

《<修心七要>耳传略释》第5课笔录



诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，
离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心。

发了菩提心之后呢，请道友们也继续一起学习《修心七要~耳传略释》。

甲四、(归结终生之行持)：

一辈子终生的行持的方法窍诀是什么？

总摄窍诀要 应修习五力

我们归结一生的修持的窍诀要点，此处说应该修持五种力，在注释中一个一个出现了。

首先是引发力：

五力中第一个力就是引发力，这个引发力是什么呢？我们在做任何一件事情之前的强烈的决心。为了说明这个引发力，上师在讲这个问题的时候也举了很多例子。比如我们在今天晚上睡觉之前，就很强烈地去作意：明天早上五点钟的时候一定要醒过来，这样睡了

之后第二天五点钟肯定会醒。这就是心的特殊的功能，使劲地想了之后，到了那个时间它就发挥效应了，这叫做引发力。

还有一种引发力。比如有些小乘修行人入灭定之前想要入涅槃，这时候有个心在，入定之后一切心和心所都消失，是处于无心状态，他怎么出定呢？这就要依靠一个引发力，就是在入定之前要强烈地作意，或者下一个强烈的决心：我这次入定是七天，到时候一定要从定中出来。有了这个引发力之后就开始入定，到七天后肯定出定。引发的力量很强大，相当于是一种强烈的决心，这个强烈的决心就有一种特殊的功能。

这个地方的引发力和菩提心有关，原文是这样讲的：

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”；

就是这样强烈的作意，心中发这个誓愿：从现在开始我在这个月中不离开两种菩提心。或者在今年中不离开，或者在死亡之前不离开，心力更大一点的会乃至成佛之前始终不离开世俗菩提心和胜义菩提心。

如果每天都这样以引发力来进行修持，这个会变成一种特殊的功能。以后我们即便没有发愿，比如这一世死了，下一世没有遇到大乘善知识之前，这个力量还是起作用的，不会忘失菩提心。即便是下一世变为旁生，因为有这个强大的引发力的缘故，内心中还是经常会产生菩提心，不会忘失。所以这个引发力非常关键。

有些时候我自己也有体会，比如我要去开会，那么在开会的过程中我要注意什么方面？开会的时候人多，讨论的时候就比较容易忘失正念，我强烈得作意发愿，在这个场合中一定要保持正念，这样

作意之后，在这个场合当中，这个念头就会从始至终地提醒自己。这个力量是非常强的。

我们在修持这种引发力的时候，尤其是早上起床一睁开眼睛，或者还没睁开眼睛的时候，就要强烈地想：我今天的一切所作所为，都是为了利益众生而奋发，这样有一个很强大的作意。那么在白天中，这个念头就会时常跳出来提醒你：你的所作所为应该利益众生，应该发菩提心。

这就是引发力，是我们终生要修持的教言。怎么修持？要通过强大的决心，刻意地作意。初学的时候，可以发愿今天一天或者上午一定要这样。随着修行不断进步，就发愿一个月或者一年中不忘失。当然这个修法是每天都要修的，要经常做任何一个善事之前都要串习：我不忘失菩提心。

如果有这个强烈的作意，我们在做任何善法的过程中都不会忘失菩提心。这样以来这个善法就彻头彻尾成为我们成佛的资粮。如果没有菩提心，《华严经》中讲“忘失菩提心，修诸善法，是名魔业”。做的善法充其量只能成一个善法，不能成为成佛的资粮。因此要在菩提心的摄持下，做的事情才能成为成佛的资粮。我们要生起菩提心，要让它有力量，这些窍诀是一定要实行的，这就是第一个引发力。

第二是串习力：就是一再地修持世俗菩提心和胜义菩提心；

第二个就是串习力，就是一再地修持世俗菩提心和胜义菩提心。比如我们要给自己安排早上修半个小时，实在不行就早上修十分钟，晚上修十分钟，中间的时候再修十分钟。有时间就串习世俗菩提心和胜义菩提心，或者像前面讲的见缝插针，有两分钟就修两分钟，有三分钟就修三分钟。任何一个修法都是这样，只要串习多

了就熟能生巧。我们修菩提心串习的熟了，逐渐就会变成你心的一部分。

现在我们修法是什么状态呢？法是法、心是心。对于法本中的法我们一看就认为讲得太好了，但是我们的心是什么状态？充满了自私自利和烦恼。法和心二者之间有很大的距离，我们串习就是让法融入心中，或者让心变成法。比如说我的心通过不断串习就变成了菩提心。如果这样你想想看，那还得了？一起心就是菩提心了，这就是法融于心、心融于法了。

我们要通过串习力来达到这个目标，修行就是不断地串习，串习了很多之后就形成了力量，你的心就变成了菩提心的状态，一生心的时候自然而然就把这个力量带起来了。所以就不用刻意想着要发心，只要一动念头就和菩提心相同。如果我们起心动念都是菩提心，那就没有这些杂念，烦恼就很少。因此串习力是相当重要的。

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；

要让菩提心生起和不断增长，资粮必不可少，这个内容前面我们讲过了。菩提心是一种很清净的善法，这种清净的善法需要很大的资粮来辅助它，如果我们的资粮少了，这么清净伟大的心就只是一个果，缺少了因，没办法成熟这个果。

只要我们资粮非常深厚，它的果就容易生起来，修行菩提心的验相就容易生起来，很容易相应。在修持菩提心的过程当中，除了观修菩提心的修法之外，平常应该励力地去积累资粮。比如给道场做事情，经常供养上师三宝、供花、供水，经常去帮助人，积累资粮到一定程度，加上我们平常的观修，这两种因缘一和合，菩提心在相续中就产生了。这个善种力非常重要。

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；

破斥力就是破斥自私自利、破斥我爱执。当我们产生珍惜自己的念头时候就想：这种念头无始以来让我饱尝种种痛苦，过去就因为这个念头让我堕地狱，现世这种念头也让我感受种种痛苦，乃至于我现在想要修持菩提心的教法，这个我执也成了一个最严重的干扰。因为有了我爱执，就没有办法生起他爱执的菩提心。要想如愿以偿地修行菩提心，就应该把这种执著自己的心念想方设法赶尽杀绝，我们做一切修行都是为了灭除我爱执。

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。”

发愿力就是每一次做完善法之后要想：从现在开始乃至成佛之间，都不离开两种菩提心，但愿自己在遇到任何违缘的时候，也能够把恶缘转为修菩提心的良伴。发愿自己永远不忘失菩提心、不离开菩提心，发愿自己遇到恶缘的时候，首先想到的是把恶缘转为修菩提心的助伴。

这种窍诀是非常殊胜的，但是因为众生无始以来的习气所干扰，有时候我们出现恶缘的时候，可能脑袋里面冒出的第一个念头并不是怎么样以菩提心去对治，把它转为修道的助缘，而是想要赶快把恶缘解决掉。如果修行没有上路，修行这一方面的关注很少，要很直接地产生正念非常困难。

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！”

平时我们在敬供上师、供三宝或者修完法、供完护法之后都要祈祷：以上师三宝护法神的威神力，加持我能够实现这一切。什么是“这一切”？就是前面讲的要终生修持五力，通过这种修持来实现菩提心。

这五力可以说是总集了所有修心的教法。

前面讲的五力，我们思维这样的论典词句的时候会发现，所有修心教法的精要都已经包括在内了。我们平时不管修什么法，都应该以五力作为核心来进行修持。

那么，依照这一教法，在临终之时的诀窍又是怎样的呢？

前面所讲的基本都是日常的修法，临死或者中阴的教言应该怎么样？现在开始讲在临终时候有用的窍诀。

大乘死教言 五力重威仪

大乘修行者死亡的时候的教言也是五力，和前面的五力是一样的。“重威仪”，著重的地在各种威仪、各种行为中去实践。只不过在临死的教言中五力的顺序和前面的五力顺序稍有不同。

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。

比如一个人得了严重疾病，首先要依靠善种力来修持、积累资粮。

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；

首先是断除贪恋，而且把自己名下的资具财富供养给最大的福田即上师三宝等等。如果能够断除贪恋，而且这样做供养能够积累

起最大的善根。有了善根的支撑，在临死的时候就能够得到最大的助益。

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：

发愿力是首先在上师三宝面前做七支供养，《普贤行愿品》的前面部分都是七支供的内容。如果有时间就念诵完整的七支供，如果时间有限就念最后一个颂词：“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”。这个颂词包括了全部七支供的修法。平时我们如果能以七支供的方式来做供养或者顶礼，经典中讲，七支供能够迅速积累广大的善根，所以首先在上师三宝面前做七支供。然后以最真诚的心祈祷发愿。

“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！”

这个发愿很重要，首先我们做了供养之后，请上师三宝加持自己在中阴的时候能够修行菩提心。中阴的时候意识相当敏锐，如果能在中阴的时候修持世俗菩提心和胜义菩提心，这也是最好的往生法。在未来生生世世都能够不忘失菩提心，都能够修持两种菩提心。

第二个愿是加持我能遇到传授大乘修心教法的上师。总的来讲，遇到佛法很重要，但是遇到能够传授大乘修心教法的善知识尤为重要。这个善知识就是让我们修行苏醒的最大助缘。而且这不是名相上的大乘善知识，他一定是通达并传授修心的窍诀，遇到这种殊胜的善知识尤其重要。

弥勒菩萨所造的《大乘经庄严论》中讲，菩萨的其中一个前世和后世，或者生生世世能够连接不断地行持大乘教法的一个主要的修法就是发大愿。

有一种说法是，发愿的时候不能太谦虚。平时可以谦虚——这个我做不到、那个我做不到，发愿的时候一定不要谦虚，有多大愿就发多大愿。就是要发愿生生世世弘扬佛法、生生世世度化众生，生生世世都值遇菩提心、值遇殊胜的善知识。

如果有这个愿力连接，每一世都能够遇到最好的上师，每一世都能够尽快地遇到大乘的修法。在所有的老师中，没有比大乘的老师更好的了，所以我们遇到这样好的上师，他一定是引领我们走菩提道的。所有的法当中没有比菩提心的法更好的了。每一世中都有这样的愿力连接，保证我们每一世都能遇到、都能串习，那就很快可以成佛利益一切有情。

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。

破斥力和前面是一样的，就是因为珍惜自己的这样的念头，才使我们在过去和现在饱受无量无边的痛苦。如果现在不抛弃珍惜自己的念头，以后不但不会有快乐，而且还会因为珍惜这个身体而继续受苦。实际上珍惜身体也是一种我爱执。

有的时候我们不愿意修法的原因是什么呢？就是觉得如果这样辛苦，身体会受不了而垮掉。为了身体不受苦，加行也不修、其它的善法也不做。都是以身体舒适为标准，如果身体舒适那肯定什么都做不成。如果我们想在舒舒服服成天睡大觉中成佛，那是不可能的事情。我们想要有所成就，就不能够顾忌身体的感受。要让它感受一些痛苦。

在大德的教言中讲，我们在修佛法的时候，身体如果感受一些痛苦，会清净很多戒律。还有一种说法是，如果听佛法的时候很热，

或者很冷，或者很累，而我们为了听法去忍受这些痛苦，它可以清净无始以来的很多罪业。所以为了清净罪业，也是要努力地去修持佛法。

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；

我们对身心观察的时候就会知道，实际上在身心上面根本找不到一个我，所谓的我，只是安立在身心上面的一个概念而已。不观察的时候，就会觉得我是存在的。但如果以胜义的理论、用中观的道理一加观察，这个我不管是在整体上面，还是分支上面都找不到。既然这个我不存在了，为什么还要执著于它呢？安住于我不存在的境界当中，就能够做到破斥力的修持。

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！

这个很重要，如果在平时或者临死之前，强烈地以引发力来作意，通过猛力的意愿来提醒自己：即使处于中阴状态也必须修持世俗菩提心和胜义菩提心。按照《俱舍论》来讲，开始死亡的那一刹那是属于无记的，那个时候不忆念善、也不忆念恶。如果在死之前有很强烈的善心，比如死之前有很强烈的往生极乐世界的心念，依靠这个心念可以引导自己的神识去向极乐世界。

如果我们在死之前强烈地作意，即便是处于中阴状态的时候，也要通过这个引发力特殊的功能，自然而然地忆起修菩提心的窍诀。如果在中阴身的时候能够修持菩提心，在中阴的教法来讲，中阴的神识非常敏锐，所以那个时候要修任何法都很容易。

如果我们在中阴的时候能够忆念阿弥陀佛，刹那就可以往生。当然最好在临死时候就可以见阿弥陀佛，这样不经历中阴就往生了。如果我们临终时没有见到阿弥陀佛，到了中阴身怎么办？中阴身还有一个好处，它没有粗大的身体、意识相当敏锐，要做什么事情很容易。

如果我们有一个引发力，不论如何在中阴身的时候都要忆念往生极乐世界、都不忘失阿弥陀佛，这样到中阴的时候自然就回忆起来，稍微作意就可以往生，所以这个方面引发力也是这样告诉我们说，即便是到中阴也不要忘失，这是大乘临死的时候的窍诀，是很好的一个教言。

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。

串习力就是要回忆自己修持过的两种菩提心，然后按照这样的方式修行。

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。

这个方法是当我们要死亡的时候，首先采取狮子卧，即右手托着右面颊，这个地方讲是左手塞住右鼻孔，这样右鼻孔就不出气了，要通过左鼻孔来呼吸。有些地方是按住，这个地方是塞住，自然就不透气了，然后通过前面讲的修持慈悲心的方法，借助一呼一吸，呼气的时候把自己的功德善根布施众生，吸气的时候把众生的痛苦，把众生的无明烦恼自己来代受。通过这样的方式来呼吸修持施受法，这就是真正在临死的时候这样串习。

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。

这段话讲的是胜义菩提心，前面一段讲的是世俗菩提心，胜义菩提心是了知一切轮回和涅槃都是心的所现，心的本性无论任何也不成立，没有任何执著。我们死的时候就处于狮子卧的状态，在很多地方都讲，如果自己在死亡的时候，这样右侧狮子卧不会堕恶趣。

慈诚罗珠堪布在解释这个问题的时候说，通过这种方式可以一世或二世不堕恶趣，在轮回的时候太长了那就不好说。但是有至少保持一世不堕恶趣的功德，有这个利益。

不仅仅是人，即便是旁生，如果能够右侧卧，也能够有这个功德。因此有道友要去世的时候，如果我们能够帮助他做狮子卧，那是最好的。为了让我们养成这个习惯，佛陀也告诉弟子，每天睡觉的时候最好是用狮子卧，左手放在左大腿上面，然后就这样睡觉，这个地方是讲要塞住鼻孔，其它的教言说不塞也可以。

如果睡觉的时候除了狮子卧之外，也可以在串习菩提心当中慢慢入睡，如果习惯了自然而然成功率就高了。否则平时都不串习，只是临终的时候做一下，有没有成功的希望了？有可能有希望，但是希望很小。

比如有些人就认为现在可以尽情玩，只要临终的时候生起往生极乐的心就可以了。这个理论上也可以行得通，不是说完全不行。假如平时我们不做，到了临死的时候有没有机会去念佛，有没有神识去忆念很难讲。

因此对凡夫修行人来讲，如果平时串习得很多了，临终的时候自然会想到，这样做最保险。很多教法都有讲，临终的时候，一生中很多乱七八糟的念头全部都会出现，那到底是安住在哪一种念头当中死去？这不好说。

所以我们平时就是专心忆念往生极乐世界，一心一意地串习这个，到临死的时候就是这个念头。如果能够保持这一念头，就可以有很大的往生的把握，因此修持菩提心的原理和往生极乐世界的修法是一样的。

就这样以轮番修持世俗与胜义两种菩提心而死去。

如果能够没有任何自私自利的心，在世俗菩提心和胜意菩提心中死去，这就是最好的往生法。

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。

很多教法中都说自己的临终教法是最好的，但是没有一个教法比这个教法更好，什么意思呢？并不是否认其他的临终教法没用，而是说其他的临终教法也必须要有菩提心作基础，其核心还是菩提心。不管修破瓦法还是修其他临终法要，这些法都是以菩提心为核心，所以这个地方直接就是修持菩提心。

如果离开了菩提心的修法，临终教法说得再好，也没有最大的利益。如果教法当中有菩提心的教义，那就是最好的教法。我们学大乘尤其是学习修心七要每天都在强调菩提心的重要性，的的确确作为大乘修行人来讲，大乘所有的修法都是世俗菩提心和胜义菩提心。

愿菩提心就是为利众生发愿成佛，行菩提心就是六度，这里面就把所有的善法都包括了。胜义菩提心就是空性。所有的修法包括在里面，密宗的修法也是不离开世俗菩提心和胜意菩提心。因此，千方百计地引发菩提心，这的确是极为重要的。

诸法摄一要

甲五、(修心圆满之标准)：

我们修这种菩提心，要达到什么样的验相？就算是我们修行有了进步，这方面的标准什么意思呢？不是说到了这个标准之后再不修了，下面还要讲所谓的标准，就是当我们经过这么多的努力之后，终于进步了，有了这个验相，就是这个意思。

修行圆满之标准，并不是象佛那样那么高的标准。“诸法摄一要”，这是其中一个标准，就是把一切的修法都归纳在对治我执中。否则如果任由我执去滋长去壮大，这就不是修心圆满的标准。

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。

无论修持的是小乘的法还是大乘的法，都是要对治我执这个轮回根本。

如果不能对治我执，则一切所修都是没有意义的；

小乘的教法之所以和外道修法不同，最大的区别就是小乘的教法中有无我的空性见，而外道虽然也有很多善妙的修法，比如外道的修行者也有很高深的禅定，共同的四禅八定外道也有，修的最好的可以达到非想非非想这个有顶的禅定，但他就是超越不了。

而且外道可以通过禅定引发很多神通，很多外道的仙人通过修持禅定可以住世几万年，所以如果说现在真的来了一个外道，在我们面前有这样的功德，又显现飞行、显现不吃饭和他心通，可能没有几个不皈依的。

外道和内道最不共的地方，即外道怎么修持也没有解脱的原因是什么？没有无我的正见、没有证悟空性。因为一切轮回的根本是我执，外道所有的修法中，不但没有去我执的修法，反而是在加固我执。所以说外道修法暂时看起来有一些眼花缭乱的成就，但实际上他出离不了轮回最根本的原因，就是没有空性见、没有无我见。

小乘有部属于小乘的修法中比较低的一个宗派，但是小乘有部都可以解脱，就是因为他有无我正见，所以他可以出离轮回。大乘的修法也是一样的。因此没有对治我执的修法都没意义。

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。

反之，如果一切的所作所为都能够对治内心的我执，那么就说明修心的教法已经在我们的相续中扎根了。我们的修行已经初见成效，因为我们相续当中已经有了对治我执的对治力的缘故。

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。

“二者”就是前面讲到的对治我执和不能对治我执知二者，能够对治我执的就符合于正法的轨道，否则就不符合于正法的轨道。尤其作为一个求解脱道的人来讲，这就是他的标准。所有皈依佛门的人是不是都要以这个作为标准呢？不一定。为什么？

有些人皈依佛门就是为了追求现世的利益，为了追求人天福报，我们没有必要拿这个标准来衡量。但是为什么我们要以这个标准来衡量在坐的修行人呢？因为在坐的修行人是为了追求解脱道的，那就要看有没有真正在对治我执方面下功夫，这个就作为衡量修行者的一杆秤，原因就是这样的。

二证取上首

这是衡量修行进一步的标准，“二证取上首”，什么叫二证？第一是他证明，第二就是自证明，在他人证明和自己证明二者当中取上首。取上首就是自己证明自己就是对的，是主要的一种证明，而他人的证明则是次要的。我们通过学习下面的注释这个意思就很明确了。

首先讲他人证明是什么样的呢？

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！”

这个就是他证明，其他人通过观察你的某种贤善的行为，就认为你的心已经融入了佛法。比如说通过观察你的行为，认为你是一位真正的修行者、是一个大圣贤，乃至说你说你是一个大菩萨，这是他人的证明。

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。

他人的见证不能作为最主要的见证。如果自己行为很注意，或者稍微有一点点修行，没有受到别人的指指点点。你自己拥有一个好的口碑，别人都认为你修行好，是真修行人。虽然这个也是鉴别修行的见证，但这不是主要的见证。

为什么不能以他人为凭说作为自己修行好坏的见证呢？下面讲这个根据。

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。

因为一般的世间俗人并没有他心通，没有照见别人内心活动的神通和能力。所以他们只能够根据自己所看到的外在各种行为，比如一个人走路、说话很注意，或者有亲和力，或者守持着夜不倒单的善行，就认为这个人一定是个很好的修行人。通过外在的个别贤善行为进行褒奖，开始以他的认定说这是一个好的修行者。为什么不能以这个作为主要的根据的原因也就是这样的。

反过来讲也是这样的，世间人很容易通过一些人外在的不好的行为，就开始下结论——这个人是坏人，不是个好修行人，因为什么

原因等等这样讲。所以他只能看到外在行为看不到里面行为，有可能通过外在的个别好的行为给一个人作出正面评价，也有能通过个别不好的外在行为，而做出另外一种评价。因此别人的评价、别人的见证，不能作为主要的见证。

由此可见，最主要的一种见证，是要无愧于自己的内心。

这里讲得很清楚，不管别人说你好还是不好，你自己有观察的能力：你是不是一个好修行者？你是不是在众人面前一套、背着众人是另外一套？或者说你的表面上显的很贤善，内心当中充满着贪嗔痴？这个只有你自己最清楚，所以说最主要的见证是无愧于自己的心。

如果自己的修行的确不好，别人说你修行好，这个时候你要心生忏悔。不要别人说你是菩萨，你就认为自己一定是菩萨了，你没有笨到这个程度吧？是不是菩萨自然会有标准，第一你的菩提心生起了没有？或者你的出离心有没有生起来？

《入中论》、《十地经》中讲，初地菩萨的十二种百功德一刹那间震动一百个世界。你不要说震动一百个世界，可能站在这个地方，连这个房子也震动不了。因此菩萨一定有菩萨的功德，如果自己没有这个功德，别人说你是大菩萨，没有任何用处。除了滋长自己的浮华心态之外，没有任何益处。

因此别人怎么样看，就让他去看，别人说你好也是别人的事情，别人说你坏也是别人的事情，关键是自己要无愧于自己的心，自己按照佛法来修持，那就足够了。所以“二证取上首”，二种见证当中，自己能够了知自己的心态，能够自我见证是最好的。有的时候我们很在乎别人的说法，别人表扬一下自己很高兴，如果别人骂你几句说你修行不好，自己就会很难过。

有什么好难过的呢？这里面讲得很清楚，这个论典的作者恰卡瓦尊者，六年当中忍受了很多人的挖苦讽刺等很多恶缘，最后修心成就了。关键不在于别人怎么样，而是自己是不是真实在修行，这个是最重要的。

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。

最好的公正客观，就是拿着法本来对照自己的行为。不能认为自己有一个标准，自己觉得自己修行好、问心无愧，必须是佛或者是祖师讲的作为正量，你的行为和这个书比较起来怎么样？有的时候听上师讲课，或者我自己在讲课的时候，一看这个书，我就比较习惯于对照我自己有没有这样。

结果一对照发现功德几乎都没有了，这个过失我也有，那个过失也有。不对照时觉得自己怎么样了不起，但真正把这个法本、把这个论典，尤其是讲这些窍诀的能够揭露我们过失的法本，对照的时候简直是不能看。自己的过失和书里面的一条一条全部对得清清楚楚，所以有的时候看自己的修行差得非常远。不管怎么样自己愿意朝这方面努力。当然真正要做到问心无愧还是困难的，但是要做到二证取上首，应该以自己认证自己是最好的。

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

“恒当依欢喜”，就是说尤其是遇到障碍的时候，也能够通过欢喜心去对治，经常产生欢喜心，即便是遇到违缘的时候也是有欢喜心，这是修心成功的一个标志。而不是今天发了财，或者别人赞叹我的时候很高兴，但是遇到违缘的时候一下子就很沮丧，这就不是修心圆满的标志。

“恒当依欢喜”，遇到任何情况自己的心不为所动，都能够安住在菩提心的修法当中，这是很重要的。

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。

不管遇到任何障碍，通过自己修心的力量，都有十足的把握，能够把这些恶缘全部转为自己滋生善法的修道之用，这是修心圆满的标准。

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。

我们遇到任何恶缘的时候，都要尝试对这些恶缘产生欣悦之情。因为平时一般的众生，遇到恶缘都不高兴，很少有人遇到麻烦的时候很高兴的。但是修心的人遇到恶缘的时候就知道，这就是能够转为道用的良好机会。他就不仅根本不惧怕，而且有的时候盼望恶缘能够生起来，因为他可以依此来修心。

有一句话是这样讲的，当吃得好、穿得好、天气好的时候，每个人都是修行人。但是关键是看出现违缘的时候，如果你还能有这么好的心情，那就是修行者。所以平常都很顺利的时候能够保持好心情，这没什么稀奇，旁生遇到好吃的东西，比如狗找到好骨头也会摇尾巴表示高兴的。关键是当我们遇到违缘的时候，还能够保持欢喜的心情，这的确是通过了修心达到这个标准，这就是修行进步的表现。所以说在这个基础上，还毫无怯弱地领受他人的一切违缘

还有一个标准。

能散即圆满

能散就是散乱的意思，这个散乱也包括遇到重大违缘的时候，在遇到散乱的时候也能够修二菩提心，这就是一种圆满的标志。所

以说字面上意思散就是能够遇到重大违缘的时候，也能够轻易地忆念起这种修心的教法。

下面就是以比喻说明什么是散乱的状态也能够圆满。

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。

首先看这个比喻，我们刚开始骑马的时候，因为不精通马术，所以很僵硬。骑马的时候要放松才能骑得很好，但是不懂马术的人刚上去的时候很僵硬。我们学很多东西比如开车、游泳都是一样的，要游得很好就必须适当放松。

一个人如果对马术很精通，他就不会很刻意、很僵硬地去骑马，即便是他心不在焉，他骑在马上在想其他事情的时候，也不会从马上摔下来。虽然我们很多人没骑过马，但自行车骑过，你的技术很熟练的时候，胡思乱想东张西望地也不会从车上摔下来。因此我们要达到这种标准，这是个比喻，那么表示的意义是什么呢？

当损伤、陷害等恶缘在措手不及的情况下出现了，不是说你在想：违缘要出现了，我要准备。如果提前有预期，违缘一出现，你早就有准备，对你不会产生什么样的影响。但关键你在措不及防的时候，突然违缘降临了，你还能保持那种心态，还能自然而然不生嗔恨心，把恶缘转为修道的助伴，这个才是真正的修行圆满的标志。

在禅宗的一些公案当中也有这样的，有些禅宗预先知道一些答案，以前的高僧大德在斗机锋的时候，就会备很多答案，别人在拷问的时候，他就把以前大德的讲出来，好象是他已经证悟了。我听到一个故事，有一个大德，据说他修行已经开悟了，他睡觉的地方是佛龕下面一个小窝洞里。另外一个也是修行有成的人，他就是提前埋伏

到佛龕旁边，当那个人回来一探头的时候，他马上抓住他说道一句。毫无准备的情况，这个大德是自然说出那句话，那他真是有证悟的，因为他根本没有准备说自己要这样回答那样回答。这个地方也是一样的，在毫无防备的情况下遇到违缘，自己还能够不生嗔恨心，还能够将恶缘转很自然地转为菩提道用，这就是修行圆满的标准。

弥勒菩萨在《经庄严论》中讲，一个是突然性地出现重大的违缘能够转，还有一个是非常严重的违缘出现的时候，仍然能够不动发心，也算是修行圆满的标志。因为小的违缘比如说今天掉了十块钱就算了，就觉得就是好象自己修心圆满，不是这样的。而是比如突然之间在你面前别人把你的父亲杀死，这样的事情出现了，很多人就忍不了。但是即便是这样的事情出现，他也自然而然地转为道用。所以这里面有两种，一个是突然性，一个是严重的，如果这两种情况下都能够很自然转为道用，这个是修行圆满的标准。

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。

科判当中有一个修行圆满的标准，这个地方讲得很清楚，所谓的修行圆满的标准，只不过是修持这种法门刚刚生起的征兆。并不是说达到了这个标准，以后再不修了，因为你离菩萨的境界、离成佛的境界还远得很，只不过是刚刚修行有一点点修动的感觉。

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。

这节课就讲到这里。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

杰嘎纳齐瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度如海诸有情