能有其他存在的方式。

如果我与蕴是自性一的话，蕴和我是一体的，那么蕴有五个，我也变成了五个：色我、受我、想我、行我、识我。变成了跟平常想象的那个独立的我不大不一样，变成了五个我，这是根本没有的。如果我与蕴是相异的话，那么把五蕴一个一个隔开以后，应该可以找到第六个我，因为他们是相异的，可是没有，找不到。这样，我与蕴既非一体，也非异体；既非自性异，也非自性一。这样，等于是无我。

总的来说，如瓶等任何一种法，如果用量证成它是有支分之时，则可以否定它是无支分的；另一方面，如果用量证成它是无支分的时，则可以否定它是有支分的。是说无论是瓶子还是任何一种法，凡是存在必须有方分，即都是可分析的。

有方分是正量所成立。比如，色、声、香、味、触都有方分；意识也有方分，如愤怒心、喜悦心等喜怒哀乐的方分，前一刹那的意识与后一刹那的意识等等，有无数的方分；补特伽罗也有方分；不相应行体也有方分；无为法也有方分；比如虚空有东边的虚空、南边的虚空、西边的虚空、北边的虚空、上边的虚空、下边的虚空等等方分。任何一个存在都有方分。任何一个有方分的东西，既然可分，就说明不是一体，是诸多的集合。

既然不是一体，是不是多呢？也不是，因为多是由诸多的一组成的，既然一都找不到，多就更找不到。凡是存在的东西，其实根本就是不存在而执为其存在的东西，在任何一个名言的基础上找不到一或多的自性，没有自性一和自性多的这种可能性。所以，无有自性。

由绝不会超过一、异的情况来决定，没有除此二者之外的第三种情况。凡是存在，必须是“一”和“多”当中的某一个，没有第三种存在的可能性，

这就是决定，即除了一和多之外，无有第三种存在的决定。

补特伽罗与蕴如果是自相成就的自性一时，则用于破斥它所说的三种正理中的初者：称许有“我”应变得没有意义。我与五蕴如果是自相成就的自性一时，执着它们的分别心应当是对显现境没有错乱的，因为这种分别心是把自相成就作为它的显现境故。如果我与蕴是自相一体存在的话，有三个理论可证明其不合义。第一是执持我与蕴为一体时，执着的心是无错乱之心，因为这种心是把我和蕴作为一体而显现。

比如声闻部师承认从坚固习气中出生的显现青色的眼根识，是对它的显现境不错乱的，这二者道理相同。因为蕴体是我，我就是蕴体，蕴和我变成为一体，所以执持除了蕴之外还有一个我变成了毫无意义，没有任何一个理由再安立一个我。

在这种情况下，执着我与蕴的分别心上显现我、蕴二者的关系情况，一定要与我、蕴二者之间的究

竟实际关系保持一致，即应该显现为自性成就的自性一的关系。

仅在分别心上把二者显现为相异的关系也不会存在，因为我蕴境在心识上显现的情况要符合这二者的实际情况，而且境的实际情况是自性成就的自性一故。

这样一来，这二者完全没有分别，成为一性，它们两个即便在分别心上仅显为异体的关系，也会消失。

那么，认为有取蕴、舍蕴作用的“我”，应没有什么意义，因为这个“我”不过是蕴的一个“异名”罢了。

这样一来，我和蕴的究竟实际情况和分别心当中显现的情况是一致的，即显现为自性一的关系，分不出这是蕴、这是我，没有两种不同的显现，显现的和究竟的所缘两个是自性一体。这样，蕴和我之间根本没有办法分别，成为一体。即便在显现当中，在感觉当中，这是蕴、这是我，这样的分别都



没有。

这样，由于蕴是变化的，在第二个刹那时，已经舍弃了，此时生新蕴的时候，“我”就消失了，因为蕴和“我”是一体的，蕴消失，当然“我”也就消失了，蕴的取舍，就变成了“我”的取舍。这样一来，你所说的自性我，根本就是无稽之谈。因为如果自性是我的话，就是永远都是不变的，因为从其自己自性的角度是我，那么我就是不变的、永恒的、坚固的、不依赖于任何因缘的，而现在由于你承认我和蕴是一体的，而每一刹那当中有许多生灭的蕴，有生住灭的结构，导致了我的生住灭；既然我是生住灭，那么我就不是自性的。这样认为有取蕴、舍蕴作用的我，就没有任何意义了，因为我只不过是蕴的一个别名而已。

所以这是不合理的，如《中论》云：

若除取蕴外，其我定非有，

计取蕴即我，汝我全无义。

如果在取蕴之外决定没有任何我，而取蕴即是

我，那么我就没有任何意义。因为蕴不断变化和生灭，第一个刹那的蕴，第二个刹那就灭了，我就变成了没有。这是蕴和我为一体不合理的第一个理由。

## 第二，我应成多。

如果我、蕴没有差异，完全一样，每一个补特伽罗有几个蕴，补特伽罗也应该有几个，或者几个蕴合而为一，因为是与一个我完全相同的缘故。意思是如果认为蕴即是我，我即是蕴的话，那么或者我变成和蕴一样多，或者蕴变成一个。即要么承认我无数多，要么承认蕴只有一个，没有五蕴。

这也是不合道理的。如《入中论》中说：

若蕴即我故，蕴多我亦多。

由于蕴多的缘故，我也变成了很多。

第三，我应有生灭。一个补特伽罗的蕴有前后生灭的变化，补特伽罗也应有生灭。因为蕴是有生灭的，我和蕴若是完全一体的话，蕴的生灭就是我的生灭，所执的我就变成了有生灭的我。自性生灭时，不会超出自性一的生灭，或自性异的生灭两种

情况，而这两种都不合理。补特伽罗的蕴有前后生灭的变化，补特伽罗的我也应有生灭，无论是生灭的自性一或自性异，都不合理的。

因为如果自性成立的自性一者，那么，今生和前世的补特伽罗二者应完全是一个东西。今生的补特伽罗和前世的补特伽罗二者会成为一个东西，一模一样，因为他们是一体的。

如果是这样，今生补特伽罗的前世——与今生同一相续的那位补特伽罗应会不死去，因为今生的补特伽罗与前世的补特伽罗完全相同。这是不合理的，因为如果是这样，补特伽罗就成了恒常的了。

就是我变成了恒常不变的了。那么前面说生灭，生灭是无常；后面说恒常，恒常是不变，二者是矛盾的。

如《中论》云：

若天为彼人，如是应是常。

前世天界的这个天人和今生的人，两个如果是自性一体的话，那么就变成恒常了，这就是龙树菩

萨所说的。

前、后世的补特伽罗如果是自相成立的自性异的话，这二者就不应有任何关系。如果前世的我和今生的我是不同的两个的话，因为自性相异的两个，中间不可以有任何关系，包括前世的相续演变过来，即同一体性的关系与缘生的关系都不可以。

因为关系不外两种，即同一体性的关系与缘生的关系。而它们既不是同一体性的关系，自性相异故；也不是缘生的关系，其中一个并不依赖于另一个故。因为自性成立，自然不用观待它物。这样一来，就无法安立他们有着同一相续的关系，因为前、后世补特伽罗二者没有缘生的关系。如《入中论》云：

诸法若由自相别，是一相续不应理。

如果不是同一相续，忆念宿世就不合道理，就会与许多经典相违。

如果今生的我和前世的我自性相异，那么前世所造的一切功德，对今生无有任何作用。或者我们

小时候读的书、学的知识，和今天我们所掌握的知识毫无任何关系，因为小时候的我已灭，现在的我是新生的，二者之间没有任何相续的关系。这样就完全违背了事实。

另外，前世补特伽罗造下的善恶业也会失坏，因为他不会感受，又没有安立与他同一相续的补特伽罗来受其报。

此世补特伽罗感受以前的善恶果报，也成了不造业却受其果报的状况，因为他没有积集那些业，又没有安立与他是同一相续的补特伽罗去积集诸业。今生享受前世所修的善报，或者年老了之后享受年轻时的劳动成果都不成立。因为现在的你不是小时候的你，你和他之间自性相异，你所享受的全变成了不造业却受果报的情况。

这样通过多种理路，驳斥我蕴为自相成就的自性一，从中寻求决定解而修习。就自宗而言，应承认我、蕴在名言上为同一性，这点就非常微细难懂了。

若我、蕴二者为自相成就的自性异时，如《中论》云：

若我异诸蕴，应全无蕴相。

如果蕴和我是相异的话，那么就无蕴相了。相是特征，蕴相是蕴的特征之意。

我应不具有表示蕴是有为法的生坏住三相，犹如牛马体性相异，它们之间互不具有对方的特征。如果是这样，我就不是有为法了，不堪为俱生人我执所缘、行相二中的所缘境了，如虚空和涅槃。

如果我和蕴相异有三个过失。首先不能有所依和能依的关系了。蕴和我之间是蕴的聚集之上假名安立的我，是能依所依的关系；如果蕴和我之间完全相异的话，那么蕴和我之间就没有了相互依赖的这种关系，就如同牛和马之间是完全不同类别的关系。

其次，若我、蕴二者相异，我应该不具有五蕴所表的有为法的生、灭等相。虽然五蕴有生老病死，但我却没有。对五蕴的饶益或伤害对我没有影响，

这些都与世间名言相违背。有这样过患的根本原因是：五蕴和我相异，是自性上的相异，而不是名言上的相异。因是自性相异，五蕴和我完全断绝了一切关系，不复存在相互依赖的任何关系。这样，除了五蕴之外，“我”找不到任何一个所依的有为法，那么这个“我”，因为不是有为法，就如同虚空和涅槃一样，蕴和我没有任何关系。犹如牛马体性相异，它们相互不具有对方的特征。若如此，我不是有为法了，不堪为俱生我执的所缘。俱生我执的所缘，是独立的、自在的，同时还是可以掉到山崖下、可以被鬼吃掉的，所认许的我与此是有很多相矛盾之处的。若蕴和我相异，即无法作为俱生我执的所缘了。

另外，在根本没有自己的五蕴的地方，也能生起真实是“我”的感觉来，因为补特伽罗与蕴是自相成就的体性异的缘故，犹如瓶与布体性相异的原因，在无瓶处也能真切地生起那是布的感觉来，或无布处也能生起那是瓶的感觉来。如果我和蕴完全互不相干、自性相异，就是两者没有任何关系，这

样，没有五蕴之处，也能生起这是“我”的感觉，因为“我”不需要依赖五蕴。犹如瓶子和布，二者体性相异，没有布的地方，也有真真切切的瓶子；没有瓶子的地方，也有真真切切的布，因为它们是完全不相同的两种东西。我和蕴之间的关系也是这样。

如《中论》云：

我离所取蕴，异者不应理，  
若异无所取，应见然不见。

意思是我与所取蕴相异，离开了蕴之外有我，这是不成立的。如果我和五蕴相异，那么无所取蕴的地方，也能见到真切的我，反而是见不到的。

《入中论》云：

故无离蕴我，除蕴不执故。

蕴和我是分不开的，原因是除掉蕴之后，没有可以去执俱生我的地方。

这样通过见到补特伽罗与蕴是自相成就的自性一或异的诸多过失，就会明白自性一或自性异都是



不成立的，能遍既得以遮除后，所遍自然也被遮除，从而完美地生起了定解补特伽罗无自性义的比量，并以正知正念加以保任。

这样去观察补特伽罗与蕴若有自相一，则有如何如何等过失；如果自相相异，有如何如何等过失。在周遍决定扼要时说了既没有自性一，也没有自性异的话，即是无自性，如是生起了了达补特伽罗无有自性之理的比量。之后，在此比量的基础上，由正知正念来继续修行。

## 癸二、抉择我所无自性之理

由依离一、异之理决定人无我，同时也可以通过这个道理的作用领悟我所无自性，就是一旦明白了我无自性，以我无自性的力量与作用，自然就可以证悟我所无自性，如领悟没有石女儿的量，就不必再依赖别的力量，而能明白他的颜色白及蓝等根本不存在。就是说一旦知道了石女儿子根本不存在

的道理，就不用去想这石女的儿子个子是高还是矮，皮肤是白还是黑，因为知道石女没有儿子，所以也就没有他的颜色等等问题。

如《中论》云：

若我且非有，岂能有我所。

连我都没有，哪里有所呀！

《入中论》云：

由无作者则无业，无我故亦无我所，

故由见我我所空，彼瑜伽师当解脱。

“由无作者则无业，”没有作者就没有所做的业。“无我故亦无我所，”没有“我”等于是没有“我所”。“故由见我我所空，”一旦知道了“我”的真实面目是空，“我所”也就自然空了。“彼瑜伽师当解脱。”通过这样修我空、我所空，瑜伽师就能够得到解脱。

我们依靠同样的道理，也就领悟了与自己不同心识的其它凡圣补特伽罗都是无我的实相，而反复串习。了知我的时候，也了知了一切众生无有我相、无有补特伽罗人相。就是说一切有情和我一样，皆

无有我及我所之自性。

《摄般若波罗蜜多论》云：

如我知有情，如是知诸法。

了知无我的时候，也就了知一切众生无有我相，无有补特伽罗人相。这就是抉择我所无自性之理。

## 辛二、法无我

法是指蕴、处、界等。

何谓蕴？色受想行识五蕴。何谓处？十二处。眼耳鼻舌身意和色声香味触法。何谓界？六根、六尘和六识，是十八界。如果没有明白法我执的对象——蕴、处、界的话，我们就没有办法去破除。

十八界可以归类为三类，一是识类，能知者，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识等六识界；二是尘界，六尘界是六识界的对象，即色、声、香、味、触、法，是所知；三是眼、耳、鼻、舌、身、意六根。六识所认识之接触之处或所观待之处，就

是六根，和六尘加起来就是十二处，是十八界当中根和尘的结合。

清楚认识他们上面俱生谛实执所执着的所破，是至关重要的，以及执持的方式情况，在前面已经说过了。对于我们所执的执法，我依《掌中解脱》再简单地介绍一下。我们执持人我乃至对一切法的执持都是一样的。如执持色蕴的时候，既非是执色蕴的每一支分，又非是执其总为一体，而是在众色之上，执持一个独立自在的、真实不变的、实有的、有自性的一种色蕴，起码我们显现的是这样。

我们显现事物的时候，显现的是独立自在的模式，并没有显现因缘和合而成、无自性。比如我们显现色的时候，色与它的支分色声香味触并不是分开的，而是好象和它是一体的或者独立自在的、自性的，以这样的方式显现。显现“我”的时候也一样，不是在每一个支分上，也不是在总和之上，而是在其上有一独立、自在的我。

从离一、异门抉择蕴等诸法无我的情况：首先，

应破除在所知的一切法中，存在无支分的状态，这样用道理证成只要是法，一定是有支分（方分）的。是说以离一、多来抉择蕴等诸法无我的情况时，首先应破除在所知的一切法当中，存在无方分的状态，用道理证成凡是存在不可能没有方分。有为法有方分，无为法也有方分，而一切存在无非就是有为法和无为法而已。有为法有方分是因为色法有方分、心法有方分、不相应行也有方分。一切有为法可分为色法、心法、不相应行法三种，三法皆有方分。首先色有方分，色有白色、红色、兰色、浅蓝、浅红等等支分；声有方分，有高音、低音、弱音、强音等等方分；香有方分，有花香、水果香等等；味有方分，有酸、甜、苦、辣等。其次识体也有方分，有喜、怒、哀、乐不同情绪的方分等等。再者不相应行体也有方分。这样有为法有方分。

无为法也有方分，如虚空有方分，有东边的、南边的、北边的、上下虚空等等。东边的虚空之所以称之为东是因为依据中间而言叫东边，若没有中

间就不可能有东；西边之所以称之为西，因为有东而称为西等等。它们的存在是相互依赖的，但这个依赖不是因缘和合产生的依赖，因缘和合产生的依赖仅是在有为法的范畴内，无为法无有生和灭，不存在因缘和合的依赖，但有相互依存依赖的。因为有东边而安立西边，因为有西边而安立北边、南边。再如，因为断尽了烦恼而有灭，这也是一种依存，如果没有断尽就不能有灭。

无论是有为法，还是无为法都有方分，万事万物中找不到无方分的状况。一切所知法皆有方分，以此破除无方分的可能性。这样用道理证成只要是法，一定是有方分的。

这时再观察支分与有支分是自相成立的自性一，或者还是相异时，如果是自相成立的自性一时，支分与有分就变成了完全无差别的一个东西；如果是自性异，就破除了它们之间的任何联系，这样一来，自性一、异俱不成立，就证明了无自性。比如蕴的方分，分为能分支分和所分有支分两部分，二者是

自性一体还是自性相异？如人体有能分和所分。人体是能分，人的头、手、脚、皮肤、肉、血、骨和五脏六腑是所分。所分和能分并非一体，因为失掉一个手指头，不等于失去整个人。能分和所分若是自性一体，就必须完全是一体，毫无任何区别。若是这样，当与别人握手的时候，应该是全部身体都在和别人握手，而实际并非如此。如果自性相异的话，能分的身体和所分的手足头等没有任何关系。除了手、足、头等之外，还应该找到另外一个身体，但是没有。这说明能分、所分并非相异。蕴是有支分的，但二者即非自性一，也非自性相异，这说明在蕴之上纯粹是假名安立了蕴的名言而已。

这里要注意的是自性相异和名言相异不一样，名言相异可以有因果关系，但自性相异没有因果关系。

所谓自性有，就是不依赖任何其他法而存在。我们执蕴的时候，所显现的就是不依赖于任何一个法的自性存在，实际上这种自性有是没有的，因为

从道理上推知既没有一也没有相异，所以不成立任何自相有或自性有，这就是破的方法。

这种道理如在人无我时所说，只是把作为有法的人换成法，即可了知。破人我和破法我之间的唯一不同就是把原来驳斥补特伽罗上面的有我存在的方法，换到蕴、处、界或者其它法上面，然后一一破掉。

从相违可得因方面抉择无自性的道理者，对于蕴等诸法，容易明白它是依靠内外的因缘而生起的，破除缘起与自性成立有共同的部分，它的道理即何法是自性成立，那就和依赖它缘而生相违，何法是依缘而生，就必须依赖观待它法。这是以另外一种方法，相违可得因方面来抉择无自性。对于蕴等诸法容易明白他们都是因缘结合而产生的，这样就可以破除既是缘起又有自性的可能性，因为有自性等于是无因无缘，有自性就是不依仗其他法，有自性就是不依靠任何其它一种概念。凡是自性成立，就不需依赖任何其它法而产生，也就是与依赖它法而



产生是完全相违的。凡是因缘所生的法，就必须依赖看待它法。

此处之所以讲看待或依赖是因为缘起。缘起和因果是一回事，皆是依赖他缘而生。

依他而生与依他而起不同。依赖他缘而生，只包括了有为法；若依他而起，并不只是说生和灭的问题，其存在也是依赖于他，包括了无为法。比如说虚空，并不是有法而是遮法。因为没有所以才叫虚空，是依赖于有才有空，若没有有焉有空？其存在完全依赖于有，有的对立面才是空。虚空是缘起法，万法体性皆空也是依他而起的，也是缘起法。

体性空与体性空慧不同。体性空慧是了知万法体空的智慧，其对立面是执着，是有为法。而体性空是无为法，承认体性空的前提是有一所空之诸法，若没有诸法即没有诸法的体性空。就像若没有牛，哪里会有牛角呢？若没有诸法，即没有诸法体性的空与不空。

灭谛是因为灭除了一切烦恼障、所知障，从而

证得了灭果。灭果是永恒的，但灭果是依于断尽而产生，若没有断尽，就没有灭。这也是依他而起。

缘起是缘他而起，是依赖的意思。缘起法涵盖一切有为和无为，因果法只涵盖有为法，业果法范围更小，仅限于识体范畴内。这是三者的区别。

因缘而生必定依赖或观待于他，成立正因是这样的：蕴等诸法有法，无有自性，因缘起故。若成为论式应该这样说：凡是缘他而起的诸法，无有自性，如同镜中影。蕴等诸法缘起故。

意思是凡缘起的法就不是自性的，蕴等诸法是缘起的，所以蕴等诸法不是自性的，如同镜中影一样。以此说明诸法就象镜中影，依于诸多因缘而生，非是自性产生，所以无有自性。这个道理称为正理王。

缘起法就是相违不可得的正因。

如镜中的影像，要观待内外因缘乃可生起，如果它是独立自主的自性有，把它作为显现境的心对于显现境就不是错乱的，这样的显现情况亦符合影

像的实际情况，然而现识即可证明这二者是不一致的。当见到在影像上缘起与自性成立是无法共处时，就可领悟缘起法上是自性空的道理，以此推及一切法，也就容易明白了。镜中影像需要依赖内外因缘而产生，如果镜中的影是独立自主自性有的话，把它作为显现境的这个心，对于显现境中的影变成无错乱之心，这样的显现情况符合影像的实际情况。可是我们显现的这个心识和所显的实际内容，可证明二者根本不是一致的，实际情况和显现二者不一样。镜子里面的我似乎和我毫无区别，但实际根本没有这样一个我，与实际不相符。若有的话，就必须实际存在。由此以镜中影来说明缘起法，且可以推及一切法当中。

其中清净地领悟无我见过程中，有常见、断见两种歧途。在证得无我正见的过程当中，容易走入两个歧途，常见和断见。

当用量决定内外诸法皆为缘起之法，依此就可断除一切断见。常见和断见的过失非常大，执持断

见将会堕入三恶道当中，遭受无法忍受的诸多苦恼。执持常见虽然不一定马上堕入地狱、饿鬼和畜生三恶道中，但不能脱离轮回苦。断见是堕入三恶趣之门，常见是堕入轮回之门。若知道诸法皆是缘生，必然不会堕入断见，因为诸法因缘生，诸法因缘灭故。

当看到在影像上，因缘而起与自性成立绝不能有共同的部分，在自宗方面，用量证成无自性义时，就可断除一切常见，对因缘法与自性成立不可能有共同体以量了知万法皆无自性时，就能够断除一切常见。所以赞叹缘起是一切正理中王。这个道理被称之为“正理王”，因为它破我执和法执破得最彻底、最实在、最干脆。

在《无热恼龙王请问经》当中说：

缘生即无生，亦无自性生，

依缘说为空，知空不放逸。

无生就是无自性所生。意思是缘起所生，即是无自性生。凡是依缘起而生的，我就说是空，谁知

道空性之理，他就不会堕入轮回之中，不放逸于轮回之中。

《入中论》中云：

由说诸法依缘生，非诸分别能观察，  
是故以此缘起理，能破一切恶见网。

一切诸法依因缘所生之故，非分别观察所安立的那样实有。以此缘起之理能够破除一切有见和不见等诸邪见之网。

由于知道诸法皆依因缘所生，故知诸法无有自性，既无少法有自性，则不会有认为自然生、自生、他生、共生、不顺因生等邪分别，所以说，依缘起之理，能破一切恶见邪分别网。

以上简单明白地解说了以理观察人无我的修习情况。

人、法无自性的空性，毫无差别地遍及从色乃至一切种相智的一切法，所以不是偏空，而是遍空。它也不是起先不空，后由正理观察才成空的“心造空”，而是本来空性。

空性慧是曾经没有，后来证得的，我们一直都在无明执着当中，把本来空性的法，不执为体空而执为实有。空性慧不是本来有的，而是我们通过以究竟观察之正理等等的方式，别别抉择观察后而所得的智慧。但是万法体性本来是空的，不是因为我们知道后才变成为体空，只不过过去我们不知道它是空而已。

比如一起来听法的一个人，你只是认识他，并不知道他是画家，可后来有一天你知道了他是画家。那么知道他是画家的这种智是后得的，不是本来有的。他是画家是很早之前的事情了，不是因为你知道之后他才成为画家，类似于这个比喻。

如是抉择的空性，不是无法用量安立造作作用的断空，而是一切种最胜空。凡是不能用证量来安立的空就是断空，这里抉择的空性不是断空，而是有量可证的、具有最殊胜道理的空。它不是超过心境，无法见闻通达的空性，是可以通达、能够证得的空。也不是虽能通达明了，但没有什么义利的空

性，而是通达明了，能让我们从二障及其习气中解脱出来的，施予解脱及一切智宝位的三乘共行道。

## 第二、以止住修将护无我的情况：

前面已谈到应当断除三种不正确的修法，这三种依次为：一、不令心趣向所破之我，仅摄意内住而修；前面已经讲过，有人把心住在无想、无念当中认为是修无我。二、修习不分辨“有无、是非”等任何法的单纯无分别；有人把断除有和无、是和是非等分别心的这种单纯的无分别，就是说既非有也非无，远离一切分别的单纯安住于寂静的状况，作为无我的修法，也是错的。三、用量观察后，并获得自性空义时，却修另外的它法等。虽然通过正理观察，得到了空义，然正式修时，把空义的内容放在一边，却修另外一个法，这是不正确的。

## 圣龙树菩萨所说：

诸法不自生，亦不从他生，

不共不无因，是故知无生。

等破四生而立的四宗，都是无遮，对这个道理，

诸大车轨都是异口同声共许的。

因此，在将护无我时，俱生我执对某个所缘境有着怎样的执持行相，应好好地生起决定了解。从而在这个所缘境上，破除它以那种行相执持的执持境。在修无我见的时候，一定要明白俱生之我对其所缘境如何执持的行相，对此生起定解之后，在此所缘境上，破除它以那种行相执持的执持境。

意思是生起决定了解执持境的行相即第一扼要：认明所破扼要。认明之后，在执持的所缘境上，通过周遍扼要、离一正理扼要、离多正理扼要三种方式破除他那种行相的执持境。

其实我们要破的并不是所缘境本身，所缘境无有可破。要破的是我们对所缘境执持有自性、有自相的这种行相，要破的是这种执着的行相，或这种执持法或执持境。例如，要破这个瓶子的执持境，执持境是瓶子吗？不是。执持境是在瓶子的因缘和合之上安立名言，把它当真、当实有、当自性的那个所缘境。如何破？破掉他的存在性。这时不用考



虑不破他的名言。在定中破除他的存在性，出定后，后得必然是如梦如幻的瓶子，那就是名言，是必然有的。

将护修习这种破境而现的无遮行相是最重要的，除此之外，其它的任何举措都是不可以的。非遮和无遮是不一样的。非遮是否定它是这样的同时，顺便肯定了非是这样的另一种行相，即间接地肯定了它的另一种行相。无遮是否定了这样之后，没有另一种存在，间接或暗指的东西都没有，破得干脆、破得彻底。

以修习人无我为例，俱生我执在名言我上，所执持的执持境是自性成就，或自相成就，或自体成就等，因此，我们要珍视根本不要离开决定差别事补特伽罗无自性的见解。

有些人说：“我无自性”，我看他们只不过是作表面文章，修口头禅而已。为什么这么说呢？如要将护修习“我在那里是没有的，那样的我是没有的，那样显现的我是没有的”这些话，我们可以考察一

下，如果是指我在差别事我上，清楚地显现出如前所说所破的总义影像后，从而将护修习“差别事我在那个自性里是没有的”，当然不是口头禅。

但如果没有清楚地显现并识别所破的总义，那么所言“我在那里是没有的等话”又如何不会变成口头禅呢？

就是说，首先要清楚地显现我们要破除的我的行相，要先理解执持我有自性或自相的执持法。若没有理解自性、实相的这种执法，仅从字面上了解，没有在自己的感受当中体验到我执的执法，那么后面所破的全都变成没有任何意义。如果没有清楚地显现，嘴上说“我无自性”就是口头禅。

不仅仅要从经论上理解所破的自性我是什么，而且日常生活当中，也一定要抓住执持我执的行相。在特别欢喜、特别愤怒、特别悲哀的时候，用心的一角去观察，使“我太高兴了”或“我忍无可忍”极其强烈的那个我非常清楚地显现，不是事后回忆那个时候是什么样的我，而是一旦生起了那种强烈

的我的心时，当场认明。那时若以正理了知我无自性时，才是有力的。若不是亲身体验，只是纯粹理论上的东西，那是非常薄弱的。

所以，开示甚深义的一切经典，它们表达的正见决定境，一定要在某事及其自性、法性、真理、胜义谛等中立宗方可。

这就是性空的部分。

缘如此的人或法无我，修习止的情况者：

就是把前面所说的破我执和法执的人无我及法无我作为修行目标修行奢摩他时，必须要有非常合格的正奢摩他作为修行方式。

具备修止的资粮后，系心于所缘境无我时，沉没和掉举从中作障，妨碍生起明了、无分别的禅定，这时，就要识别微细沉掉，修习正念、正知以对治它们，不被它们控制。

何为正知、正念？如果把我们的的心比喻成一头大象，用绳子把这头大象紧紧拴在一根铁柱上，不让它乱跑，这种力量叫正念。把我们的的心用正念的

坚固绳子系在善念所缘境的柱子上，这时将人无我、法无我作为铁柱，正念是拴在铁柱上的绳子。

因为大象身体庞大，调伏大象是用铁钩钩住它的耳朵。正知就相当于令心不乱跑的铁钩，以铁钩一样的正知来时时刻刻约束乱跑的心。打坐时，用另一个心去观察是不是起了分别心？是不是掉举？是不是沉没？每隔几分钟观待一下，如果心乱跑，立刻把它拉回到原来的目标上，这就是正念。

要知道打坐的目的不是为了被动地出现幻觉、灵感，而是要把我们的的心控制住，让心住在那里，完全听从于自己的智慧，不要被掉举和沉没控制自己的情绪，要自己控制自己的情绪。不管出现什么状况，凡是异常的就坚决制止。只要稍微用力一点，它就不再出现。正知和正念对修禅定来说，绝对不可缺少。

**住心生起的次第为：内住、续住、安住、近住、调伏、寂静、最寂静、专注一境、平等住。**

**九住心由六力成办及有四作意的情况为：初心**

由听闻力；第二心由思惟力；第三心、第四心由忆念力；第五心、第六心由正知力；第七心、第八心由精进力；第九心由串习力成办。

第一、二心有四作意中的“励力运转作意”；第三、四、五、六、七心有“有间缺运转作意”；第八心有“无间缺运转作意”；第九心有“无功用运转作意”。

如云：“由习无作行。”

从此以后，对所缘不用再励力防范昏沉、掉举的产生，从而松缓而修，当身心获轻安时，即为修成了止。

如云“次获得圆满，身心妙轻安，名为有作意。”

这样修成止后，像前面那样观察无我的道理，平等地修习住分与各各观察的智慧分，当不仅仅前面所说的那种轻安生起，而是由观察修引生了新的轻安时，是修成胜观的量，即是止观相应或者说是止观双运。如智者馨底巴所说，止观二者相互缠结而转。这时缘空性的胜观就成了修所生慧。

学习奢摩他可分六个小节：第一、修奢摩他的资粮；第二、修习奢摩他之理；第三、依此修九住心；第四、由六力成办之理；第五、彼中具四种作意之理；第六，由此生起正奢摩他。

第一、奢摩他资粮分为六个：1.住适意处。修习禅定对环境和心态要求非常高。首先要有幽静之处，心才能静下来，这是外在条件。2.少欲。没有那么多、那么强烈的贪心。3.知足。对衣、食诸具非常知足；若总是不知足、不满意，这样是修不成奢摩他的。4.断诸杂务。事情不要太多。5.戒律清净。不论八关斋戒、长净戒或居士戒，一定要清净。6.断除贪等一切分别心。不要有贪欲、嗔恨、愚痴、傲慢、自私等分别心。

第二、正修奢摩他之理，依靠八行对治五过。这是弥勒菩萨在《辨中边论》当中所说：

依住堪能性，为一切事成，  
灭除五过失，勤修八断行，  
懈怠忘圣言，及昏沉掉举，

不作行作行，是五失应知。

八断行是信、欲、勤、轻安、正念、正知、作行、不作行。为断除懈怠，当修信、欲、勤、轻安；以正念对治忘失教授；以正知对治昏沉掉举；以作行对治不作行；以不作行对治作行。

第三、依此修九住心。就是修定的人必须要有住心的体验，即内住、续住、安住、近住、调伏、寂静、最极寂静、专注一境、平等住这九住心。

第四、以六力成办之理。第一住心，由听闻力来成办；第二住心由闻思力来成办；第三、第四住心由正念力来成办；第五、第六住心由正知力来成办；第七、第八住心由精进力来成办；第九住心由串习力来成办。

第五、彼中具四作意之理。第一、二住心有“励力运转作意”；第三、四、五、六、七心有“有间缺运转作意”；第八心有“无间缺运转作意”；第九心有“无功用运转作意”。

第六、由此获正奢摩他之理。就是获得第九住

心之后，能远离微细沉掉，长久入定，即得近奢摩他，但非正奢摩他；为了获正奢摩他，须进一步修行，直到获得殊胜的身心轻安为止。

按菩提道次第来说，在胜义菩提心之前讲奢摩他，而这里先讲观，后讲止，因为这是作为修胜义菩提心的次第而讲，不是作为整个菩提道次第的实修次第讲的。依道次第来说，必须先生起奢摩他的身轻安和心轻安，然后才能修毗钵舍那。这里的内容是修正奢摩他之后，以奢摩他为基础，以四扼要的方式去观察人无我和法无我，于最终观察后的空朗朗落空状态时，以奢摩他来继续修行。

### 辛三、依彼人法显现如幻理

在根本位时，通过止住修、观察修两种方式修习无我之义，在后得位时，修习的方法者：在定中时，如上面所说去修。从定中出来之后，座间修行的方法就是诸法如幻的修行。颂曰：



## 座间如幻夫

总的所言单纯的“幻化”之事，内外道都有幻化之事，把这些幻事比喻无自性的道理时，分两种：

分二：壬一、相似的如幻义；壬二、正确的如幻义。

### 壬一、相似幻化义

如果行者内心不趣向真实性，只是修习无分别念当获得住分时，这样起座后，一切现象显现为依稀模糊的状态，或者在此时，有着触碍性、质地坚固的山房等显现为或烟或虹的样子，没有光彩可言，这些都不是这里要说的如幻义。就是前面所说的三种不正确的修法，只是不趣向于任何一个分别心当中，无有任何分别心的这种修法，座上长久安住后，起座后也能有如同幻化一样的觉受，有触碍的山、房屋等，看来如同烟或彩虹一样。这些内道和外道都有，外道进入二禅、三禅、四禅无分别的三昧定

中，起座之后，也有这种幻觉，但这不是这里所说的如幻之义。

此处显现如幻，要先在差别事上，用理智破除谛实性故。

某些先智(指过去一些西藏的大德)在解说人、法二者如幻，作比喻时，认为：如木石虽显示为牛、马，其实牛、马本空，就象石头所变的牛和马，虽然显现为牛马，但不是牛马一样。把这个比喻拿到实修上时说：同样，男女等人虽显现为补特伽罗，其实补特伽罗空；一切非补特伽罗的显现，其实非是补特伽罗，也非是其他。蕴、处、界等虽显现为种种法，其实那种法本空。如是结合梦，阳焰等喻。这意味着否定了世俗谛，也否定了一切名言，这种比喻方式是不对的。

应该这样说，我们所破的并不是男、女或补特伽罗或山河，而是在五蕴聚集之上名言假立的“我”执为自性有，我们破的是自性有、实有和谛实有。一般的男女的存在、我和他、山河等的存在是无法

破也不能破的，虽然显现如此，但本性体空。

应当向他们发难说：“男女等，即由男女等空，是什么意思？”回答说：“他们上面没有他们。”对他们责难说，你说的是男女等，有男女等空吗？回答说，就是男女等没有男女。

如果是这样，那些法就成了根本不存在的了，也就是毕竟无的东西了。如果有就应该在自己上面有，非他们之上焉能有他们乎？而自己上面没有了自己。不就是等于毕竟无了吗？

追根究底，还是因为这些先智没有认清所破的界限，究其原因，是应该破到什么程度，这个界限没有弄清楚，没有明白地显现所破的总义，依此因缘，仅耽著于无我的虚言浮词，颠倒理解经中所说“幻梦”等喻义。没有真正明白经中所说的梦和幻的比喻。

在没有好好地识别所破的界限就破所破时，我和补特伽罗等所破界限尚未能很好识别的时候，就破所破，导致无法用量证成差别事的存在，就导致

了无法以名言量证基位而执持，基位指胜义谛和世俗谛的基位。这样，观察者、观察法等任何东西都失去了存在的地方，反复串习这种不可得义，那些现象就显现为依稀模糊状，这并不是如幻正义。因为观察者、观察的方式等无有安立处，如是串习之后显现一切模糊相，并非如幻正义。

产生这种过失的主要原因，还是因为没有分清何者是领悟无谛实的正见，何者是损减缘起显现的邪见。这是因为没有分清正邪之见而导致的相似的幻化义。

## 壬二、正确的幻化义

如《三摩地王经》中说：

犹如阳焰寻香城，及如幻事并如梦

串习诸相自性空，当知一切法如是。

这里讲了四种比喻，一是阳焰，就是在烈日下所产生的水蒸气，远望似水，渴者思饮，终不可得。

二是寻香城，类似于海市蜃楼，现于空中之楼阁，远看时有，近处即无。三是幻事，就是幻化所变的牛马等。四是如梦。座上串习诸法自性空，于性空中入定，从定中出来之座下，视一切法如阳焰、寻香城、如幻、如梦。以此四种比喻说明现象如梦如幻。

《般若经》中说：

色至遍智间，诸法如幻等。

从色法到佛遍智间，一切诸法如幻。

如幻的意思有两种说法：一是胜义谛如幻，是指仅是名言有而无谛实；二是性空中显现现象的如幻。在这里指的是后者。

“后有”的意思是在性空中入定之后，从定中出来，显现的一切现象必然如梦如幻。

简单明了地说来，如魔术师把木石变成牛马时，牛马的显现是由现量证成的，而像那样显现的东西是不存在的则是由意识决定，这两者会合在一块，就出现了幻相。当魔术师把一块小石头或小木棍，

通过咒或药物的作用，令它显现为牛和马的样子时，牛马的显现可以直接由眼睛的现量看到，但在石头和木头上面真正的牛马是不存在的。由现量所见和由意识决定无二者合在一起，就出现了幻相。

同样的道理，用名言量通过能作所作等作用方面，明白地证成凡圣补特伽罗及蕴等诸法。同样，还以理智量（究竟观察量）破除掉它们上面的如前所说的微细所破，这两者会合起来就现起了幻化之相。

我们认识一切法的方式有两种：俗谛和真谛，或名言量和究竟量。一切存在可分成现象和本质，了知它们的智也必然有两种，名言量和究竟量，即名言观察量和究竟观察量。名言观察量只观察现象，不观察究竟；究竟观察量观察本质，不观察现象。在名言观察量的显现当中，能够显现凡、圣等补特伽罗，以及蕴、处、界等一切诸法，这是现量所证。而以究竟观察智来观察时，无有任何自相、自性或任何谛实有，在这样的谛实有当中入定。由于究竟

观察智所证诸法无自性，名言观察量所证其显象确实存在，圣菩萨于起座后不免出现类似于魔术师看待他所变化出的牛马一般，明明知道不是牛马，是石头、木头，可是却能看得见牛马的显现。

当魔术师把小石子和小木头变成牛马时，三种补特伽罗有三种不同的认识或显现：第一种是凡夫，凡夫相当于自己周围被咒语或药物所障的观众，既有牛马之显现，又有执为牛马的执着；第二种是魔术师本人，当障住别人眼睛的时候，他自己的眼睛也同样被障住，但他只有牛马的显现，没有牛马的执着，因为他知道这是假的；第三种就是后来的没有被药物或咒语所障的人，只看到了石头或木枝，不见牛马的样子，也没有执为牛马的执着。第三种人相当于三昧定中的圣菩萨，既无俗谛的显相，也无俗谛的贪著。而魔术师相当于圣菩萨从定中出来之后，虽有万物是存在的俗谛显相，但万物无自性，由究竟观察智所证，二者结合起来，即圣菩萨后得智所显现的如幻。

要达到这种程度，又需要在根本定中将护如虚空般的空性达到扼要之所在，出定时，一切显现的境界自然地如幻化一般，不必要另寻捷径。只要在定中修持空性至扼要处并保任，待圣菩萨出定后，所看到的一切皆如幻化，不需要别处专门去学习。

最初的初业学人，所破处与所破混淆在一起，无法分开来，这样显现如幻的力量就很小；如果能够依前面所说的修法因缘，长时串习，那么无颠倒领悟空性义的智慧，将会自然地使如幻的势力达到究竟。

阐述大菩萨伽喀瓦大师的修习菩提心教授——《最胜耳传大乘修心日光论》，是依据贯通佛经大海的自在舵手——法王宗喀巴大师的教授而撰写的，其中一切微细的要点，望从大师所著的《菩提道次第》中明了于心。此中许多细节，一定要通过《菩提道次第》的教授来明了。如果正式修习《修心七义》，应该把它置于《菩提道次第》的框架当中去修，那样更精确、更完美。这里突出的是菩提心的实修



法，尤其是世俗菩提心和菩萨广大行的实修法，并没有细讲奢摩他和六波罗蜜。

最后有个偈颂，简单作一解释。

成就相智不共因，趣入大乘唯一门，  
如火焚尽罪稠林，善资生处宝源藏。

能够成就一切种相智的不共因是菩提心，若没有菩提心，不可能证得佛陀果位；趣入大乘的唯一门也是菩提心，这里说的菩提心是世俗菩提心；如同火一样，能消除、烧尽一切罪的稠林，断除一切苦的根，唯有无我智——人无我和法无我智才能做到，这指的是胜义菩提心。二种菩提心就像是如意宝一样的宝源藏，能滋生长养一切善资粮。

开演菩提心方便，无上大士能仁尊，长子不败妙吉祥，马车龙树无著尊，寂天吉祥阿底峡，如量生起耳相传，释迦佛的两大弟子一个是不败弥勒菩萨，一个是妙吉祥文殊菩萨。就是龙树和无著二大马车，还有寂天菩萨和阿底峡尊者，一代一代传下来。从弥勒菩萨、无著菩萨传下来的是广大世俗菩

提心的七支因果菩提心修法，从文殊菩萨到龙树菩萨传下来的是甚深见，特别是从文殊菩萨到寂天菩萨传下来是自他相换菩提心。这里包含了三派：广行派、深见派和伟大行派。这三种传承汇聚到阿底峡尊者，阿底峡尊者生起这样的心之后，代代耳传心授。

菩萨伽喀瓦大士，受教生起觉心法。  
分为前行四种法，正行菩提心二理，  
大车各各共同道，不共之规皆明晰，

伽喀瓦大师，由于受教授而生起真正的无上菩提心。伽喀瓦大师为了令更多人的相续当中生起菩提心，讲说了四种法是四加行，即暇满人身大义难得、死无常、因果和轮回苦，世俗菩提心和胜义菩提心。伽喀瓦大师把共同道和不共道的道理都解释得非常明确。

特于圣者寂天宗，净习自他相换法，佛子伽喀瓦修规，二者合一道体全，支分微细学修理，如是明了渐论述。

特别是把寂天菩萨在《入行论》中所说的自他相换菩提心修法和伽喀瓦大师《修心七要》的教授两个合为一体，成为最全面的道体，并对微细的支分完整如实地明白后，渐次进行解释。

**教授此法无比伦，如彼善说皆师恩，**

得到这样无与伦比的殊胜教授是谁的恩德呢？全是师父的恩德而得到的。

**难量佛佛子密意，我慧势劣少精进。**

然后谦虚地说：我的智慧极其低劣，又少精进，难以通达诸佛佛子的密意。

**若有未说邪说类，向具法眼诚心悔。**

没有说到的或说错的地方，在具法眼的善知识面前诚心地忏悔。

**由此励力所积集，白善资力尽回向，**

**我及无余等空众，永不舍离菩提心。**

我这样励力所做的功德，以及一切白善的资粮集中起来，都回向给我及如同虚空一样遍满一切方所的众生，愿我及一切众生永不舍离菩提心。

由彼力故轮回际，三门由见闻念触，  
愿赐三界众生乐，复祛忧苦无遗余。

由此力故，直到轮回尽为止，见、闻、念、触我的身口意的一切众生，愿他们得到一切安乐及安乐因，并且令他们消除一切痛苦无余。

《最胜耳传大乘修心》的注释《日光论》是由对这个修法有着无比胜解的许多大德的殷重劝请下，十二年间，如顶严般意乐、加行如理依止法王宗喀巴大师的亲炙弟子——闻达显密、教淹三藏的虚空祥在许多大成就者加持过的寂静处仁青岭撰写。由此可见，南喀贝大师在宗喀巴大师门下，形影不离地学习了十二年。一般都是已经有了非常好的学问之后，才跟随宗喀巴大师的，不是一开始就跟随宗喀巴大师。在宗喀巴大师那里听到了，并且通达了显密一切三藏的人，名字叫虚空祥，就是南喀贝大师，在仁青岭就是“如意宝洲”处撰写了此书。

《修心日光论》现在已经圆满讲完了。我希望大家务必要把《日光论》作为此生最宝贵的一部修

行法本。要把伽喀瓦大师著的《修心七义论根本颂》背下来。无论走到哪里，这个法本都形影不离。

修行时，用《成就盛宴》作加行和结行，《日光论》为正行。修行次第按《速道》的次第修，因为前面积集资粮部分，《速道》比《日光论》更全一些。下士道、中士道生起后，上士道修菩提心时，把《速道》的菩提心修法和《日光论》中世俗菩提心修法融为一体来修，作为互补，因为这里有很多修行法则可作为《速道》的补充。

受菩萨戒以后，除了《速道》略要的学处外，把这里完整的学处作为《菩提道次第》修菩提心的学处。按照修行菩提心的支分教授来修学整个学处。修胜义菩提心时，把胜义菩提心的修法与《速道》的毗钵舍那融为一体来修，因为《修心七义》的毗钵舍那更广一些。

从今天开始，我们已经有了从“依止善知识”到证得“性空正见”为止完整的修行次第。如果你们以前说“我不知道如何修”，我觉得可以理解，因

为尽管讲过《速道》，但有些地方不够完善，特别是世俗菩提心和胜义菩提心没有完整地突显出来。但这次讲完《修心七义》，加上《速道》和《日光论》的光碟，如果再说“我想修，可是我不知道怎么修。”说明你根本没有用功。从此以后请你们把《速道》和《修心日光论》两个作为你们终生修行的根本。以后我们有缘，再展开讲。但不管讲什么，作为实修次第，基本上已经讲清楚了。

我觉得讲完《速道》和《日光论》，就算是我完成了作为师父应该完成的任务，至于你们是否有精进心，就要看你们自己了。我知道你们都比较感兴趣密宗的灌顶、传承，我也理解，但我觉得你们不要什么都做，可什么都没做好。我希望你们先做个菩萨。如果你们先做菩萨，灌顶、密法、无上部的问题，好说得很。根据克珠杰的总说密续来看，如果不是菩萨，那么修密法是福还是祸，甚难了知！所以，先做一个真菩萨。

现在有必要再重复一下，从今以后，有两本书

你们必须陪伴终生，一本是《修心日光论》，另一本是《如意宝梯》。有了这两个，大有希望这一辈子做个菩萨。所谓陪伴，不是说就装在兜里，要天天看，不断去体会，看书是为了从书里体悟更深层次的含义，把书里的一个个内容贯穿于自己的相续当中，把心和书的内容融为一体。倘若你们做到了将心和《修心日光论》、《如意宝梯》、《掌中解脱》和《广论》融为一体时，你才叫真正的了不起的大德。

## 附录：《广论》和《掌中解脱》中抉择人无我和法无我部分

《华严经》中说：

“信为道源功德母，长养一切诸善法，  
断除疑网出爱流，开示涅槃无上道。”

意思是虔诚和坚定的信仰，是增长一切功德之母，是长养诸善法之粮田，能断除一切疑网拔出一切爱流，开示涅槃无上道。

无论是世间的安乐，还是出世间安乐，或者要得到一切功德，信仰是前提和根本因。若没有信心，没有信念，也没有虔诚的信仰，就不会把取和舍作为很重要的事来看待。若没有正确的取舍，就不会有任何进步或者提升，所以信仰是一切功德之母，“长养一切诸善法”。

其实任何一个人都希望自己能够断除一切过患，具有一切功德，没有一个人不希望自己优点越来越



多，缺点越来越少。但为什么实际上并没有多少人达到如此的结果？究其原因是因为没有正确的信仰，没有对正确目标的信仰。本来是不好的东西，当成优点来看待，本来是好的事情，当作不好来看待，那么最终，缺点、过患就会越来越多，失去的优点就会越来越多。

《中观宝鬘论》中说：

“断除一切过，圆具一切德，  
为众生救祐，愿成一切智。”

佛就是断除了一切过患、缺点和漏洞，具得了一切功德，成为一切众生最真诚的善友或守护者，成为具有一切种相智者。

只要目标和方向没有错，所定目标的功德不具有的，一个个补充，与所定目标相违的、相续中存在的缺点，一个个消除。这样做，就能够做到断一切过，具得一切完备的功德。只要有愚公移山的精神，日复一日，年复一年，最后就能达到功德的圆满。

“断除疑网出爱流”，断除疑网，就是断除一切颠倒梦想，包括贪、嗔、痴以及疑心等等一切轮回当中捆绑的网一一断掉。我们之所以在轮回当中遭受各种痛苦和烦恼，是因为爱流。爱流就是着迷于轮回，把轮回当中的一切存在当真了、当实了。由此对它起贪心、嗔心、愚昧等之心，这一切是令我们投入轮回大海当中的最大的力量，唯有信仰才能够断除一切爱流。

“开示涅槃无上道”，是说能够令我们得到无上道的涅槃果位。

讲人无我、法无我这段内容，非常深奥难懂，但只要你们有信心、有信仰，反复听闻！慢慢地对这样甚深微妙之法也能够逐渐明白乃至通达。只要有信心，就能够从不明白变成明白，从不了解变成了解，从不通达变成为通达。

《广论》当中引用了《三摩地王经》中说“如汝知我想，如是观诸法。”就是首先要知道我，然后再去观诸法这样的次第，即首先抉择人无我，然后

再抉择法无我。

在观察人无我或法无我的时候，宗喀巴大师及诸大德们，通常以四种方式作为破我执的最主要的方法。

在《掌中解脱》中说：虽然两种无我所无的我没有差别，但基于补特伽罗之上的无我较易理解，所以先讲补特伽罗无我。抉择空性的正理有许多种，如缘起正理，七相正理等，但对初学者而言，最容易理解的是离一异正理。因此，宗喀巴大师及众多门人在这里均配合四种关要来讲这一正理。

那么这四种道理或关要也好，四事作为最主要的。其中第一件事是什么呢？

第一扼要，所破决定扼要。

《菩提道次第广论》当中说：初要，谓决定所破。吾人下至睡眠时，亦有我执坚持不舍，彼心即是俱生我执。当观彼执执何为我，如何执我，如是审细观察彼执，便见彼执，非执于身心总聚上假名安立，乃执假立之我为有自体。彼俱生我执所执之

我，即所破法。初若未能直识其我，则亦不能知无我义。静天师云：未触所计事，不知彼事无。

这就是认明我们所遮的对象。如果没有找到我们要遮的我，就没有办法破掉我。实际上，我们是把身心总和作为依据，在此之上假名安立了一个我，但我们从来没有这样认为过。而是把假名安立的那个我视为有自性、有自体、视为自相有、自性有、谛实有、实有等等以这样方式执持的。我们如果没有明白这种执持法的话，就没有办法破我执。如同寂天菩萨说“未触所及”，就是若没有明白所执的对象，就没有办法破掉这种颠倒的执法。这就象不知谁为小偷，怎么能抓到小偷呢？要想抓住小偷，首先必须知道谁是小偷，而且不是猜测，而是有根有据地找到。我们之所以遭受痛苦和磨难，偷去我们一切快乐根源的这个我执的小偷，先看看它是怎样偷去我们的快乐、偷去我们的智慧、令我们走入颠倒执持当中。

《掌中解脱》中说：

所破决定扼要。四种扼要中，第一种为“所破决定扼要”。如《入行论》中所说：“不触安立事，不知彼事无。”如果不先去认识所破或所无的“我”，便无法体认破此的“无遮”。譬如，不见靶子则无的放矢，不识盗贼则无法缉捕。所以，先要认清所破的“我”。

这个“我”与所谓“无谛实”中的“谛实”、“无自性”中的“自性”，“无自相”中的“自相”同义，此如《四百论释》当中说：“所言我者，谓诸法之不依仗他性，由无彼性，名为无我。”

意为不依赖它缘而从它自己那边而有，或是不依靠别的东西而由自己本身能够成立。光是肤浅地知道字面上的意思，在辩论时或许可以驳倒对方，但如果缺乏经验上的体认，我们还是不清楚什么是所要破的。譬如，光是嘴里讲“小偷是个穿白衣服的人”，是无法识别小偷的。因此，不可满足于经由基于别人解释而得到的理解，和对名词抽象的了解，必须通过自心观察，在直接的体验上加以认知。

如果未能发现所破，纵然运用多种正理来成立无我，也有堕入破坏缘起之断见的危险。例如，有人将瓶子的名言定为目标，然后分析瓶子的口不是瓶、瓶子底不是瓶，在排除了瓶子的各部分之后，找不到瓶子，于是以为了解了空性而去佯修一番。他们不明白在空性所依之上破除所破的差别，这样做只会破坏瓶子的名言而流于什么都没有的恶趣空，并走上臆造空性的歧途。

寻求所破的时候，必须要探察俱生我执如何将“我”执为自性有，要观察俱生我执心中“我”的显现理与执著理。那时将会发现：我们所以为的这个“我”不只是心的安立，而是从蕴聚上面成立的。这一想法即是俱生我执，它深植于包括蚊虫在内一切有情的心中，甚至在做梦时也念念不忘。

总之，在所依补特伽罗之上对“我”的执著有三类情况：（一）已生起空性见的人认为，“我”只是由分别在安立所依之上安立的、不是谛实的；（二）未受宗派学说影响的普通凡夫，对我是否为自性有

不加界定的执着；（三）以我为自性有的执着。其中第二种是安立我之名言的合格心。作为此心对象的不加界定的唯我在名言中是有的，也可以作为业果的所依。第三种则是对治所要破除的错乱心，其行相境是正理所破。

我们要破的内容无非有两种，一是遍计所执的我，一是俱生我执的我。遍计所执的我是受宗派影响而建立起来的那种我，这种“我”就是遍计所执的我。

俱生我执的我，连苍蝇、蚊子在内都有的无需去决定，不用去观察、非常强烈的那种我。即是把它当成独立的、有自性的这样的一种“我”，这种“我”每个人都有。不需要破的我是前面所说的已经生起空性见的人，他们所见的如梦如幻的、在蕴体聚合之上假名安立的那种我。

继俱生我执显现理之后所起的“我吃饭”之类的想法，为对我的执著。若以未经观察之心所安立的我为满足，而说“我行”、“我坐”，这样的行、坐

之行为与作者是唯名言、安立有，其能作与所作是合理的。

破除俱生我之后，所安立的我走、我坐、我说这样的一种唯名言安立有，这样“能作的我”和“所作的我”是合理的，是不需要破的。

俱生我执“我”显现理的一部分也出现在安立名言我的心中，但这时与俱生我执显现理的情形不同，由于此“我”与其它境相混合而变得不清楚，所以，应当懂得如何区别自性有、能自立之“我”的显现理，与名言我显现理这两者的不同。

虽然我们心中一直有这个俱生我执，伴随着甚至在梦中也未曾离开，但在未遇到外缘的情况下，它的显现理并不明显。当出现赞叹、诋毁等导致苦乐的重大外缘时，它就变得很明显了。例如，当别人指控我们偷窃时，我们会因为受到诬陷而生起愤怒难以平息，抱怨说：“我无法忍受，”那时候，作为被指控偷窃对象，以及“我无法忍受”的这个“我”，从内心深处清晰、牢固地现起，此即所破之显现！



在这些时候，如果细细地思惟观察一下，那个时候的我如何生起的，生起的我大概出现是什么样的，此时就非常明显的抓住了我的真面目。

同样的，我们可以利用喜、怒、哀、乐等情绪的反应，逼迫自心现前生起强有力的俱生我执，接着应当观察此俱生我执的显现理。好像俩人在路上结伴同行时，用眼角观察同伴与路况一样；心的主体必须安住在俱生我执的体性之中，以使现起所破显现理，另以心的一角来观察它。如果观察的心太猛，则会破坏俱生我执的行相力而变得空无或不明了，以善巧方便来作观察是十分重要的。

当我们生起喜、怒、哀、乐等心时，那个欢喜者我，愤怒者我突显出来，很明显，以心的一角去观察这时突现出来的我是什么样，如果经常这样去留意的话，就能够及时发现我执如何执我的法执。

观察我是什么样的这个好奇心、观察心不要太猛烈，若太猛烈，主心就微弱了，即强烈的嗔恨或强烈的喜悦就生不起来。若没有强烈的嗔恨或者强

烈的喜悦，“我”显现不出来，就没法找到我们平常执我的最初的那种状态。

在观察俱生我执之“我”如何显现时，它有时候似乎存在于身上，有时候又似乎存在于心上，有各种显现的情况，但这些都不是真正的俱生我执之“我”的显现理。当我们发现在安立所依身心与安立法补特伽罗混然一体之上，有一个鲜明生动的“我”非唯名言安立、而是能自存自立，从它自己那边成立过来时，这一显现才是真正的所破显现理。若能认识，破它是不难的。由于这一扼要十分精微，所以很容易犯太过或者不及的毛病。

在我们不去辨认它的时候，它一直在那里显现，一旦想去辨认，它又藏到身心聚集体里无法找到，因此要想些办法让它现身。例如，当我们靠近悬崖边时，常生起“我会掉下去”的恐惧感，此时不会想到“我的身体会掉下去”或“我的心会掉下去”，而是身心两者如水乳交融之上，有个将要掉下去的“我”鲜明生动地浮现出来。同样的，当看到奔马

时，我们不会称马的身或马的心为马，而是在身心聚集体之上，有匹非唯安立的“马”鲜明生动地显现，将之执著为马。又如，当我们说“色拉寺”、“哲蚌寺”等的时候，感到那里的房屋、僧人等都成为混然的一体，在安立所依情器聚集体之上，有个与安立所依大小相等名为“色拉”“哲蚌”的寺院鲜明生动地呈现过来。

出现这样的情况时，就应该知道这就是我们所执持的我。从色到一切种妙智为止所有的法，执持的方式是一样的。

章嘉国师在《正见歌》里说：

如今我派诸明慧，耽著实有等名相，  
鲜明显现未留意，另觅所破如兔角。  
离障老母面庞上，彼之显现本来无，  
未达关要说法多，然恐老母早溜走。

是说很多学法相的大德们，我派的这些具明慧者，他们贪着于名相上的实有、非实有这样的一些言词，作为主题去确认无明的我。他们对内心当中

由于喜、怒、哀、乐而突现出来的、极鲜明的“我”从不留意。这时所破的东西就会变成兔角一样。兔子本来没有角，故没办法断掉兔角。

第二扼要，周遍决定扼要。

《广论》是这样说的：彼坚固我执所执之我，倘于五蕴上有者，与自五蕴为一为异。离此二品，当知更无第三品。以凡有者，不出一异二品故。此依了知一异互违之量而成。《中观庄严论》云：离于一多外，所余行相法，决定不得有，此二互违故。

这就叫做周遍决定扼要。意思是凡是存在，必须有两种存在法，要么是一的存在，要么是异的存在，除一和异的存在方式之外，没有第三种法了。

《掌中解脱》中说：

如此，当心里能清楚地现起前面所说的、正确的所破之抽象含义时，次应决定：假如俱生我执所执的“我”是自性有，它与安立所依诸蕴的关系必然是体性相同或相异，除此之外没有第三种可能。作为一项总的原则，一个法的存在，必然是一或多

的形式出现。如果这项原则成立，实有的事物就必然是谛实一或谛实多。因此假如这样的“我”是存在的，那么它与诸蕴的关系不是自性一那就是自性异，除此之外没有其它可能。如果这两种可能性都排除了，则可断定这样的我不存在。引发这样的定解即是“周遍决定扼要”。对此扼要未获坚固定解之前要持续修，不可只修一、二天就算完事。

第三扼要，离谛实一品扼要。

《广论》中的：谓破一品。若所执我与五蕴一者，应成一性。此有三过，一所计之我应成无用，二我应成多，三我应有生灭。初过谓汝所计应成无用，以汝计我原为成立取舍五蕴之作者，若我与蕴成一体性，则离所取之蕴别无能取者故。自性无分之法，不可安立为异法故。《中论》云：“离于所取蕴，别无能取我，计蕴即是我，汝我成无用。”

平常我们执我时，蕴为所取对象，我为能取者，如果蕴和我成为自性一体的话，那么取蕴的时候我存在，舍蕴的时候我也应同时舍去，因为是一体之

故。那么，除了蕴之外没有能取者，除了能取者之外也没有蕴；那么，能取所取相异是不成立的；那么，所计之我，就成无用，因为与蕴相同。这是不成立的。

第二过谓若我蕴是一者，如一人有五蕴，亦应有五我。或我是一故，五蕴亦应成一。《入中论》云：若蕴即是我。蕴多我应多。第二个过患是我应成多，由于蕴多的原因，我也应有若干个。我蕴若是一体，五蕴有色、受、想、行、识等，亦应有五个我。或者我是一，五蕴亦应当是一，但这是不可能的。

第三过《入中论》云：若蕴即是我，我应有生灭。第三过患是我应有生灭。因为五蕴是有生灭的，五蕴和我是自性一，所以我也应当有生灭。那么，我就不是自性的、实有的，就破坏了前面所立的独立自主的我。或者我无生灭，所以蕴也应当无生灭。

由分别假立业果所依之我，虽有生灭亦无过失。但如自所执持之我若有生灭，则成自性生灭，此中复有三过。本来由分别假立业果所依之我有生灭，

并没有什么过失，但是你所承许的自所执持之我若有生灭，那就有过失了。因为所执的这种俱生我执的我，是自性我，若有生灭，就应是自性的生灭，那么自性的生灭就会有三种过失。

第一，初不念宿命过，谓不应忆念我于尔时如是生，以念宿生，要前后二我是一相续，汝此二我自性各异不依他故。《入中论》云：所有自相各异法，是一相续不应理。如果有自性生和自性灭的话，那么前世是自性有，今生也是自性有，生是自性生，灭是自性灭，那么相互间不可以有任何关联。那么有人能忆念宿世就都应是真的了。因为前世和今生是互不相干的两个人，而且没有办法忆念起过去的事情，因为是完全相异的心续之故。

第二，二造业失坏过，谓前所造业应不受果，以造业之我未受果前即已谢灭，别无与彼同一相续之我故，以彼自性坏故。就是说前世所造的业力不会有果报，因为今生的我和前世的我是自性相异之故。这样就成了造业结果会失坏。并且昨天学的东

西，对今天的你不会有任帮助，因为昨天的你和今天的你完全是自性相异，互不相干。

第三，三无业受果过。若谓前我谢灭，后我受果者，应未受业即可受果。以他人造业，他人受果故。《入中论》云：般涅槃前诸刹那，生灭无作故无果，他所造业余受果。由是推察即知我与五蕴非是一也。今天我们得来的一切，并不是因为我们昨天的努力。今生我们得到的一切，也不是前世所修来的结果，因为无论昨天还是前世，与今天或者与今生是完全相异、互不相干。那么，今天得到的果都是无业而受果的。由此知道，我与五蕴自性非一。

总之，一个论题是若蕴和我是一体的话，那么有三个过患，其中第三个过患我应有生灭又引伸出来三个过患。

第四个扼要，离谛实异扼要。

在《广论》中说：第四要义，谓破异品。若所执我与五蕴异者，则离色等五蕴，应有我可得，如驴马相异，离马有驴可得。然色蕴等一一除后实无



我可得。中论云：我异所取蕴，是事终不然，若异应可见，而实不可见。

《掌中解脱》中说：

如前决定了离谛实一之后，我们接着思考：“现在只剩下我与蕴两者为自性异的可能性了。”如果是自性异，情况又该如何呢？如《根本慧论》中所说：“若离取有我，是事则不然，离去应可见，而实无可见。”如果山羊、绵羊、牛三头牲畜同时存在，那么除了山羊与绵羊之外，还剩下牛可以示人。同样的，如果我与五蕴自性为异，除了色、受、想、行、识五蕴之外，还应该有个与蕴无关的“我”可以指认出来，然而这是办不到的。

《根本慧论》又说：“若我异五蕴，应无五蕴相。”我应该不具足五蕴所表有为法的生、灭等相。虽然五蕴有生、老、病、死，但我却没有。对五蕴的饶益或伤害对我没有影响，这些都是与世间名言相违背的。

主张我与蕴自性为异还有许多其他方面的过失，

例如，在无蕴的基础上也将产生“我”想，以及“已造业失坏”、“值遇未造业”等，如前已述。因为有这么多不合理的地方，由此可得出结论：我与蕴自性为异也根本不能成立，此即“离谛实异扼要”。

宗大师师徒等对离一、多正理是非常重要的，认为离一、多正理是最完整、最有力、直接可以驳斥或者遮止我们平常所执持的这种俱生我执的执法。

第一，所破决定扼要。如果我们没有非常明确地认识到我们所遮的俱生我的执持法，那么我们所破的全都是一点用也没有。就象我们射草人一样，没有任何意义。我们要先找到所破之我。所谓的所破之我，实际上就是俱生我执所执持的我的这种执法，必须要确认，不只是从理论上知道，而且是亲身感受到，亲身有体验。破我执修性空，不仅是在文字名言上寻根问底，关键还是要有亲身的体会，在体验当中去找。第二，周遍扼要。如果不能成立周遍的话，即便破了自性一的存在或自性多的存在，但还没有破得彻底。第三，我和蕴无有体性一扼要。

第四，无有体性相异或者体性多扼要。

听闻时的证悟，多半都是比量证悟而不是现量证悟。对大乘的弟子来说，这种情况是存在的。先开悟而后修的人很多，但这种开悟不是现量证得性空正见，而是比量证得性空正见。

《广论》对四种扼要有一个总结：依此四义观察，便知身上下，全无俱生我执所计之我。是为初得中观正见。若是宿世曾习此见者，觉如获得所遗珍宝最极欢喜。若先未习今创得者，觉如遗失极可爱物，起大恐怖。若俱无彼二感觉者，则是未能了知所破，或未善破除也。当通过这样的道理第一次破除俱生我执时，会有两种感觉，一种是前世修过性空正见、善根非常好的人，第一次破我执时有一种得到无价之宝极欢喜的感觉。如果往昔没有串习过性空正见的人，今生第一次破除我执的话，会出现一种丢失我最爱东西的感觉，生起非常强烈的恐惧和害怕之心。

帕绑喀大师在《掌中解脱》中关于四扼要总说

的一番教授：

现在总结上述四种扼要如下：首先，将“所破决定”的显现理牢记在心，不要让它跑掉。然后，用“一、异”正理来作观察。当肯定这两种可能性都不成立时，又将如何？譬如，有一头牛走失了，它只有两条山沟可走，别人对你说牛找不到了，但你不相信，从两条山沟的沟头至沟尾寻找却遍寻不获，这时你会清楚地意识到，自己心里想找的这头牛已经不在了。同样的，作为俱生我执所著境的这个“我”本来也是十分鲜明的，好象可以用眼睛看到、用手捉到，但在用正理观察之后，它便完全地消失了、没有了，当我们清楚地生起这一定解时，即获中观正见。

在那一时刻，利根习气强的人有如获至宝的感觉，钝根的人则会感到惊恐，像突然失去某件珍宝，这是正常的。以前宗喀巴大师，在色拉却顶传正见引导时，杰·喜饶僧格（慧狮子）因通达正见而发生恐惧，伸手抓自己的衣领。宗喀巴大师见状十分

高兴，说：“那塘巴正在抓世俗的衣服。”欧曲瓦传正见引导时，他的一些弟子也出现恐惧的情况。

当所破彻底消失时，心里可能会有“这个空性！我证到了！”之类的念头，因为这些是非遮或能立之相，所以不要跟着它走。在确定所破“我”没有时，这一决定智应具有两个特点：决定相——确定无自性的决定智十分坚固；显现相——唯破所破实有而产生一种空朗朗感觉。应以正念保住这一决定智、不要忘失。

当彻底破除所破时心想：“哦！我现在终于证到了性空”，认为这就是性空，那就错了，因为这是非遮、是肯定遮。而我们要证悟到的性空是无遮而不是非遮。这种决定智必须要有两个特点，一是决定相，决定相必须十分坚固，就是：寻找的所破对象已经确定穷尽了、实在找不到了，这就是决定相。另一个是显现相。显现相是实在找不到我们平常所执的非常真实的我时，心里空荡荡的感觉。由于没有禅定力的原因，这种状况不会持续太长时间，但

一定会产生。如果没有奢摩他，抓不住它，就没有办法在这样的状态下入定。现象上有空朗朗的感觉，以正念来保住这个状况。这种落空的状况或空朗朗的感觉就是否定式的无遮。如果有奢摩他，就用正念来延续它，时间越来越长，最后能够保持一个小时、两个小时、一天、两天。这样破我执和破法执的力量就非常大。

通过理论明白人无我、法无我的道理只能算作是了知，但不会对我执和法执有太大的破坏，因为没有奢摩他，所以力量不足。就象小孩学会了三招两式，会姿势，但没有力气，打上了也不疼。而这里的力量就是奢摩他。

当行相力开始减弱，变得不明显时，如果此时尚不需出定，则应如前作四扼要观察，意思是落空的感觉渐渐微弱的时候，若不准备出定，那么还要用前面的四扼要再再观察来破我执。又一次出现空朗朗的感觉——落空的显现相和决定相这两个特征时，再以三摩地来安住并延续。

在定中唯破所破实有产生出空朗朗如虚空的感觉，此即定中如虚空的修法。在定中空朗朗如同虚空一样的感觉，就是“定中虚空”的修法。此时因遮破所破“我”的力量，会导致名言我相的丧失，找不到名言我相，但可不必担心堕入断见而试图去找回名言我。这样的状况下入定，必然会丧失名言我相，找不到名言我相，但用不着害怕堕入断见之中，因为在定中丧失名言是必然的。

### 后得修如幻化

《掌中解脱》中说：在出定后的后得位中（就是后得智），应观察何为破除所破之后的遗留物，将会发现只有我的名字留了下来，引发这样的坚固定解：这个唯名言我就像幻化物一般，它能造善不善业、也能领受黑白异熟果。

譬如，对魔术师来讲，幻化的象、马虽然显现，但在意识中，他知道象、马不存在的，于是确定这

些是虚妄相。与此同时，他还是能直接地、无可否认地看见象、马来来去去。同样的，我们应该懂得，这个我是无自性的唯名言安立有，虽然它不真实，但还是可以造业受报，与它有关的能作、所作缘起也是必须接受而无法否认的。要学习显现而空、空而显现犹如幻化这一修法。这就是座中如空，后得如幻。在定中时，名言必然丧失，但从定中出来，还能见到一切，在这时，见到的就不像以前那么真实，而像魔术师看他自己变出的牛马一样，知道是假的，但是依然能够显现，再也没有真实感，这就是座下如幻。

在最初寻求正见的时候，由于实执的习气很强，心里似乎觉得容不下空性，过后又觉得难以安立现相。然而，如龙猛所说：“诸法缘起者，乃因自性空，此是无等伦，如来所示教。”

我们必须明白，空性是缘起之因，所以空性是现相的助伴；缘起是空性之因，所以缘起是空性的



助伴。缘起和空性相互依赖而不是变为完全相异。

“缘起”正理在这里起着关键作用。例如，以缘起因成立芽等非实时，必须破除俱生心的执着理，亦即破除“芽非唯名言安立而是从它自己那边而有”的执着。如何破呢？如果芽像俱生心执著的那样是自性有，就不需要依靠因缘以及能安立的名言等其他条件，而能自存自立。事实上非如此，芽需要依靠种子、水、肥、合宜的温度、湿度等因缘才能生起，它是依赖其他条件的观待而成之法，故为缘起，这可以用现量成立。如此缘起正理或缘起因能破除不观待其它条件、能自存自立的自性有边，所以有“以现相除有边”而“空性为缘起之助”的说法。

这些道理见之于众多经论。《无热恼龙王请问经》中说：

若从缘生即不生，其中无有自性生，  
若法依缘即说空，知空即是不放逸。

《中论》中说：

若非缘起故，少法则非有，

是故非性空，少法亦非有。

《入中论》中说：

由说诸法依缘起，非诸分别能观察，  
是故以此缘起理，能破一切恶见网。

宗喀巴大师说：

不复轮替而同时，甫见不欺缘起已，  
定能普灭所执境，彼时见观察圆满。  
又由现相除有边，及由空性除无边，  
若知空性现因果，不为边执见所夺。

这就是关于缘起性空道理非常重要的论述。

若能理解空性与缘起相互不矛盾、相互助成的道理，就能对因果等能作、所作缘起产生定解而重视缘起，促使我们尽己所能、努力实修断恶修善之行，尤其是修慈心、悲心、菩提心及学处等，将之付诸实行。简言之，我们将成为智慧与方便互不乖离的修行者。许多人都是在走两个极端：讲空义时，把因果、缘起之类全部抛在一边，讲有时又把一切空抛在一边。因为缘起所以体性是空，因为体性是

空，所以现象是缘起不虚。

现在讲一下《广论》中关于这部分实修的教授。修习之法。有定中修如虚空，与后得修如幻化之二。初谓如虚空，唯由遮遣碍触而立，此亦唯遮自相之我，专一而修，住空见中坚固不动为主，若觉心相稍低劣时，便应忆念前四观察，引生定解相续修习。二后得修如幻者，谓由四相观察，破自相有之后，次观余存何法，便觉行住坐卧一切威仪动作，皆唯分别假立，如同幻事都无自性。又善得人无我见时，虽无俱生我执所执之我，但业果所依之我则非全无。如幻师所变象马，虽无象马之体，然有象马之相。如是现在彼我，本无自性现有自相，唯由分别假立之我，即能作善恶业，受苦乐果，一切缘起作用皆应正理。自性虽空，非毕竟无。故非断见。又一切法本来性空，通达无我慧即如是通达。非是原有自性，后由觉慧安立为空。故空亦非由慧所作。又一切法皆非实有，非一分空，一分不空，故亦非少分空。故修一切法皆无自性，即执一切法为实有之对治也。

## 法无我

《广论》中抉择法无我的情况，把法无我分为二：一是抉择有为法无自性；二是抉择无为法无自性。因为一切存在无非就是有为法和无为法两种类型而已。

有为法是由因缘和合而生，由因缘和合而灭这种类型，可分为色体、识体、不相应行体三种存在。有为的意思是有所做、有所为，由因缘和合而成立、有造作故。无为法是不需要因缘和合而产生，也不会由于因缘和合而灭亡，无生无灭，恒常的。比如虚空就是无为法，灭和性空也是无为法。无为法的意思是无论虚空、性空还是灭，都是以遮的方式存在，不是以立的方式存在。如虚空是存在的遮。灭是断尽烦恼，断尽烦恼就是有烦恼的遮。性空是有自性的遮。或者可以理解为无有作用者就是无为法，有作用者就是有为法。除了这二类之外，无有第三种法。

有为法分成为三种，色法、心法和不相应行法，或者叫色体、识体和不相应行体。《四百论》当中说：“说见一法者，即见一切者，以一法空性，即一切空性。”一旦明白一个法，就能明白一切法，一旦了知一法之空性，拿这个理论来可以明白一切法的空性。

第一，抉择色法。《广论》当中说：先当观察自身，心中坚执为我身者，究执何物为身，如何执著。非于骨肉五支和集之主执为分别假立，是于假立境上执有自相成就之身。若果有彼身者，则与色蕴为一为异。若是一者，此骨肉五支和集之身，是由父母精血和成，如身有五支，则识所托之精血亦应有五支。又如支有五，身亦应有五也。若是异者，则离一支外，应有身可得，然实不可得。故无如所执之身也。

意思是我们去观察自己的身体，即色蕴，色蕴又可分为色、声、香、味、触。我们的肉体就是色体，首先观察我的身，我们心中坚固执持的身，到

底是什么样的？是怎么执持的？我们所执持的身并不是骨肉、五支结合之上安立假名的身，而是有自相成就之身，似乎从来没有怀疑过一个能够指出来的身体。认为身体是看得到又摸得着，从来都没怀疑过。以为身体是实在的、真实的、自相的。也就是认为身从身体本身的角度看，有一个完完整整是身体的东西，能够看得见摸得着、可以指得出来的这个身体，它是与我们的血、肉、骨，以及两只手、两条腿、头等五支、六脏等结合的一个东西。但仔细想想，我们执持的身与血、肉、骨及五支是一体的，还是分开的？如果是一体，那么身体就是血、肉结合的完全一体的自相成就，那么今天的身体是这样，昨天的身体就没有理由不是这样。形成我们身体的父母精血难道也是有五支、六脏、血、肉、骨吗？若没有的话，难道这些不是我的身体？

若是一体的，那么，无论在母亲肚子里时候的我、刚生下来的我和现在的我都是一体的，因为都是我的身体，这样就否认了有大小的区别，因为它

是自性成就，是不可变的，有了变化那就不是自相成就。

如果认为血、肉、皮、骨头以及五脏六腑和五支等的结合与身是一体的话，那么这些血肉等必须是一体的。那么，流血时也在流肉，也在流皮肤，事实不是这样，所以显然不是自身一体的。

如果把身作为总，血、肉、皮、骨以及五支、五脏六腑等等作为支分，那么，去掉血、肉、骨以及五脏六腑和五支之外，还应找到一个身，显然也没有。

或者承认身和血、肉、骨以及五支等是一体的话，五支有五个肢体，身也应变成五个。有血、肉、皮、骨，也可变成四个身体。一个身体可以变成无数的身体，因为身与它们是一体的，分不开的。

如果是相异，把肢体一一分开之后，还应有一个身剩下，但是没有。所以说无如是所执之身也。以此类推，色、声、香、味、触都可以这样的思考。

第二，抉择心法。在《广论》中说：**如今日之**

识，若觉非于上午识及下午识上分别假立，而为自相有者，则当观察与上午识及下午识为一为异。若是一者，于上午识上应有下午识，于下午识上亦有上午识。若是异者，除上午识与下午识，应有彼识可得，而实不可得。故无如彼所执之识也。心法无我的道理，即心识无我。所谓今天的识就是上午的识和下午的识，加起来假名安立为今天的识，实际上根本找不到一个今天的识。在今天上午和下午之上，如果真的自相有一个今天识的话，那么这个今天识与上午识和下午识是一体，还是相异？如果是一体的，那么上午识、下午识、今天的识三者毫无疑问变成一体，那么上午识即是下午识，下午识即是上午识。那么上午没有听到下午的法，但已经懂了下午的法，因为和下午识是一。反过来，下午识也不能听懂下午的法，虽然下午在听法，但还是上午的识。这个月的识就是三十天识的综合，那么一号的时候已经经历了三十天之内所经历的全部，因为三十天的识全部集中在一天识当中。今年的识包



含了三百六十天的识，那么一月一日第一天的识与今年的识是一，那么，就变成了了知今年一年三百六十天当中所经历的一切。因为今天的识，与今年的识是一体的。这是不可能的。

若相异，如果上午识和下午识作为支分，其上还有一个自相成立的今天识的话，那么除了下午识再除了上午识之外，必须找到另外一个今天的识，然而这不可得。

我们通常所确认的东西确实很模糊。比如说人，我们都是人，然而人不是我们。我们是人的支分。但若把人的支分全部去掉后，也找不到人的总。人纯粹是一种假名安立。同样，我们的识和识支分的上午识、下午识、今天识、明天识、他的识、我的识等区分之后，总和分之间也是这样。我们认为是一切东西，以究竟观察智观察的时候，将会尽失名言，以后得智观察的时候，色、声、香、味、触、法依然存在。但由于有了前面的认识之后，乃至在定中得到定解以后，就不再像以前那么当真，不

像以前那么执着，不像以前那么着迷，不像以前那么在乎了。眼睛里的一切似乎都是如梦如幻。

第三，抉择不相应行法。例如一年有十二月，若觉非唯分别假立，而有自相之年者，应观彼年与十二月为一为异。若是一者，如月有十二，年应有十二，以年与各月皆成一体故。若是异者，除十二月后应有年可得，而实不可得也。凡是一切总名如人、年、瓶子等，都是不相应行。年作为不相应行法，是由十二个月、三百六十五天构成。如果不是分别假名安立，而自相有一个真正实实在在的年，那么年与十二个月是一体的，还是与十二个月完全相异的呢？如果和十二个月是一体的话，月有十二个，年也应该有十二个年了。或年只有一个，十二个月都变成了一个月。或者过一个月的时候，已经过了十二个月了，因为十二个月是一年的支分，和一年是一体的。如果是相异的话，那么除了十二个月三百六十天外，你还可以得到一个是年的东西，然而没有。年与十二个月即非一体，又非相异说明

年并无自相。它从年的自性角度上看没有年，但是有十二个月假名安立的年。月也是这样，日也是这样，这是不相应行法之无我。

### 抉择无为法无自性

如《广论》中说：如虚空界，亦有四方及中央。若觉虚空非于诸方分上分别假立，而是有自性者，应观虚空与彼诸分为一为异。若是一者，诸分成一，东方虚空与西方虚空，亦应成一。则东方空中降雨，西方空中亦应降雨。过失甚多。若是异者，则除虚空诸分之后，应有虚空可得，然实不可得。是故虚空非有自相。比如虚空界可分为中央、东、南、西、北五方。除五方虚空上假名安立的虚空之外，如果认为虚空本身还有一个自性成就的虚空，那么虚空与诸分方的虚空之间若是一体，那么东边的虚空和西边的虚空成为一体，若是这样，东边虚空降雨，西方空中也应同样降雨，然实际上并不是这样；如果是相异，除了东、南、西、北和中央之外，还应

找到另外一个总的虚空，然而无有是处。故知虚空等一切无为法皆无自性。

《广论》里有一个阐述：又一切法皆唯名言分别假立，都无少许自性可得，如于绳上妄执为蛇，较易了解。中观自续派通常会以镜中影、魔术师所变的幻牛幻马比喻性空的现象。中观应成派虽然也以此做比喻，但认为最贴切的比喻是于绳上妄执为蛇。这样较容易了解，我们对我和我所，视为自性有、自相有、体性有的这样一种执着。

如黑暗时，见绳盘聚宛如真蛇。便觉此处有蛇，顿生怖畏。尔时彼绳一一部分，皆非有蛇，黑暗之处，有一花色绳子盘起来，被人误认为蛇，产生极大惊怖。实际上，绳子本身没有任何是蛇的东西，诸分积聚，亦无有蛇。绳子全部放在那里，也没有是蛇的任何成分，离绳诸分及积聚外，亦无有蛇。除去绳子的支分和全部也没有剩下是蛇的成分。纯粹是把象真蛇一样的盘绳误认为是蛇，纯粹是个人对它产生的误解，绳子本身没有任何是蛇的一面。

然由见绳便生是蛇之心全无相违。故彼绳上之蛇，唯由错乱分别所假立也。因此盘绳之上的蛇，纯粹是错乱的分别心在绳子之上假立的蛇的名言。

如是真蛇亦唯分别假立，非自性有。同样真蛇也是由分别心假名安立，如同绳子本身没有任何一个是蛇的自性一样。是由见蛇诸蕴而起蛇觉。若观色蕴一一部分，及彼积聚，皆无有蛇，离彼诸分及积聚外亦无有蛇。然于蛇蕴唯由分别假立为蛇则不相违。看到蛇的身体就生起是蛇的感觉。若观察蛇的色蕴一一部分，或者它的集聚，其上都没有蛇，除掉支分及积聚后还是没有蛇。这与在有蛇的体形和模样的色蕴上分别假名安立为蛇并不相违。

问曰：如于绳上毕竟无蛇，则于蛇蕴亦应毕竟无蛇，即便是真蛇依然也是假名安立，无有自性的。真蛇的诸蕴，比如蛇皮非蛇，骨头非蛇，血液不是蛇，一一都不是蛇，聚起来也不是蛇。蛇即不在蛇聚集的诸蕴之上，也不在除蛇聚集的诸蕴之外，在真蛇之上也没有任何一个是真蛇的自性，如同绳子

上面毕竟无蛇一样，真蛇蕴体上也毕竟无蛇。以彼俱是分别假立，是在聚集的蕴上分别心假名安立的。寻求真实不可得故，若要找一真蛇，永远也找不到。

答曰：无过，彼二虽同是分别假立，以理智寻求无可获得，然由分别假立，可否安立为有，则不相同。以于绳上分别假立为蛇，不可安立为有。于蛇蕴上分别假立为蛇，则可安立为有。以是分别假立非定是有，如计声常及人我等。绳上误认为蛇和真蛇上面名言安立为蛇，都非实有蛇，皆假名安立，岂非皆无真实可言？答曰：无过。绳上安立为蛇，不仅实有不成立，名言也不成立，因是颠倒世俗。但真蛇上名言安立为蛇，假名安立与世间共许相符，而前者与世间共许相违。比如声是常恒和人我是实有等，虽也是假名安立，但是颠倒世俗。声无常和人无我也是假名安立，但是正世俗。从名言角度，合义或不合义另当别论，非仅以究竟观察智确定一切。

虽然是分别假立，然非是有。比如声常、人我

等虽然是分别假立，但非是有，连名言都不存在，即俗谛上不存在。分别假立虽非定有，然属有者，则定是分别假立。是分别假立不一定是有，分别假立当中也有可安立名言或者属于名言有者，也有属于名言无者。比如声常、人我等是分别假立，可不是有。声无常等即是分别假立，也是有。凡是属于有的都是分别假立，但是，是分别假立不一定是有。以有者必是名言有。名言有者，寻求名言假立义时必无可得。寻求假义既无可得，则唯是于无观察识前，由分别假立为有也。绳上之蛇，由名言中无故成毕竟无。蛇蕴上之蛇，由名言中有故非毕竟无。绳子误认为蛇，名言上不能安立，所以是毕竟无。蕴上的真蛇，虽经不起究竟观察智的观察，无有自性，但名言中有，所以说不是毕竟无。以绳上之蛇，世名言量即能违害，蕴上之蛇，世名言量不能害故。绳上之蛇名言不能安立，因为名言安立必须要由世俗名言量所证，绳上之蛇相违于名言量，名言量不可证。蛇蕴上假名安立之蛇，虽然胜义量

或者究竟量观察无有蛇，但与名言量不相违，名言量而言，在蛇蕴上假名安立之蛇是成立的。

合上法喻，如绳非是蛇，喻五蕴非我，如依于绳而生蛇觉，喻依五蕴而起我想，如依盘绳而现蛇相，喻依五蕴有我相现。如依绳现蛇而蛇非有，喻依五蕴有我相现，而实非有。此即我无自性义。

又如绳上虽毕竟无蛇，然由见绳为蛇故，生大怖畏，如见真蛇。如是依自五蕴所见之我虽非实有，然由分别假立之我，于行住坐卧等四威仪中作一切事亦不相违。此即缘起义。如是若见一切法都无自性，即由无自性故，便能安立缘起因果。是为性空现为缘起义。若见一切法唯由分别假立，缘起因果皆应正理。即由此故便能引生一切法皆无自性之定解。是为缘起现为性空义。这就是由于缘起显为空性、由于空性显为缘起之道理，非常精彩。

如云：“此皆自性空，依彼生此果，二决定无碍，更互为助伴。唯此为甚奇，唯此最希有。”又由略见缘起如幻，即能破除妄计诸法实有之实执，引生无



自性决定解。是为正见观察圆满。如云：“若时二念不分离，由见缘起不欺诳，即破一切所执境，是为正见观圆满。”言不分离者，谓解空智与缘起智，更互相助也。如云“苗无自性，是缘起故。”此于所破加简别言，谓无自性，非说苗无。由苗无自性语，即能了知非毕竟无苗，故空能除无边。又由缘起因故，即知苗是缘起必依待他，既待他成即非自主，既非自主便非自相成就。故现能破有边。

这里说此于所破，加简别言，谓无自性，非说苗无。是说苗无自性，没有说苗无，根据“苗无自性”这句话，即能了知没有说苗毕竟无，苗芽是存在的。以苗芽作为基础，在此之上观察有无自性。说苗无自性，便了知苗芽非毕竟无。故空能破无边，破毕竟无的边。“苗芽无自性”，是自性无，就不是说苗没有。如同说兔角是黄的，因为世上根本没有兔角，何谈兔角的颜色呢！因为有苗芽，所以有了一个基础，自性有或自性无。一说苗芽自性无，意味着苗芽是存在的，可以直接断除无边。由苗芽缘

起所生，了知是依他所起，就不是自生的，不是自相成就的，也就不是谛实有、不是实有、不是自性有，由此破除有边。由于现象是缘起，就是依它所起，依诸多因缘和合而假名安立，那就不是谛实有。因为这样，破有边和无边能够自然地把性空和缘起结合起来。现象是缘起，体性就是无自性；体性是无自性的，必然是因缘和合而生。如是了解，清净见就不被边见所夺。

由于“缘起因故”这句话，即知苗是缘起，必依待他，既待他成即非自主，既然依靠他缘相依而成立，那么必然不是自主的、不是自相成就的、不是谛实有的。如此一说缘起就能破除有边。如云：**若知现能破有边，性空即能遣无边，性空现为因果理，一切边见不能夺。**这是宗喀巴大师在《三主要道》中所说的。

宗喀巴大师说：“不具通达真理慧，虽修出离菩提心，不能断除有根故，应勤通达缘起法。”不论我们通过下士道共同法的修行，能够对六道轮回当中

的行苦、坏苦、苦苦等产生厌倦，断除对轮回安乐的贪欲，一心想脱离轮回，到达永久安乐涅槃果位的出离心修得多么好，还是为利一切有情父母众生，欲求无上正等觉佛陀果位的菩提心修得多么好，修得多么猛力，哪怕是修了三个无量劫，但只要没有通达万法体性皆空的真理慧，就无法断除一切痛苦的根源——无明，就无法断除轮回的根。因此，若想脱离轮回，无论是要达到涅槃果位，还是为利一切有情父母众生而求证无上正等觉佛陀果位，必须要通达万法体性性空的性空缘起之理。为此，应该精进地闻、思、修缘起法。

缘起性空法是断除一切轮回苦恼的根本，因为执着是轮回轮转的根本，因为有了无明，由无明引来执着、着相、着迷；有了无明和执着，就会引来把我和我所当真的心。一旦把我和我所当真实了、当自性了、当实有了，那么必然把我所得和所失当真实了；一旦把得与失当真实了，对得与失产生了极强烈的着迷或在乎，由此引来贪心、嗔恨、愚昧、傲

慢、吝啬、疑心等等的烦恼；因为有了这些烦恼，才引来了一切善业、不善业和不动业，由这三业推动我们在轮回当中永无穷尽地轮转。只有通达缘起法，才能断除轮回根。

宗喀巴大师又说：“能见轮涅一切法，从因生果皆不虚，且能破诸所执境，彼入佛陀所喜道。”缘起性空非常殊胜，是断除轮回的根本，但通常说起万法体空时，会忽略因果不虚之理，错误认为因果不虚是俗谛、是不了义的、是不真实的，可以忽视，这是未通达缘起性空所致。实际上无论是轮回的因果，还是涅槃的圣果，一切善与恶、苦与乐的因果的关系绝对不虚，因为体性皆空，所以现象必然是因果不虚。若无因果的存在，即无从谈起体性是空。什么时候一看诸法的现象因果不虚之理，同时能破掉对所缘境的执境，破掉一切执境的自性、自相和实有的时候，那么宗大师说就进入了佛陀所欢喜的道路当中。

“现象缘起不虚妄，离执空性二了解，何时见为相违者，尚未通达佛密意”，就是说当你所了解的现象的缘起因果不虚之理和本性的自性皆空不是相互关连的，而是俗谛、真谛二者分开，真谛和俗谛不能融为一体来理解，没有明白因为缘起不虚，所以体性皆空，因为体性皆空所以缘起不虚，没有把它融为一体，甚至当成相违的时候，意味着仍然没有通达佛陀所说的密意啊！

“不复轮替而同时，甫见不欺缘起已，普灭实执所执境，彼时见观察圆满。”不需要交替地去理解，发现缘起道理时，就能够直接消除对名言安立之缘起所缘实有的一切执着，那么，此时的清净见就已经圆满了。

“又由现相除有边，及由空性除无边，若知空性现因果，不为边执见所夺。”就是现象缘起显现的同时，能够破除有边，空性了知的同时能破除无边。

如是从色乃至一切种智，皆是分别假立，从色、

声、香、味、触、法，从色法到心法、到不相应行法、到无为法等、乃至一切种妙智为止，所有一切存在皆是分别假名者。那么，十地、佛果等甚深功德难道也是假名安立的吗？回答是：十地佛果等甚深功德，虽初非世间常人之所安立，然诸佛随顺世间分别安立之理设立彼彼名言，意思是虽然不是世间常人之假名安立，但诸佛随顺世间的分别而安立，设立彼彼名言。从本质上说，佛、十地菩萨的种种功德实际是佛依照世间分别而去安立。所化众生即依彼地道等名言，不再观察，而有名言识转。若求地道等甚深功德，名言假立之义都无可得。故彼亦唯是名言分别之所假立也。在究竟中，一切地道甚深功德都是名言假立之义，都无可得，也无有得者，也无有地道本身，都是假名安立。问：若佛假立地道等名，佛意宁非亦有分别，有人问，如果地道等也是佛假名安立的，那么佛不是有安立假名的分别心了吗？回答说：佛身虽无分别，然为引诱众生，故顺众生意乐立如是名。佛是没有分别心的，但为

了引诱众生，顺众生意乐，立如是之名。

比如，我们认为最好的东西，未必是最好的。真正灭除一切痛苦的根才是最好的、最快乐的。其他认为这样一种现象是痛苦的，那样的现象是快乐的，都是暂时一种定义而已。

以是当知随应破派（应成派）一切名言，纯系随顺世间建立。如世间俱生心，随其所见不复推究即便取舍，如是随应破派（应成派）亦不观察而立世俗。有解随顺世间之义，谓凡世间愚人所说有无颠倒之事，我亦皆许，是未如实了知之大错也。世俗分为颠倒世俗和无颠倒世俗，违背名言量为颠倒世俗，符合名言量为无颠倒世俗。世间凡夫所承许的无颠倒之事都承许，作为世间的名言量。

若不承认世间名言，那么意味着一切现象全都不复存在，这是与事实不符的。世间名言量虽不是究竟量，但是存在，是建立在世间与大家共许的好与不好、善与恶的基础上，也就是世间显现的苦受与乐受等作为基础而建立。

又应知随应破派自宗，于世俗法不分正倒，看待世间识则分正倒二类。世俗不分正倒者，以世俗谛，真理与现象必不相符，是颠倒法，无真正义，看待世间识分正倒者，如世人说此处有瓶，世名言量不能违害，瓶虽是虚妄法，然亦可立为有，故看待世间立为正世俗。若见一月为二月，见雪山为青色。待彼乱识虽是实有，然世间无错乱心亦能了知彼是颠倒。故看待世间立为倒世俗。由是可知，世间愚人所计之颠倒名言，随应破派亦不必许其有也。总之，当知生死涅槃一切法，唯是分别假立，都无少许自性。生定解已应善修习。修习之法，即如前说，定中修如虚空之空性，后得修如幻事。若时以观察力，引生身心轻安彼定即成毗钵舍那。

《掌中解脱》中，由此生起毗钵舍那之理

前面已介绍了如何以九住心方便三摩地成办合格奢摩他的方法，但即便能保任它，单靠这种轻安或者这个奢摩他是无法获得毗钵舍那的。此处以补特伽罗无我为例，谈一下毗钵舍那生起的情况：



如前所述，先通过四扼要观察，确定在五蕴之上根本没有俱生实执的有自性的“我”。当这种定解清楚地生起时，应以正念保持这一所缘不忘，另以正知消灭沉掉而入定。通过四扼要在五蕴之上根本没有找到俱生我执、实执所执的这种自性我的时候，马上抓住这种执法。即当发现没有我这种空朗朗的时候，就把这种空朗朗的状况作为所缘境马上抓住。本身现象上的空朗朗和意义上的体性空无的无遮状况做为所缘，以正知断除一切沉掉进入三摩地中。

当行相力减弱或变得不明了时，应重新如前作四扼要观察，以获得有力的定解。抓住了所缘，在这种状态下入定，一、二分钟或几分钟后，力量减弱，重新通过四扼要观察，再以前面这种方式入定，行相又减弱时，再通过四扼要重新观察，再入定，这样反复才能获得有力的定解。然后一心专注于此，一心专注在这样的状况之中，如此寻求空性的住分。这样以性空入三摩地。当住分获得时，空性的住分是指在性空的空朗朗状况下，原来可能是几秒钟，

通过奢摩他的修法延续到三、五分钟、半小时、一小时，得到了可以保持这个状态的力量。便在坚固的止住修中作四扼要等观察，就像小鱼在澄净、平静的湖中游水一样。这样之后，一方面心的主体安住在奢摩他当中，心很细微的部分依照前面所说四扼要过程，找到落空状态，马上入定。就象鱼缸里的水是不动的，里边的鱼到处飘摇。我们主体的心就像鱼缸里的水一样不动，但其中有一细微的分别心如水中鱼到处游，寻找人我执的执着，通过周遍扼要、离一扼要、离多扼要来进行驳斥，最后落空的状态下入定。

以这种住分与妙观察慧平等的方式长时间地修习，如前依次成就九住心之后，以观察力引发的殊胜轻安。一般通过修任何一种法都可以修成九住心，达到身心轻安的奢摩他。之后，修空性慧时，以落空后万法体空的意融为一体作为所缘，象之前修奢摩他一样，从一住心开始到九住心安住，因为已经有了九住心的基础，只不过换个所缘而已，所以很

容易达到身轻安和心轻安。以观察慧观察之后所得到的空融为一体，作为所缘生起九住心到身轻安、心轻安，这才叫止观双运。

将比以前获得奢摩他时的轻安更为殊妙。当观察修能毫不费力地转成止住修时，即得缘空性的正毗钵舍那，止观也成了双运的状态。开始时，把这个作为所缘很困难，因为以前我们修奢摩他，只有静没有动。这时以观察修所获得的结果作为目标，这样一静一动，时间越来越长，最后把止观融为一体，这是非常困难的，但是也是必须做到的。

# 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་རྒྱལ་པ་འདི་དེ་མེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ནད་མེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་  
བཞག་མཁུང་ནེས་པ་མི་འབྲུང་བར་འཇམ་དཔལ་མ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་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](http://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佛法资料。
- ◆ 结缘佛书典籍请致电北塔流通处

024-8662 6135