

《前行引导文》第94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，今天我们继续一起来学习《前行引导文》。

《前行引导文》相当于是一种道次第的修行方法。我们要证悟实相，修行目标是为了利益一切众生，然后要发誓成佛。要成佛的话必须要通过一系列的次第修法来调伏自己的相续，所谓的调伏并不是要把我们的心改变成另外一种状态。真正来讲每个众生皆具佛性，就是说每个众生都是佛，只不过我们没有认识到自己的本性，然后通过无明产生了很多的分别念，这个时候就遮障了我们的本性。如果要显露自己的本性就必须要修行，其实修行就是次第性的把这些障碍去掉，让本性逐步显露的过程，也就是说我们不需要去把自己众生的心改变成佛的心，不是这样一种修行的方式，

而是要显露我们本具的佛功德，也就是说我们所有的功德是现成的，只不过有障碍遮障了没办法显现出来。所有道次第的修法都是让我们的障碍从粗大的障碍、中等的障碍、微细的障碍，把这些客尘把这些障碍纷纷去掉的修行方式。了知这样的原理之后，我们的修行就会显得轻松多了，因为并不是要改造一个不属于我们的东西，而是说显露我们本具的状态。

这方面的教义，比如在《妙法莲花经》、《宝性论》等经论当中都讲得很清楚，还有中观般若波罗蜜多的理论，或者修行的方式也是让我们知道这些障碍本无自性，不是真实的。在二转法轮的般若中观，三转法轮的如来藏的教义等等，般若波罗蜜多告诉我们所有障碍都是假的，所有的障碍都是不存在的，就是我们分别心、分别心的所有的对境都是不存在。因为所有的障碍其实都是我们的心的一种显现，我们的心迷乱了就显现成障碍。所以要让这个障碍消尽的话就知道它不存在，知道它就是假象，知道它就是一种梦中的显现而已。般若波罗蜜多就告诉我们这个真理，然后告诉我们这个障碍是不存在的、障碍是假立的，进一步在不存在障碍的同时功德是本具的。

通过前行、道次第的修行，我们会逐步逐步的深入到这些实相有关的这个教义当中。所以说我们现在要做准备，做好什么准备？通过现在的一些加行的观修，或者经教的学习让我们逐步的触及到有关实相的教义。有关实相的教义般若波罗蜜多是其一，如来藏是其二。二转法轮的般若波罗蜜多和三转法轮的如来藏的教义，两种和合体就是密乘的基本见解。密乘的基本见解就是般若空性和如来藏。也就说如果我们真实的了知了显宗当中了义的观点之后要进一步学习密乘的话，就是在这个基础上让他加强认知，或者怎么让这样本性快速现前的很多修法，在密乘当中都会有很明确的指引。

如今我们在前行当中，前面共同加行就如何生起出离心，怎么样通过观修四厌世心，即观修瑕满难得、观修寿命无常、观修轮回痛苦和观修业因果，观修四个就可以让我们对轮回的本性就会有真实的认知从而不贪恋轮回，生起想要解脱的出离心。我们也知道解脱的利益和要解脱必须要依止善知识的殊胜教言。了知完之后，我们就要进一步通过依止上师之后，上师来告诉我们什么才是解脱道。

什么才是解脱道呢？下面就给我们开出了修行的途径。第一个就修皈依，皈依是圣道之门。我们看起来皈依修法很好懂，菩提心也是这样的。如果没有佛菩萨、上师们给我们教导，凭自己的力量绝对不可能发现第一个修法必须要修皈依，第二个修法就要修菩提心，第三个修法要修金刚萨垛，第四个要修曼扎。这方面看似是前行当中已经排列好的，但是这样一种修行的智慧、修行的原理，如果不是佛菩萨已经证悟了，不是上师们通过他们真实的大悲心和智慧通过这样一种教言告诉我们这个次第的话，通过众生自我造就的能力绝对不可能真实的发现解脱道，不可能通过自我造诣而解脱。

我们在学习这个教言之前，学习依止上师善知识的必要性，就是告诉我们最直接的修行的方法，到底怎么样修行可以靠近实相，能够让我们的相续逐步成熟。现在我们学习的就是五种不共的内加行。

前面对于皈依的因、皈依的本体，还有皈依的学处等等，这些都已经学习了。学习了我们不是说学完了、修完了十万皈依是不是就已经永远不要再管了？当然不是，皈依的修法从现在乃至于到我们成佛之间，这样一种皈依的修法都需要不断的修行。只不过是随着我们修行的进步，随着我们智慧的增长，对皈依修法的内涵它会有从外而内、从浅到深的理解。真实的皈依我们知道自己本具三宝，然后对于自性本具三宝完完全全的接受

，这就是一种皈依，现前我们皈依三宝的途径都是一种皈依的修行。这个皈依的修法每天都要修、每天都要忆念、每天都要去思维。随着我们智慧、福德增上，对皈依修法的理解肯定会逐渐增上的。就好像我们觉得暇满难得、无常好懂，但是随着自己智慧的增上再返回头去看的时候，我们会发现这个暇满难得还可以这样理解、无常还可以这样理解。对于一些轮回过患、业因果方面的教义也会有更深入的认知，更相应趋入的方法。这个就是不断学习，不断的让我们的福祉增上之后，再返回头看我们学习过的教言就有不同层次的理解，也就说不断的学修的一种必要性逐渐就会显露出来。

前面皈依的修法我们学完了，但也要不断的修行。现在我们学的是第二个发菩提心。皈依基本上来讲内外道的区别就是以皈依来区别的，然后发菩提心就是大小乘的区别。因为现在我们走的是成佛之路，要走成佛之路就不能够说我皈依之后变为了自己解脱，得到一个阿罗汉果，然后自己入灭就可以了。既然我们现在所走的都是成佛之路，他的修行本来就和小乘的修行不一样了。就好像小乘的修行和世间道是不一样的。如果说只是在世间或者人天乘当中想要得到一个下一世转生善趣，或下一世怎么样得到一个天道的身份、人道的快乐，这方面不需要出离心，不需要一个解脱心，这个就够了。

如果你要解脱必须要和世间法不一样的那就是出离心。和这个道理是相同的，如果我们不满足于自我解脱，要走大乘道的话，也有一个不共小乘的地方，那就是菩提心。如果是有了菩提心，就可以把我们的相续从小乘的相续然后过渡到大乘的相续。也就说通过菩提心，就可以区别小乘和大乘不一样的地方。

对我们自己的相续而言，什么时候有了出离心我们就变成了求解脱道

的修行者；什么时候有了菩提心我们就变成大乘修行者；什么时候相续当中有了等净无二见解我们就变成了密乘的行者。所以说我们的相续也是跟随这些见解的有无、增上、具足，或者不具备这样一种修行的方式，都是通过这些见解的有无来做判断的。这些所谓的道就是在我们相续当中，在我们的心中生起了某种境界或者是某种认知这个时候就叫做。然后沿着这个走下去，不断的去串习、不断的去深入就叫修道。

菩提心分了三个部分：一个是四无量心，一个是菩提心，还有一个学处。四无量心做为正式发菩提心的一个前方便，首先要通过四无量心把我们的心训练到一个能够直接生起菩提心的高度。因为现在我们凡夫人的心态很多想到的还是自己利益自己得到解脱，这方面还是比较多的。怎么让我们生起菩提心、安住菩提心呢？前期做一个训练。四无量心就是最好的训练方法。也就是我们首先要修舍无量心，修舍无量心就对于怨敌、亲友、非亲非怨的中等人，都要去利益他们。如果是这样的话首先就要修舍无量，舍无量心的特点是帮助我们过多的贪著亲友的心拉低，然后把消失嗔恨心，把他们的地位提高，这个时候就可以做到一个平等。然后对于亲人、怨敌，对于非亲非怨的这些平常人我们都可以平等对待。平等对待之后我们就对他们修慈心，对他们修悲心，对他们修喜心。通过这样训练我们的心就会非常善良。

在《入行论》前面来讲的话，菩提心的所依有一个是身体的所依，有一个是心的所依。身体的所依就是暇满人身，这是最好的身份。那么心的所依那么就是善心。菩提心它是一个究竟的善心，菩提心的一种基础当然就是善心。所以说我们首先要生起一个基础的善心，在基础的善心的前提之下，再把这个善心把它加强，菩提心是它的一个加强版，或者是它的终极版。善心的终极版就是菩提心。那么怎么样能够让这个善心达到终极版的

状态呢？必须要生起一个基础的善心。

无论是人格贤善也好，或者这里面通过四无量心把我们的心训练得很柔软，把我们的心训练得很慈悲或者很善良，这个时候就可以生起菩提心。如果没有这个的话一上来就发菩提心有难度，很清净的、很伟大的菩提心非常难以生起，

以前我们也是再再讲过出现在噶当派的教言中的一个对话，有一个一般老百姓问上师，菩提心到底是怎么回事？这个老百姓有一个孩子。上师说你不是有一个很喜欢的儿子吗？他说是啊。上师说，所谓的菩提心就是说对所有的众生都像对待你的儿子一样去对待。他想了一下，哦，这个菩提心真的好困难，非常非常难生起。上师就是说看来你是懂得这个菩提心了。

菩提心的的确确是不好生，也就是说如果让我们的心一下子要从非常耽著自己的自私自利心，一下子要生起这么伟大、这么清净的菩提心的确是非常困难。所以这里面就给我们一个训练，通过四无量心做一个过渡，然后到达菩提心。通过四无量心的修持就是把我们的心的训练得非常的善良，因为菩提心也是个平等心，所以首先在四无量心当中舍无量心就做为整个慈悲、菩提心的一个平等心的基础。首先要修舍心，然后修慈心对一切众生生起要利益他们的心，对一切众生生起拔一切众生苦的心，然后就对一切众生安乐自己要由衷的欢喜。在这个基础上如果修完了四无量心之后，就有了一个比较高的基础了。在这样比较高的基础上面再去修菩提心，再生起菩提心那就可以了。

菩提心是发心为利他，求正等菩提。发菩提心的两个体相，第一个是为了利益一切众生，第二个是为了一切众生我要发誓成佛，这个就是菩提

心。如果没有前面的四无量心，我们要生起这个菩提心，其实这里面还会有很多的缺陷。好像我们觉得这个菩提心不困难，我要发起利益一切众生的心很容易。但这个只是一个总相上面大概想一想而已，真的来讲我们的心如果真实没有缘众生的话那是很困难的。

真实的菩提心的重点还是在缘众生上面，为了利益一切众生我发誓成佛的。我成佛是干什么呢？我是为了利益众生才成佛。这个方面就说利他的一种心在菩提心当中绝对是占最主要的成份。怎么样才能生起利他心呢？这里面我们就修四无量，四无量都是缘众生的心。慈心、悲心、舍心等等都在缘众生。如果我们把这个学好了，利他这部分的修行基本上就可以了。然后在这个基础上为了利他我发誓成佛，这个时候我要发誓成佛的心，这里面就没有一丝一毫的自私自利的成分在里面，这个菩提心就是很干净的，非常非常标准的一个菩提心。否则我们的菩提心好像感觉生起来了，但这里面有太多的自私自利的心，这个菩提心是一个也许打着引号的菩提心，可能还不是那么纯粹，没那么干净。如果我们菩提心它没那么干净的话，那么我们说要通过这种菩提心要成佛，在这个基础上积累的资粮全都是成佛的因，那么打一个比较大的问号，到底是不是我们要观察。

如果我们通过前面的修行的的确确真实的生起了利他的心了，我们说在这个基础上所修的善法那就可以成为成佛的资粮，这个才能叫做成佛的一种资粮。否则的话不能叫资粮，否则只能叫一种善法。从这个方面观察的时候，要成为福德资粮智慧资粮也是它一个条件的。

前面我们也是大概的从修行的侧面讲到了慈心的修法，今天我们要学第三个引导。

戊三、修悲无量心：

悲无量心在菩提心当中或者在四无量心当中它也是很重要的，所以篇幅也是最多的。悲心的修行对整个大乘来讲非常重要，在《广论》当中宗大师也讲过这个问题，对于悲心和智慧空性这两点，空性就像母亲一样，大悲就像父亲一样，有空性不一定就决定他的种姓是什么，就是说是不是大乘种姓不看你是不是有空性的认知，而是要看你有没有悲心，有了悲心就可以确定。

比如说儿子是什么种姓主要看他的父亲，父亲的种姓他就是主要的。从这方面讲的时候也是这样的，就修行者来讲，空性也好还有悲心也好，二者之间都是佛子的因。就像父母都是儿子的因，所以这里面都是佛子的因。这个佛子的因母亲是共同的，空性是共同的，而大悲心是不共的。一般来讲，我们在世间也是一样的，如果他的父亲是白人，是中国人，或者他是黑人、非洲人，那么生下来也是基本上从这方面来判定，而母亲是共同的一面，所以说他的父亲的因缘是占主要的，在修持成为佛子的因当中，空性是小乘也有大乘也有，这方面是空性来讲看不出什么种性，但是大悲心就可以能看出来。有大悲的就是大悲种性，没有大悲的就不是大悲种性。小乘也有人无我，但小乘他没有大悲，像这样的话他就是小乘的修行者，而大乘的种性有人无我，但他有大悲心，大悲心有的话就决定了他是大悲种性，大悲心的一种修行特别重要，很多地方讲的时候，也是把大悲心和菩提心同等的来看待的。也就是当我们生起了菩提心之后，有的时候就把大悲心作为菩提心的代名词，这个也有。要生起大悲，其实那个地方的大悲就是指菩提心，就是指利他的一种菩提心。

所以，这里面讲就要看悲心，悲无量心。悲无量心的一种修行，它的一种很重要，然后它的功德也很大，因为毕竟是让我们直接生起菩提心的主要因素。而且经常修悲心的话，将会把罪业清净掉。修悲心也可以很快的

去圆满很多的资粮，后面还要讲很多的案例，学完了知后，我们就知道这个悲无量心的的确确非常重要的。

讲了这么多，主要是第一个让我们对悲心的重要性有个认知，第二个对修悲心产生意乐，就是我一定要修悲心，这个悲心很重要，不能把它当成可有可无的修行。并不是说我今天上座念了三遍了，是不是应该可以了？完全不够。要把它当成一个真实的修法来修，一定要很专门的刻意的来修行这个悲心的修法。

然后在我们相续当中引发，把这个悲心真正的生起来。想一想发一个悲心就很容易，但是要是从内心深处生起这个悲心，就必须要有训练。必须要为了生起悲心，要祈祷上师三宝，有的时候祈祷观世音菩萨，或者有的时候要观修这个悲心的正所缘，有的时候也要为了生起悲心回向而发愿。所有的因素我们都要去做，慢慢就会让把我们的悲心发起来了。有的时候看这些佛在因地的时候，悲心的一种公案，还有这些大德，他们在发悲心的时候一些案例。这个时候也让我们感动，让我们发愿随学，这些都是一些让我们生起悲心的助缘。

下面首先讲悲心的体相，悲心不共的特点是什么？

修悲无量心的时候，观想一位被剧烈痛苦逼迫的众生，希望他远离痛苦。

这里面其实就包含了悲心的不共特点，所谓的慈和悲的不同之处，慈心就是予乐的心，给予众生快乐；悲心是拔苦的心，就是拔出众生的痛苦。因为当观察到众生有痛苦的时候，那么自己就不能坐视不管。自己就想要拔除众生的痛苦，这种主动拔出众生痛苦的心叫做悲心。

悲心也分为普通的悲心和不共的大悲心。比如说小乘阿罗汉的悲心，

相当于是普通的悲心，还有父母对于儿女，子女对于父母的这种悲心，愿拔他们痛苦的心也是悲心，也是普通悲心。这种悲心是带着一种，或者从某个侧面来讲是被染污过的。被什么染污过呢？被相续当中的贪爱心所染污过的。这是我的亲属，所以我要愿他离开痛苦。这种有偏袒的心，就是被某种自利的心所染污了，它是普通悲心当中的被染污的。而阿罗汉是在普通悲心当中，没有单独成立的。这些都不能叫大悲心，这个都不大，它都有局限性。你说有染污的心不可能叫大悲，不能随随便便说这个人大悲心怎么怎么样，这个不能叫大悲心，大悲心就是说它有它的条件。菩萨的大悲心叫大悲心，它的一种所缘境，它的范围、时间等等等等，这些都是不一样的。《大乘庄严经》当中讲四无量心，讲这个悲心中有一品，那个时候就讲这个大悲心，和普通悲心有六个不同的地方，到时候上师讲的时候我们也可以学。

那么这个悲心就是拔苦为信的，拔出众生的痛苦。想方设法的要让众生远离痛苦，和远离痛苦的因。前面我们讲了，愿诸众生远离痛苦及痛苦因。一方面要远离痛苦，第二个要远离痛苦的因，这个方面是悲心不共的特点。

经中说：“观想一名被关入监狱最后接近被杀的罪犯或者屠夫面前生命垂危的旁生等遭受剧烈痛苦的一个众生作为悲愍的对境，对它生起母亲或儿子想。”

这就是佛陀在经典当中讲到的一种悲心的修行。然后我们要观想一个很可怜的众生，当然这个就是随自己的一种相应的方式去观想，到底哪一个众生是很可怜的。如果我们见过关在监狱里面某个众生马上要被杀死的场景，可以观他。或者说我们没有见过，对这个没有感觉，我们就可以观一个即将被杀死的羊、鱼，或者菜市场的这些泥鳅或者黄鳝拼命挣扎的那

种。它为什么挣扎呢？它就是不愿意遭受那个痛苦，它自己要挣扎，所以，它就是无可奈何的一种状态。

虽然这个方面我们没有见过，但是现在网络上有很多这方面的消息，有很多这方面的视频。如果是以前的这些修行者的话，他可能看到这段文字，只能在脑海里面去想，到底是什么样状况呢？可能以前交通也不是那么顺畅，有些修行人，他一种活动范围，可能就是几十公里，或一二百公里范围当中，他能够听到的，看到的这些就不多。现在我们可以通过这些网络上的视频，还有很多这些报道也好，可以比较直观的用我们的眼根去看，类似于亲自见到那种很多很多，很悲惨的一种情况，这个太多了。在末法时代，不缺的就是这方面的内容，特别特别的多，各式各样受苦的都有。战争也好，疾病也好，还有很多这些方方面面的这些，非常非常的多，现在这些都很多。

所以，这个时候我们就可以为了修行去找一找这方面的能够打动的，能够让自己感觉，可以把这个当成修悲心对境的，把他找出来之后看，看了知后观修。就那这里面的观修，因为我们修悲心，就要找到一个能够触动自己的，把这个作为我们观悲心的一种对境。

这方面要找一个痛苦的众生，如果我们能够看到地狱的有情当然是最好的了。但是地狱的有情，我们可能视频找不到，最多有些时候有动画，真实的地狱，实拍的可能是找不到的。这方面没有，我们可以观想。有的时候图片也好，有的时候，这些能够在人间见到的这些，对人对旁生，这些所做的很多很多痛苦的一些，这些这样场景作为观想的一种所缘境。

这里面讲即将被宰杀，接近被枪决或者被杀的罪犯，他很可怜，这方面马上要死了。还有屠夫面前生命垂危的旁生等遭受剧烈痛苦的，找一个

这样的众生作为我们修悲心、悲愍的对境。然后对它生起这个是我的母亲，这个是我儿子的想法。这个是佛经当中的一些教证。它对于悲心的观心所缘，还有悲心的修行方式，大概就做了一个启示。

下面就真实解释修行的方式和具体的修法。

具体修法：比如，观想一名被国王下令带到刑场的囚犯或者一只正被屠夫捆绑的绵羊时，放下他是其余某某众生的念头，想想，如果那个众生就是我自己，该怎么办？专心意念那边正在感受痛苦的众生就是自己，现在到底该怎么办呢？

这个时候修行修悲心来讲的话，这里面有几种，首先先看到一个很可怜的众生，然后怎么观想呢？然后不要想这个和我们没有关系的，他和我们没有什么关系，他虽然比较可怜，但是和我没关系。如果有的时候觉得和我们没有关系的话，可能我们内心当中的悲悯心，那种恻隐之心，可能就一晃而过，当时觉得很可怜，可是一走过去之后，和自己没关系，这个时候就放下了，太容易放下来。所以，我们就不能这样去想，不能想这个和我们没关系，就必须要把这个众生千方百计的和自己联系上，建立某种联系。

怎么样建立联系呢？这里面就有两种，一种就把这个有情观为自己，这个如果是我怎么办？换位思考一下：这个如果是我怎么办？这个就是换位之后的思维，思维之后比较容易的设身处地的就想他的痛苦。这个是第一种，如果把这个有情观成是我怎么办？这个时候就能够体会到他的痛苦了。

第二个方法就是把这些有情观成和我很清净的，或者是父母，或者是子女，或者自己很好的朋友，因为这些和我的关系很近，他们的安危我很

上心的，有的时候借用我们内心当中的这种思想，这样去修悲心。

前面讲，为什么这么想呢？就怕和我无关，因为和我无关的众生是站在绝大多数，这么多的有情，即便是一个城市当中几百万人，几百万人当中真的和我们比较联系的，这是几十人一百人而已。还剩下大多数我们都不认识。如果再把这个范围扩大到全国、全世界那就更少了。如果再往大了放，三千大千世界，那也就只是这么一百人二百多人，或者关系亲近的，那就不行。

像这样的话，任何一个能够让我们能够生起悲心，引发我们悲心的一种对境，因为这个心的特点就是这样的。心的特点就是当看到和我们有关的和我们受苦的这些，我们内心是不忍的。我自己的痛苦，我想马上摆脱这种痛苦的心是很迫切的。然后就我的父母、子女，他们受苦的时候，我的心想要很快拔出他们痛苦，想要很快让他们远离这种痛苦的这种心也是很迫切的。

所以，这个时候就是把一切众生都当成这样对境，把一切众生都当成什么？和我没有什么差别，就像我不愿意受苦一样，众生没有一个是愿意受苦的。就像我想要想方设法摆脱痛苦一样，那么他们也是很想的，但是他们没有办法。

真的要摆脱痛苦的方法，他必须要取舍因果，像这样不要造恶业，然后造善因，要不你就解脱。但是这些因果取舍很多众生知道我要。想要解脱获得解脱就更少了，甚至都生不起想要解脱的心。那怎么办呢？很多事情现在我要来做准备，以后要慢慢慢慢帮助他们去远离这个苦，或者让我们进入修行的一种途径，慢慢慢慢摆脱苦因。

这个时候就通过这样观修，我自己就可以真实的不带有其余的功利之

心，没有任何条件的真实的生起要度化众生的大悲心。这个时候要让我们的心生起这种强烈的要拔苦的念头，拔出一切众生痛苦的念头。所以，此处看到一个很可怜的众生的时候，我们在座上闭目思维。有的时候是闭目思维，有的时候是眼睛睁开思维，反正都有讲的。所以，我们在座上观修的时候，最好就把这些文字背下来。

因为你要思维的时候，如果你瞟一下文字再去观修，有的时候也会分散自己的注意力。所以，有的时候要求的修行，他的这些文字都不多，有的时候真正观修的文字都不多，所以，要求我们把这些文字背下来。背下来之后，就是专注的去观想他们含义，文字带给我们的一种意义，随着要出现一种画面感，把这个画面感观出来。观出来之后，慢慢慢慢内心当中通过这样观修，让我们自己心越来越柔软。让我们的心生起那样一种真的想要拔出众生痛苦的这样一种意乐。

有的时候，我们的心是可以训练的。以前我们可能麻木不仁，以前可能我们不关心别人的死活的。但是如果我们的心通过这样的修行去观修、去训练的话，我们的心通过这样法义的引导，通过一次又一次的观修，被这样一种环境影响之后，这个是一种法的环境，文字的一种环境，通过这样一种环境引导之后，我们的心开始逐渐逐渐关心别人的苦乐了。以前好像每个人在地上打滚，感觉好像会很痛，但真的来讲，我们因为没有亲自感受到，这个时候我们就觉得没有什么，没什么感觉，生不起什么感觉。

但是这个时候我们就刻意地去想，刻意的去走近他们，把这个人观想成我自己。这样慢慢慢慢别人的苦乐就和我有关了，这个慢慢慢慢以后只要看到这些痛苦的有情的时候，他内心当中就会生起不忍的感觉。这个不忍的感觉生起来之后，就想一定要拔出他的痛苦，或者现在没办法，我们一定要修持，能够让我们远离痛苦的正法，我自己先成熟，然后我再通过

我自己的能力去帮助他们，这个时候就逐渐上了正规了。这样修行之后，我们的心就和悲心相应，悲心相应就直接和大乘道挂钩了。

所以，此处讲就是放下其他某某众生，这个其他某某众生和我们没有关系的，有的时候认为这个人活该，这个人犯了事是活该的，被枪毙是活该的，我们很容易产生这样一种想法。有的时候没什么感觉，有的时候了解一下，他干了什么，杀人放火，该死该死，是这样的。这个时候我们就生不起那种悲心。虽然的确从某个侧面来讲，他的的确确是造了很大的罪业，或者触犯了法律，这方面受到惩罚，可能从一个侧面来讲。但是我们不能其他方面去思维，我们的修行就是这样的。如果你从那个方面去思维的话，我们就觉得他应该受，我们就高兴，不会生起一个发菩提心。但是换个侧面来讲，不管怎么样来讲，他也是一个有情，和我一样，如果是我犯了法，那么我要被枪杀的时候，那么我也会很恐怖，我也会很痛苦，那么我们把他的思维对境这样一种侧面重点，稍微挪一下，挪到另外一边，心态就会不一样。训练这种比较柔软的心，我们要训练这种善心，把这个善心训练出来之后，然后在生起菩提心，这个时候才可以的。这个就是训练我们心的方法。

为什么要这样自讨苦吃呢？因为本来来讲的话，只认识这么一百来号人，他们痛苦的时候，你们就跟着痛苦一下，也范围有限。但是现在你要主动的把这个范围扩大到一切众生，所有痛苦的众生，你都要伤心一下，你都要痛苦一下，当然就是加重了痛苦的范围了。但是这种提众生痛苦的心，他是可以灭掉自己的我爱执，能够让自己灭掉自己的很多罪业，能够让自己很快的成熟，能够让自己获得更圆满的功德。自己找的这个苦，其实非常有必要的，他成熟起来会非常的迅猛，这个也是一种窍诀，一种观修的方法。

那么想想如果那个众生就是我自己该怎么办？这个时候就很重要了。如果那个众生是我自己怎么办呢？就完完全全的想这个就是我，我马上将要被枪毙了，我就是一只羊，马上就生几分钟可活了，马上就要被屠夫宰杀。过程是怎么怎么样，就一个一个很仔细的去想，很深入细致的去观想。然后被抓住，死后的这种恐怖。内心当中的心里状态，然后刀子插进自己喉咙后的这样一种感觉，内心当中那种绝望，然后四大分离的痛苦等等等等，这样慢慢慢慢去想，慢慢去体会，逐渐逐渐让我们内心当中就会生起那种很难忍的那种感觉。就觉得非常痛苦，然后再回过来之后观想，所有的众生其实都是一样的，都是不想要受苦的，都是想要远离痛苦的。

那么怎么办呢？这个时候是没有办法帮助他，这个时候内心当中就会生起很不忍的感觉。那那种很不忍的感觉，进一步就是说，现在我没有办法帮助他，但是现在我要好好修行，好好修行之后，让我自己的功德圆满之后，可以有更多的方便，更多的善巧去帮助一切众生了。专心意念那边正在感受痛苦的众生就是自己，现在到底该怎么办呢？

无处可逃、无处可躲，无依无怙，无法溜走，也不会飞行，凭借力量和武力也不能抗拒，在这一瞬间就要离开今生的一切显现，甚至自己珍爱保护的身体也要舍弃而步入后世的大道中，这是多么悲惨啊！

那么我们就要这样想，现在没有办法了，无处可逃了，因为执行枪决的这个命令已经下了，现在正在往刑场行进的路途当中，或者马上要被屠夫宰杀了怎么办呢？没地方逃，没地方躲，被五花大绑，这个时候自己是处于非常非常弱势的一方。没办法去抵抗，依怙也没有了，也没有办法抗拒这样一种法律，没办法抗拒这样一种因果的规律，无法溜走，这个时候要溜走也不行，这么多人看管，也不会飞行，然后凭借力量也没办法和武力对抗。所有的一种生还的途径全部被堵死，一点都没有了，彻底的绝望当

中。而且想到在这一瞬间，马上自己很快很快的时间当中，就要离开今生的一切自己喜欢的显现了。一切的显现，这个山啊、这个水啊、这些人啊、这些空气啊，很多时候自己死的时候就要和现在的，今生的所有的显现说再见了，离开今生一切的显现。

甚至于自己拼命珍惜保护的的身体，今天也要舍弃，舍弃这个身体之后，自己的神识、自己的心识要步入后世的道路中，这是多么悲惨的事情，非常非常悲惨。每个众生都舍不得，都很想不管怎么样都想多活，活下去，因为不想死，或者能够多活一两天，多活一两年，反正他不死就行。

像这样想没办法回避了，没办法回遮了，这个是很悲惨的一种状况，极度的绝望极度的痛苦当中。

.....观想那样的痛苦落到自己身上而修心。

这个就是完完全全的把众生观想成自己，因为有些时候在这个世间当中，因为众生前世的业缘的一些不同，今生当中有各式各样不同的遭遇，有些家庭、有些人就特别的绝望，什么样的途径都没有了，完完全全找不到一点的可以回旋的余地，非常绝望当中。我们就想到如果我，我怎么办，如果我是这种情况怎么办，这个时候慢慢慢慢就想，经常这样想，经常想的话，自己的心就会从以前不闻不问，然后慢慢慢慢变得很柔软，然后体会到痛苦，因为体会到别人痛苦的时候，那么这个时候自己就愿意去帮助他们，就会愿意走出自己的小圈子。

这个圈子，这个其实是我，这个众生，那么这个圈子是谁画的呢？其实就是我执画的。因为耽著我，这个是我所，这个是我的亲友，这个是我的团体等等等等。其实这个所谓的这个我，就是通过自己的执著画出来的。那么这个时候我们要打破这样一种执著，把这些观想的时候和我有关

系，而且就是我，怎么办？他们没办法去面对，没办法避免，一方面讲观想这个是我自己。

然后下面另外一种：

或者看见一只羊被带到屠宰场去了，观想：如果这只羊就是我的亲生母亲，那该怎么办？放下那是一只羊的念头，发自内心观想它就是自己的亲生母亲，

这个时候如果我和我的母亲感情很好，这个时候我就观想母亲，如果说可能对母亲没有那么明显的，没有那样一种感觉，那么如果说是对自己的子女，一个父母对自己的子女感情很好，那个时候就观这个是自己的子女。或者有的时候来讲的话，和一个朋友的关系很好，那么就观想这个是自己的朋友。最容易让自己触动的这样一种对境，把这样一种可怜的众生换成一个能够让自己有感觉的这样一种有情。

如果这个羊是我的母亲，亲生母亲怎么办呢？放下那是一只羊的念头，发自内心观想它就是自己的亲生母亲，那么不要想这个就是一只羊，如果我们想这个是一只羊的话，就会容易觉得和我没关系。但是如果观想是自己的母亲的话，这个方面就容易打动我们自己了，所以说发自内心的观想这个就是自己的亲生母亲。

接着再进一步观想：如果我的老母亲没有一丝一毫的罪过却这样无辜被别人杀害，那么现在我该怎么办呢？

观想我的这个老母亲，今生当中很善良，或者说一丝一毫的罪过都没有，像这样就这样无辜的被别人杀害了，那么如果是我的话，眼睁睁的看着这个情况的发生，那我应该怎么办呢？这个时候就观想自己的一种心态。当然这个所谓的无辜也是看待的，怎么看待呢？有些时候这个无辜是

从今世而言的，或者从某件事情上面是无辜的。有些时候就是今世当中她没有做什么错事，的确现在被杀了，是无辜的。或者说在这件事情上面和她没关系，或者说这个方面也可以理解成无辜。

如果从这种层面上来解读的时候，在现在世间当中的确有很多无辜的状况，无辜受害这个也是有的，没有过错而受害的。但是如果把业缘起链，因果链拉长之后，那么这个所谓的无辜就不一定这样定义了，因为现在的因果关系，今生当中她感受这样的痛苦，她是缘于上一世有罪业，如果是这样来讲的话，那么真实的无辜就很难讲了，很难安立了。

所以说有些时候我们说业果报应，业果报应的时候，我们说这些无辜的有情他有业果报应，这个关键看我们怎么样看待这个所谓的无辜，是在这件事情上无辜吗，还是今生当中无辜吗，还是说把这个拉到前世这样的无辜。所以我们说今生今世在某一件事情上有可能存在无辜的状况。有的时候我们自己也是，为什么这样，我也没什么错误，为什么要这样。有的时候在这件事情上我没有惹你，对不对，或者在今生我很善良，我没有去招惹任何人，为什么就落到我这儿来了，为什么我就无辜受害了。

有的时候我们自己也会遇到这样一种事情，那么如果在这样的情况之下的时候，我们第一个想，第一个明确在这件事情上面的确我是无辜的，但是这个业果它是穿越三世的，所以说有的时候想，这个果落在我的身上，那么我以前前世也做过这样的事情，这样一想我们自己就比较容易接受这样一种现象。

当然这个也不是宿命论，一方面来讲的话，如果我们接受业果的现实之后，这个本来是事实我们要接受它。第二个接受完之后，我们可以做一些积极的应对，比如说生起慈悲心，或者说依靠这个作为我们生起解脱心

的一个业增上缘，这方面都是可以的。

这个并不是消极的去忍受、承受，而是通过这样的观修让我们变得更积极，变得去改造命运，真的为以后，该忏悔的忏悔，或者说该生起善心的一定生起善心。而不顾一切反对、反抗，或生起嗔心，这个就是说以前造了罪因，现在我们感到痛苦，那么现在又造后世再进一步痛苦的因，那么这个时候就没有必要。

所以说这个所谓的无辜我们要这样理解，现世的这件事情上面和前世的，如果是从前世的今生的跨度来讲的话，基本上没有什么无辜的。当然如果从今生来讲的话，这个也许是有的。如果今生当中他无辜被别人杀害了的话，那么该怎么办呢？

我的老母亲该是何等的痛苦！

就是说我的母亲她内心当中该是何等的痛苦。

诚心诚意地想，当迫切希望老母立即摆脱被屠夫宰杀的痛苦或者情不自禁地生起慈爱悲悯之情时，

再接着观想，前面就是第一步，首先理解，或者说去体会一下老母亲内心当中的痛苦。迫切的希望马上摆脱这种痛苦，生起这样迫切的希望之后，情不自禁地生起慈爱悲悯之情时，这个时候就很容易对老母亲生起一种非常强烈的慈爱和悲悯之心，很强烈的想要让她摆脱这个痛苦的一种心。生起来之后，

再接着这样观想：现在正在感受痛苦的这个众生虽说不是我今世的父母，但是它肯定在以往的生生世世中做过自己的父母。

然后进一步想，因为的的确确这只羊在今生当中不是我的父母，只是

我把它想成我的父母，下面我们继续想，虽然在今生当中它不是我的父母，但是它肯定在以往的无穷无尽的生死轮回当中，生生世世当中曾经做过我的父母。就是今生不是我的父母，不等于以前没有做过我的父母，因为这个因果轮回它的关系就是这样的，就是说今生的父母当我死了知后，今世当中我有一个我的朋友圈子，然后我的父母、亲友，有血缘关系的，这个是今生当中固定的，如果当我一死了，我的身体一放弃之后，我的神识重新入胎，之后好了，我的父母就变了，另外一个父母，另外一个圈子慢慢就形成了。

当我在下一世形成另外一个圈子的时候，那么今生的父母，其他人如果转生到另外的家庭中的时候，那么上一世的人可能就和我没关系了，或转生到我的仇人家里面，以前我的亲人，我站在这个侧面，那就是我的敌对的家族了。但是不管怎么样，如果从现实的情况来讲，你转过去之后，那么以前的那些人，就是你现在认为不认识的人，或者你现在认为我的怨敌，这以前那群人，其实还是在你的前世做过你的父母，做过你的亲戚朋友，和你有很密切的联系，这个方面是有的。

如果这样一生一世下去的时候，其实这些很多很多的圈子，很多很多团体，其实都是这样曾经形成过，曾经存在过。然后我们就借用这种曾经存在过的关系来修行。所以今生当中虽然没有做过我的父母，但是在以往肯定做过我的父母的。

在当母亲时也完全是像现世的母亲那样深情地养育我，它的大恩大德与现在的父母双亲没有差别，遭受如此剧烈痛苦逼迫的父母亲，该有多么的可怜！

她在当我的父母的时候，同样的和现世的父母一样，非常深情的养育我，它对我的大恩大德和现在的父母双亲也没有什么差别，或者说这

种以前的朋友和现在我的这些很多要好的朋友一样的，为了我自己利益他甘愿付出一切，这个也是有的。

我们要把这个关系通过这样的方式来拉近，其实这个关系从某一个侧面来讲，的的确确如果你投生完之后呢，肯定没有血缘关系了，你也忘记了，她也忘记你了，这个时候基本上从某个侧面来讲就没啥关系了。但是如果我们这样没有关系，从某个角度讲的确没关系，但是这个因果轮回当中，就是我们相续当中存在很多的记忆，很多有关她的习气，有关她对我们做饶益的这些方面，痕迹其实都存在的。

我们这样观想并不是说没有一点根据就这样观想，一定是可以找到一个根据，然后把这个根据，把这个联系把它加强，因为有的时候我们就忘了，就好像恩人，帮助我们的恩人时间长了我们就忘了。但是忘了知后，我们不能抹杀，他对我们的恩德。所以我们要想，我们要回忆，佛菩萨帮助我们去回忆这个事情，的的确确以前在轮回过程当中，她们是帮助过我的，这个恩情还在，所以说现在还是要去通过这方面来进行观想，观想之后重新联系起来。

失散多年的亲友，现在通过某种渠道又重新找到了，联系起来，然后就可以畅谈往事，现在也有很多嘛。就是已经失散很久的朋友、亲友啊，这方面联系好之后，联系上之后，那种感情又可以继续的维系。这个时候我们作为修行者来讲，就要通过这样的方式去找到失散多年的亲友，找到失散多年的亲友是干什么？我重新找到你了，你欠我的钱该还了，不是这样的。找到之后，我欠你们的，现在我要主动去还你们，修行人就是这样的，他和世间人不一样的地方就是这样的。所以虽然来讲我做过他们的父母，反过来讲他们做过我的父母，反过来我也做过他们的父母，我们就不能这样想了，既然我也做过你的父母，那你们应该还我啊，那不就扯平了

吗？扯平了找到怎么样，不找到怎么样，关键就是说我们不能去扯平它。

作为修行人来讲，肯定要比一般的人心量要大，作为一个大乘行者，不能和世间人一样的心态，所以说我们找到亲友之后，以前伤害过我的我就既往不咎，因为作为一个修行者不能再去报仇的，不能再去记恨的，这个对自他没有什么利益。找到失散的亲友之后，你就要作为一个真正的有素质的人，或者一个修行者，找到这些失散的亲友之后，我们要主动去想方设法联系上之后，现在我有这个能力了，我要利益你们。或者现在我没有能力，先登个记，以后有能力了，我就帮助你们。现在我首先联系到这些亲友，我确认的的确确所有的众生做过我的亲友，相当于我已经联系上了，现在我的能力还差嘛，先登个记，在我的阿赖耶识上面我把这些众生，所有的众生我都记下来。记下来之后现在我就开始修行，当我的能力我的功德慢慢增上之后，我有多大能力我就帮助他们，最后当我成佛了，那么我就通过佛的能力去帮助所有的众生。这样一种帮助不是一生一世的，不是说你看佛陀成佛三十九岁，入灭八十一岁，这中间没有多少时间利益众生，但不是这样的，他只是在这一世当中通过佛的身份去帮助有情或利益了众生。但是他的事业是会穷尽的，他马上还会化身无数去帮助这些有情，所以他只要登记在册的所有的众生，他一个都不会放弃。

缘众生观悲心，其实就是这样一种方式，我们就要主动建立一种联系，就要把我和众生的关系通过这样的关系来做一个紧密的连接，如果没有关系我们就不用管，如果是怨敌更加不用管。但是现在我们就要把怨敌和所谓不认识的人通过各种各样观修的方法，各种各样的善巧方便，然后如果是怨敌的，就放弃对他们的嗔恨，然后是平凡人这个时候也要通过这种方式来观想，怨敌其实也做过我的父母。不管他如何对待我，但是我现在还是应该认识到他作为父母的时候，或者亲属、朋友的时候，这方面对我的帮

助，像这样的话作为一个修行人他的本色，他就注定和一般人不一样。因此说这这样观想，他的大恩大德和现在双亲没有差别。那么遭受如此剧烈痛苦逼迫的父母亲，该有多么的可怜呢！就是这样的。

如果他们此时此刻瞬间就能摆脱这种痛苦那该多么好啊！

这个时候就想，我的这些遭受这么强烈痛苦的父母亲，如果马上能够摆脱这样的痛苦该多好！当你发现你的父母在被押往刑场的过程当中，突然传来刀下留人，或者突然传来一个什么特赦令，突然发现真凶找到了，或者说你是被冤枉的，突然释放了，那个时候你会很安乐，因为他的苦已经被解除了，不会再去感受被杀害的痛苦了。在市场上面正要被宰杀的牛羊，还有这些泥鳅、黄鳝啊，被放生的人买下来的之后，它不用再感受了痛苦。我们想这些都是我们的父母亲，我们的父母亲如果我们不去救他们，不去买生放生，他们很快就会被这些人买了，在厨房里面被开膛破肚，杀死之后吃掉。

如果这是我的母亲怎么办？我的母亲就混迹在这很多的泥鳅、鱼当中，她被人买掉之后，一起被杀了，这是我的母亲怎么办？这个时候就想突然有人把我买下来了，买下来之后放生了，念了咒语放生了，这个时候我的母亲终于离开这个痛苦了，自己会很安乐。如果是我怎么办呢？我即将被人买了知后下锅了，那么突然被买生的人买下了放生了，我也很高兴，这样的话我们能够去体会到众生的痛苦，就把所有的众生观想成自己的父母亲，就想如果马上瞬间能够摆脱这样的痛苦该多好啊。其实这个方面更多的是一种心上面的观修，对我们这些初学者而言，现在这种修行主要是让我的心调伏，让我的心堪能成熟，能够生起更清净的菩提心的修行。

所以初修的阶段，基本上是调伏心的，让我们的心的观念转变，让我们心的成熟。至于真实的利益众生的能力可能现在还极其有限，所以说有些

时候放生啊或者发愿回向啊，很重要，这个方面就是做个准备。还有放生也是尽我们的力量，能够帮助到我们帮助的有情，也是能够体现我们悲心和拔苦的一个比较直接的方式。

一直观修到生起猛烈悲心忍不住泪水簌簌而下为止。

我们要一直观修，不能说观一两座，一直要观，观到自己忍不住想到众生痛苦的时候，完全忍不住，自己的泪水就忍不住的往下流，一直这样流。像这样的话，一直修到这个为止，相当于到达我们的一个阶段了。

如果对他们生起了悲心，再继续观想：感受这种痛苦也是往昔造不善业的果报，如今为非作歹的这些人后世也一定会感受这样的痛苦，实在可怜。

前面在悲心当中，前面我们想四无量心悲心当中，愿诸众生永离痛苦，就是苦果方面，我们缘苦果去观修的，下面这一段是缘苦因去观修的，永离痛苦及痛苦因。前面是直接缘他们正在感受的痛苦，我们要缘他们离开痛苦，下面这一段是观察到众生的苦因，现在很多众生，包括现在我们自己，如果说不是很认真的修行的话，我们每天也在不断的创造苦因，这也是很可怜的。

一般的普通人对于苦果非常的害怕，众生畏果，菩萨畏因，修行人很害怕因的。我们现在在修的时候，一方面要缘他们的苦果去观修，很多世间上的人也是缘苦果观的比较多，或者给他发放一些救济款等等。让他们去缓解一些痛苦的比较多，但是真正进一步去想到他们的苦因的并不多，真正来讲关系到他们现在的所作所为这个不多，因为痛苦直接和罪业挂钩的。因缘关系就是这样的，善业后面就成熟安乐、罪业后面就成熟痛苦，各式各样的痛苦都是通过各式各样的罪业而形成的。

后面我们要继续观，不能单单缘苦果观，还要缘苦因而观。苦因而观就是现在遭受痛苦的这些人，不管是父母也好我自己也好，还是别的有情也好，都是因为以前的一种罪业成熟的果报，那么这个方面是他们的一套因果。

现在又看到了没有感受这么强烈的痛苦，现在还有很多人为非作歹，那么那个所谓的为非作歹，当然所谓的为非作歹当然有两种解读，一种解读就是在现世的法律不允许的范围当中为非作歹，或者是一般的民族、国家，他的一种道德底线那种情况下的为非作歹，我们大家觉得那是为非作歹，还有一种为非作歹就是违背因果规律，这个方面违背因果规律的为非作歹更深更细一点。

比如说杀一条鱼，正常屠宰场杀猪，在社会层面，在一般的道德当中这个不是什么为非作歹，是屠宰场正常的屠宰。这个方面就不算了，在这个情况之下，杀人放火这些就是为非作歹了。如果从世间的层面，有些是，有些就不是。

但是，在因果的层面，就好像你杀鱼、杀猪，这些都属于为非作歹的。因为你中断了别人的生命，然后让他没有尊严中断了他的生命，他本来可以再活几年，你把他剩余的寿命，相当于强制性的终止了。这个时候在因果的律上面这就属于为非作歹了。所以像这样，这个为非作歹的人不管是法律意义上的，道德层面上的为非作歹，还是说是因果层面，当然我们思维，主要还是要从因果上的一种高度上去思维。

那么这个时候，现在做很多的恶业的人，那么他们的后世一定也会感受这样的痛苦，不管信还是还是不信，他都在这儿，业因果就是这样的，你相信他有可能去做一些调整改变，不相信他的作用还是在这儿在的，这个

因果不是信则有不信则无的东西，有些人可能自我安慰说不懂。或者说是自我麻醉，哎呀，这些东西信则有不信则无，好像一下就过去了，心安理得。当然现在来讲可能心安理得，但是这些东西不是说是信则有不信则无，你信不信它都在这儿，只不过我们信的时候有可能谁顺他的规律去做一个取舍。该取的取该断的断，这个时候保护好自己。你不信还在这，然后你就自己眼睁睁的最后下一世感受果报。

佛陀也讲现在愚痴的人就是这样的，造罪的时候是笑嘻嘻的去造罪，受苦的时候哭啼啼的受报，受报的都是哭天喊地的，都是没有一个高兴的受报，我终于受报了，痛苦终于成熟了，没有一个人在成熟果报的时候是这样的都是在想为什么是我？为什么怎么样怎么样都是这样的，造罪业的时候从来没有这样想过，为什么是我为什么是这样？就是说造罪业的时候是欢欢喜喜的造罪，受苦的时候是哭哭啼啼的受报，这个基本上都是一样的。

我们现在要扭转这个趋势，我们要对恶因苦因方面非常的重视，苦果痛苦来了知后，我们要了知这个是因果的规律，我们就要有一定的承受能力，然后把它转为成一种道用，不要再继续造罪。然后再对苦因，现在的苦因上面我们要高度的去重视它，一定要慢慢知道这个不能造罪业。像这样造罪业的时候谁顺着我的习惯，我的爱好，我喜欢做这个虽然高高兴兴的去造了，但是后面的果报是很痛苦的。我们自己不能做短视者，应该把眼光放长远一点，就好像这个月你不能胡吃海喝。如果刚发工资就把这个钱花光了，那么剩下来怎么办？你还是要匀着用吗？这个方面就是考虑到以后？现在不能随便买。所以我们要考虑到后一世在后一世，现在这一世不能随便来。前后世只不过在今生其中的一个缩影而已，把它扩大前后世的因果是这样一种情况。

这些方面我们都要去想的，那么缘他们非作歹的苦因，有的时候这样想我们自己，现在有可能也是再造很多下一世痛苦的因。如果不约束自己的身心，也许我也是在眼睁睁的看到自己往恶趣里堕，往痛苦里面去在营造很多痛苦的因。

如此以正在造杀业等痛苦之因的人们作为对境而修悲心，然后再观想堕入地狱、饿鬼等趣的苦难有情，专心意念它们就是自己或自己的亲生父母，发奋努力而修悲心。

如此以正在造杀业等痛苦之因的人们作为对境，这个是很多的，包括自己，有的时候也包括亲友，包括看到的电视上面，网络上，媒体上面很多很多，现在有些众生没有把这些痛苦的因当成罪业，很高兴地去造各式各样的罪业。我们首先要诚信因果，如果不诚信因果的话这也是完全用不上，所以我们首先要对因果律很清楚，善和安乐之间的联系、恶业和痛苦之间的联系，对因果不爽丝毫不错乱这一点，必须要生起很深的定解。

生起很深的定解之后再来看苦果的时候，看到受苦众生的时候，一方面我们要生起悲心，另一方面他也是可能以前造过这样的罪业。然后看到现在的一种看到现在受苦众生的时候，我们要由果推因，由他的果来往前推，他可能又有这个因了。那么现在造因的时候我们就要由因而推果，他造了这个因以后也应该有这样的过失，两方面都观想之后，对正在受苦众生生起悲心，正在造苦因的众生也生起悲心。我自己受苦的时候我知道这个是以前的业因，自己如是的安忍。我现在正在想要造恶业的时候，我要想到马上想到的痛苦，这个时候应该斩断就斩断，该终止的一定要终止。我们看到这些众生的时候想，想他们这种行为以后会堕入地狱，或者会堕入饿鬼，或者会堕旁生，或者在后世当中会短命，或者在后世当中会贫穷等等，很多很多的痛苦，或者看到大发雷霆的人我们就想经常生嗔心的人

，下一世肯定很难看，长得很丑很丑。我们把这个因果规律这样观想清楚之后，也能够对他们生起悲心，能够阻止的自己一定要阻止，因为自己对这样的因果规律完全很清楚的时候，这个时候自己有一种自信或者有一种动力去制止他们造罪业。如果他们能够听从是最好的，如果没有听从的话也是进一步的缘他们修持这里面所提到的一种悲心。

因为受苦果和造苦因其实是一样的，只不过是时间而已，苦果只是上一世的苦因在今世成熟，这一世的苦因，将会在后世成熟，这个其实是没有什么大的差别，所以同等的缘他们修持悲心，愿众生远离一切痛苦和一切痛苦的因，不要再造这些痛苦的因。

最后观想：虚空所遍及的地方遍满众生，众生所遍及的地方充满了恶业和痛苦，这些唯造恶业、唯受痛苦的众生多么可怜！

最后观想不单单是眼前的这些有情，其实虚空所遍及的地方，一定是周遍众生的，只要有虚空的地方，就会有的众生，只不过有些时候有些众生，我们说这一片空间没有众生，但有的时候有旁生，或者有的时候在空间当中有很多非人，我们看不到这些饿鬼还有很多非人中阴等等，还有很多有情充满了虚空界，所以有虚空所在的地方就有众生，有众生遍及的地方就有痛苦和痛苦的因，充满了恶业，恶业就是苦因，痛苦就是苦果。反正痛苦所遍及的地方，要不然就是痛苦周遍，要不然就是恶业周遍。

“这些唯造恶业、唯受痛苦的众生多么可怜”，众生还在这样一种模式当中还在不断的复制，然后受苦的同时又造罪业，造罪业之后又受苦，受苦之后又造罪业，所以它就是一个轮回，就是一个自动链接的模式，这个时候怎么办呢？就是我们要看到这些之后要生起一种难忍的心，现在就要发愿，愿一切众生远离痛苦和痛苦的因，这个时候不断的在心中去观想。这种观想对他们的苦因和苦果有没有帮助呢？直接来讲现在还没有。只是

我们缘众生修悲心直接的还没有，但是这样修的话间接来说，或者从长远来讲，对这些众生都是有一定利益的。因为我不断这样地修，我的悲心增上，菩提心生起来之后，我自己的功德会逐渐成熟，功德圆满之后然后就可以一个一个去利益有情。

如果所有的这些众生都远离六道各自的一切业惑、痛苦及习气，获得永久安乐圆满正等觉的果位该有多好！

这个时候想，如果所有的众生都能够远离六道各自的一切业和惑，业就是恶业，还有有漏的善业，惑就是烦恼无明，还要远离痛苦和痛苦的习气，获得永久安乐圆满正等觉的果位该有多好啊？

真实的来讲，离开痛苦。比如说，圆现在的旁生离开当前的痛苦，也有可能我们做一些努力，它可以离开这一阶段的痛苦，但是如果它自己没有苏醒，这条鱼或者这一只羊如果它没有觉悟的话，还会有下一世，有下一世仍然还会受痛苦的。我们在帮助的时候，如果没有从根本上去动摇他轮回的根基的话，就是说我们这样的帮助对他来讲可能没有办法彻底的一劳永逸的方式方法去帮助，但是会不会我们这一世帮助了它之后，暂时离开了，后面就痛苦了。我们帮助几次之后就厌烦了，算了，反正也是这样，每次我帮助完之后，又恢复原状，干脆就不管了，也不会这样。作为一个菩萨来讲，不管他再怎么样，反反复复的受痛苦，我们还是要帮助他。

以前我看过一个漫画，说的是一个军医，他的职责就是在战场上救助受伤的士兵，有些士兵受伤了下来了，就给他包扎或者是怎么样，痊愈之后又上了战场，过两天又抬了回来又是他，又开始给他包扎，反反复复的，他就崩溃掉了，他就想我这样做到底有什么意义呢？然后他就想我把她治好了，他又去他就受伤，好像这个没有意义了，他最后就实在是工作不下去了，就去寺庙里面去休养一段时间，参禅了一段时间有一天他突然就想

明白了，我就是医生啊，这就是我的工作呀，不管是什么样的人来我不要去想他又来了，又来了，这个不要去想。反正我就是个医生，我的工作就是帮助他们，有伤就治伤。这个时候就是这样的。

菩萨就是这样的，他的工作就是利益众生的，就是拔除众生的苦难，不管众生你帮助了他多少次，也帮助了他离开了多少次的苦他又来了，你还要帮助他，因为你的悲心就是拔苦的，所以这个时候就应该作为菩萨来讲也应该想明白的。所以如果把这个想明白之后呢，就对于这些所谓的刚强难化的众生，也会生起这种容忍心，也不太容易生起这种厌烦心，就好像你给他讲了三番五次之后还是这样，有的时候他就会厌烦的所以他不会的，他如果真正生起了悲心之后，不管你再怎么样，他的悲心就是这样的，永远都不会变化的，反正他就是这样，他的工作就是这样拔众生苦的，他的工作就是予众生乐的。

不管多少时间，他的工作就是这个，可能就是一直会做下去，当然菩萨他在做这个过程当中。还会想方设法的让他断除这个轮回的因，这个模式虽然他会一直做下去，不管你怎么样反正你每次找到他都会想到办法拔除你的痛苦，这个是肯定的。虽然这个方面他是不会厌烦的，但是在这个同时他肯定会想方设法的去帮助他离开这个痛苦的模式，离开痛苦的模式不是他厌烦了怎么样，而是这个众生其实是可以远离痛苦的，方法是有的，这个时候再拔它苦的时候他就会告诉他，断苦的因是怎么样？让他生出离心，让他修行正法，修正法这个时候修正法之后，他就可以暂时的离开轮回获得解脱，究竟就获得了这里面所讲的圆满正等觉的果位，这个是完全可以做到的。

彻底的拔众生苦就是让他成佛，成佛之后所有的苦就不会再有了。所以菩萨的修行，就会劝这些众生发菩提心。因为发了菩提心之后，他才可

以进入大乘道，所以上师们劝我们发菩提心，我们也是劝别人发菩提心就是这样的，因为发菩提心会成佛和永远远离痛苦的习气和业惑，这个方面就种了一个种子是这样的。

像这样的话从这开始能够他种种子就种种子，能够让发心就让他发心，能够让他生起这个心就让他生起这个心，让他稳固就让他稳固。反正想方设法的让他的一种慈悲心逐渐增长圆满，这个时候他就会做这个事情。

反反复复诚心观修。

这方面一定要诚心，我们修行的时候要把它当成一个修行来修，而不是今天有半个小时的任务，然后我必须要去修，然后修完之后拼命的去看表，好我终于反正还差几十秒我就下了。像这样的话有些时候，把这个当成一个任务去观想来完成这个任务，这不是纯净的观修，既然上座了你就做了，做了你就把它尽量的做好，诚心诚意的观修菩提心，就是反反复复地观修。第一个要诚心的观修，第二个要反反复复地观修，只有反反复复的诚心观修。然后你的菩提心、悲心慢慢的才会在你的心底生起来，因为你内心当中是有的，在你的如来藏当中是有这个很圆满的菩提心，这个大悲心的，他只不过你的障碍很重，他就是没有办法让它显露出来，所以在这个反反复复的诚心观修当中就可以内心当中这个菩提心就可以苏醒，慈心大悲心，就会苏醒。因为观修这些是让他某一方面的障垢越来越薄，他的力量就可以显现出来，显现出来之后你就相应了，这个时候你就相应生起了这样一种悲心。只有诚心认真的观修，反反复复地观修，这个时候才能够达到这样的效果，如果只是大概得观修一下，或者是肤浅的观修一下，或者是观就一两次这个不一定有这个效果。

这样修悲心时，最初以任意一个众生作为所缘境，唯一对他观修，然后范围逐渐扩大而修，到了最后对一切众生普遍观修……

这个里面是观修的一种窍诀，首先一定是缘任意一个很苦的众生，然后圆着他观，我应该对他观修，愿他离苦，愿他离开这样一种痛苦，让他离开这个苦因反反复复地观，观完之后有了感觉之后，就扩大范围，或者换一个众生或者把这个范围扩大，两个众生一起观修，三个众生一起观修，逐渐逐渐的扩大范围一起观修，在每一次观修的时候一定要生起感觉，生起感觉之后在扩大范围。到了最后对一切众生普遍观修。

如果没有这样一步一步去修，而是漫不经心、浮皮潦草，也就不可能如理如法修成。

什么是漫不经心，浮皮潦草呢？就是说不注意或者说是上来就笼统的观一切众生。你上座之后一切众生都很苦怎么样？这个心是很散的，抓不住一个重点到底你对哪一个修？都没有，你上来就对一切众生观修的时候好像是对一切众生去观，其实一个都没有观到，这个时候你的心就散乱了，浮皮潦草的漫不经心的散乱了，散乱之后就不可能如理如法修持。所以上来我们自己观修的智慧还没有那么的敏锐，所以上来之后只缘一个众生，我就观一个众生他的痛苦，方方面面的观的很细，他的苦、苦因，他的心理状况，他的一种焦虑、恐怖，还有很多的思想和想法等等，都要好好的想，好的观修，然后每天都要观修这个。观修到有感觉之后，就可以换一个，然后就可以两个众生、三个众生一起观修，这样慢慢的扩展开来之后，最后就可以缘着一切众生去观修，最后的时候愿一切众生离苦得乐这个真实的一种缘一切众生的悲心生起来了，如果没有一步一步的，一上来你就缘着一切众生去观修，就达不到这个效果。

尤其是平日里看到依靠自己的牛马羊等感受痛苦和艰辛时本该修悲心，可是我们这些人又是怎么做的呢？

这一段话华智仁波切是针对于藏区的很多修行者的一种教言，因为现在在汉地养牛养马养羊的不多了，有是有但不是很多，当时主要是对牧区的修行者做的一些教言，现在我们可以换成别的方面去观想，或者自己养的宠物等其他的一些依靠自己的有情都可以。

本来依靠自己的一些牛马羊感受痛苦艰辛的时候，应该生起悲心，毕竟它是依靠我们的，可是我们这些人又是这么做的呢？

当自家门前的牛等牲口遭受穿鼻、阉割、拔毛、活活放血等地狱一样的多种痛苦时，

藏区也是有很多这些比如说他如果养牛的话，也会穿鼻，就是说鼻绳，鼻绳能够控制这个牛，中国以前，也有很多生产队，生产队有很多牛，黄牛和水牛也见过，所以像这样的话也是穿鼻，不穿鼻的话你控制不了它，但穿鼻其实它也是很痛苦的，不单单穿鼻当下痛苦，而且穿完之后很粗糙的绳子，在鼻孔里面这样拽着也很苦，还有就是说阉割的也有。

拔毛主要是在藏区的话，要做一些牛毛口袋。就是把牦牛身上的毛拔下来，然后把毛编成绳子，然后用绳子做成帐篷，做成这样一些口袋，这些以前都见过，然后牛毛帐篷也去过，牛毛的口袋也见过，然后就活活放血，后面还要讲这些，等对自己牛等旁生经常做这些，让它们感受地狱一样的痛苦的时候。

主人从来没有想过它们也有痛苦的感受，如果慎重加以观察，就会知道这是没有修悲心的过患所致。

藏区虽然都是佛弟子，即便是佛弟子的话，如果没有修悲心，也会对

这些旁生也生不起悲悯之心，就像现在我们说自己是佛弟子，我们是佛弟子但是就是说对待旁生的时候，可能只不过没有对牛羊这样做，有可能对其他的一些苍蝇、蚊子等等，像这样的话可能就会做一种，对它们做了很多很多的伤害，就是有这样一种情况。

如果我们从来没有想过它们也是痛苦，就没有设身处地的想想它们痛苦的感受，如果我们想一想的话，就知道就因为内心没有悲心，没有悲心的话就随随便便就欺负有情，不知道它们也有痛苦的感受，觉得它们没有痛苦，随随便便去折磨他们。

我们好好想一想，假设换了自己，就是现在拔出一根头发也会“哎哟哟”直叫，觉得这种刺痛实在让人不能忍受，

有时候设身处地想一想，有的时候把我们的头发拔下来的时候，我们感觉“哎哟哟”很痛很痛，我们感觉这样的痛苦实在是难以忍受。

而当主人用绞木使劲地拔掉牦牛身体上所有的粗毛时，那头牛已经是全身赤裸、血迹斑斑，每一个毛孔里都在滴滴流血，疼得它不时地发出低低的呻吟声，

在藏区会用牛毛做很多的用具，以前不像现在，因为交通方便之后，货物是流通的也比较多了，现在还在用牛毛做绳子、口袋的已经很少了，但像以前的话它是用这些做工具的 绳子也是这样的，用这个牛毛来做，它来源是那里来的，来源就是牛身上的毛，拔毛的时候也是用这个绞木，这是专用工具，绞木把牦牛身上的毛绞在一起，使劲一拽就把毛拔下来了，所以牛拔到后面的话基本上没有粗毛了，浑身赤裸、血迹斑斑，每一个毛孔里都在流血，疼得它时不时地发出低低的呻吟声。只不过我们听不懂，听不懂它们的一种声音而已，其实也是说不要这样，不要这样求求你放过

我，可能也是这样一种意思。

可是主人对牛遭受这般难忍的苦痛想也不想，反而觉得自己手上因此而磨起的水泡令人忍受不了。

这个时候主人不但没有对于牦牛的哀求当回事，觉得怎么样，没有想它的痛苦，反而觉得自己因为拔毛的工作从早上做到下午，甚至还要拔很多毛才能凑上绳子才能编口袋，劳动了很长时间之后，他手上就起泡了，他就觉得自己手上磨起泡很难忍，他没觉得对方的牛是很痛苦的。有些时候我们也是一样的，我们在伤害众生的时候呢？没有感觉得对方也有痛苦，反而觉得我们在做这个事情过程当中，就觉得就是说很累很痛苦，这个时候我们就只考虑自己，不考虑就是说其他众生的一种过失，人和人之间也是这样的，尤其是人对旁生之间，我们有时候根本不觉得它们是有痛苦的，即便他们是在杀牛、杀羊、杀鱼的时候，它也在使劲的挣扎，想逃避这种痛苦，但是我们就是说没有觉得怎么样，我们觉得牛这么顽劣，竟敢反抗，这个时候我们就没有考虑到有情，有情是有心识的，它有苦的感受，也是想离苦得乐的。只要是众生的一种思想都是一致的，离苦得乐的心态完全没有两样，所以说我们自己一定要修这个，要把这种忽略的东西要观修。

慈诚罗珠堪布有一次在放生的时候，或者讲课的时候也是流泪，原因就是他就说这些牦牛没有人替它们发言，所以像这样的话讲着讲着，很难受就哭了，像这样的话其实也是一样的，这么多有情不过就是没办法和我们沟通，没办法和我们交流。人类是比较强势，就是说随随便便可以做很多很多的事，但是我们知道其实是众生是有情，佛法当中其中一大特色，就是尊重生命，尊重所有的生命，不是尊重人不能杀人尊重生命，而且就是说所有有这样生命的人都尊重，他每个有情每个生命，他都会对自己的

一种，每个有情它对自己的生命都是喜爱的，然后都不愿意受苦，都愿意安乐，所以平时我们要观想这些，观想这些之后就对所有众生就会生起救度心，而不是只观修自己的父母、儿女、亲友这些，所有认识不认识的人，还有所有六道众生，都要去观修度化它们，这种菩提心、大悲心的一种，他为什么说是善心的终极版，我们这个不是随随便便讲的，善心可能我们都有一些，我们都有善心，但是它的善心有局限，有的时候只是针对某个人说，或者针对我们的团队这方面有善心，有的时候就是说以人为本，可能是站在人的立场上，他们也有善心，但是是不是对所有有情有善心这个不好说，这个大悲心是所有善心的他的终极版版本，这样就达到究竟了，大悲菩提心是所有善心当中最圆满、最清净的。

此外，人们在骑马行路的时候，往往会因为自己臀部疼痛不能端直地坐在马鞍上而需要侧身斜坐，却不曾想到座下的那匹马也同样有疲乏、有苦痛，反而在它精疲力竭、寸步难行的时候，认为这头牲口性情恶劣不肯继续前行而生起嗔心，用鞭子狠狠地抽打，对它一刹那也不生怜爱之心。

藏区以前没有很多这些交通工具，就是骑牦牛、骑马，长途跋涉的时候用这个，就是说骑马的时候也是这样的，就是说这些时候骑马屁股很痛，没办法端直地坐，侧坐斜坐的时候觉得很痛苦了，而他自己只是乘客，下面这匹马也是一个有情，虽然它的力量可能要比人的力量大，但是它也是一个众生，也有疲惫的感觉，也会觉得苦痛，走了很长时间走不动了，就是说寸步难行的时候，主人还认为，这个牲口的性情怎么这么恶劣不听话，不肯走了使劲的打，对它一刹那也不生起怜爱之心。

悲心修好之后他的心会很柔软，不像我们有时候心很坚硬，别人的苦痛震动不了我们相续。心太硬的时候，对别人的痛苦不会当回事情，心越硬的人越不考虑别人的痛苦，然后善人的心肠软，心软的时候他就受不了

，受不了的话他就会难过、就会流泪有时帮助他们，这个时候就把我们的心修得常柔软，很柔软很柔软，所以如果我们修悲心很柔软的时候，那个时候你修一段时间，再来看你的父母，再来看你的这些其他的人，再来看你以前不喜欢的人，或者说家庭里面可能事事对你父母关系不好，或者对这些子女关系不好，对这些丈夫、妻子关系不好，或者这方面平时总是觉得，但修一段时间悲心修心柔软了，你就会换位思考了，换位思考了就成为常态了。以后真正的考虑别人的利益的时候，这个时候你就会想他的痛苦是什么样的，他的一种容忍心，还有理解的心，还有柔软的心就会修的很好。这个时候他的悲心就会生起来，是这样的。他的悲心是很柔软的，心越柔软越能够体会到众生的痛苦。

有些时候从这方面来讲菩萨的心特别特别柔软，有的时候他柔软是不是很软弱，其实真正悲心很强大的人，他对众生的痛苦很敏感，非常敏感，他的悲心一旦修成之后，他的表现可以非常的强势，他可以非常的愤怒，就像我们讲的观音菩萨，他的悲心达到圆满的时候他显现出愤怒相我们都知道马头金刚，愤怒本尊是很厉害的。像这样的话，文殊菩萨的智慧和悲心也达到究竟了，显现的愤怒相是大威德金刚，像这样金刚槌的本尊愤怒像都很愤怒。但他们的心是非常柔软的，这个好像是一个矛盾体，但这并不矛盾。

为什么？当悲心达到极致时他不但对众生的痛苦很敏感，而且对众生痛苦的因也是同样的敏感的，为了斩断众生的苦因，悲心达到极致之后，反正让你痛苦斩断的所有办法他都要用，那时候也许你欢喜，也许你不欢喜，那个时候就不是说悲心强就使劲压着你打，骑在菩萨身上打，那个不允许，为什么不允许？因为这个行为对你来讲是很大的伤害，这个行为对你来讲会形成痛苦的因，他不会允许你做这个事情。有的时候菩萨的体现

不是说他的悲心很柔软，很可欺，绝对不是我们想象的那种，他的悲心一旦达到究竟了，会管得很严厉，非常非常严厉。

为什么要达到极致？因为只有这样才是最好的方式。当他内心强大时他永远做对你有利的，而不是你喜欢的。可能真正来讲的话，就说你很不喜欢这种方式，但他一定要坚持做，所以有时佛菩萨调伏众生会有愤怒相。他有愤怒相的原因就是这样的。上师调伏弟子也是这样的，你欢喜不欢喜反正他都要这样去做。因为这个是对你有利的东西，有利的东西他做，没有利的东西他不做，这个就是悲心的体现。他的悲心到了究竟的时候就不是像我们想的，悲心越来越究竟的时候他的人就越来越软下去了，会这样吗？他决定不会的，因为随着悲心的增上他的智慧也在增上，他的善巧方面也在增上，他除了对痛苦敏感，他也是对苦因非常敏感，这个是众生的苦因，他知道你这样做是痛苦的因，他绝对不会允许你去做，就是因为他的悲心达到极致，绝对是一点点的苦都不让你受，所以那个时候他会显得很强势，很愤怒很强势的原因就是在这里。所以他的悲心很圆满的时候他的愤怒相也是很厉害的，他的威信威德力是特别大的。

像这样这样讲一些，如果是真实他的父母对儿女真实的一种悲心的话，他不是一味的溺爱，溺爱不是悲心，有的时候是害他。你看这方面讲了苦和苦因，这个悲心是针对苦和苦因的，一味的去溺爱的话，这方面就是在伤害他。现在感觉方方面面的都是他很高兴很欢喜的，满他的一切愿，但是在他成长的过程中他的性格会逐渐逐渐地依赖之后，对他长大以后的生活性格这方面就有伤害了。如果真的悲心强大的这种父母，可能该管教的一定会管教，他不可能一味溺爱的。一方面来讲苦果是肯定要终止的，苦因也要终止，说这个对你不好那一定要终止，该受用的一定要用，该甘于一的一定要用，这就是一种悲心的体现。他知道他有痛苦，不能这样做

，他就一定不要你这样做，子女不一定理解。他觉得今天又被打怎么样，被骂他不一定懂，但是作为一个真正有悲心的，也是有智慧的人，悲心和智慧永远是挂钩的。除了看到他的痛苦，也要看到他的苦因了，苦因是他的悲心越大，对苦因的承受力也是很小的。他不会允许你做这些痛苦的因，他就会想方设法地终止苦因。

有的时候父母就会对子女严加管教，上师对弟子严加管教原因也是这样的。这也是悲心的体现，方方面面地满你的愿这也是悲心的体现。这个是我们对悲心的不理解而导致的错误观念，是错误的一种理解方式。

尤其是绵羊等被宰杀的过程中，首先被从羊群中抓住的时候，它会产生想象不到的恐怖感、畏惧感，最初被抓的部位皮下淤血，

牧区也是杀羊，羊在被宰杀的过程中，首先是要看看羊肥不肥，差不多就随机抓一头，他首先冲到羊群里面，羊群就开始骚动了，就开始躲避，总会有一头跑不掉的就会被抓住，这时被抓住的羊就特别的恐怖，为什么是我？一下子痛苦突然就降临了，他会生起恐怖感和畏惧感。最终被抓的部位就会有淤血，因为他要挣扎，抓住他很劲地挣扎，抓的使劲的抓，那面使劲挣扎，抓的地方皮下就会有淤血，抓得太紧了，也是说明这个羊想摆托痛苦的一种心态。

然后身体被翻倒在地。这时屠夫用皮绳把它的四条腿紧紧捆绑起来，又用细细的绳子勒紧它的嘴巴，使它呼吸中断，感受气息分解的剧烈痛苦。

上师在讲记当中讲了，很多牧区杀羊就用勒死的方式，用绳子把它的嘴捆住，让不能呼吸，在这种情况下窒息而死。这个也是很痛苦的。

假设死亡的时间稍微拖延，大多数罪孽深重的屠夫则火冒三丈，一边气急败坏地说“这该死的畜生还不死”，一边拼命地捶打它。

一般上师说要憋气四五分钟才死，如果我们把自己的鼻子捂住一下一会就受不了了，马上就就要拿开，自动就拿开了，它还要四五分钟才要断气。有些时候时间稍长没有死的话，这个罪业深重的屠夫就会火冒三丈，一边气急败坏诅咒，一边还使劲地捶打它。

只要这只羊一死，他们就立即剥掉它的皮，取出内脏，紧接着抽取另一头活牛的血液，

前面讲了牛拔毛或放血，有的时候是抽另外一头牛的血液。

这时那头牛也已经体力不支，走起来踉踉跄跄。主人将死肉与活血混合起来装入前面宰杀的那只羊的内脏里，然后大模大样地吃了起来，这种人真成了恶业罗刹。

这是他们的一种生活方式，有些时候是一样的，把死的羊肉和活的血混合起来之后，前面羊的内脏取出来，装进去然后开始大模大样地吃，这样真的像恶业罗刹一样。有的时候这就是人，这是佛弟子，怎么怎么样，其实真正没有悲心的话，什么事情都能做出来。一方面来讲作为一个大乘修行者的心一定要柔软，一定要生起这种悲心。生起悲心之后我们才自己不会去造这个罪业，因为我们能体会到别人的痛苦，我们不会造这个罪业，然后生起了这个悲心之后，我们就可以拔众生苦，然后去阻止众生的苦因，这个时候慢慢慢慢地我们才可以成熟，然后帮助众生成熟。因为这个悲心的修行是让我们的心从完全不考虑众生的和其他人的感受开始，完全是围绕自私自利的心开始设身处地的这样观想众生的痛苦，那就说明痛苦的是我，这些修行的时候全都想自己的父母，或者朋友或想自己，这样的话才能产生感觉。

因为当我们下座之后，当我们看到有情痛苦的时候，我们就会有一种体会，这个时候我们认真观修了，以前看到众生痛苦的时候，哦，这个人怎么怎么样了，我们就也许看一下就生起分别念就走了，没有想怎么办。现在了知后，我们能做到一定就帮助，帮助不了的我们就给他发愿，念咒语利益他们，这样的修行就是进入大乘道的第一步，大乘道是利益众生，那为什么要利益众生呢？因为众生的确是苦，要么就是苦果，要么就是苦因。苦因、苦果其实没有什么差别。我们所看到的现在在轮回当中的，要么就现在正在受苦，要么是在造苦因，那么谁来帮助他们呢？这就是还不知道还没有醒悟，那我们就要勇敢地踏出第一步，我来帮助他们，既然我帮助他们就必须要对众生的痛苦有一个非常全面的细致的感受，对他的苦因也要感受，让他们改变那首先要改变我自己，首先通过这个悲心把自己修成法器，慢慢地引导众生走这样一条觉悟之路，因为我在修悲心是走觉悟之路，然后这个悲心的对境，遣除的痛苦，遣除的苦因，也是帮众生走觉悟之路。痛苦完全的终结必须把他的苦因完全终结。

苦因有两种苦因，一个是这一世当中的苦因，杀生、偷盗、邪淫等这方面，能够导致众生轮回当中受痛苦之苦因，还有一个就是在轮回本身当中的苦因，就说是你在轮回，你是轮回就是有苦因，说要帮助众生生出离心，帮助众生修持空性，这个时候把流转轮回的因彻底终结了，这个时候才能慢慢慢慢地把他们所有的痛苦完全终止，暂时获得一地以上的解脱。究竟获得成佛的解脱。这个时候对一个有情来讲所有的痛苦全部已经终结了。

这些修行我们需要认认真真地修，悲心篇幅很多，也很细致，通过这些引导一定要好好的观想，就前面讲的要诚心的反反复复地观，因为只有这样我们才可以把自己的心修得很敏感，对众生的苦因很敏感，然后才能愿意帮助他们，这方面是悲心的引导就告一段落。

我们今天就讲到这里。

问答

1.顶礼法师！请问您的新浪博客和喜马拉雅电台清空了，以后如果有人需要学习资料，弟子可以把之前保存的上传菩提学会的QQ群或者微信群吗？

答：这个自己看，给他们也可以。

2.顶礼法师！比如我吃了两顿同样的饭，一顿在餐馆花了50元，一顿自己做花了20元。这两顿饭消耗了同样多的福报？还是在餐馆花了更多的福报？福报的消耗是以金额、物质的数量、还是自己感受到的快乐算？感恩堪布！

答：关键看自己是否有耽执，耽执大消耗大，关键是缘正法，积福的速度更大

3.顶礼法师！看到放生时有这个做法，把纸质焦烟解脱咒轮、六道金刚咒轮放在海鲜桶里，放生时一起投入水里。这个做法妥吗？

答：上师没有开许，开许过的时甘露丸和系解脱。

4.顶礼法师！在因果不虚时有《能断金刚经》教证，行持波罗密多的菩萨，未来的苦业与此世成熟。那么是否修持般若，都会遭遇较大的苦难吗？

答：个人而异，之前的业，现在的心态见解，因成熟都不同。现在的苦难和将来的苦难比不算什么

5.顶礼法师！1.这里的清净信和净土里所说的清净信有什么区别吗？
2.如何理解传承全部得到？如果在闻法过程中，稍稍溜号了，是否就意味着没圆满传承？

答：净土中的清净心和前行中不是一一对应的，净土中的清净心是对阿弥陀佛有了定解，等于前行中的胜解信或欲解心。讲原文时不能溜号。

6.顶礼法师！A、既然老妇依狗牙也可成佛，说明只要有信心，不观待善知识，不用闻思亦可成佛，那为什么我们还要强调闻思？B、为什么不直接加持老妇呢？

答：信心是真实的还是新鲜感，如果是固定的也可以缘实相修行。不是说所有的人都可以像老妇一样，她之所以有信心也是累世积累的。依止善知识的教言是有可靠的依据来源的。善知识和闻思都是增上信心的因缘。老妇是靠信心成就的，是她的信心在加持她。

7.顶礼堪布！弟子在早课顶礼时，有时候按照华严境界，心与虚空法界融入一体，身与法界众生、国土融为一体。发现“我”的身体不存在了，前面的法王如意宝也不存在了。这样的顶礼是否有效呢？感恩堪布！

答：如果是定解，非常随喜，关键是否是偶尔，只要如理顶礼都有效。

索南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情