

本稿为内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！

《前行广释》第87辅导资料(终稿)

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学习《前行引导文》。前行是引导我们的心趋向觉悟的一种修行方法。从凡夫到佛、凡夫到圣者之间就是迷和悟的差别。迷惑着就是众生，觉悟了就是佛陀、圣者。

但怎样让我们的心从迷到悟呢？有些大德说迷和悟就像隔了一层纸一样，也有说就像手心手背的差别。圣者已经证悟了究竟实相，已经觉悟了，而众生还在迷惑。如果了知了万法本性而觉悟之后，我们就可以成圣者；如果没有觉悟就只是迷惑的众生。说来简单，但是凡夫要从迷到悟还要经过很多修行才行。

我们怎样从迷到悟呢？众生现在的心处于迷惑的状态，我们的发心和行为又在加重我们的迷惑，或者说是在迷惑中遵循迷惑的模式。所以要想觉悟，就必须依靠与凡夫现在迷惑的状态不同的发心、见解和修行方式，才能引导我们的心从迷惑走向觉悟。觉悟不可能无因无缘发生，必须由我们自己下功夫修行觉悟之道，这样才能慢慢从迷惑中醒来并获得觉悟。究竟的觉悟者就是佛陀，暂时的觉悟者就是菩萨或者小乘圣众。

现在我们凡夫人首先要了知觉悟是怎么回事、觉悟的方法是什么。首先要通过学习方式产生见解，然后遵从见解去修行。通过修行我们迷惑的心的力量就越来越小。因为我们现在所学习的教言，无论经典、论典或是上师们的窍诀，都讲的是觉悟之道。有些是讲觉悟的本体——觉悟之后到底是什么样的状态；有些是讲觉悟的方法——怎么样获得觉悟。觉悟的方法中有些是觉悟的正行，有些是觉悟的分支即前行。所以说我们现在所学的一切都和觉悟有关。佛陀之道就是觉悟之道。

每个众生都具觉悟的潜能，本具觉悟的自性。但是如果我们没有去挖掘，这种自性没办法显现出来。就像金矿下面有很多黄金，但是黄金不可能自己冒出来，需要人工勘探、挖掘。古代有古代的勘探方法，现代有现代的勘探的方法。都是首先要确定这个地方的确是有，确定之后还需要各种人工把它挖掘出来。挖掘出来这个黄金就可以用了吗？还不行，还要去冶炼。通过很多工序步骤之后纯金就出来了。纯金不是以前没有现在才有的，而是本来就有的。但也不能说本来就有我们就啥都不要做了。不是这样的。

众生都能成佛是因为每个众生都有佛性。但是有佛性不等于它自己就可以出来。佛性相当于黄金，黄金本来就有的，但不能否认覆盖在黄金上的岩石、泥巴也是存在的，本自佛性的障垢也是存在的。但这个障垢可以清除掉，只要我们知道并努力去做它肯定会被清除掉。众生本具佛性，障碍覆盖住佛性就是我们的凡夫心。我们迷惑的模式不可能自动消除，并且就在迷惑的状态中不断延续。

有些修行者知道了可以成就、可以觉悟的道理后，会不自觉地保护这个迷惑，并且不愿意把它去掉，还有点恐怖、害怕，因为习惯了。所以他一下子还不敢或者不愿意，他觉得还应该在迷惑的状态中呆一段时间。因为假如哪天觉悟了，现在这些享受都没有了

，好像还有点留恋的感觉。这就需要去观察轮回的恐怖，没有什么可以留恋的，一定要通过各种方法把这些障垢、凡夫的迷惑逐渐去掉。

《前行引导文》是引导我们的心一步步趋向觉悟的方法。方法绝对没有错，因为很多前辈已经通过前行的法要去除障垢获得觉悟了。对于后学者来讲，只要我们认认真真学习这个教法，生起定解之后去观修，我们的心也可以通过法义的学习，由引导文一步步地引导着从迷惑的状态出来。就像是在原始森林里面迷路了，这时就需要导航或向导，一步一步把我们从迷惑的丛林中指引出来，回归文明世界。

凡夫的心通过凡夫是引导不了的，因为他自己没有这个能力。必须要有经验、已经获得觉悟的圣者或者佛陀化现的善知识引导。他们有经验，可以告诉我们应该如何做。只有跟随他们的指引去做，我们才可以逐渐从迷惑的状态中一步步走向觉悟，显现我们自己本具的佛性。所以引导文就是引导我们的心趋向觉悟的。

当我们了知了觉悟的必要性以后，应该非常希求获得这种殊胜的觉悟。所以引导文前面的共同外前行就很重要。因为外前行让我们知道，现在所处的轮回的险境是有多恐怖、多危险，我们身在其中都不一定知道。

就像《法华经》里打比喻讲就像很大的房子着火了，小孩子还在里面耍得很高兴，但其实外面看已经很危险了；又有《菩提道次第广论》里面讲很大的森林周围已经着火了，但是猴子等不知道，还在里面很高兴地玩耍。轮回其实是充满了痛苦和危险的，只是我们迷惑而没有发觉，还在一直不断地创造痛苦的因缘。

必须要通过前面外前行的引导，让我们知道整个轮回的过患，所以我们要出离轮回。然后再简单地告诉我们出离轮回之后解脱的利益。让我们知道除了这种缺陷很大，像火炕一样的轮回我们要出离，出离之后还有一种觉悟的状态——完全没有痛苦，而且有非常平静恒常的安乐可以获得，这就是解脱的利益。然后再讲只有依止上师才能获得这种种觉悟。

外前行的引导文帮助我们建立对觉悟的希求心。如何达到觉悟呢？要学习内加行，就是要修大乘的皈依、发菩提心，金刚萨埵法、供曼扎，以及上师瑜伽修法等。如果临终前没有成就，还可以通过破瓦法往生极乐世界获得解脱。

遵从这种修行的方式，我们的心一定可以获得觉悟。因为佛法之道就是觉悟之道，它不是帮助我们提供财富或者其它轮回中的顺缘，它的每字每句都是帮助我们获得觉悟的。只要我们了知之后老老实实地遵循引导文的修法去修行，心一定会获得解脱。

就像刚刚讲的，如果我们在某个地方迷路了，别人虽然来不了，但是可以用电话遥控，“你看到这个没有？”“看到”“你左转、右转走多少步等等。”就可以按照他的指引慢慢走出去。有经验的人可以帮助我们逐渐获得觉悟。

修行能够帮助、指引我们的心一步一步地去做。引导文里讲到的内容，我们要去认认真真地学习，了知后产生决定信——完全相信的定解。按照文字的法义去观修、去实际操作。慢慢地我们的心就远离了轮回，内在的功德逐渐会显露出来。

皈依、发心一个步骤一个步骤地去做。在修的时候很认真地按照指引完成，就可以达到目的地。如果没有按照指引或在修行的过程中偷奸耍滑，认为没人看到，本来十万修五万说修圆满了。其实吃亏的还是自己。就好像别人指引你走一百步，你认为没人看到，就走二十步，这样就没办法了。



修行方面自己偷懒的话，害的还是自己。上师三宝的智慧、悲心完全是帮我们觉悟的，如果我们没有照做，觉得别人看不到或形象上数量完成就可以了，这些没做到或者没有认真做到的话是达不到要求的。就像盖楼一样，偷工减料看起来好像是盖好了，但是质量非常差，验收不合格，推倒重来，承包者承担损失。

按照引导文的要求我们尽量达到它的标准去做。达标之后功德会出现，不达标功德就不出现，过失没办法去掉，功德显现不出来。按照引导文的要求认真去做，达标后它的功德就出来了。

修行佛法需要一个很老实的状态。因为老实人修行佛法的话绝对不会欺骗，会完全全地去落实修行中的每一个步骤，把每一个环节都落实得非常圆满、严谨。这时功德就会浮现。功德的体现就是你的相续被调伏。修行前和修行后内心的状态完全改变。法本拿来一对照，完完全全对得上，就像模子里倒出来一样。

这样的修行的方式，我们就应该要了知，不是学一下就好了，而是真正要去做。之后我们的心就可以被调伏、被引导。《前行引导文》是引导我们的心，如果我们抗拒或口是心非不配合，那么佛陀来了也没有用。即便引导你的这个人非常优秀，对你所迷路的一带非常熟悉，而且非常想帮助你，但是你不配合他也爱莫能助。你必须自己走，完全信任和落实后才能够达到目标。

修行尤其如此。修行的态度知道了，是自己要解脱而不是做给别人看的。什么时候内心生起这个观念，我们修行就会非常认真地去落实。这个过程中可能还会有些分别念、障碍拖后腿，这不要紧。只要大的方面我们的心很精进、很勤奋，一般的障碍都是可以超越的。以上就是我们学习修行内加行的理念。

我们现在学的是皈依，前面介绍了皈依境。皈依主要的本体是誓言，皈依就是发誓、立誓。它的因是信心，通过信心了知了三宝功德后，从现在乃至菩提果之间就只依止三宝，这个过程中宁舍生命不舍弃三宝，这就叫皈依。

五个树枝的皈依境介绍过了。包括上师、本尊、空行。莲花生大士右下角站立着的白色观世音菩萨是寂静本尊。还有一排以八大法行为首的忿怒本尊。有马头金刚、大威德金刚、金刚橛本尊等等八大法行忿怒本尊。还有空行、护法神也在皈依境内。上师、本尊、空行、护法、佛宝、法宝、僧宝在皈依境的唐卡上都有。

我们能观想就观想，不能观想就把比较大的皈依境唐卡放在前面，一边看着一边观想。按照要求是不看图片，自己脑海里面可以浮现皈依境内圣众的样貌。如果做不到的话就把画像放在前面看，之后就闭着眼睛观，模糊了之后再睁开眼睛再看，看清楚之后再闭眼睛观，反复训练。最后一闭眼睛就清清楚楚地浮现出皈依境内圣尊的样子。这就是我们修持的皈依。

还有一个必要性是什么？我们在修皈依的时候很容易散乱，一念皈依偈脑子就开始胡思乱想了。观想皈依境可以把思想完全收摄在皈依境上，让我们不要散乱。看皈依境时有时看莲师、有时看佛、法、僧，这样我们的注意力是不散乱的。在看、观想的时候我们的心是缘这些圣尊的。这是观修的必要性。

皈依偈要念十万遍以上。有《前行引导文》中宁提派的皈依偈。还有全知麦彭仁波切所造的《开显解脱道》中的皈依偈，两个都可以。上师带我们修的时候是念《开显解脱道》里的皈依偈。



传统修加行是把顶礼放在第一个修。有时候会结合上师瑜伽、七支供一起修，边顶礼边念七支供。如果时间有限，上师说也可以顶礼和皈依偈合修。顶礼一次就念一次皈依，相当于修完之后顶礼后皈依也圆满了。这次上师带修是顶礼和法王如意宝的上师瑜伽合修。这是上师观察之后，觉得有殊胜的必要性才这样安排的。之后再念皈依十万遍。这些都是由上师们的智慧观察后确定的。

之前我们学皈依境的时候，要把父母观在自己的左右两边，把六道众生、怨敌观在前面。这节课华智仁波切为了遣除一些人的怀疑，解释了为什么这么重视怨敌魔障，要把他们观在我们的前面。为什么不把他们观在我们后面、角落里、看不到的地方？修皈依的必要性是什么？在原文当中讲：

如果有人想：皈依时将自己的父母观在左右，而将怨敌、魔障二者观在自己前面，为什么观想怨敌魔障比父母还重要呢？

在观修时，以闭关打坐的方式专门念皈依，把父母观在自己的左右两边，自己坐在垫子上念，我们的怨敌在前面。顶礼也是父母在两边和我们一起顶礼，怨敌在我们前面。不是我们朝怨敌顶礼，而是怨敌排在我们前面，我们一起向着皈依境顶礼。

把怨敌和魔障二者观在自己的前面。一个是人间的怨敌，给我们创造很多麻烦，我们都不喜欢的；还有那些基本看不到的，像非人等等给我们造违缘的魔障。

为什么把我们非常不喜欢的、需要打压的观在前面，有什么必要性呢？这样观想感觉它们比父母还重要，原因何在？下面我们就分析。

这是因为，作为已经进入大乘的修行人，我们理所应当对无边无际的一切众生平等地修慈悲心与菩提心，

原因是作为已经进入大乘的修行人，现在我们所修的是大乘皈依：所念的皈依偈颂有佛宝、法宝、僧宝，上师、本尊、空行，还有风脉明点、菩提心，以及自性、本性、大悲等，这些方面讲的是平等饶益。我们作为要证悟大圆满、获得究竟觉悟的修行人而在修皈依。

既然我们已经是进入大乘的修行者，那么进入大乘的标志是什么？就是菩提心。在菩提心的要素中第一就是利他，在修持大乘皈依的时候，利他心仍然是放在首位的。

还有一个原因是，虽然我们进入了大乘，但是我们内心的烦恼尤其是大乘的怨敌。修行大乘最大的怨敌是什么呢？就是对怨敌、对别人的嗔恨心。如果它存在的话，大乘没办法建立，在大乘道上面哪怕走一步都很困难。修行大乘第一要正面培养利他心，第二要想方设法地遣除它的障碍违品——嗔恨心。

修行要进入大乘就围绕这两点：一个从正面观想要利益一切众生；第二个方面，对于有可能对我们修行成为障碍的嗔恨心，不管已经现前还是没有现前（以后可能会现前），我们要想方设法通过大乘的窍诀息灭嗔恨、修持安忍。

把怨敌和魔障放在我们的前面，就是一种安忍的方法，一般人根本不愿意。自己排第一，亲戚朋友排队排在后面，再后面就是其他的，最好怨敌不要走在这上面来等等，我们都是这样想的。这个就是把把我们讨厌的、不喜欢的怨敌，刻意地放在非常明显的、比我们还要重要的位置，然后就把这个拿来修行。

我们对于怨敌、嗔恨心这一点不回避，就是要面对他，然后把他们摆在桌面上开始对治。这就是说我们不是刻意绕开问题，而是把这个问题彻底解决。



说到彻底解决，有人认为怨敌解决还不容易吗？打压嘛，像这样降伏他，这个其实根本没办法。降伏一个就多出来十个，每个怨敌，你觉得讨厌，他有他自己的亲戚朋友。你伤害一个就相当于伤害了他所有的亲友。所以，根本没办法通过打压的方式把怨敌彻底消灭。那只有一个方法，是什么呢？就是安忍、生起慈悲心。你不把他当成怨敌，这个时候他就消亡了，这就是最好的修行方式。

《入行论》中讲，整个大地充满了扎脚的荆棘，我们不可能把整个大地铺满牛皮，做双鞋子就可以了。或者你觉得每家每户电都不要用，就跑去每家每户把灯都关了，这个做不到的，拉个总闸就可以了。

所以，我们如果在外边去打压，把怨敌彻底消灭清净是不可能的。只有一个方法最有效，那就是调伏自己的心，把我们自己的嗔恨心调伏了，不把他当成怨敌，这个时候所有的怨敌相当于是消灭了。这种消灭对于自己没有任何的伤害，而且对于自己大乘种姓的苏醒和培养是一个最行之有效的方法。这些修行的方式就是觉悟者（已经觉悟的圣者们）的一种方式方法，就是一种觉悟之道。佛法中的解决问题的方式，是完全从根本上着手的，如果是世间的一些方式不一定从根本上着手。

所以，要把怨敌等放在前面的必要性，因为是进入大乘的修行人理所应当的。这是所有的大乘人必须要有的一个素质，这样我们才可以修大乘，否则的话就很困难。理所应当应该对无边无际的所有众生，平等地修持慈悲心、菩提心。

大悲心尤其是菩提心里面（菩提心另外一种也叫平等心），平等的意味非常浓厚，在菩提心中完全占主导。所以，有的时候说空性就是平等心，大悲心也是平等心。

那么怎么样体现平等呢？空性即一切都是平等的，不管是怨敌还是亲友，从空性的侧面来讲，都是无自性的、没什么差别。从世俗菩提心的侧面来讲，我们要修菩提心就不可能说，是亲朋好友就对他多关照，因为好不容易现在我掌握了能够获得安乐的方法。就好像我好不容易当官了，就可以照顾我的亲戚朋友了，就可以打压我以前的怨敌。

作为发了菩提心的人来讲，对我们而言（发了菩提心或者修了大乘道），的确掌握了很多让自己积资净障，获得一些殊胜能力的方法。但是我们不能掌握了这些觉悟之道之后，首先考虑的是我的亲戚朋友，让他们获得安乐；而对怨敌就不管，或者通过掌握的这些方法去打压，这个根本就不是大乘的道，这种心叫偏袒心。

这种偏袒心对于凡夫众生或者不修行大乘的众生来讲，是再正常不过的一种思维方法。但是，这种很“正常”的思维方式恰恰就是流转、迷惑的因。所以，如果我们要觉悟，必须要从轮回的、迷惑的模式中抽离出来，要有翻天覆地的改变。而这个偏袒心是加重我们迷惑的，如果我们要觉悟，必须要反其道而行之。

所以，这里面就要体现平等，把偏袒心通过一种思维、观修的方式矫正。以前是偏袒的、有偏颇的，对于亲友死劲地去利益，对于怨敌死劲地去伤害，这叫做对亲人、怨敌之间不平等。但现在要修大乘，要修慈悲心，二者之间必须要平等，所以就有一系列的理论、一系列观修的方式，让我们达到平等，大悲心也是平等心。

对于亲友我们要饶益，因为大乘道就是饶益众生之道，对于怨敌同样要饶益。但是对我们当前的心态来讲做不到，当我们一上座观修的时候，当我们在念护法、念利益众生的时候，很自然地就把亲戚朋友的脸想出来了，就开始对他们利益、观修，这个时候怨敌

或者一般不认识的根本就想不到，以前我们早就习惯了这种模式。但是现在是刻意地来修，把怨敌、以前我们想不到的众生，让他们浮现出来、利益他们。

这就是要扭转我们固化的思想，这方面叫平等心。有一个很完备的体系让我们观修平等心。在修大悲心之前，慈悲喜舍四无量心中第一个就是舍无量，必须要修舍无量心。把亲人和怨敌修平等，之后修慈心、悲心，平等地拔苦，然后修喜心，平等地愿他们在获得安乐的基础上，再再地获得安乐。

有了这些之后才有菩提心，你要发誓成佛，大福利在后面呢。是什么呢？所有的众生获得佛果，佛果是所有利益中最殊胜的。你准备要给众生佛果，不可能在偏袒的状态中给。如果你的心是偏袒的，那佛果给谁呢？肯定是给亲戚朋友了，这是非常正常的。

但是我们承诺给众生佛果之前，首先要平等，不管是亲人还是怨敌都要平等。不单单今世的亲人和怨敌，流转之后。今世的亲友有可能下世就变成怨敌了，现在的亲友有可能是上一世的怨敌。如果我们只是考虑这一世的亲戚朋友的话，可能也是没办法的，所以，生生世世都要这样平等地去做。菩提心一定是在平等的前提下，这样才可以利益这些众生。

只有我们修平等之后，愿众生都能获得成佛这个最大的福利（为众生我们要奋斗的——众生都获得最大的安乐即佛果），才是真正的大乘的修法。所以，不管任何众生都平等地给最究竟的佛果，这种道才符合于大乘道。

什么时候我们的心生起这个，我们就真实地进入大乘道，而不是从仪式上进入。我们在上师面前发了菩提心、受了菩萨戒，这个可以说从仪式上进入了大乘道。但是我们的心有没有进入大乘道？也许还没有进，也许已经进了。我们要通过这些修法，把心修平等，修得对任何众生都非常慈爱。什么时候平等的心生起来了，生起的一刹那就进入大乘道了（你的脚就踏入了大乘道），下面继续往前走就可以了。

既然前面的平等心修行很重要。在所有的大乘道的修法中，或者换句话来讲，从我们踏入觉悟之道的第一步（皈依就是觉悟之道的第一步），就必须端正思想。大乘道处处都要体现平等饶益的不共特点。只有抓住了这个不共的特点，才是真实的行持大乘道。如果走了一段之后才去接受这些，对我们来讲就是一种损失。

所以，在进入觉悟之道的第一天，或者修持觉悟之道的第一步，在念第一遍皈依也就是预备位时，就要先想好，是为了利益一切众生，尤其是以前不重视的，或者很希望、很愿意打压的这些怨敌，要利益他们。

说句老实话，这对我们来讲很困难。看看法本里面很容易，但真的要做是很困难的一件事。因为我们早已习惯了对保护亲友的和对怨敌的打压。现在要扭转习气，把习惯的思维模式彻底扭转，这的确不容易。但是佛陀也没有让我们一次性就扭转过来，在所有的大乘修法中都让我们修平等法，刻意去修。在听课、修任何一座法等之前都要发菩提心，平等地利益一切众生。这就是一个种子，然后在修行中，通过佛菩萨的引导和教言，把这种相似的利他心逐渐引导成真实的菩提心。

发菩提心主要的修行是在第二个引导——发菩提心的加行中，会讲的很清楚。还有一个印藏两地发菩提心最殊胜的专著，就是《入菩萨行论》。

菩提心对于大乘佛子是不可或缺的，哪一天不具备，心就没有真实地进入大乘道。所以这是进入觉悟之道的第一步，必须以菩提心摄持。即便是在修五十万内加行的第一

个皈依修法时，也应以大乘心摄持。

因此要想方设法生起菩提心、平等心。如果现世中对哪个人、哪个怨敌有看法，应该想方设法平息嗔恨心，生起对他的慈悲之心，这就是作为大乘修行者和普通人不一样的地方。

这些对世间人来讲很难理解，但在大乘道中，这是理所应当的，不仅是应该做的事情，而且是修行的重点。修行佛法，就是慈悲心、菩提心，尤其是利他心的落实，其实就是对一切众生，对于亲人、怨敌平等地饶益。

换句话说，就是对所有种类的众生，不管这个众生对你好还是不好，或者今天是亲人的变成怨敌了，还是怨敌变成亲人了。无论他角色怎么转换，都不要紧。不管什么样的人来，我都平等地对他生起慈悲心。他可以变，但是我饶益众生的心不变，这是很重要的。否则今天的亲人可能变成怨敌，怨敌有可能变成亲人，这样换来换去我们岂非无所适从？

不管怎么换，我利益一切众生的心都一样。如果我们没有解脱转到下一世，这一世所有的血缘关系、好友关系，一旦转生之后全部改变。但我平等饶益的心不变，无论这个人下一世变成虫子，还是现在的虫子下一世变成人，我永远都会利益他们，这就是大乘道利益众生的心。

只有生起这种心才可靠，如果只是对自己好的人生起菩提心，对自己不好的人就不愿利益他，这就不可靠。因为这一世对你好的人，可能下一世就转成怨敌了。所以这一世不愿意修的人，下一世愿意修了，如果只是看这样的因缘，我们的心其实还没有修清净，还没有符合大乘的修行。

真实的大乘修行不论怎样转换，不论到什么环境中，到了外国，这些众生还是我发菩提心的对境；到了其他地方，无论这个国家是贫是富，都是我利益的对境；不管看到的是人还是旁生，还是我利益的对境。只有内心完全生起这种平等心之后，菩提心才能稳固，不受外在环境的影响。所以这很重要，理所应当生起来。

尤其是为了圆满广大的福德资粮、避免失毁所积累的一切善根，完全有必要将修安忍放在主导地位。

《入行论》以及很多佛经讲到，过失最大的莫过于嗔恨，福德最大的莫过于安忍。如果想要快速积累广大的福德资粮，安忍就是很重要的修法。布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，这六度排序时，就积累资粮的难易程度而言，排在前面的容易修。

布施相对而言容易修，但守戒、持戒相对就困难了。有些地方讲，一百年布施不如一天持戒。不管是守一天八关斋戒还是任意一条居士戒，守一天戒律要比做一百年的布施功德大。为什么呢？因为随便什么样的人都可以做一点布施，但是持戒就难了。

很多布施的人能够做大事业。现在做很多慈善的人，让他守一天的五戒或者怎么样肯定不干，他可以把钱拿出去，但要让他约束自己的行为、喜好的东西就很困难。所以持戒比布施困难，功德也远远比布施功德大。

这么多人守持戒律，但要调伏内心的嗔恨，就要比持戒难多了。只要能够做得到，福德也就更大，远远超胜持戒的功德，所以如果现在要圆满广大的福德资粮，必须要安忍。我们知道不管是供佛也好，布施众生也好，功德都特别大，但是持戒的功德更大，能够守戒就是在不断地增长福德资粮。



我们也需要了解，戒律并不是束缚我们的因，而是两种方法。第一是更好保护我们的方法，第二是让我们获得安乐，真实积累广大福德的方法。同样，相对于布施和持戒，安忍增长福德的速度更快，是圆满广大福德资粮的一种因。

另一方面，安忍还可以避免失毁所积累的善根。从业果规律来讲，我们做了很多布施、持戒等行为，但如果生起了很大的嗔恨心，这个力量足以摧毁之前辛苦所做的布施功德，那些就相当于白做了。

为了保护我们积累的一切善根或一切福德资粮，必须要修安忍。关于修安忍，《入菩萨行论》第六品——安忍品中讲的非常清楚。之前讲过很多次，安忍的自性并不是说忍住怒火不发作，在某种意义上这也算是一种忍，但大都属于世间人认为的安忍。

佛法中菩萨的安忍，就是根本不生嗔心。不是控制住怒火，而是想方设法化解掉，任凭对方怎样伤害，我就是不生起嗔恨心，生起之后也要马上化解掉，这才是真实的安忍。

为什么难？因为不是要压住，不是君子报仇十年不晚，不是说你是老大我惹不起就忍了，这不是菩萨道的忍辱。菩萨道的忍是不管对谁都不生起嗔恨心。不管是抢过、利用过、打骂他的人，总之对于伤害他的人，内心很调柔，不会生起嗔恨心，这种安忍真的很困难。强压怒火可能是考虑到后果不发作。但内心中完全很平静，不生嗔心太困难了。安忍的修法就是帮助我们一步一步达到这个目标，不是一步登天，而是有节奏地逐步引导我们的心达到真实安忍的状态。

为了避免失毁善根，完全有必要把安忍放在主导地位。在《入行论》中，很多理论都是让我们不起嗔恨、不发脾气。如这种状态下要怎样隐藏怒火，不让它露出来？那个场合中该怎样化解？一个字都没有，全都是原谅对方，化解掉自己的嗔心不让它生起来。不管是胜义的修法还是世俗的修法，都是要怎样化解怎样原谅，认为对方不是故意的，即使是故意也是不自主的，是烦恼催动的等等。只要我们能这样了知并安住，当习惯成自然之后，在让我们发火的对境现前时，内心的力量就会生起从而将其化解掉，不会让我们生起很大的嗔恨心。

正如所谓的“若无生嗔境，于谁修安忍？”

佛经论典中说，修安忍要依靠怨敌或者魔障等等，若没有生嗔的对境，也就是伤害我们的人，于谁修安忍呢？必须要有修安忍的环境，比如怨敌出现了、自己不喜欢的事情出现了、自己喜欢的事情因为别人做障碍，计划全泡汤了。这些情况浮现时就是修安忍的时机，否则顺顺利利，心情也好，看起来可以忍一切，但这种顺境算不上安忍。所有人都对你好，也不存在修安忍的对境。在不好的环境、不好的人等出现时，才是修安忍的好机会。

这样的机会并非每天都有，有时看起来好像怨敌很多，但认真去想，一天从早到晚真正让自己不悦意的事情的确不多。即便今天或者这一段时间很倒霉，但不是经常都有的。

所以对怨敌应该像三宝一样重视，因为它很难出现。出现了就说明修安忍的机会来了。换句话说明自己挣大钱、赚大福报的商机、培养菩提心的机会来了。所以怨敌不出

现我们就修不了安忍。

怨敌一旦来了我们第一个正知正念就是对境来了。当然第一时间能想到，这必须要反复串习，串习的越多，对境来时才能第一时间回忆起这是修安忍的对境、要珍惜这个机缘并开始修安忍。这讲的是安忍方面的问题，但还要讲为什么要把怨敌排在前面的原理。

也就是说，我们只有依靠怨敌、魔障对自己进行损害，才能修成难行的忍辱。

只有依靠怨敌、魔障对自己加害——曾经加害过、现在正在加害或者以后会加害，只有这样我们才能修成难行的忍辱。忍辱非常难修，一方面能够控制住怒火不发作很困难，另一方面让相续中的嗔恨心完全不生起也是非常困难。

如果好好加以观察，就不难发现，从修行方面而言，仇人与魔障比自己父母的恩德更大，为什么这样说呢？

如果从修行安忍或大乘道的侧面来讲，仇人的恩德大。为了报恩的缘故，把他们排在前面，原因就是这。那为什么这么说？下面讲这种理论。

父母教给我们的是成办现世利益的一切欺诳手段，使我们后世无法从恶趣的深渊中解脱。从这一点来说，父母的恩德并不很大。

这是一种修行的方法，让嗔心平静、安住舍心的观修方式。因为我们天生对父母、亲人有亲近感，有想要利益他们的心；对怨敌也天生想伤害他们。所以修行时的原理是，要对有感情的父母、亲友，感觉他们对我们恩德不大，反而怨敌对我们恩德大。什么原因呢？原理就是，我们对于亲友太过贪著，要把对他们的贪著减少一点、地位拉低一点。而对怨敌我们过于嗔恨打压，对他们的心态要抬高一点、忆念他们的功德，让我们的心对怨敌有比较公正的认知。

很多时候对亲人、朋友的容忍是没有原则的，只要是自己亲人，第一时间、第一思想就是支持，不管怎样都是对的。怨敌做的再对都要否认，亲人做的再错都是对的。修行过程中这就会成为障碍。因此在观修时，要刻意找出亲人的过失、怨敌的恩德并把它们放大。以前对亲人的过失是自动忽略，现在要去观察它的确存在，找出来然后去观修并加强，这样对亲人的贪执就会弱化。



怨敌其实对我们也有恩德。在我们的体系中，对亲人的缺点，对怨敌、不喜欢的人的功德、优点自动忽略。现在不行，他的确对我们有恩德就要找出来强化、扩大，这时对怨敌的好感度就会上升。

把对亲人过度的贪执降低、怨敌的功德抬升，通过这种方式达到平等对待、没有偏颇。以前亲人太高了怨敌太低了，现在亲人压一点，怨敌升一点，就平等了，之后平等地对他们做饶益。这不是一定要对他挑毛病，一定要对怨敌如何，这只是第一步，后面慈心、悲心、愿给一切众生予乐、拔苦才容易做。即便现在观亲人的过失，是不是要抛弃他们呢？绝对不是。是要平等地对他们进行饶益。

只有这样他们才能得到最大利益。凡夫众生不懂，觉得把亲人抬高、怨敌打压后，给他的利益是最大的。为什么？他们独吞了。关爱他们全都要了，怨敌没有给嘛。但偏袒心能给予亲人的是很少的，为什么？因为带了烦恼的心给他们利益，心已被烦恼心染污，给不了多少。相反，把对怨敌的心和亲人的心修平等了，平等的心再给他们的时候，因为给他的心、给他回向是清净的、相应于菩提心的、是慈悲心且很少杂质，这时再去缘亲朋好友回向、发愿加持，他们得的利益就很多。

所以原则是这样，但我们不知道，觉得如果要利益亲人，就要使劲地踩怨敌，才能让我的亲人得的更多，根本不是。虽然好像把所有的爱给他们了，但这里带了很重的偏袒心，烦恼、染污都在里面，他们只能得到一点点。只有把心修清净、平等之后，再给他们利益时，才得到很多。从这个侧面来讲也必须要把我们的心修平等，之后再进一步饶益他们，不管是念经回向、发菩提心，这时心平等了，给众生的利益也是平等的。

因为父母很慈爱我们，从小到大教给我们如何成办现世利益，怎么在现实中、社会中赚更多钱，怎样得到很大的利益，如果有人伤害你时一定要去伤害他等等。如果父母不是修行者，能够爱我们的方式就是这些，因为他也不懂怎样清净地爱、怎样给，没有平等的慈悲心，思想是偏袒的、行为是错误的，就像刚才打的比喻一样。

想要帮助亲友，但是发心和行为都是错的，因为父母也不懂。给予儿女、亲友利益最大化，到底以什么样的方式给最好？是慈悲心给还是其他心给？根本不懂，就用他认为对的方式来教导。



从小接受这样的教育，慢慢的我们也逐渐习惯了自私、保护自己的利益去伤害别人。从这个侧面来讲，父母是对孩子做了伤害，让我们后世无法从恶趣中解脱。因为给我们的思想和行为都是有悖因果法则的，按照这些去做就要受因缘法则的果报，导致我们在恶趣中难以解脱。

而怨敌魔障呢？其中的怨敌以对我们制造违缘、妨碍修行而成了我们修安忍的对境，并且使我们斩断长久以来无法摆脱的轮回缚索，远离财产受用、没有自由等等一切痛苦的来源，所以对我们恩德极大。

对修行人来讲，怨敌对我们有恩德，什么恩德呢？

第一，怨敌魔障给我们制造违缘、妨碍我们，成了我们修安忍的对境，要对他修安忍。修安忍我们可以获得功德，但是对疼爱自己的父母修安忍是不能获得这种功德的。而且他可以使我们很自然地斩断长久以来把我们束缚在轮回中的绳索。一切痛苦的来源，是我们对财产、受用太耽著，心不在修行上面，总是想要不断地去追求或者集聚这些东西。

但现在怨敌通过他的手段让我们远离了这些耽著，尤其是依靠这些观修，让我们了知轮回中的财产、地位都不可靠，即便得到了，下一世还会有很多怨敌来障碍，让我们失去。所以真正可靠的是解脱，依靠怨敌的障碍，我们就可以逐渐地从执著中远离。

很多修行者在顺风顺水的时候，很难真实地生起这种出离心、想解脱的修行的心。但是在遇到了违缘之后，不管是自己的财产受损失，还是感情受打击，或者其他的，这些时候比较容易让头脑冷静下来。其实这些就是轮回的本性，我们对轮回有很多的妄念、太多不切实际的需求，通过一系列的打击，就比较容易冷静下来，就会思维轮回的过患、解脱的利益，因为本来就是修行解脱的人。

如果是一个不修行解脱道的人，怨敌对他有多大的帮助就谈不上了。从某些角度上来讲，违缘爬得很高也是因为他的对手。对修行人来讲更加能够接受，因为我们本来就是修解脱道的。有时候又想求解脱又放不下现在的东西，让你自动去放下是舍不得的，别人帮你放下就会感觉到心里舒服一点，或者很自然地就放下了。

所以我们如果一切都很顺利，很难自动地放下，除非自己的善根很强劲，或者真正



通过学习佛法之后，通过观修知道了道理可能会逐渐地放下。但是如果通过怨敌的障碍让你一下子损失掉，然后以前放不下的一下子放下了，这对我们来讲是很大的恩德。这里面的前提是作为一个修行人。

对于修行人来讲，我们要真正地比较、公正地去观察：亲人对我们所造成的伤害，和怨敌对我们修行方面的帮助。观察完之后，心就容易趋向于平等。趋向平等之后我们就可以来修皈依。修皈依是在皈依境面前，在皈依的时候父母还有怨敌都是一起皈依，一起得到利益，谁皈依三宝谁就得到利益。所以父母和六道众生怨敌魔障一起皈依，平等得到利益。但如果不修行，我们修皈依里面绝对不可能有怨敌，怎么可能这么好的事情让怨敌来参与呢？那是不可能的事情，肯定自动就排除了。只有在平等心的前提下，才愿意才很高兴地把怨敌放在前面一起来修，一起得到利益。

皈依三宝是觉悟的第一步，的确可以产生很大的福德。你都不愿意让怨敌得到一些财产，何以让怨敌得到觉悟呢？那是肯定不可能的事情。就是因为有平等心的缘故，才会很高兴地和怨敌一起修行皈依。我们现在因为内心中还有一些嗔恨心、不平的心，所以要把怨敌放在前面，对治内心中不平等的偏颇之心。

魔障也同样是我们修忍辱的对境，它使我们遭受病痛及苦痛的折磨，我们依靠这种折磨可以清净自己往昔所造的许多罪业。

魔障也是我们修行安忍的对境。因为魔障的出现，让我们遭受很多苦痛的折磨。不管是非人让我们生病，还是让我们损失财产，或是一些附体让我们感受到痛苦，当遇到的时候，都要按照佛法的知见去修持慈悲心。通过这种折磨可以清净我们往昔的罪业。没有任何事情是无因无缘的，全都是因有缘而呈现的。

我们在承受折磨、痛苦的时候，不管是什么情况下，都可以清净掉一部分以前的恶业，相当于还债一样。只不过在还债的时候，你是一个什么心态？如果我们受到折磨的时候，生起嗔恨心去打击报复对方，这就在还了以前债务的同时又增加了新的债。但是如果我们在还债、痛苦的同时，能够生起安忍的心，这个强大的善念可以加速罪业清净的程度，而且不会再有新的恶业积累。

安忍对自他来讲，都是化解仇怨的最好的方式，否则轮回的模式就是冤冤相报何时



了？我在这一世受伤害就是因为以前伤害过他，现在他伤害了我，我生起嗔恨心，然后又变成下一世伤害他的因缘。我再伤害他，他不修行又对我嗔恨，这就又结上了因缘。就像链子一样，缘起链一环扣一环，自动地链接。

这时修行人就要选择主动地撤出来，不要让这种缘起链复制下去，最好的方式就是在他伤害我的时候，我还他的债，不再跟他结这种恶缘。我修安忍的时候，两个业缘走到这儿我自动化解了，而且可以连接好的因缘。为什么呢？因为我对他修安忍了，我愿他能够得到安乐、成就美好。不好的因缘化解掉，同时好的因缘通过我的菩提心和安忍心就连接了起来，结到了善缘，可以清净很多的罪业。

例如，至尊米拉日巴依靠伯父与姑母霸占他们家所有的财产受用这种外缘才遇到了正法。

前面我们在学习第六个“依止善知识”的引导的时候，已经学习过米拉日巴尊者的公案传记。米拉日巴尊者后面的事业很广大，名声在外，我们现在都在赞颂他是修行者之王，虽然圣者不在乎这样的名声，但的确是存在的。

他在世的时候事业也那么大，获得了一生觉悟一生成佛的果位。他获得的这种果位是来自精进的修行，来自他在马尔巴上师那边好好地求法。求法的意乐来自于什么呢？就是通过咒术放冰雹杀了三十几个人，想清净这个罪业推动他想要去求法。这个罪业的推动来自什么呢？来自他的伯父和姑母侵占了他家里面的财产，让他们从小到大受了很多折磨，所有的来源都在这。

如果我们从后往前推，都是因为他的伯父和姑母侵占了他们的财产，使他们受了很大的痛苦，然后开始学习咒术报仇，造了罪业之后想要清净罪业、不堕入恶趣而去求正法。求正法的过程中修苦行，然后求到正法就修行成就。

如果刚开始没有这些，顺顺利利地当富二代，伯父姑母也没有侵犯他的财产，娶了从小定亲的妻子并生子，他可能就是一个平常人。就没有米拉日巴尊者，没有米拉日巴尊者传，前行中也没有这一段了。但是因为有了这个因缘，所以最后他获得了那么大的成就。如果这个因缘不出现，他有可能就是一个平常的人，路人甲路人乙而已。有了这个因缘他开始修行并最后成就，利益了那么多的众生。现在我们祈祷他，还是照样可以得



到加持。这是米拉日巴尊者的一个例子。

又如吉祥比丘尼也是因为遭受龙魔的侵害而修持观音法，最后获得了殊胜成就，通过诸如此类的实例可以看出，怨敌和魔障作为我们值遇正法之因，可以说是恩德深厚。

还有一个吉祥比丘尼的例子。吉祥比丘尼是巴摩派(观世音菩萨有一个巴摩派)。以前是一个很漂亮公主，十六岁的时候因为龙魔的侵害染上了麻风病。很多皮肤病都是属于龙族的侵害。得了麻风病就不能在人群中呆，皮肤溃烂还会传染，必须要到很远的地方去。只能离开皇宫、父母去到深山里面，因此生起了厌离心。

生病之后以前求亲的人、父母也都不愿意理睬她，所以就生起了很强烈的厌离心，一心一意把观世音菩萨作为怙主，在山洞里面每天礼拜。除了吃饭睡觉之外(吃饭也就吃一些草、野菜)，不停地礼拜，就这样一直精进了十二年。某一天资粮圆满，十一面观音就出现在她的面前，通过加持把病清净掉，而且获得了证悟。证悟之后，她想要利益众生，因为她知道众生太可怜了，而且还有很多执著烦恼，观世音菩萨就把十一面观音的修法传给了她，之后她用这个修法度化了很多有情。

她最后成就观世音菩萨的果位，利益一切众生，也是因为她被龙魔侵害得了麻风病。如果没有这些，她就没办法生起出离心，也没办法在山里面没日没夜地礼拜观世音菩萨，也没办法获得解脱。有可能顺顺利利地嫁给了某位王子，平平静静地过一生，不管怎么样，她可能就是一个平常人。但是因为有这个因缘，修行之后获得了解脱。

当然世界上也有很多人受到伤害，却没有出现千百万元的米拉日巴尊者，原因就是可能没有修行的种姓。但是我们不一样，我们已经选择了修行之道，而且这些教言都是对我们来讲的。世界上这么多人受龙魔的伤害，也没有出现那么多的吉祥比丘尼；那么多人被侵占财产，但是能有几个米拉日巴尊者。关键就是米拉日巴尊者、吉祥比丘尼有这个种姓和善根，依靠这个因缘复苏了，成了他们修行的助缘。

对我们来讲是有的，为什么呢？因为我们已经走在道上，已经在修皈依了。只不过在修行皈依、修行觉悟之道的时候，还有一些问题要解决，比如偏袒心就要通过窍诀去化解掉。我们要知道对修行人来讲这些障碍、魔障不是坏事情，对我们制造障碍的这些人要生起感恩之心，为了感恩，为了调伏我们的偏袒心，把他们放在前面都是必要的。



通过这些实例可以看出，怨敌、魔障作为我们值遇正法的因，是恩德深厚的。

如全知法王无垢光尊者说：“遭受危害令己遇正法，得解脱道害者恩德大；

全知无垢光尊者的这个窍诀教言中这样讲：我们要感恩伤害我们的人——“害者恩德大”。为什么要感恩呢？“遭受危害令己遇正法”，因为遭受了危害的缘故，令我们遇到了正法。

遇正法是什么意思呢？有些时候，学习佛法的人因为遭受了别人的伤害，然后就想要皈依而学法的，这是一种情况，值遇正法是因为遭受伤害；还有一种情况，是我们内心真正地值遇正法，内心和正法相应。虽然我们现在可能正在学法，但是对于真正的法意还很难以深入，还有很多放不下的东西，这时因为有些怨敌的伤害，让我们的内心深处触动正法，内心真正接触修法、完完全全地放下一切去修行正法，这也是一种遇正法的情况。遇正法既可以理解为以前没有遇到而现在遇到了，也可以理解为虽然初步遇到，但是没有深入到让我们的心真正地触碰正法。

因为自己遇到了正法的缘故得到了解脱道，所以说害者恩德大。这些产生伤害的害者对我们的恩德是很大的。

厌离痛苦令己遇正法，获得永乐痛苦恩德大；

“厌离痛苦令己遇正法”——因为厌离痛苦的缘故（比如观修恶趣的痛苦、善趣的痛苦），为了离开痛苦而修正法，通过修法获得永乐，最后获得了解脱和永久的安乐。这时我们回头一看，痛苦对自己的恩德很大。

如果一直处于顺境，就像天人一样，为什么他们不想修法？因为太顺利了，根本就不想修法。为什么说南瞻部洲的人好？既有安乐，也有一定的痛苦。像地狱众生的痛苦够大，但他们不是法器，太苦、太不顺利也不行，生不起修法的信心。南瞻部洲也就是我们现在的地球人就比较合适，既不是太苦也不是太乐。太顺了就像天人不想修，太苦了就像地狱饿鬼也修不了。

在人间也不是一直苦，有时候是很苦，但是可以用这个苦来生起厌离心，为了离开苦而修持厌离心，然后获得永乐。通过厌苦的原因，为了远离痛苦而修持正法。所以说痛苦的恩德很大。

在遇到痛苦的时候，佛法的智慧告诉我们，痛苦不一定是坏事，也可以帮助我们看破轮回、认清真实的本性。苦难让我们清醒，愿意真正地去修持正法。一观想到痛苦无边无际，我们就会想怎样能永远地离开痛苦。通过修行正法获得永乐之后就没有痛苦了，这时我们就会感恩痛苦。因为痛苦的缘故，我们才开始真实地面对修行。

如果一直很顺利，厌离心不一定生得起来。虽然具有种姓，但是一直很顺利，因缘就始终成熟不了。如果有一点挫折，种姓就很容易在挫折中一下子苏醒过来。因此，我们要感恩这样的痛苦。

非人作害令己遇正法，获得无畏鬼魔恩德大；

对于非常痛恨的或者想要远离的鬼魔，其实也要感恩。为什么呢？“非人作害令己遇正法”——通过非人对我们造的伤害（比如说非人造的违缘、疾病等），令我们遇到了正法。对于这些伤害，有些我们知道是非人所作的，有些不知道。但是不管怎样，因为非人伤害的缘故，让我们想要离开痛苦，从而通过佛法解决问题，然后皈依、学习佛法。

通过学习佛法，最后获得了无畏，生起了菩提心，再没有什么畏怖了。无畏也可以解

释成获得了佛果，或者四无畏、菩萨果位，或者说生起了菩提心也无畏。生起菩提心还怕什么？没什么可怕的。真实无畏的菩提心一旦生起之后，有了承受的能力就没有什么可害怕的。

获得无畏的这种状态，也是因为非人的作害，所以说鬼魔恩德大。对于鬼魔我们应该以知恩、念恩、报恩的方式面对，这是修行者应该具备的态度。

人等嗔恨令己遇正法，获得利乐嗔者恩德大；

人道中有些具有嗔恨心的人对自己非常愤恨、嗔恨，给我们造违缘，以此令自己遇到正法，获得了利乐。

因为遇到正法并修行，让自己得到了法利（法的利益）。有些地方讲，利就是现世的利益，乐就是后世的解脱安乐；还有解释为乐是这世的快乐，利是究竟解脱的利益，这样暂时究竟的安乐都获得了。

“获得利乐嗔者恩德大”，如果不是因为这些嗔恨的人前面对我们的嗔恨或者伤害，我们可能没有这样的机会修行，所以说要感恩。

猛烈恶缘令己遇正法，获无变道恶缘恩德大；

很猛烈的恶缘让自己遇到了正法，最后获得了无变解脱之道，因此恶缘对我们恩德还是很大的。

他人劝告令己遇正法，获精华义劝者恩德大。

有些人劝我们学法、皈依，劝我们入学会、认真地修法。如果不是有人劝，我们现在可能还没有学习。就是因为某个人劝了我们，才让我们遇到了正法，从此开始逐渐深入。

比如说从共同前行到不共前行，从《入行论》到《中观》、《般若波罗蜜多》再到《大圆满》等等，最后获得了佛法精华的要义。后面得到很多精华要义，也是来源于最初的劝勤者——劝我们学法的人。因此，说劝者恩德大我们也要了知。

平等报恩善根回向彼。”

我们要平等地对待和报恩，把我们修行的善根回向给他们。

在无垢光尊者的智慧当中，没有一个对我们没有恩德的，尤其那些造障碍的人。一般世间不修行的人，不管他造罪业的来源、生起嗔心的理由怎么样，在无垢光尊者的智慧当中都是要感恩的。我们的见解也是通过圣者们智慧的引导，才了知到确实是这么回事，以前我们发现不了，现在重新审视之后，对怨敌的态度、对其他人的态度，也会有很大的变化。我们心态扭转了，因此很多障碍也就不称之为障碍了。

因此，怨敌、魔障不仅今生今世对自己的恩德颇大，而且他们也是自己往昔生生世世的父母，这样来观想非常重要。

这里前面是针对今生中让我们入道的恩德来观想的。还有就是今生并没有对我们做伤害的，很多非人和我们都互不相识，对我们也没有做任何伤害，对这些怎么观想呢？今生对我们没有恩德的其实可以想：他们也是我们生生世世的父母，以前做我的父母时给了我很多帮助，有很大的恩德，所以我应该报恩。即便他现在变成了我的怨敌，但以前是利益过我的，对我的恩德尤在，而我还没有真正地报答过他。现在我有能力了，应该怀有报恩之情。

以前我们有过一个比喻，我的父母对我有很大的恩德，但后来因为某种因缘精神失

常不认人了，把我当成怨敌来打骂。但是我是知道的，他把我当怨敌，我不能把他当成怨敌。虽然他打骂我，但是我知道他是我的父母对我有恩德，我不能因为他打我就反过来打他。

作为大乘修行者，虽然没有现量见到，但是佛的智慧告诉我们，众生都做过我们的父母。他忘了我不能忘，通过提醒我想起来了，或者我相信这件事。佛陀的智慧告诉我们：“一切众生都做过你的父母，怨敌也做过你的父母，只不过他忘了，你前段时间也忘了，但是现在应该知道是这回事”。

接受了这个事实之后，虽然他不记得了还在打骂我，但我要把他当父母来对待。我要以我的能力饶益他们，成佛之后我用佛果功德饶益，没有成佛之前我用善心对待，通过发愿回向来饶益。我知道他们对我有恩德，我要以报恩的心情对待他。

这样的观想对苏醒大乘种姓、成熟菩提心非常重要。所以我们一定要刻意地把怨敌观的很清楚，以很殷重的方式去观想，这样才能平息我们对他的嗔恨心，这对自己大乘种姓的苏醒非常重要。

为什么不刻意去观父母呢？因为我们对父母的感情就在这里，不观也能自然而然地想到，所以稍微忽略点的话问题不大。但是对以前严重忽略的对象，我们一定要刻意地去想，而且观想的比重，想怨敌要占到百分之九十九，父母占百分之一就够了。因为我们对父母、朋友早就已经习惯了，而对怨敌却非常欠缺。

修行的原理就是要通过这样的方式，让自己内心欠缺的那部分，像平等心、慈悲心或者柔软心，通过观修的方式抓住某个特点，强化后让它们生起来。通过观修的力量让这些心性生起来，发展它们让这方面产生利益，所以这样的观想很重要。

最后收座时，自己要以满怀恭敬作为缘，观想皈依境的所有圣尊，身体放射出无量光芒，普照自他一切众生，自他一切众生犹如鸟雀被石簧惊动“扑棱棱”地飞起一样融入皈依境的诸位圣尊当中，

我们一直在念皈依偈，念一次就观想一次皈依境，通过十万次的训练，十万次地强化我们皈依的决心。每天一座可能是一千两千，或者多少遍都可以，但是总数是十万。

每天修完之后都要收座，怎么样收座呢？首先心态是满怀恭敬心作为缘，然后观想皈依境的所有圣尊，最好把他们观成真实的佛菩萨，不要把他们观成相片或是布上画的图案，佛菩萨是具有智慧的本体——真实的莲花生大士、上师的本体、金刚镞、观音菩萨……他们就在里面，很真实地去观想他们就是真实的圣尊。

观想皈依境的圣尊身体发出无量的光芒，普照自他一切众生，光融入到我们众生相续中，所有的众生犹如鸟雀被石簧惊动。（石簧是藏地牧童手上的一种抛石器。）就像森林里爆竹炸开，一下子鸟都飞起来的意思。光芒一照过来，所有的众生就像鸟雀被惊动一样，全部飞起来融入皈依境的圣者当中。

皈依境的所有尊众也从边缘逐渐融入光中，

我们所有的众生，包括自己、父母以及所有怨敌，全部融入到皈依境，这就相当于和圣尊相应。我们修皈依是要成就皈依境的圣众，并不是希望皈依境永远地罩着我们，不是一次一次地祈求，呼唤着他们来帮助我们，主要是让我们成就皈依境中圣众的功德。在收座时融入皈依境的原理就是这样的，因为我们的本性和他们一样的。只不过现在还没有认识，但是通过观修的因缘，最后我要和圣众成为无二无别。所以，我们要融入圣

众中。

皈依境的尊众也从边缘逐渐融入光中，皈依境的圣众开始化光，从边缘往中间聚集逐渐融入光中。

之后，融入中间集三宝于一体的上师中，

然后，其余五个树枝的圣众也本体化光融入中央的根本上师——莲花生大师的相续当中。

头顶重楼式的一切尊众也融入下面的上师，

重楼式是在根本上师头顶上的传承上师，从普贤王如来开始化光，接着是金刚萨埵、极喜金刚、传承上师一个一个地融入根本上师的相续中。上师代表所有三宝、三根本、传承上师的总集，这也说明了上师是所有皈依境的本体、三世诸佛的总集，所有圣众是他的化现。最后融入到上师的相续中，修的根本核心也就是上师的本体，自己和上师也融为无二无别了，这也是和上师相应的一种方式。

上师又融于光中，

然后上师化光逐渐变成光明。

光也消失于法界，

最后就是无缘中安住。所有修行的法界都是无所执无所缘的，一种究竟空性光明无二无别的自性，上师也化光消失于法界。

最后自心尽可能地安住在远离分别散收的离戏法身本体中。

我们已逐渐融入了上师，上师也化光消于法界，这个时候我们的心安住于法界中，上师的形象已经消失在法界中无所缘了，心安住在最后一种无所执的状态当中，充满智慧的自性。为什么是充满智慧自性？因为无所执无所缘，不是什么都没有的空，而是所有圣尊最后融入的空性。这种空里面充满智慧、充满了光明自性，只不过我们安住在无所缘的状态中、安住在远离分别散收的离戏法身本体中。

起座时，将一切善根回向无边众生并念诵：

尽可能安住，如果生分别念了就开始起座，起座时开始回向，念诵回向文：

我速以此善
成就三宝尊
愿将无余众
安置于佛地

回向时迅速地以修持皈依的善根，成就三宝的本体、自性。愿将一切众生都安置在佛地。第二句主要侧重于自利的回向——我自己成就三宝；后两句侧重于利他的回向——要把一切众生安置在佛地，自他二利的回向都圆满了。

我们随时随地也要不离正知正念而观想皈依境的尊众，

这个相当于座间的修行。前面是把皈依境观想好，在念皈依的过程中把该观想的都观想了，这是座上的修行。念完后下座即日常的行住坐卧。座下和座上如何无缝连接是很重要的，要让我们的心尽快成熟，需要尽量多地安住在所观修的法义中。

我们现在修的是皈依，座上座下就要连成一片；发菩提心时，座上修菩提心，座下也要观修；如果观空性时，座上要观空性，座下也要如梦如幻地观修，这就是座上座下尽量做到无缝连接。并不是说在座上是修行者，而下座之后还是一个世间人，可以享受世间



的欲妙。这会让我们在座上的修行很容易就散乱掉。所以我们座下要通过一系列方便善巧来维护皈依的觉受，或者来维护皈依的决心和修行。

怎样座下维护呢？就是把我们的皈依融入到行住坐卧中去。当然我们在做高强度、费脑力的工作时不一定会想到，可以在休息时观想一下；也可以在走路散步，不需要分心也不是高强度的时候，尽量安住在法义中。

禅修也是一样的，座上修禅修，下座了也是安住在这样的状态中不散乱，座上座下这样训练就更容易相应了。如果白天都这样，那晚上在梦中就很容易忆念三宝、忆念皈依，像这样座上座下、白天和晚上、醒觉和梦中连成一片，这个时候更容易做到和修行连接，更容易做到全天候二十四小时不断地观修。如果能做到这样的话，我们的修行就很容易成就，因为所修行的都能够和法本身连接的缘故。下面我们再看座上 and 座下怎么无缝连接呢？

在行走的时候，将皈依境观想在自己右肩的虚空中，
我们走路的时候不要空废皈依的修法，要把皈依境观在自己的右肩，
作为转绕的对境；

就是按顺时针(右手往里面)方向，转绕佛塔、佛像，或者转绕寺院、坛城。转绕也是和圣尊相应的方法，转的越多越容易和圣尊相应。顶礼是和圣尊相应的方法，供养和念诵皈依偈也是这样。我们不离开这个皈依境，它代表法性和圣众，通过这种方式相应。为什么转绕有大功德、大利益呢？有些人也是通过转绕而成就的。转绕是一种相应的方式，所以我将皈依境观在右肩，作为转绕的对境。

安坐的时候，把他们观想在自己的头顶，作为祈祷的对境；

如果坐下来，就把皈依境观在自己的头顶上面，随时忆念、随时祈祷。

享用饮食的时候，观想在自己的喉间，作为饮食献新的供养处；

吃饭的时候，就把皈依境观想在喉间，相当于把饮用的食物供养给皈依境里的圣尊，作为供养的善根。

睡觉的时候，观想在自己的心间，作为迷乱（梦境）隐没于光明境界的要诀。

我们睡觉的时候，把皈依境观在自己的心间而入梦。因为皈依境的圣尊代表光明、觉悟和智慧。如果我们把注意力放在皈依境圣众上面再入眠的话，就是迷乱(梦境)隐没于光明境界的要诀。因为这些都是代表智慧、法性如来藏的，所以能够观在心间睡觉的这个缘起和方式方法，都能让我们的迷乱梦境隐没于光明境界中。一方面比较容易做善梦、做忆念正法、忆念三宝的梦，另一方面也是遣除自己无明黑暗的一种缘起。

总之，一切威仪中要处在明观皈依境尊众的境界中，以坚定不移的信解诚心诚意依止三宝，坚持不懈地修行皈依。

假如我们去旅游，好的风景供养三宝，很多其它好的都可以供养，要养成这样做的习惯。如果现在正在修皈依，很容易忆念皈依的内容，在发菩提心的时候也比较容易忆念发心的内容，愿一切众生解脱等等。关键是我们要有这种意识，把座上座下连接起来。如果没有意识的话，虽然有时候座上修行很好，但是下座后处在人情世故中，修行很快就散掉，座上凝固下来的心也很快就散掉了。

就像在寒冷的冬天里，家里没有暖气的屋子，好不容易把屋子弄热了，只要不注意保持温度，打开了门窗，热气一下子就全部散掉了。你要保护它，保护的越好温度越持



久。修行的温度也是一样的，座上有了些修行的温度，下座时稍不注意，就会很快散掉，境界也就没有了，变成普通人的样子。

因此，尽量把座上座下连成一片是比较好的，然后坚持不懈地修行皈依。

丁四(皈依之学处)分三：一、三种所断；二、三种所修；三、三种同分。

皈依的学处就是皈依的戒律，皈依有皈依的戒律，一方面，我们皈依后有很大的福利、功德，但也相对有很多责任。就像在这个城市、国家中，享受了很多福利，同时也要承担相应的责任。另一方面，皈依的戒律是保护我们皈依不失坏的一种方法。

皈依的学处、戒律也是让我们进一步接近皈依的境界、皈依的本性的一种方法。平时我们忆念、守持皈依戒，守护的越好，皈依戒就越好，皈依修行越好，离证悟就越近，障碍、违缘就越少。皈依有根本的戒律、也有分支的戒律。如果我们把根本的戒律和分支的戒律，从浅层次、深层次都能做到很好，这个修行者就能无限地接近证悟、觉性。因为所皈依的本体本来就是觉悟的本体，我们能皈依、忆念他，那我们也是无限地接近觉悟的本体了。

戊一、三种所断：

我们皈依后不能做的、要断除的，有三种所断。三种所断分别针对皈依佛、皈依法、皈依僧后的所断。

一、皈依佛之后，就不能再顶礼所谓轮回中的世间天神，

“皈依佛之后，就不能再顶礼轮回中的世间天神。”不能顶礼的意思，上师在讲记中讲了，世间的天神，如果有必要礼拜，问题也不大。但是不能把他当成解脱的皈依处、究竟的皈依处去礼拜、供养，这是不行的。没有把他当作皈依处、究竟解脱的依靠处，比如去拜父母、拜祖先，这些问题也不大。

世间天神道理也差不多，我没把他当皈依处礼拜，而是某种需要、某种目的，大家都来拜，我不拜不太好，考虑到这方面，或者有时得到暂时的利益，拜拜问题也不大。不能顶礼的意思，是不能把他当成究竟的皈依处去顶礼。

也就是说，不能把那些自己还没有摆脱轮回痛苦的自在天、遍入天等外道天尊，以及地方神、土地神等世间大力鬼神作为后世的皈依处，而对他们顶礼供养等。

这里解释了，世间还没有解脱的，自己还有很多痛苦、烦恼、无明的自在天神也好，



遍入天也好，这些印度比较多的，还有当地的土地神、地方神等地方特色的天神。不管怎么样，自己没有解脱的世间鬼神，不能把他们当成后世的皈依处，对他们顶礼供养。如果有些必要性，或为了成就事业、供养世间神，也不是不可以。上师在讲记中也讲了，犯不犯皈依戒关键是你顶礼、供养时，有没有把他当成像三宝一样，能引导自己获得究竟解脱的皈依处。如果没有把他当作皈依处去顶礼、供养，问题不大。但能避免就避免，不能避免的话，如果没有皈依心，应该问题不大。

二、皈依法以后，必须断除恼害众生之事，尽己所能防微杜渐，努力做到连梦中也不损害众生。

皈依法后，不害众生。最好的是连伤害众生的心也没有。皈依法后，务必要尽量断除杀害、伤害众生，“尽己所能防微杜渐，努力做到梦中也不损害。”梦中也不害众生，这标准还是很高的。

上师在讲记中也讲了，如果我们皈依后做不到不害众生，有时连皈依的戒律都会破。这个问题，我也观察、看过一些别的教言，无垢光尊者还有其他地方讲，如果直接解释，别说是杀众生，连伤害众生都要破皈依戒，甚至比居士戒还严格，居士不杀人就不犯居士根本戒。这里皈依的戒律中，皈依法后不害众生，连伤害众生都不允许，连梦中都不允许，像这样不仅不能杀害人，连有情都不能伤害，这个标准相对来讲就过于严格了。

皈依戒有根本和分支。皈依戒的根本戒就是不舍三宝，我们皈依完之后，无论如何，宁舍生命不舍三宝。如果这个根本的戒律在，还有皈依戒。这里讲不伤害众生，属于分支戒——皈依戒律有一些损伤，而不是根本上就没有了。大恩上师从比较严格的角度讲，如果你伤害了众生，皈依戒也没有了。

如果我们能做到这些完整的皈依戒，就是高标准的皈依戒圆满了。伤害众生就毁坏皈依戒，指的是什么呢？是指损伤了一部分就不是严格意义上圆满皈依戒了。从这方面观察，皈依戒的确比居士戒要严格。反过来讲，如果我们皈依戒破掉后，都没办法受居士戒了，因为居士戒必须在皈依戒的基础上，皈依戒破完了，再去受居士戒，根本得不到戒体，因为皈依戒的基础都没有。

所以解释的时候，如果根本戒律不舍三宝，根本戒律的戒体就还在。分支你做不到、



做不圆满，对皈依的戒体是有损伤的。有损伤和破根本是不一样的，就像你脑袋掉了和掉块皮，或者身体受伤是不一样的。身体受点伤，你人还活着，命还在，但如果命掉了，那就没有了。

皈依戒根本是不舍三宝。比如很多地方的修行人，南传、藏传、汉传、泰国等，他们也打鱼、杀生，也有很多这种情况，但他们仍然可以做居士、修行者，汉地有，藏地也有。根本戒体受点损失、受点伤害就不圆满了，分支和根本上有损害，这两者之间还是有差别的。这里主要讲了如果做不到，分支戒肯定破了，但是根本戒不一定破，它应该还在。

从严格的侧面讲，尽量地生起饶益众生的心，不要伤害众生，不要生起伤害众生的心。如果生起了、做了，就精进地忏悔。逐渐生起饶益众生的心，把我们的修得非常柔软、慈悲，这时我们的皈依戒不管根本上的，还是分支上的都圆满了。这个圆满要连梦中都做到，是二地菩萨才能达到的标准，二地菩萨皈依戒才圆满。

这样真实圆满、达到高标准是我们的目标，但是现在对我们而言，根本一定要保住，分支逐渐去完善，平时有违犯就忏悔。尤其是皈依佛后，不皈依天神，对我们来讲容易，皈依僧众后，不与外道为友也容易。但不伤害众生就太困难了。所以我们先把别的守好，然后逐渐去完善，这样比较好。

三、皈依僧之后，不可以与外道为友，也就是不能与不信仰佛教及导师佛陀的外道种姓共同交往。

共同的交往并不是不能说话，不能一起工作、吃饭，是说见解上不能一样。和外道交往是说见解、行为和他们相同，这是不行的。

如果一家人里有外道，一家人不信佛法，或者更明显地皈依其他宗教，这是不是就破了皈依戒呢？不是。一方面不是看你的行为，主要看你的心，虽然一起起居、一起工作、一起干事情，但是我没有认可他的见解，没有被他的见解所染污，这就相当于没有与外道共同交往。

在藏地虽然没有真正的外道，但侮辱詈骂上师、诋毁褻渎正法，以及诽谤密宗甚深法门的人也与外道相同，绝不能和他们亲密接触，友好往来。



藏地的佛法很兴盛，没有真正的外道。但是相似的外道也需要避免，比如“侮辱、詈骂自己上师”的不能交往；“诋毁褻渎正法”，也许不会对所有正法褻渎，但可能对某些法进行诽谤，还有诽谤密宗甚深法门的，和外道相同；“绝对不能和他们亲密接触、友好往来”，认同他的见解、行为，这肯定不行，也是会有危险。

这是皈依境中的第一类，我们皈依之后尽量断除的，就是这三种所断。今天的课程就讲到这里。

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

