《修心七要》耳传略释讲解

加哲无著尊者 · 造论
索达吉堪布 · 译讲

课程79

南无本师释迦牟尼佛

COMMENTARY ON THE SEVEN

POINTS OF MIND TRAINING

《修心七要》耳传略释讲解

加哲无著尊者 · 造论

索达吉堪布 · 译讲

传讲日期：*2005.7.6–2005.7.14*

版本：*2024年12月*

目　录

《修心七要》耳传略释　001

《修心七要》耳传略释讲解　055

第1课　056

第2课　087

第3课　122

第4课　154

第5课　192

第6课　233

第7课　275

第8课　321

《修心七要》耳传略释

加哲无著尊者·造论

索达吉堪布·翻译

顶礼大悲尊者（观世音菩萨）！

三学清净圆二菩提心，

彰显善逝圣教于十方，

持教法者顶部之严饰，

顶礼无等师尊之莲足！

三世佛子唯一之路径，

一切利乐源泉大宝藏，

具缘弟子再再劝请故，

遵照上师教言而阐释。

诸位补特伽罗如果想获得无上圆满正等觉的果位，就必须在发菩提心之后，精进修持世俗菩提心和胜义菩提心。

正如圣者龙树菩萨所云：“欲自世间众，得无上菩提，菩提心为本，坚固如山王，悲心遍十方，不依二边智。”

至尊阿底峡尊者在修习菩提心方面的窍诀，（主要）来自于三位上师。第一位上师，是割下自己身肉布施他人，并因专一修持大悲心而获证空性的达玛吉达上师；第二位上师，是敢于自受他苦的宣巴南鸠上师；第三位上师，就是大名鼎鼎的金洲大师。

而此处所讲的，就是金洲大师的教规。虽然金洲大师的教诲也是浩如烟海，但依照善知识恰卡瓦的

宗派，却是从七个要点来进行宣说的：包括宣说前行法、正行修持菩提心、恶缘转为菩提道用、归结终生之修法、修心圆满之标准、修心之誓言、修心之学处七个方面。

全文分七：一、宣说前行法；二、正行修持菩提心；三、恶缘转为菩提道用；四、归结终生之行持；五、修心圆满之标准；六、修心之誓言；七、修心之学处。[1]

甲一（宣说前行法）分三：一、暇满难得；二、死亡无常；三、轮回过患。

当修前行法

修学前行，可以从暇满难得、死亡无常以及轮回过患三个方面来进行观修。

1 原文中的科判不是特别明显，有的有顺序无名称，有的有名称无顺序，此处为便于理解而作了适当补充。望斟酌。

乙一（暇满难得）：

首先观修：获取修法之所依——暇满人身的因，就是必须圆满地修持善法。然而，能够修持善法的众生却是极其稀少的，因此，获得暇满果报的机会也是难上其难的。如果对旁生等其它众生进行观察，就能真切地体会到：它们获得暇满的机会简直是绝无仅有。

因此，我们就应当敦促自己：千万不要令自己所获得的暇满人身成为毫无价值，而应当专心修持清净妙法！

乙二（死亡无常）：

其次观修：寿命无有定准，死缘纷纭而至，仅仅今天不死的把握都没有。从现在开始，就应当精勤不倦地修持胜妙佛法。

乙三（轮回过患）[2]：

最后观修：正如经中所云：善恶业的果报就是苦乐。因此，自己就应当抛弃一切恶行，尽力修持善行。

甲二（正行修持菩提心）分二：一、修持胜义菩提心；二、修持世俗菩提心。

乙一（修持胜义菩提心）分三：一、前行；二、正行；三、结行。

丙一（前行）：

首先皈依、发心，然后祈祷上师本尊，作七支供，身体端直而坐，并无有错乱、不多不少地数二十一次呼气与吸气，以此即可成为堪修禅定的法器。

2 虽然此处的科判名称为“轮回过患”，但宣说内容却应当为因果不虚，望详察。

丙二（正行）：

思诸法如梦

首先思维：作为所取外境而显现的一切器情世间，也如同梦境一般，只是在自心迷乱之后，才会出现这些现象。在内心之外的其他地方，绝不可能存在丝毫（的外境），从而断除一切增益。

观心性无生

如果认为：心是否是实有的呢？

心的生住灭三者也是空性，并不存在显色与形色等等，又因为在身体的内外也不存在，所以其本性无论如何也不可能成立，并安住于什么都不执著的无念境界之中。

对治亦自解

此时如果生起了所有身（境）心都是空性的对治念头，则观察这些对治念头的本性，从而了知其无有自性，并在这种境界中安住。

为了宣说这种安住方式，（而于颂词云：）

道体住赖耶

远离七识的一切散摄，在任何本性不可成立，内心不执著于任何法的无念境界中明然[3]而住。

丙三（结行）：

坐间修幻化

随着等持觉受的出现，从而了知自他任何器情世间的所有显现都如同幻化，现而无实有。并令一切行为仪表都依此行持。

3　明然：即自相不灭、了然分明的一种境界。

乙二（修持世俗菩提心）分二：一、入定；二、出定。

丙一（入定）：

杂修二取舍

这是极其重要的（修法）。因为大阿阇黎寂天菩萨也说过：“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”“如为止自害，及灭他痛苦，舍自尽施他，爱他如爱己。”

（具体修法如下：）

首先明观自己现世的母亲，并思维：自我住胎以来，正因为母亲无微不至的抚育，才使我能够值遇佛法并修持胜道，所以恩重如山；

不仅仅是今世，从轮回的无始以来，母亲一直以

慈爱之眼观照着我，以慈悲之心关怀着我，使我能从各种危害中得到解救，并赐予我数不胜数的利乐，所以恩深似海。

母亲就是这样一而再，再而三地为了我的利益而奔忙，承受了轮回世间的种种痛苦……从而生起不可堪忍的大悲心。

然后继续观想：如今，为了报答这些恩情，我也应当为母亲施利除害。

究竟什么事情会对她构成伤害呢？苦谛和集谛会对她构成伤害，苦谛是直接的伤害，而集谛又是间接的伤害。从而观想由自己来领受这两种伤害：即观想母亲相续中存在的所有苦谛集谛彻底产生于自己的心相续。并在如愿后，生起非同寻常的愉悦之情；

然后思维：究竟什么事情会对母亲有利呢？安乐和善根会对其有利。从而观想将自己的所有安乐与

善根不计私报、不讲条件地奉献给母亲，使母亲由此而获得安乐，具足修持正法的一切顺缘，并最终获证佛的果位。在观想如愿以后，当下生起喜不自胜的感受。

然后，又对父亲等（其他众生）进行同样的观修。

最后对所有众生进行观修：包括一切众生都是这样，从无始以来，他们都曾做过我的父母，给过我无量无边的利益，所以恩德深重。然而，这些往昔的恩人却在蒙受着轮回世间难以罗列的种种痛苦的折磨。如果能让他们远离这些痛苦该多么好啊！并由此而生起猛厉的大悲心。

然后观想将他们的一切痛苦融入自己，将自己的身体受用以及三世善根给予他们，从而使他们获得快乐、增上善根。并进一步意识到：如果这一切能够如愿，就是令人乐不可支的大好事。

为了自他交换的念头能够轻而易举地生起，（而于颂词云：）

彼二乘风息

当呼气的时候，观想伴随着呼出的气流，而将自己的所有安乐以及善根都施予他众；当吸气的时候，又观想将他众的一切痛苦产生于自己（的相续）。

丙二（出定）：

三境毒善根

既然依靠悦意、厌憎以及中庸的三种外境，就可以产生贪爱、嗔恨以及愚痴的三种心念，那么像我一样依靠三种外境而产生（贪嗔痴）三毒的众生也必然是不胜枚举的。

从而进一步观想：将他们的所有三毒都集中于自

己的相续，并祝愿他们能具备远离贪嗔痴（三毒）的三善。

为促忆念彼　诸威仪持颂

以猛厉的希求心诚挚地念诵：“但愿众生的一切罪业与痛苦成熟于自己的相续，自己的一切安乐与善根成熟于众生的相续！”

为了使自己能够领受他众的痛苦，（而如颂词所云：）

取次从自起

既然自己现在就可以领受将来才会成熟的痛苦，那么其他相续的痛苦也应该能够代受。

甲三（恶缘转为菩提道用）：

罪满情器时　恶缘成觉道

恶业的果报，就是导致器世界圆满的逐渐消退，以及有情世界逐步沦落为野蛮恶劣的众生等等。当痛苦层出不穷之际，也就是转（恶缘）为菩提道用的良机。

此科判分二：一、将恶缘转为菩提道用的思维；二、将恶缘转为菩提道用的行为。

乙一（将恶缘转为菩提道用的思维）分二：一、以世俗菩提心将恶缘转为菩提道用；二、以胜义菩提心将恶缘转为菩提道用。

丙一（以世俗菩提心将恶缘转为菩提道用）：

一切痛苦的产生，都是缘于自己往昔不了知我执就是仇敌，而众生就是恩人的道理。所以，在此处为了宣说一切痛苦都是我执的过错，（而于颂词云：）

报应皆归一

无论在自己身上出现的何等痛苦，都是因为自己将自己执为我而导致的，所以不能怪罪于他众。正如《入行论》所云：“世间诸灾害，怖畏及众苦，悉由我执生，此魔我何用？”

从无始以来，我们一直将无我执为我，然后为了珍爱怜惜这个我，而不择手段地作出残害他众等等（的行为），从而积攒了罄竹难书的恶业，并由此而出现了轮回世间包括恶趣等等在内的痛苦。所以，在《入行论》中一针见血地说道：“汝虽欲自利，然经无数劫，遍历大劬劳，执我唯增苦。”

由此可见，一切痛苦的源泉就是我执，我们应当将我执视为眼中钉、肉中刺。

以将无我执为我的念头，就能产生从轮回无始以来直至现在的所有痛苦——对超越自己的众生百般嫉妒，对不如自己的众生蔑视欺凌，对与己相当的众生又总想一试高低。因为我执这个罪魁祸首，就产生了

这一切的念头，使自己深陷生死轮回而不得解脱，并遭受人与非人的损害摧残等等。而这一切痛苦，都是因为我执在作怪。

《入行论》云：“如是汝屡屡，弃我令久苦，今忆宿仇怨，摧汝自利心。”在我执苗头出现之际，便应提高警惕，并及时提醒自己：“所谓的‘我’，是在任何地方也不可能存在的，怎么能执著于我呢？”从而在我执产生的当下，便将其抛弃于萌芽之间。

为了从今以后不再生起爱护自己的执著，就应当黾勉精进地修行。正如《入行论》所云：“昔时受汝制，今日吾已觉，无论至何处，悉摧汝骄慢。”无论出现任何损害，都是因为我执这个恶魔引起的，因此，我们应当努力地将其驯服。

夏沃瓦尊者云：“短暂之此生，当灭此恶魔。”并将具有谋求自利心行的人称为俗人，而将具有成办他利心行的人称为修行者。

奔贡甲格西在实际行动中，也是遵照这一点来进行取舍的。奔贡甲格西还生动形象地说道：“现在应当用对治的短矛瞄准心的城门进行把守，除此之外别无他事。如果它[4]紧张，则我也紧张；如果它松懈，则我也松懈。”

在将我执看成怨敌并予以舍弃方面，夏沃瓦尊者还说道：“对待魔鬼，就要用放逐魔鬼之法。”

因此，为了能将我执视为敌人，并由此而对他众产生关爱之情，（故于颂词云：）

于众修大恩

总而言之，从无始以来，一切众生都有为己父母的大恩大德。不仅过去世于己有恩，将来修持无上菩提，也需要依靠众生。《入行论》云：“修法所依缘，有情等诸佛，敬佛不敬众，岂有此道理？”

4　它：我执。

对于修习佛果的补特伽罗而言，佛陀与众生的恩德是完全等同的，对于具有如此深恩的众生，就应当在修习猛厉的慈心与悲心之后，将他们的痛苦由自己来领受，并将自己的安乐与善根施予他们。

尤其在毁害自己的人或者非人出现的时候，就更应该观修：从无始以来，这些伤害者都曾做过自己的母亲。他们都曾在不顾痛苦与恶言的情况下，反反复复地利益过我，并由此而承受了轮回世间无量无边的种种痛苦。

只是因为迷惑的力量，才使他们忘却了我们曾经互为亲眷的真相，又由于我的恶业，才促使他们今天来伤害我，并因此而再造恶业。造作恶业的结果，又将使他们再次蒙受痛苦。由此可见，正是因为我，才使他们不但承受着今世的漫长痛苦，而且还要在未来继续承受痛苦。通过这样思维，从而生起强烈的大悲心。

虽然我过去已经完全地伤害了他们，但从今以后，我却要为他们扫除危害、成办利益。通过这样的思维，从而修持自他交换。

尤其是在亲眼见到人，或者狗之类的畜生之际，都应该想方设法地予以帮助。纵然千方百计都不能给他们带来真正的利益，也应该在内心发誓：但愿这些害我者能够远离痛苦、获得安乐，并迅速获证佛的果位。不仅内心这样思维，口中也应该这样念诵，并进一步发心：从今以后，自己所造的任何善行，都必须是为了他们的利益。

如果伤害者是鬼神，则应当思维：从无始以来，我吃过你们的肉，喝过你们的血……为了补偿这一切，我理当将自己的血肉等等布施给你们。

之后观想：在害己者面前，将自己的身体剖开，让妖魔鬼怪们各取所需，在观想布施的同时，还要在口中念着：请你们随心所欲地尽情享用我的血肉骨头

等等吧！

然后观想伤害自己的鬼神们因享受了自己的血肉，从而消除了饥渴等等的痛苦，使身心得到了无漏的大乐，并圆满了世俗菩提心和胜义菩提心。

其后观想以同前面一样的方式，将自己的身体布施给所有吃肉喝血的鬼神，让它们全部心满意足，从而获得安乐与善妙。

因此，一切祸害都是因为珍爱自我、执著自我而产生的，所以我们必须将这些我执视作不共戴天的仇敌；反之，一切利乐都是依靠众生而产生的，所以我们要看待其他众生有如自己的亲友，并竭尽全力地去帮助他们。

朗日塘巴曾经说过：“我所阅览的所有甚深教法，都是将所有的过失归于自己，而将所有的功德赋予尊贵众生。这一切的关键，就是除了‘亏损失败

我取受，利益胜利奉献他’之外，再也没有其他的法。”

丙二（以胜义菩提心而将恶缘转为菩提道用）：

迷境观四身　空护为最上

依靠烦恼以及内外器情世间的损害，就会产生种种痛苦。然而，这些烦恼和痛苦都是因为心的迷惑而产生的幻相，其体性是稍许也不可能成立为实有的。

世俗谛的这些现象，就像在梦中梦到自己被烈火焚烧、被洪水冲走时的悲惨状况一样，都是因为将无实执著为实有而产生的灾难。

在胜义谛中，因为一切法的体性无论如何也不可能成立，所以，如果观察烦恼以及痛苦的本面就可以发现，因为它们首先从何处也无生，因此就是无生法身；既然无生，也就无灭，因此就是无灭报身；既然

没有生灭，当然也就不可能存在中间的住，所以就是无住化身；而（法、报、化）三身体性的无二无别，就是本性身。这些将一切幻相观为（法、报、化及本性身）四身体性的方法，就是直指四身的教言。

另外，这些害己者也是促使激励自己修炼世俗菩提心和胜义菩提心的善友，所以对自己有很大的恩德。

只因为我们远离了对治之法，才会在不知不觉之间生起烦恼，正是仰仗着这些害己者，才让我了知这一切。所以，他们就是上师、佛陀的化身。

还有，在出现患麻风病等异常痛苦时，也应当思维：假如没有这些痛苦，我反而会落入追求今世者的行列，并将正法忘得一干二净。承蒙这些害己者的逼迫，才使我能够忆念正法，它们的确是上师三宝事业的化现啊！

最后观想：总而言之，有如依靠上师可以生起菩提心一样，依靠伤害我的众生以及这些病痛，就能使我的相续生起两种菩提心。因此，我应该从心灵深处来感谢他们。

下面讲述以集资净障将恶缘转为菩提道用的殊胜行为。

四行胜方便

乙二（将恶缘转为菩提道用的行为）分四：一、积累资粮；二、净除罪障；三、布施魔鬼；四、供养护法。

丙一（积累资粮）：

第一个殊胜的方便法门，就是积累资粮。

当自己遭受痛苦的时候，心中时常会想：“如果能没有这些痛苦，那该有多快乐啊！”但在此时，我

们却应该这样观修：这一切其实是在告诉我们，如果你不想遭遇痛苦而只想得到快乐，就必须通过行持乐因来累积资粮。并尽力供养上师三宝、承侍出家僧众或为魔众供施食子等等。

总之，就是要用我们的身、口、意三门尽力地积累资粮，并皈依三宝、发菩提心、向上师三宝敬献曼荼罗，并且殷切地祈请：“如果自己生病能更有利，就祈求你们加持我生病；如果自己病愈能更有利，就祈求你们加持我能够痊愈；如果死亡对我更有利，就祈求你们加持我，让我死亡。”就这样将一切希求、疑虑抛之脑后，专心专意地诚恳祈祷。

丙二（净除罪障）：

我们还应当这样思维：这些伤害我者，其实是在告诉我，如果我不想遭受痛苦就应该与痛苦之因——恶业一刀两断。

并对往昔所造的恶业产生深切的后悔之心，这就是破恶对治力；发誓今后纵使遭遇命难，也决不再造恶业，这就是恢复对治力；皈依三宝、发菩提心等，就是所依对治力；而修习空性、念诵殊胜咒语等等，就是现行对治力。我们应当在具足以上四力的前提下励力忏悔，直至将罪业忏除清净的验相出现为止。

丙三（布施魔鬼）：

向（伤害自己的魔鬼等等）布施食子，然后祈祷它们：“你们是督促我修习菩提心宝的助伴，对我有无比的恩德，希望你们能帮助我，使所有其他众生的痛苦能够成熟于我的心相续。”我们应当如此这般地向它们祈请。

如上所讲的方法如果没有办法做到，就应当（向魔鬼）布施食子、修持慈悲心，并且向它们祈祷：“往后我一定尽力让你们得到眼前的利益和究竟的利益，

也希望你们不要来障碍我的修行。”

丙四（供养护法）：

向护法供养食子，祈求他们加持自己能够平息修法过程中的违缘障碍，并帮助自己能够成办修行中的顺缘。

为了能将突然遇到的恶缘转为菩提道，（故于颂词中云：）

所遇修道用

当病魔、鬼怪或者敌人等忽然出现，使自己产生极大痛苦的时候，我们应当思维：在这个世界上，有着无量无边的众生，他们也同样遭受着如此的极大痛苦。并对他们生起悲心，观想将这些众生所有的痛苦，全都聚集在自己身上。

或者观想：这些伤害我的众生，是帮助我修习菩

提心的善友，他们就像上师一样，对自己有着极为广大的恩德。

当看到其他众生遭遇痛苦的时候，就应该马上观想由自己来领受这些痛苦；当自己或其他众生生起极大烦恼的时候，就应当情真意切地观想：但愿其他众生的所有烦恼，都能够聚集在我自己的身上。

朗日塘巴说：“转恶缘为菩提道的这些殊胜方便法门，其实就是在灭除我们的期望及疑惧，并将我们推向通往究竟的、远离期待与疑惧境界的通衢大道。现在对亲怨二者所做的修持，就像想法将一根弯曲的木条绷直的过程一样。”

甲四（归结终生之行持）：

总摄窍诀要　应修习五力

首先是引发力：就是反复强烈地在心中发愿：

“从现在开始，但愿在这个月，或者在今年，或者在尚未死亡之前，或者直至尚未成佛之间，自己始终也不离开世俗菩提心和胜义菩提心”；

第二是串习力：就是一再地修持世俗菩提心和胜义菩提心；

第三是善种力：就是为了让菩提心能够生起并不断增长，而尽力地积累资粮；

第四是破斥力：当珍惜自己、执著自己的心念生起时，我们就应当思维：从无始以来，这种我执让我饱尝了种种痛苦。连我今世所遭受的痛苦、所造作的恶业，以及未能如愿以偿地修法等等，都是因为我执而产生的。因此，我应努力将执著自己、珍惜自己的这种心念赶尽杀绝；

第五是发愿力：在每一次行善之后，都应当发愿祈祷：“但愿自己从今日起直至成佛之间，都能不离

开修持世俗菩提心和胜义菩提心，但愿自己在遭遇任何违缘障碍时，都能将这些恶缘转为修持菩提心的良伴。”

在敬供上师、三宝，供养护法食子之后，都要虔诚地祈祷：“请加持我能够实现这一切！”

这五力可以说是总集了所有修心的教法。那么，依照这一教法，在临终之时的诀窍又是怎样的呢？

大乘死教言　五力重威仪

当一位修持此法门的补特伽罗罹患致命疾病的时候，首先要依靠善种力来修持。也就是将自己的一切资具受用供养给上师三宝等功德最大的福田，并且要对自己所供养的财物没有一点贪恋执著；

第二，要依靠发愿力来修持。即观想在上师三宝前行七支供，并至真至诚地一再祈求与发愿：“请上师三宝加持我，让我在中阴以及未来的生生世世中，

都能够修习两种菩提心，并加持我能遇到传授大乘修心教法的上师！”

第三，要依靠破斥力来修持。正是对自己的珍惜以及执著之念，才使我们在过去饱受了无量无边的痛苦。如果现在还不弃离这种心念，就不但不会有任何快乐，而且还会像这样因为珍爱自己的这副身体而继续受苦。

其实，一旦我们进行观察就会发现，所谓的身心根本就没有任何可执为我的理由。既然我们已经通达了这一切，就应当抛弃我执，并安住于这一境界；

第四，要依靠引发力来修持。就是要再三地以猛烈的意愿提醒自己：即使我已经处于中阴状态，也必须修持世俗菩提心与胜义菩提心！

第五，要依靠串习力来修持。就是要回忆自己以往修持两种菩提心的方法，并按此进行修习。

至于我们的行为，则应当是：在进入死亡之际，首先右侧而卧，然后用右手托着右脸颊，将小指塞住右鼻孔，让气息从左鼻孔进出。然后以前面所讲的修持慈悲心的方法，借助气息的呼出和吸进，来修持施与领受的自他相换之法。

随后，在了知一切生死轮涅等等都是心之所现，而心的本性也是无论如何也无法成立的境界中，无有任何执著而安住。

就这样以轮番修持世俗与胜义两种菩提心而死去。

古德云：虽然被吹捧得天花乱坠的临终教法多如牛毛，但却没有一个教法能比这个教法更为神奇。

甲五（修心圆满之标准）：

诸法摄一要

无论所修持的是小乘还是大乘教法，统摄其最根本的目的，都是要对治我执。如果不能对治我执，则一切所修都是没有意义的；反之，如果一切所为都能够对治内心的我执，则是修心教法在心相续中已经扎根的征兆。

因为这二者当中存在着所修之法是否行于正法轨道的差别，所以这也是衡量修行者的一杆秤。

二证取上首

如果他人以赞叹的口吻评说道：“这位尊者的所有行为都表明，佛法已经融入了他的相续，他真是一位了不起的大圣贤、大修行者啊！”即使在这种情况下也要知道，虽然没有受到他人的指指点点、拥有良好的口碑，也是鉴别修行的一种见证，然而却不能将其作为最主要的见证。

因为，一般的世间俗人并不能通晓自己的心理状

态，所以就会仅仅根据自己所看见的外在个别贤善行为从而予以褒嘉。由此可见，最主要的一种见证，是要无愧于自己的内心。

如果在客观公正地观察评价自己的时候，自己也能真正做到问心无愧，就是修心圆满的标志。所以，作为修行者应当厉行对治，并尽己所能地做到无愧于自己。

恒当依欢喜

当自己从今以后能够凭借修心的力量，哪怕在碰到任何违缘障碍时，都有十足的把握能依靠修心教法而将恶缘转为道用，则可以说是修心圆满的标记。

因此，无论遇到任何恶缘，我们都应当努力地去尝试对这些恶缘生起欣悦之情，并在此基础上毫无怯懦地领受他人的一切违缘。

能散即圆满

犹如一个精通马术的人，即使心不在焉地骑着马，也不会从马上摔落一样，当损伤、陷害等恶缘，在措手不及的情况下突然降临，如果我们能自然而然地不生嗔恨之心，并将这些恶缘转为修心的助伴，就可以算得上是修心圆满的标志。

我们应当废寝忘食地努力修持，力争达到以上标准。

这些修心圆满的标准，只不过是修心法门在相续中刚刚生起的征兆而已，所谓的“圆满”并不表示从今往后可以不再修持此法。因此，即使出现以上这些修心圆满的迹象，我们仍然还是要持续不断地修持。

甲六（修心之誓言）：

恒学三总义

所谓的总义可以分为三点，即：一、不能违背修

心之诺言；二、不能过分放纵癫狂；三、不能堕于片面偏袒。（下面对这三个要点分别进行解释：）

第一，我们一定要断除那种自我标榜说“我是修持修心教法的人”，从而藐视一些细微学处的行为。在内心具备修心法门的前提下，也要竭力守护从别解脱直至金刚密乘所承诺的所有誓言或学处，令其不致犯失；

第二，我们一定要断除那种为了让别人知道自己已经达到不珍爱自己、不执著自己的程度，而去砍伐神树、与麻风病人相处等等之类的狂放行为。

我们应当按照仲敦巴格西在热振寺所制订的规矩，决不能与噶当派祖师们光明磊落的行迹背道而驰；

第三，我们应当唾弃那些只能承受人类予以自己的伤害，却无法忍受鬼神之类的伤害；或是对尊贵人

物毕恭毕敬，对卑微之人却轻慢欺侮；或是对亲人悲怜慈爱，对仇敌横眉冷对之类的偏私行为，而应当锻炼培植出对一切众生的平等心。

转欲自稳重

从今以后，我们应当将以前珍爱自己、重视自己的念头转为珍爱他人的念头，使自己的言行像如法行事的同道一样稳重。

所有的修心都不应该注重炫耀表面的形式，而应将内在的本质作为首当其冲的关要。作为修心者，应当在他人毫无察觉的情况下，默默无闻地使内心逐步成长起来。

不应说缺陷　全莫思他过

对于他人在世间方面诸如盲眼之类的缺陷，以及在佛法方面失毁戒体之类的过失等等这些不中听、不

悦耳的话，都不要妄加评说。

在看到一切众生，特别是已经跨入佛门的修行者的过失时，也要清醒地意识到：这是因为自己的心不清净所导致的，他人不可能有这种过失。从而断除挑剔别人毛病的心思。

先净重烦恼　断一切果求

我们在观察自相续中的烦恼之后，如果发现哪一种最粗重，就全力以赴地集中一切教法去对治这种最粗重的烦恼，并尽力将其扼杀于襁褓之间。

至于希望依靠修持修心教法，而使自己能得到今生的名闻利养等等；或者来世的人天安乐；或者使自己能证得涅槃等等之类的，自私自利的所有想法，都必须彻底根除。

舍弃有毒食　莫学重义气

夹杂着执著诸法实有，夹杂着看重自己、珍惜自己心态的所有行善，都像有毒的食物一般，因此，我们必须要去除这些念头。

如果有人对我们造成了伤害，我们也要断除那种睚眦必报、耿耿于怀，无论何时都无法排遣仇恨，（总想着“君子报仇，十年不晚”的那种世间人所赞许的义气。）

莫发粗恶语　勿候险阻处[5]

我们绝不能说那种为了报复他人的恶毒语言而刺伤他众的话；即使他人有过失，我们也不说“这是他罪有应得！”之类的话语。

即便他人对自己造成了一些伤害，我们也要舍弃那种时刻怀恨在心，一旦复仇的时机降临，就立即“报仇雪耻”的行为。

5　候险阻处：世人为了报复敌人，常常会守候在险要的关隘处，从而伏击对方，使对方措手不及。此处引申为伺机报复。

莫刺要害处　犏载莫移牛[6]

绝对不要去做当众揭发他人过失、持诵致命咒语伤害非人等等之类的，凶狠残害其它众生的行为。

还要杜绝那种以狡诈之心而将降临在自己身上的责任或过失推诿、转移给他众的恶毒行为。

不好强争先　断除诸邪命

我们必须驱除那种通过千方百计，而将与人共有的财物受用归于己有的心态与行为。

更要弃绝那种为了让自己得到究竟的利益，而暂时先让他人获利得胜，自己吃亏失败；或者为了灭除恶魔或疾病而去修心之类的、有计谋、有条件的自私行为。

在有些人的心目中，仿佛又将修心法门仅仅作

6　犏载莫移牛：将犏牛所承载的货物转移到黄牛身上。此处指推卸责任、转嫁过失等狡诈行为。

为能够利益妖魔鬼怪的方法来修持，既然如此（尽心尽力地取悦于鬼神），那就与苯波教的做法一般无二了。

而作为真正的正法，是必须能够对治自己的烦恼与妄念的。

天莫沦为魔

世间人都说：如果不恭敬自己的神，神就会伤害自己，这样一来，天尊也就沦为魔鬼了。

同样，如果我们通过修心，反而使相续中的我慢、骄傲不断增长，那么这个（修心之）法就变成非法了。

依靠修心教法来修习的目的，就是为了能调伏自己的相续，如果心相续反而因我慢而变得刚愎自用、顽固不化，则是根本没有领略到正法关要的表现。这就如同魔鬼从东方来加害，而我们却把替身品、赎命

物送到西方的做法一样。

因此，我们必须要对症下药，彻底地斩除珍爱自己、执著自己的心念，将自己视为与所有众生的仆人一般低贱。

为乐莫求苦

如果在自己的亲朋好友等等去世的时候，自己想到的却是“这下他的衣食、财物、法本等等终于可以归我所有了”；在施主生病或死亡的时候，自己却在盘算“他们一定会来以供养而行善积德，（我便可以从中获利了）”；在某位与己相当的修行者离开人世之际，自己也认为“现在就只有我一个人有福报了”；在敌人死亡的时候，也幸灾乐祸地想着“他从今以后再也不会来祸害我了，这是多么称心如意的事啊”……

上述诸类为了自己的快乐，而希望他人痛苦的想

法，我们务必要斩草除根。

甲七（修心之学处）：

诸瑜伽摄一

我们还应当修学令修心之法不但不退失，而且要不断增长的方法。所谓“诸瑜伽归一”的意思，就是指修心者在修持包括饮食、穿衣等等在内的所有瑜伽中，都要以利益其他众生的念头摄持。

遇违缘修一

我们在修持修心教法之际，如果出现因罹患疾病、魔鬼障碍、他人憎恨以及自己的烦恼更为猖獗等等，而令自己不想继续修持修心教法的时候，就应当思维：在这个世界上，有许许多多的众生都在承受着与自己一样的灾难，从而对他们生起不可抑制的慈悲之心。

并进一步观想：但愿能将这些众生的所有灾难全部聚集在自己的相续……从而修持自他相换。

初后行二事

在每天早上，我们应当以“今天无论如何都不能离开两种菩提心”的动机来带动所有的行为；在白天，也要时时刻刻以这种正知正念来摄持；晚上睡觉前，我们也应该对当天的行为加以反省，如果发现有违背菩提心的做法，就要狠揭猛批自己的过失，然后励力忏悔，并且发誓：“今后一定要杜绝这种情况的发生！”；如果没有发现违背菩提心的做法，就应当在心中生起欢喜，并且发愿“我今后仍然要像这样修持。”

二境皆应忍

在眷属、财物等等十分圆满富足的时候，我们应当不骄不躁地将这一切了知为如幻，并尽可能地将其

转化成利他的方便；

在衰落颓丧到除了地上的流水以外，再也没有比自己的处境更加落魄潦倒的地步时，也要了知这一切也是如同幻觉，并毫不畏缩地观想由自己来领受其他众生的没落衰败。

舍命护二事

如果没有总的誓言，尤其是如果没有修心教法的誓言，今生来世就不可能得到快乐。因此，我们应当以生命来捍卫、守护这两种誓言。

当学三种难

在烦恼初生之际，首先能够认知是非常困难的；中途制止、对治烦恼的过程，也是十分困难的；最后断除烦恼的相续，就更是相当困难。所以，我们应当为了能够在烦恼萌生之际便立刻察觉，中间以生起

对治力而加以断除，最后令这些烦恼不再生起而精勤努力。

取三主要因

修法的主因包括：第一是要能够遇到具德的上师、善知识；第二是要让自己的心能够具有胜任的力量，以便自己能进一步如法地修行；第三是要聚集一切修行所需的顺缘。

如果这三个主因自己都能具足，就应当心生欢喜，并祈愿其他众生也能具足这三个主因；如果自己不具足这三个主因，就应当观想：在这个世界上，像我一样因不具足这三个主因而不能修持正法的众生实在是太多了！并继而对他们生起强烈的大悲心。

并进一步真诚地观想：但愿他们不具备三主因的过患全部能成熟在我自己的身上，使他们都能具足三种主因。

修三无失坏　成就三无离

因为大乘的所有功德完全取决于对上师的虔诚与恭敬，所以，我们决不能让信仰恭敬上师的心念退失；又因为修心教法是大乘教法的心髓，所以，我们绝不能让欣然修习修心教法的欢喜心退失；对于大小乘包括极其细微的学处在内的所有学处，我们都要严加守护，不令退失。

我们还要分分秒秒不离开身、口、意三门的善业。

于境修无偏　遍且深修习

对于外境的众生以及非众生的器世间，我们都要毫无偏颇、一视同仁地以修心法门应对；

对于内心所出现的一切，都应当以修心来涵盖，并且不能仅仅将这些停留在口头上、言词中，而是要

深入彻底地将其融入心坎深处。

于厉境恒修

对于自己的竞争对手、势均力敌的同伴、自己未曾加害对方，而对方却来伤害自己的以及因业力牵引而让自己打心眼里讨厌的众生等很难让自己生起慈悲心的对象，我们更应当特别地修习慈悲心。

对于上师以及父母等严厉对境，我们更是要断绝那种伤害他们的想法和行为。

不依赖他缘

我们不需要观待拥有衣食等等资具，无有人与非人的伤害，以及身体健康等等顺缘的具备。在这些顺缘不具足时，我们就要以两种菩提心而将这种不具足转为道用。

今当修主要

从无始以来，我们以业力所得到的所有身体都没有丝毫价值，为了让今生今世能活得有意义，就需要修持一个主要法门。

与现世的利益相比，正法是主要的；而在讲法与修法二者当中，修法又是最主要的；而与其他的修法相比，修菩提心又是最主要的；在修菩提心方面，与依靠教理进行修持相比，依靠上师口诀而潜心修持又是最主要的；而与其他修行的威仪行为相比，坐在卧榻之上进行修习又是最主要的；与舍弃外境相比，依靠对治法又是最主要的。我们应当尽力修持以上这些主要法门。

不颠倒是非

我们必须斩除以下六种颠倒：

第一，忍耐的颠倒。就是对修法所遇到的艰难困苦感到难以忍受，但却对降伏敌人、护持亲眷等等之

类的苦难却很容易忍受的颠倒；

第二，意乐的颠倒。就是在修法方面趣味索然，而在谋求今生今世的荣华富贵方面却兴致勃勃的颠倒；

第三，品味的颠倒。也即不想品尝通过闻思修而获得的法味，却想尝遍世间诸妙欲之味的颠倒；

第四，悲悯的颠倒。对造作恶业的人不生悲悯之情，却对为了修行而承受苦行的人生起悲心的颠倒；

第五，营求的颠倒。不让依靠自己的人去追求正法，反而在如何营求今生圆满方面为他们出谋划策的颠倒；

第六，随喜的颠倒。对轮回涅槃的安乐以及善行不加以随喜，在看到自己的仇敌遭受痛苦时，反而心花怒放的颠倒。

我们应当首先去除这六种颠倒，然后再依照六不

颠倒的准则而修持。

不时停时修　当坚定而修

我们应当舍弃那种因对正法没有生起定解，所以在修法上时而修持、时而停滞的做法，而应一心一意、恒常不断地修心。

在尽心竭力地修持修心法门的基础上，还要专心致志、坚持不懈地修持。

以二观察解

首先观察自己的相续，看哪一种烦恼最大，并不遗余力地将其压服。

其后，再依靠产生这些烦恼的对境等等重新进行观察，看还会不会产生这些烦恼。如果仍然会产生，就拼命地以对治法再次将其断除，直到这些烦恼不再生起为止。

不好大喜功

我们要戒除那些认为自己于对方有恩，或认为自己历尽艰辛地修持了很长时间，或认为自己学问渊博、戒律清净等等的自矜邀功行为。通过修习自轻他重，从而令自夸之心无地自容。

热振人[7]的教言是：不要对他人寄予重望，而应祈请本尊。

不暴躁易怒

即使他人在大庭广众之下作出了侮辱、毁谤自己等等的行为，也绝不暴跳如雷，并继而打击报复。（针对这一情况，金厄瓦格西曾语重心长地）说道："如今我们这些修行人的所谓修行并不能对治我执，忍耐力比新肌[8]还弱，气量狭小到比卫藏的厉鬼[9]更加变本

7 此处指仲敦巴。

8 新肌：伤口及疮口愈合时所生嫩肉。

9 卫藏厉鬼：卫藏地方的一种鬼神，据说心胸狭窄且嫉妒心极强，对其稍有违

加厉，这就是没有很好地运用正法的标志，我们必须要通过修法来对治我执。”

不喜怒无常　莫追求声誉

不要轻易地就表现出欢喜或者不悦的表情，以免伤害到自己的伙伴。

也不要因帮助他人或精进修行，而企盼得到别人的酬谢与赞叹。

我们就是应当像以上所说的那样，将毕生的精力都投入到以入定与出定的方式勤恳修炼两种菩提心的事业当中，使其能娴熟圆满到胸有成竹的程度。

将此盛五浊　转为菩提道

窍诀甘露藏　乃传自金洲

在时浊、众生浊、命浊、烦恼浊与见浊等五浊十

抗，便立即制造违缘。

分炽盛的时候，获得快乐的因缘少之又少，而来自人与非人的伤害等等的痛苦因缘却层出不穷。在恶缘聚集的时候，如果能将这些恶缘转为修心的助伴而进行修心，则无论有再多的恶缘，也都能让自己的善行不断增长。

这种如同能将一切剧毒转为良药的甘露一般的、从金洲上师那里传下来的窍诀，实在是比其他的窍诀更为殊胜。如果能通达这种修心方式，则所谓的“快乐源泉之城”，也就是指“修持修心之身”，因为自他在轮回与涅槃中的一切快乐，都是依此而产生的。

如果我们能让所有的行为都合而为一，令内心与正法相融，并依照修心教法进行修持，在不久的将来，就一定能够究竟圆满自他二利。

由昔修业醒　自众信为因

能轻苦讥毁　请调我执教

今死亦无憾

（因为往昔修习的宿业已经苏醒，便以自己的众多胜解信为因，在将重重苦难与讥讽诋毁弃置不顾的情况下，才请教到这些调服我执的教言。如今纵然是撒手归西，也毫无遗憾了。）

大自在瑜伽士恰卡瓦在修持内心方面的确是超凡入圣的，他将他众看得比自己还珍贵，在他的心目中，根本没有自私心的一席之地，（以上颂词，就是由他）宣讲出来的。

源自大恩扎巴法王处，
圆满所得耳传大宝藏，
以具信徒请而彰显力，
愿诸众生圆二菩提心！

《〈修心七要〉耳传略释》此文，是因胜乘瑜伽行者扎巴江村的一再请求，而由无著尊者在寂静圣地——额奇秋宗（水银法城）圆满撰著完毕。

2005 年 1 月 1 日

译竟于上海浦东仁济医院

《修心七要》耳传略释讲解

加哲无著尊者·造论

索达吉堪布·译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第 1 课

2005 年 7 月 6 日

这次，我利用开“普贤云供法会”的八天时间，为大家宣讲《〈修心七要〉耳传略释》。

一般来说，在藏传佛教历史上，众多寺院的高僧大德经常开演此法门，甚至西方、东南亚等很多国家，也将本论翻译成英文，经由很多上师传讲。台湾等地虽有不同的汉文版本，但在中国，迄今为止，以汉语传讲的人却少之又少。

《修心七要》对发大乘菩提心的修行人来说非常重要，藏传佛教的噶当派对此尤为重视，视其为修行的核心。作为我们宁玛巴，以前也有很多高僧大德，

包括法王如意宝等大恩上师，都对这个法门非常看重。本来我这里有很多大德的注疏可作参考，广泛宣讲没有多大问题，但这一次因为时间的关系，我传讲得不会太广，只是简单从字面上给大家作个介绍：

《〈修心七要〉耳传略释》

《修心七要》是噶当派恰卡瓦格西所造的一部比较简略的论典。以前，噶当派的大德为了注释《修心七要》，会专门著一些内容广泛的耳传教言书，如夏东格西所造的五部论著，其中一本就是《修心七要》的广释。另外，宁玛巴有贡智仁波切的讲义，格鲁派有《修心七要注疏·日藏论》，在印度，以观音菩萨为主的上师们，也经常传讲本论内容。

加哲无著尊者 造论

我们现在讲的注释，是尊者加哲无著作的耳传略释。“加哲”是菩萨之意，这位无著菩萨并不是印度

的那位无著菩萨，他是《佛子行》《入行论释·善说海》的作者。《入行论释·善说海》前附有无著菩萨的略传，在这里，就不作详细的介绍了。

但不管怎么说，法王如意宝以前曾再三讲过：“无著菩萨是藏地无与伦比的大德，他已真正修成了世俗和胜义菩提心，以菩提心的感召力，他可使身边的天敌，如山羊与豺狼等和睦相处、互不损害，并且都具有慈悲心。无论什么人，只要看过、接触过、忆念过这位大菩萨金刚语所造的论典，其相续中一定会生起菩提心。”鉴于此，法王如意宝还没圆寂时，就非常想讲《入行论释·善说海》这部讲义，但由于众生的福报浅薄，这个愿望始终没有实现。尽管如此，我们从《佛子行》短短的 37 个颂词中，也可了知无著菩萨以大悲心的感召，能令菩提心在每个众生相续中生起来的事实。

「顶礼大悲尊者（观世音菩萨）！」

这是总顶礼句。《佛子行》中也是顶礼观世音菩萨，尊者一生对观世音菩萨具有不共的信心，有些史书中记载，尊者无著就是观世音菩萨的化身。

大家应该清楚，在广大悲心方面，没有一个补特伽罗能比得上我等本师释迦牟尼佛，而以释迦牟尼佛为代表的诸佛的大悲心，又是以观世音菩萨的形象来显现的。所以，要想我们相续中生起大悲心，首先必须依靠观世音菩萨的加持，有了大悲心以后，相续中的菩提心才能产生。因此在这里，作者先顶礼观世音菩萨。

「**三学清净圆二菩提心，彰显善逝圣教于十方，持教法者顶部之严饰，顶礼无等师尊之莲足！**」

接着是对自己上师的顶礼。在我的记忆中，传记里说作者一生依止了很多上师，如恩重如山的十大上师、广闻博学的十大上师、无与伦比的两大上师……

然而，使他相续中真正生起菩提心的上师是索南扎巴和仁钦西日，这里顶礼的对象就是以索南扎巴为主的上师。

这些上师们戒定慧三学清净，世俗与胜义菩提心究竟圆满，依靠他们的悲心，释迦牟尼佛的圣教得以弘扬于十方三世，不仅如此，他们的地位也是尊贵无比，所有持教大德都把其当作自己头顶上的严饰。在如此无与伦比的上师清净莲足下，作者无著菩萨毕恭毕敬地作顶礼。

「**三世佛子唯一之路径，一切利乐源泉大宝藏，具缘弟子再再劝请故，遵照上师教言而阐释**。」

这个颂词一方面宣说了这部论典的特点，另一方面也作了简单的立宗。

本论有什么特点呢？它是十方三世诸佛唯一的成佛之道。因为《〈修心七要〉耳传略释》主要讲了

世俗菩提心和胜义菩提心，这两种菩提心是过去、现在、未来诸佛修行的必经之路，若想避开此路而成就佛果，自古以来闻所未闻、见所未见。同时，它还是一切利乐的源泉，修学本论，不仅可以获得暂时的人天安乐，而且也能得到声闻、缘觉、菩萨三解脱道的究竟利益。它就像如意宝藏取之不尽、用之不竭，能满众生一切所愿一样，三世诸佛也是依此菩提心而得以成就。《入行论》第一品中讲，菩提心是一切利乐的源泉，这种源泉对于世间人来说，不管是父母还是仙人，即使在梦中也从来没有梦到过；不要说是为众生，就算为自己，也没有生过这样的菩提心。因此，对大家来说，这部能引生菩提心的大乘论典极为殊胜。

本论是在什么情况下造的呢？“具缘弟子再再劝请故，遵照上师教言而阐释。”后面的结文中也讲了，本论是在具大乘因缘的弟子——扎巴江村的再三劝请下，遵照历代传承上师的教言而做的简单阐述。

以上讲的是顶礼句和立宗句。

大家应该清楚，《〈修心七要〉耳传略释》文字虽然好懂，但在这八天之内，圆满传承是非常重要的。噶当派的大德在修行时，按照的都是传承上师的教言，在观修菩提心时，也经常会念传承上师的祈祷文。以前，贡智仁波切曾作过《修心七要》的传承祈祷文，此传承是从释迦牟尼佛、弥勒菩萨、无著菩萨、世亲菩萨，一直传到金洲论师、阿底峡尊者、仲敦巴、博多瓦、恰卡瓦，现在又传至我们的根本上师法王如意宝。如此清净的传承，经常祈祷是很有必要的。

学习本论，并不像学中观、因明那样，要依靠各种各样的逻辑推理，而是应在实际中去真正修持。这部论典从头到尾，只讲了一个问题——修菩提心，其中胜义菩提心讲得不广，关键讲的是世俗菩提心，这对大家来说，修起来就比较容易，也很有必要。否

则，没有实修，只是在口头上讲得天花乱坠，那是没有任何意义的。比如，我们现在学的《大圆满前行引导文》，就意义而言，世界上再也没有比这更深的佛法了，但是若没有修持，只是耽著于词句表面，那么就算将整本书倒背如流，实际上对相续也起不到什么作用。因此，在佛法中，一方面讲经说法非常重要，如果不讲，很多人就不会明白其中的道理，另一方面，只有讲经说法也是不够的，我们还要将所知内容在自相续中反复串修，要不然，听闻到的佛法就像在石头上倒水一会儿就干了一样，对自己的解脱不会产生多大影响。

所以，我希望大家能在这八天的时间里，将心专注于实修方面，即使平时闻思比较忙的人，每天也应抽出 15 至 30 分钟来观修。倘若菩提心在相续中能够生起，那大圆满、大手印的境界就很容易出现了。

现在经常有人传言：不用修加行，也不用观菩

提心，只要在某位上师面前灌个顶，得一个直指心性的教言，马上就能开悟，而且弟子也真以为自己已经开悟了。其实这种开悟到底有没有，是很难说的。依菩提道次第的真正修法，不经过任何前行，也没有修过菩提心，想直接获得开悟，并不是一件容易的事。即使有开悟，也只不过是依靠上师的加持，刹那认识了心的本性而已，可是不用一会儿，烦恼乌云就会将这种悟境完全覆盖，自己与普通人又没什么两样了。所以，这种开悟不稳固，充其量也只能说是“开悟过”，而不能说是“开悟了”。

因此，大家应当按照噶当派的传统，在理解文字的基础上，经常于心中反复观修。我们这里有很多道友，多年来下了很大的功夫，一直在观心的本性，但就你们的修行内容，我想提一个建议：正行之前，最好先修菩提心。当年阿底峡尊者进藏时，着重弘扬的就是菩提心，后来他有些弟子不愿去听法，原因是尊者每天只重复两句话：“看破世间！修菩提心！”除

此之外，什么也没有。后来这些话传到了尊者耳中，尊者非常高兴地说：“看样子，我已经抓到了佛法的重点：看破世间是出离心，修菩提心是大乘的根本。有了这两点，就已经非常不错了。此人的评价，实是对我无上的赞叹！”

的确如此，在修行过程中，首先应对今生的事务看破、放下，去年讲《开启修心门扉》时，我相信大家在出离心这方面，已经有了坚固的信解。在此基础上，再通过学习本论，进一步修菩提心，必能令自己的修行境界越来越稳固、越来越增上。

「**诸位补特伽罗如果想获得无上圆满正等觉的果位，就必须在发菩提心之后，精进修持世俗菩提心和胜义菩提心**。」

在座诸位，如果你们想获得圆满的佛果，一定要先发无上的菩提心。那么，只要发心就可以了吗？并

非如此，还要精进地修持菩提心——世俗菩提心和胜义菩提心。如前所说，这一点才是诸佛菩萨的正因。

「**正如圣者龙树菩萨所云：“欲自世间众，得无上菩提，菩提心为本，坚固如山王，悲心遍十方，不依二边智。”**」

在《中观宝鬘论》中，龙树菩萨谆谆告诫：我们自己以及这个世间的所有众生，要想获得登地以上的大菩提，其根本必须具备三个正因：菩提心、大悲心、无二慧。具体而言：

1）“菩提心坚固如山王”：须弥山王巍然耸立，世间任何风也无法将其吹动，同样的道理，菩提心也应如山王般稳固，始终不为外境的违缘、魔障所牵动。

2）“大悲遍十方”：“大悲”并不是只对父母、亲友存在悲心，而对怨敌和其他可怜众生一点悲心也

没有，因为这种相似的大悲没有平等，所以根本无法周遍。就像如今有些宗教，只对人类有悲心，而其它众生的痛苦，他们却视而不见、充耳不闻一样。

佛教与之完全相反，释迦牟尼佛最大的特点就是悲心，佛陀成道摧毁十万魔众时，并没有使用各种武器，也没有依靠种种神变，唯一就是以大悲心，将魔的嗔心化为了朵朵莲花。作为修行人，尽管有些人口才好，有些人身材好，有些人势力大，但这都不是值得赞叹的，我们唯一应赞叹的，就是相续中有一颗尊贵的悲心。这一点哪怕是对小孩子，我们也应从小就灌输他们悲心的教育，令其调柔相续，成为一个慈悲善良的人。

3）“不依二边智”：依靠不堕轮涅二边的空性智慧，也即《入中论》所说的“无二慧”。

只有具备了以上三者，我们才能终证无上大菩提。

「至尊阿底峡尊者在修习菩提心方面的窍诀，（主要）来自于三位上师。第一位上师，是割下自己身肉布施他人，并因专一修持大悲心而获证空性的达玛绕吉达上师；第二位上师，是敢于自受他苦的宣巴南鸠上师；第三位上师，就是大名鼎鼎的金洲大师。」

要修菩提心的话，这方面的教言非常多，比如寂天菩萨以理证宣说的《入行论》、以教证宣说的《集学论》，都着重抉择了自他相换的修法；阿底峡尊者在修持菩提心方面，另外还有七个程序：知母、念恩、报恩、慈心、悲心、胜解信以及生起，但这里所讲的七种教言略有不同。我们学《菩提道灯论》时也讲过，阿底峡尊者对藏地作出了相当大的贡献，以前尊者在印度时，他的上师和本尊曾授记，如果去藏地弘法的话，他将利益无量人和非人众生，但自己的寿命会大大缩减，本来可以活到九十二岁，如果到了藏地，七十二岁就会圆寂。然而，尊者不顾自己的生

命，发愿来到雪域，着重弘扬了大乘菩提心。

至于修菩提心方面的窍诀，尊者主要来自于三位上师，下面做一下简单的介绍：

1）割下自己身肉布施他人的达玛绕吉达上师：他是一位小乘有部宗的班智达，虽然前半生没有听闻过大乘佛法，但相续中的悲心却非常重。有一次，他的邻居得了一种怪病，医生说只有依靠活人的精肉才能治愈，除此以外别无他法。为了救人，达玛绕吉达把大腿的精肉割了下来作为药引，因为还是凡夫，所以感受了剧烈的疼痛，但由于悲心深重而没有生起后悔之心。不久，病人果然痊愈，他感激地来到达玛绕吉达上师面前说：“我的病已经完全好了，但却给您带来了这么大的痛苦！”上师回答：“只要您能得到安乐，我即使死亡也可以忍受。”当天晚上，他梦到一个身穿白衣的人对他说：“欲获无上菩提，必须要经历像你这样的苦行，善哉！善哉！”然后用唾液轻

拭他的伤口。第二天早晨醒来，伤口果然恢复如初且未留丝毫痕迹，同时，般若空性的境界也在他相续中如实生起，《中观六论》的所有词句不仅可以朗朗背诵，而且意义也能通达无碍。

后来，他对阿底峡尊者传讲了很多修菩提心的教言，其中最著名的有《孔雀灭毒》和《修心剑轮》。

2）敢于自受他苦的宣巴南鸠上师：宣巴南鸠，意为仁慈瑜伽。这位上师常于寂静处修“自他相换”，将他人所有的不顺、痛苦、疾病以自己来代受，将自己所有的快乐、福报、善根等回向众生。尤其他喜欢在恒河边修持大悲菩提心。有一次，弥勒菩萨在他的境界中亲自显现，以金刚歌的方式，对他的自他相换予以高度赞叹，并赐予了种种教言。依弥勒菩萨的加持和自己菩提心的感召，当地的国王、大臣、婆罗门、沙门、贫民，乃至罗刹、夜叉等非人，大象、狮子、蚂蚁等旁生，都愿意集中到他的面前，

接受菩提心的加持。当时，在整个恒河流域，宣巴南鸠上师的菩提心窍诀无与伦比，阿底峡尊者也在他面前接受了很多这方面的教言。

以上两位，是尊者年轻时的上师。

3）大名鼎鼎的金洲上师：金洲，史学家认为是印度尼西亚，根登群佩认为是现在的斯里兰卡，无论如何，它是离印度有一定距离的某个地方。当时，阿底峡尊者已经依止了很多上师，有一次在金刚座转绕菩提塔时，度母现于空中，显示种种神变，指点他说：“如果你想继续利益众生，必须要依止金洲上师，修持大悲菩提心。”于是，尊者带领很多班智达，用十三个月的时间，航海抵达金洲，途中他们经历了种种磨难，有时差点被巨浪吞没，有时遇到凶猛的食人鲸，但依靠菩提心的加持，终于遣除了一切违缘，顺利地来到金洲上师面前。上师见到尊者后，淡淡地说：“如果你能留下来十二年修持菩提心，我可以摄

受你。否则，绝不摄受。”尊者想：“既然历经千辛万苦才到这里，我一定要留下来。”为了求法，尊者毅然答应了金洲上师的条件。此后十二年中，尊者与上师同居一室，之间只隔一条布帘，日日夜夜唯修菩提心，最后金洲上师相续中的菩提心，犹如倾满妙瓶般全部注入了阿底峡尊者的相续。当尊者离开上师时，上师赐给他一尊闪闪发光的释迦牟尼佛像，象征他将成为整个佛法的教主，同时也授记他今后会到藏地雪域，弘扬大乘菩提心。

史书中说，尊者前后共依止了一百五十多位上师，其中十三位是大成就者。别的上师圆寂时，尊者并没有开很隆重的法会，唯独金洲上师圆寂后，尊者不间断地每个月为上师举办“忌日供会”，供有很多灯盏。不仅如此，每当尊者提到其他上师的尊名时，会合掌当胸，可一提及金洲上师的尊名，就合掌于顶，双目垂泪，弟子们问尊者：“您在叙说诸位上师尊名时，有如此大的差别，这是因为上师们的功德有

别呢，还是对您的恩德有别呢？”尊者回答：“我所有的上师都是大成就者，功德如佛一般没有差别。而在恩德上却有大小之别，我相续中的这少分菩提心，就是依靠金洲上师而得的，因此他老人家对我的恩德最大。”

「而此处所讲的，就是金洲大师的教规。虽然金洲大师的教诲也是浩如烟海，但依照善知识恰卡瓦的宗派，却是从七个要点来进行宣说的：包括宣说前行法、正行修持菩提心、恶缘转为菩提道用、归结终生之修法、修心圆满之标准、修心之誓言、修心之学处七个方面。」

《中观庄严论》中说：有些人依靠空性见生起菩提心，有些人依靠菩提心生起空性见。阿底峡尊者是藏地公认的应成派论师，而他所遇到的上师，有些是有部宗的（达玛绕吉达上师）、有些是唯识宗的（金洲上师），尽管见解比不上尊者，但都是依靠菩提心证悟了

般若空性，由此菩提心的重要性可见一斑。

虽然阿底峡尊者的菩提心窍诀来自于三位上师，但此处所讲的，就是金洲上师的教规。尊者进藏后，依度母的授记，最主要的弟子是仲敦巴，仲敦巴门下有三大弟子——普琼瓦、博多瓦、金厄瓦，其中博多瓦又有两位主要弟子，分别是朗日塘巴和恰卡瓦，菩提心教言就是这样一代代传下来的。

金洲大师的教言非常丰富，而这里，恰卡瓦格西主要将其归纳为七大要点：前行法、正行修持菩提心、恶缘转为菩提道用、归结终生之修法、修心圆满之标准、修心之誓言、修心之学处。其中，前行与正行是具体修持的法门，后面五点则是附加的内容。

《〈修心七要〉耳传略释》并不是理论上了知就可以了，希望大家多利用时间反复修持。忙于闻思的道友，尽管不可能花很长的时间，但每天串习一下，也是很有必要的。尤其是老年人，虽然口中念诵阿弥

陀佛，但心中如果没有修过菩提心，念佛也没有多大意义，所以你们一定要真正修持，因为修持的功德完全超越了平时的念诵。前一段时间我也讲过，只是无念地坐禅，根本不可能证悟心性，一定要先修持菩提心，有了菩提心，其他修行便很容易成就了。

噶当派的修行窍诀比较多，此处的修法与宁玛巴的修行教言有一点不同，宁玛巴主要依照《大圆满前行》，而这里则是噶当派的修行方法：先将屋子打扫干净，门窗紧闭，屋内遍洒香水，观想这是迎请诸佛菩萨的宫殿。佛堂上，先摆放释迦牟尼佛，接着摆上遣除外面违缘的绿度母，遣除内部违缘的不动佛，以及诸佛菩萨大悲心的代表——观世音菩萨，这是噶当派的四大本尊。然后，面对佛像，念诵皈依、发心，并想：“愿诸佛菩萨加持我，为了利益一切众生，我一定要修持菩提心。”接着作七支供、供曼茶罗，并思维、观想、修持从“人身难得”“寿命无常”直到菩提心正行之间的所有程序。如此每天早上修持一个

小时。

这一系列修持下来并不会太难，在座四十岁以上的中老年人，无论如何也应该修一下了。这里并不是要你们去修持胜义菩提心，因为现在大部分人不懂中观，对一般人来说，生起胜义菩提心确实比较困难；然而，世俗菩提心就不一样了，即使七八十岁也是可以修的，过两天讲“世俗菩提心的本体”时，你们就会知道，其实世俗菩提心极易修持，关键就是看自己修不修了。

就像前段时间学的《大圆满前行》，理论上我讲得比较详细，可是大家有没有修呢？有些人说：“五十万加行我已经修完了！”但是“人身难得”“寿命无常”等共同加行，你们想过多少次，修过多少次？堪布阿琼（虹身成就者）曾把“发菩提心”之前的加行专门修过一百天，一个引导一个引导地逐步修持（《三处三善引导文》中有具体方法），你们如果没有修这

些，要想获得成就，是非常困难的。

有人若想依次第实修，按宁玛巴的修行，可以参阅《大圆满前行引导文》《大圆满心性休息》，若按格鲁派的修行，应以《菩提道次第广论》中的教言为主。

全文分七：一、宣说前行法；二、正行修持菩提心；三、恶缘转为菩提道用；四、归结终生之行持；五、修心圆满之标准；六、修心之誓言；七、修心之学处。

甲一（宣说前行法）分三：一、暇满难得；二、死亡无常；三、轮回过患。

当修前行法

「**修学前行，可以从暇满难得、死亡无常以及轮回过患三个方面来进行观修。**」

乙一（暇满难得）：

「首先观修：获取修法之所依——暇满人身的因，就是必须圆满地修持善法。然而，能够修持善法的众生却是极其稀少的，因此，获得暇满果报的机会也是难上其难的。如果对旁生等其它众生进行观察，就能真切地体会到：它们获得暇满的机会简直是绝无仅有。

因此，我们就应当敦促自己：千万不要令自己所获得的暇满人身成为毫无价值，而应当专心修持清净妙法！」

要想获得暇满人身，必须圆满地修持善法，然而，现今能修善法的人少之又少，我们可以看看，中国共有十三亿人口，而真正行持善法的又有多少呢？如果对周围的旁生进行观察，也会发现由于一直在造恶业，它们获得暇满人身的机会，可以说是绝无

仅有。

现在，我们已经得到了暇满人身，就千万不要空耗，而应经常观想：得到暇满人身的机会这么稀少，如果我一直这样放逸，来世可能连人身都得不到了，所以从今以后，我一定要精进于修持清净善法。

这些并不是口头上说说，而是一定要在心中再三串习。如果要想进一步广修，则可参考《大圆满前行引导文》或《大圆满心性休息》，但若没有条件的话，至少这一句话也应该反复思维。

乙二（死亡无常）：

「**其次观修：寿命无有定准，死缘纷纭而至，仅仅今天不死的把握都没有。从现在开始，就应当精勤不倦地修持胜妙佛法**。」

我们当中，谁敢肯定自己今天不会死？问问每个

人，谁也没有这么大的把握。虽然“寿命无常”我们可以广讲，但仅就这一点——今天不死，大家都没有把握，那为什么还不赶快修呢？

乙三（轮回过患）：

「**最后观修：正如经中所云：善恶业的果报就是苦乐。因此，自己就应当抛弃一切恶行，尽力修持善行。**」

值得注意的是，这个科判虽然是“轮回过患”，但讲义内容却是“因果不虚”。这里虽然没有直接讲轮回有什么过患，但我们也可以简单想一下：无边无际的轮回中，六道众生各自感受着怎样的痛苦，这所有的一切，皆是恶业招致的果报。

甲二（正行修持菩提心）分二：一、修持胜义菩提心；二、修持世俗菩提心。

乙一（修持胜义菩提心）分三：一、前行；二、正行；三、结行。

丙一（前行）：

「**首先皈依、发心，然后祈祷上师本尊，作七支供，身体端直而坐，并无有错乱、不多不少地数二十一次呼气与吸气，以此即可成为堪修禅定的法器。**」

修胜义菩提心的前行是：首先皈依、发心，然后祈祷与释迦牟尼佛无二无别的上师和本尊。修七支供积资净障后，身体依“毗卢七法”端直而坐（跏趺坐、半跏趺坐皆可），通过数息法来调柔粗重的分别念：将注意力专注于呼气或吸气皆可，共数呼吸二十一次。

虽然大圆满的某些修法要数九次呼吸，但若修此法门，则应当数息二十一次，这样才能成为修禅定的法器。

丙二（正行）：

思诸法如梦

「首先思维：作为所取外境而显现的一切器情世间，也如同梦境一般，只是在自心迷乱之后，才会出现这些现象。在内心之外的其他地方，绝不可能存在丝毫（的外境），从而断除一切增益。」

做梦的时候，梦中的山河大地只是分别心的迷乱显现，根本不存在一丝一毫的堪忍自体。同理，我们现在所取的外境，也是心的游舞幻化，不可能存在一个实有的本体。依此推理方式，抉择万法不存在，从而断除一切增益。

观心性无生

「如果认为：心是否是实有的呢？」

刚才说了，除心以外不存在丝毫的所取法，那

么，这是否意味着能取的心识本体实有呢？

通过以下观察，我们将发现心的本体也同样不存在。

「心的生住灭三者也是空性，并不存在显色与形色等等，又因为在身体的内外也不存在，所以其本性无论如何也不可能成立，并安住于什么都不执著的无念境界之中。」

此与大圆满的修法没什么差别，都是先观察心是怎样产生的：心没有来源、住处、灭尽的地方，不存在任何的显色形色等等，身体的内外也没有它的踪影，对此一一剖析，之后发现心的本体根本无法成立，进而安住于真实无念的境界当中。

对治亦自解

「此时如果生起了所有身（境）心都是空性的对治

念头，则观察这些对治念头的本性，从而了知其无有自性，并在这种境界中安住。」

所取的外境不存在，能取的心识也不存在，对治心与外境实有的空性智慧是否存在呢？同样也不存在。

通过以上观察，我们认识了万法的本来体相：外境、内心、对治的空性，这三方面都不存在。下面，进一步通过安住的方式，来认识万法的本性——胜义菩提心。

「为了宣说这种安住方式，（而于颂词云：）

道体住赖耶

远离七识的一切散摄，在任何本性不可成立，内心不执著于任何法的无念境界中明然而住。」

道的本体安住于阿赖耶，这个阿赖耶就是如来藏

的光明分。除了刚才所讲的空性以外，心还存在一种自相不灭、了然分明的本体，这个自明自知的部分就是如来藏的光明本色，若能在此境界中自然安住，则与大手印的“四种安住”没有差别。

前三颂依靠观察，抉择了二转法轮的空性本体，这一颂通过安住的方式，认识了三转法轮的光明本体，这就是现空双运的胜义菩提心。

由于没有证悟胜义谛，这种菩提心我们现在不一定修得来，但是依靠中观的推理，短时间内，我们也可相似地安住。

丙三（结行）：

坐间修幻化

「随着等持觉受的出现，从而了知自他任何器情世间的所有显现都如同幻化，现而无实有。并令一切行

为仪表都依此行持。」

“坐间”就是出定。出定后，了知所有的器情世间如幻如梦，现而无有自性。同时，令自己行住坐卧一切的威仪，都在这种没有实执的状态下行持。

第 2 课

2005 年 7 月 7 日

此修心法主要从七个方面宣讲，首先是修心的前行，然后正式讲菩提心，接着是恶缘转为道用、归结终生之修持、修心圆满之标准、修心之誓言，以及修心之学处。

作为一名修行人，在修持的过程中，依靠什么条件才能成佛呢？依靠这七种窍诀就可以。在座每个人手上的这本小册子，可以说涵盖了释迦牟尼佛八万四千法门的所有精华教义。

昨天，先简单介绍了如何修持前行。所谓共同前行，一般分为四种：人身难得、寿命无常、轮回过

患、因果不虚。这些基础我们必须打好，否则菩提心根本无法修成。

正行修持菩提心，主要分为胜义菩提心与世俗菩提心，其中，胜义菩提心又分前行、正行、后行三个阶段。修前行时，必须具备一些不共加行：坐势——毗卢七法、心要——专注于所缘、风要——观修二十一次风；在正行时，如果平时有大中观、大圆满的境界，就应当尽量安住。然而一般来说，胜义菩提心只有一地菩萨以上才能获得，凡夫只有相似地安住，而没有办法真正修持，因此，本论所讲的主要是世俗菩提心。

从今天起，我们就开始讲世俗菩提心。世俗菩提心对每一个人来说，不但可以修，而且也能于现在的相续中生起。当然，如果你不修，想生起菩提心是很困难的，但如果修的话，那也不是一件什么难事。所以，昨天我再三祈请大家务必要修菩提心，否则，所

作的善法不可能成为真正的功德之源。

在大乘修行中，不具菩提心的境界或智慧没有多大意义。如果不具备菩提心，即使证悟了空性，断除了轮回，那也只是小乘阿罗汉而已，根本算不上是大乘修行人；或者，即便拥有各种神变，禅定功夫非常深厚，照样也是不值一提。以前有一位贡巴瓦格西，自诩禅定功夫极高，说他可以入定很长时间，即使有人在旁边敲锣打鼓，对他也没有丝毫影响。仲敦巴格西得知后，说道：“这并非什么了不起的境界，不具菩提心的禅定，充其量不过是转生无色界的因罢了。”

同样，修密法若不具菩提心，照样也无法成就。以前有位修行人，一生专修密集金刚，最终却获得了预流果。为什么修无上密法，却只得了个小乘初果呢？原因是他只有出离心，而没有菩提心。尽管他的起点很高，但由于发心太小，所以没有机会成就密

法。如同一棵大树，假如没有树根，就不能生出枝叶花果，同样，修行人如果没有菩提心的树根，大乘功德的枝叶花果便无从生起。

那么，菩提心怎样才能于相续中生起呢？首先，应认认真真闻思大乘的有关论典，懂得菩提心的本义，以及它的本体、分类、于相续中生起的界限、生起后所获得的功德，一个一个必须搞清楚。理解后，就应该去认真修持。如果肯这样做，那么，菩提心自然会在相续中真实生起。当然，如果没有修的话，菩提心也不可能无缘无故掉进你的相续中。

无论是坐禅、念佛，还是修无上密法，如果没有以菩提心摄持，这种善法的功德并不会很大。比如，一个人以菩提心摄持，供养或布施一百元钱，他所获的功德，乃至菩提果之间都不会耗尽；而另一个人以自私自利的心，供养或布施一百万，获得的功德就不及前者，因为他没有饶益众生的发心，所作所为只是

为了个人发财，或博取别人赞叹等等。另外，有些人不但没有菩提心，反以染污心去行一些善法，这样做不仅没有功德，而且会成为造罪之因。因此，表面上的善法，我们看不出功德大小，其大小唯以发心来衡量。

无论在家人或出家人，如果相续中具有菩提心，那他就是非常了不起的。倘若不具足菩提心，纵然他坐在高高的法座上，摄受成千上万的眷属，或者每天做一些不可思议的善法，从表面上看来功德很大，但实际上却并非如此。不具菩提心的人，即便拥有很高的地位、名声，以及在人们心目中的威望，也只不过跟世间大官员一样，对众生今生来世的利乐起不到什么作用。相反，具有菩提心的人，无论他到哪个城市、乡镇，或者谁的家里，都会给这个地方带来祥和与安乐，所有的人、非人、邪魔外道会对他毕恭毕敬，一切所作所为直接或间接都会成为饶益众生的因。还有一些外表看来平凡、内心却具足菩提心

的人，暂时虽然没有被人们发现，也没有得到应有的恭敬，但他确是真正的如意宝，众生凡与之接触，均会获得巨大利益。所以，菩提心在相续中生起，是不分种姓、不分男女、不分贫贱高贵的，无论是什么样的人，只要肯实际修持，相续中都可以生起这种菩提心。

我们应想尽一切办法，令自相续中生起菩提心，如果已经生起来了，还要具足令它永不失坏的坚定誓言。在修行中，再没有比这更重要的事了！

在座的道友中有些是修行非常好的，也有一些是初学者，但不管你们修什么法，都应像阿底峡尊者所说的那样，最根本的就是先发菩提心。当然，菩提心也并不是口头上说说，而是应发自内心地对一切众生真正生起悲悯，并使这种心乃至菩提果之间永不舍弃，这种人方堪称为名副其实的大乘菩萨。

宗喀巴大师曾说：“人不是大乘，法是大乘又有

什么用呢？”我们的佛法虽然是大圆满、大手印，但我们的根性太低劣了，整天想的都是我的解脱、我的平安、我的快乐、我的家庭、我的利益……一切的一切都是自私自利的念头，这样的话，则根本算不上是大乘修行人，密宗大圆满的行人就更不用说了。

所以，我们首先应观察相续具不具足菩提心，如果不具足，应想尽一切办法令它具足。当然，这并非一天两天、一个月两个月、一年两年的事情，而是需要长期不懈的努力，菩提心毕竟是有为法，依靠这种努力，最后它一定会在相续中生起，进而继续串习，使它稳固、增上。这样的菩提心，对自他的暂时和究竟，乃至生生世世，都有不可思议的利益。

今天，我给大家提示了一下菩提心的重要性，当然，有关菩提心方面，还有其他很多教言，鉴于时间的关系，我在这里就不多讲了。下面开始步入正文。

乙二（修持世俗菩提心）分二：一、入定；二、出定。

丙一（入定）：

杂修二取舍

其他教言书中，在修菩提心之前，先要修七支供、上师瑜伽等加行，但这里直接讲的就是入定。

“杂修”也叫轮番修；“二取舍”是把自己的快乐幸福舍给其他众生，众生的痛苦由自己取受，取和舍这二者通过轮番的方式修持。

当然，这种自他交换的修法，说起来比较简单，真正做起来却有些困难。若能先修自他平等，然后再修自他相换，就会稍微容易一些。

「这是极其重要的（修法）。因为大阿阇黎寂天菩萨也说过：“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，

胜妙秘密诀。”“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”“如为止自害，及灭他痛苦，舍自尽施他，爱他如爱己。”」

这种自他交换的修法极为重要。寂天菩萨在《入行论·静虑品》中也讲：“如果有人想在很快时间内获得成就，救护自己和他人从轮回苦海中解脱，最为胜妙秘密的窍诀，就是修自他相换菩提心。”这是寂天菩萨赐予我们的殊胜窍诀，请大家一定要牢记于心。经常有人说：“上师，请您给我传一个窍诀吧！”其实，真正的窍诀就在这里，就是你把自己的快乐施给他人，他人的痛苦由自己代受。当然，无始以来，由于串习自我爱执的时间比较长，我们刚开始观修的时候，会有很多自私的分别念，行持起来会感到力不从心，但如果能经常这样观修，熟能生巧以后，也就并不困难了。

寂天菩萨继续教导我们：“如果不能以自身的

安乐，去替换别人的痛苦，那么别说是成佛，即使获得人天的快乐，也几乎是不可能的。”“所以，为了制止我执造成的种种损害，为了灭除有情众生的种种痛苦，我应当将自己完全施舍给他人，爱护众生如同爱护自己一样。”这三颂主要体现了自他交换的重要性，广释可参阅《入行论·静虑品》。

下面，具体讲解自他交换的修法：

这里依照的是阿底峡尊者的教言：1）知母：了知一切众生皆做过自己的母亲；2）念恩：当她们做我母亲时，对我的恩德极大；3）报恩：了知母亲的恩德后，应想尽一切办法报答恩德；4）悲心：在报恩的过程中，愿这些老母有情远离痛苦；5）慈心：愿她们获得暂时和究竟的一切安乐；6）胜解信：使她们离苦得乐的任务，一定要由我来承担；7）生起：如此认真观修后，菩提心便会在相续中生起。

这就是噶当派修菩提心的七大教言。

无论你修显宗，还是修密宗，菩提心的教言都必不可少，所以，我们有时间的时候，应该好好修持菩提心。这一点也没什么修不来的，关键是很多人都不去修，认为这个不重要，而想追求一种更高的境界。然而，更高的境界如果没有菩提心作基础，是根本无法生起来的。

《释量论》中有句话：“能立修悲中。”意思是说，释迦牟尼佛成佛的唯一理由就是大悲心，这是佛陀最突出的特点。可是有人却认为，具有神通、能看见远方的东西，才是非常了不起。针对这种人的观点，《释量论》又作了驳斥：“如果你认为能看见远方的东西就很了不起，那你应该依止吃尸体的秃鹫，因为它也可以看见几千由旬以外的东西。”所以，神通神变并不重要，重要的是相续中真实具有自他相换的菩提心，要想具有这种菩提心，首先应修大悲心，没有大悲心的话，生起菩提心是很困难的。

那么，菩提心该如何修呢？下面将作具体的介绍。

「**（具体修法如下：）**

首先明观自己现世的母亲，并思维：自我住胎以来，正因为母亲无微不至的抚育，才使我能够值遇佛法并修持胜道，所以恩重如山；」

因为我们对今世的母亲比较熟悉，观修起来也比较容易，所以首先应以今世的母亲为对境。明观后，应这样思维：母亲对我的恩德非常大，她赐予我生命、身体、财产，以及世间学问等等。自我住胎时起，母亲就一直无微不至地抚育我，出生以后，好吃的东西、好用的东西都留给我，含辛茹苦地抚育我成人，如今才有了值遇佛法、修持胜道的机会。所以，母亲对我的恩德简直无以言表。

另一方面，仅知道今世的母亲是不够的，还应知

道轮回中的所有众生皆曾做过自己的母亲，进而将这种观想慢慢扩及每一个众生，这就是知母的境界。

「**不仅仅是今世，从轮回的无始以来，母亲一直以慈爱之眼观照着我，以慈悲之心关怀着我，使我能从各种危害中得到解救，并赐予我数不胜数的利乐，所以恩深似海**。」

不仅她今世是我的母亲，从无始以来，还曾多次做过我的母亲。每一次，她都像今世一样，慈爱关心我，赐予我安乐。

这是第二点——忆念恩德。

「**母亲就是这样一而再，再而三地为了我的利益而奔忙，承受了轮回世间的种种痛苦……从而生起不可堪忍的大悲心**。」

现实生活中也可以看得出来，世间的父母真的很

可怜，他们为了孩子去打工、为了孩子整天操心、为了孩子造作无数恶业……以致沉溺在轮回当中，无法解脱。

「**然后继续观想：如今，为了报答这些恩情，我也应当为母亲施利除害**。」

前面我们讲了知母、念恩，此处是第三个问题——报恩。

修菩提心时，一定要发愿：“度化所有的老母有情离苦得乐！”但由于我们现在的心比较狭隘，以所有众生为对境，观修起来还很困难，故先应以今世的母亲为对境，了知这是我的母亲，她对我有很大恩德，我一定要报答她的恩德。如此一来，知母、念恩、报恩的境界就很容易出现了。

下面讲大悲心和大慈心。

「**究竟什么事情会对她构成伤害呢？苦谛和集谛会**

对她构成伤害，苦谛是直接的伤害，而集谛又是间接的伤害。从而观想由自己来领受这两种伤害：即观想母亲相续中存在的所有苦谛集谛彻底产生于自己的心相续。并在如愿后，生起非同寻常的愉悦之情；」

母亲现在非常可怜，我应发大悲心拔济她。在整个世界上，对她最能构成危害的是什么呢？就是苦谛与集谛。苦谛能直接对她构成伤害，以致在轮回当中，使她因此而感受了无量痛苦；所谓的集谛，是指她相续中的贪心、嗔心等各种烦恼，以及由烦恼而引生的各种业，虽然从现在来讲，这些还不能对她们构成明显的伤害；但间接来讲，在未来的时候，她们一定会因此而感受很大的伤害。

这里的修法，还没有涉及其他众生，只是观想自己现在的母亲。应观想她相续中的苦谛、集谛于自己相续中生起，当母亲远离了一切痛苦后，自己心中情不自禁地生起喜悦之情。这就是大悲心的修法。

有些人认为：修大悲心很容易，我的相续中应该也有吧。但以噶当派的教言衡量，大悲心在相续中生起，并不是那么简单。噶当派中曾有这样一个比喻：自己的母亲双目失明、精神失常、年迈体衰、生活不能自理、无依无靠，且正处于非常危险的悬崖边，马上就有可能掉下去，在这种情况下，我们会熟视无睹、听之任之吗？不，稍有良知的人肯定会什么事都不想，放下一切去救她。同样的道理，我们见到任何一个众生，都应像见到自己的老母亲快要坠入悬崖了一样，不顾一切想要救她，这种心情，一定要在自相续中真正生起，因为这些老母有情没有智慧的双目，没有善知识的引导，在危险的轮回悬崖边，随时都有可能掉下去，如果我不去救，那谁去救呢？倘若我们看见任何一个众生，都会想到这一点，这说明你的大悲心已经在相续中生起来了。

很多人认为：“我的大悲心肯定是有，因为当我看到别人杀牦牛或其他众生时，就会生起很强烈的悲

心。”但事实并非如此，因为不要说我们，就算非常野蛮的众生，也会于一些偶然的机会中，相续生起如闪电般刹那的悲心，但这并不是大乘所讲的大悲心。真正的大悲心是怎样的呢？应像以前的阿底峡尊者那样，尊者每当看到一个旁生时，他都会说：“我的母亲！我的母亲！”从而想尽办法饶益它们。当然，很多人对自己的亲朋好友会生起悲心，可是，见到跟自己不相干的人或仇人，即使他们特别痛苦，自己也是无所谓的，反而认为“这又不是我的亲人，跟我有什么关系”。那么，这种人的相续中有没有悲心呢？答案是否定的。

所以，我们不要轻易认为自己相续中已经有了大悲心，或者完全具足了菩提心，其实这是相当困难的，如果真的有了大悲心，那就有了成佛的种子。月称论师在《入中论》中讲：大悲心对于成就佛果来说，初、中、后都特别重要。首先，要有大悲心，才能引发菩提心的种子；中间行菩萨道时，要有大悲水

的滋润，菩提种子才不会枯萎，且日日增长；最后成就佛果时，要由大悲心示现报化身，才能让众生获得真实受用。大悲心重要的原因，就在于此！

「**然后思维：究竟什么事情会对母亲有利呢？安乐和善根会对其有利。从而观想将自己的所有安乐与善根不计私报、不讲条件地奉献给母亲，使母亲由此而获得安乐，具足修持正法的一切顺缘，并最终获证佛的果位。在观想如愿以后，当下生起喜不自胜的感受。**」

此处讲的是大慈心，即自己将一切的安乐、善根，无条件地献给母亲，只求她获得暂时的人天安乐，以及究竟的圆满佛果。只要母亲能快乐，自己心甘情愿在轮回中饱受痛苦。

生起慈心的界限是怎样的呢？就像一位母亲只有一个儿子，为了他，母亲经常会想“他冷不冷？饿不

饿？有没有生病？……”将爱都倾注在了儿子身上，除此以外，任何其他事情都不重要。同样，我们若能对一切众生，像母亲关怀独子一样无微不至，这就表明慈心已在相续中生起来了。

话虽如此简单，然无始以来，我们的心一直被自私自利所障蔽，现在突然要转变过来，除了高僧大德和善根成熟的人以外，对一般人来说是非常困难的。我们看到关系好的人，偶尔会想一下“让他们快乐，让他们幸福”，但要在相续中生起大乘的慈无量心，并非如想象得那么容易。因此，大家一定要把这个教言牢记心间，反复串习。

「**然后，又对父亲等（其他众生）进行同样的观修。**」

当以母亲为对境观想纯熟后，我们进而对父亲作同样的观想，然后是自己的亲朋好友，这些都是我们

喜爱的对境；

接着，以同样的方法，观想那些无利无害的对境，如地狱中的可怜众生、屠夫妓女等劣种姓者；

最后，观想怨敌、魔障等厌憎的对境，继续对他们修慈无量心和悲无量心。

直至看到每一个众生，都觉得他和自己今生的母亲没有差别，这时，说明我们相续中的菩提心已经很不错了。

看看这些教言，对照一下自己的相续，不禁会令很多修行人汗颜。虽然我们自称是“密宗行人”“大乘佛子”，但别说是密法，就连大乘最基本的自他交换、观一切众生为父母，也没有真正生起，这种自欺欺人的称呼，实在令人惭愧！

「**最后对所有众生进行观修：包括一切众生都是这样，从无始以来，他们都曾做过我的父母，给过我无**

量无边的利益，所以恩德深重。然而，这些往昔的恩人却在蒙受着轮回世间难以罗列的种种痛苦的折磨。如果能让他们远离这些痛苦该多么好啊！并由此而生起猛厉的大悲心。」

这是七大教言中的“胜解信”，即轮回苦海中的无量众生，发愿要由我来度化。虽然现在的我也处于轮回之中，没有把握救度他们，但不管怎样，我已发下了这个坚定誓愿，从今以后，就一定会朝这个方向努力。堪布阿琼在《菩提心修法引导》中说，要想达到这个目的，需要具备四个条件：希求心、发愿（度化众生）、发誓（自己如何行持）、祈祷上师三宝的加持。

也许有人会想：“我哪有这么大的力量，利益这么多可怜众生？”其实，菩提心的力量是非常强大的，只要拥有了菩提心，即使今生之中无法达成所愿，依靠菩提心的力量，我们下一世还可以继续，乃至生生世世都不退转。

既然我们已发了大乘菩提心，从今以后，就要将自己的事情抛之脑后，一切所作所为都是为了利益有情。尽管如此，还应知道，对众生的帮助并非仅限于给一点吃的、一点穿的，或建一个学校、一所医院。虽然这也是菩萨的一种善行，但真正能利益众生的，并不是这些短暂的利益，而是令他们永脱轮回苦海，获得圆满正等觉的果位。

以上发心，就是初步的菩提心。既然目标已经明确了，只要坚定不移地朝着这个方向前进，我相信终有一天，大家一定能够达到目的地。

「**然后观想将他们的一切痛苦融入自己，将自己的身体受用以及三世善根给予他们，从而使他们获得快乐、增上善根。并进一步意识到：如果这一切能够如愿，就是令人乐不可支的大好事。**」

通过观想，解除众生的痛苦，给予他们安乐，

这就是每个大乘修行人应该具备的发心。若能以此菩提心为前提，不管修任何法门，自己的修行必定会成功。

但如今大多数的修行人，相续中并没有菩提心的摄持，成天想的都是“我的病怎么还不好”“我能永远快乐该多好”“生意如果顺利就太棒了”……尤其是大城市的佛教徒，学佛百分之九十都出于自私自利的发心，如果这种自私自利以出离心来摄持还不错，倘若连出离心也没有，只是为了眼前短暂的利益，我们就应想办法纠正他们的发心，因为做任何善法，倘若没有以出离心来摄持，最多只不过是人天福报而已。

「为了自他交换的念头能够轻而易举地生起，（而于颂词云：）」

彼二乘风息

自他二者的苦乐相换，依靠我们的风息——呼气、吸气进行修持。

「当呼气的时候，观想伴随着呼出的气流，而将自己的所有安乐以及善根都施予他众；当吸气的时候，又观想将他众的一切痛苦产生于自己（的相续）。」

呼气时，观想自己的快乐、善根、健康、福报等变成白气，伴随着呼出的气流，融入众生的体内，令他们获得圆满的安乐；

吸气时，观想众生相续中所有的痛苦、烦恼、魔障、传染病、艾滋病、非典等等，变成黑气融入自己的身体，由我来代受这世间的一切不平安与痛苦。

修大乘菩萨道的行人，当看到别人罹患传染病时，根本不会想“我要离他远一点，千万不要被传染上”，而是想“让我来代受他的痛苦吧，只要能让他快乐，我情愿这种传染病伴随我一生”。由此可见，

大乘的修法与世间人的思维截然不同。

以上讲的是入定境界，虽然只有两句颂词，但意义却非常深远。尽管我们听一两堂课，修一年两年，菩提心不会那么快就生起，但若依止大乘善知识，经常闻思大乘论典，数十年如一日地反复串习，当对“我”的执著日渐减少时，这种菩提心就会在相续中产生。那时，你看到众生受苦，必定会奋不顾身地帮助他、保护他；即使别人无端打你、骂你、诽谤你，你也会欣然接受、甘之如饴。

下面继续讲出定的境界。

丙二（出定）：

三境毒善根

“三境毒善根”表示三境、三毒、三善根。意思是说，依靠三种外境，可引发众生的贪嗔痴三毒，

通过修自他交换，以令众生远离三毒，自然成就三种善根。

「既然依靠悦意、厌憎以及中庸的三种外境，就可以产生贪爱、嗔恨以及愚痴的三种心念，那么像我一样依靠三种外境而产生（贪嗔痴）三毒的众生也必然是不胜枚举的。」

大家都知道，贪嗔痴三毒是依靠不同外境而产生的。比如，悦意的外境可以引生贪心，厌憎的外境可以引生嗔心，中庸的外境可以引生痴心。

当我们依靠外境生起贪嗔痴时，按小乘的观点，应该立即进行对治，想方设法把它断除，如生贪心时马上修不净观等等。但是，大乘却是将三毒烦恼转为菩提道用，如何转呢？

「从而进一步观想：将他们的所有三毒都集中于自己的相续，并祝愿他们能具备远离贪嗔痴（三毒）的

三善。」

面对同样的烦恼，不同的人有不同的态度：比如生贪心时，世间未学过宗派的人，会觉得无所谓，也许还想继续增加；小乘修行人极度害怕，想尽一切办法加以对治；真正的大乘行人，不但不会害怕，反而会非常高兴。

为什么呢？因为大乘行人可以将这种烦恼转为道用。《三戒论》中讲：小乘是断除烦恼，而菩萨乘则是转变烦恼。怎么转变呢？依靠大乘的方便摄持，将原来损害众生的烦恼，统统转变为菩提道的资粮。也就是说，当我们生起贪嗔时，立即修持自他交换，心中默默作念：“贪心、嗔心，既然你们已经生起来了，那就多多地产生吧，希望所有众生的贪嗔之心，全都能聚集到我的相续中，通过我生贪嗔，来代替所有的众生生贪嗔，愿他们永远摆脱三毒的迫害。”如此观修，贪嗔的本体就会转变成智慧，这样对大乘菩萨来

说，三毒烦恼不仅不会令他堕入恶趣，反而成为了菩提之因。这就是大乘的殊胜所在！

为促忆念彼　诸威仪持颂

为了督促自己念念不忘这种菩提心，我们应在一切威仪中，反复持颂：“但愿众生所有的痛苦由我代受，而我所有的快乐由众生享用。”龙树菩萨的《宝鬘论》中有类似的词句，格西朗日塘巴的《修心八颂》中也说：“亏损失败我取受，利益胜利奉献他。”

为了提醒自己，我们应常常念诵这些词句，贬低自己、抬高众生。串习纯熟后，当我们无故遭受他人的轻贱、讥毁、谩骂时，不但不会大发雷霆，跟别人争得面红耳赤，反而会如沐春风、高兴万分。

「以猛厉的希求心诚挚地念诵：“但愿众生的一切罪业与痛苦成熟于自己的相续，自己的一切安乐与善根成熟于众生的相续！”」

无论行住坐卧，我们都应时刻观想：“愿众生的痛苦由我来代受，我的安乐幸福奉献给众生。”哪怕是出门逛街，心中也不离此正念。如此一来，相续中的我执就会逐渐减轻，以致最终荡然无存。

「为了使自己能够领受他众的痛苦，（而如颂词所云：）」

取次从自起

颂词的意思是，取受痛苦的次第应从自己做起。在下面无著菩萨的注释中，意思不是非常明确，以前贡智仁波切造过一个《讲义》，对颂词的字面意思就解释得非常清楚。

在修行方面，噶当派有许多殊胜的窍诀，令我们可以渐次改掉恶习。比如训练布施时，如果自己的悭吝心太重，不能心甘情愿地将东西施给别人，那么，我们可先将自己左手的东西送给右手，再把右手的东

西送给左手，如此反复练习，直至自己的舍心生起。

同样，倘若一开始修行，就把他人的痛苦全部由自己代受，这种发心很难做到。但我们可以自己为起点，慢慢训练，比如发愿自己来世的痛苦由今生代受，晚年的痛苦由年轻时代受，明年的痛苦由今年代受，明天的痛苦让今天代受……先以自己为对境，这样就比较容易放下执著了。然后渐渐扩至父母、兄弟、朋友，乃至怨敌。由此，依靠自己打破对自己的执著，菩提心的生起就易如反掌了。

「**既然自己现在就可以领受将来才会成熟的痛苦，那么其他相续的痛苦也应该能够代受**。」

既然我愿意代受未来的痛苦，那么，未来的我与其他众生都是一样的痛苦，二者并无多大差别，我又为何不能代他们受苦呢？通过这样的反复思维，逐渐将自己愿代众生受苦的心扩大，菩提心便很容易增

上了。

以上是《〈修心七要〉耳传略释》的第二个窍诀。

甲三（恶缘转为菩提道用）：

罪满情器时　恶缘成觉道

现在讲第三个窍诀——恶缘转为菩提道用。

如今的器情世界遍满了罪业，在如此恶劣的环境中，我们更应该把所有的恶缘转为菩提道用。

「**恶业的果报，就是导致器世界圆满的逐渐消退，以及有情世界逐步沦落为野蛮恶劣的众生等等。当痛苦层出不穷之际，也就是转（恶缘）为菩提道用的良机。**」

由于众生所造的恶业越来越多，以致外器世界的

福报逐渐消退，食物的营养无法与以往相比，自然灾害一年比一年严重。同样，有情世界也是如此，众生的烦恼日益深重，根性也越来越野蛮、越来越恶劣。

当内外痛苦层出不穷之际，作为修行人，我们不能在这些违缘面前屈服让步，让它们成为“伤害”菩提的因，而应依靠种种方便修法，令其转变为“成就”菩提的因。

如何转变呢？下面接着讲“将恶缘转为菩提道用”的具体修法。

此科判分二：一、将恶缘转为菩提道用的思维；二、将恶缘转为菩提道用的行为。

乙一（将恶缘转为菩提道用的思维）分二：一、以世俗菩提心将恶缘转为菩提道用；二、以胜义菩提心将恶缘转为菩提道用。

丙一（以世俗菩提心将恶缘转为菩提道用）：

「一切痛苦的产生，都是缘于自己往昔不了知我执就是仇敌，而众生就是恩人的道理。所以，在此处为了宣说一切痛苦都是我执的过错，（而于颂词云：）」

实际上，一切痛苦的来源就是我执。然而，人们却不知道：“我”才是痛苦的罪魁祸首，是自己真正的仇人；而其他众生，正是帮助我们断除“我”的大恩人。

报应皆归一

颂词的意思是，一切的报应皆应归罪于我执。

在与别人争吵时，我们经常会说“你错了，我没错”，其实，说这种话的人，错的正是他自己。为什么呢？因为五蕴的假合本来不是我，而我却硬要把它执著为“我”。有了这个“我”，别人欺负我、诽谤我的时候，必定会感受种种痛苦。

有些人反驳：“他打了我，当然是他的错。如果他不打我，我怎么会痛呢？”话虽如此，但正是因为你有一个“我”，才有可能感受痛，假如没有这个“我”，那即使一千个敌人拿着各种武器来砍杀这个肉身，对你来说也不会有丝毫影响。因此，所有的痛苦，都是“我执”惹的祸！

「无论在自己身上出现的何等痛苦，都是因为自己将自己执为我而导致的，所以不能怪罪于他众。正如《入行论》所云：“世间诸灾害，怖畏及众苦，悉由我执生，此魔我何用？”」

世间一切的灾害、恐怖、畏惧，都是从我执而产生的，这个使我长陷轮回、无法解脱的大魔，留着它还有什么用呢？所以，世间最可怕的魔就是我执。

「从无始以来，我们一直将无我执为我，然后为了珍爱怜惜这个我，而不择手段地作出残害他众等等

（的行为），从而积攒了罄竹难书的恶业，并由此而出现了轮回世间包括恶趣等等在内的痛苦。所以，在《入行论》中一针见血地说道：“汝虽欲自利，然经无数劫，遍历大劬劳，执我唯增苦。”」

为了追求自利，虽然经历了无量劫的努力，但也都是徒劳无益，因为只要有了我执，就必定会增加痛苦。

依此道理，噶当派制定了一个教言：做任何事情，如果有错，必定是“我”的错，一切过失由“我”领受，怎样也怪不到别人头上。即使“我”被无端冤枉了，也不要给“我”一个解释的机会，因为真正的修法根本用不上这些世间的胜负错对。

「**由此可见，一切痛苦的源泉就是我执，我们应当将我执视为眼中钉、肉中刺。**」

第 3 课

2005 年 7 月 8 日

前两堂课，已经讲了修加行、正行的一些问题，现在讲的是第三个窍诀“恶缘转为菩提道用”。这一部分主要分两个方面：恶缘转为菩提道用的发心，恶缘转为菩提道用的行为。其中的发心，又可分世俗菩提心和胜义菩提心。今天继续讲“以世俗菩提心将恶缘转为菩提道用”。

我们发了菩提心后，在修行过程中肯定会遇到各种违缘，遇到这些违缘时，应该怎样应付呢？通过世俗菩提心将其转为道用。昨天讲到了“报应皆归一”，就是说当我们遇到违缘时，不要自艾自怜、怨天尤人，应把这些报应全都归罪于“我执”的头上，

知道它是一切的祸害之源。这个问题，昨天只讲了一部分，今天我们接着讲：

「以将无我执为我的念头，就能产生从轮回无始以来直至现在的所有痛苦——对超越自己的众生百般嫉妒，对不如自己的众生蔑视欺凌，对与己相当的众生又总想一试高低。因为我执这个罪魁祸首，就产生了这一切的念头，使自己深陷生死轮回而不得解脱，并遭受人与非人的损害摧残等等。而这一切痛苦，都是因为我执在作怪。」

按照中观的推理，无论是人我还是法我都不可能存在，然而众生无始以来由于无明的遮蔽，把无我执著为有我，从过去一直到现在，在轮回中感受了各种各样的痛苦。什么样的痛苦呢？“对超越自己的众生百般嫉妒，对不如自己的众生蔑视欺凌，对与己相当的众生又总想一试高低”，这些就是产生痛苦的因。从我们平时的心态中也可以看得出来，某个人的智

慧、财富、名声、地位等超越了我，我就会对他产生难以堪忍的嫉妒；某个人的名声、财富等不如我，我就会看不起他，甚至还欺负他、践踏他；某人在各个方面与我旗鼓相当，我就总想与他一试高下，看看到底谁更厉害。

这些念头是什么原因导致的呢？“因为我执这个罪魁祸首。”假如没有将五蕴聚合执著为我，这些痛苦就不可能无因而生，正是由于有了我执，才使众生深陷轮回无法自拔，并且还要感受人的争斗或非人侵扰等损害。现实生活中，有些人生活受用极其美满、令人垂涎，但若深入他们的内心世界，就会发现不管是谁，每个人心中都充满着各种苦楚，这些痛苦到底是因为什么呢？究其根源，就是我执在作怪。

为了铲除这个痛苦之根，《修心七要》教给我们一个行之有效的殊胜窍诀——修菩提心。依噶当派和宁玛巴的传统，每次在修菩提心之前，不仅要先修

上师瑜伽，还要修一些积累资粮、忏除罪障的方法。具体来说，无论早上还是晚上，在修行的时候，首先应在佛前供养曼荼罗或水灯香等以积累资粮，然后一边持诵百字明、金刚萨埵心咒等，一边观想依靠猛厉的四对治力，将自己无始以来所造的罪障，全在佛菩萨面前一一忏悔来加以清净。在前行中，祈祷上师、忏除罪障、积累资粮是必不可少的，这三者可以涵摄“七支供”的一切功德。所谓“七支供”，即指顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世、回向这七支，它是显宗积资净障的无上方便，在密宗同样也奉若圭臬，无垢光尊者曾在《大圆满心性休息》中赞言：“以此前行净相续，明现正行之胜心。此福德果无有量，遍布法界虚空界。”意思是说，通过先修七支供，可以净除障碍生起菩提心的种种垢染，积累起广大如虚空的无量福德。

有关菩提心的教言，不仅应牢记于心，而且还要将其付诸实践。如果大家每天都能修一次，那当然是

最好的，但若没有这个能力，也应该尽量隔一天修一次。尤其是在家居士，长期修行的机会不一定会有，但只要有时间、有能力，就要想尽一切办法，于短暂的今生中令自相续生起菩提心。而要想生起菩提心，一方面需要对大乘教义闻思修行，另一方面，也应像我刚才所说的那样，在每次修菩提心前，先修一下上师瑜伽、忏除罪障、积累资粮等前行。否则，倘若缺少了这些环节，即使你每天非常精进地观修，菩提心也不一定能生得起来。

还有，昨天讲的呼吸修法，这里需要补充一点：呼气时，要观想自己的快乐等变成月光般的白气，从鼻孔呼出融入一切众生；吸气时，观想众生的痛苦、障碍、疾病等全都变成黑气，从鼻孔吸入身体，融入心间的“我”。本来，心是一种无形法，不可能真正存在一个“我”，但是依靠这种观修方法，把他人的痛苦融到“我”的身上，实则为引发“我”的一种最好方法。以前你从不知道“我”是什么样子，传染病

在别人身上时，“我”根本无动于衷，然而，一旦传染病落到自己头上，“我”就开始恐惧害怕了，这时所谓的“我”就很明显地跳出来了。一直认为自己修行不错的人，通过这个实验，也可以看看你们的“我”到底断除了没有。以前，法王如意宝在讲古萨里断法时，有些瑜伽士认为自己的“我”已经没有了，于是故意到尸陀林中搞破坏，到一些神山挖地，或在非常严厉的对境前做种种损害。这些过分的行为，引起了非人或护法神的极度不悦，以致天空会突然出现打雷、下冰雹等异常，见此情景，他们心惊肉跳，心想：“哎呀哎呀，这次我肯定完蛋了！”这时，他们的“我”就原形毕露了。

所以，不管你学显宗还是密法，都应观察这个“我”到底还存不存在，如果不存在的话，即使别人的传染病全都转移到你身上，你也会甘愿代受、毫无怨言。然而现实生活中，我与一些居士交谈时，经常可以明显地感觉到这个“我”非常活跃：他们张口闭

口离不开“我”，每句话的重点也都是“我”——“愿我身上的病全部到别人身上”“阿弥陀佛，让我身体健康、让我快乐、让我发财、让我……”，除了“我”以外，“愿众生快乐”的话一句也没有，即便偶尔有一两句，心里也并不是真的这么想。假如你试探性地问：“让你快乐和让众生快乐，如果只能选一个，你会选择哪一个？”他准保不假思索地回答：“众生快不快乐，我可管不着，只要我自己能快乐就行。”这种人算是大乘修行人吗？

《修心七要》属于实修法，我们刚开始修的时候，由于无始以来一直串习“我”为实有，所以根本接受不了让“我”去感受世界上的一切疾病、痛苦，而让别的众生来代受“我”原本的所有快乐，因此在初修阶段，经常有些人会产生一些畏怖退缩的心理。其实这种现象非常正常，毕竟每个人对这个“我”的爱执并非只是一朝一夕，所以自他交换需要一个过程，只要我们再三串习，当“我”的力量逐渐消失

时，菩提心的境界才会真正现前。以往数不胜数的高僧大德，都依此菩提心而获得了成就，作为后学者，生起菩提心也并非难如登天，只要你们肯修，无论任何人，最后都能获得这个无上至宝的。

「《入行论》云：**“如是汝屡屡，弃我令久苦，今忆宿仇怨，摧汝自利心。”在我执苗头出现之际，便应提高警惕，并及时提醒自己：“所谓的‘我’，是在任何地方也不可能存在的，怎么能执著于我呢？”从而在我执产生的当下，便将其抛弃于萌芽之间。**」

此处以拟人的手法，揭露了我执的险恶面目：“我执啊，你三番五次地加害我，令我在轮回中饱受了无量痛苦，现在我终于忆起了你对我造的种种伤害，从今以后我要与你不共戴天，依靠菩提心的力量，将你这个害人不浅的家伙彻底摧毁！”

无论何时何地，我们只要发觉了“我执”敌人的

踪影，马上就要高度警惕，赶紧提起正知正念：“所谓的我，在身体的上上下下、环境的里里外外，根本找不到一点一滴。既然我都不存在了，又有什么可执著的？”依靠这把无我空慧的锋利宝剑，在我执露头的当下，立即将其一剑毙命、斩草除根。

「为了从今以后不再生起爱护自己的执著，就应当黾勉精进地修行。正如《入行论》所云：“昔时受汝制，今日吾已觉，无论至何处，悉摧汝骄慢。”无论出现任何损害，都是因为我执这个恶魔引起的，因此，我们应当努力地将其驯服。」

寂天菩萨继续坚定我们对“我执”的仇恨立场：“我执啊，以前就是因为你的摆布，我才在轮回中遭受了这么多痛苦，如今我终于觉悟了，从此以后，无论何时何地，我都与你奋战到底，想方设法将你的骄慢（执五蕴为‘我’的我慢）摧毁无余！”

放眼周围世界，大至国与国之间的战乱纷争，小至人与人之间的明争暗斗，无一不是由我执而起。如同大地是一切万物生长之本一样，我执是一切众生的痛苦之源，众生沉溺于轮回，根本原因就是我执，如果没有我执，我们早就证得圆满菩提了，然而正是因为它的存在，我们至今仍在轮回中不断感受着各种痛苦。密勒日巴尊者及噶当派的诸多教言中都说：有人认为外面的魔非常可怕，但实际上，对于真正的修行人来说，最可怕的并不是外魔，而是自相续的我执魔王。

以前我们在学《智慧品》《中论》等中观论典时，很多人当时都明白了所谓的“我”根本不存在，但是事后若没有经常串习，这种见解不一定能保持很长时间。同样，我现在给你们传授了殊胜的菩提心窍诀，在听的时候，每个人可能都有强烈感触“对对对，‘我’的确不存在”“为了一切众生，我应该修菩提心”，但是一下课后，这种感觉就开始退温了，

不用两三天，对大乘法串习不深的人基本上就全忘光了。所以，在座的道友啊，你们闻法以后一定要反复思维、经常串习，这样才能让正法真正转变我们的相续。

「夏沃瓦尊者云：“短暂之此生，当灭此恶魔。”并将具有谋求自利心行的人称为俗人，而将具有成办他利心行的人称为修行者。」

夏沃瓦尊者认为：人生一世不过百年，既然如此短暂，我们就必须要下定决心，利用此生此世，将这个害了自己生生世世的我执恶魔彻底消灭！为了达到这个目的，尊者还专门制定了一个标准，用来区别“俗人”与“修行人”。

那么，什么样的人才是修行人呢？依照发心的不同，修行人可分大乘、小乘两种，具有出离心的是小乘修行人，具有菩提心的是大乘修行人。由此可见，

作为小乘修行人，相续中最起码应具备出离心；而作为大乘修行人，则应具备利他的菩提心。倘若没有出离心与利他之心，这种人就跟旁生没有太大差别，依教言衡量，他们只不过是世间俗人，而根本称不上是修行人。

所以，大家应该扪心自问：“我算不算是一个修行人？我一天所起的念头中，多少是为了众生的利益，多少是为了自己的事情？”有些人从早到晚想的都是自己：我以前怎么样，现在怎么样，未来又要怎么样……所有的念头一直都是以“我”为中心，而从来没有想过：以前我从未成办过众生的利益，现在我应该多为众生做一些事情，哪怕对他们有一点点利益，我也在所不惜……

试问，你们有没有过类似的念头？如果没有，就算不上是一个修行人。

「奔贡甲格西在实际行动中，也是遵照这一点来进

行取舍的。奔贡甲格西还生动形象地说道：“现在应当用对治的短矛瞄准心的城门进行把守，除此之外别无他事。如果它紧张，则我也紧张；如果它松懈，则我也松懈。”」

在实际行动中，奔贡甲格西也是遵照这一点进行取舍的，他还用了一个形象的比喻：就像为了防止敌人的进攻，护城者手持短矛瞄准城门，时刻严阵以待。敌人若有风吹草动，护城者就非常紧张；敌人如果按兵不动，护城者就可以稍事休息。同样的道理，修行人也应时时手握对治我执的短矛，看守住菩提心的城门，防止我执大军破门而入。如果我执活动得非常猖獗，成天的所作所为、所言所行都围绕着“我”转，对菩提心的城门已经构成了威胁，那么我们就要毫不留情地用对治短矛将它碎尸万段；如果我执的活动略有松懈，对“我”的执著也没那么厉害，此时我们就可以让紧握短矛的手放松一下，不用那么紧张。

除此以外，修行人再也没有其他的事可干了。

平时大家也应经常以此教言，对治我执烦恼，保护自相续中的菩提心。如果几天之内，自己的“我执”不是很猖狂，活动也不是很过分，言行举止都在利益他众，那么对治的念头就可以轻松一些；反之，如果我执活动得特别强烈，不仅强烈，还要去做一些非法的事情，比如跟金刚道友吵架等等，我们就要带上空性智慧刀、大悲菩提剑、大圆满金刚矛等百般武器，直捣我执魔王的老巢，将它毙命于自私自利的温床上。这就是修行人的任务。

「在将我执看成怨敌并予以舍弃方面，夏沃瓦尊者还说道：“对待魔鬼，就要用放逐魔鬼之法。”」

在对治我执这方面，夏沃瓦尊者还提醒道：“对待我执魔鬼，就要用放逐魔鬼的方法把它舍弃。”什么是放逐魔鬼的方法呢？这里指的是人无我、法无我

等空性教言，或者噶当派修心法要中的菩提心修法。

「因此，为了能将我执视为敌人，并由此而对他众产生关爱之情，（故于颂词云：）」

于众修大恩

前面讲了，我们的痛苦烦恼都来源于我执；现在反过来说，一切的利益安乐皆依众生所赐。

「总而言之，从无始以来，一切众生都有为己父母的大恩大德。不仅过去世于己有恩，将来修持无上菩提，也需要依靠众生。《入行论》云：“修法所依缘，有情等诸佛，敬佛不敬众，岂有此道理？”」

众生对我们恩德很大的原因一共有两个，第一个昨天也讲了，一切众生皆做过我们的父母。很多没学过佛的人对此满腹怀疑：“不可能吧，这么多的众生，怎么都做过我的父母呢？”对于这一点，噶当派

的大德在观修时，也并非盲目地人云亦云，而是依靠各种教证理证，反复辨析，才令自己深信不疑的。所以，对于“众生皆为父母”这一点，我们若想真正生起信解，也必须要长期熏学大乘佛法，依靠教理再三推敲。

这里讲的是第二个原因：众生不仅以前对我的恩德很大，而且未来我的成佛也完全依赖他们。因为要想成佛，必须先圆满六波罗蜜多，而圆满六波罗蜜多，就一定要有我修六波罗蜜多的对境。倘若没有众生，那我一个人对谁修布施？自己对自己布施是不可能的，我也不可能对石头、木头等无情物布施，所以，圆满布施度，必须要依靠众生。同样，圆满持戒度也需要众生，圆满安忍度还需要众生……圆满六度功德，没有一个不需要众生的，倘若没有众生，我一个人根本没办法成佛。所以，从助己成佛的角度来看，众生与佛陀没有任何差别。

然而，有些人不明白这个道理，他们一看到大活佛、大上师，就特别恭敬欢喜，卖东西的时候也不卖了，满脸堆笑地迎上去：“啊，活佛，您老人家来了！快来这边，快来这边！”这时，如果刚好有个人来买东西，他就特别气愤，横眉冷对道：“没见我现在正在接待活佛吗？去别处买，我现在没空……”对这种“敬佛不敬众”的人，寂天菩萨在《入行论》中呵斥道：简直岂有此理！

「**对于修习佛果的补特伽罗而言，佛陀与众生的恩德是完全等同的，对于具有如此深恩的众生，就应当在修习猛厉的慈心与悲心之后，将他们的痛苦由自己来领受，并将自己的安乐与善根施予他们**。」

在了解了众生的恩德之后，就应对他们生起强烈的慈心与悲心，迫切希望自己能为他们予一切乐、拔一切苦。当内心的这种境界逐渐成熟时，外在的行为就会自然体现出来。比如有两个人坐班车，如果当时

只有一个座位，那么发了菩提心的人肯定会选择自己站着，而将座位让给别人；我们在买东西时，如果人特别多，发了菩提心的人就会默默地站在旁边，而让他人先买；如果买菜时看到有烂的蔬菜，发了菩提心的人也会自己买下来，而将新鲜的留给别人。总而言之，他一切的言行，都是为了让众生快乐。

「**尤其在毁害自己的人或者非人出现的时候，就更应该观修：从无始以来，这些伤害者都曾做过自己的母亲。他们都曾在不顾痛苦与恶言的情况下，反反复复地利益过我，并由此而承受了轮回世间无量无边的种种痛苦**。」

在顺境中，我们保持对众生的菩提心并不困难，但是如果在逆境中，比如有人故意陷害你，把别人的东西抢光后，大造谣言说是你抢的东西，令人对你蔑视唾骂、怒目相向；或者，有个非人成天不断地加害你，使你重病缠身、苦不堪言，没有机会闻思修行。

这时，你会怎么办呢？

作为真正的大乘修行人，当这些违缘出现时，我们更应该观修：无始以来，这个害我的众生曾经做过我的慈母，为了我，她不顾一切恶言讥毁；为了我，她造了无数滔天恶业；为了我，她沉溺轮回不得解脱。我所欠她的，生生世世都难以偿还，而今，她只是对我造了这么一点小危害，我又怎么会跟她斤斤计较呢？

「只是因为迷惑的力量，才使他们忘却了我们曾经互为亲眷的真相，又由于我的恶业，才促使他们今天来伤害我，并因此而再造恶业。造作恶业的结果，又将使他们再次蒙受痛苦。由此可见，正是因为我，才使他们不但承受着今世的漫长痛苦，而且还要在未来继续承受痛苦。通过这样思维，从而生起强烈的大悲心。」

不要说久远的前世，就算今生当中，母亲若离开我二三十年，我也不一定能记得她以前对我的种种慈爱。既然经历了这么久的轮回，又加上无明毒药的迷惑，这位老母亲又怎么会记得我们曾为亲眷的真相呢？没有机会接受佛法甘露的老母亲啊，因为无明的覆盖，根本记不起我们以前曾经互为母子，然而由于我自己恶业的招感，促使她现在又来无端害我，继而再造新业，又将感受未来的恶果。正是因为我，才使她不断感受过去、现在，还有未来的痛苦……想到这些，相续中便会生起难以抑制的大悲心，泪水潸潸而下。

平时，我们若遇到恶魔、坏人来害自己，关键就是看自己能不能这样观想，倘若不能，则说明我们的菩提心修得非常不好。譬如我身患重疴、久病不愈，别人通过打卦占卜，知道是一个恶魔在故意作害，这时我该怎么办？身为修行人，必须要按上述的窍诀来观修，如果不能这样，反去修一个降伏咒害它，这说

明菩提心在我的相续中一点一滴也没有。相反，如果修成了咒语，依靠咒术的力量去伤害众生，果报也是相当可怕的。

《文殊根本续》中有个公案就说到：一个叫那自扎的修行人，凭借自己修成大威德的力量，杀害了很多众生，最终悲惨地堕入了地狱。

这个公案说明了什么？说明即使修成了大威德，如果不具足菩提心，那也只是堕入恶趣的因。我昨天讲的公案中，那个人修成了密集金刚，结果却获得了预流果，后来一位大德得知了此事，感慨地说：“这已经非常不错了。否则，按他的修法，一定会堕入地狱的。”因此，我们修行，一定要看自己的发心如何，如果一遇到恶魔，就想用咒语去把它咒死，这就不算是大乘修行人！

如今不懂佛法的人实在太多了，有时我到汉地的一些大城市，看到一些情景后，感觉会特别伤心。

记得有一次，某地的居士们请我去放生，等我到的时候，看到他们把放生的鱼、泥鳅放在岸边，中间摆几个大苹果，上面插着几支香，然后大概二十多个居士就不停地转绕这些鱼和泥鳅。那些居士中既有年轻的大学生，也有文化不高的老太太，他们把鱼放在中间不停地转绕，既不念佛，也不摆佛像，光是摆几个大苹果，不明真相的人看了，还以为是供养那些鱼的呢！当时我就想：“转绕这些众生有什么用呢？如果能给它们多念一点佛号、洒一些甘露水、用经书加持加持，对它们来说才真有意义啊！”不懂得如何利益众生，就算不上是真正的大乘行人！

法王在世时，四川某地有一些居士，他们皈依佛门已经很长时间，由于身上患有严重的传染病，所以单位同事与亲友对他们都很鄙视。为了报复这些人的薄情寡义，他们花了很多钱，到处求一个诅咒法，后来到学院请法王给他们传金刚橛。当时法王没有答应，只是让他们回去修慈悲心。这些居士听了以后，

特别失望地说：“真没想到，这次来得这么失败！我太恨这些人和非人了，如果能求到法，我就用金刚橛把他们统统咒死！”这样学佛，有什么意义呢？我们修任何一个法，都是以慈悲心为基础的，否则慈悲心都没得，修啥子金刚橛哟！

「虽然我过去已经完全地伤害了他们，但从今以后，我却要为他们扫除危害、成办利益。通过这样的思维，从而修持自他交换。」

以前由于我，使她们在无数劫中遭受了大量痛苦，从现在起，我不愿意再害她们了，而要想尽一切办法来利益她们，扫除她们的危害。如此思维后，开始修持自他交换。

「尤其是在亲眼见到人，或者狗之类的畜生之际，都应该想方设法地予以帮助。纵然千方百计都不能给他们带来真正的利益，也应该在内心发誓：但愿这些

害我者能够远离痛苦、获得安乐，并迅速获证佛的果位。不仅内心这样思维，口中也应该这样念诵，并进一步发心：从今以后，自己所造的任何善行，都必须是为了他们的利益。」

不管是人还是畜生，只要看到他们在受苦，我们就应该想方设法地帮助他们。作为大乘修行人，不仅心中要这么想，实际行动也要这么做。比如，有人在杀害众生时，我们应该马上制止，如果有钱的话，就把它们买下来放生；天气炎热的时候，如果看到小虫在太阳下曝晒，应把它轻轻捡起来，放在寂静荫凉处；有些长年卧床的可怜病人，没人愿意照顾安慰，我们应不遗余力地帮助他们；一些边远的乡村远离佛法的滋润，只要我们有弘法的能力，就应责无旁贷地去那里传授佛法。这些都是大乘菩提心的行为。可是有些人口口声声说要利益众生，但别人不小心碰他一根汗毛，他也会指着人家骂半天，这种“口惠而实不

至”的行为，怎么看也没有大乘佛子的味道。

我经常会想：法王如意宝办这所学院真不容易！很多人以为办学院只不过是每天讲堂课而已，但实际上除了讲课以外，里里外外、大大小小的事都需要上师事必躬亲、操心劳神。二十多年来，上师如意宝排除了种种困难，才办好了这么一所学院，目的是什么？就是想以佛法更好地利益众生。现在这个任务落到了我们肩上，无论是在法王身边待了很长时间的人，还是连法王的面也没见过的人，为了报答上师的恩德，只要有一口气，就一定要把佛教的精神、佛法的教义传遍于世间，利益所有的如母有情。在这个过程中，即使有人毁谤我们、打击我们，我们也不能退缩气馁，即使自己不幸倒下去了，想想佛陀因地行菩萨道时所遇到的种种违缘，我们也会坚强地站起来，以大勇猛心继续前进。只要每个人相续中拥有一颗利他的菩提心，相信整个世间终将变成祥和清净的刹土。否则，没有菩提心的话，即使拥有不可思议的神

变，整天在喇荣沟里飞来飞去，对自他也不会带来很大的利益。

假如只是嘴上说得好听，可一旦触犯到自己的利益，马上就怒发冲冠、寸土不让的话，这不叫做真正的菩提心。当然，我自己修得也不好，还一直在这里说大话，可我一个人修得不好，并不代表所有的人都修得不好。这个道理我们应该懂，懂了之后就可以对众生讲。即使有些事情我做不到，但我想这里有很多高僧大德和具大乘善根的修行人，明白了这个道理以后，肯定会去付诸实践的，这就是佛教的精神。

利益众生最直接的方法就是放生，倘若没有能力的话，也至少应做到不吃众生肉。利用这次法会，我想再次强调大家，尤其是学密宗的修行人，不管是居士还是出家人，今后都应以吃素为主，不要去吃众生的肉。如果做不到这点，作为大乘修行人，是很值得惭愧的，因为此举间接损害了很多众生。以前密宗上

师吃肉的行为，在汉传佛教中留下了很不好的印象，有些居士从藏地回去，上师相续中的戒定慧功德一点儿也没有学到，却只学到了上师的吃肉传统。要知道，狮子跳过的悬崖，兔子如果也想试试，那只有粉身碎骨的份儿，有些上师的密意，如济公和尚吃肉喝酒，帝洛巴尊者生吃鱼肉等等，凡夫是难以揣测的，对此我们观清净心就可以了。倘若自己没有超度的能力，却打着“上师也吃肉”的招牌，肆无忌惮地吃众生肉，此举不但会玷污了上师的智慧，且对自己、对众生、对整个佛教都不利。

这里还提到了，如果看到其它众生正在遭屠杀，可自己又没有能力救护它们时，也不可以撒手不管，而应尽量给它们多念佛号，并将自己过去、现在、未来的一切善根回向给它们，愿其死后皆能获得无上佛果。

「**如果伤害者是鬼神，则应当思维：从无始以来，**

我吃过你们的肉，喝过你们的血……为了补偿这一切，我理当将自己的血肉等等布施给你们。」

如果伤害我的是非人、鬼神，则应该这样思维：无始以来，我肯定吃过你们的肉，喝过你们的血……现在你们来害我，也是我该偿还宿债的时候了。具体观想如下：

「之后观想：在害己者面前，将自己的身体剖开，让妖魔鬼怪们各取所需，在观想布施的同时，还要在口中念着：请你们随心所欲地尽情享用我的血肉骨头等等吧！」

观想将自己的身体剖开，全部血肉由鬼神们随意取用。同时，一边观想，一边无有执著地念着：“请你们随心所欲地尽情享用我的血肉骨头等等吧！”

「然后观想伤害自己的鬼神们因享受了自己的血肉，从而消除了饥渴等等的痛苦，使身心得到了无漏

的大乐，并圆满了世俗菩提心和胜义菩提心。」

以上这些观想，属于修断法（古萨里）的殊胜窍诀。

如果我们的发心是饶益众生，那么观想将身体完全布施给鬼神，所获的利益将非常巨大。然而，有些人知道了断法的利益后，心想：“我现在身体不好，听说修断法可以遣除病障，所以我要修一下试试，也许修完以后，我的病马上就好了。”这种不是为了众生，只是想让自己的病快点好的想法，纯属自私自利的发心，以此发心来修持断法，能否达成所愿，这也不好说。

倘若我们始终没办法从“我”的网里爬出来，那就是修法最大的障碍。

「其后观想以同前面一样的方式，将自己的身体布施给所有吃肉喝血的鬼神，让它们全部心满意足，从

而获得安乐与善妙。

因此，一切祸害都是因为珍爱自我、执著自我而产生的，所以我们必须将这些我执视作不共戴天的仇敌；反之，一切利乐都是依靠众生而产生的，所以我们要看待其他众生有如自己的亲友，并竭尽全力地去帮助他们。」

就像数学老师在黑板上计算了半天，最后终于得出答案一样，我们若把前面的内容归纳起来，也可以得到这么一个结论：世间的各种祸害、痛苦、疾病，究其来源就是我执，而一切的安乐、幸福、利乐，却完全依靠众生而产生。既然如此，我们又有什么理由不舍弃我执、爱护众生呢？《入行论》云：“自身过患多，他身功德广，知已当修习，爱他弃我执。”

然而，我们就是这么愚痴颠倒、黑白混淆：对于害自己不得解脱的我执，不择手段地百般呵护、万

般疼爱，而对帮助自己成佛的众生，却看成是势不两立、不共戴天的仇敌。

由此可见，凡夫的分别妄念一点也不可靠。

「朗日塘巴曾经说过：“我所阅览的所有甚深教法，都是将所有的过失归于自己，而将所有的功德赋予尊贵众生。这一切的关键，就是除了‘亏损失败我取受，利益胜利奉献他’之外，再也没有其他的法。”」

朗日塘巴尊者看书与我们看书的确有天壤之别。试想一下：我们皈依了多少年？五部大论学了多少年？在学院闻思了多少年？可是，得出的结论是什么？让我快乐，让我解脱，让我成佛……而朗日塘巴尊者呢，通过阅览《大藏经》、大德们的论典、大乘的甚深教言，最后得出了：世间所有的过失、痛苦皆来源于自己，所有的利乐、功德都源于众生，所以要

把一切过失归于自己，一切功德归于众生。

很多人在发生争执时，都希望把过失推在别人头上，而功德全部揽在自己身上。学了这些教言后，我们不妨对照自己想想，这种心态究竟有没有颠倒？一切的争执根本来源于我执，不管别人的人品行为如何，毕竟他前世曾做过我的母亲，今世还可以依靠他圆满自己的福慧资粮，我这种令亲者痛、仇者快的做法，到底对自他有什么利益？

有些人反驳说：“如果对方的人格好一点，我还可以将就，但如果他是个无恶不作的坏人，我对他好的话，肯定会毁坏自己的修行。”其实恶人再怎么坏，相续中也具有如来藏，我们以他为对境，还能够暂时成就安忍功德，参照一下朗日塘巴尊者的教言，我们就可以知道，自己的修行完全是颠倒的！

第 4 课

2005 年 7 月 9 日

明天六月初四，是释迦牟尼佛在印度鹿野苑第一次转法轮（四谛法轮）的吉日，虽然现在佛陀已示现了涅槃，但依靠佛陀的加持，才使佛法的慧命从来没有间断过。为了报答佛陀的恩德，希望各位金刚道友明天根据各自的情况发菩提心！

如何发菩提心呢？念诵仪轨为《喇荣课诵集》中的“发心仪轨”。念完三大祈请后，观想在十方三世诸佛前，或者在佛像、僧众等三宝所依面前发菩提心。

以前法王如意宝在世时，每年这时都会为大家传

一次菩萨戒，明天虽然没有单独的授戒仪式，但按照龙树菩萨的观点，在所依面前也是可以获得菩萨戒戒体的。

说到举行仪式，学院对此一向不重视，我个人也认为没什么必要。可如今，很多人只喜欢看热闹，来学院参加法会，首先看有没有剪彩、放鞭炮，如果仪式隆重，大家就会很感兴趣，倘若冷冷清清，大家就会非常失望，觉得这个法会不重要。作为佛教徒，我们应该明白，外表形式是次要的，只有内在的发心才是最主要的。

发菩提心并不只是口头上念念，而是应该发自肺腑。在座的道友以前也可能发过菩提心，但当时是否具足菩提心呢？这个不好说。对自己以前发心有怀疑的人，希望明天能重视此事。从世间的角度，很多人都会记得一些比较有意义的日子，比如“某年某月某日，我正式加入共青团，成为了一名共青团员”，同

样，大家也应该铭记——2005 年 7 月 9 日某时，我真实发起无上殊胜的菩提心，成为了一名大乘佛子。这不仅是一种决心，而且也是一种祈祷，从今以后，大家就是真正的大乘菩萨了，这一点，对于每一个修行人来说，都非常重要。在此基础上，我们还可以再发一些其他的誓愿，如“生生世世成为戒律清净的人”“生生世世成为利益众生的人”……但除此以外，像“愿我身体健康”“愿我年轻漂亮”“愿我长命百岁”等等这些对自己今生来世没有意义的恶愿，就没有必要发了。

如果明天你们真正生起了菩提心，那当然是最好不过的，但若只是发了心，而没有真实生起，这就需要再接再厉了。只要继续发心、多次发心，功德就一定会越来越增上。这就是我对大家明天的希望！

接下来继续讲《〈修心七要〉耳传略释》：

昨天讲解“以世俗菩提心将恶缘转为道用”时，

主要谈了两个问题：一个是“报应皆归一”，所有的报应、祸害全部归于我执；另一个是“于众修大恩”，将所有的众生观为大恩父母，把他们作为自己成就功德的对境。

表面上来看，这本小册子文字很少，但对于真正的修行人来说，依靠本论，即生就能获得圆满的佛果。本来我打算在前一段时间的“金刚萨埵法会”上传讲此论，因为那时新来的人多，他们长期闻受甚深教言的机会又很少，若能在短短的八天里，圆满听完一部法，这对他们今后的修行将有很大帮助。可是后来因为身体不好，所以没有讲成。这次法会新来的人虽然不多，但有缘能够听闻到这部论，大家的福报还是非常大的。这本小册子尽管只有一两万字，内容读起来也比较简单，但若想真正生起菩提心，还是要再三地思维、再三地串修，生起菩提心以后，违缘就能逐渐转为道用了。

昨天已经讲了，以世俗谛的观点，我们可将各种违缘转为道用。今天接着讲，通过胜义谛的观察，也能将一切违缘转为道用。这种境界，对于以前没学过大中观、大圆满的人来说，也许会稍微困难一点。

丙二（以胜义菩提心而将恶缘转为菩提道用）：

迷境观四身　空护为最上

遇到违缘损害时，以胜义菩提心将其转为道用，也可分为两种情况：

1）将迷乱的对境，直接观为法、报、化、本性四身；

2）将能损害者、被损害者、损害过程三者观为空性，以此作为最无上的护轮。

颂词“空护为最上”，无著菩萨在后面的讲义中没有具体解释，但依贡智仁波切的解释方法，其意思

是观修空性乃最好的护轮。

「依靠烦恼以及内外器情世间的损害，就会产生种种痛苦。然而，这些烦恼和痛苦都是因为心的迷惑而产生的幻相，其体性是稍许也不可能成立为实有的。」

众生的痛苦是怎样产生的？有些是依靠自相续中的烦恼，有些是由外器世界所致（如自然灾难），有些是源于有情世界（人、非人）的种种危害。

这些痛苦无论是由烦恼引发，还是四大不调导致，如果真正依靠中观正理进行抉择，就会发现无一不是由心幻化出来的，其体性根本不存在一点一滴，只不过是一种迷乱显现而已。

为什么说痛苦是心的一种幻化呢？以下从世俗、胜义两方面来进行分析。

「世俗谛的这些现象，就像在梦中梦到自己被烈火

焚烧、被洪水冲走时的悲惨状况一样，都是因为将无实执著为实有而产生的灾难。」

首先，从世俗的角度来看，每个人都有过做梦的经历。在梦中，我们的房子突然着火，所有的财产被火吞没，自己家破人亡、欲哭无泪；或者我们被洪水冲走，冰冷的河水不断呛进口鼻，马上就要临近没顶之灾……这些痛苦对梦中的我们来说，确实是真真切切、苦不堪言。但醒来以后呢？一切都会荡然无存，我们只有嘘一口长气，拭拭头上的冷汗，叹道：“哎，幸好只是一场噩梦！”

同样的道理，在现实生活中，有人无端伤害我们、恶言侮辱我们，虽然当时我们也是心生烦恼、极度痛苦，但如果静下心来，对这些烦恼的心、损害的外境进行观察，就会发现它们同样也是虚幻不实，就像一场噩梦一样。对此，《中论》和《现观庄严论》中皆讲过：抉择二谛时，胜义中远离一切戏论，世俗

中则如梦如幻，尽管有种种显现，但其自性根本无法成立。

「在胜义谛中，因为一切法的体性无论如何也不可能成立，所以，如果观察烦恼以及痛苦的本面就可以发现，因为它们首先从何处也无生，因此就是无生法身；既然无生，也就无灭，因此就是无灭报身；既然没有生灭，当然也就不可能存在中间的住，所以就是无住化身；而（法、报、化）三身体性的无二无别，就是本性身。这些将一切幻相观为（法、报、化及本性身）四身体性的方法，就是直指四身的教言。」

在胜义谛中，若以中观宗的金刚屑因、有无生因等胜义量观察，一切法的体性也同样无法成立。所以，如果观察烦恼和痛苦的本面，就会发现它从何处也无生，比如我们正在对怨敌生嗔恨时，这个嗔恨源于自心，而这颗心通过里里外外观察，就如同石女的儿子一样，根本找不到产生之处，倘若认识了这一

点，就是所谓的“无生法身”；石女的儿子没有出生，便不可能死亡，同样，嗔心的本体没有产生，就不会存在毁灭，从这个角度，可称之为“无灭报身”；石女的儿子连出生、死亡都没有，中间就更不可能有做生意、发大财的生活过程了，同理，嗔心之前没有产生，之后没有灭亡，那中间也绝不会有它的安住，这称为“无住化身”；法、报、化三身，体性无二无别，就是所谓的“本性身”。至于三身的定义，还有些人认为：法身看不见摸不着，报身有眼有鼻，化身是二者的显现。其实，这也算是一种解释，且与大圆满“本来清净”中的认识极为相似。在抉择大圆满时，心的本体空性称为离戏法身，显现不灭称为光明报身，显现与空性无二周遍称为大悲化身，三身本体无离无合则为本性身。

我们在生起贪心、嗔心的当下，如果从生、住、灭这三个角度分别寻找，就会发现其本体怎么也找不到，这便是所谓的法报化三身，三身本体无二无别，

从这一点来说，又可称为本性身。当明白了这一切烦恼皆为四身之幻相后，这就是直指四身的教言，此种抉择方法，在显宗中是最甚深的窍诀，也即禅宗经常谈到的“烦恼即菩提”。关于认识烦恼本性的方面，《大圆满心性休息》中也有一些与显宗不共的窍诀，对于某些利根者，尤其是以前学过大圆满、大中观的人来说，烦恼痛苦产生的时候，根本不需要其他对治方法，只要依靠这些窍诀，通过观察烦恼的本面，就能直接将其转为道用。

“空护为最上”的解释，加在此处比较合适。此修法在断法中也有，具体是说，我们在值遇违缘、魔障、人、非人等种种损害时，应把自己的身体观为空性，外面的魔怨观为空性，损害自己的方式也观为空性，这就是最无上的护轮，也是在胜义当中将违缘转为道用。平时，有些道友出远门时，喜欢找人先打个卦，算一下是否出门大吉，会不会碰到违缘，其实，如果具备了一些中观的胜义境界，通过一观空性，就

会发现这只不过是自己的分别念而已，分别念是空的，外缘也是空的，根本没有必要多此一举，观空性就是最好的金刚护轮。

下面是把世俗、胜义结合起来的观想方法。

「**另外，这些害己者也是促使激励自己修炼世俗菩提心和胜义菩提心的善友，所以对自己有很大的恩德**。」

害我们的这些人与非人，实际上是激励自己修炼菩提心的最佳善友，对于他们的损害，不但不能心生嗔恨，反而还要感恩戴德。

今天我听说，有两位常住道友依靠这几天学的窍诀，在发生矛盾时，互相观待修菩提心，获得了极好的效果。我知道以后非常欣慰，其他道友也很羡慕。他们能在遇到违缘时，把这些方法全部用上，将其转为菩提道用，这种修行境界，虽然从平时不一定能

看得出来，但通过这件事情，我们却可以明显感受得到。这种能将烦恼转为道用的人，即使现在到外面去弘法利生，也是完全有资格、有能力的。

修学大乘菩提心的人，如果遇到有人加害自己，也应该认为他们的恩德相当大。以前学院搞“治理整顿”时，有些道友依靠这种外缘，生起了极大的嗔恨心，当时道心马上就退了；然而，有的道友看到这些无常的景象时，切实感受到了佛法难闻、轮回痛苦，对于那些造违缘的人生起了难忍的大悲心，而且菩提心日日增上，对他们来说，这些违缘是难得一遇的修法良机。同样，“文革”时期也有一些大乘修行人，把牢房当关房，别人侮辱打骂他时，他将这个人当作自己圆满忍辱度的善知识，打骂过后，马上将刚才修安忍的功德全部回向，的的确确把大乘佛法用到了实处。

我们现在处于有漏的三界，修行从头到尾一帆风

顺是不可能的，但是就算以后遇到了违缘，依靠所学的这么多教言，我们也能想方设法将其转为道用。如同一个人在饿的时候，则只要能填饱肚子，什么东西都可以吃，同样，我们在遇到违缘时，只要能将其转为道用，就什么窍诀都可以尝试。平时没有违缘时，看起来修行还不错，可一遇到违缘，自己的烦恼习气马上就暴露无遗，这种人，就不是真正的修行人。

「只因为我们远离了对治之法，才会在不知不觉之间生起烦恼，正是仰仗着这些害己者，才让我了知这一切。所以，他们就是上师、佛陀的化身。」

《中观四百论》中说，众生烦恼的存在方式有两种：一种是以种子的方式存在，一种是依靠对境而现形。前者比较细微，一般不容易发现，后者只要有了对境，烦恼马上就会产生。所以，在害我的对境没有出现时，我无法发现自相续中潜藏的嗔恨烦恼；一旦他人伤害我，引发了我的嗔心，我才知道自己相续中

的嗔心竟然还是那么强烈。正是仰仗他们的提醒，才让我认识了相续中的烦恼，所以，害我者对我的恩德非常大。

有些道友平时不接触人时，看起来非常寂静调柔、和蔼可亲，然而一旦他们接触外人，听到几句贬低自己的话后，马上就火冒三丈、怒不可遏了。这个时候，他们应该反观一下：这个让我生气的人，实际上对我的恩德很大，为什么呢？因为没有他，我就不知道自己原来修得这么差，通过他对我的毁谤，就把我的嗔心种子挖出来了，我才明白自己其实还需要修持，所以害我的人跟我的上师、佛陀没有什么差别。阿底峡尊者也说：“三宝、本尊、上师、五趣众生（天与阿修罗归为一趣），全部都是我的至尊。”

「还有，在出现患麻风病等异常痛苦时，也应当思维：假如没有这些痛苦，我反而会落入追求今世者的行列，并将正法忘得一干二净。承蒙这些害己者的逼

迫，才使我能够忆念正法，它们的确是上师三宝事业的化现啊！」

即使我们不幸罹患了麻风病，也应当思维：“正是因为这些痛苦，才使我有机会舍弃今世、忆念正法，它们的确是上师三宝的化现！”当时在藏地，麻风病是最可怕的传染病，其令人闻名丧胆的程度不亚于现在的艾滋病、非典，据说罹患上这种病主要是因为触怒了龙王，得了此病以后，患者马上会被隔离人群，驱逐到荒无人烟的地方。然而，对于一个真正的修行人来说，即使染患上这种可怕的疾病，也同样能转为道用，切实体会一把“寿命无常”。就像去年有位佛教徒不幸染上非典，之后才明白“死亡无常”并不只是口头上说说，继而对轮回生起了厌离心，舍俗出家。我想，如果没有那一次非典，也许他一辈子都会忙碌于世间琐事之中，宝贵的人身也就这么白白浪费了。所以，如同高明的医生能运用善巧方便，将致

命毒药变成活命良药一样，修行人只要拥有了佛法妙宝，世界上的一切磨难就全都可以转为修行的助缘。

因此，鉴别违缘、顺缘的标准，不在于外境的好坏，关键在于内心能否将之转为道用。如同 20 世纪五十年代的大饥荒，当时只要不中毒，所有野草都可以吃，尽管生活很艰苦，但大家围着热腾腾的一锅野菜，照样吃得有滋有味；等到日子好过了，这个不能吃，那个也不能吃，人们口味越来越挑剔，也越来越难以满足了。修行也是如此，修行好的人虽然身处劣境、值遇种种危害，但依靠菩提心的力量，仍然可以将之全部转为菩提道用，不觉其苦反而乐在其中；修行不好的人尽管物质条件极为优越，生活资具一应俱全，可他的心始终无法轻松快乐，看谁都不顺眼，似乎周围的人都跟自己过不去，之所以这样，就是因为相续中没有菩提心。故对于修行人来说，周围的环境并不重要，关键是要调整自己的相续。

正是由于这些违缘的逼迫，我们才有了趋入正法、步入解脱的机会，所以，这些害我的违缘就像无价之宝一般珍贵，我们应当视其为本尊、上师，恭敬依止，龙树菩萨赞云：“此等如意宝，妙瓶如意牛，故如本尊师，应当依彼等。”

「**最后观想：总而言之，有如依靠上师可以生起菩提心一样，依靠伤害我的众生以及这些病痛，就能使我的相续生起两种菩提心。因此，我应该从心灵深处来感谢他们。**」

依靠上师传授的修心窍诀，我们的相续能生起菩提心；依靠怨敌、疾病的危害，我们同样也能生起菩提心。既然如此，那为什么我们只对上师恭敬顶戴，而对怨敌、疾病却恨不得灭之而后快呢？

比如，一个人看见一头牦牛，以其为对境，观想它沉溺轮回所感受的各种痛苦，依靠它的因缘，在

相续中生起了强烈的菩提心；而另一个人依止了一位了不起的大活佛，通过观修活佛赐予的殊胜教言，同样也生起了菩提心。这两个人所生起的菩提心，其实在价值方面是完全等同的，我们不能说依靠牦牛生的菩提心价格便宜，而依靠大活佛生的菩提心就价值不菲。所以不管什么样的众生，只要能让我们的相续生起菩提心，就是值得恭敬的大善知识，与自己的上师没有任何差别。

大家在遇到痛苦违缘时，应该看看自己是不是大乘修行人，如果是的话，就根本不会斤斤计较，想方设法避免违缘的损害，而会心平气和地完全接受，并且将之尽量转为道用。我们周围有一些菩提心修得好的道友，他们生病也好，痛苦也罢，什么违缘也无法动摇他们平静的生活；相反，像我这样修行不好的人，只要遇到一点点违缘，马上就心急如焚、焦虑万分，这就不是真正大乘修行人的表现。以前，金厄瓦格西称赞夏日瓦格西说：“您能将一切恶缘转为道用，

一切痛苦观为快乐，这种境界实在稀有罕见！”的确，这种修行境界非常令人羡慕，但愿所有的人，也能具备这样的殊胜境界。

「**下面讲述以集资净障将恶缘转为菩提道用的殊胜行为**。」

以上已经讲完了在发心方面（世俗菩提心、胜义菩提心）应该将恶缘转为道用，下面接着讲，在行为方面如何将其转为道用。

四行胜方便

在行为方面，具有四种殊胜的方便方法：积累资粮、净除罪障、布施魔鬼、供养护法。

这四个科判讲完后，大家就可以休息了，安住于你们的光明境界当中（指睡觉）！有些新来的人坐了这么久，现在一刹那也坐不住了，脚伸过来、伸过去，

心里非常羡慕旁边的出家师父一两个小时跏趺坐都不动，但自己又实在坐不住（众笑）！理解，理解，不要笑，这一点没有什么，真的很理解！

乙二（将恶缘转为菩提道用的行为）分四：一、积累资粮；二、净除罪障；三、布施魔鬼；四、供养护法。

丙一（积累资粮）：

「**第一个殊胜的方便法门，就是积累资粮。**

当自己遭受痛苦的时候，心中时常会想：“如果能没有这些痛苦，那该有多快乐啊！”但在此时，我们却应该这样观修：这一切其实是在告诉我们，如果你不想遭遇痛苦而只想得到快乐，就必须通过行持乐因来累积资粮。并尽力供养上师三宝、承侍出家僧众或为魔众供施食子等等。」

一般来说，我们病得很严重时，会想：“我要是没有病该多好”；没有生活来源时，会想：“我要是有人民币该多好”；生意不顺利时，会想：“这笔生意要是能顺利该多好”……多数人在遭遇痛苦时，都希望自己能够远离痛苦，获得快乐，但是作为一名修行人，这个时候该怎么做呢？

诸佛菩萨告诉我们：要想获得快乐，必须要有产生快乐的因。快乐的因是什么？就是积累资粮。比如，供养上师三宝、承侍僧众、为魔众施食子、供灯、磕头、做泥塔、念经、转绕坛城等等，甚至有时将自己吃剩的饭，以观音心咒作加持后布施给众生，也能积聚很多的福报。

在供养三宝时，如果有条件，最好用真实的上乘的供品作供养；倘若没条件，则哪怕是一根香、一盏灯，或者在心中作意幻供养，也都是可以的。值得注意的是，供养时一定要具备清净的发心，千万不可

以夹杂吝啬心。譬如自己在供养一百元时，如果发现相续中有吝啬心，那就不要供养一百，看看供养十元有没有吝啬心，如果没有，就把十元拿出来，倘若还有吝啬心，那就干脆不供好了。现在有很多人今天供养，明天就后悔了。记得以前有个人供养了学院一百元钱，过了五年还挂在嘴上，念念不忘，这些都不是清净的供养。所以，供养时的发心清净非常重要，若能在此基础上同时具足菩提心，这样的话，福德将会更为圆满。

「总之，就是要用我们的身、口、意三门尽力地积累资粮，并皈依三宝、发菩提心、向上师三宝敬献曼茶罗，并且殷切地祈请：“如果自己生病能更有利，就祈求你们加持我生病；如果自己病愈能更有利，就祈求你们加持我能够痊愈；如果死亡对我更有利，就祈求你们加持我，让我死亡。”就这样将一切希求、疑虑抛之脑后，专心专意地诚恳祈祷。」

《大圆满心性休息》中说，所有的积资净障都可以包含在“七支供”里面，因此，平时我们应该多修“七支供”来积累资粮。然而，很多学禅宗、大圆满的人对此不屑一顾，认为“我现在经常处于光明法身的境界中，根本不用供养、念咒，也不用磕头”。可是，你们真的有这种境界吗？你们观察一下，自己相续中是否已经完全具足了菩提心？如果是的话，那倒很值得随喜，因为菩提心在相续中即使生起一刹那，也远远胜过了以遍满世间的七宝供佛之功德，但是如果没有，那就要老老实实，不要夸夸其谈、乱说大话。

还有些修行人因为自己囊中羞涩，没有力量供养上师三宝，经常很苦恼。其实，你们大可不必如此，因为你们相续中菩提心的价值，已经远远超胜于世间的金银财宝。比如说，现在让你们拿十斤黄金来作供养，很多人可能都办不到，但是只要相续中生起了菩提心，即使只有短短的一瞬间，价值也绝对超过了十

斤黄金。关于这一点，也许很多人从来没有计算过！

在积累资粮的基础上，我们还要作皈依、发心、供曼荼罗，接着在三宝面前恭敬合掌，依《断除希疑祈祷文》（凡夫经常处于希望与疑惑中，患得患失。观修此文，能断除他们的希疑，故噶当派的修行人对此文非常重视）一心一意地祈祷：“如果生病对我的闻思修行以及利益众生更有利，就请加持我的病怎样都治不好，病痛一刹那也不要停息；如果我病愈对自他更有利，就请加持我的疾病早日康复；如果我死亡对自他更有利，就请加持我快点死亡；如果我不死对自他更有利，就请加持我暂时不要死！”

这篇祈祷文的境界非常深，一般的凡夫人，不要说白天，即使在梦中也不会有这种想法，有人甚至认为：“怎么会是这样呢！三宝的加持不可思议，如果我真的永远痛下去、病下去，甚至死掉了，那该怎么办？生病已经让我苦不堪言了，如果还要请佛菩萨加

持我的病永远都不要好，岂不是让我苦死了？”一般而言，人们对自己的生病和死亡非常执著，这几年我去过很多大医院，每次一有时间，我就到旁边的病房找病人聊天。在与他们交谈的过程中，我发现没有一个人希望自己生病、希望自己快死，如果你问他们：“什么时候出院？”他们肯定会说：“愿我早点好起来，尽快离开这个鬼地方。”“我可千万不能死，我还有好多事要做。”“我特别害怕死！”……世间人有这种表现尚且情有可原，毕竟他们以前没接触过大乘佛法，一点儿也不懂佛法的奥意，可是，偶尔我还会碰到一些所谓的大乘修行人，甚至是密宗修行人，对这个问题他们的反应竟然也一样，这就令我百思不得其解了。其实，倘若对众生没有什么利益，自己病好了又有什么用？徒是造业而已！

丙二（净除罪障）：

「**我们还应当这样思维：这些伤害我者，其实是在**

告诉我，如果我不想遭受痛苦就应该与痛苦之因——恶业一刀两断。」

痛苦的因就是恶业，如果我们不愿遭受痛苦，就千万不要再造恶业，否则造了恶业，想种子不生果是不可能的，这是一个自然规律。

对以前造的恶业励力忏悔，发誓今后绝不再造此业，这是净除罪障必须具备的两个条件。

「并对往昔所造的恶业产生深切的后悔之心，这就是破恶对治力；发誓今后纵使遭遇命难，也决不再造恶业，这就是恢复对治力；皈依三宝、发菩提心等，就是所依对治力；而修习空性、念诵殊胜咒语等等，就是现行对治力。我们应当在具足以上四力的前提下励力忏悔，直至将罪业忏除清净的验相出现为止。」

与“金刚萨埵修法”中讲的一样，忏悔必须具足四种对治力，才可以忏净。

1）破恶对治力：自己对往昔所造的罪业，就像误喝了毒药一样特别后悔。

2）恢复对治力：发誓今后纵遇命难，也决不再造此恶业。比如，有些道友出生在海边，以前每天都吃海鲜，几十年来吃了几十万条生命（去年印度尼西亚的海啸，我想此事也难逃干系），学佛之后明白了因果，于是非常害怕、后悔，发愿今后再也不吃这些生命了。

3）所依对治力：皈依三宝，或在上师、佛像前发菩提心，以其作为忏悔的所依对境。

4）现行对治力：观修空性，念诵金刚萨埵心咒、百字明，以及“等等”所包括的传讲大乘菩提心的甚深经典、造佛像、供养、持名号，这是寂天菩萨在《集学论》中所讲的六种现行对治力。作为修行人，早晨起来时还应最少念 21 遍百字明，以遮止罪业的增上。

我们应当以四对治力为前提，精进地忏悔罪业，直至出现清净的验相为止，比如梦见日月、自己身着白衣、沐浴、罪障变成黑色的东西从体内排出等等。

丙三（布施魔鬼）：

「**向（伤害自己的魔鬼等等）布施食子，然后祈祷它们：“你们是督促我修习菩提心宝的助伴，对我有无比的恩德，希望你们能帮助我，使所有其他众生的痛苦能够成熟于我的心相续。”我们应当如此这般地向它们祈请。**」

对于害自己的妖魔鬼怪，我们应向它们布施食子，并百般祈请：“虽然你们这次害了我，让我生病，让我发疯，但却是对我修菩提心最大的帮助，对我具有无比的恩德，所以非常感谢你们！希望你们能够继续害我，让我生病，给我制造各种各样的违缘，而且使所有众生的痛苦都成熟于我的相续。”

大乘的修心方法，确实与常人的思维背道而驰，一般的世人见了以后，会认为这种想法简直不可理喻。但不管他们怎么说，大家学完以后，如果遇到此类情况，虽然将这些教言全部用上非常困难，但至少也应该用上一点点。否则，学了这么好的大乘论典，回去以后稍微有点人或非人的危害，自己就像没有学过的人一样睚眦必报，这些教言岂不是白学了？如同一个司机，明明跟教练学了很长时间的开车，但正式驾驶上路时，却不按照以前所学的去做，仅凭自己的想象开车，后果会怎么样，大家可想而知。

我们现在所学的这些大乘法要没有丝毫错误，正因为它如此殊胜，我们才必须要按照它来行持。有些道友虽然皈依了多年，出家了半辈子，但从来没听过这么稀有的窍诀——被害后竟然还要对害自己的魔鬼感恩不尽。其实，这也不值得什么大惊小怪，作为大乘修行人，必须要这样做，而且也只有这样做，才能令我们的心力不断增强，心的力量增强后，积累资粮

就易如反掌了。

《释迦牟尼佛广传》曾有一个公案：嘎乐嘎国王将忍辱仙人的四肢砍断，仙人对他却没有生丝毫的嗔恨，以此忍辱的功德，刹那圆满了八万大劫的资粮。这就是心的力量！可一般人却根本没办法做到，虽然很多人口口声声说“我要成佛”，但你们凭什么成佛？没有这种强大的心力，成佛遥不可及！

「**如上所讲的方法如果没有办法做到，就应当（向魔鬼）布施食子、修持慈悲心，并且向它们祈祷：“往后我一定尽力让你们得到眼前的利益和究竟的利益，也希望你们不要来障碍我的修行。”**」

倘若有些人心力不够，不敢如此观想，那还有个退而求其次的方法——向魔鬼布施食子，对它们修自他交换菩提心的同时，心里默默祈祷：“我会将自己念经、修行等一切功德回向你们，尽力帮你们获得

暂时与究竟的利益，以此希望你等不要再给我制造违缘，障碍我的修行了。”

总而言之，“利益众生”是我们修行当中最大的目标。就如往昔的释迦牟尼佛一样，佛陀在因地累劫勤苦，最终证得无上菩提，目的是什么？就是转妙法轮来利益众生。除此以外，愿自己获得快乐的念头一刹那也没有。与此相比，我们很多人在修行过程中，始终不离“让我快乐，让我健康，让我解脱”的发心，将众生的利益完全置之不理，这种做法是大错特错的。学完了这部大乘论典以后，大家的心态能否从根本上扭转过来？如果不能，即使你认为自己是学佛的人，实际上就连佛法的大门也没有摸到。

丙四（供养护法）：

「向护法供养食子，祈求他们加持自己能够平息修法过程中的违缘障碍，并帮助自己能够成办修行中的

顺缘。」

在学院有不少道友喜欢供护法，在他们的草坯房顶上，经常可以零零星星看到很多糖果、饼干。但他们供护法是为了什么呢？对此我曾一一采访过，答案不外乎是“愿我不要生病”“愿我生活快乐”“愿我的修行没有违缘”……一切的核心都围绕着“我”。虽然供护法是件好事，但如果发心太小，就不是大乘供护法的方式了。

那么，什么才是大乘的供护法呢？《修心七要·日光藏》中讲，大乘供护法应该具备三种发心：“愿我相续中利他的菩提心早日成熟；愿我见闻觉知的一切众生皆获利益；愿能遣除众生修行过程中的所有违缘。”因此，大家供护法是为了“众生”遣除违缘，还是为了“自己”遣除违缘，这是有天壤之别的，倘若只是为了个人的利益，那就不是大乘的发心。这个界限，大家一定要分清楚。

「为了能将突然遇到的恶缘转为菩提道，（故于颂词中云：）」

下面讲的，虽然在科判中不明显，但主要是在总结以上的内容，即突然遇到违缘时，我们应该如何将其转为道用。

所遇修道用

将自己所遇到的顺缘、违缘，全部转为修行道用。

「当病魔、鬼怪或者敌人等忽然出现，使自己产生极大痛苦的时候，我们应当思维：在这个世界上，有着无量无边的众生，他们也同样遭受着如此的极大痛苦。并对他们生起悲心，观想将这些众生所有的痛苦，全都聚集在自己身上。」

当病魔、怨敌、违缘等给我们带来极大痛苦时，

应当这样思维：“在这个世界上，肯定还有很多众生正在感受着和我一样的痛苦。我依靠上师教的窍诀，都无法对治、忍受这些痛苦，那么这些众生从来没有听过善知识的教诲，也没有任何的对治方便，他们的痛苦就更不言而喻了。”进而对他们生起强烈的大悲心，通过修持自他交换，观想将这些众生的痛苦全都集中在自己身上。

「**或者观想：这些伤害我的众生，是帮助我修习菩提心的善友，他们就像上师一样，对自己有着极为广大的恩德**。」

或者还有另一种观想方法：正是依靠这些害我的众生，才使我生起了菩提心，所以他们对我的恩德极大，与我的上师没有差别。

以前，噶当派的格西有时也会通过呵斥弟子，来激励他们生起菩提心。就像仲敦巴格西圆寂之前，

严厉地对博朵瓦格西说：“你必须给我好好修菩提心！！”后来，博朵瓦格西每每念及，都会感慨地说：“尊者当时的教言，就像在我心坎深处刺了个桩子一样，简直太尖锐了。”由此可见，为了能令弟子生起菩提心，上师们可谓用心良苦啊！

「当看到其他众生遭遇痛苦的时候，就应该马上观想由自己来领受这些痛苦；当自己或其他众生生起极大烦恼的时候，就应当情真意切地观想：但愿其他众生的所有烦恼，都能够聚集在我自己的身上。」

当看到众生正在遭受痛苦、正在产生烦恼时，我们应马上观想：希望诸佛菩萨加持，把他们的痛苦、烦恼全部转移到我的身上。

噶当派的教言中说，如果看到某个众生正在生贪心、嗔心、邪见等恶分别念时，应该观想：但愿这人相续中所有的恶分别念，都聚集于我的相续。由此推

及，如果我们偶尔听到有人在惊叫，也要马上想：愿这个人的恐惧成熟于我的相续！

「**朗日塘巴说：“转恶缘为菩提道的这些殊胜方便法门，其实就是在灭除我们的期望及疑惧，并将我们推向通往究竟的、远离期待与疑惧境界的通衢大道。现在对亲怨二者所做的修持，就像想法将一根弯曲的木条绷直的过程一样。”**」

朗日塘巴尊者说：“将所有恶缘转为道用的殊胜方便，总而言之只有两条：灭除我们相续中的希望与疑惧。”根登群佩在前面也讲了，凡夫人都生活在希望与疑惧当中，成天想的无非是“我能不能成功”“我能不能成就”“我会不会有什么违缘”……其实，对于一个听过本论的修行人来说，违缘来了又怎么样，我们完全可以将其转为道用，依靠本论的殊胜窍诀，断除一切的期待和疑惧。

尊者又说：“我们现在对亲友、怨敌所做的修持，应该像将一根弯曲的木条绷直一样。”很多人也许没有见过弯木绷直的过程，要将一根弯木绷直，并不是轻而易举的，其间需要很长的时间和繁琐的工序，才能逐渐达到预期效果。比方说，要把它先放到火中烤一烤，表面抹一点酥油、泡一点水，然后和一个很直的东西绑在一起，或在上面压一些重物，这样经过多次，才会渐渐由弯变直。同样，我们每个人无始以来不断串习护亲伏敌的习气，要想一下子完全转变过来，也不是一件容易的事情。以前我们一直对自己的亲友相当执著，对怨恨的敌人特别仇视，如果让自己最亲爱的人和最讨厌的人一下子平起平坐，很多人心里根本接受不了。如同将弯木一下子拉直就容易折断一样，我们也不能因为听了一两天的教言，马上就想改变自己亲怨不平等的心态，要知道，修行是一个循序渐进的过程，倘若自己太急躁，反而会欲速不达。

改变习气需要一个很长的时间，否则阿底峡尊者也不会在金洲上师身边一待就是十二年了。当时，就智慧而言，尊者已经完全超过了金洲上师，但是为了修持菩提心，尊者每天仍在上师座下聆听教言，依教言观想，然后于实际中一点一滴行持，如此经过了十二年，才最终令上师满意。试想，阿底峡尊者是当时印度最有智慧的班智达，印度东西方根本找不到第二个人可与他齐肩，连他都修了整整十二年，那么我们要想生起菩提心，最起码也得二十四年吧！

第 5 课

2005 年 7 月 10 日

昨天讲了平时应该怎样将违缘转为道用，今天继续讲第四个问题：归结终生之行持。也就是说，今天讲的内容，总结了我们一生当中应该行持的所有修法。

有些道友经常有这类疑问：“我一生中应当修什么法？现在修什么？临死时又该修什么？”今天的教言就是要告诉大家，我们一辈子该修的法不外乎以下几条，你们若能精进修持，即生就可以获得圆满成就。

甲四（归结终生之行持）：

总摄窍诀要　应修习五力

释迦牟尼佛、历代高僧大德宣讲的大乘法门有很多殊胜的窍诀，若将其完全归纳，则可包含在“终生行持菩提心”当中。而菩提心，又主要通过以下五种力来修习。

「首先是引发力：就是反复强烈地在心中发愿：“从现在开始，但愿在这个月，或者在今年，或者在尚未死亡之前，或者直至尚未成佛之间，自己始终也不离开世俗菩提心和胜义菩提心”；」

第一个是引发力，即心中恒时具有一个强烈的誓愿，由此引发自己的世俗菩提心和胜义菩提心。

一个人心念的力量是非常强大的，比如晚上睡觉前，若想自己明天早上六点钟一定要起床，第二天早上正好六点的时候，就一定会醒过来。同样，若能在临死时猛烈发愿：“我一定要生起菩提心，即使现在

无法生起，也一定要在中阴界时生起。”由于这个誓愿的强大引发力，依此力量推动，我们至少也能在中阴界时生起菩提心。

平时，应在心中经常串习：“从现在起，但愿我在这个月、在今年，或者死亡之前，相续中一定要生起菩提心！”由于众生的根基不同，有些教言书还说：“如果发现自己在一个月中保持菩提心比较困难，也可以缩短到一天。”比如今天是释迦牟尼佛的初转法轮日，我希望大家能发一个世俗菩提心：“从现在起乃至生生世世，我不顾自己的一切，只为利益天边无际的众生，愿他们获得圆满正等觉的果位。”如果有人根基没有成熟，尽管今天发了心，但没有真正生起菩提心，也没有关系，你们还可以继续发愿“愿我在今年，一定要生起菩提心”，或者“在我没有死之前，能够生起菩提心”，甚至“直至我成佛之间，始终不离菩提心的境界”。

当然这里所讲的菩提心，并非一地以上的胜义菩提心，而是指一般人比较容易生起的世俗菩提心。生起了这种菩提心以后，应该小心防护，以免退失。

什么叫退失呢？去年我们在学《三戒论》时就讲过：一个人发了世俗菩提心以后，只要相续中没有生起“从现在开始，我不度任何众生”“我要退失对大乘的信心”等恶愿，菩提心就永远也不会退失。所以，为了防止菩提心失坏，我们在今天发了菩提心以后，就应该经常串习“愿我有生之年乃至佛果之间，一刹那也不要离开菩提心”的发愿，倘若心中时时能有这种强烈的引发力，菩提心在我们的相续中才会恒常不坏。

「**第二是串习力：就是一再地修持世俗菩提心和胜义菩提心；**」

既然已在诸佛菩萨前承诺过菩提心的誓言，今后

就绝不能舍弃任何一个众生。无论行住坐卧，内心时时以正知正念摄持，念念不忘曾经发过的菩提心，这就是串习力。

今天我们已经发下了菩提心，平时就应当励力修持，不管出现违缘也好、顺缘也好，痛苦也好、快乐也好，生病也好、健康也好，都要稳固地在相续中串习菩提心，一而再、再而三地熟悉修炼，这就是终生修习的第二个要点——从现在起，相续中不能离开菩提心。

要想不离菩提心，必须要经过长期反复的串习。有些人今天虽然发了心，但却从来也不修，只是以此为谈资，到处跟人炫耀：“你知道吗，我 2005 年 7 月 10 日在喇荣五明佛学院，和所有的僧众一起发了菩提心。怎么样，厉害吧！”这种人的举动真是令人又好气又好笑，我想即使再过五年十年，他们可能也不会把法本拿出来，认认真真修一遍。以前有些人也是这

样，他们来到我面前先自我介绍一番，然后说：“我十几年前来过学院，当时还在您老人家面前听过五加行呢！”我就问他：“那你修了吗？”“还没有。人在江湖身不由己呀，我的工作太忙了，而且我的地位也不一般哪……”在家人就是这样，一生的宝贵时光都在散乱中虚度了。

人生短暂，倘若你们自己没有紧迫感，是不可能自然而然成就一个法的。修菩提心也是同样，有些道友发了菩提心以后，一生当中都会念念不忘，经常以此对治习气，最终获得了可喜的成就；而有些道友只不过是在闻法行列中听了一个传承而已，回去以后就把法本扔到一公里以外的地方，继续固守自己的老毛病不改，在相续中根本没有少许的修习。虽然闻法的功德不可思议，不要说在座各位，就算是一只小虫在这里听，也能得到一个圆满的传承，但除此以外，这些教言对你们相续还有什么利益呢？你们不妨扪心自问一下。

「第三是善种力：就是为了让菩提心能够生起并不断增长，而尽力地积累资粮；」

菩提心不会无缘无故地产生，也不会无缘无故地增长，对此一定要积累资粮，这就是善种力。

作为修行人，平时一定不能离开修七支供、持诵咒语、放生等帮助我们积累资粮的善行。然而，有些人却大言不惭地说：“修世俗的普通善法只不过是人天福报，对我而言这些并不重要，唯有修持胜观大空性才能解脱轮回，才是最重要的。”乍听之下似乎言之有理，但仔细想想，这只不过是空口白话罢了。试问，你们真有胜义大空性的境界吗？如果有的话，倒值得我们深深随喜，但即便如此，世俗的善根也不能舍离，诚如帝洛巴尊者所说：“吾子那若巴，此现缘起生，未证无生义，莫离积二资。”假如世俗的善法并不重要，那佛陀为什么还讲了那么多积累资粮的方便法，彻证大圆满的上师如意宝为什么一生当中还念

了九亿多本尊心咒呢？

因此，无论修任何一个法，积累世俗的资粮都必不可少。它是白法的种子，有了它，没有生起的菩提心才能够生起，已生起的菩提心才能巩固、增长。

「第四是破斥力：当珍惜自己、执著自己的心念生起时，我们就应当思维：从无始以来，这种我执让我饱尝了种种痛苦。连我今世所遭受的痛苦、所造作的恶业，以及未能如愿以偿地修法等等，都是因为我执而产生的。因此，我应努力将执著自己、珍惜自己的这种心念赶尽杀绝；」

第四个是破斥力。破斥什么？就是破斥我执。在一切的大乘经论中，我执都是首当其冲的破斥对象，具体而言，它可分为细微的我执与粗大的我执这两种。有了粗大的我执，自私自利的心就非常猛烈，或者说自尊心很强，除了愿意为自己的亲友赴汤蹈火以

外，对于其他人的痛苦，一概不闻不问、无动于衷；而细微的我执，在《入中论》则被称为“萨迦耶见”或“坏聚见”，也就是将五蕴的假合执著为我。

法王如意宝在《胜利道歌》中说：“我执如同哈拉毒药一样，必须要完全舍弃（原文：舍弃爱自如毒食）。”哈拉毒药是一种剧毒无比的毒药，人们一旦接触，马上就会穿肠封喉、中毒身亡，同样，自私自利的我执就像哈拉毒药一样，不管是谁，只要相续中有它，无穷无尽的痛苦就会如影随形，甩也甩不掉。不仅在无始以来它给我们带来了无量痛苦，今世我们也因它造了很多恶业，修法不能如愿以偿。因为有了我执，在家人才会被我的儿子、我的家庭、我的工作等等牵绊，无法出家悟道；出家人也是为了我的房子、我的玻璃窗、我的院子等等劳神，始终不能放下、自在。由此可见，我执是修菩提心的头号大敌，它所带来的危害永远无法估量。作为修行人，我们一定要与它不共戴天，将所有执著“我”的念头斩草除根，令

其永无立锥之地。

为了彻底剿灭我执，我们可以采用各种方法：或以大乘菩提心的教言，提醒自己以利他为重，对我执不断践踏、轻侮；或挥舞着中观空性的利剑，将我执凌迟处决、碎尸万段；或以大圆满“本来清净”的导弹，轰炸我执的基地，使其永无翻身之日。只要能将我执灭尽，我们可以奋不顾身，这就是终生修持的第四个要点——破斥力。

「**第五是发愿力：在每一次行善之后，都应当发愿祈祷：“但愿自己从今日起直至成佛之间，都能不离开修持世俗菩提心和胜义菩提心，但愿自己在遭遇任何违缘障碍时，都能将这些恶缘转为修持菩提心的良伴。”**」

第五个是发愿力。今天我们放生了鸽子，念诵了《普贤行愿品》，做了一点善举，这时就应当在心里

发愿：“愿我从今日起乃至成佛间，永远都不离修持世俗菩提心和胜义菩提心；愿我在遭遇任何违缘时，都能将这些恶缘转为修菩提心的良伴。”在这个发愿中，主要提到了两个要点：一、自相续始终不离修持世俗、胜义菩提心；二、无论遭遇任何违缘，都能将其转为菩提心的道用。

若想自相续始终不离菩提心，就要先生起菩提心。以什么方法才能生起呢？应以正在受苦的可怜众生作为观修的对境，或者阅读龙树菩萨、阿底峡尊者等高僧大德的传记，或是学习《入菩萨行》《集学论》等引发菩提心的大乘论典，再或是闭目思维轮回的痛苦以及我执的过患……总而言之，我们应不惜一切代价令菩提心真正生起，生起以后还要想方设法令其稳固不退，日日增长。

假如相续中没有菩提心，像昨天讲的那样，只是一个唯求自利的人，那我们就是一个“俗人”，而具

有成办利他心行的人，才叫真正的“大乘修行人”。从这个角度而言，有些人虽然已经出家十年、二十年了，但他的相续中从来没有丝毫的利他之心，这种人就与在家人没有任何差别，称他为“俗人”一点儿也不过分。

作为一名大乘的修行人，我们不仅不能舍离菩提心，在见解上也不能偏离大乘的轨道。以前有两个持戒清净、行为如法的修行人，去拜访阿底峡尊者，尊者首先为他们传授了小乘人无我的法门，他们听后喜不自胜、信心倍增，然后尊者又为他们宣讲了大乘般若空性的法门，他们听后惊恐万分，赶紧捂住耳朵，痛苦地乞求尊者不要再讲下去了。事后尊者感慨地说：“只有清净的戒律是不够的，倘若没有通达大乘的无我空性，修行是永远都不会成功的。”

现在有些小乘国家的佛教徒也是如此，他们的行为威仪非常如法，但却没有强调相续中利他的菩提

心。实际上，只是一味注重表面形式而不调心，又怎能获得如来圆满正等觉的佛果呢？以前我去泰国时，对此就有深深的感触，同时对藏传佛教更是由衷地赞叹，我经常会想：“我简直太幸运了，今生不仅能遇到这么好的教法，而且还有行持佛陀圆满教法的机会，倘若我也像他们一样，那么不要说密法大圆满的见解，就连一般的空性正见也很难在相续中生起。”

以上讲的这五种力，大家平时一定要反复修习，如果我们一生中修持了这五种力，那么即使临死时什么善法也没修，也是一个非常了不起的修行人了。有些人经常抱怨：“我在学院待了这么久，为什么还没有见到明点？”其实，就算你见到了明点又怎么样？如果你的相续中没有菩提心，哪怕天天与普贤王如来见面，也不一定能对你成佛起到直接的作用。然而这些关键的问题，很多佛教徒根本不懂，鉴于此，我们极有必要将这些大乘教法，尤其是菩提心的功德，尽己所能地弘扬给他们。

谈到这个问题，我个人有很多感想：现在社会上的人，经常为了一点小事，就大张旗鼓地作宣传、打广告；基督教等其他宗教，也时常为了宣传他们的教义而创办一些慈善机构。可是佛教徒呢？只想自己得一点法，自己能够解脱就行了，至于弘扬佛法，却似乎非常为难，压根儿也没想过要把佛陀最殊胜的菩提心精华传授给众生。这种现象是当今佛教界最大的悲哀，与世人或其他宗教相比，佛教的未来不容乐观。每每见此情景，心里都非常难过，所以今天在这里我双手合十，诚挚地祈请：每一位三宝弟子，尤其是发了大乘菩提心的修行人，对此绝不能再置若罔闻、处身事外了，我们必须要荷担如来家业。传佛明灯、续佛慧命，这个重任，我们义不容辞！

「在敬供上师、三宝，供养护法食子之后，都要虔诚地祈祷：“请加持我能够实现这一切！”」

“实现”什么？就是实现上面所讲的五种力，归

纳而言，就是应该如何修菩提心，除此以外，再也没有比这更重要的修持了。

虽然我传讲这部论只用仅仅八天的时间，但如果你们能对此重视并经常串习的话，不管你们在临死时，还是活着的时候，都可以称得上是一个名副其实的大乘修行人。反过来说，如果你们对这个法门不屑一顾、嗤之以鼻，那不管修什么大法，最终也必将一无所成。

「这五力可以说是总集了所有修心的教法。那么，依照这一教法，在临终之时的诀窍又是怎样的呢？」

活着的时候应该修持的五种窍诀，我们已经讲完了。在临死时，作为一名大乘修行人，又该怎样把握自己呢？

大乘死教言　五力重威仪

临死时的教言，也是上面所讲的“五力”，它与活着时修持的五力内容相同，只不过是顺序略有变动而已。

颂词的意思是：我们应于临终前，在自己的各种威仪中，贯彻这五种力的修持。

「当一位修持此法门的补特伽罗罹患致命疾病的时候，首先要依靠善种力来修持。也就是将自己的一切资具受用供养给上师三宝等功德最大的福田，并且要对自己所供养的财物没有一点贪恋执著；」

当我们身患绝症、已经没有生存希望时，应尽量在没死之前，将自己的所有财产处理妥当，比如供养给上师三宝等最大的福田，供养完后，还要对这些供养的财物和自己的亲友断除一切贪执，这就是善种力。

一般人在临死前都会留下遗嘱，安排自己的财产

如何处理，针对这种做法，《毗奈耶经》曾呵斥道：“人死之后，财产就是活人之物，不归你所有了。既然你都离开了这个世界，哪里还会有你的财产？”我们有些道友听了这个教言以后，偶尔生一点小病，马上就把所有的东西都处理光，等一两天病全好了，自己又两袖清风，什么都没有了，而且借也借不到、买也没有钱，尽管有点儿麻烦，但发心还是挺好的（众笑）！

一个人在临死时，心念会非常强烈，倘若这时对现世的东西执著不舍、不肯放下，那么后果将极为悲惨。《极乐愿文大疏》中就讲过，有个比丘临死时贪执自己的钵盂，结果来世转为了一条毒蛇，专门守护这个钵盂；有些孩童死前贪恋自己的玩具，来世也变成了毒蛇，缠着这个玩具不放。同样，如果我们也像他们一样在临死时贪著自己的某样东西，来世就很有可能变成三恶趣的一个众生，不仅无法解脱，而且还要感受无尽的痛苦。所以，应在临死前这样思维：“现

在我只剩下一口气了，贪执这些又有什么用呢？即使整个世界都变成了黄金，对我来说也没有任何意义，我也带不走其中的一分一厘……”如此反复思量，便不会对这些身外物产生贪念了。

当然，如果是暴死或横死的话，就没有办法做到这样的观想了；还有些人长年卧病在床，被病魔折磨得奄奄一息，临死时也没有心力观想。除了这两种特殊情况以外，如果我们明明知道自己没有生存的希望，病痛折磨得也不是那么厉害，这时就应该依照这个教言中所讲的去行持。经常有道友问：“我活着的时候修什么法？死的时候又该怎么办？上师，您可不可以给我传一个颇瓦？”其实，如果你们临死时能在我今天讲的这种境界中安住，即使不修颇瓦，所有的临终修法也都圆满了。

有些人临死时依靠净土宗的方法，有些人观修大圆满的窍诀，还有些人效仿禅宗的方式，但不管用什

么方法，其关键都不能离开这里所讲的教言。这个教言不仅为大乘所公认，而且也是噶当派最具加持力的往生方法。

「**第二，要依靠发愿力来修持。即观想在上师三宝前行七支供，并至真至诚地一再祈求与发愿：“请上师三宝加持我，让我在中阴以及未来的生生世世中，都能够修习两种菩提心，并加持我能遇到传授大乘修心教法的上师！”**」

第二要依靠发愿力。如果我们死时病得不是很严重，就应该观想上师三宝在自己的头顶，并且在其前作七支供积累资粮；倘若觉得修七支供实在太长，那也可以念《普贤行愿品》中七支供的简颂：“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道”；如果连这个能力也没有，那么临死前只要有一口气，大家就千万不要忘了发愿。这时应该想：“死相已经现前了，我肯定会死的，但愿我在中

阴时能够忆念起菩提心，生生世世不要离开菩提心，并能值遇传授大乘教法的殊胜上师。”

这里的发愿一共有两个要点：一是愿我生生世世能修习两种菩提心，二是愿我生生世世不要离开大乘上师。我们每个人都可以看看，自己临死时有没有把握发这两种愿。以前曾得过《上师心滴》《空行心滴》等大圆满法的人，死亡来时，也可以按照其中的窍诀进行观想。不管怎么样，一个人活的时间再长，百年之内也必定要离开人间，修行人与世间人的关键差别，就是看自己临死时能不能用上这些方法。

在“面对死亡”这方面，世间人与修行人的确不同，大名鼎鼎的人也不例外。以前我在一些文章中，曾提过鲁迅先生、爱因斯坦有信仰佛教的倾向，但真正衡量，他们却只停留于理论上的研究，而从来没有深入修持过，至于“菩提心”“大圆满”等字眼，也许一辈子也没有听说过。他们对佛教的景仰，仅源于

释迦牟尼佛的智慧，除此以外，通过修行才能达到的佛法真谛，他们可谓一无所知。从一些传记中可以清楚地知道，他们在面临死亡时，表现得并不像生前那么精彩。然而，对于一名真正的修行人来说，即使是个目不识丁的老太太，面对这种难题往往也显得游刃有余、从容不迫，也许这正是修行人的超越之处吧！

「**第三，要依靠破斥力来修持。正是对自己的珍惜以及执著之念，才使我们在过去饱受了无量无边的痛苦。如果现在还不弃离这种心念，就不但不会有任何快乐，而且还会像这样因为珍爱自己的这副身体而继续受苦。**

其实，一旦我们进行观察就会发现，所谓的身心根本就没有任何可执为我的理由。既然我们已经通达了这一切，就应当抛弃我执，并安住于这一境界；」

这里的破斥力与前面讲的意思基本相同，即是

说，在临终时一定要断除对“我”的执著。

每个人无始以来，都执著于有一个“我”，正是由于对它的贪执不舍、呵护备至，才让我们饱受了无量痛苦，一直沉溺在轮回当中无法解脱。如果临死时还执迷不悟，始终耽著于“我的安乐”“我的解脱”“我的成就”，不舍得扔掉这个“我”，这样快乐不仅会离我们越来越远，而且还将因此而遭受更大、更剧烈的痛苦。

其实，每个人最关心、最在乎的“我”，如果以胜义理论观察，这个“我”究竟存在于何处呢？《入行论·智慧品》中曾用了很多方法来寻找“我”，结果都是无功而返、徒劳无获；《中观宝鬘论》在“五蕴”上锲而不舍地再三分析，最终也不得不承认：所谓的“我”，实在是一点一滴都不存在。既然清楚地了知了这点，我们就应该毅然决然地抛弃我执，安住于无我的境界中。当然，对于现在的我们来说，明白

道理后就想一下子把我执抛得无影无踪，这是不太现实的，但是，只要明白了这个道理，自私自利的心就能慢慢消退、减轻，利他的心也会逐渐生起、增长，如同前几天所说的那样，弯曲的木条是可以想办法绷直的。

学院有些堪布、活佛以及修行人，现在每天除了利益众生、弘扬佛法以外，几乎看不到他们在为自己做些什么，然而想当年他们乍到学院时，我执也是非常深重，跟我们某些道友没什么差别，正是依靠大乘菩提心的论典，自我对治、自我调伏后，我执才慢慢减少，利他的念头才慢慢生起来的。既然菩提心有这么大的改造力，我们现在又听了这么好的菩提心修法，我想再过五六年，大家自私自利的念头肯定会减少，那时将不会像现在一样，念念都是“我怎样才能发财”“用什么方法才能让别人对我的印象很好”“我怎样才能拥有权势，令他人对我不敢小觑”了。

如今很多净土宗的修行人，我认为有偏于小乘的发展趋势，为什么呢？因为很多人念佛时想的都是：“我一定要好好念佛，这样等我死的时候，阿弥陀佛肯定会来接我到极乐世界”“极乐世界一定很快乐，去了以后，我就不用天天受儿媳妇的气了……”这种想法类似于世间学生用功苦读，就是为了到美国留学一样，很多人念佛的目的，仅仅为了自己的快乐，除了这个之外，众生的利益根本没有想过。

其实，净土宗是大乘法门，既然是大乘，就必定要有菩提心，否则往生的资粮就不可能圆满。修密法也同样如此，倘若没有菩提心的摄持，即使发愿：“我一定要即身成就，到时生活美满、拥有神通，并且成为整个世界上唯一的国王。”那也只是痴人说梦而已，这种自私自利的大圆满、自私自利的净土宗，与大乘佛法是格格不入的。我们现在只有依靠菩提心的教言，才能将相续中的“弯木”绷直过来，真正地开启大乘解脱之门。

「第四，要依靠引发力来修持。就是要再三地以猛烈的意愿提醒自己：即使我已经处于中阴状态，也必须修持世俗菩提心与胜义菩提心！」

前面已经讲了，引发力就是指强烈的愿望。我们在临死时，应当猛厉地意念：“我肯定快要死了，既然如此，贪恋这个世间又有什么用呢？现在我别无所求，唯一只有一个愿望：当我在中阴界时，能够修持菩提心！当我转生来世时，能够忆念菩提心！生生世世，永远不离菩提心！”若能在这种心态下安详而逝，肯定是一个真正的修行人。

「第五，要依靠串习力来修持。就是要回忆自己以往修持两种菩提心的方法，并按此进行修习。」

这里讲的是串习力，也就是当我们临死时，应当尽量忆念起自己以前串习过菩提心（利益众生、令众生获得佛果），并依此再三修持。反过来说，假如自己身体强

壮时，从来没有修过菩提心，临死前就算想临时抱佛脚，可能也是心有余而力不足了。

「**至于我们的行为，则应当是：在进入死亡之际，首先右侧而卧，然后用右手托着右脸颊，将小指塞住右鼻孔，让气息从左鼻孔进出。然后以前面所讲的修持慈悲心的方法，借助气息的呼出和吸进，来修持施与领受的自他相换之法。**」

以上讲的都是观修方法，此处开始讲具体行为。

临死时的行为一般有两种：一、境界比较高的人，可以采用心性休息的手印，或是毗卢七法的坐势，如一些高僧大德站着或坐着圆寂一样，从古至今，这种现象比比皆是；

二、倘若无法达到那么高的境界，我们也可以按照下面的方式来修持：

身体右侧而卧（如同佛陀涅槃时的狮子卧），右手平托

右脸颊，右小指塞住右鼻孔，让呼吸从左鼻孔进出。若能以这种姿势死亡，即使你造了再大的恶业，也绝对不会堕入恶趣。这一点非常非常关键！

假如我们看到有些道友接近临终，就应该尽量劝他们摆成这种姿势，倘若有能力观想，还应让他们观修慈悲心，通过呼吸修持自他交换；即使没有能力，以这种姿势迎接死亡，也会具有非常大的利益。莲花生大士曾说：“不仅仅是人，即便旁生以狮子卧的姿势死去，其功德也不可思议。”当然，让牦牛等旁生用小指塞住鼻孔，这可能会比较困难（众笑），但把它们的尸体摆成狮子卧的方向（头北面西），并在旁边助念一些释迦牟尼佛的名号，它们下一世就可以不堕恶趣了。

现在有一种非常流行的说法——“闻解脱”，动不动就是闻解脱的灌顶、闻解脱的修法。实际上，释迦牟尼佛的名号就是闻解脱，我们今年传讲的《释迦

牟尼佛广传》也是闻解脱，如果你们不信，可以翻阅一下这本书的内容，看看里面的“听闻功德”到底是怎么说的。当然，密法中确实也有专门的“闻解脱”修法，但这是从狭义角度来讲的，就广义而言，听了释迦牟尼佛的名号是闻解脱，听了观音菩萨的心咒也是闻解脱，这一点完全基于每个人不同的信心。

「**随后，在了知一切生死轮涅等等都是心之所现，而心的本性也是无论如何也无法成立的境界中，无有任何执著而安住**。」

前面的五种力修持，叫做世俗菩提心；而这里所讲的，则是胜义菩提心的修法。

在临死时，若能真正认识到一切的显现都是心的本体，而心的本体也荡然无存的话，这就是比较相似的胜义菩提心。

「**就这样以轮番修持世俗与胜义两种菩提心而死**

去。」

我们若能在不离世俗菩提心的同时，也不离开相似的胜义菩提心，如此在轮番修持的状态下死去，以大圆满的说法，这就是一种最高的“本来清净”的死亡方法，也是大悲与空性无二的修法，即所谓的“智悲双运”。

今天，在释迦牟尼佛初转法轮的日子里，我们所讲的内容还是比较重要的，它不仅谈到了修行人活着时应怎样修行，而且也系统地告诉我们临死时应该如何面对。这些窍诀对每个人来说极为殊胜、难遭难遇，但修还是不修，那就是你们自己的事了。

我们临死时，如果修不来颇瓦等其他法，也不要紧，只要能在观修空性大悲藏（两种菩提心）的境界中离开人世，就必定不会堕入恶趣。将来再转为人身，值遇到大乘佛法，就比较有把握断绝整个轮回的相续了。因此，今天能够听闻到这部法，对我们来说，并

不是一件赚了几千元、几万元的小事，它对大家今生来世的利益是不可估量的！

「**古德云：虽然被吹捧得天花乱坠的临终教法多如牛毛，但却没有一个教法能比这个教法更为神奇**。」

无论在汉传佛教，还是在藏传佛教，临终的教法都多如牛毛、不胜枚举，尽管如此，也没有一个法门能比这个依靠菩提心而死的教法更殊胜的了。实际上，这是释迦牟尼佛所有法门中最精粹的教言。

甲五（修心圆满之标准）：

诸法摄一要

这是本论的第五个窍诀——修心圆满之标准。

修心圆满时，应该有什么样的标准呢？

第一个标准，所有的法都归摄于一个要诀——断

除我执当中。

此处侧重于讲我执断除后所应达到的标准，与前面讲的如何修持菩提心的角度略微不同。

「**无论所修持的是小乘还是大乘教法，统摄其最根本的目的，都是要对治我执。如果不能对治我执，则一切所修都是没有意义的；反之，如果一切所为都能够对治内心的我执，则是修心教法在心相续中已经扎根的征兆**。」

小乘是断除人我执，大乘是断除法我执，二者的根本目的都只有一个——断除我执。如果我们越闻思、越修行，我执不但没有减少，反而越来越增强的话，这说明自己的修法根本没有成功。反之，刚修的时候，自私自利的心特别重，到了现在，这种心逐渐减弱，利益众生的心越来越增强，这表明自己的对治已经得力了。

「因为这二者当中存在着所修之法是否行于正法轨道的差别，所以这也是衡量修行者的一杆秤。」

“我执”与“对治”，就像衡量修行人是否已经入正道的一杆秤。“我执”的砝码比较重，这说明自己的修心不成功；如果“对治”的砝码比较重，则说明自己的修心值得嘉许。

从平时的行为也可以看得出来，有些道友整天为了自己的一点小事，动不动就对人恶言相向、甚至大打出手，以致别人一见到他就避之唯恐不及，这种人一看就知道修心没有成功；而有些道友只要能对别人有利，自己无论付出怎样的代价，都心甘情愿、毫无怨言，这种人不用多说，其修心境界一目了然。尽管有些古大德说“一个人内在的境界很难用外表来衡量”，但是有时候从一些细节中，还是可以窥其一斑，感觉出一个人的品质到底如何。

值得注意的是，我们在刚开始修心的时候，虽然

应该断我执，但也并不是要断除所有的我执。比如，有些人说：“经论中说要断除我，那我发菩提心、我帮助他人、我利益众生、我要成佛……不都是有个‘我’的执著吗？这是不是也要一并断除呢？”其实，这种执著“我”的念头，属于细微的所知障，在我们未登八地之前，根本不会障碍修行，反而会成为助道的顺缘。所以，对于一个初学者来说，现在还不能舍弃这个帮我们渡越轮回的大船，不能舍弃这个执著善法的“我”。

二证取上首

颂词意思是，有两种见证（他人见证、自己见证）可衡量修心是否达到标准，而在这两种之中，又以自己的见证为首要。

本来，无论他人或是自己，谁都可以作为自己修心的见证，但在这二者中，最好的见证人就是自己。

为什么呢？因为自己对自己的心最了解、最清楚，让别人来作见证，也许人家会认为你是个非常了不起的大修行人、大成就者，但实际上，你的相续中连出离心也没有。现在社会就有很多这种情况，有些人连自己都不知是不是活佛，还要去认定别人是活佛；自己都不知道是不是大乘修行人，还要去认定别人是几地菩萨……以此类推，这种“鉴定仪器”的准确率肯定有问题，因此，只有自己，才是最好的鉴定者。

「如果他人以赞叹的口吻评说道：“这位尊者的所有行为都表明，佛法已经融入了他的相续，他真是一位了不起的大圣贤、大修行者啊！”即使在这种情况下也要知道，虽然没有受到他人的指指点点、拥有良好的口碑，也是鉴别修行的一种见证，然而却不能将其作为最主要的见证。」

有些世间人看到别人夜不倒单、日中一食，或者衣不解带、经常止语，就认为这个人肯定是大修行

者、菩萨再来，进而歌功颂德、顶礼膜拜。其实，以这种标准来衡量一个人修行的好坏，简直是离题千里、荒谬绝伦。正确判断一个人修心是否成功，关键不是看外在的形式，而是看他相续中有没有菩提心，如果没有的话，不吃饭、不松腰带又有什么了不起！

「因为，一般的世间俗人并不能通晓自己的心理状态，所以就会仅仅根据自己所看见的外在个别贤善行为从而予以褒嘉。由此可见，最主要的一种见证，是要无愧于自己的内心。」

世间人由于没有他心通，所以只能以他们所见的表面行为，作为衡量别人修行好坏的尺度。尤其在佛法不太兴盛的地方，有些人见到别人很会唱歌，或者跳舞不错，就觉得那人一定是个大菩萨。更有甚者，有人看到出家人的相貌端严，也认为这个人的修行非常了得。乍听之下，这种标准简直令人捧腹不已、啼笑皆非，由此可见，以世间人作为自己修心的见证，

简直太不保险了。

最好的见证是谁呢？就是要无愧于自己的内心。如果发现自己的相续中真实具有一颗出离心，一颗利益众生的菩提心，或者对无上大圆满等密法具足了不共的信心，那自己就应该不是最差的修行人。如此以自己作为自己修行的见证，是最好不过的了。

「**如果在客观公正地观察评价自己的时候，自己也能真正做到问心无愧，就是修心圆满的标志。所以，作为修行者应当厉行对治，并尽己所能地做到无愧于自己。**」

修心是否圆满应由自己来裁定，如果真能做到自己问心无愧，那就说明修心已经圆满了。作为修行人，我们应当想方设法达到这一点。

以上是修心圆满的第一个标准。

恒当依欢喜

第二个标准：修心到了一定境界时，会恒时欢喜面对一切违缘，如同阿底峡尊者在《菩萨宝鬘论》中所描述的一样。

「**当自己从今以后能够凭借修心的力量，哪怕在碰到任何违缘障碍时，都有十足的把握能依靠修心教法而将恶缘转为道用，则可以说是修心圆满的标记**。」

从今以后，凭借修心的力量，别人打我也好、杀我也好，我生病也好、死亡也好，不管出现任何违缘，都可以把握住自己，一方面不失毁道心，另一方面也不扰乱别人的心，这就是修心圆满的标记。

「**因此，无论遇到任何恶缘，我们都应当努力地去尝试对这些恶缘生起欣悦之情，并在此基础上毫无怯懦地领受他人的一切违缘**。」

所以，无论遭遇何种违缘，我们都应尝试训练自己的心，以欢喜欣悦之心来面对它，以此心态为基

础，才能无惧于他人所造的一切违缘。

大乘佛法最殊胜的特点，就是令自己的心不被违缘所转，并在遇到违缘时能马上将其转为道用。而在其他的教法中，违缘就是违缘，顺缘就是顺缘，二者的性质永远不可能改变，修行人在这种情况下，要想修行成功是非常困难的。

能散即圆满

这是第三个标准——心即使处于散乱之中，也能把握正知正念。

我们在刚开始修心的时候，先要离群索居，摈除一切外缘的干扰，过了一段时间，当认为相续中已经生起菩提心了，这时就可以到外面散乱的地方去检测一下。有些人自己单独修行时，似乎可以将众生的痛苦观得非常真切，菩提心也修得不错，但让他去一些大的城市，看一些令心散乱的电视，用不了多久，原

来的道心就退了，这说明什么？说明他的修心还不圆满，经不起考验。反之，身处散乱，心中仍能守持正知正念，时时不忘菩提心，这才是修心圆满的标志。

「犹如一个精通马术的人，即使心不在焉地骑着马，也不会从马上摔落一样，当损伤、陷害等恶缘，在措手不及的情况下突然降临，如果我们能自然而然地不生嗔恨之心，并将这些恶缘转为修心的助伴，就可以算得上是修心圆满的标志。」

修菩提心就像学骑马，是个循序渐进的过程。有些道友刚开始学骑马的时候，全身肌肉僵硬，双手死拽着缰绳不放，口里还一边大叫：“不要、不要，别……别把我摔下去！”而过了一段时间，马术娴熟了以后，那时无论在马上怎样折腾，都不会摔下来了。同样，我们一开始修菩提心时，也是非常害怕违缘，经常时不时地祈祷：“上师三宝！空行本尊！各路护法！请一定要加持我、保佑我，千万不要出现违

缘！一旦出现的话，我的菩提心可能就保不住了！”但是，若能数十年如一日地串习，菩提心就会在我们相续中成为一种自然，到了那时，根本不用天天想“我是发了菩提心的人”“我不能舍弃众生”，自然会视一切众生为自己的大恩父母，即便出现了再难忍的磨难，也能不起丝毫嗔恨，而以悲悯心将这些违缘转为修心的助伴了。达到了这种程度，说明我们的菩提心已经修圆满了。

「我们应当废寝忘食地努力修持，力争达到以上标准。

这些修心圆满的标准，只不过是修心法门在相续中刚刚生起的征兆而已，所谓的“圆满”并不表示从今往后可以不再修持此法。因此，即使出现以上这些修心圆满的迹象，我们仍然还是要持续不断地修持。」

虽然我们应当努力修持，尽量使自己具足以上标准，但是大家不要以为，圆满这些标准就代表自己以后可以高枕无忧，再也不用修菩提心了。实际上，这些圆满的标准只不过是修心法门在相续中刚刚生起的征兆而已。就像有的人修颇瓦时，头顶出了一点黄水、可以插进一根吉祥草，就认为自己肯定能够往生，今后再也不用修颇瓦了。其实这种迹象只说明他现在的修行有了一点境界，至于是否能够往生，关键还要看今后的修持如何。因此，在修心的过程中，如果暂时出现了一点验相，也不能沾沾自喜、得少为足，而应以此为起点，继续不断地精进修持！

第 6 课

2005 年 7 月 12 日

今天讲第六个问题：修心之誓言。

我们在发了菩提心以后，像密宗的三昧耶一样，也有一些不能违背的誓言——菩萨戒。很多论典在讲菩萨戒时，主要侧重于菩萨戒的开遮持犯等学处，而此处是以窍诀方式，劝勉我们应该如何修学菩萨戒。

甲六（修心之誓言）：

恒学三总义

修行人应当恒时不断地修学以下三种总义。

「所谓的总义可以分为三点，即：一、不能违背修心之诺言；二、不能过分放纵癫狂；三、不能堕于片面偏袒。（下面对这三个要点分别进行解释：）

第一，我们一定要断除那种自我标榜说“我是修持修心教法的人”，从而藐视一些细微学处的行为。在内心具备修心法门的前提下，也要竭力守护从别解脱直至金刚密乘所承诺的所有誓言或学处，令其不致犯失；」

发了菩提心以后，要尽量守护以前所受的别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等所有誓言。然而，有些人认为“我是修大乘菩提心的，烦恼可以直接转为道用”，还有人认为“我是无上密法的修行人，小乘的别解脱戒可以不用守”，进而对一些细微的学处轻视、践踏。要知道，这些学处虽然表面上看起来细微，但不注意取舍的话，因果报应也是非常严重的。

《毗奈耶经》中有个公案就说明了这个道理：有一天，释迦牟尼佛来到恒河边，见到那里有泥鳅、青蛙、乌龟等五百条生命，于是慈悲为它们开示了“有漏皆苦”等四法印，以此闻法功德，这些旁生死后皆转生于四大天王天。当他们以天眼了知自己转生天界的原因后，为了报恩来到佛前供养天花，佛陀又为他们开示了佛法，令五百天子皆获得了真谛。当时有弟子请问这是什么因缘，佛陀答道：“迦叶佛时，他们曾为出家比丘，由于对细微的学处不加重视，屡屡毁犯，以致最后堕入了恶趣。然以其在迦叶佛前出家的功德，故此世在我的教法中获得了解脱。”由此可见，我们在释迦牟尼佛的教法下出家，乃至守持居士戒以上的戒律，以此功德，未来弥勒佛出世时一定会获得成就；反之，如果对细微的学处轻毁、践踏，果报也是令人不寒而栗的。

另外，倘若以三宝为对境，即使随随便便说一句轻毁的话，果报也非常可怕。《百业经》中有个公案

讲道：佛陀有一次到恒河岸边，见到那里有五百个饿鬼，佛陀为它们传授佛法后，它们全部获得了解脱。有弟子问佛其中原由，佛陀答曰：“迦叶佛的时候，他们是五百个优婆塞（居士），有一次看到有比丘正在化缘，于是讥讽道：‘这些比丘天天从别人手里要东西，简直跟饿鬼没什么差别！’以此恶业所感，他们死后投生为五百饿鬼。”所以，大家平时说话、开玩笑一定要注意分寸，不要不经意间就造下轻毁三宝的罪业！

前几天我听一些居士说，网上对学院的个别出家人有各种评论，当时我就问他们到底说了些什么，其中一个答道：“我们是居士，不敢说出家人的过失。上师，您老人家要想知道的话，可以到网上去看一下。”我当时心想：这个居士倒是懂一些因果，毕竟他是个在家身份，虽然网上对出家人有一些说法，但他自己却不敢重复，以此说明他对因果的取舍还是比较注意的。

所以，如果我们认为自己是修菩提心的人、是学密宗的人，就可以随便践踏学处，这是非常不好的。不管我们以前曾在哪位上师面前，得过何种戒律，都应仔细守护，尽量不要违犯。当然，作为末法时代的众生，烦恼习气异常深重，想要作到戒律清净无垢，这确实有点困难，但是最低的限度，也不能以修菩提心或学密法为由，故意去触犯一些学处。

「**第二，我们一定要断除那种为了让别人知道自己已经达到不珍爱自己、不执著自己的程度，而去砍伐神树、与麻风病人相处等等之类的狂放行为**。」

有些修行人以为自己刚发了菩提心，就已经变成菩萨了，并且心想：“我现在已经断除了我执，远离了一切执著，这种境界我一定要让成千上万的人知道！”于是，故意跑到一些神山去砍伐神树，或者到尸陀林扒下死人的衣服，穿在自己的身上。以前我们这里就有个别修行人，成天装着大成就者、大瑜伽士

的模样，到尸陀林去把死人的头盖骨捡回来盛东西吃，做一些疯狂行为……要知道，一个人的内在修行如果没有跟上见解的话，是根本不允许这么做的。

现在也有类似情况，有些人说：“我是大成就者，可以吸烟，可以喝酒，而且经我加持过的烟，你们去吸的话，一定能获得解脱。”如果他真是大成就者，我们也不好说，毕竟以前印度八十四大成就者的超凡行为，就是一般凡夫难以想象的；但是，如果自己没有成就，反以这种形象来“度化”众生的话，其结果除了令自己的贪心越来越增上，后世堕落恶趣以外，更会断送了无量众生的慧命。

所以，每个修行人应该清楚自己相续中的我执、贪执断除了没有？如果真的断除了，也要想想这么做别人能不能接受，对众生有没有利益？如果你以神通观察到这种疯狂行为别人完全能接受、对他们完全有利的话，我们也不敢妄加评价。然而，有些高僧大德

为了护念众生的心，保护他们相续中的善根，尽管自己的境界超胜了一切，但显现上仍然持守清净的别解脱戒，行为十分如法。就像大恩上师法王如意宝，他老人家一生的行为，对任何根基的众生都有非常大的饶益。可是现在宁玛巴有个别修行人，不是大成就者，却装出大成就者的行为，打着“大修行人”的招牌，去做双运、降伏、吸烟、喝酒等禁行。这些行为令世人对藏传佛教产生了严重误解，尤其在汉地寺院，影响极其恶劣，以致一些戒律清净、注重威仪的出家人，根本无法接受密法。

所以，我们有些道友啊，你的行为一定要为佛教着想、要为世人考虑，不要仅仅为了满足个人的欲望，而令人们对密法产生邪见，继而恶意诽谤！

「我们应当按照仲敦巴格西在热振寺所制订的规矩，决不能与噶当派祖师们光明磊落的行迹背道而驰；」

当年热振寺的规矩完全是按别解脱戒的要求来制订的，而且这种传统后来一直传到宗喀巴大师，所以至今仍可以看到，在格鲁派的每个寺院中，出家人的行为寂静、穿着整洁，令人一见便能生信。不仅藏地如此，汉地历来也有一些道场（如虚云老和尚的云居山），戒规非常整肃，威仪调柔如法，使很多世间人看了以后，自然就能对三宝生起恭敬心。

既然藏、汉佛教都有一些清净的威仪，作为出家人，我们理当依此行持。可是，有些出家人自视修行境界很高，已经断除了我执，远离了净垢的分别，所以天天穿一件破烂不堪的脏衣服，扮成济公和尚的样子，觉得自己非常了不起。的确，从衣服破烂的角度，这种人是和济公和尚没什么两样，但若从内在修行而言，他相续中的我执是否也像身上的衣服一样破烂，这就不得而知了。倘若没有这种境界，我奉劝这些人还是注意一下自己的威仪，效仿一下格鲁派的如法行为。还有些出家人喜欢穿花花绿绿的衣服，让人

看起来不僧不俗的，其实这也不符合仲敦巴在热振寺制订的规矩，作为一名出家人，身上的衣服太过醒目，会让别人看起来很不顺眼。

一个修行人的威仪，不仅能从衣着上反映出来，也可以从他的住处体现出来。以前我去过格鲁派的一些寺院，那里非常整洁干净，每个僧人家中，也都收拾得井井有条，不像我们有些道友，家里乱得一塌糊涂，不要说别人，就连自己也不想住进去。其实，作为一个修行人，即便自己的闻思修再忙，也应该能抽出一些时间来打扫屋子，哪怕你住的是一间草坯房子，把地面扫得干干净净，看起来也是非常舒服的。

所以，大家应该注意一下自己的威仪，看看各个方面是否如理如法。前一段时间，摩尼宝区有个人不知道是不是精神有点问题，有一天我看见他居然作了很多不雅的动作，如果精神有问题，这种举动还可以理解，但若精神正常的话，我想这种人住在学院也没

有多大意义。要知道，现在汉地的一些普通学校，学生们的威仪都会令人见而生喜，倘若我们佛教徒的威仪却没有半点庄重，又怎能让世人对佛法生起信心？

大城市的在家人喜欢追新潮、赶时髦，今天穿牛仔裤、明天穿喇叭裤，今天染黄头发、明天又弄成卷卷头，一天三变对他们来说纯属正常。而相比之下，佛教的戒律威仪，却延续了 2500 年也从来没有改变过，所以，作为出家人，我们实在没必要去模仿在家人，把自己弄得不伦不类。在这一方面，尼众的某些行为不太令人满意——今天有人买了一件漂亮衣服，明天就可能有二十多个人也要去买。我希望你们不要去学这些，要想学的话，就学中观、因明等这些知识，一个人若对自己的外表太过重视，肯定不是个真正的修行人。

因此，你们的衣着整齐干净就好，不要太扎眼、也不要太破烂，去年我在讲《三戒论》的时候，就曾

再三强调过这一点，你们不能听后就忘了，而要在实际行动中去真正行持。国外有些高僧大德，仅仅依靠自己的威仪穿著，就能令成千上万的人生起信心，这是为什么？因为注重威仪不是某个人、某个上师的教言，而是释迦牟尼佛亲自制定的，我们若能真正依教奉行，就可以积累利他的无边资粮，也能为自己的今生来世带来不可估量的利益。所以，作为宁玛巴的修行人，虽然见解上遵循龙猛菩萨的中观意趣，但在行为上，我们一定要仿效菩提萨埵的别解脱律仪。这点请大家务必要注意！

「第三，我们应当唾弃那些只能承受人类予以自己的伤害，却无法忍受鬼神之类的伤害；或是对尊贵人物毕恭毕敬，对卑微之人却轻慢欺侮；或是对亲人悲怜慈爱，对仇敌横眉冷对之类的偏私行为，而应当锻炼培植出对一切众生的平等心。」

世间很多人对不同的众生都有不同的态度，比如

一些人对人类的损害可以忍受，但对鬼神等其它众生的伤害却没办法接受，就像某些道友，院子里来了人便笑脸相迎，可如果来的是牦牛，就开始用石头打；还有些人对上面的领导毕恭毕敬、卑躬屈膝，甚至打电话时也点头哈腰，可一看到自己的下属或比较卑微的人，马上就判若两人，气焰嚣张得不可一世了。

其实，作为发了菩提心的人，要对所有的众生一视同仁，绝不应该如此势利。关于这一点，我们学院就做得不错，学院经常强调在商店、医院等处发心的人，对所有的人要一律平等，不能一看到大活佛、大堪布，就蜂拥而至、体贴周到，而遇到一个普通的人，任他在一旁等了半天，叫破了喉咙，自己的眼皮也懒得抬一下。我在这里并不是说你们有过类似情况，只是提醒大家：这种行为，在学院是严厉杜绝的！

社会上的人也许觉得这有点小题大做，因为在

他们眼中，这类现象极其正常。去年藏地有个著名的演员，就表演了一个小品，将这种人的嘴脸表现得淋漓尽致：上级来电话时，他使出浑身解数，极尽巴结奉承之能事；下属来电话时，他官腔十足，对其百般呵斥责骂；而与自己平起平坐的人来电话时，他又故作姿态、故弄玄虚……看了这个小品以后，令人感触很深，其实这种谄上轻下的弊病，世间几乎每个人都有，但是作为一名大乘修行人，如果我们也这样卑上亢下、对众生不平等的话，说明自己相续中的菩提心根本没有成熟，相反，如果真能做到对所有的众生一律平等，则表明你的菩提心已经修得非常不错了。

此外，这里还讲到了另一种情况：有些人对自己的怨敌恨得咬牙切齿，而对自己的亲友又慈悲得太过分了，这种两极分化也是不应理的。按理来说，亲与仇只是因为各自的因缘不同，才在我们面前如是显现而已，实际上二者是完全平等的。如果我们实在无法达到这一点，也应该思维：“作为一个发了菩提心

的修行人，亲怨平等是菩萨戒中非常重要的学处，倘若我连这个都做不到，那菩提心又怎能于相续中生起呢？”

以上种种不平等的心态，需要我们用菩提心的修法来加以转变，如果大家能坚持不懈地串习，相信十几年以后，众生平等的境界一定会在相续中生起来的。否则，若没有菩提心，哪怕天天念阿弥陀佛、莲师心咒，也不属于真正的大乘修行人。

有些人听了此话以后可能会满不高兴，但不高兴也没有办法，事实本来就是这样。不然的话，你可以观察一下自己的相续：自己对亲人如何、对仇人如何，对上面的人如何、对下面的人又是如何……这一点不需要问别人，自己就是自己最好的见证。我不知道别人是怎样的，但我自己返观内心，经常觉得非常惭愧：学了这么多年佛法，相续中的习气竟然还是那么多、那么严重！所以不管是谁，我们每个人都应好

好学修这部论典。

以上讲的就是，要对众生培植出一种平等心。

转欲自稳重

将以前珍爱自己的所有念头，全部转变为爱护别人的念头，而且自己的修行也应稳重自主。

「**从今以后，我们应当将以前珍爱自己、重视自己的念头转为珍爱他人的念头，使自己的言行像如法行事的同道一样稳重**。」

发了菩提心以后，我们要把所有的众生都当作“自己”来看待，以前如何执著、爱护自己，从今以后，也要同样地珍爱众生。

同时，自己的言行举止应该如理如法，仿效某些道友的稳重自持。

「所有的修心都不应该注重炫耀表面的形式，而应将内在的本质作为首当其冲的关要。作为修心者，应当在他人毫无察觉的情况下，默默无闻地使内心逐步成长起来。」

修心的关键在于内在本质，而不在于表面的形式，然而，现在大多数人正好相反，他们认为外在形象是首当其冲的关要，如果形象上搞得好，得到了大家的好评，就说明自己的修行非常不错了。比如，现在有些居士为寺院做了一点功德，他的大名很快就被登在“功德榜”上，张贴出来人尽皆知，那个居士此时也会洋洋得意，自我感觉良好。其实这种肤浅的炫耀，并没有实际意义。恰卡瓦格西曾说：“修行应该从内心上下手，倘若变成了表面形象，将会令人深感惋惜。”法王如意宝的金刚上师托嘎如意宝，生前曾毫不声张地把所有钱财都拿来供灯以积累资粮，而毫无意义的表面形式，他老人家却从来不感兴趣。所

以，我们在修心过程中，关键是看自己的“内在本质”——利他菩提心成熟了没有，如果没有成熟，不管表面上如何行善、做什么样的宣传，也都跟某些外道的一些善举没有多少差别。

修心时不仅应避免一些表面的炫耀，还要学会默默无闻、韬光养晦。对于真正生起菩提心的人来说，即使自己相续中有很多功德，也没必要让每个人都知道，这时的他不管到哪里、做什么事情，都能利益无量众生，这是最关键也是最重要的，至于表面的讥毁、称誉，对他而言根本无关痛痒、无足轻重。所以，我们现在的当务之急，就是在无人觉察的情况下，让自己的相续先成熟起来，否则，如果心中充满了自私自利，外在的善行即使再做得轰轰烈烈，也都只是皮毛影像而已，没有什么真正的意义。

这部《〈修心七要〉耳传略释》文字不多，但其中的内涵却非常深奥。如果只看一遍、只听一遍，不

一定能对自相续起到很大的帮助，所以我们应该经常思维其中的内容，今年看、明年也看，以此对照自己的相续，改正以往的过失，这样才能令菩提心逐渐逐渐成熟起来。毕竟我们不是牦牛而是人，不管接受什么样的教育，都能对自己产生一定的影响，以前世间的那些哲学、外道邪说都能在我们心中留下痕迹，更何况是这些正理的教育了？所以，大家只要依靠本论所讲的大乘醍醐，不间断地受用修持，利他的菩提心迟早都会在相续中生起的！

不应说缺陷　全莫思他过

不要妄评他人的缺陷，也不要思维别人的过失。

「**对于他人在世间方面诸如盲眼之类的缺陷，以及在佛法方面失毁戒体之类的过失等等这些不中听、不悦耳的话，都不要妄加评说**。」

在世间方面，对于肢体残缺、诸根不全的人，如

聋哑、目盲等，不要当面对人家品头论足，或者背后将他人的缺陷当作开玩笑的谈资。在出世间方面，如果某个修行人有戒律不清净、与上师有矛盾、闻思跟不上等种种过失，我们也不能肆意妄评，信口开河。《佛子行》中说：“以惑谈他菩萨过，则将毁坏自功德，故于大乘诸士夫，不说过失佛子行。”所以，入了大乘道的修行人，千万不要随便谈论别人的过失，否则失坏了自己的大乘菩提心，就太不值得了。

「**在看到一切众生，特别是已经跨入佛门的修行者的过失时，也要清醒地意识到：这是因为自己的心不清净所导致的，他人不可能有这种过失。从而断除挑剔别人毛病的心思**。」

对于任何一个众生，我们最好都不要说他的过失，包括牦牛、山羊等旁生也是如此，《极乐愿文大疏》中讲过，以前有个人给牦牛起了一些很难听的绰号，结果为自己带来了巨大的损失。所以我们要尽量

对众生说爱语、观清净心，尤其是对已入佛门的大乘修行人，就更不能随便挑剔过失了。因为别人的相续，以我们的肉眼是根本看不出来的，倘若对方已经发了菩提心，相续中也完全具足了对众生的大悲心，那不管他的表面行为如何，也都是一位真正的菩萨，若以菩萨为对境，进行毁谤、寻求过失的话，学过《入行论》的人都知道，这个果报有多么可怕。

常听有人说：“这个人肯定很坏，因为我看他以前干过什么什么事……”其实即使以现在最精密的仪器来测量，往往都会产生一些偏差，那以我们有限的肉眼、无明的分别念来判断一个人的好坏，其可靠性就更不待言了。看到他人的不好，实际上是自己的心不清净所致。比如，一块脏兮兮的镜子，由于上面污点斑斑，显出来的东西肯定是面目全非，同样，如果在我们心的镜面上，充满了种种习气垢染，那么无论看到谁，也都会觉得他有很多毛病，怎么看都不像是好人。完美如释迦牟尼佛那样三界无比的量士夫，在

提婆达多、饮光外道等具邪见者眼里，不也是个有各种丑相、行为不如法的凡夫吗？佛陀的金刚语本无任何过失，但仍有许多人认为佛法是一派胡言、是封建迷信……由此可见，假如一个人的心不清净，外面的世界就会是颠倒的显现。

所以，一切的一切，关键都是心在起作用。如果一个人的心不清净，就会时常疑神疑鬼，觉得周围的人都在欺负他，甚至看他一眼，也觉得人家的眼神大有问题，似乎是在蔑视自己，进而怒不可遏，处处与人为敌。相反，倘若一个人的心很清净，视每个人都是佛菩萨，那么即使有人无端刁难，他也觉得是大菩萨在以此方便来消除自己的业障，于是心安理得地接受一切。所以，外境的好坏，根本在于心的假立，明白了这个道理以后，就应断除挑剔别人过失的习气，即使心中生起不好的念头，也要立刻忏悔、对治。

先净重烦恼　断一切果求

「我们在观察自相续中的烦恼之后，如果发现哪一种最粗重，就全力以赴地集中一切教法去对治这种最粗重的烦恼，并尽力将其扼杀于襁褓之间。」

我们在修心的过程中，首先应观察自己相续中哪一种烦恼最重：有些人嫉妒心强烈，有些人贪心炽盛，有些人嗔心严重……由于各人的根基、意乐不同，所以最重的烦恼也不一样。按照大乘经典的解释，一个人即生中最重的烦恼与自己的前世有关，如果前世这方面串习得比较多，那么在今生当中，这个烦恼就很难断除；还有一些论典说，每个人的烦恼与他自己的生辰也有关系，倘若今年正好是与自己相克的年，那烦恼就会相较于往年更为严重，四大也会有诸多不调。

但不管怎么说，烦恼的产生既不能完全归咎于前世的业力，也不是仅仅因为一些偶尔的因缘，而应把所有的因素都综合起来作为参考。为什么呢？无垢光

尊者在《如意宝藏论》中说：如果一切事情皆归于前世的业力所致，那么人杀猴子也不会有过失了，因为这是猴子前世的业力现前。同样，相续中的烦恼也是如此，有些人说：“我的嗔心特别重，这是因为前世的业力，所以现在没办法改变。”其实不一定是这样的，去年我们在学《俱舍论》时讲过，烦恼的产生一方面是由于前世的业力，另一方面也是由于众生的某些暂时因缘。倘若我们能以大乘教义为增上缘来对治的话，断除嗔心是根本没问题的。

在了知了自己哪种烦恼比较严重以后，我们就要针对这种烦恼，在其刚刚露头的时候，尽量把它铲除于襁褓之中。举个例子来说，假如自己相续中的嗔心很重，就要依照前面讲的“迷乱直接观为四身”等教言，通过观察嗔恨心的本体，将嗔心立即灭除。如同焚烧尸体时，要在下面堆满柴火才能焚尽无余一样，只有将自己所学的小乘、大乘、大圆满等种种“木柴”，尽量堆集在嗔心烦恼的“尸体”上，才能把它

统统烧干净。

以上讲的是“先净重烦恼”。

「**至于希望依靠修持修心教法，而使自己能得到今生的名闻利养等等；或者来世的人天安乐；或者使自己能证得涅槃等等之类的，自私自利的所有想法，都必须彻底根除**。」

这里是讲“断一切果求”。

有些人修心只是为了今生的名声、地位、财产；有些人则是为了来世的人天安乐；还有些人是为了自己能解脱轮回，获得声缘、佛陀的涅槃果位……其实这些想法都违背了修心的誓言，充其量只是中士道而已。

前面也再三强调过了，如果只是为了自己能成佛、明心见性、往生极乐世界而修行，根本不考虑众生的利益，这种只为“果求”的发心，实际上是一种

颠倒思维。有人不禁要问：“我一心一意念佛，想往生极乐世界，有什么不对？你怎么敢说这是一种颠倒思维？”其实这也没什么不敢说的，如果只希望自己快快乐乐，和阿弥陀佛的关系很好，吃的也有、穿的也有，一看到娑婆世界的家庭社会，各种关系非常复杂，就想一个人赶快躲到极乐世界去，把所有的众生置之脑后、弃之不顾，这本来就是一种颠倒的希求。

我们不管修净土宗也好，修密宗也好，无论修哪一种法门，都必须要把“众生”带上，众生才是我们发愿的总目标，倘若舍弃了众生，大乘的味道就一点儿也没有了。这一点请大家务必要记住！

舍弃有毒食　莫学重义气

这次法会期间，我们每天虽然讲得比较多，大家也比较累，但所讲内容却是极其殊胜的。希望你们这次回去以后，一定要把这些教言当作一辈子的修行要

点来行持。

我看现在很多人真的是修错了——修净土宗的人没有菩提心，修错了；修大圆满的人没有菩提心，同样也修错了。倘若连最基本的菩提心都没有，一天到晚只是自私自利地学佛，那么学了一辈子，也不会得到究竟的解脱。

通过学习这部论典，也许你们以后会开始注重菩提心。其实菩提心也不难修，只要我们在行任何一件善法时，常常提醒自己应以利益众生为宗旨，如此一点一滴在相续中积累，逐渐逐渐菩提心就会生起来。常住的道友，今年已经用将近六个月的时间学完了《释迦牟尼佛广传》，你们若能将《广传》中的内容与《修心七要》的窍诀结合起来，那么就会如麦彭仁波切所说的，达到糖与蜂蜜圆融一味的效果。在学院长期闻思的道友，相信大家基本上都明白菩提心的重要性，所以在这里，我主要针对的是那些长途跋涉来

学院参加法会的居士们，你们以前吃了那么多“有毒的食物”，倘若不加紧治疗、猛厉对治的话，临命终时一定会特别痛苦的！

「**夹杂着执著诸法实有，夹杂着看重自己、珍惜自己心态的所有行善，都像有毒的食物一般，因此，我们必须要去除这些念头**。」

大家应该清楚，不管念观音心咒、还是诵经礼佛，无论做什么样的善法，即使表面上有再大的功德，只要没有想到众生，百分之百都是为了我的名声、我的利益、我的快乐、我的解脱……这实际上和饮用“有毒的食物”没什么差别。

此处“有毒的食物”，比喻夹杂自私自利心的各种善行。现在很多在家人普遍都有类似的情况：他们供养、布施、放生、修建寺庙，一切的积善做功德，都是为了自己一个人能远离痛苦，获得解脱。如果发

心是这样的话，即使他们每天都在做善法，但没有以菩提心摄持，其结果也最多是个人天福报。同样，出家人也应该注意这一点，现在汉传佛教的寺院，每天早上三四点钟就开始做功课，一直是佛号不断、梵音绕梁，然而他们心里到底为众生想了没有？如果有的话，这种精进确实值得随学；但如果没有，每个人都在为了自己而修行，那就是一个最大的错误，应当尽早改过来！

以上说的是“舍弃有毒食”，下面开始讲“莫学重义气”。

「如果有人对我们造成了伤害，我们也要断除那种睚眦必报、耿耿于怀，无论何时都无法排遣仇恨，（总想着“君子报仇，十年不晚”的那种世间人所赞许的义气。）」

世间人非常讲究“重义气”，如果有人曾经害过

自己的亲友，就一定想方设法帮他们报仇雪恨。我在《旅途的脚印》中就讲过，有个人为了报杀兄之仇，放下家中的一切事务，带着随时可能燃烧的仇恨，揣着枪和刀子，风餐露宿、披星戴月地遍寻仇人，他曾扬言：“哥哥是我最亲的人，即使一百万也抵不上他的一根小指头。此仇不报，我誓不为人！”若以世间人来看，他对自己兄弟的义薄云天，简直像《水浒传》里讲的一样，令人赞叹不已、非常羡慕，然而从发了菩提心的角度来说，这种行为就值得圣者呵斥了。作为大乘修行人，即使自己的亲人惨遭杀害，我们也不能起点滴的报仇之念，毕竟杀人者也是一个众生，他是在烦恼的驱动下才这么做的，我们如果伤害他的话，就会违背佛陀所有的大乘教言。

这个道理对某些道友来说，可谓耳目一新、闻所未闻，也许有人还会想：“这怎么行呢？别人杀了我的父母，我要是不报仇的话，今后怎么在世人面前抬得起头来？”对此，法王如意宝教导我们：就世间

想法而言，保护自己的亲戚朋友、降伏不共戴天的怨敌，确实是值得赞叹的英勇行为，但从大乘佛法的角度来讲，我们必须要对所有的众生一视同仁，不能有丝毫的亲怨执著！

莫发粗恶语　勿候险阻处

发了菩提心的人不能说粗语、恶语，也不能在别人遇难的时候落井下石、趁火打劫。

「**我们绝不能说那种为了报复他人的恶毒语言而刺伤他众的话；即使他人有过失，我们也不说“这是他罪有应得！”之类的话语**。」

“莫发粗恶语”，就算别人真有哪些地方做得很过分，我们也不应该为了报复而揭露他人的过失，或者在别人遇难时，不仅不帮忙，还要说些冷嘲热讽、不中听的话。

「即便他人对自己造成了一些伤害，我们也要舍弃那种时刻怀恨在心，一旦复仇的时机降临，就立即“报仇雪耻”的行为。」

假如某个人以前对我们造成过伤害，自己没有机会报仇时，虽然表面上按兵不动，但却一直耿耿于怀、怀恨在心，直到某一天，趁对方力量薄弱时，马上揭竿而起，连本带利地追讨回来。就像有些人一样，平时不管跟谁都嘻嘻哈哈，似乎没什么矛盾，可是一遇到机会，不要说金刚道友，就算是曾给自己传过法的上师，他也会把新仇旧恨一笔算清，甚至还在别人面前说：“我早知道他的人面兽心了，只不过以前给你们暗示过，但大家都没有在意。知道吗？他以前还做过什么什么……”然后扳着手指，一个一个开始数。这种卑鄙的行径在世间人眼里，也许司空见惯、不足为奇，但是修行人毕竟与世间人不同，如果我们也像他们一样乘人之危的话，怎么能称得上是大

乘佛子呢？

什么是“候险阻处”？比如一个人要想杀害敌人，他就要选择有利的地势，候在“一夫当关，万夫莫开”的险处，趁敌人不备，将其歼灭，以此可以引申为某些人为了报仇，处心积虑以待时机。以前在“文革”时期，常可以看到这种事情：一个上师平时对弟子们管教太严，无意中得罪了某人，这个人很可能趁“批斗”时大做文章，对这个上师揭发检举，陷上师于悲惨的境地……那个年代的历史，我想不必多言，大家也非常清楚，这种做法，对于发了菩提心的人来说，是极不应理的！

莫刺要害处　犏载莫移牛

不要故意刺伤他人的要害，也不要将本该犏牛驮运的货物，移嫁到黄牛身上。

《修心七要》的内容，看起来还是有点难讲。虽

然这一次我讲得比较急，但以后方便的时候，堪布、堪姆们每年应给大家传讲一遍，这样对你们来说，收获会非常大的。

「**绝对不要去做当众揭发他人过失、持诵致命咒语伤害非人等等之类的，凶狠残害其它众生的行为**。」

“莫刺要害处”，首先讲到我们不要当众揭露他人的过失。有些道友平时揭别人短时，滔滔不绝、辩才无碍，简直是这方面的天才！即使别人没有招惹到他，他也会吹毛求疵，对人大放厥词。具有这种“美德”的人，能否算一个大乘的修行人？你们自己应该在心里掂量掂量。

这里还讲了，我们不能念一些降伏猛咒，去伤害非人等凶残的众生。听到这儿，有人也许会问：“你们密宗不是也有一些降伏咒嘛，这该作何解释？”的确，密法里是有一些降伏咒语，但这是在具足菩提心

的前提下才能使用的，而且其结果必须是完全利益众生。此处所讲的，并不是以大悲心为出发点，而是以嗔心、害心等为由，持诵猛咒来伤害众生。所以，由于发心与结果的不同，二者绝不能相提并论。

我听说有些道友在看到“阿修罗”的一些举动以后，非常不满，私底下以嗔心念了很多降伏咒来对付他们。要知道，作为一名大乘修行人，不管是对人还是非人，这种行为都是绝对禁止的。若有违犯，必将会彻底毁坏菩萨戒的命根！

「**还要杜绝那种以狡诈之心而将降临在自己身上的责任或过失推诿、转移给他众的恶毒行为**。」

“犏载莫移牛”，意即犏牛背的货物，不要转移到黄牛身上。此喻说明，本来是自己的过失，就不能恶意嫁祸于人，让别人替自己背黑锅。

今天我在处理一些纠纷时，一个道友忏悔说：

“千错万错，都是我一个人的错，当天发生的事情，都怪我不好……”事后我想：他这种勇于承认错误的态度还不错，假如明知道自己犯了错却不敢承认，一口咬定是别人的过失，自己什么毛病都没有，这样就不是一个真正的修行人。平时我在处理一些问题时，如果每个人都能像他一样，不讲自己的功德，只讲自己的过失，所有问题就很好解决了。

在修行过程中，最可怕的魔就是内心的我执魔，一旦我们被这个魔控制，就会始终觉得自己做什么都对，别人做什么都不对。记得我们前面讲过，朗日塘巴格西说：“所有的甚深教法，都是将所有的过失归于自己，而将所有的功德赋予尊贵众生。”这一点，世间那些自私狡诈的人肯定做不到，但作为发了大乘菩提心的修行人，你们是否能做得到呢？

不好强争先　断除诸邪命

不要争强好胜，要断除一切邪命养活。

「**我们必须驱除那种通过千方百计，而将与人共有的财物受用归于己有的心态与行为。**」

比如在赛马时，每个参赛者都想尽量把对手甩在后面，自己一个人遥遥领先，同样的道理，在同一个场合中，有些人千方百计、不择手段地利益自己，排挤他人，所有名声、财富、受用等好处，都由“我”一个人独自占有，千万不能让旁人分得一杯羹。这种恶念，就是这里所讲的“好强争先”。

「**更要弃绝那种为了让自己得到究竟的利益，而暂时先让他人获利得胜，自己吃亏失败；或者为了灭除恶魔或疾病而去修心之类的、有计谋、有条件的自私行为。**」

此处提到了两种更应唾弃的行为：有些极其狡诈的人，为了自己能获得究竟的利益，暂时让一点蝇头

小利给别人，以作为“放长线钓大鱼”的诱饵。就像社会上的某些生意人，动不动就声称“跳楼价”“买一赠一”“亏本大甩卖”，表面上似乎是顾客占到了便宜，但实际上，他自己一点儿也没亏，早就囊中鼓鼓、一本万利了。

还有些人，修心只是为了消灭自己的疾病或魔障，至于其他众生，根本不在考虑的范围之内。这种自私自利的行为，我们也必须要根除。

「在有些人的心目中，仿佛又将修心法门仅仅作为能够利益妖魔鬼怪的方法来修持，既然如此（尽心尽力地取悦于鬼神），那就与苯波教的做法一般无二了。」

这句话是说，我们若将修心法门当作利益鬼神的方便，就与苯波教没有什么差别了。这是什么意思呢？《大圆满前行》中讲，苯波教以新鲜的血肉为供

养，通过念诵一些仪轨，暂时取悦一些鬼神，使它们愿意为自己效劳，以成办某种利益。同样，如果我们也是以修心为代价，为了让自己健康、发财，而念诵一些仪轨、供养诸佛菩萨，那么这种“为自己而尽力取悦圣尊”的举动，就与苯波教无二无别了。

既然不能以自己的利益为出发点来念经，那我们生病或遭遇到违缘时，应以什么样的心态念经呢？正确的心态是这样的：由于我的一切都属于众生，所以如果我身体健康对众生有利，就请三宝加持我疾病痊愈；如果我生病对众生有利，就请三宝加持我的病千万不要好。如果有邪魔鬼魅来加害我，也愿我能依靠诵经的功德，满足它们的一切所需……

按贡智仁波切的讲义，这句话还有另一种解释：“断除诸邪命”是指断除一切邪见、邪修、邪行。所谓“邪见”，指的是常见、断见；“邪修”是将本来不正确的修行，误认为是正确的修行；“邪行”指将

违背戒律的行为，当作是应该遵守的行为。以上这三种邪命，我们全部要一一断除。

「而作为真正的正法，是必须能够对治自己的烦恼与妄念的。」

天莫沦为魔

天尊切莫沦落为魔众。本来天尊是用来恭敬供养的，但如果没修好，就会变成给自己带来违缘的魔众。

「世间人都说：如果不恭敬自己的神，神就会伤害自己，这样一来，天尊也就沦为魔鬼了。

同样，如果我们通过修心，反而使相续中的我慢、骄傲不断增长，那么这个（修心之）法就变成非法了。」

世间很多天尊神灵因为不是修行者，所以就很容

易被得罪，如果时时对他恭敬有加，他就会照顾你；倘若一天没有好好恭敬，天尊就可能会反过来伤害自己，同样，正法本来是对治烦恼的一剂良药，可如果没有抓住修行的窍诀，依靠正法不仅无法调伏烦恼，反而会成为增上嫉妒、傲慢的近取因。这样一来，如同天尊沦为魔一样，修心的法也就变成非法了。诚如帕单巴尊者所说：“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”

在此提醒大家，我们供护法应选择正规的护法，要么是佛菩萨的化身，要么是被佛菩萨调化好的世间鬼神。像格萨尔王、单坚等大圆满三大护法之类的护法，我们就可以放心地供养，对这些护法，即使因为某种缘故而中断供养，他们也不会降罪于我们，而其他偶尔会给我们带来某些暂时利益的世间护法就很难说了。所以，在选择护法方面，我们一定要慎重。

「依靠修心教法来修习的目的，就是为了能调伏自

己的相续，如果心相续反而因我慢而变得刚愎自用、顽固不化，则是根本没有领略到正法关要的表现。这就如同魔鬼从东方来加害，而我们却把替身品、赎命物送到西方的做法一样。」

《开启修心门扉》中也有这个公案：我们遣魔的时候，理当把替身品、赎命物送到魔鬼来的东方，如果南辕北辙，本该送到东方的东西却送到了西方，那就没有办法遣除魔障的危害了。同样的道理，修心是为了调伏相续中的烦恼，但如果方向搞错了，没有针对“我执”下手的话，不仅无法遣除烦恼，反而会令自己的烦恼更加增上，相续也会变得更顽强难化了。

大家看起来似乎非常困了，那我就把后面的部分直接念下去吧……

「因此，我们必须要对症下药，彻底地斩除珍爱自己、执著自己的心念，将自己视为与所有众生的仆人

一般低贱。

为乐莫求苦

如果在自己的亲朋好友等等去世的时候，自己想到的却是“这下他的衣食、财物、法本等等终于可以归我所有了”；在施主生病或死亡的时候，自己却在盘算“他们一定会来以供养而行善积德，（我便可以从中获利了）”；在某位与己相当的修行者离开人世之际，自己也认为“现在就只有我一个人有福报了”；在敌人死亡的时候，也幸灾乐祸地想着“他从今以后再也不会来祸害我了，这是多么称心如意的事啊”……

上述诸类为了自己的快乐，而希望他人痛苦的想法，我们务必要斩草除根。」

所南德义檀嘉热巴涅……（回向偈）

第 7 课

2005 年 7 月 13 日

今天讲《〈修心七要〉耳传略释》的最后一个问题——修心的学处。

一般来说，学处和誓言虽然称呼不同，但意思都一样，而此处它们的角度略有差别，誓言主要从“破”的方面讲，学处是从“立”的方面讲的。也就是说，前几天讲的誓言是提醒我们在发了菩提心以后，有些事情不能做，而这里讲的学处则告诉我们有些事情必须要去做。这就是二者之间的差别。

这次的《〈修心七要〉耳传略释》讲得不是很详细，一方面是因为时间的关系，另一方面，晚上讲

课的效果也不是特别好。但不管怎么说，我们只有今天、明天两堂课了，希望大家能够善始善终、专心听讲。

甲七（修心之学处）：

诸瑜伽摄一

“瑜伽”是指日常的言行举止、所作所为，“摄一”就是全部归摄于利他的菩提心当中。

「**我们还应当修学令修心之法不但不退失，而且要不断增长的方法。所谓“诸瑜伽归一”的意思，就是指修心者在修持包括饮食、穿衣等等在内的所有瑜伽中，都要以利益其他众生的念头摄持**。」

以前没有生起菩提心的话，应想尽一切办法使它生起，生起以后，不仅要让它不退失，还要通过各种方法使它增长。怎么增长呢？就是“诸瑜伽摄一”，

即在平时的行住坐卧中，所有的威仪都要有利益众生的念头。无论是穿衣、吃饭，还是走路、睡觉，甚至包括上厕所，不管是好的还是坏的行为，都要以利益众生的菩提心来摄持。比如说，早上起来，洗脸时应该想：“当愿众生，得净法门，永无垢染”吃饭时想：“当愿众生，禅悦为食，法喜充满”……平时不管做任何一件事情，首先想到的就是利益众生。

然而，现在大多数人恰恰相反，无论遇到什么事情，第一个想到的绝不是众生而是“我”，例如“今天我要出门办事，请上师加持我顺利”“我在路上时，请保佑我不要出车祸”……这就是大多数人最不好的一个习气毛病，做任何事情都是自私自利的发心，这对于修行人来说，是非常不应理的。所以，我们必须要改变原有的习惯，一切威仪都以菩提心来摄持。当然，刚开始的时候，可能往往记不得发心，或者在做事过程中把利他的心忘了，这些情况比较常见，但若能以正知正念长期串习的话，最后所有的行为都会不

离菩提心的。

真正具有菩提心的高僧大德，无论处于什么环境和地位，都不会舍弃利他的菩提心。比如，当他被众人恭敬赞叹时，不会认为我是多么了不起；当他贫穷困苦，甚至被关在监狱里时，也不会考虑个人的安危，考虑的只是众生的利益，愿自己所受的苦可以代替一切众生的苦，而且在监狱里还为众生传法，开示取舍的道理。大家都知道，在整个世间，最恶劣的环境当属监狱了，如果一个人身陷囹圄都能不舍菩提心的话，那在快乐或平庸时，也肯定不会舍离菩提心的。

所以，我们应该经常观察自己的行住坐卧能不能以菩提心来摄持，如果能的话，也用不着天天手拿念珠，嚷着非要闭关不可了。

在这一点上，高僧大德与我们凡夫是不一样的。以前我和上师如意宝去国外时，遇到一些风景优美的

花园，他老人家似乎和大家一样，也会对馥郁的鲜花、雅致的环境赞叹一番，但与我们不同的是，上师对这一切毫不贪恋执著，而且还以菩提心摄持，将这种快乐回向给一切众生。由此可见，发了菩提心的高僧大德，不管是在什么场合下，都与普通人不相同，他们能把所看见的、所接触的外境全部用上，没有一个不是用来修菩提心的。他们痛苦也好、快乐也好，到汉地也好、到藏地也好，在城市也好、在乡村也好，一天 24 小时从来没有浪费过一分钟，全部都在修菩提心。可我们呢？心情好的时候，能修上一段时间；心情不好时，就根本不修了，尤其是遇到一些比较可怕的违缘时，不仅菩提心的影子找不到，而且修行的行为也可能会完全舍弃。这就是没有修炼的缘故。

遇违缘修一

在遇到违缘时，唯一应该修什么呢？就是利他的

菩提心。

「我们在修持修心教法之际，如果出现因罹患疾病、魔鬼障碍、他人憎恨以及自己的烦恼更为猖獗等等，而令自己不想继续修持修心教法的时候，就应当思维：在这个世界上，有许许多多的众生都在承受着与自己一样的灾难，从而对他们生起不可抑制的慈悲之心。」

修行的时候，作为欲界众生，不可能一生当中完全一帆风顺，没有任何违缘。有时会不幸患上癌症、肺炎、肝炎等疾病；有时会遭遇到人或非人的魔障侵害；有时心情沮丧，觉得每个人都看不起自己、歧视自己；有时候相续中的烦恼特别猖狂……遇到这些情况，很多人都不想修了，甚至认为：上师三宝一点儿都不加持我，像我这么倒霉的人，未来又有什么希望呢？还不如就此堕下去吧，算了吧……

当自己对自己非常失望时，大乘修行人应该这样思维：在这个世界上，有许许多多的众生正蒙受着和我一样的灾难，愿我来代替他们的苦，使他们远离灾难，永远快乐。诚如《佛子行》中所说：“贫穷恒常受人欺，且为重疾恶魔逼，众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行。”

讲了这么多天的修心教言，你们遇到问题时应该多多少少能用上一点吧！可是昨天刚讲的内容，现在用不上的还是大有人在。刚才有个老年人给我打电话：“上师，我现在非常痛苦，又生病、别人又欺负我，您能不能给我找出一个解决的办法呀？”其实，不要说是我，就算是诸佛菩萨，除了这个办法以外，也没有别的办法了，于是我对他说：“你可以观想自他交换，代一切众生受苦啊！”那个老人听后回答：“这个办法也对，但我想……应该还有一个行之有效的方法吧？不然的话，怎么还这么痛苦呢？”一方面可能是这个老人的业力现前，另一方面也是由于他没

有以这些修心的法要来调伏相续，总以为从别的地方吃点药、得个加持，依靠某种物质的力量，就能消除自相续中的烦恼。其实，这是一种错误的观念。

那正确的观念是什么呢？当身患重病、别人也欺负自己的时候，应当这样想：“愿一切众生的疾病、痛苦，以及所有不愉快的事情，全都集中在我的身上，让我一个人来承受痛苦。”这就是《修心七要》上上下下最根本、最唯一的窍诀！

有些道友这几天听了这部论以后，觉得对调伏自己的相续很管用，下课后纷纷来我面前致谢，感谢我能传这么好的法。我想的确如此，这么好的法门，如果大家好好闻受修持的话，对自己一定是有帮助的。第一堂课我在给大家介绍无著菩萨时说过：无著菩萨的金刚语，没有一句不让人生起菩提心的，所以上师如意宝以前就非常想讲无著菩萨的《入行论释·善说海》；我刚来学院时，在一位堪布座下听辅导，他老

人家也很喜欢背无著菩萨的论典，常听他赞道：“无著菩萨的教言对人们的相续非常有帮助，它能令我们很快就生起菩提心。”

在座的道友，不知道你们这一次有没有真正生起菩提心？如果没有，那能不能想道：“菩提心真是非常难得，虽然现在没有生起，但是我一定要在不久的将来，想尽办法让它在自相续中生起来。”其实，世俗菩提心对我们来说，生起来也并不困难。如果是证悟胜义菩提心，或者通达无上大圆满的光明觉性，这对我们凡夫俗子来说是有点难办，可世俗菩提心，只要你方法掌握了，在此基础上反复串习，我想在相续中产生也不会难如登天。

「并进一步观想：但愿能将这些众生的所有灾难全部聚集在自己的相续……从而修持自他相换。」

当自己正在感受痛苦时，要知道，世界上还有

成千上万的众生也在感受着和我们一样的痛苦，此时应该发愿：通过修自他相换的力量，誓愿代一切众生受苦。

释迦牟尼佛因地时曾转生为匝哦之女，因踢过母亲的头，后来堕入了地狱，当他在地狱中感受铁轮飞顶的痛苦时，他发愿：“世界上无数和我一样因忤逆母亲而感受这种痛苦的众生，但愿他们的痛苦都由我来代受。”以此菩提心的功德所感，他死后转生到了天界。这个公案充分说明，我们在值遇痛苦和灾难时，唯一能解救自己的，就是利他的菩提心。

初后行二事

“初”指早上，“后”指晚上，“二事”是指愿菩提心和行菩提心，或者世俗菩提心和胜义菩提心。这个颂词的意思是说，无论早上还是晚上，我们都不能忘记修持这两种菩提心。

「在每天早上，我们应当以“今天无论如何都不能离开两种菩提心”的动机来带动所有的行为；在白天，也要时时刻刻以这种正知正念来摄持；晚上睡觉前，我们也应该对当天的行为加以反省，如果发现有违背菩提心的做法，就要狠揭猛批自己的过失，然后励力忏悔，并且发誓：“今后一定要杜绝这种情况的发生！”；如果没有发现违背菩提心的做法，就应当在心中生起欢喜，并且发愿“我今后仍然要像这样修持。”」

早上起来时，应该想：“今天所做的一切，最好不要离开菩提心，也不要做违背菩提心的事情。”以这种心态来带动白天的一切行为。《大圆满前行引导文》中也讲到，早上的时候，我们不要像牦牛从牛圈里爬起来一样，马上就起床，应该好好思维昨天晚上做了什么梦，如果是善法方面的梦，就应随喜功德并作回向，如果是不好的恶梦，则要精进忏悔。在白

天，也应时时刻刻以菩提心来摄持自己的言行。到了晚上，不要在无念的状态中，倒在床上就蒙头大睡，而应在临睡前，坐在床榻上，想一想白天都做了什么。如果一天的所作有违背菩提心、违背正法的，就要猛厉呵斥自己，并以惭愧心而进行忏悔；如果做的事情都是利益他人的，则将一切功德回向给众生。这样的话，一天的所作所为就决定不离菩提心了。

有些道友平时关在家里，与人不接触的时候，似乎菩提心修得还可以，但是一出门接触人，很快就因为看不惯他人的举动，而使自己的菩提心摇摇欲坠了，为了避免这种情况，就干脆不敢出来，谁也不愿意接触。其实这种行为是不可取的。大乘的发心是利益众生，在此过程中难免与人接触摩擦，若想避免对人挑三拣四从而失坏菩提心的话，就应该像昨天讲的那样，唯一对他人观清净心、对自己观过失心，一生起恶念，马上就狠狠自责、励力忏悔，发愿从今以后一定要杜绝这种情况的发生。

倘若我们不仅没有危害众生，反而还帮助了他们，这时就要生起欢喜心，发愿今后仍如此行持。前天我和齐美仁真堪布放生回来，就遇到了这样的事情：当时齐美仁真堪布已经很累了，但看到商店门口有个六七十岁的老太太捡了很多纸箱子却背不动时，他不顾自己的疲劳，马上跑过去帮她背……虽然表面上看来这只是一个小小的行为，也就是世间人所谓的“学雷锋”吧，但从这些微不足道的行为中，却可以看出一个人的内心如何。世间的助人为乐，经常带着很多功利色彩，比如，能给我带来好处的人，我就愿意帮他；而对我无利无害的人，则根本不搭理，但修行人与此截然不同，无论对自己有没有好处，只要众生有困难，都愿意无条件地去帮助。

到了晚上，还应该反省一下当天的所作，看看自己在白天都做了哪些事情：有时候会发现自己的行为很不如法；有时候会觉得一天下来收获很大，该背的经论也背了，该听的法也听了，没有损害任何道友，

还救了一只濒死的小蚂蚁；有时候一天的行为都处于无记当中，除了一日三餐以外，什么善事恶事也没有做，一直是浑浑噩噩的……这几种现象，哪些该取、哪些该舍，我们心中必须要有数。

二境皆应忍

无论顺境还是逆境，一旦出现后，就都要学会安忍。

「**在眷属、财物等等十分圆满富足的时候，我们应当不骄不躁地将这一切了知为如幻，并尽可能地将其转化成利他的方便；**」

以下讲了在我们面前将会出现的两种对境。第一种是顺境：由于前世的业力，或者今生的一些方便，有些人不仅眷属众多，财富、地位、名声、权势异常圆满，而且也有无数的人对他恭敬赞叹，觉得他非常了不起。在这个时候，大多数凡夫人都禁不起外界的

诱惑，觉得自己春风得意，进而生起傲慢心来。其实这是不应理的，要知道，现在的这点福报，若与以前的转轮圣王、多闻天子相比，简直如蚁穴般低劣浅陋，而且，福报的本性是无常的、有漏的，享受完后就消失无存了，既然如此，这些暂时的东西又有什么可骄傲的呢？所以在遇到顺境时，应尽量将这一切观为如幻如梦，并尽可能地以自己所拥有的财富地位来利益众生。

然而可怜的是，有些人尽管家财万贯、富可敌国，却从来也没有想过要利益别人。前段时间，我和慈诚罗珠堪布去了一个地方，当地有个非常出名的有钱人，名下拥有几十家豪华宾馆，但他从来不供养三宝，也不修建学校，只是把赚来的钱不断投资再建新的宾馆，几十年来一直乐此不疲。当时我想：“现在有那么多孩子读不起书，如果他愿意拿出自己一个月的盈利，也能建一所学校，让几百个孩子有书读。可惜的是，他根本不愿意积这个福报，还在一门心思地

只为赚钱，如今他已经六十多岁了，如果再不抓紧时间为后世多积点资粮的话，一旦大限来临，来世一定会非常可怜。”

不仅有钱人如此，现在的有权人也是同样，他们虽然拥有高官厚禄，但却没有想过利益众生，所拥有的权势仅仅是为了自己获得今生的安乐而已。所以有时想想，法王如意宝真的是非常了不起，他老人家利用自己的名声、地位、修证等，将我们这些可怜众生从无明的黑暗中解救了出来，如果上师也像那些人一样只顾自己的话，我们是得不到什么利益的，如同天空中虽有太阳，但若被乌云障蔽，地上的万物也无法依靠阳光茁壮生长一样。

在座的道友中，将来能拥有名声、财富、势力的，肯定会大有人在。如果你们得到了这些，希望能有个很好的打算和安排，除了维持自己的生活以外，应该尽量利用这些名声、财产来利益无边众生。这是

最重要的！

「在衰落颓丧到除了地上的流水以外，再也没有比自己的处境更加落魄潦倒的地步时，也要了知这一切也是如同幻觉，并毫不畏缩地观想由自己来领受其他众生的没落衰败。」

这里讲的是如何面对逆境：有些人尽管昔日非常风光，但是否有一天会沦落到除了地上的河水外再也没有比自己更低下的人了呢？这很难说。假如真有这么一天，也不能一蹶不振，而应坚强起来，了知这一切如同幻相，并毫不畏缩地观想由自己来领受其他众生的没落与衰败。

在“文革”期间，很多高僧大德就是这样，当他们被众人批斗时，依旧默默无闻地修行，观想一切如梦如幻，并进行自他交换；批斗结束后，他们又将刚才的功德，全部回向给一切众生。试问，当我们处于

这种境地时，能否也有这么大的勇气？可能一般的世间人早就瘫在地上，爬也爬不起来了。然而作为修行人，是绝不能退缩、畏惧的，应观想世间所有众生的痛苦，心甘情愿地由自己代受。

这种心态，不仅对出家人很重要，对世间人也同样重要。世间人在生意、名声等方面非常辉煌的时候，会意气风发、踌躇满志，然而一旦遇到挫折，比如声誉败落、公司破产等，他们便会想到自杀。叔本华曾说过：“如果一个人对生活的恐惧，超过了对死亡的恐惧，那他肯定会选择自杀。”我觉得这句话说得很有道理，的确，一个人在现实生活中，如果再也没有生存下去的勇气了，那必定会选择死亡。当然，对于一个修菩提心的人来说，这种情况就另当别论了，生意破产没什么，感情失败也没什么，不管遇到何种打击，都有将其转为道用的窍诀，都有令自己重新站起来的力量。

舍命护二事

“二事”是指总的誓言（三种戒律）和分别的誓言（本论所讲的修菩提心的戒律）。对于这两种誓言，纵然舍弃生命，也应当尽力保护。

「**如果没有总的誓言，尤其是如果没有修心教法的誓言，今生来世就不可能得到快乐。因此，我们应当以生命来捍卫、守护这两种誓言**。」

“总的誓言”在贡智仁波切的讲义里解释得比较清楚，即别解脱戒、菩萨戒和密乘戒，这三种誓言在修行当中不可缺少；分别的修心誓言（前面已讲过）也非常重要，倘若舍弃的话，就不可能获得今生和来世的快乐。所以，我们应当以生命来守护这两种誓言。

以前有无数的高僧大德，纵遇命难也不舍弃这些誓言。《大圆满心性休息大车疏》中引用过一个教证：“为了身体可以舍弃自己的财富，为了生命可以舍弃

自己的身体，为了佛法可以舍弃自己的生命。”财产、身体、生命、佛法这四者相比，价值大小有一定的差别：一般来说，身体比财产重要，为了保护自己的身体，我们可以不惜花费巨资，甚至倾家荡产；生命又比身体重要，为了保住生命，情愿截掉身体的一部分；最后是佛法比生命重要，为了护持正法，就算牺牲生命也愿意。因此，为了守护佛法中的这两种誓言，我们纵舍生命也应在所不惜。

如何才是失毁誓言呢？在一切菩萨行中，“不舍众生”是最关键的，如果舍弃了众生，自己的誓言就不清净了。所以，守护誓言的落脚点就是：宁舍生命，不舍众生。如果修行只是为了自己的解脱，而不是为了利他，这种心态就已经失毁誓言了。

当学三种难

应当修学以下三种困难。

「在烦恼初生之际，首先能够认知是非常困难的；中途制止、对治烦恼的过程，也是十分困难的；最后断除烦恼的相续，就更是相当困难。所以，我们应当为了能够在烦恼萌生之际便立刻察觉，中间以生起对治力而加以断除，最后令这些烦恼不再生起而精勤努力。」

这三种困难分别针对的是烦恼的三个阶段。第一，在烦恼刚萌芽的时候，能认知它非常困难。很多人都认为自己是好人，根本没有认识到相续中还有嫉妒、贪心、嗔恨等毛病，就像世间人常说的：“别人脸上有只小虱子，自己能看得出来；自己脸上有头牦牛，却不一定能看得出来。”这个比喻充分说明了，即使自己的过失再大，也不一定能认识得到，因此，在烦恼初生的时候，认识它是相当困难的。第二，烦恼生起来时，虽然认识到了，但采取措施把它断除，也很困难。比如正在生嗔心的时候，观菩提心不行，

修大圆满也不管用，由于平时的串习力微弱，此时什么教言都派不上用场，对治起来异常艰难。第三，把烦恼的相续完全断尽，就像烧坏的种子无力生芽一样，更是难上加难了。

既然初、中、后有这么多困难，那我们应该怎么办呢？烦恼初生之际，先要马上察觉它，然后依靠正知正念的宝剑，将它消灭在萌芽之中，正如《佛子行》所说“烦恼串习难对治，执持正知正念剑，贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行”；中间通过各种方法，加大力度与烦恼作战，当然，对治烦恼最好的方法是大圆满（认识烦恼的本性，将五毒转为五智），其次是修自他交换，观想所有众生的烦恼集中在自己的相续，直接将贪心、嗔心转变为利他的菩提心；然后就是根除烦恼的种子，令其一断永断，不再生起。

断除烦恼的方法是否都一样呢？并非如此。《中观四百论》云：“贪有从因生，亦有从缘起，从缘所

起贪，易纠治非余。”也就是说，有些烦恼是依靠往昔串习的同类因而生，有些是从与境相近的缘而起。从缘所起的烦恼容易对治纠正，比如离开这些外境缘，住在寂静的地方等；而由因所引生的烦恼，若想真正断除，只有在获得圣地时方可。因此，烦恼的产生方式不同，对治的方法也不相同。

取三主要因

修菩提心时，不仅要学习三种困难，还要积聚三个主因。

「**修法的主因包括：第一是要能够遇到具德的上师、善知识；第二是要让自己的心能够具有胜任的力量，以便自己能进一步如法地修行；第三是要聚集一切修行所需的顺缘**。」

在修心的过程中，有三个主因必不可少：

第一，依止一位具有法相的善知识。尤其是当我们修学大乘菩提心的时候，所依止的上师相续中必须要具有利他的菩提心。在座道友除了极少数的人以外，大家几乎都见过法王如意宝，也亲聆过他老人家的大乘教言，虽然上师现在示现了圆寂，但我们在有生之年，能遇到像他老人家那样真正的大菩萨，这是非常有福报的，也可以说是具备了第一个条件。

第二，让自己的心具有胜任的力量。“胜任的力量”，就是所谓的心堪能，具体而言，是指对大乘教言有强烈的信心，能忍受修行中的种种磨难，并有战胜一切烦恼的勇气。有些人虽然皈依了多年，且每天都在听法，但相续始终都会产生一些粗大的烦恼，或各种各样的分别念，自己的心不能与法相应，这就是心没有胜任的力量或者心不堪能。要想成为真正的大乘修行人，从自身的角度，心只有与法相应，才能堪为法器。我看在座大多数人应该都具备这一点吧，你们不仅对大乘行菩萨道的教言很有信心，而且也能在

相续中完全接受，这就是第二个条件的特征。

第三，要聚集修行过程中所需的顺缘，如饮食、住处、衣服、法本等等。如果这些不具足，修行也是非常困难的。比如，自己本来已经遇到了很好的上师，心也特别相应于佛法，但由于没有生活来源，或者没有住的房子，或者没有学习的法本，以致无法在这个寂静的地方继续生活下去，最后不得不到城市中化缘求生，这就是不具备第三个条件所致。

因此，如果真要修持菩提心，就应像《窍诀宝藏论》中所说的，必须具足一定的因缘和资具。什么是因缘和资具呢？就是这里所讲的三种条件。倘若这三样都已经具足，那么修行人的基本条件，就可以说是圆满了。

常住的道友们也应该好好观察一下，自己是否具足了这三种条件，如果已经具足了，这是非常非常难得的。尤其是遇到善知识这一条，世间人几乎都不

具足，因为现在的邪师邪教太猖獗了，很多人根本不信佛教，即使信了，也不见得能遇到真正的善知识；就算遇到了善知识，但自心对佛法始终存有邪见，故而没有机会成为法器；如果遇到了善知识，自心也与佛法相应，可又会因为没有生活来源，而无法安心办道，因此，我们若能圆满具足这三个条件，就应生起极大的欢喜心才对。

「如果这三个主因自己都能具足，就应当心生欢喜，并祈愿其他众生也能具足这三个主因；如果自己不具足这三个主因，就应当观想：在这个世界上，像我一样因不具足这三个主因而不能修持正法的众生实在是太多了！并继而对他们生起强烈的大悲心。」

如果具足了这三个主因，就应当心生欢喜，并发愿祈祷：“但愿所有的众生都能像我一样，有机会具足这三个条件。”发愿对我们来说很重要，如果现在没有发愿，将来很多事情不一定能够成熟。以前我

说过，所有的大乘发愿都包括在《普贤行愿品》中，其实它还可以涵摄在利益众生与弘扬佛法当中。利益众生、弘扬佛法是什么关系呢？从因明的角度来看，它们不是单独的两个他体，而是一本体、异反体的关系。只要利益了众生，那就是弘扬佛法，没有利益众生的话，就不叫弘扬大乘佛法。因为佛陀除了利益众生以外，根本没有别的事业，所以大家在发愿的时候，如果提到了“受持大乘教法”或者“利益无量众生”，就已经包括了大乘的一切发愿。

如果不具备这三个主因，或者上师不具足，或者生活资具缺乏，或是心不堪能，无法成为法器，如整天生活在烦恼中，上师传讲教言的时候，每讲一句，他都能生起一个邪见，看所有的道友就像敌人一样，似乎周围的人都在恨自己……这个时候可以观想：“在这个世界上，像我这样因不具足三个主因而不能修持正法的众生实在是太多了！”进而对它们生起强烈的大悲心。

「并进一步真诚地观想：但愿他们不具备三主因的过患全部能成熟在我自己的身上，使他们都能具足三种主因。」

这种发心非常伟大，对一般人来说，也是极其困难的。没有这种发心，即使你再有能力、再有势力、再有智慧，也没办法利益众生。人生极其短暂，希望大家以后不管遇到什么环境、处于什么场合，心里唯一意念的，就是利益众生。

可是，只有一颗利益众生的心还远远不够，有些人成天坐在床榻上，翻着眼睛高唱：“我要利益众生！为了度化一切众生……”但实际行动全部都在利益自己，这种发心就丧失了它原有的意义。所以，发了多大的心，就要在实际行动中去做多大的努力，哪怕是一点点的事情，我们也要尽量做到。

在这种智慧的前提下，“我”在这个世界上就会变得非常渺小、不值一提。以前有个道友问我：“上

师，以后学院万一没有了，我该怎么办？您老人家要是不在世了，我又该怎么办？……”我认为只要有了利益众生的心，学院没有也好、我不在了也罢，对自己都不会有太大的影响，相反，如果念头里全部都是“我”该怎么办，除了这个以外，怎样利益众生、怎样弘扬佛法，想都没有想过，就是最不好的心态了。

你们有的人也许以后有弘法利生的因缘，有的人也许没有，但即使你只是一个小小的尼众，就算只能到自己的家乡利益三四个人，也应该尽心尽力地去做。只要有了这颗心，今后佛法就一定会在很多地方遍地开花的。可是，有些人利益众生的心根本没有，他们念念不忘的只是：“如果学院没有了，上师不在了，这个时候我的衣食问题怎么办呢？我生起烦恼的时候怎么办呢？我看不懂经文怎么办呢？……”一切的一切，都是围绕着“我”而进行。虽然作为一个凡夫人，有时也不得不考虑这些，但如果眼光仅仅盯在“我”的利益上，而没有拓展到一切众生，这就不是

一个大乘修行人的风范。

记得去年在讲第二世敦珠法王的《教言精髓》时有这么一句话：作为修行人，有眷属也好、没有眷属也好，有名声也好、没有名声也好，这一切都不重要，唯一重要的是，在没有获得佛果之前，千万不能舍弃利他的菩提心。这一点，相信学了半年《释迦牟尼佛广传》的人，应该都有深深的体会吧。

大家住在学院的时间有多长，谁也无法确定，要想一辈子都像现在这样能够听经闻法，也是不现实的。每一个人都有他各自不同的业力，业力的风一吹起来，自己必定会随着它四处飘荡。在飘荡的过程中，如果你心中有一颗金子般珍贵的利他心，则无论飘到哪里，都会发出闪闪的金光；反之，如果没有这颗心，相续中只是遍满了自私自利的话，将会像《忠言心之明点》中所说的“自欲乐生三界苦”，永远都没有安乐、解脱的机会。

修三无失坏　成就三无离

应该修持三种无失坏：对上师的恭敬心不能失坏，对修心教法的信心不能失坏，对所承诺的誓言不能失坏。“成就三无离”指身、口、意三门不能离开一切善行。

「因为大乘的所有功德完全取决于对上师的虔诚与恭敬，所以，我们决不能让信仰恭敬上师的心念退失；又因为修心教法是大乘教法的心髓，所以，我们绝不能让欣然修习修心教法的欢喜心退失；对于大小乘包括极其细微的学处在内的所有学处，我们都要严加守护，不令退失。」

第一，不失坏对上师的恭敬心：不仅在金刚密乘中需要视师如佛，大乘显宗在讲菩提心的教言时，实际上也承认一切功德、加持的来源就是上师。对于这个问题，格鲁派的格西用过一个很好的比喻：如果绒

草和太阳之间没有了火镜，绒草便无法燃烧起来，同样的道理，我们与佛陀之间如果缺少了上师，就不可能得到佛陀的真实加持。因此，历代祖师的传承、一切佛陀的加持，无一不是来源于上师，没有上师的大恩加被，我们相续是不可能生起无伪的菩提心的。比方说，释迦牟尼佛已经为众生转了三次法轮，但若没有上师如意宝的摄持，没有上师给我们传讲大乘菩提心的要点，也许在座的各位就无缘皈依佛门，或者即使已经皈依了，也不一定有通达大乘菩提心窍诀的机会。因此，上师是一切功德的来源，我们对上师的恭敬心不能够退失。

第二，不失坏对修心教法的欢喜心：所有的大乘佛法中，修菩提心是最重要的精髓，如果能专修此法，其余什么法都不修也是可以的。华智仁波切曾说：“修心修心自修心，若以菩提心修心，无有一分身语善，解脱道外别无处。”意思是，我们一定要好好修心，而修心的关键就是修菩提心，只要相续中有

了菩提心，即使身口一点善法也没有做，这个人的结果除了解脱道外也没有别的去处了，所以，菩提心是一切大乘教法的精髓，是一切大乘教法的核心，倘若退失了对修菩提心的欢喜心和信心，那说明我们的修行肯定是有问题了。

有些人认为，有没有菩提心并不重要，修扎龙、生起次第，或者敲锣打鼓地开个法会才比较重要。现在社会上的人特别喜欢一些热闹场面，但热闹不是真正的修行，噶当派的祖师们就不喜欢热闹。他们喜欢什么呢？喜欢观自己的心，默默无闻地让内心成熟起来，从加行到正行之间，一直静静地修行，而不愿意向外吹嘘任何功德。我们以后在修行过程中，也一定要这样随学，别人知道也好，不知道也好，关键是让自己的利他心慢慢在相续中培养起来。

关于这一点，我还要提醒大家：在修菩提心之前，一定要修共同前行，比如人身难得、寿命无常、

轮回过患、因果不虚等等，这几个必须要反反复复地修好。没有修好的话，表面上你可能会显现一些境界，但这是不稳固的，以后遇到一点点违缘，它就会像肥皂泡一样，终究必然破灭，一点实质也没有。相反，如果把加行的基础打好了，每个要点也观修得非常深入透彻，密法的一些境界就很容易在相续中生起来了。所以，在座的道友啊，我们现在传讲《大圆满前行》已经有半年多了，之所以讲得这么慢，就是想让大家慢慢地把加行的基础打好，这个基础打好了，其他的正行和理论方面的问题就很容易搞懂了。

以前在“文革”期间，藏传佛教有相当一部分人不管遭到多大的摧残，他们的心也不会退转，原因是什么？就是以前的加行修得好。如果我们也能把加行修得特别稳固，那以后即使遇到了再大的违缘，自己的修行也不容易退失了。

第三，不失坏所承诺的誓言：这里的誓言指的是

戒律，包括别解脱戒、菩萨戒和密乘戒的所有学处。由于戒律是一切功德的基础，因此我们要严加守护，不令其退失。

「**我们还要分分秒秒不离开身、口、意三门的善业**。」

宗喀巴大师的一个弟子叫华吉沃西（大师的亲传弟子，如法依止了大师十二年），他所造的《修心七要·日光疏》中对这一句话是这样解释的：身体不离开磕头、转绕等一切善法；口中不离开持诵心咒、赞叹别人功德；心中发起无上的菩提心，如此身语意三门时时要与善业相应。

于境修无偏　遍且深修习

对于任何对境，不管是有情、还是无情，都应该平等无偏地修大悲心。同时，这种大悲心不能只停留在口头上面，而应在内心深处真正地修持。

「对于外境的众生以及非众生的器世间，我们都要毫无偏颇、一视同仁地以修心法门应对；」

对于人和非人等一切众生，以及地水火风四大所组成的器世间，我们都要一视同仁地修菩提心。有人听了以后会问：“对于有情众生，我是可以修菩提心和大悲心的，但是对四大等无情物，我怎么修菩提心呢？”

其实这里的“修菩提心”，指的是依靠修心法门来对待。比如说，当自然界四大不调，出现一些严重灾难时，没有修行过的人就会怨天尤人；前一段时间这里下暴雨，有些道友的房子出现裂缝，就骂老天爷不长眼；还有冬天的炉子生不着火时，修行不好的人也会大发雷霆，抱怨一气……对于这些情况，我们都要以修心法门来加以对治，这就是“于器世间修悲心”。

「对于内心所出现的一切，都应当以修心来涵盖，并且不能仅仅将这些停留在口头上、言词中，而是要深入彻底地将其融入心坎深处。」

对于内心所出现的一切念头，都应该做到以菩提心来摄持，不仅如此，还要将利他之心融入到心坎深处。

以前恰卡瓦格西在接近圆寂时，突然说道：“有点不对了，我原来想的不是这样！”并吩咐旁边的色琼瓦：“你赶快帮我在佛像前做供养，我要重新发愿。”色琼瓦听后大惑不解，问及其中原因，恰卡瓦格西答道：“我本来想在临死的时候，将所有众生的痛苦变成一个黑团，融入自己的心间。可是刚才当我看到极乐世界时，竟然生起了想要往生的念头，这是完全不对的，所以我要重新发愿。”

大家想一想，如果你们在临死的时候，往生极乐世界的征兆已经出现了，这时你们会怎么样？肯定会

高兴得不得了，一心念佛求愿往生。可是恰卡瓦格西却没有这么做，因为他唯一的愿望就是利益众生，帮助众生摆脱痛苦。在他的发愿文中，可以看到：“凡是见到我、接触我、听到我声音的所有众生，但愿他们能够迅速圆满如来正等觉的佛果。”他时时刻刻都在为了众生而发愿，所以当见到极乐世界的瑞相时，能毅然决然地舍弃自己往生，而选择代一切众生受苦。这种至高无上的境界，就是这里所讲的“将利他之心彻底融入心坎深处”。

于厉境恒修

面对严厉的对境，也应恒时修持菩提心。那么，什么是严厉的对境呢？

「对于自己的竞争对手、势均力敌的同伴、自己未曾加害对方，而对方却来伤害自己的以及因业力牵引而让自己打心眼里讨厌的众生等很难让自己生起慈悲

心的对象，我们更应当特别地修习慈悲心。」

对于自己的竞争对手，对于与自己等同的人，甚至对那些无端伤害自己的人，都应当专门修习慈悲心。

有些道友可能是由于前世伤害过别人的原因，今世经常没有任何理由，就被一些人特别恨、特别讨厌，遇到这些严厉的对境时，我们更应该难行能行、难忍能忍，以慈悲菩提心来对待他们。

「**对于上师以及父母等严厉对境，我们更是要断绝那种伤害他们的想法和行为。」**

上师以及父母，这些都是严厉的对境，在显现上不管他们对我们如何，我们也不能生起丝毫的嗔恨心，或者伤害他们的念头。

不依赖他缘

修心的时候，不应该随外在的因缘而转。也就是说，外在的因缘如果具足，自己就好好修行，一旦不具足了，就放弃修行，这种做法是完全不合理的。

「**我们不需要观待拥有衣食等等资具，无有人与非人的伤害，以及身体健康等等顺缘的具备。在这些顺缘不具足时，我们就要以两种菩提心而将这种不具足转为道用**。」

修心不应该观待外在的因缘。比如说，有些人吃的也有、穿的也不愁，既没有非人的损害，身体也很健康，当这些顺缘都具足时，修行会日进千竿，看起来非常不错；然而一旦衣不蔽体、食不果腹，人与非人天天加害自己，以至于百病缠身的话，原来的修行马上就退了。作为真正的修行人，千万不能这样。按理来说，身体好的时候，应该修菩提心，身体不好的时候，更应该坚强地修菩提心，天热也好、天冷也好，早上也好、晚上也好，顺境也好、逆境也好，我

们都要始终如一地坚持修心，不应该随着外境而转。

世间有种说法：“丰衣足食时是修行人，遭受违缘时是庸俗人。”这句话用在这里也很恰当。前几年学院遭受到违缘时，很多人都被吓跑了，一直音信全无，至今已经三四年了，他们的房子、衣服还在那儿，但其本人却生死未卜；相反，有一部分人在外面的违缘越来越猖狂的时候，修行不仅没有退步，道心反而越来越坚固、越来越强盛了，这种经得起考验的人，才是真正的修行人。

今当修主要

现在我们应当修最主要的。

大家都知道，佛法包罗万象、博大精深，若想在短暂的一生中把它全部修完，是根本不可能的，因此应当选择一个最适合自己、最有意义的法门，作为一生当中修行的核心。

「从无始以来，我们以业力所得到的所有身体都没有丝毫价值，为了让今生今世能活得有意义，就需要修持一个主要法门。」

无始以来，我们得到过无量无数的身体，但都是让它没有意义地白白空耗了，阿罗汉、菩萨的境界，是一点点都没有得到过，否则的话，烦恼也不至于像现在这样深重。今生，我们又重新获得了人身，还遇到了大乘佛法，为了使自己活得有意义，就一定要修持一个最主要的法门。什么是最主要的法门呢？从密宗的角度而言，修大圆满是最好不过的，但在这里暂且不谈，先主要讲如何修大乘菩提心。

修心之前，先观察自己的发心是为了自己、还是为了众生？若是为了自己解脱，修心的利益就不会很大，故应为了众生而修。若为众生修的话，那是为了他们即生的利益而修、还是为了来世的利益而修？应该是为了来世的利益而修。在这两个条件的基础上，

以下还有几个对比：

「与现世的利益相比，正法是主要的；而在讲法与修法二者当中，修法又是最主要的；而与其他的修法相比，修菩提心又是最主要的；在修菩提心方面，与依靠教理进行修持相比，依靠上师口诀而潜心修持又是最主要的；而与其他修行的威仪行为相比，坐在卧榻之上进行修习又是最主要的；与舍弃外境相比，依靠对治法又是最主要的。我们应当尽力修持以上这些主要法门。」

第一，对我们来说，现世的利益重要、还是修持正法重要？当然是修持正法重要。现在很多世间人认为，今生发大财、工作顺利、家庭美满等事情非常重要，其实学过经论的人都知道，这些琐事并不重要，利用这个难得的人身，修持解脱正法才是最重要的；

第二，在修持正法当中，它又分讲法与修法两

种，那么给人讲法重要、还是以菩提心摄持的修法重要？应该是修法重要。当然，给别人讲授佛法，佛经中也经常赞叹功德，如云：即使自相续中没有点滴功德，若能为人传讲佛法，也有不可思议的利益。可真正与菩提心的修行相比，应该还是修行最重要。

第三，在修行当中，修菩提心重要、还是修其他的法重要？所有的修法当中，除开大圆满以外，当然是修菩提心最重要。每个人都有自己的修法，比如修本尊、修金刚橛、修风脉明点……这些法若没有菩提心的摄持，就会像《文殊根本续》中所讲的公案一样，修法徒成恶趣之因。

第四，修菩提心时，上师的口诀重要、还是经论中的教理重要？当然是上师的口诀重要。如果依靠教理修持，《入行论》《集学论》等论著中的教理那么多，我们一生也无法学完，但若依靠上师的口诀来修（《〈修心七要〉耳传略释》就是无著上师的窍诀），则可归摄

所有的大乘修行为一个要诀，使人轻而易举地就能明白修心的关键所在。

第五，在依上师的口诀时，坐在床榻上修习重要，还是其他的威仪重要呢？坐在床榻上修习重要。不然，在人群中一边说话，一边修菩提心，作为初学者，肯定是不能成功的，所以，初修菩提心的时候，最好采用闭关的方式，如果没有这种条件，那每天坐一两个小时观修，对自己来说也很有帮助的。有些人非常喜欢坐禅，早上坐，晚上也坐，但你们的坐禅是不是入于一种无色界的定了？这就不好说。我认为这些不是特别重要，观修菩提心才是最重要的，世俗菩提心如果生起来了，再在此基础上念佛、坐禅，才能达到真正的效果。

第六，在床榻上修习时，舍弃外境重要、还是对治烦恼重要？对治烦恼更重要。《入行论》中说：“何需足量革，尽覆此大地，片革垫靴底，即同覆大地。

如是吾不克，尽制诸外敌，唯应伏此心，何劳制其余？”意思是，为了避免脚被大地上的荆棘刺伤，愚笨的人需要足量的皮革遍覆大地，而聪明的人只需用一块靴底那么大的皮革垫在脚底，就等于盖住了所有的地面。同样，我们不可能将产生烦恼的外境全部铲除，只要降服住了自心的烦恼，就可以避免烦恼所带来的一切痛苦。

人生短暂，在座的道友，希望你们听过这些教言后，不要当成耳边风。什么才是一生当中最重要的修行法门？大家应该清楚了吧！

第 8 课

2005 年 7 月 14 日

现在继续讲《〈修心七要〉耳传略释》的第七个问题——菩提心的学处。

昨天已经讲了，修行人应选择大小乘中的哪一个法门呢？答案是选择大乘菩提心；那么，菩提心是以讲闻的方式修、还是以修持的方式修？应该以修持的方式修；修持是依教证理证来修、还是依上师的窍诀来修？是依上师的窍诀来修；上师的窍诀是在行住坐卧等威仪中修、还是坐于一处静修？应坐于一处静修；静修时，以舍弃外境的方式修、还是以对治烦恼的方式修？以对治烦恼的方式修。好，今天接着讲下面的问题。

不颠倒是非

「我们必须斩除以下六种颠倒：

第一，忍耐的颠倒。就是对修法所遇到的艰难困苦感到难以忍受，但却对降伏敌人、护持亲眷等等之类的苦难却很容易忍受的颠倒；」

现在的世间人对修行中的艰难困苦，如求法、闻思、修法等，感到索然无味，根本没办法忍受，而对于降伏敌人、保护亲友、做生意赚钱等，却乐此不疲，再如何辛苦也愿意接受。

打个比方，现在你们每天只听一个多小时的法，这段时间如果对一个世间人来说，简直就是如坐针毡、非常难熬，但若告诉他：“你不用听课，去赚钱吧！”那就算站在外面八九个小时，他也不会叫一声苦。有时我看见在学院修厕所的工人，一直在背大石头，从来也没有什么怨言，可让他们什么活都不用

干，只是坐在宽敞明亮的经堂里听一节课，用不了半个小时，他们就会抱怨连天。有些道友也是如此，背书一两个小时，便会觉得身体吃不消，做一些散乱、无意义的事情，马上就精神抖擞、疲倦全无，摆出一副“舍我其谁”的架势。这些都是“忍耐的颠倒”——该忍的地方忍不了，不该忍的地方特别有精神。

真正的忍耐应像是一些高僧大德那样：对于别人挣了多少钱、开了几家公司等世间琐事，没有丝毫兴趣，即便听别人闲聊几句，也觉得浪费时间，难以忍受；而为了利益众生、寻求佛法，他们可以义无反顾，即使是常人难以想象的苦行，也能当仁不让地坚强忍耐。你们现在闻思修行，就是为了将来能够成办自他二利，在此期间，不管是遇到气候的严寒酷热、身体的四大不调，还是生活的拮据困窘，大家也不能退缩。若能以菩提心的力量加以克服，不仅可以积累很大的功德，还能消除无始以来的深重业障。

「第二，意乐的颠倒。就是在修法方面趣味索然，而在谋求今生今世的荣华富贵方面却兴致勃勃的颠倒；」

很多人对修行佛法没有兴趣，给他们讲菩提心的功德、五部大论的殊胜，就像饿狗面前放青草一样，怎么也提不起精神来。反过来，如果告诉他们“怎样赚大钱”“如何才能飞黄腾达”……他们准保会竖起耳朵、睁大眼睛，生怕漏掉了一字半句。

我们有些道友也是这样，一听到“背诵考试”“修菩提心”等字眼，就觉得度秒如年，眼睁睁地盼望着赶快下课，但在看一些引生贪嗔痴的电视，或者没有意义的杂志时，他们便饶有趣味，即使白天不吃饭、晚上不睡觉，也是非常乐意的。这些坏习气不仅年轻人有，在老年人身上也体现得淋漓尽致。有的老年人平时不喜欢念佛，偶尔念一点佛，也是从头到尾哈欠连天，更有甚者，佛号与呼噜声此起彼伏，

可是如果让他看一些无聊的电视，或者与人摆龙门阵，他的意乐马上就增上百倍，即使不用喝咖啡，也能够通宵达旦，时刻保持清醒的头脑。这些都是“意乐的颠倒”。

「**第三，品味的颠倒。也即不想品尝通过闻思修而获得的法味，却想尝遍世间诸妙欲之味的颠倒；**」

本来，释迦牟尼佛的妙法甘露极为难得，就像《札嘎山法》中所形容的：闻思修行的法味，能将我们相续中的酷热烦恼遣荡无余，所带来的安乐难以用世间语言表达。然而，如果让善根薄弱的人去品尝佛法空性、大悲、禅定的法味时，他却不仅没有感觉，甚至还像碰到剧毒一样避之不已。反过来说，他们对于世间的五欲妙乐、声色犬马，倒是津津乐道，全部是行家，品尝生猛海鲜、欣赏流行歌曲、去舞厅跳舞……只要能刺激六根欲望的，都愿意百试不爽、全盘接受。这种宁舍佛法无漏妙味，不舍世间有漏妙欲

的现象，就是此处所讲的“品味的颠倒”。

「第四，悲悯的颠倒。对造作恶业的人不生悲悯之情，却对为了修行而承受苦行的人生起悲心的颠倒；」

有些人对世间造恶的人不生悲悯，看到他们杀黄鳝、杀兔子，觉得习以为常，没什么大不了，相反，对于那些为求解脱而承受苦行的修行人，倒生起了极大的悲心，认为这些人在穷山沟里没日没夜地苦修，简直浪费了大好光阴，糟蹋了宝贵身体，这种如饿鬼般的生活，实在令闻者伤心、见者落泪。此类不分青红皂白的现象，就是“悲悯的颠倒”。

以前密勒日巴尊者在山中苦行时，遇到了贡塘地方的七位姑娘，当她们见到尊者枯瘦如柴的身体时，其中一个说：“这人真可怜，我们要发愿，来世不要得到这样一个人身！”另一个姑娘也附和：“是啊！

这个样子，谁见了都会伤心的。”尊者听后心想：这些无知的众生才是可怜！于是，唱了一首道歌：“恶业所损诸众生，不见己过见人过……于诸真实修行人，弃置不顾如废石。”有些人就像这七位姑娘一样，认为出家人的生活没有乐趣，整天待在穷山沟里，电视不能看，肉也不能吃，一辈子中什么享受也没有，这种单调乏味的生活，对他们来说简直生不如死；而修行人呢，看到世间人贪得无厌、欲壑难填，怎样蝇营狗苟，也无法满足心中的欲望时，同样也能生起悲悯心，正如密勒日巴尊者所唱：“尔怜我兮我悯汝，汝我皆执悲悯枪。”

今年我去成都时，也带了一个妹妹去看病，她以前除了在山里放牦牛以外，从没有见过外面的世界，到了成都，看到那里的生活以后非常羡慕，不禁感叹道：“汉族人穿得这么漂亮，长得也这么白，就像天子天女一样，这种生活真令人向往！”后来，我带她去一个叫“老渔翁”的饭店吃饭，她见到刚才的“天

子天女”竟然在吃活鱼、海鲜，马上打消了原来的念头，赶紧发愿：“愿我生生世世不要变成这样的汉族人！”

有时想想也确实如此，现在汉地杀生的现象实在太普遍了，大多数饭店为了赚钱，一天当中要杀死无数的众生。一方面，这些被杀的鱼、泥鳅很可怜，它们一个个被开水活生生地烫死；另一方面，杀害它们、吃它们肉的人就更可怜了，因为因果毕竟不会空耗，来世他们一定会加倍偿还的。

释迦牟尼佛的传记中曾记载：佛陀在世时，帕吉波国王率五百将士，一天之内将释迦族的八万八千人全部赶尽杀绝（关于此数目，不同经典有不同说法），即使世尊亲自出来劝阻，也无济于事。为什么区区五百人就能杀死八万八千个人呢？究其原因，就是因为这八万八千人前世当渔夫时，曾经捕杀过五百条鱼（帕吉波国王等五百人之前世）。

经常杀生、吃肉的人，一看到出家人，就认为他们非常可怜，每天除了吃一点青菜萝卜外，什么营养也没有，简直跟牦牛没有差别，但就我们来看，那些人为了长养自己的肉身，一天当中要吃这么多生命，这种不惧因果的举动，才真是可怜。在座有些道友以前可能也造过类似的恶业，所以必须要在有生之年精进地忏悔，一方面戒杀放生，另一方面发愿不再吃肉，这样即生当中才有忏悔清净的机会。

总结以上所讲的内容，我们应分清悲悯的对境：对修行人来说，暂时的苦行能换取究竟的安乐，故没有必要滥生悲悯；对世间人来说，短暂的快乐换来了累劫的剧苦，这才是真正值得悲悯的对象。

「**第五，营求的颠倒。不让依靠自己的人去追求正法，反而在如何营求今生圆满方面为他们出谋划策的颠倒；**」

对于依靠自己的人，以财物地位等对其进行帮助是有必要的，但最主要的，是应以正法来饶益他们。我以前认识一位老板，他一方面给员工很多经济上的帮助，另一方面要求员工必须要信佛教，否则就不能在公司里任职，以此方便而使很多人都皈依了三宝。

相反，对如何营求今生的圆满，就没有必要去引导他们了。有些上师，为让弟子能够趋入正法，依靠了种种善巧和神通神变，而有些上师呢，不仅没有让弟子学修正法，反而让他们天天做饭打扫、处理琐事，如果这些上师像玛尔巴尊者一样是个大成就者，倒也还可以，但如果没有那种境界的话，这种误人子弟的行为就很不应理了。

对于“营求的颠倒”，《修心七要》其他讲义还有另一种解释：若有依靠自己的人，应引导他们为了众生的利益，获证圆满如来正等觉的佛果，而不应希求自私自利的小乘声缘果，或者资财受用等人天

福报。

「**第六，随喜的颠倒。对轮回涅槃的安乐以及善行不加以随喜，在看到自己的仇敌遭受痛苦时，反而心花怒放的颠倒**。」

“随喜的颠倒”是指有些人对于轮回和涅槃的安乐，诸佛菩萨有漏无漏的善行，从来不生随喜之心，可一旦看到仇敌遭受了一些痛苦违缘，他就心花怒放、大肆随喜。

《大圆满前行》中就有这么一个公案：有位格西听说自己的竞争对手——另一位格西，因为女人而破了戒时，心中兴奋难挡，回家烧了一壶好茶大行庆祝，这种幸灾乐祸的行为，后来遭到了很多大德的严厉呵斥，所以，即使是与自己关系最不好的人，我们也不能希望他们遭遇到任何痛苦。

然而，现在的世间人就不是这样，他们如果知

道自己的怨敌受到了挫折，便乐不可支地大筵宾客，恨不得对方在痛苦的深渊中永远都不要爬出来。实际上，发了大乘菩提心的人，是不应该这样颠倒随喜的，不管什么身份的人，哪怕与自己关系再不好，只要受到了灾难痛苦，我们都应一心一意观想由自己来代受这些痛苦，否则，颠倒的随喜必将摧毁自相续中的菩萨戒体。

「**我们应当首先去除这六种颠倒，然后再依照六不颠倒的准则而修持**。」

以上讲的六种颠倒，是平时生活中极易出现的，倘若不懂这些道理，我们就会忽略这些问题。

不时停时修　当坚定而修

修心不应该三天打鱼、两天晒网，而应以坚定的信心，持之以恒地长期修持。

「我们应当舍弃那种因对正法没有生起定解，所以在修法上时而修持、时而停滞的做法，而应一心一意、恒常不断地修心。」

修菩提心时，如果心情好，即便是两三个小时，也会非常精进；如果心情不好，那就干脆不修了，这种做法是不对的。就像有些道友，在这几天刚讲完《〈修心七要〉耳传略释》的时候，会认认真真地闭着眼睛修两三天，但到了下个月，这种热情就没有了，再过两三年，可能连法本也找不到了。

所谓的修行，噶当派大德说过，要像河流的相续一样从不间断，华智仁波切在《大圆满前行》中也说：“应当日日不断专注修法，活到老，修到老。”所以，从现在发下菩提心乃至没有断气之间，我们都应不断地修持，如果是在家人的话，不管是出差也好，做家务也好，只要有空闲，就一定要修持，这即是所谓的“精进”。

不过，现代人的“精进”经常是一曝十寒，两三天内依靠上师、道友的因缘，可以精进一会儿，但如果重新回到社会，不知不觉，又被金钱、欲望的巨浪冲得晕头转向了。学院开法会时经常有一些居士，每次下山时都信誓旦旦地保证：“上师，我知道修行就像吃饭一样，不能间断、不可缺少，所以我发誓回去后一定会不断地修持。今天在喇荣山沟里，以这么多的僧众为证，我一定不会欺骗您老人家的！”等过了两三个月，我打电话问他：“你修了没有？”回答是：“啊……我忘了，现在的事情太多，实在对不起……”

在家人面临的生活压力，也许是我们难以想象的，尤其在当今的金钱社会，人们的消费水平越来越高，如果没有奔波、没有竞争，就无法维持最基本的生计。但不管怎么说，修行也要始终摆在第一位，这在所有的事情当中是最重要的。心里若存有这样的观念，即使平时再怎么忙，早晚肯定也能各抽出一个小

时，一年三百六十五天，还是有很多修行时间的。当然，住在山沟里的修行人，每天除了吃饭、睡觉以外，几乎什么琐事也没有，在这种条件下，作为出家人，如果不把精力放在修菩提心上，那还有什么事可做呢？

「**在尽心竭力地修持修心法门的基础上，还要专心致志、坚持不懈地修持**。」

打好基础非常重要，若没有基础，一味地好高骛远，就如同冰上建筑一样，终究会彻底坍塌的，所以，我们在正式修心之前，一定要修好共同加行和不共加行，在此基础上，才能一心一意、专心致志地修持。

尤其对于老年人，如果让他们闻思、背诵，精力和智慧等各方面恐怕都跟不上，因此现在唯一应该做的，就是专心念佛，而念佛倘若没有菩提心的摄持，

虽然是有一点功德，但却不是往生的正因。所以，老年人每天除了将自己的精力放在修行上面以外，应多安排一些时间修菩提心，力争在临死前让这种心在相续中生起；而年轻人呢，就要利用大好时光多闻思经论，以期将来能肩负起弘法利生的重任。可是现在有些情况却不是这样：老年人不愿意好好修行，成天只想背因明、学中观，即使牙齿都没有，也要用牙龈把它啃下来；年轻人天天吵着要闭关，甚至有人 27 岁就想参加“老年班”……本来《〈修心七要〉耳传略释》只有六个颠倒，现在可能还要再加上一个——年龄的颠倒！

年轻人应该好好闻思，现在的汉传佛教、南传佛教在这方面非常欠缺，中国十三亿人口，完全精通五部大论（戒律、俱舍、因明、中观、般若）的，简直如凤毛麟角、少之又少。虽然法尊法师以前翻译过中观、因明、《现观庄严论》，但迄今为止，汉地培养出来的讲法僧才却并不多。纵览历史也可以看出，汉地以前

几乎没有闻思的传统，多数人除了念佛、坐禅以外，佛法的精华教义基本没有系统研究过。尽管佛法是任何外道、科学、哲理所无法比拟的，但由于内道弟子不懂其理，当别人问及“前后世为什么存在”“业因果为什么合理”时，经常会哑口无言，而被世人嘲笑为“盲目”“迷信”，在他们面前也抬不起头来。本来这些问题都是非常简单的，但由于大多数佛教徒没有闻思过佛法，所以尊贵无比的佛教，才变成今天这种一蹶不振的局面。

因此，我们不能再故步自封了，改变传统势在必行，虽然有些人死守老观念不放（不愿意闻思），但如果这些弊端不改掉的话，佛法不会有重兴于世的一天。只把佛法停留在闭目坐禅，或是念阿弥陀佛的层面上，而将真正的教理束之高阁、无人问津的话，这是非常非常可惜的。所以，作为年轻人，你们每个人都有很大的责任，“我已经 27 岁了，可以参加老年班了”，这种语言不值得接受！

以二观察解

通过两种观察，从而获得解脱。

什么是两种观察？对此，不同论师有不同的解释方法。宗喀巴大师的弟子在《日光疏》中，将其定义为细观察和粗观察。贡智仁波切则认为是观察烦恼和观察我执，即是说，一旦烦恼现形，就应以对治将其断除，如果我执严重，就要以无我的修法把它看破。而此处，无著菩萨又有另一种解释方法：

「**首先观察自己的相续，看哪一种烦恼最大，并不遗余力地将其压服**。」

找出自相续中最粗大的烦恼，然后想尽一切办法将其压服。

「**其后，再依靠产生这些烦恼的对境等等重新进行观察，看还会不会产生这些烦恼。如果仍然会产生，**

就拼命地以对治法再次将其断除，直到这些烦恼不再生起为止。」

通过观察烦恼的本体，压服了粗大的烦恼，之后还要依靠生烦恼的对境，再作进一步的观察，看看这种烦恼到底存不存在了。

有些人认为自己修行不错，已经断除了相续中的贪心嗔心，可以到红尘里去度化众生了，实际上，当真正面对一些引生贪心、嗔心的外境时，会发现他的贪嗔烦恼还是照生不误，根本没有断除。这就如同以前的傲慢声闻一样，自以为证得了阿罗汉果，所以离开寂静处来到城市，但当后来遇到外境生烦恼时，才知自己其实并未证悟。

因此，一方面要观察烦恼的本体是否存在，另一方面还要观察引生烦恼的外境现前时，烦恼会不会产生，这就是“以二观察解”。

不好大喜功

不应好大喜功，自我吹嘘，有点功劳就四处炫耀。

当然，有些大德为了利益众生，劝勉别人行持善法，而宣扬自己的功德，这种情况另当别论，但一般来讲，作为发了菩提心的人，利益众生理所当然，根本不值得到处张扬。

「我们要戒除那些认为自己于对方有恩，或认为自己历尽艰辛地修持了很长时间，或认为自己学问渊博、戒律清净等等的自矜邀功行为。通过修习自轻他重，从而令自夸之心无地自容。」

有些人偶尔帮别人一次，就认为自己对人家的恩德相当大，如果那人对自己不小心有点冒犯，他就非常生气，并抱怨道：“这个人太没良心了！想当初他来的时候，没有东西吃、没有地方住，要不是我收留

他，怎会有他的今天？可是现在他恩将仇报，不把我放在眼里，还对我如何如何……”；有些人没事就喜欢倚老卖老：“我在学院待那么多年了，什么风风雨雨没见过，想当初我怎样怎样……”一个人讲得手舞足蹈、唾沫横飞，听得初学者口水直流、羡慕不已；有些人自恃广闻博识、持戒清净，常在人前显露自己的功德，以博取众人的喝彩；还有些人只要做了一点点善事，如组织几个人放生、造了一座佛塔，就要上网宣传，或制成光碟流通，生怕大家埋没了他的壮举，不知道他的业绩……

以上这些行为，若对众生有利，我们也不敢说什么，毕竟佛菩萨的显现，非一般凡夫所能窥探。但若自己的发心并非如此，只是为了个人的名利，那这种举动，就为我们大乘行人所不齿了。为什么呢？因为大乘主修“自轻他重”，在我们心中，众生的分量远远超过自己，帮助他们、为他们做一点事情，是理所应当的责任，这又有什么可炫耀的？

「热振人的教言是：不要对他人寄予重望，而应祈请本尊。」

“热振人”指仲敦巴尊者，由于他是热振寺的创始人，故以此得名。热振寺是噶当派的祖寺，不仅噶当教法由那里传遍十方，三同门（博朵瓦、金厄瓦、普琼瓦）等高僧大德，也是由那里培养出来的。据说现在的热振寺，环境依然清幽，若有机会到那里修菩提心，应该是非常殊胜的。

此处尊者教导我们：不要对他人寄予厚望，而应一心一意地祈祷本尊。为什么呢？因为世间人多为出尔反尔、背信弃义之辈，就算曾给他们很大的帮助，他们也会因一点小事而翻脸不认人。所以，若将厚望寄予他们身上，最终必定会大失所望：“他怎么会这样？我全心全意地帮他，他为什么要这样对我……”因此，对世间人的希望越大，最终的失望也就越大。再加上，本来发了菩提心的人，帮助别人应不求回

报，如果今天布施了一分钱，明天就想变成十元钱收回来，这种索取回报的心态，根本不算是大乘的发心。

既然如此，应将厚望寄托于谁呢？真正值得依赖的唯有本尊。因为他是我们生生世世的依怙，一切功德的源泉，只有经常祈祷他的加持，我们才能迅速获得世出世间的悉地，暂时与究竟的无上安乐。

不暴躁易怒

「即使他人在大庭广众之下作出了侮辱、毁谤自己等等的行为，也绝不暴跳如雷，并继而打击报复。（针对这一情况，金厄瓦格西曾语重心长地）说道：“如今我们这些修行人的所谓修行并不能对治我执，忍耐力比新肌还弱，气量狭小到比卫藏的厉鬼更加变本加厉，这就是没有很好地运用正法的标志，我们必须要通过修法来对治我执。”」

以前的修行人，修心完全能用来对治我执，可现在的人，不要说有人当众毁谤自己、揭露自己的过失，就算说一句不太中听的话，也会暴跳如雷，甚至拿石头砸人家玻璃窗。针对这种情况，金厄瓦格西说：“假如忍耐力比新肌还脆弱，心胸比卫藏的厉鬼还狭窄，那么这个人肯定不是真正的修行人。”大家都知道，伤口愈合后长出的新肌特别细嫩，一不小心碰到，也会疼痛半天，难以忍受；拉萨的卫藏有一个厉鬼，气量比针眼还小，只要人家做事不称它的意，如没为它熏烟、没对它作供养，就会生起难忍的嗔心，对别人进行报复损害……

所以，我们应具备宽宏大量的胸怀，千万不能如此小肚鸡肠、睚眦必报。可是有些道友，看到别人在自己门口倒垃圾，就火冒三丈，为了这么一点小事，情愿拿大石头砸人，即使对方道歉、忏悔，也不愿接受，反而认为人家是虚情假意……实际上，这些行为都是法没有入心的表现。这种人无法给上师和道友带

来真正的损害，但他自己今生来世的善根却都被葬送无余了。狭小的心量关键源于自私自利的我执，如果现在不用菩提心来对治的话，一切修行是不可能成功的！

不喜怒无常　莫追求声誉

「**不要轻易地就表现出欢喜或者不悦的表情，以免伤害到自己的伙伴**。」

春天的天气变化莫测，刚才还艳阳高照、晴空万里，转眼间就乌云密布、电闪雷鸣。同样，有些人的性格也是如此，有时候无缘无故就高兴得不得了，可不一会儿，没有任何原因，又板着个脸，看谁都不顺眼，让你不知道哪里又得罪他了，还要去琢磨半天。这种喜怒无常的人，常给周围的朋友和关心自己的人带来很多麻烦，和他在一起，时时刻刻都要提心吊胆、小心翼翼，生怕一不小心就惹来一场是非。因

此，我们应尽量保持稳重的人格，不要动不动就表现出生气或高兴的样子。

「**也不要因帮助他人或精进修行，而企盼得到别人的酬谢与赞叹**。」

真正的修行人，也不应希求世间的名声。比如，暂时对别人做了一点帮助、做了一些功德，就想：“我的这个善举会不会人尽皆知，甚至从新闻里面报道出来呢？”还有些道友，如果一段时间内修行很精进，也会想：“我这么精进，都背完一部大论了，上师怎么不在课堂上表扬我……”

做了一点善事，就期盼得到别人的认可与赞叹，对修行人来说，也是没有真正入道的表现。

「**我们就是应当像以上所说的那样，将毕生的精力都投入到以入定与出定的方式勤恳修炼两种菩提心的事业当中，使其能娴熟圆满到胸有成竹的程度**。」

在全论结束之际，无著菩萨做了一个最殊胜的总结：作为发了菩提心的修行人，一生都应投入到两种菩提心的修持之中。

当然，修菩提心分出定、入定两种方式：入定时主修胜义菩提心，即抉择一切万法为离戏大空性，这实际与大圆满的“本来清净”相同；出定时缘一切有情修自他交换，以此引生强烈的大悲心，这就是世俗菩提心。若能将此二者圆融一味地修持，即胜义中抉择万法为本来清净的大空性，世俗中对任何一个众生不舍慈悲心，那就是诸佛菩萨共同修持的道——空性大悲藏，在此世界上，再没有比这更殊胜的法了。

各位道友，不知道你们能否在今天发下这个誓愿：“从现在起，乃至生生世世，我所有的精力都投入到修持两种菩提心当中！”如果能的话，以此为基础精进修持，相信再过五年、十年，大家的相续肯定会有很大变化，原来的自私自利，一定会变成无我利

他的慈悲心的。华智仁波切说过：“世俗菩提心是有为法，通过串习是可以逐渐生起的。”一旦菩提心在相续中生起，那时不管你是闻思修行、还是待人接物，在家闭关、还是出门办事，无论走到哪里、做什么事情，都会把众生的利益放在第一位，不会再有自私自利的念头了。

佛在经中曾说：“有四种功德不可思议，即修持空性、讲经说法、发菩提心、修慈悲心。”在这四种功德中，修菩提心既包括了修持空性，也包括了修慈悲心，所以大家若想即生成就，菩提心是必不可少的津梁。

将此盛五浊　转为菩提道

窍诀甘露藏　乃传自金洲

当今时代，五浊猖獗、恶欲横流，修行人若想将内外违缘全部转为菩提道用，必须依靠这些传自金洲

上师的窍诀甘露。

「在时浊、众生浊、命浊、烦恼浊与见浊等五浊十分炽盛的时候，获得快乐的因缘少之又少，而来自人与非人的伤害等等的痛苦因缘却层出不穷。在恶缘聚集的时候，如果能将这些恶缘转为修心的助伴而进行修心，则无论有再多的恶缘，也都能让自己的善行不断增长。」

如今，世间越来越污浊，众生的烦恼也越来越炽盛。有人听后也许会问：“怎么会呢？社会不是越来越发展，人们不是越来越幸福了吗？记得小时候我吃穿都没有，可现在是要什么有什么，样样俱全呀！”其实并非如此，如果仔细观察就会发现，现在世界上的人口越来越多，武器毒药越来越先进，食物越来越没营养，环境污染越来越严重，天灾人祸越来越频繁……比起劫初时的圆满福报，现在的时代恶浊不堪。古时候的道德人伦、仁义操守，也几乎消于法界

了，充斥人们感官的都是西方物质文明，为了满足欲望，人们不惜出卖自己的人格，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”的浩然正气，早已荡然无存。由于贪欲的驱使，人类所造的恶业触目惊心，以此感召天灾人祸层出不穷。人们生活在空虚的世界里，为了填补精神上的空白，不断用种种刺激来麻醉神经，自杀率每年也以成倍的速度递增……

尽管外境如此恶劣，但如果相续中有了菩提心的话，即使有恶缘现前，修行也不会有丝毫退失，反能因菩提心的力量，而越来越稳固增上，所以，菩提心对每个修行人都是至关重要的，毕竟修行的道路不可能没有违缘，各种磨难会接二连三地考验我们，如果遇到一点逆境就随顺以前的习气，而把修心法要全抛之脑后，这个人的修行何时也不可能成功。

最近，许多出家人和居士都对我说：“上师，您这次传讲的《〈修心七要〉耳传略释》，对我的利

益简直太大了，我以后一定会学着将恶缘转为道用的。”若真是这样的话，那这次利用八天时间，每天传讲一两个小时，能对你们的一辈子有利，我也感到心满意足了，但现在很多人学佛只有三分钟的热情，刚开始接触佛法时，对菩提心、上师三宝很有感情，过不了几年，当出现一些违缘时，马上就埋怨三宝没有加持力，菩提心也起不到作用了：“你看，我学佛学了这么长时间，生活却越来越倒霉，工作也越来越不顺，上师三宝肯定是骗人的，从此以后我再也不修了！”这种现象在当今社会屡见不鲜，要想避免类似的情况发生，修持将恶缘转为道用的方法势在必行！

「这种如同能将一切剧毒转为良药的甘露一般的、从金洲上师那里传下来的窍诀，实在是比其他的窍诀更为殊胜。如果能通达这种修心方式，则所谓的“快乐源泉之城”，也就是指“修持修心之身”，因为自他在轮回与涅槃中的一切快乐，都是依此而产生的。」

以上所讲的菩提心窍诀，犹如能将剧毒转为甘露的妙药，是阿底峡尊者承侍金洲上师十二年所得的心要精髓，也是大乘法门的不共特点。

在座的道友，很多人以前都没有听过如此殊胜的窍诀，虽然在理论上学习中观、因明等很重要，但如果整天耽执于词句文字，也是不行的。所以几年来，我翻译了很多内观修心方面的法要，如《山法宝鬘论》《开启修心门扉》《〈修心七要〉耳传略释》等，相信对一些人的修行是有帮助的。

现在许多人不喜欢学习中观、俱舍，反而特别喜欢实修法门，也许因为实修的法要比较好懂吧。但我希望大家也不要放弃这些理论的学习，若想真正行持弘法利生的事业，就必须要通达佛陀的教法。仅灌一个顶、讲一点方便开示，这些简单的佛法，能做的人比比皆是，而真正要想利益众生、断除自他相续中的增益，就一定要精通五部大论。稍有智慧、稍有能力

的人，不要认为中观、因明实在太难懂，所以只要把《修心七要》学好，每天修一点加行，念一些金刚萨埵心咒，求个往生就行了。如果这样想的话，就不算是一个发了菩提心的大乘佛子。

倘若通达了菩提心的修行方式，所谓的“快乐源泉之城”就在我们的身心当中了。那时无论你走到哪里，只要有了菩提心的助伴，即使一个人住山洞也很惬意，即使到了大城市，无论谁看到你、接触你、听到你的声音，也能获得直接或间接的利益。因为真正具有菩提心的人，是所有人天的应供处，他的身体和八大佛塔没什么差别。

「**如果我们能让所有的行为都合而为一，令内心与正法相融，并依照修心教法进行修持，在不久的将来，就一定能够究竟圆满自他二利**。」

发起了菩提心以后，一切行为都会为了利益众生

而做，在他的心目中，只要能够利益一个众生，哪怕自己粉身碎骨，也心甘情愿、在所不惜。有了这种发心，菩提心就一定会在即生当中成熟，自他二利的事业也定能获得究竟圆满。

由昔修业醒　自众信为因
能轻苦讥毁　请调我执教
今死亦无憾

这是无著菩萨的自述，不属于《略释》的正文部分。

“由于前世修行的善业苏醒，故我对大乘佛法具有不共的信心。依此信心的推动，在修行过程中，我不畏艰难困苦以及他人的讥毁轻辱，依靠在上师前求得的调心窍诀，历经多年苦行，终使菩提心在自相续中生起来了。现在纵然撒手人寰也毫无遗憾，因为这一生我已得到了最甚深的窍诀、最有意义的教言。”

「（因为往昔修习的宿业已经苏醒，便以自己的众多胜解信为因，在将重重苦难与讥讽诋毁弃置不顾的情况下，才请教到这些调服我执的教言。如今纵然是撒手归西，也毫无遗憾了。）」

这是对该偈颂的注释，在藏文中本来没有，为了方便大家理解，故加在此处。

「大自在瑜伽士恰卡瓦在修持内心方面的确是超凡入圣的，他将他众看得比自己还珍贵，在他的心目中，根本没有自私心的一席之地，（以上颂词，就是由他）宣讲出来的。」

源自大恩扎巴法王处
圆满所得耳传大宝藏
以具信徒请而彰显力
愿诸众生圆二菩提心

这是无著菩萨作的回向文：“我的《修心七要》

耳传窍诀传承，是从大恩根本上师——扎巴法王处圆满获得的，因为具信弟子扎巴江村的祈请，我才撰著了这部《〈修心七要〉耳传略释》。以此著论功德，普愿一切众生能迅速圆满两种菩提心。”

经过八天的闻思，听者有听者的功德，讲者有讲者的功德。等一会儿，大家共同念一遍《普贤行愿品》，一方面是回向法会期间所做的一切善根，另一方面也是将六月初四那天放生的功德（据不完全统计，放生金额达一百多万人民币，遍及八十多个省、市、自治区），一并回向给天边无际的老母有情。

「**《〈修心七要〉耳传略释》此文，是因胜乘瑜伽行者扎巴江村的一再请求，而由无著尊者在寂静圣地——额奇秋宗**（水银法城）**圆满撰著完毕**。」

感谢扎巴江村尊者！没有他的祈请，大家就不会有缘听到这么殊胜的论典。所以，大德手下的弟子如

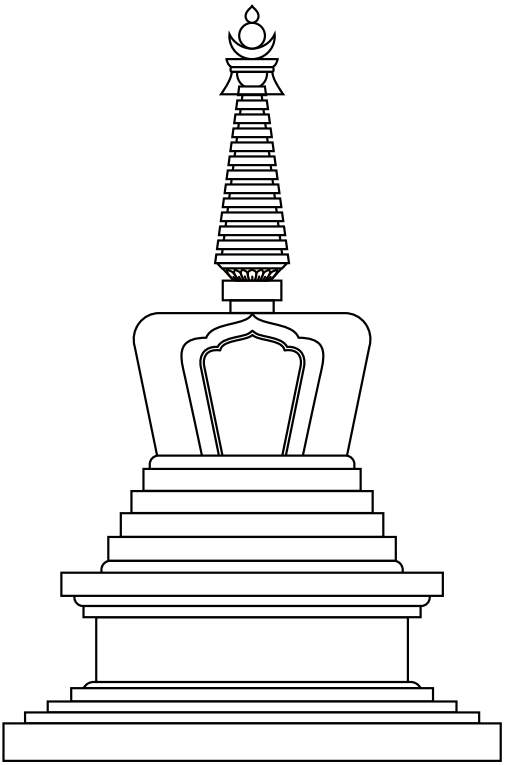
果有能力、有因缘的话，也可以通过这种方式来利益后世众生。

2005 年 1 月 1 日

译竟于上海浦东仁济医院

去年生病时，在上海浦东的“仁济医院”住院，当时有几位居士花费了很多人力物力，对我做了极大的帮助，尤其是《〈修心七要〉耳传略释》《法界宝藏论》等法本初稿，就是在那里翻译圆满的。今年又去了一趟汉地放生，每到一处，皆受到了当地信众的大力支持和鼎力相助。在此一并感谢大家！

下面，一起念《普贤行愿品》回向……

相关阅读

- 索达吉堪布全集 7 | 译作 《开启修心门扉》
- 索达吉堪布全集 8 | 译作 《山法宝鬘论》
- 索达吉堪布全集 11 | 译作 《教言合集》
- 索达吉堪布全集 83 | 译作 《八十口诀注解》
- 索达吉堪布全集 77 | 课程 《开启修心门扉讲解》
- 索达吉堪布全集 78 | 课程 《山法宝鬘论讲解》
- 索达吉堪布全集 79 | 课程 《〈修心七要〉耳传略释讲解》
- 索达吉堪布全集 82 | 课程 《修心利刃轮讲解》
- 索达吉堪布全集 85 | 课程 《苦乐道用讲解》
- 索达吉堪布全集 95 | 课程 《殊胜赞讲解》
- 索达吉堪布全集 96 | 课程 《初中末善语讲解》
- 索达吉堪布全集 97 | 课程 《教言讲解合集》
- 索达吉堪布全集 104 | 课程 《智慧百论讲解》
- 索达吉堪布全集 125 | 课程 《孔雀灭毒论讲解》
- 索达吉堪布全集 128 | 课程 《摧魔智剑讲解》