
《<修心七要>耳传略释》第2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，今天我们继续学习恰卡瓦尊者所造的《修心七要》。

乙二、（修持世俗菩提心）分二：一、入定；二、出定。

前面讲的是修胜义菩提心，即修空性的方法，下面是修持世俗菩提心。对于有些道友来讲，胜义菩提心比较抽象、复杂，不一定能够马上契入。而世俗菩提心的内容基本上所有的人都可以了知，通过修法能够生起觉受。它是一种大众性的殊胜窍诀。如果我们对于

胜义菩提心的部分，搞得不是很清楚，世俗菩提心的部分应该比较容易搞清，也非常容易观修。只不过我们在观修的时候，需要投入很多功夫，必须反复地去学习，把这些教义搞清楚。平时也要抽时间通过打坐的方式来观修。通过反复的观修，这个法义就会融入到自己心中。通过很多次的串习之后，自己对于法义会越来越熟悉，能够深入到词句的理念，通达了它的所诠义，就可以生起世俗菩提心的觉受。

丙一、(入定)：

杂修二取舍

什么叫“杂修”？杂修就是相互或者轮换的修持。这不是净土宗当中讲的专修和杂修，这里的“杂”不是杂乱的意思，而是替换、轮番，也就是轮番修持二取舍。“二取舍”是什么意思？就是讲到取众生的痛苦，舍自己的安乐。把自己的安乐布施给众生，而自己去取受众生的痛苦，这是修菩提心的关要。无始以来众生已经习惯于自私自利，好东西、好境界自己都想要，然后痛苦、烦恼、不好的东西都不要。有些时候甚至于为了让自己过得更好，而把众生推向受苦的状态当中。

因为无始以来众生习惯于为自我服务，为了利益自己不惜损害众生的安乐，所以就导致了轮回和很多烦恼的产生。修持世俗菩提心必须要颠倒过来，放弃自私自利的念头，而修持利他心。我们就不能再按照以前的方式去做。

众生的思维模式是怎么样的呢？一般的众生或者我们在修持菩提心之前固有的思维模式就是以自我为中心，对其他众生的利益可

以不闻不问，为了自己的利益可以伤害其他众生。这种思维方式直接导致了轮回的产生，令自己在轮回当中感受痛苦，一切的痛苦来自于自私自利的作意。菩萨的思维方式是什么呢？菩萨的思维方式恰恰和众生完全相反，菩萨对自己的利益完全不关心，最看重的就是众生的利益，为了众生能够得到利益，可以放弃自己的利益，这就是菩萨的思维方式。我们可以发现众生轮回的思维方式和菩萨的智慧完全不一样，众生的思维方式导致轮回，菩萨的思维方式导致成佛，产生了出离轮回的果。

我们现在是什么状态呢？现在我们就是要从平凡众生过渡到菩萨修行的正道上。我们要从众生的思维跨到菩萨的思维方式去，这时候就是一种考验，往往最难抉择。因为我们无始以来已经习惯了轮回的思维模式，要我们一下子放弃，从今以后不能考虑自己的利益了，完全要考虑众生的利益。我们一下子还转不过弯来，很难适应，所以就要通过学习刻意的去转变。怎么样去刻意的转变呢？就是要把以前我们习惯于喜爱自己的状态，术语叫做我爱或者爱我执，它是我执的一部分。要把我爱执转变成他爱执，就是爱他，他是其他众生。

我的最小的范围是自己，大一点的范围就是我的团体，比如我的家人、党派、民族、国家，也是属于我的部分，都是以我为中心。如果把这个范围放大一点，和我有利益关系的一切都属于我。我们不要认为这就是个体的我，我所也包括在内，比如前面讲过的家庭等等，也是包括在我当中的。

我们只愿意利益和我有关的部分，自己当然不用说了，还有我的家人、朋友等团体，这是我愿意利益的。其他的就是他。我们要把

我和他分清楚，这方面有狭义和广义。

现在我们就要交换，首先从自己做起，怎么交换呢？以前是轮回的思维方式，一切以自我为中心，现在要打破我执，就要反其道而行之，把自己喜欢的东西全部和众生去分享。以前我不喜欢的痛苦、违缘、罪业，只要能够伤害众生的一切因和果都由自己来承担，然后把我喜欢的东西，以及福报、善根等等，全部布施给众生，就是这样反其道而行。

这样反其道而行之，第一，可以培养利他心。因为现在我所作意的一切是利益众生，就是把所有好的东西让众生去分享。第二，可以打击轮回的根本——我执。怎么打击呢？把众生的痛苦我来代受，把我的安乐给众生。通过刻意的思维、观想，就可以逐渐的放松对我的执著。因为我们以前不能放松对我执著的缘故，只要是我能得的利益，都会拼命去谋取，完全不管众生的死活，所以就养成了一种以自我为中心的思维。现在要放弃这种执著，应该怎么办呢？以前不需要、不喜欢的都让我来承担，以此来打击这个我执。以前我喜欢的是什么呢？福报、善根、快乐、解脱，乃至成佛的果位。现在我们观察思维的时候，把这一切让众生去享受，这时就把自己的心量放开了。心胸打开以后，以前是完全不顾其他众生的安乐和痛苦，现在考虑的都是一切众生的安乐，让一切众生去感受所有的安乐、善根，那怕是我自己修持的福德、善根都让众生去享受。因为我不愿意感受的，也是众生不愿意感受的，所以所有的痛苦和一切众生所造的业都由我来代受。通过反其道而行的方式，就可以打击我爱执，修持利他心。在长时间的不断串修之后，我们的心胸就会越来越清净，越来越开放，相续当中的我执也会越来越少。

《修心七要》《入菩萨行论》当中重点就是这样的，怎么样来消灭我执，怎么样来修持他爱执、利他心？经由认知和串修是完全可以实现的。通过感受众生的痛苦。对于以前我非常不喜欢的，为了自己不去承受，可以推诿到其他众生身上，让他们代我感受的痛苦，现在我去主动的接受，就会打击以前我执的心态。我喜欢的东西让众生去享受，众生不喜欢的东西我来代受，就是这种取舍的方式。以前是反过来的，现在我要通过修持利他来打击我爱的方式来观修，这里就有一个取舍。

二取舍是一取一舍，加起来就是两个法。首先要取受众生的痛苦，然后要舍弃自己的安乐给众生。菩萨的心为什么这么伟大、清净？就是完全可以放弃自己的安乐、善根，乃至很多菩萨在发愿的时候，都放弃了自己成佛的机会，让一切众生首先成佛，根本不考虑自己，只要众生能够得到利益就可以了，这种心态是非常清净、非常伟大。菩萨完全不考虑自己，结果会怎么样呢？我们有时会非常担心，如果不考虑自己的利益，还能成佛或者菩萨果位吗？可以往生极乐世界吗？菩萨的作意就是要把染污法、解脱的违缘，通过修持放弃自我的方式彻底遣除了。

真正来说成佛、成就菩萨果位的最大障碍是什么？就是我执。只要我们没有放弃我执，根本就没有真正入道，没有进入道，怎么可能有果呢？在《入行论》当中，寂天菩萨说，一切众生无始以来都是以自我为中心而思维，然后再实践。这样的结果是什么？众生以自我为中心的结果是不间断的轮回，根本找不到轮回的边，感受无量无边的痛苦，这就是我执导致的结果。如果我们现在不改变内心的作意，还在不间断地重复以前众生的模式，也会不断轮回。一切众生

以自我为中心，认为我要安乐、我要解脱、我要成佛，只是愿意利益自己。结果恰恰相反，虽然想要利益自己，但是反而伤害了自己。我们现在还在轮回当中漂流，感受痛苦的原因就是因为坚持自私自利的心。

如果我们放弃了自私自利的心，一心一意的放在利他上面，不考虑自利，完全利他会怎么样呢？以释迦牟尼佛为例，释迦牟尼佛最初已经把自我的利益放弃了，开始发菩提心，全心全意地给众生做事情，发心的时候是这样，中间积累资粮的时候，不管是听课，还是布施、安忍等等，把一切功德全部回向给众生，愿众生来成熟果报。现在释迦牟尼佛已经成佛了，他通过放弃自我，反而获得了最殊胜的觉悟。我们现在就要想，如果继续以自我为中心去做事和修道，离大乘道只会越来越远；如果我们从现在开始放弃自我、修持利他、思维利益众生，从这个时候就会开始进入正道。越是放弃对于自我的执著，离道就越近。

其实修持佛道就是一种放弃的过程。放弃什么呢？放弃杂念、自私自利的作意等等，我们修持利他也是在修平等心和慈悲心，慈悲心是广大的，也是非常开放的心态。因为佛道是开放的状态，所以我们修的道也必须要开放。以前我们的心对众生是封闭的，现在要把心对一切众生开放，怎么开放呢？就是让众生来感受我修道的善根，把这些善根都让众生享受，然后众生的痛苦我自己来承担，这就是取舍。

“杂修二取舍”，就是讲轮番的修持二取舍。开始修是把众生的痛苦由我来代受，然后把我的安乐让众生去感受，这方面就讲到了二取舍。还有一种通过呼吸的具体方式，下面就会讲到。

这是极其重要的(修法)。因为大阿闍黎寂天菩萨也说过：“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。”

如果一个人想要以很快的方式来救护自己和他人，“当修自他换，胜妙秘密诀”，应该修持自他相换的胜妙秘密诀。我们在修菩萨道之前，也在自他相换，只不过是一种错误的自他相换，就是把众生的安乐由我来代受，把我的痛苦让众生去代受。一般的众生都是这样自他相换的，只要能够得到安乐，甚至会去抢夺众生的安乐，巴不得所有的善根我一个人得到，然后我的痛苦都让众生来代受，这是一种畸形的自他相换。现在我们要做一种正确的自他相换，就是众生的痛苦我来代受，我的安乐让众生去代受，这是一种慈爱心。

有了伟大的心才能成就伟大的佛果。因为整个佛果都是非常伟大的，因必须也要非常伟大，所以什么是伟大的因呢？就是修持慈悲心和自他相换菩提心的修法，这种因很伟大。我们再再强调佛教中非常提倡缘起，一直说有什么样的因就会有什么样的果。如果我们只有很小的因，比如做什么事情都是只考虑自己，只要我获得快乐和利益就好，根本不考虑一切众生的感受和利益。我们的善心很小，一个很小的因又怎么可能得到一个伟大的果呢？佛陀非常伟大，可以度化一切众生，根本不考虑自己的得失。这么伟大的果，它的因也一定是很伟大的。

世间上也是一样的，一个伟人在成就伟业之前，他付出的一定很多，经历了很多别人没办法经历的痛苦、障碍、劳碌之后，才成就了一番伟业。他的事业很大，说明因也很多。我们都想成佛，希望获得最究竟的安乐。如果想要得到大的果，因一定不能小，怎么才能让

因不小呢？就是把我们的心向众生开放，以前想到的都是自己解脱，家人能够健康、快乐，现在就要完全开放心态，让所有的众生都快乐，获得觉悟，这是一个很大的心，也是一个很大的因。如果我们持续地让这种因坚固，保持下去，在这种大因的前提下，积累的善根也是巨大的。有了巨大的善根，才能成就巨大的善果。什么善果呢？菩萨果和佛果。我们现在必须要认清，修菩萨道的时候，一定要打破自私自利的狭隘心态，扩展自己的心胸，向众生开放的最好方式就是像前面所讲的一样，发誓利益一切众生。为了让一切众生感受菩萨果，而去刻意的训练利他心。

菩萨们观修的时候，会想到情愿自己不成佛，让一切众生先我而成佛，这就是刻意地去训练完全放弃自我，一切以利他为主的念头。我们在修学的时候，也是要刻意的这样做。尤其是在讲利他行的时候，就要这样想。比如我们在讲课、听课的时候，讲者和听者都会得到很大的善根。因为必定是缘着菩萨道在学习，所以缘法所做的善根非常巨大。如果我们相应于修法的本身，就要想听课或者讲课的善根，自己一点都不保留，这个果报完全让一切众生来成熟。为了让我们打破狭隘的心理，想一想哪个众生是自己尤其讨厌的，把最不喜欢的人放在前面，我这次讲课的善根，首先让他去成熟。如果我们能够对自己最讨厌的众生，从内心当中也非常愿意让他获得安乐，对于其他的亲友和普通的众生，我们肯定会更愿意让他们获得安乐。

现在我们听课的时候，就随文入观，一边听一边想，既然大乘道的本体是这样的，我就开始从小处做起，发愿把自己这次听课的善根，一点都不保留，也不考虑我会不会解脱，家人能不能得到健康。

这个善根就是回向给所有的众生，让他们去成熟安乐果、解脱果，现在我们听课的时候就要这样作意，后面回向的时候也是根本不考虑自己的利益，专门把这个善根回向给一切众生，自己一点都不要，这就是一种刻意地打破我执的修法。如果我们真的做到了，根本不用担心这样做会不会一无所获，这是绝对不可能的。

前面再再讲了，佛陀从来不考虑自己，得到的恰恰是最多的。为什么呢？他通过这样的方式，远离了染污善根的因。能够让善根变得很小、不清净的因是什么？就是自私自利、考虑自己，这种心恰恰会让善根不大、不清净。现在我们完全不考虑自己，把这个善根让众生去分享。虽然不考虑自己，完全布施众生，这是一种修法，但是缘起规律是另外一回事。我们越是不考虑自己，从因果缘起的角度来讲，自己获得的善根恰恰是最清净的。

一般的众生没办法理解，因为他们不知道里面的奥秘，所以死抓着我执不放。觉得如果我放弃了这种思维，什么都得不到了，那辛辛苦苦跑到这里来干什么呢？实际上真正菩萨道的奥秘就是放弃自我的心态，一心一意地利他。我们不考虑自己反而会得到最多、最清净，也是这样佛陀才迅速地成佛了。

虽然这方面我们不用考虑，但是也不能怀有投机取巧的心态。为了自己能够得到很多善根，故意地想把善根回向众生，其实骨子里面还是希望自己得到的最多。为什么呢？如果我要得到很多，必须这样想。这样恰恰是违背了菩萨行，也说明自己不仅没有放弃自私自利之心，反而加重了这种心态。真正的菩提心没办法去投机取巧，当我们真正放弃了考虑自己，才是完全和菩萨相应了，也只有在这种情况下，才能获得最清净的善根。如果你是故意地去取巧，那就

是自欺欺人，没办法和真正的菩萨道相应。我们的心到了这种程度才叫做真正的道。如果我们的心没到这种程度，再怎么装也装不出来的。

这种修法对我们来讲，的确是一种考验。我们辛辛苦苦地学了这么多东西，以及通过供养等等做了很多善法，最后全部放弃，回向给众生，自己一点都不要，这和我们无始以来的惯性思维是矛盾的。我们就是要这种效果，走以前不一样的路。如果按照老路走下去，我们还是众生。因为我们的思维就是众生的思维，不放弃众生的思维，怎么能和菩萨智慧的思维相应呢？我们必须刻意地去修，打破固有思维，我现在就是不要了，把一切善根都给众生。通过这样刻意的思维，我们的心逐渐会比较任运，能够自然地去利益众生。

现在我们这样修行是一个很艰难的过程，任何事情都有一个艰难的过程。如果我们能够刻意放弃自我、思维利他，当习惯了之后，只要起心动念，第一个想到的就是利益众生，能够变成一种习惯。任何事情转形的时候都是很困难的，尤其是让我们放下以前的习惯很困难，困难归困难，再困难也要做。我们不转变，只有继续轮回、继续痛苦，在转变的过程中，虽然现在困难一点，但是转变成功了，我们就走上了另外一条以更加开放、慈爱、平等的心态铺设的正确道路。因此杂修二取舍是非常殊胜的。

此处引用了《入行论》中的偈颂：“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”《入行论》的内容非常深，如果我们认真观察，应该修持自他相换的秘密窍诀，这是一般人根本想不到，也接受不了的秘密窍诀。而伟人之所以成为伟人，他的心胸、思维方式肯定和普通人不一样，才会成就一番伟业。如果和普通人一样的心

胸、智慧和努力，他也不可能成就殊胜的事业。我们要成就佛的事业，思维和行为也不能和众生一样。具体一点，就是不能和以前的我一样，以前的我是一种相应于轮回的凡夫思维模式，这种模式只能带来继续轮回、继续痛苦的果，现在我们要转成另外一种更智慧、更开放的思维模式，我们只要迈出了第一步，不管再艰难，只要走下去，一定会具有像释迦牟尼佛、观世音菩萨、文殊菩萨一样的心胸，非常的慈爱。在释迦佛的传记当中记载，以前佛陀修布施度，可以把自己的身体完全布施给众生，只要对众生有利，他就能做到。对这种法修到一定的程度，自然而然出现了这种情况。

《入行论》里面讲：“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”如果不能把自己的快乐换成他人的痛苦，就是说自他相换，把自己的快乐给众生，他人的痛苦自己来承受。没有这样修的话，非仅不成佛，生死亦无乐。不但成不了佛，反而在生死当中也没有快乐，这些都是最好的修法，我们一定要接受。如果我们最初没有接受这种方法，也不可能去实践；如果我们要接受这个方法，就要去思维里面的利害关系，把这个教义思维透彻，从道理上透彻了以后，我们在行为上才可以没有怀疑地去做。

“故为止自害，及灭他痛苦，舍自尽施他，爱他如爱己。”

为了究竟地制止自己轮回中的一切痛苦，以及灭除其他人的痛苦，必须要做到“舍自尽施他”，把自己一切的受用、善根、财富全部布施给他人。然后“爱他如爱己”，就是说爱众生犹如爱自己一样，平时我对自己是怎么喜爱的，就对众生也是这样喜爱。

曾经有一个修行人问一位上师：“菩提心到底是怎么回事？”因为

这个修行人是一个妇女，上师知道她有一个儿子，她非常喜欢自己的儿子。上师说：“所谓的菩提心就是对一切众生都像你对儿子一样的心态。”她对自己的儿子非常地喜爱，在座的道友可能也有为人父母的经验。因为她很喜欢自己的儿子，所以这位大德告诉她，所谓的菩提心就是对一切众生都像你对儿子一样那么喜欢。她说：“这太困难了！”上师说：“对了，你懂了。发菩提心的确很困难，但是你一定要这样做。”

这是真正的菩提心。为什么前面讲一般众生的悲心有偏袒？因为他们只是对和自己有关系的人，比如自己的儿女很关心，对其他众生却不关心，而菩提心就是把这种爱周遍于一切众生，这就是真正的菩提心、大悲心。需要通过不断地观修，然后才可以做到。先对一个众生修持彻底地利益他的心，然后再换一个众生，最后普及于所有众生。

（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；

在阿底峡尊者的教授当中，修菩提心有七重因果，前前为因，后后为果。第一是知母，第二是念恩，第三是报恩，第四是悲心，第五是慈心，第六是增上意乐，第七是菩提心。第七个就是菩提心真正生起来，通过前面的六个修法，逐渐地让自己在相续中产生菩提心。

第一个是知母，总的来讲一切众生都做过自己的母亲。佛陀以智慧观察之后，了知了一切众生都曾经做过自己的母亲。“首先明观现世的母亲”，如果我们要对一切的众生都产生救度报恩的心态，首

先就要思维母亲给自己带来的恩德，如果我们深切体会到了现世的母亲对自己的恩德很重，再把这种思维扩大到一切众生都曾经做过自己的母亲上面。一切众生都曾经像现世的母亲一样，给过我这么多的慈爱、照顾，既然现世的母亲对我有大恩，那么无始以来所有的母亲对我有都有大恩，我对现世的母亲应该要知恩报恩，同样对一切曾经做过自己母亲的众生也应该知恩报恩。因此，要对一切众生修悲心、修慈心、生起增胜的意乐，最后对一切众生生起菩提心。

菩提心的根本是什么？根本就是利他，而成佛只是利他的一种手段。上师经常这样讲，我们不要认为修大乘道就是成佛，实际上真正的大乘道一定是利益众生，为了利他，我才成佛。为什么呢？在所有的利他当中，只有自己成佛之后，才能把利他发挥到极致。如果自己是一个凡夫，虽然很想利他，但是能力有限，不能把利他的功效发挥到最大。什么身份能够任运的利他，让利他的功效最大化呢？就是成佛，我为了利他，一定要成佛，成佛只是利他的一个必要手段。我们学习大乘教法一定要把利他心放在首位。如果不利他，成佛就没有意义了；利他的缘故，我们成佛才具有意义。

《现观庄严论》中，讲发心体相时说：“发心为利他，求正等菩提。”这是菩提心的两个体相。“发心为利他”，第一个就是利他，为了利他自己就要成佛。我们有时候是为了成佛。一定要利他，这就错了。利他成了自己成佛的手段，骨子里还是自利，这种自利的心态就会成为一个大的障碍，让你成不了菩萨，也成不了佛。为什么呢？因为内心当中是为了自己成佛，所以我要做利他的事业。就像我要成一个善人，就要去布施很多东西，让众生把我推到善人的高度，这就错误了。因为我做了利他的事业，所以其他人才把我称为善人。其实

我做这个事情不是为了成为善人，善人只是附加的一种功德力。

我们发菩提心的时候，核心就是为了利他。为什么修行一定首先修利他？在利他心的基础上你的菩提心，才是真实的。七重因果教授前面的六种修法全部在修利他，第七个有了利他心之后，为了利他我成佛，这个时候成佛心就真正成了利他的菩提心。

我们看七重因果教授当中，首先是知母。就是把所有的众生，不管是现在的人，包括怨敌和普通人，即便我们在街上随随便便去抓一个人，还有蚊子等旁生在内，一切众生无始以来都做过自己的母亲。做过自己的母亲又怎么样？我们就知道，在做母亲的时候都和现在的母亲一样对自己很慈爱，有很大的恩德。首先是自己的母亲，因为自己的母亲很好观想，除了极其特殊的一些例子，比如母亲虐待儿子等极端的情况我们就不讲了。普遍来讲，母亲对儿子非常慈爱，所以我们就以此为例推知曾经做过母亲的所有众生对我都很慈爱，这就是知母。

然后念恩。众生做母亲的时候，对我很大恩德，我要知道。今生的母亲对我有很大恩德，无始以来的母亲都对我同样都有这么大的恩德，知恩然后就是报恩，作为一个正常人来讲，有恩必报，母亲对我的恩德很大，我要报恩；一切众生都对我的恩德我很大，我要报恩。这是什么样的观想原理呢？对于亲近的人我们很愿意去做利益的事情，儿子对母亲或者母亲对儿子，关系就很亲近。如果母亲受到伤害了，我们很容易自觉的就去帮助她，这时候基本上不会考虑什么，没什么其他的想法，就是单纯的要利益她，因为这是我母亲，非常亲近。母亲对儿子也是一样的，当儿子生病的时候，她巴不得自己生病来换取儿子的健康，就是一种天然的亲近。

为什么我们要把一切的众生当成母亲看？如果我们把所有的众生都当做母亲，这时的关系就会很亲近了。我们在做报恩德的时候，他们不再是和我无关的人。因为以我们现在的心态，走在街上看到张三李四，完全可以不管他们的死活。为什么呢？他们和我没什么关系，而这是我母亲，就要帮助她。因此我们的第一个修法，就是应该知道所有的众生就是我的母亲，这不是一种纯粹的观想。佛的智慧周遍一切，这是通过佛智的观察。因为我们在轮回当中流转的时间非常长，几乎找不到头，所以在轮回的很长时间当中，相互之间都做过父母。所有的众生都做过我们的母亲，实际上一切众生对我都有和现世母亲一样大的恩德，这个关系就拉近了。通过观修这种感觉就会非常强烈，不是我们现在听了以后，泛泛地觉得一切众生都是我母亲，这样的感觉远远不够。必须要通过观修真正认定一切众生就是我的父母，无始以来的确做过我们的母亲，产生这种感觉。既然他们对我有很大的恩德，我就要报恩。这时候对一切众生报恩的心也就生起来了。

生起来之后怎么办呢？修悲心。所有众生都不愿意受苦，我的母亲现在正在受苦，就要帮助救拔她，把她从痛苦当中解脱出来。然后再修慈心，我愿意母亲安乐，也愿一切曾经做过自己母亲的众生安乐，然后愿他们能够离苦得乐。

第六个是增上意乐。就是让一切的众生离苦得乐的事情由我来承担，发心这个事情一定要我来做，把这个重担承担起来。这是很关键的。因为有了前面几个修法的铺垫，所以后面就是我来承担这些众生的痛苦，或者说让众生离苦得乐的事业一定是我自己来做，这个心很强烈的生起来了。

前面我们说过，第一修法到第六个修法之间都是在串修利他。首先一切众生包括进来了，然后让一切众生去离苦得乐的心生起来了，最后我去做这个事情的心生起来了，到第六个修法为止，内心当中的利他心是很强烈的。第七个就是为了利他的缘故我要成佛，第七个修法菩提心，就是发誓成佛。最后这个菩提心发起来了，它的基础是前面很强烈的利他心，这就是没有造作的菩提心。它没有造作，没有以利他为幌子，就是为了增长自己的善根，表面上说我是为了利他。通过对这六个修法的次第串习，把我们内心当中自私自利的心过滤成了真正为了利他而发誓成佛。平时我们在上课的时候，为了利益一切众生发菩提心。假如没有经过串习，我们现在发的菩提心是夹杂着自私心的，虽然说是利他，但是骨子里可能还是自利。菩提心的修法必须要有一系列的修法支撑才能贯穿起来，然后一定是利他为主的。

我们通过串习，把利他心刻意地串起来，在利他心生起的时候，自私心也没有了，这两种心是不可能并存的。当我们自私心很重的时候，不会有很重的利他心；利他心很重的时候，不会有很强的自私心。当我们将前面的修法串到了极致，真正的没有造作强烈的利他意乐就会生起来。这个时候再说发誓成佛，这种想要成佛的心非常珍贵，这就是七重因果教授，属于阿底峡尊者的窍诀。还有寂天菩萨的窍诀，观修自他平等、自他相换，这也是一种体系，通过这样的修法也能够生起菩提心。

此处首先是知母，了知一切众生都是自己的母亲，以现世的母亲为例，思考自我住胎以来，正因为母亲无微不至的抚育。自己从住胎开始，当母亲发觉怀孕了，她就开始很小心的保护这个胎儿，对这

个胎儿作了无微不至的关怀和抚育。出生之后也是很细心的抚育他，然后教他说话、走路，平时都是很小心抚育，这方面对我们来讲有很大的恩德。还是因为我母亲的缘故，我得到了人身，有了这个人身，我才能够值遇佛法、修持佛法。

我们在座的所有的人，不管你的母亲以前是否对你非常好。以前我和一些道友讨论这个问题时，他说，我对我母亲生不起感恩心。为什么呢？他说，母亲对我很不好。我说，你把这个问题抛在一边，现在你作为一个出家人或者居士，能够和我在这里讨论菩提心的问题，也能够学法，都是因为你的母亲，单凭这一点就够了。如果没有母亲，你今天怎么能够出家呢？如果没有你母亲，你怎么能够学法呢？我们不能因为母亲对自己作了一点点的伤害，就把这些一概推翻。真正对比母亲赐予身体的这份恩德和其他对你不好的方面，二者完全可以说不论大小。母亲给了我们人身，让我们能够值遇佛法，这个意义非比寻常啊！即便母亲对你哪个地方做得不好，单凭赐予人身这一点，这个恩德也是没办法报答的，非常非常的大。

这里讲“才使我能够值遇佛法并修持胜道”，在所有当中，虽然自己的善根和上师善知识的摄受也很重要，但是最大一个顺缘就是因为母亲。有了母亲才能够有这个人身，有人身才能值遇佛法、修持正道，所以说母亲的恩重如山，对我们有很重的恩德。

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。

不单单今生当中，我们无始以来的每一个母亲都是如此。从这些经典、传记，还有世间记录当中，我们可以发现乃至这些旁生，

比如说猛虎、毒蛇，我们都很害怕它们，从一些影像资料或者文字描述当中都可以发现，虽然它对其他众生很凶恶，但是对自己的子女来讲还是非常慈爱的。我们可以从此推知，我们转为旁生的时候，有旁生的母亲，或者转为饿鬼的时候，有饿鬼的母亲，每一任母亲对我都是一样的慈爱。无始以来，母亲一直以慈爱的眼观照着我，母亲的天性也是这样的，以慈悲之心关爱着我。这种伟大的母爱也能让我从各种危害当中得到解救，然后赐予我数不胜数的利乐。

我们打坐的时候，可以这样去实际观修。从这方面来刻画、深入，母亲对自己的恩德。再把这些慢慢扩散，一切众生无一不是如此，这就是一种平等的观修。通过这样的观修，就没有偏袒心。只是对我现世的母亲很好，然后对前世的母亲就不管了。这是因为我们忘失了以前的记忆，如果真正不忘失，这一世母亲对我们很好，上一世的母亲对我还是很好，再上一世的母亲对我仍然很好，在旁生道、饿鬼道等其他道的母亲对我都是非常慈爱的，这些恩德都要报。

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。

我们观想母亲就是这样一而再，再而三的利益我，而她为了利益我承受了轮回当中的痛苦。母亲在抚育儿女的时候，承受了很多的痛苦，甚至于有时为了抚育儿女不惜造罪，造了很多罪业，现在也有这种情况。为了利益我，牺牲了很多的安乐，而且也造下了堕恶趣的种子。我们想到这一点时候，从而生起了不可堪忍的大悲心，生了强烈的感恩心。不单单对现实的母亲，而是对于一切母亲都产生了强烈的报恩心。

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。

然后进一步开始进入了报恩，为了报答这些恩情，我应该对母亲“施利”，就是让她获得利益；“除害”，就是遣除她的危害。这种修法在《广论》当中叫做悦意慈。悦意慈心，就是我们对现世的父母、亲友很悦意，非常愿意帮助他们。现在我们对一切众生产生悦意慈心，感念恩德就是最好的方法。前面修法的重点就是放在感恩，我们现在知道一切众生对我们有大恩，只不过我们走在路上的时候，他忘记了，我也忘记了。现在通过业力的缘故，彼此成了路人，变成了互不相识、没有感情的陌生人。如果通过佛的智慧观察时，我们就会知道虽然现在互相之间都不认识，好像也很陌生，但是无始以来曾经有过母子的关系，他们对自己的恩德是很大的。

这个时候我们如果能够反复去观修，这种印象就会越来越深刻，最后我们会完全认同路上随便一个人，即便随便看到一个旁生，乃至一只小蚂蚁，就是自己以前的母亲，对我有很大的恩德，都是我报答恩德的对象，所以我利益它，从而生起了要利益对方的心。

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。

第四重因果就是悲心，悲心以什么为相？悲心以拔苦为相，拔苦就是悲心的体性，所以这一段讲的就是拔苦。现世的或者前生的母亲，什么事情会对她构成伤害呢？痛苦。此处把痛苦分了直接和间接的苦，所以说苦谛和集谛会伤害她。其中直接的苦就是苦谛，就是说整个现世间当中痛苦是不变的，一切都充满了痛苦，具有苦苦、变苦、行苦。只要是众生一定会有苦，有些苦苦比较强，有些变苦比

较强，有些行苦比较强。直接的伤害是直接受苦。

间接的伤害是什么呢？间接的伤害是集谛。我们在学习四谛教法的时候，苦谛为果，集谛为因。集谛是什么呢？集谛就是我执为基础而产生的罪业和烦恼。如果有罪业就会有苦，所以集谛、烦恼和业作为因，苦苦等作为果，这就是轮回的因果。集谛是间接的伤害，如果你造了这个业，就一定会会有苦的，所以说伤害母亲的就是苦谛和集谛。

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。并再如愿后，生起非同寻常的愉悦之情；

我们以前讲过，悲心以拔苦为相。怎么拔呢？因为我是一个要报恩的人，所以我就观想母亲相续当中存在的痛苦我来承受。现世母亲或者前世母亲，相续当中造的业和烦恼都成熟在自己的相续当中，由我来承受苦果和苦因。因为所有的苦和苦的种子已经离开了母亲的缘故，全部跑到我相续当中来了，所以我们观想一切母亲因此离开了苦果和苦业。

“并再如愿后”，我们观想现在所有的母亲已经没有痛苦了，通过这种观想如愿之后，深深生起非同寻常的不造作的愉悦之情。自己很快乐，因为我终于报答了母亲的恩德，让母亲离开了痛苦。这是一种观想，虽然还不是真正的事实，但是我们就是要培养这种拔众生苦的意乐。这方面要刻意地培养起来，当我真正生起这种觉受的时候，心里非常高兴，这不是造作的，的的确确很愿意让所有的父母有情都离开痛苦，这是悲心。

下面是第五个慈心。

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。

安乐是果，善根是因。如果我很舒服，现在是安乐的，这就是果；如果我有善根，以后也会安乐。安乐是直接的利益，善根是间接的利益。这和前面的道理是一样的。

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。

既然对母亲直接、间接有利的是安乐和善根，恰巧我又是一个修行者，现在有一些安乐，所以就把自己的安乐没有条件的奉献给母亲。就是把所有过去已修的、现在正修的、未来将修的一切的善根让母亲成熟果报，这是完全没有条件的奉献给母亲，让母亲能够获得安乐，具足修正法的一切顺缘，并最终如愿地通过这个善根成就佛的果位。

在观想如愿以后，当下生起喜不自胜的感受。

和前面一样，观想成功之后，自己觉得很愉悦，真正让母亲获得了这些善根。

然后，又对父亲等（其他众生）进行同样的观修。

然后是对父亲等其他的众生，也是进行同样的观修。我们需要观修到什么标准呢？不管任何一个众生，比如在外边随便找一个众生或者我随便观想一个今天看到的陌生人，当把他观想在面前的时

候，心中很自然地就会产生了对母亲观修的标准。我一定是衷心地让他获得安乐、拔除他的痛苦。不管任何一类众生，无论以前势不两立的怨敌，还是根本与自己无关的陌生人，乃至一个旁生，随便挑一个出来，我都能够生起这样的感觉，说明自己的利他心真正的生起来了。

然后在这个基础上再去谈菩提心，如果没有这个感觉，我们的菩提心都是比较空洞的，不踏实，根本没有内容。通过观修对于任何一个众生都可以生起这样的感觉，这时候对一切众生的利益心也就生起来了，这是真正菩提心的基础。

下面就是增上意乐。

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，它们都曾做过我的父母，给过我无边无量的利益，所以恩德深重。

这是把前面的知母念恩的一切内容做一个归摄，这个内容前面我们讲过了，就要把这种感觉放在一切众生身上，全部要产生同样的感觉，这就是没有偏袒的平等饶益之心。菩提心的基础一定是平等心，如果有偏袒，就不是真正的大悲心和菩提心。

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。如果能让它们远离这些痛苦该多么好啊！

这就是在培养利他心。一切众生都对我有恩德，这些恩人他们在蒙受着轮回中这样或者那样的痛苦和折磨，如果能够让这些父母都离开这些痛苦该多好啊！

并由此而生起猛烈的大悲心。

内心当中，一定要有强烈的愿望，就是让一切众生都能够离开各式各样的痛苦，他心中这个愿望非常迫切。我们开展利他的第一步就是要从内心当中生起这种感觉。如果我们这个心非常的强烈，再去给众生作利益，就会达到不计私利、不计回报真实的利他心，这是不造作的，没有夹杂自私自利染污的真实的心。我们的心能够达到这种程度，就很清净、伟大了，和菩萨的菩提心基本上差不多了。如果没有经过这样的训练，虽然我们学佛已经很长时间了，受菩萨戒已经十几二十年了，但是有没有真正的利他心呢？如果没有强烈的利他心，我们说自己可能是发了菩提心，虽然不能说一点菩提心都没有，但是这么高质量的菩提心估计还没有真正生起来，还要努力。

做任何事情都有一种过程，就像前面所讲的一样，我们要把所有的财富布施给众生也要分阶段。在初级阶段，佛陀没有要求我们把身体和财富都布施给众生。那时候我们的心还没有成熟，如果贸然去做，不但不会成功，反而会适得其反。首先是训练自己的心，然后随自己的力量一点一点去做。随着自己心力的增强，利益众生的力度也会加强。如果自己真正到了菩萨那种程度了，随便的布施手足、身体，或者把一切的财产都布施给众生，也不会有丝毫困难。

这个地方的修心也是一样的。我们不能武断地说自己已经有了菩提心了，根本不去仔细观修，也不能够走极端，说菩提心太难了，我以前、现在的心都是假的，干脆就不修了，也不是这样的。凡事都有一个阶段，我们这个地方所讲到的利他心，相当于是比较理想的状态，属于一种界限。虽然我们内心当中还没有达到这么高的标准，但是也不是纯粹的自私自利，可以说达到了中间的几个阶段，正在

向更高的目标努力靠近，只要我们方向正确、修法正确，总有一天能够达到这个标准。

然后观想将它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它们，从而使它们获得快乐、增上善根。

增上意乐就是自己要努力挑起这个重担。我们就观想把所以众生的痛苦都融入自己，再把自己的身体受用，还有一切的三世善根给予众生，从而使他们获得快乐、增上善根。为了利益他们，而产生强烈的利他心。

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。

而且要进一步地意识到如果真正能够如愿那就太好了。如果真正通过我这样的修行，一切众生能够离开痛苦、获得安乐，即便我自己承受怎么样的痛苦都可以。只要是众生能够得到实际的利益，就是让人最高兴的大好事。这时候生起了强烈的增上意乐，这种强烈的增上意乐一旦生起，再发起菩提心就很真实了。此处著重是在讲利他，讲不讲成佛的心态都可以。第六个是因，第七个是果，有了因，菩提心就很容易产生。

为了自他交换的念头能够轻而易举地生起，（而于颂词云：）

为了自他相换的念头能够轻而易举的生起，或者说我们怎么样去实践呢？

彼二乘风息

“彼二”就是前面所讲的二取舍，即取受众生痛苦，给予众生安

乐。“乘风息”的“风息”就是自己的呼吸，借着自己的呼吸来做这个修行。这就是很多书中提到的施受法。我们讲这个传承之初，也讲过《修心七要》的作者恰卡瓦尊者教给麻风病病人的也是这种修法。当时麻风病相当于癌症一样，只要你得了就好不了，一旦得了麻风病就意味着彻底从人群当中驱逐出去，慢慢等死了。当时恰卡瓦尊者在治愈这些相当于现在的癌症病人时，告诉他们的窍诀就是通过呼吸的方式来修施受法。虽然现在我们不能把施受法当做治病的药，但是确实在古代、现在都有这样的事例。很多得了严重疾病的人通过菩提心施受法治愈了不治之症。虽然这样的例子有很多，但是如果只是把它当成为了治病而去修的一个法，就和此处所讲的大乘的精神背道而驰了。如果我们认真修行，这些难以治愈的疾病都是可以痊愈的。

下面是著重宣讲。

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）。

这就是讲实际的操作，应该怎么样观修呢？

因为前面的颂词讲了很多这样的内容。怎么样去修呢？“彼二乘风息”。我们保持一种端正的坐姿，然后把前面的发心、调气做好之后，每个人都有呼吸，我们借助这种呼吸，在一呼一吸之间完成杂修二取舍当中的施受法。我们在呼气的时候，观想我们现在内心当中的安乐，还有自己修持的善根，通过呼气的方式全部像穿衣服一样

覆盖在一切众生身上，让一切众生都得到我的善根，并在以后成熟善果。

吸气的时候，就观想一切众生内心当中的痛苦，还有一切的恶业、烦恼。全部变成黑色的气体，融入到自己心脏的正中。就是说全部吸到心脏当中来，让我来代受这些痛苦。黑色的气体全部融入心脏正中的位置，由我来代受众生的痛苦。这是什么意思呢？这是为了打击我执。以前我是为了利益自己而伤害众生，现在就是通过众生的痛苦、黑气来伤害打击我执，就是这个意思。我们把黑气吸到内心中央，观想众生离开了痛苦、恶、业烦恼，然后又开始呼气、吸气，就是这样不断的观修。

这个修法非常的简单。我们要抓住了它的原理，懂得了修行的方式。前面讲了很多，都是我们修施受法必备的原理。修任何一个法都要把原理搞清楚，为什么要修这个法？修法时正确的心态是怎么样的？搞清楚之后，我们修的时候，质量就会很高了。如果前面那些内容不懂，只是坐在这里观修吸气呼气，然后众生身体的黑气进来，我的善根安乐变成白光之后去利益众生，单单这样想的利益不大。因为我们没有抓住修法的扼要、核心。如果懂得了前面的道理再修的时候，就是在真实的观修，开放自己的心胸，然后修持利他，打击我爱执。如果有一分钟时间，我们就可以观修一分钟；有十分钟时间，就可以观修十分钟。

平时只要没有从事很复杂的事情，比如在开车的时候，观修有可能会出车祸，就不鼓励这样观修。当你坐车的时候，没有操心的事情，这个时间就可以观。我们已经习惯了胡思乱想，只要有一个空

档就会胡思乱想了，我们就可以用来观修施受法，这方面非常简单，而且功德利益非常大。

为什么功德利益这么大呢？因为这是一种彻底颠覆轮回惯有思维的根本修法。这种修法靠近菩萨道的缘故，功德、利益很大。我们在睡觉之前，可以观想几分钟，躺下去，乃至没有睡着之前，都可以借助吸气呼气的方式来入睡。后面还要讲，如果我们在临死的时候也保持这种施受法的状态，绝对不会堕入恶趣。这是很大的一种善法。如果你死的时候，能够安住在这种正念当中，利益非常大。这是什么正念？没有自私自利的作意，完全是利他的正念。有什么善法能和这个善法相比呢？所有密宗、大乘修行没有一个不是以利他为基础的。如果你修好了这个修法，就把大乘的核心抓住了，这样整个大乘修起来才有味道。否则我们表面上修大乘，虽然在做放生等利他的事情，但是骨子后面想的都是自己的利益，这就是没有抓住大乘的核心；如果我们抓住大乘的核心，不管在走路、睡觉等等，无论做什么事情，你的心态都会契合于大乘的思想。这时的积累资粮就不会再是几分钟的短暂时间了，而是任何情况下，都可以积累资粮。

这方面可能通过不间断的训练达成，前面我们讲了，只要不是从事分心的事情，比如走路的时候，都可以训练。训练纯熟以后，自然而然利益众生的心态就会在内心扎根、开花、结果。因为这个东西属于一种新生事物，所以我们需要很多时间来培养。为什么是新生事物呢？前面我们讲过，以前占据我们内心的自私自利思想，一直盘踞在相续当中，而利他的想法只是一种新生事物，力量还很弱。如果付出很多的时间精力去观修，完全可以颠覆这种状态，二者就是

对立的。如果我们努力地去观修利他心，打击自利心。即便是新产生的事物，因为和究竟的实相、如来藏相应，所以它的力量非常强大。虽然这样讲，但是如果我们听过以后不去实践，这个珍贵的修法可能就会被浪费掉，没办法发挥最好的作用。

前面讲了很多，再讲彼二乘风息，就是告诉我们怎么操作。这个操作非常简单，就是随着自己的呼吸。每个人都有呼吸，就是借助呼吸来修持这个善法，这是非常容易修的。我们把前面讲的内容复习一下，然后再把实际修法搞清楚，修起来就会非常简单。如果能够长时间的修行，一定可以累积殊胜的善根。

现在我们讲的内容是世俗菩提心，世俗菩提心分了入定和出定两个科判。入定主要是通过呼吸的方式来取受他人的痛苦，把自己的安乐善根给予众生。今天学习的是出定。

丙二、(出定)：

三境毒善根

“三境毒善根”，就是三境、三毒、三善根。三境是悦意、厌恶和中庸的对境。三毒就是一般众生通过悦意的对境产生贪心，通过厌恶的对境产生嗔恨心，通过中庸的对境产生愚痴心。众生通过三境产生了三毒，就会流转轮回。

因为我们正在修持世俗菩提心的缘故，所以了知了众生也有三毒。再观想把所有众生的三毒都集中在自己的相续当中，由自己来代受，让众生生起三善根。三善根就是远离贪心、嗔心和痴心。

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。

按照佛法的观点，依靠悦意、厌憎以及中庸的对境，可以产生贪嗔痴的心念。悦意的对境是我们喜欢的，比如好的风景或者事物等；厌憎的对境是我们很不喜欢的，比如垃圾堆、粪便等；中等的对境就是一般的，我们看起来普普通通、平平常常的外境。依靠三种外境，分别可以让众生产生贪爱心、嗔恨心、愚痴心。我们对好东西想要或者想看，这是产生了贪心，看到不好的东西就会产生嗔恨，看到平常的就会产生愚痴。

“那么像我一样”，以我为例，既然自己依靠三种外境会产生三毒，其他众生也会依靠三种外境产生三毒。如果众生的相续当中有了三毒，依靠三毒一定会有罪业，有了罪业就会在轮回当中感受不愿意感受的痛苦。从修菩提心的角度来讲，怎么样让众生远离三毒？我们在出定之后，就要这样观想。

从而进一步观想：将它们的所有三毒都集中于自己的相续，并祝愿它们能具备远离贪嗔痴（三毒）的三善。

我们就要想，把一切众生的全部三毒集中到自己的相续当中，我们都有产生三毒的经验，每个众生经常性的产生三毒。三毒不管存在于任何众生的相续当中，都会产生罪业，能够让众生流转轮回，堕于恶趣，力量相当的可怕。

作为一个发了菩提心的菩萨，应该勇于承担一切众生的过患。我们要想把一切众生的三毒完全集中在自己的相续当中，让我来代

受。愿一切众生都远离三毒，产生无贪、无瞋、无痴的三善根。如果众生有了无贪、无瞋、无痴的三善根，就能远离痛苦的因。因为没有三毒的缘故，也会获得解脱的果位，所以我们发自内心的去观想、思维和修习，让一切众生远离三毒，由我来代受众生的三毒，实际上这需要强烈的勇气。

菩萨具有菩提萨埵的名称，就是代表了勇猛的心识。有些地方翻译成觉悟的心识或觉有情，有的地方按照藏文的译义来讲，菩萨就是勇猛的心识，他的心识是很勇猛的。勇猛体现在哪些方面？就是体现在这些方面。能够导致众生痛苦的最可怕根源就是三毒，菩萨勇猛的心识能够代替众生感受自相续当中的三毒，愿一切众生能够远离三毒，这是菩萨修行过程中，一个出定的修法。

为促忆念彼 诸威仪持颂

为了促使自己忆念起殊胜的作意和善心。“威仪”是其他行住坐卧的行为等等。“持颂”什么呢？实际上也没有什么固定的词句，也就是下面的注释中所讲到的修持自他相换的词句。不单单是心里要经常观想，而且嘴上还要经常的念诵，通过心口相互配合的方式来加深自己修持自他相换菩提心的力度。

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！”

我们一方面观修自己代受众生的三毒，除此之外，还要通过猛厉的希求心。猛厉的希求心不是为了完成任务，只是在口里念诵一下而已。发起的因是一种希求心，就是通过猛厉的希求愿意真实的代受众生的痛苦。

我们有时会想，假如通过修持，果真能够以我一个人的三毒来让众生远离三毒，这是一个非常好的事情。作为一个真实修菩提心的菩萨来讲，内心当中应该有一个非常强烈的愿望，愿一切众生能够真正地离开痛苦。发心就是通过猛厉的希求来诚挚念诵下面这句话：“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！”平时有空的时候嘴里就这样念，如果经常性的串习，通过心里观想，嘴里念诵具有加持力、意义很大的发愿文，自己相续当中利益众生的菩提心一定能够逐渐生起来，这些都是修持菩提心过程中的一些殊胜窍诀。如果我们能够如是的修持，内心当中很快就可以产生利他的意乐。

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

为了自己能够真实地领受他人的痛苦，我们就要开始观修、取受。“取次”的“取”是取受的意思，“次”就是次第。

取受的次第应该从自己做起。这是什么意思？我们观想后世成熟的痛苦成熟在今世或者下半辈子成熟的痛苦在上半辈子成熟、明年要成熟的痛苦提前到今年成熟等等，自己非常愿意现在就去领受以后的痛苦。尤其是我们现在还有能力，也有忏悔的机缘。如果下一世要堕入地狱，我们可以发愿痛苦提前成熟于现在的相续。

因为现在我们的相续还有能够修持的能力，所以愿意将来的痛苦提前成熟。既然我们可以把以后的痛苦放到现在来成熟，也可以把众生的痛苦由自己来代受，这就是取次从自起。即取受痛苦的次第可以从自己开始做起。既然自己可以取受以后的痛苦，就也可以

取受众生的痛苦。这是从原理上告诉我们实际上自己是可以去代替众生受苦的。

有些时候我们会想众生是众生我是我，我和众生之间没有任何关系。凭什么我要去取受众生的痛苦？在《入行论》当中也讲了，对于下一辈子的痛苦，这辈子我们也会操心的，为了下一辈子不受苦，现在也会努力。或者说为了以后我有钱花、有粮食吃，现在我挣钱、存钱、储存粮食，这是为了遣除以后的痛苦。即便今天我要买明天的食物，也是为了遣除明天可能受到的饥饿。实际上今天的我和明天的我分析的时候，虽然不是完全相同的一体，但是为了遣除以后的痛苦，现在我就要做准备。那么众生的痛苦由我来遣除也是合理的，从道理上是完全相同的。

既然自己现在就可以领受将来才会成熟的痛苦，其他相续的痛苦也应该能够代受。

既然我们现在可以领受将来才会成熟的痛苦，或者说我们愿意现在就成熟以后会成熟的痛苦。“其他相续”就是指其他众生，其他众生相续的痛苦，我来承受也是应该可以的。只不过是我们没有习惯。习惯了之后，其他众生的痛苦我来承受也是很自然的事情。我们如果通过不断地观修、串习，成为了习惯之后，自然会很愿意地去承受众生的痛苦。就像自己已经习惯了现在承受以后的痛苦，或者说为了遣除下一世的痛苦，现在就开始精进地修持，同样也可以帮助众生消除痛苦，或者代受其他众生的痛苦。

从一个角度来讲，这一世和下一世是不同的两世，我和其他众生表面上看起来也是两个不同的相续，就像我现在能够很自然地可以代受下一世的痛苦一样，也可以通过不断地串习和观修的方式来

代受众生的痛苦。

甲三、(恶缘转为菩提道用)：

罪满情器时 恶缘成觉道

“罪满情器”，就是现在的五浊恶世。在五浊恶世当中罪满情器，一切罪业的果报已经充满了有情世间和器世间，就是说在整个有情世界和器世界都已经充满了罪业带来的果报，这时候就有了恶缘成觉道的机会。一方面我们通过自己的业力投生到了五浊恶世当中，一方面在充满了罪业、果报、恶缘的世界当中，又有了将恶缘转为道用和修持觉悟之道的机会。

平时我们也说有危机就有机缘，同样的道理，现在虽然有恶缘，但是也有了将恶缘转为道用的机会。如果我们懂得了将恶缘转为道用，就不会惧怕恶缘，因为这是一举数得的良好时机。

第一，我们以自己的业已经投生到了五浊恶世当中，各种各样不如意、恶缘绝对是不可避免的。我们在当今的世间当中，一定会有很多的恶缘，这是避不了的。在这种情况下，如果能够将恶缘转为道用，我们在遇到恶缘的时候就不会难受。即便我们没有办法把恶缘完全转变，因为内心当中能够以佛法调伏自己分别心的缘故，所以即便是遇到了恶缘，也会好受一点。很多时候当一个人很痛苦，遇到了伤害，如果内心看不开就会苦上加苦，本来已经很痛苦了，再加上心里很难受，就会更加痛苦；如果当我们遇到痛苦的时候，心里能够看得开、放得下。痛苦虽然还在这里，但是看开了的缘故，痛苦的力量就会减弱，我们也会觉得不是那么难受了。

第二，我们可以把恶缘转变成修持善法的方便，就是这个颂词当中讲的“恶缘成觉道”。如果我们懂得这样修持。对一般的世间人来讲，很不好的恶缘、违缘就会变成我们修道、积累资粮的殊胜方便。

第三，在这个前提下，我们懂得了将恶缘转为道用。恶缘越多，转为道用的机会也就越多。在当今的时代中，这么多的违缘都可以成为我们修道的助缘。就像昨天所讲的一样，我们想想看，这时候还有什么机缘能够障碍我们修道？没有任何机缘会障碍我们修道，可以在全天候修持菩提道。

不单单是在我们心情好或具有顺缘的时候，能够修持菩萨道，即便是各式各样的违缘充满了整个世间，我们也可以把所有的东西都用来修道。世间也有一种说法，在良医的眼中，任何花花草草都可以入药。因为他的医术很高，所以任何的植物都可以入药。就像一位能工巧匠，任何别人不要的废品，在他的手上都可以转变成有用的东西。同样一个修行有素的人，所有别人看起来的恶缘、麻烦，他都可以变成修道之用。

这个地方教给我们一个恶缘转成觉道的窍诀，如果我们掌握了窍诀之后，不会再惧怕恶缘。如果我们没有修心的话，会经常祈祷上师三宝：“千万不要遇到违缘、障碍，让我平平安安、顺顺利利的。”我们掌握了这个窍诀之后，即便遇到了恶缘，自己也有了对治的方法，这时候就不再恐惧。没有恶缘，我可以修道；有了恶缘，我也可以修道。在这个前提下，我们要懂得在没有办法避免恶缘的前提下，转变它才是最好的方法。虽然像极乐世界一样，根本没有恶缘是最好的，但是我们于当今的五浊恶世当中，在没有办法避免恶缘的前提下，转变它成为修道之用就是最好的窍诀。

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。

所谓的罪满器情就是讲恶业的果报，因为众生造了恶业，所以恶业成熟了果报的时候，就会导致器世间的圆满逐渐消退。器世间的圆满逐渐消退有几个方面，一般来讲大家都认为古代的食品很有营养，现在食品里面的营养越来越消退；以前的药物药效也很强，现在同样的药药力也减退了。这是众生罪业的果报导致器世间圆满逐渐消退。

然后有情世间逐步沦为野蛮恶劣的众生，也就是说越往后众生相续当中善的观念、伦理道德等等逐渐都开始消亡了，众生的心变得越来越野蛮、恶劣。

当痛苦层出不穷之际，也就是转（恶缘）为菩提道用的良机。

当痛苦层出不穷的时候，就是菩萨能够把一切都转为菩提道用的良好时机。以前释迦佛在世的时代或者贤劫的恶缘很少，以前恶缘很少，有恶缘很少的修行方式；现在恶缘很多，也有恶缘很多的修行方式。关键是我们能不能抓住这些机会，是不是懂得变废为宝，让它们非但不会成为修道的障碍，还能转为修道之用。

一个菩萨的心想要逐渐地变得坚强、刚毅，就必须要在逆缘当中去磨练。如果在修行过程当中，什么都是顺顺利利的，就没有对境来磨练自己的心；如果没有办法磨练自己的心，自己也没有办法很快地成熟起来。

社会上的经验也是这样的，当一个人经历了很多风风雨雨、饱受了很多挫折的时候，人会显得很成熟，他在处理很多事情的时候，相

当有经验，遇事不会慌乱；如果一个人从小就很顺利，没有经历过磨难，就会遇事没有主张，显得非常惊恐。作为一个菩萨来讲，他要面对一切众生。我们都知道众生的根基意乐是不一样的，有些非常调顺，有些相当野蛮。如果菩萨没有一个成熟的心，怎么去面对众生，又怎么样给众生传法让众生解脱？因此菩萨的心是相当成熟的。菩萨成熟的心是来自于在遇到恶缘的时候，不断地转为道用。有了这些磨练之后，他的心非常成熟，具有很强的忍耐力。有了很强的忍耐力以后，他在修道、度化众生的时候，就有了一个非常好的基础。不管是自利，还是利他，菩萨都需要通过恶缘来磨练自己的心智。这是一个接引句，下面就是真实的讲怎么样转为道用。

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。

在我们遇到恶缘的时候，第一个是应该怎么样作意，也就是说要怎么样想；第二个是怎么样去做。两个科判的差别，一个是思维，一个的行为。

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。

思维也分两种，第一是通过世俗菩提心的方式把恶缘转为修道之用；第二是以胜义菩提心空性的方法把恶缘转为菩提道用。这是跟随层次，或者说众生根基意乐的适用不同。如果我们层次比较低，可以用世俗菩提心；如果层次比较高，可以用胜义菩提心。这是两种不同的层次。我们也可以在这个阶段用世俗菩提心，以后修行比较成熟的时候，再用胜义菩提心，或者说有些众生适合以世俗菩提心来调伏，有些众生适合以胜义菩提心来调伏。这是通过针对不同众

生的根基而设施的。

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。

一切痛苦的产生都是因为自己以前不了知我执，我执就是我们内心当中自私自利的作意，我执就是自己最大的敌人。我们不但没有了知我执是最大的敌人，反而把它当成我们的亲友，这是典型的认敌为友。我执潜伏在我们的相续当中，制造了一切的痛苦和麻烦。按理来说我们应该把它视为不共戴天的仇敌，不仅没有这样做，反而想方设法去保护它。比如我们受到伤害的时候就会去保护它，如果某些情况会对自己造成伤害，我们就会撒谎、逃避。为什么会这样？就是为了保护“我”。我们要死的时候，自己也会很恐怖，认为我要死了。我们没有认清这是仇敌，反而把它当成亲友一样百般呵护，通过各种各样的方法让它壮大，这是不对的。此处菩萨告诉我们，我们不知道我执是自己的仇敌，众生是我们的恩人，反而把众生视作仇敌，把我执视为亲友。

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：)

这个地方菩萨告诉了我们一个真理，因为一切痛苦都是源于我执，所以我们要认识我执的过错。

报应皆归一

这是让我们认清我爱执的巨大过患，我爱执就是执著我、爱护我

的巨大过患，这段话的核心内容就是要认识这一点。我们在修道过程当中，最应该认清楚的一点就是报应皆归一。所有的报应皆归一，“一”是什么？就是全部摄于我爱执当中。现在我们遇到的一切痛苦，感受的一切忧伤、不如意都是自己造成的。

自己造成的这个说法很笼统，如果进一步详细地讲，就是我们有我执的缘故，为了避免我受苦，就会去造业；为了让我享受，也去造业。因为有我执，才出现了一切的罪业；因为有罪业，又出现了一切的痛苦。归根结底报应皆归一。

了知了这个道理之后，我们再遇到伤害的时候，比如某某众生经常性伤害自己。按照世俗的思维，就像昨天我们讲的一样，依靠轮回众生惯有的思维模式，我们会很自然地就把罪过归咎于对方：“如果不是你来挑衅，我就不会发火；如果不是你给我制造违缘，我就不会这么失败。”从世间的角度来讲，这样想这样说当然是无可厚非的。这是一切众生的共识。所有的轮回众生之所以成为众生的原因就在这个地方，很自然地会把过失归于对方，此处说我们要从更深层次的地方去找原因。

如果今天我走在大街上，一个从来不认识的人过来给了我一个耳光，这个原因到底是什么？我没有惹他，他给了我一个耳光，我们也根本不认识。按照世俗的做法，就会把过失归咎于对方。警察来处理这件事情，也会判定对方有过失。作为佛弟子来讲，应该怎么看这个问题？佛弟子要从两个层次来看这个问题。一个叫做近因，一个叫做远因。今天这个人给我一个耳光，这是近因，这是导致我今天受苦的一个因缘。除此之外，还有一个远因，这是更深细的因。因为我们前世曾经伤害过他，所以他今世会来伤害我。城市里面有这么

多人，其他的人他都不惹，走过来就单单打了我一下，肯定是有因的，远因就是来自于我以前对他做过伤害。

如果更细地观察，就是因为自己的我执，有了我执之后，我感受到他打了我、侵犯了我。这里面有一个我，如果不存在我执的概念或者我执很弱，我们就不会认为，因为他伤害了我、欺负了我或者看不起我，所以我不高兴，就要发怒。真正分析的时候，因为有我的缘故，所以遇到伤害的时候，就会有过激的反应。我们分析到究竟的时候，一切的痛苦真正出生时不能怨别人，最主要的因缘就是来自于自己，因为我们有我执的缘故，所以导致了我们认为受了苦等等。

如果像圣者菩萨一样，虽然其他人也打了他一下，但是他不会觉得很痛苦，也不觉得对方侮辱了我或者看不起我。因为他没有我执的缘故，所以不会出现过激的反应，这也是众生和菩萨二者最大的差别。

归纳而言：

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。

因为这是把自己执为我而导致的，所以我们就不能怪罪他众。这种想法和世间人完全不同。如果这句话让一个从来不修心的人看到了，他就认为这是傻瓜的思维。为什么呢？明明自己没有任何过失，还想这是我的过失，不是对方的过失。如果佛菩萨从修行的角度来看，这种作意再正常不过，而且也是充满智慧的思维，就不会从这个问题上再延伸更多的痛苦。

假如说我们按照世间的方法来处理，今天他打我一下，我觉得

愤愤不平，开始以牙还牙以血还血，也去骂他或打他，然后他也会觉得：我只不过是撞了你一下，为什么会有这么大的反应？他又会产生更大的反应。从这个事情开始，互相之间又种下了以后冤冤相报的因。后世再遇到的时候，还会恶性循环，这样对谁都没有好处，而且也是对自己不负责任的一种表现。如果自己在这个过程当中，选择了智慧的处理方式，把过失归咎于自己。这时候就不可能对对方产生过激的心态，或者表现出过激的言行，就在即将造成冲突的时候，自己主动选择了退出。

为什么会发生冲突呢？就是各不相让，你不让我，我也不让你。如果其中有一方主动撤出，对方也跳不起来了。虽然这是一个世间的比喻，但是从修行的角度来讲也是一样的。因为两方面发生冲突，都是各有因缘的。作为一个修行者，现在我明了了缘起的规律和因果的道理，我主动的撤回来，相当于这个缘起链不再连续下去了，就在这里断掉了。对方伤害我，我就观想这是偿还以前伤害对方的罪债，还债之后不再对对方恶心相向。一方面我偿还了以前给他做的伤害，一方面我主动地不再把冤冤相报的因缘连续下去。我主动地撤回来，选择了修行的方式。既成熟了自己的心，忏悔了自己的罪业，也撤销了和对方冤冤相报的缘起，还可以让自己的功德再再增上。这样做的的确确是一种智慧的抉择，就不是通过世间人愚痴心的抉择方法。

如果我们要选择这种方式，本身也需要具足智慧，而且在遇到这种事情的时候，能够主动的采取这种解决方式，也需要一定的勇气。这是一般的众生不会选择的，如果我们选择了，别人也会认为有点匪夷所思。不管怎么样，我们既然学习到这个方法，通过思考觉得

它很有道理，就要尽量地去使用智慧的方式来处理问题，而不能再使用世间的固有模式。

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？”

《入行论》当中讲的内容也是一样的，世间当中的一切灾害、怖畏和痛苦都是因为执我而产生的，所以我执的大魔对我来讲有什么用呢？既然没有用，我就要想方设法的驱除它。怎么样驱除？就是修持世俗菩提心，通过修持爱护众生就可以把我爱执的魔去掉，也就是说修持爱他，就能够消除爱自。

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。

这里讲到了我们为什么会受苦的根本缘由，无始以来我们都把无我的五蕴执著为我，实际上我们观察五蕴只是色受想行识，实际上是不存在我的。中观在讲无我的空性时，就会通过五种或者七种方法来观察五蕴。我们按照现在的话来讲，五蕴就是肉身和精神，上面不存在一个我。虽然无我，众生就把无我执著为有我，然后为了珍爱、怜惜我，不择手段地作出自我保护的事情。

在保护自己的时候，也会不择手段的残害他众。有时候我们觉得我受到了伤害，为了让我保持一种安全感，就必须对于我认为会对自己产生威胁的众生做出某种过激行为。因此为了保护我的缘故，就会不择手段的做出各种各样残害他众的行为。比如我们看到的杀生、偷盗等等，都是基于珍爱我的缘故，通过不正当手段做出的

一些残害他众的行为。以此积累了很多的恶业，通过恶业也出现了轮回和恶趣。

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。”

《入行论》当中讲，我们虽然想要获得自利，但是经过无数个大劫，遍历了无数的劬劳，因为执著我的缘故，只是增长了痛苦，没有真正给自己带来快乐。我们在这个过程当中，因为不懂得善巧方便，所以对怨敌般的我执千方百计的去保护它。越是保护我执就会产生更多的痛苦。

如果方法是错误的，又怎么可能得到一个正确的结果？这是不可能的事情。假如说我们早就懂得了调伏我执的教言，能够按照这样的教言去做，现在我们肯定已经离开了痛苦，好在时间还不算太晚。虽然以前我们一错再错，但现在通过自己的福报值遇了智慧的教言。因为通过值遇智慧的教言而懂得了这些道理，如果自己能够一步一步地去做，也会在很快的时间当中，能够把我执调伏，调伏了我执，就可以熄灭一切痛苦。

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。

我们知道所有痛苦的来源就是来自于我执，对待我执我们要把它看成眼中钉、肉中刺一样不除不快，应该想尽一切办法把导致我们痛苦的我执想方设法的泯灭掉。我们在泯灭我执的过程当中，首先要认识到它的过患，它的过患非常强大。我们必须产生一个不得不把它灭除的坚定念头。产生了必须要把它消灭的念头之后，我

们就要去寻找彻底拔除它的教言是什么。我们才会对这个教言产生珍惜的念头，如果现在我们对于我执还没有到那种深恶痛绝的地步，灭除我执的教言对我们来讲，就不是那么重要了。为什么呢？因为我根本不想灭我执，所以这个教言对我来讲可有可无。只有当我们真正认识到我执的巨大过患，对它不能容忍的心态产生了之后，才会对拔除它的方法产生高度兴趣，才会去钻研这个修法到底怎么观修的等等，这样才会产生兴趣的。这个教言是什么？就是此处自他相换等世俗菩提心的修法，通过修持他爱执来泯灭我爱执。

我们今天就讲到这个地方。

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