《前行广释》第94课辅导资料(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》。

《前行引导文》是道次第的修行方法。我们要证悟实相，修行的目标是为了利益一切众生发誓成佛。要成佛必须要通过次第的修法来调伏自己的相续。所谓的调伏，并不是要把我们心改变成另外一种状态。每个众生皆具佛性。也就是说每个众生其实都是佛，只不过是他没有认识到自己的本性，通过无明产生了很多的分别念，遮障了本性。要显露自己的本性就必须要修行。修行就是次第性地把这些障碍去掉，让本性逐步显露的过程。

我们不需要去做别的来改变自己的心，把自己众生的心改变成佛的心，而是要显露本具的佛功德，也就是说所有的功德是现成的，只不过被遮障了显现不出来。所有道次第的修法都是让我们把障碍的客尘从粗大的到中等的到微细的，纷纷去掉的修行方式。

了知原理之后，修行就会显得轻松很多。因为我们并不是要改造不属于自己的东西，而是要显露自己本具的状态。这方面的教义在《妙法莲花经》、《宝性论》等经论中也讲得很清楚。中观的般若波罗蜜多的理论或修行方式，也是让我们知道这些障碍本无自性，不是真实的。

般若波罗蜜多的教义告诉我们所有障碍都是假的，都是不存在的，都是我们的分别心、而且这种分别心的所有对境都不存在。所有的障碍都是心的显现，心迷乱了就显现成障碍，所以要让障碍消尽，就要知道它不存在，是假象，只是梦中的显现。般若波罗蜜多就讲这个真理，告诉我们障碍是不存在的、是假立的，然后进一步说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，我们会逐步地深入到这些有关实相的教义中。所以我们现在要做好准备，通过加行的观修，经教的学习，逐步地触及到有关实相的教义。

有关实相的教义，二转法轮的般若波罗蜜多是其一，三转法轮的如来藏是其二。两种教义的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。如果了知了显宗的了义观点后进一步学习密乘，实际就是在这个基础上加强认知。让本性快速现前的很多修法，在密乘中有很明确的指引。

在前行中，前面共同加行就如何生起出离心，通过观修四厌世心——瑕满难得、寿命无常、轮回痛苦和业因果，让我们对轮回的本性有真实的认知，从而不贪恋轮回，生起想要解脱的出离心。学习解脱的利益和解脱必须要依止善知识的殊胜教言。之后要进一步通过依止上师，由上师告诉我们什么才是解脱道。

什么是解脱道呢？前行紧接着开出了修行的途径。第一个就是修皈依。皈依是圣道之门。看起来皈依修法好懂，菩提心也很简单，但是如果没有佛菩萨、上师们给我们教导，靠自己的力量绝对不可能发现。第一个修法必须要修皈依。

第二个修法是修菩提心，第三个修法是修金刚萨埵，第四个要修曼扎。看似前行中已经排列好。但是这种修行的智慧和原理，如果不是佛菩萨已经走过了、证悟了，如果不是上师们以他们真实的大悲心和智慧告诉我们这个次第，通过众生自我造就的能力绝对不可能真实地发现解脱道，不可能通过自我的造诣而解脱。可见依止上师善知识的必要性。他会告诉我们最直接的修行方法，到底怎么样修行可以靠近实相，让我们的相续逐步得以成熟。

现在学习的就是五种不共内加行。

内加行中皈依的修法里，皈依的因、皈依的本体和皈依的学处等都已经学习了。学习了不等于修完十万皈依就永远不要再管了。皈依的修法从现在乃至于到我们成佛之间，都需要不断地修行。只不过随着修行的进步和智慧的增长，对皈依修法的内涵我们会有从外而内、从浅到深的理解。

我们知道本具佛性、本具三宝，对自性本具三宝完全地接受，就是皈依，现前我们的三宝的途径都是皈依的修行。皈依的修法每天都要修、都要忆念和思维。随着智慧、福德增上，我们对皈依修法的理解肯定会逐渐增上的。

就像开始我们认为瑕满难得好懂，无常好懂，随着智慧的增上，再返回头去看的时候，我们会发现瑕满难得和无常还可以有更多理解。对于轮回过患、业因果的教义也会有更深入的认知和更相应趋入的方法。不断地学习，不断地让自己的福祉增上之后，再返回头看学习过的教言，我们就有不同层次的理解，不断学修的必要性逐渐就会显露出来。皈依的修法学完了，我们还要不断地修行。

现在学的是第二个内加行——发菩提心。基本来讲，内外道以皈依作为区别，发菩提心是大小乘的区别。

现在我们走的是成佛之路。要走成佛之路，就不能认为皈依是为了自己解脱，得一个阿罗汉果，然后自己入灭就可以了。既然走成佛之路，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的修行、世间道是不一样的。如果只是在世间中或者人天乘中想要得到下一世转生善趣，或下一世得到天道的身份、人道的快乐，这不需要出离心，不需要解脱心。

如果要解脱，必须要和世间法不一样，那就是出离心。和这个道理相同，如果不满足于自我解脱，要走大乘道，它不共小乘的地方就是菩提心。如果有了菩提心，就可以把我们的相续从小乘过渡到大乘。也就是通过菩提心就可以区别小乘和大乘。

我们的相续中，如果有了出离心我们就变成了求解脱道的修行者，有了菩提心我们就变成大乘修行者。当相续中有了等净无二见解的时候就变成了密乘的修行者。所以我们的相续也是跟随这些见解的有无、增上或者增上具足来做判断的。

所谓的道，就是在我们相续中生起了某种境界或者是某种认知。之后沿着走下去，不断地去串习和深入叫修道。

菩提心分三个部分：四无量心、菩提心和学处。

四无量心是正式发菩提心的一个前行、前方便。首先要通过四无量心，把我们的心训练到能够直接生起菩提心的高度。因为现在我们还是凡夫人的心态，想到比较多的还



是自己的利益，自己得到解脱。怎么让我们的心生起菩提心、安住菩提心呢？前期需要做训练。四无量心就是最好的训练方法。

我们首先要修舍无量心，修舍无量心就是对于怨敌、亲友、非亲非怨的中等人，要去利益他们。舍无量心的修行特点，就是可以帮助我们把过多地贪著亲友的心拉低，把过多嗔恨众生的心消失，抬升他们的地位，这时就可以做到平等。对亲人、怨敌，对非亲非怨的平常人都可以做到平等对待。之后我们就对他们修慈心、修悲心、修喜心。通过这样的训练，我们的心就变得非常善良。

怎么让我们的心生起菩提心、安住菩提心呢？前期要做一个训练。四无量心就是最好的训练的方法。也就是我们首先要修舍无量心，对于怨敌、亲友、非亲非怨的这些中等人要去利益他们。

修舍无量心的特点是可以帮助我们把过多的贪著亲友的心拉低，让过多嗔恨众生的心消失，把他们的地位抬升，这时就可以做到平等。接着就对他们修慈心、悲心、喜心，通过这样的训练我们的心就会非常善良。

《入行论》中说，菩提心是身体的所依，也是心的所依。身体的所依是瑕满人身，这是最好的身份。心的所依是善心。菩提心是究竟的善心，基础当然就是善心。所以首先要生起基础的善心，在此前提下再把善心加强，菩提心可以说是善心的加强版或者终极版。怎么样能让善心达到终极版的状态呢？就是必须要生起基础的善心。

所以人格贤善也好，或者通过四无量心把我们的心训练得很柔软、很慈悲、很善良，这时就可以生起菩提心。否则一上来就发菩提心会有难度。这是很清净、很伟大的菩提心，非常难以生起。

以前也再再讲过噶当派教言中的一个对话，有一位老百姓问一位上师:“菩提心到底是怎么回事？”上师知道这位老百姓有一个孩子，就对他说:“你不是有一个很喜欢的儿子吗？”老百姓说是啊。上师说:“所谓的菩提心，就是对所有的众生都像对待你这个儿子一样去对待。”老百姓想了一下，说:“哦，这个菩提心真的好难生起。”上师说:“看来你是懂得这个菩提心了。”

菩提心的确不好生，从非常耽著自己的自私自利心一下子要生起这么伟大、清净的菩提心的确是非常困难。所以这里就训练我们通过四无量心过渡，然后达到菩提心。

四无量心的修持是把心训练得非常善良。菩提心也是平等心，在四无量心中舍无量心是作为平等心的基础。首先要修舍心，再修慈心——对一切众生生起要利益他们的心，生起拔一切众生苦的心，然后对一切众生的安乐要由衷地欢喜。

这样修完了四无量心之后就有了比较高的基础，在此基础上再去修菩提心就可以了。菩提心就是发心为利他、求正等菩提。

发菩提心有两个体相:一是为了利益一切众生，二是为了一切众生我要发誓成佛，这就是菩提心。如果没有前面的四无量心，要生起菩提心，会有很多缺陷。好像觉得菩提心不困难，发起利益一切众生的心似乎很容易。但这只是总相上大概想一想而已，心如果没有真实缘众生是很困难的。

真实菩提心的重点还是在缘众生上，为了利益一切众生才发誓成佛。成佛干什么



呢？就是为了利益众生才成佛。这种利他的心在菩提心中绝对是占最主要部分。

怎么样才能生起利他心呢？就是修四无量心，四无量都是缘众生的心。这个学好了利他这部分基本上可以了。然后在此基础上发誓成佛，这时发誓成佛的心里面就没有一丝一毫自私自利的成分，这个菩提心是很干净、很标准的菩提心。

否则菩提心感觉生起来了，然而里面有太多自私自利的心，这个菩提心也许是打着引号的菩提心，可能还不是那么纯粹，那么干净。如果菩提心没那么干净，还说要通过菩提心成佛，说在此基础上积累的资粮全都是成佛的因，这就要打一个比较大的问号，到底是不是有待观察。

如果通过前面的修行的确生起了利他心，在这个基础上所修的善法就能成为成佛的资粮。否则不能叫资粮，可能叫一种善法，要成为福德资粮、智慧资粮是需要条件的。

前面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——修悲无量心。悲无量心在菩提心或者四无量心中是很重要的，所占的篇幅也是最多的。

悲心的修行对整个大乘而言非常重要，在《广论》中宗大师也讲过，对悲心和智慧空性这两点，空性就像母亲一样，悲心就像父亲一样。也就是说有空性不能决定种姓。是不是大乘种姓不看你是否有空性的认知，而是看有没有悲心。

比如说儿子是什么种姓主要看他的父亲，随父亲的比较多，父亲的种姓就是主要的。对修行者而言，空性也好悲心也好都是佛子的因，好比父母都是孩子的因，然而二者之中空性是共同的，而大悲心是不共的。一般来讲世间中如果某人的父亲是白人、欧洲人，或者是黑人、非洲人，那么他生下来也基本上从这方面判定，父亲的因缘占主要的，而母亲是共同的一面。在佛子的因中，空性小乘有大乘也有，这方面看不出什么种姓。但是大悲心就可以看出来，有大悲的就是大乘种姓，没有大悲的就不是。小乘有人无我，但没有大悲，所以就是小乘的修行者，而大乘的种姓在具有无我空性的同时还有大悲心，这就决定了他是大乘种姓。

大悲心的修行特别重要，很多地方也是将大悲心和菩提心同等看待的。也就是当生起了菩提心之后，有时就把大悲心作为菩提心的代名词。比如“要生起大悲”，这里的大悲指的就是菩提心，利他的菩提心。

所以修行悲无量心很重要，功德也很大。因为是直接生起菩提心的主要因素，而且经常修悲心会很快清净罪业，也可以很快圆满许多资粮，后面会讲很多公案，学完后就知道悲无量心的确非常重要。

讲这么多，第一是让我们认知悲心的重要性，第二是对修悲心产生意乐，就是一定要修悲心，不能当成可有可无的修行。并不是说今天上座念了三遍是不是就可以了？完全不够。要将其作为一个真实的修法来修，一定要专门地、刻意地来修悲心。要在相续中引发，把这个悲心真正地生起来。

想一想，发一个悲心很容易，但要从内心深处生起悲心，必须要训练。为了生起悲心，有时要祈祷上师三宝，祈祷观世音菩萨，或者有时要观修悲心的修行正所缘，有时也要为了生起悲心回向而发愿。所有的这些都要去做，慢慢就把悲心引发出来了。有时看佛在因地时发悲心的公案，还有那些大德发悲心的公案和案例，也让我们感动，让我们发愿随学，这些都是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？

戊三、修悲无量心：

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。

这里其实就包含了悲心的不共特点，所谓慈和悲的不同之处，慈心是予乐的心，给予众生快乐；悲心则是拔苦的心，拔除众生的痛苦。当观察到众生有痛苦时，自己不能坐视不管，想要拔除众生的痛苦，这种主动拔除众生痛苦的心，就叫做悲心。

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，就相当于普通的悲心。还有父母对于儿女、子女对于父母，愿拔除他们痛苦的心也是普通悲心。这种悲心从某个侧面来讲，是被染污过的。被什么染污呢？我要愿我的亲属离开痛苦，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。而阿罗汉是在普通悲心当中没有三毒的成分。有局限性、有染污的心不可能叫大悲心。

菩萨的悲心叫大悲心，它的所缘境、范围、时间等等，都是不一样的。《大乘经庄严经》中专门有四无量心，讲悲心这一品时，有讲到大悲心和普通悲心有六个不同的地方，等上师讲的时候大家可以学。

悲心就是拔除众生的痛苦，想方设法要让众生远离痛苦和痛苦的因。前面我们讲了“愿诸众生远离痛苦及痛苦因”。一个要远离痛苦，第二个要远离痛苦的因，这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悲心的修行。然后我们要观想一个很可怜的众生，当然可以随自己相应的方式去观想：到底哪一个众生很可怜。如果我们见过关在监狱里的某个众生马上要被杀死的场景，也可以观他。

或者我们没有见过这种场景，生不起感觉来，可以观想一个即将被杀死的羊、鱼，或者菜市场这些泥鳅、黄鳝拼命挣扎的情景。它为什么挣扎？它是不愿意遭受这样的痛苦而挣扎，这是一种无可奈何的状态。

如果这个我们也没有见过，现在信息很多，网络上有很多这方面的视频。以前的修行者，他可能看到这段文字，只能在脑海里面去想到底是什么样的状况？以前交通不是那么顺畅，有些修行人的活动范围，可能也就几十或一、二百公里范围内，能够听到、看到的这些情景就不多。

现在我们能通过网络上的视频或者报道，比较直观地去看，类似于亲自见到这种很悲惨的情况。在末法时代，不缺的就是这个，各式各样受苦的场景都有。战争也好，疾病也好，这些方面的内容非常多。

为了修行，我们可以去找能够打动自己、能够感觉得到的，当成修悲心的对境。找出来看了之后观修。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。但地狱的有情，视频可能找不到，最多也就是动画，真实地狱实拍的可能找不到。我们可以观想，或者用图片，这些能够在人间见到的人或旁生，很多痛苦的场景可以作为观想的所缘境。



这里讲即将被宰杀，接近被枪决或者被杀的罪犯很可怜，因为马上就要死了。还有屠夫面前生命垂危的旁生等等，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“这是我的母亲，这是我儿子”的想法，这是佛经中的教证，对于悲心的观修所缘、修行方式，大概做了一个提示。

下面就是解释修行的方式，具体的修法是这样：

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？

具体修悲心有这几个步骤：首先，先看到一个很可怜的众生，不要有他虽然比较可怜，但和我没关系的想法。如果觉得和我们没有关系的话，悲悯心、恻隐之心，可能就会一晃而过。当时觉得他很可怜，因为和自己没关系，悲悯心一晃而过就很容易放下了。所以不能想这个众生和我们没关系，必须千方百计把他和自己建立某种联系。

怎么样建立联系？有两个方法，第一个方法：把这个有情观为自己，换位思考一下：如果是我怎么办？这样比较容易设身处地想到他的痛苦。第二个方法：把这些有情观成和我很亲近的父母、子女或者很好的朋友等等，因为这些和我的关系很近，他们的安危我很上心，有时借用这种思想去修悲心。

为什么要这么想？就怕和我无关，因为和我无关的众生是占绝大多数的，这么多的有情，即便是一个城市中几百万人，真的和我们比较有联系的，也就几十人到一百人而已，还剩下绝大多数我们都不认识。如果再把范围扩大到全国、全世界那就更少了。再放大到三千大千世界，也就只有这么多关系亲近的人，那是不行的。

因为心的特点就是这样的，当看到和我们有关的受苦，内心就会不忍。就好像是我自己的痛苦，想马上摆脱痛苦的心是很迫切的。然后自己的父母、子女受苦的时候，想要很快拔除他们痛苦，让他们远离痛苦的心也是很迫切的。

这个时候就是要把一切众生都当成这样的对境，他们和我没有什么差别，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，他们也很想摆脱，但是没有办法。

要摆脱痛苦，就必须取舍因果：不造恶业、造善因，要不就是解脱。但是很多众生都取舍不了，想要解脱和获得解脱就更少了，甚至都生不起想要解脱的心。那怎么办？很多事情现在我要来做准备，以后慢慢帮助他们远离这个苦，或者让他们进入修行的途径，慢慢摆脱苦因。通过这样观修，就可以不带其余功利之心、没有任何条件，真实生起要度化众生的大悲心，内心生起强烈的要拔除一切众生痛苦的念头。

我们在座上闭目或眼睛睁开思维，大恩上师都有讲到的。在座上观修的时候，我们最好把这些文字背下来。因为你要思维的时候，如果瞟一下文字再去观修，有时会分散自己的注意力。真正观修的文字都不多，要求我们把这些文字背下来，专注地去观想它的含义、观想文字带给我们的意义。随后要把这个画面感观出来，慢慢通过这样的观修，我们的心会越来越柔软，让内心生起想要拔除众生痛苦的意乐。

我们的心是可以训练的。以前可能麻木不仁，不关心别人的死活。但是如果我们通过这样的修行去训练，通过法义的引导，一次又一次地观修，被法的环境、文字的环境影

响和引导之后，我们的心开始逐渐关心别人的苦乐了。如以前看到有个人在地上打滚，感觉好像会很痛，因为没有亲自感受到，我们就觉得这没什么，生不起真实的感觉来。

如果这时我们刻意地去想，去走近他们，把这个人观想成我自己，这样别人的苦乐就和我有关了，慢慢以后只要看到这些痛苦的有情，内心就会生起不忍的感觉。这个不忍的感觉生起来之后，就想一定要拔除他的痛苦;或者现在我还没办法，一定要修持能够让我们远离痛苦的正法。自己先成熟，然后再通过自己的能力去帮助他们，这时就逐渐上了正轨。这样修行之后，我们的心和悲心相应，就直接和大乘道挂钩了。

此处讲放下“这是其他某某众生和我们没有关系”的念头，有时认为这个人犯了事被枪毙是活该的，我们很容易产生这样的想法。没什么感觉，就了解一下他干了什么——“杀人放火，该死该死”这些，生不起那种悲心。虽然从某个侧面来讲，他的确是造了很大的罪业，触犯了法律，这方面应该受到惩罚。

但是我们不能从那个方面去思维。修行就是这样，如果你从那个方面去思维的话，就觉得他应该受苦我们就高兴，不会生起菩提心。换个侧面来讲，不管怎样他也是一个有情，和我一样，如果是我犯了法，我要被枪杀的时候，也会很恐怖，也会很痛苦。我们把他的思维对境的侧面、重点稍微挪一下，心态就会不一样。我们要训练这种善心，善心训练出来之后，然后再生起菩提心，这就是训练心的方法。

这样想我们就生不起悲心,虽然从某个侧面讲，他的确造了很大的罪业，或者触犯了法律应该受到惩罚，但是我们不能这样思维。修行就是这样的，如果这样思维，就觉得他应该受，生不起拔苦的心。但换个侧面看，他也是和我一样的有情，我犯了法被枪杀的时候，也会很恐怖很痛苦。

我们把思维对境的侧重点稍微挪到另外一边，心态就会不一样了。我们要训练这种柔软的心、善心，然后才能升级为菩提心，这就是训练心的方法。

为什么要这样自讨苦吃呢？本来只认识一百来号人，他们痛苦的时候跟着痛苦一下，这个范围是有限的。如果主动把范围扩大到一切众生，所有的众生都要为他们伤心痛苦，就加大了痛苦的范围。但是替众生痛苦的心可以灭掉我爱执，灭掉很多罪业，让自己很快地成熟，并且获得更圆满的功德。所以说自讨苦吃非常有必要，成熟起来会非常迅猛，这也是窍诀和观修方法。

想想，如果那个众生就是我自己，该怎么办？就样观想很重要。如果那个众生是我自己怎么办？真实地想:“我马上要被枪毙了，我就是那只羊，只剩几分钟可活，马上要被屠夫宰杀,过程是这样的……”。一个个场景深入细致地观想——被抓住时的恐怖，内心当中的状态，刀子插进喉咙时的感觉，那种绝望，四大分离的痛苦……。慢慢地去想去体会，在内心中逐渐生起很难忍的感觉，会非常痛苦。

再回过头来观想，所有的众生其实都是一样的，都不想受苦，希望远离痛苦。那怎么办呢？我没有办法帮助他，内心当中生起很不忍的感觉。再想:“现在我没有办法帮助他，但我要好好修行，等到自己功德圆满后，就会有更多的方便，更多的善巧去帮助一切众生。”

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！”

我们要这样想:“现在没有办法无处可逃了,执行枪决的命令已下，正在往刑场行进的途中;或者马上要被屠夫宰杀了，没地方可逃可躲，被五花大绑，处于非常弱势的一方,没办法抵抗;所有的依怙都没了，他们也没办法抵抗法律或者因果的规律;无法溜走,想要溜走也不行，这么多人看管;也不会飞行，凭借力量和武力也没办法对抗”。所有生还的途径全部被堵死，一点希望都没有，彻底地绝望了。

又想到，在这一瞬间就要离开今生喜欢的一切显现了——山、水、人、空气……。离开今生的一切，甚至于自己拼命珍惜保护的身体，今天也要舍弃。舍弃身体之后，自己的神识(心识）要步入后世的大道中，这是多么悲惨的事情。

每个众生都舍不得死，都很想活下去，想多活一两天或者一两年，只要不死就行。想到没办法回遮了，是很悲惨的状况，处于极度的绝望、痛苦中。

观想那样的痛苦落到自己身上而修心。

完全地把众生观想成自己。在这个世间中，由于众生前世的业缘不同，今生有各式各样的遭遇。有些家庭或者个人就特别绝望，什么途径都没有，找不到一点回旋的余地。这时就想如果我是这种情况怎么办？经常这样想，慢慢地心就变得很柔软，从以前的不闻不问变得能够体会到别人的痛苦，就愿意去帮助他们，愿意走出自己的小圈子。

在圈子里面，这个是我，那个是众生，它是谁画的呢？就是“我执”。因为耽著我和我所，这就是我的亲友、我的团体等等。其实所谓这个“我”，就是自己的执著画出来的。要打破这种执著，观想这些和我有关系，如果就是我怎么办？

下面是另外一种情况:

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?

如果和母亲感情很好，就观想母亲;如果对母亲没有那么明显的感觉，对子女很有感情，就观想是自己的子女;或者和朋友的关系很好，就观想是自己的朋友。观想最容易让自己触动的对境，把这个可怜的众生换成能够让自己有感觉的有情。

如果这只羊是我的亲生母亲怎么办呢？

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，

不要想这是一只羊，否则就觉得和我没关系。如果观想是母亲就容易打动自己，要发自内心地观想这就是我的亲生母亲。

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?

观想我的老母亲今生很善良，一丝一毫的罪过都没有，就这样无辜地被别人杀害，而我眼睁睁地看着这种情况发生，应该怎么办呢？就这样观想自己当时的心态。

所谓的“无辜”也是观待的。有时无辜就今世而言的，比如说在某件事情上是无辜的，今世她没做什么错事被杀了，这是无辜的。从这件事和她没关系的角度来看，可以理解成无辜。这样解读的时候，现世当中的确有很多无辜的状况，无辜受害也是有的，没

有过错反而受害。

但是，如果把缘起链和因果链拉长来看，所谓的“无辜”就不这样定义了。按照因果关系，今生她感受这样的痛苦，源于上一世的罪业，这样讲的话，真实的无辜就很难安立了。我们说业果报应的时候，就会想：“这些无辜的有情也会有业果报应吗？”关键看我们怎样看待所谓的无辜，是这件事情上无辜？还是今生当中无辜？或者拉到前一世是无辜的。

今生今世在某一件事情上有可能存在无辜的状况。有时我们自己也是这样，没什么错误，怎么结果会是这样？有时候在一件事情上我没有惹你，或者说今生我很善良，没有招惹任何人，为什么这事就落到我这儿来了，为什么我就无辜受害了？

在这样的情况之下，我们首先要想：“虽然这件事情我的确是无辜的，但业果穿越三世，这个果落在我的身上，因为我前世做过这样的事情。”这样一想就比较容易接受现状。这不是宿命论，它本来就是事实，我们要接受业果的现实。

第二步，接受之后我们就可以做积极的应对，比如说生起慈悲心，或者作为生起解脱心的逆增上缘。这并不是消极地去承受，通过这样的观修我们变得更积极、去改造命运。为了以后，该忏悔的忏悔，该生起的善心一定要生起。如果不顾一切地反抗或生起嗔心，我们以前造了罪因，现在感受痛苦，现在又造后世再痛苦的因，这就没有必要。

因此，所谓的无辜，我们要从现世和前世两方面来理解。从前世今生的跨度来讲，基本上没有什么无辜的，如果就今生来看，也许是有的。今生她无被人杀害了，该怎么办呢？

我的老母亲该是何等的痛苦！

我的母亲她内心是何等的痛苦。

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，

前面理解或者体会到老母亲内心中的痛苦，就会迫切地希望她马上摆脱这种痛苦。有了这种迫切的希望之后，就会情不自禁地对老母亲生起非常强烈的慈爱和悲悯之心，很强烈地想让她摆脱痛苦，这种心生起来之后，

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。

应该这样观想:这只羊在今生中虽然不是我的父母，只是我把它想成了我的父母，但它肯定在以往无穷无尽的生死轮回中，做过我的父母。今生不是我的父母，不等于以前没有做过我的父母，这是因果轮回的关系。今世当中我有一个亲友的圈子，由父母和所有亲友构成的血缘关系,这是固定的,当我死了，神识重新入胎,我的父母亲友就变了，另一个圈子重新形成了。

当我在下一世形成另外一个圈子后,如果转生到另外的家庭中,那上一世的所有的亲友可能就和我没关系了,或者转生到我的仇人家里了,前世的亲人就成了我敌对的家族了。从现实的情况来讲,当转世之后,现在认为的那些不认识或是怨敌的人,事实上在前世做过我的父母和亲友,和我有很密切的联系。如果这样连续地观想下去，很多圈子和

团体，都是这样曾经形成和存在过,我们就借用这种曾经存在过的关系来修行,今生当中没有做过我父母的，在以往肯定做过我的父母。

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！

她在当我父母的时候,和现世的父母一样，也曾经非常深情地养育我，她对我的大恩大德和现在的父母双亲也没有什么差别。我以前的朋友和现在很多要好的朋友也是一样的,为了利益我他们甘愿付出一切。我们在观想时要通过这样的方式来拉近这层关系,从某一个侧面来讲,如果我投生完之后,肯定没有血缘关系了，大家也都忘记了。但在因果轮回当中,我们的相续中会存在很多记忆,很多有关她的习气,她对我们做过饶益，这些痕迹都是真实存在的。

我们这样观想并不是没有根据的，是可以找到并把这个联系加强的，因为有时我们是会忘记的，就像帮助过我们的恩人,时间长了我们就忘了。但就算忘了也不能抹杀他对我们的恩德。所以我们要观想和回忆，佛菩萨帮助我们去回忆这个事情,的确以前在轮回过程中，她们是帮助过我的，这个恩情永在，现在要对这方面的恩德来进行观想，通过观想后重新联接起来。

就象失散了多年的亲友，现在通过某种渠道又重新有了联系，可以畅谈往事，现在有很多这种事情。已经失散很久的朋友或亲友，联系上了之后，那种温馨的感情又可以继续维系。作为修行者来讲，通过种种方式找到失散多年的亲友，目的是什么？并不是让亲友还钱,而是我欠他们的，现在我要主动去还。大乘修行人就是这样的，和世间人不一样的地方也就在这里。虽然我做过他们的父母，他们也做过我的父母，我们相互不能扯平。

对修行人来讲，肯定要比一般的人心量要大，特别是大乘修行者，不能和世间人心态一样。我们找到亲友之后，以前伤害过我的,我要做到既往不咎,也不再去报仇和记恨，对自他都没有什么利益。找到失散的亲友之后,就要做一个真正有素质的修行者,主动去想方设法联系他，如果现在我有能力，就要利益他们;如果现在我还没有利益众生的能力，先登个记，等以后有能力了，我再来帮助他们，现在先联系到这些亲友。

当我在心里确定所有的众生都做过我的亲友，相当于我已经联系上了。我现在能力还不够就先登个记，在我的自相续和阿赖耶识上面,把这些众生都记下来,我现在开始修行，当我的能力和功德一天天慢慢增上之后，量力而行有多大能力就帮助多少，当我成佛后我就通过佛的能力去帮助所有的众生。

这种帮助不是一生一世的事，你看佛陀，三十九岁成佛,八十一岁入灭，好象这中间没有多少时间在利益众生，可事实并不是这样的，这一世，佛陀通过佛的身份利益了众生。但他的事业是不会穷尽的，他马上会化身无数去帮助这些有情，只要登记在册的众生，佛陀一个都不会放弃。

这就是缘众生观悲心的方式，我们要主动建立一种联系，把我和众生的关系通过这样的方式紧密连接。以前没有关系的众生我们不管,如果是怨敌更加不会管。现在我们通过各种善巧方便，放弃对怨敌的嗔恨,平凡人则观想他们曾经都做过我的父母。不管他曾经如何对待我,我现在还是要认识到,他们做我父母或亲朋好友时，在各种方面对我



的帮助。

这是一个修行人的本色，注定了和一般世俗人不一样,用这种方法观想,他们的大恩大德和现在双亲是没有差别的,那现在正在遭受如此剧烈痛苦逼迫的父母亲，该有多么的可怜啊！

如果他们此时此刻瞬间就能摆脱这种痛苦那该多么好啊！

这个时候就观想,我的这些父母亲人,正在遭受这么强烈的痛苦，如果马上能够摆脱这样的痛苦该多好啊!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”;或者突然传来一个特赦令,或者突然发现真凶找到了;或者被发现是冤枉的,突然被释放了，那个时候你会很安乐，因为他不会再去感受被杀害的痛苦了。

而这些在市面上正要被宰杀的牛羊，还有泥鳅、黄鳝等，被放生的人买下来之后，它们就不用再感受痛苦了。我们想这些都是我们的父母亲，如果我们不去救他们,不去买生放生的话,他们很快就会被别人买了,将面临着在厨房里面被开膛破肚、宰杀煎煮之后被吃掉的命运。

如果这是我的母亲怎么办？现在我的母亲就混迹在这很多的泥鳅、黄鳝中，她被放在一起被卖掉将要被杀了，这个时候就想有人把我母亲买下来后,还念了咒语放生了，我的母亲终于离开这种痛苦了，自己就会很安乐。

如果那是我呢？我被卖了之后即将下锅了，突然被买主买下放生了，我也会很高兴。这样将心比心换位思考的话,就能够体会到众生的痛苦，就能把所有的众生观想成自己的父母亲，同时观想瞬间能够摆脱这样的痛苦该多好啊!其实在这个层面,最多的是心上的观修，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，生起更清净的菩提心。

所以说修行的初级阶段基本上是调伏心性，让我们观念转变、心性成熟。真实的利益众生的能力现在还极其有限，所以有时候放生或发愿回向很重要，做个准备。放生也要尽我们的力量，尽量多地帮助到有情，是体现我们的悲心，为众生拔苦的比较直接的方式。

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，不能只观一两坐，而是要不停地观修，观到自己想到众生痛苦的时候，泪水完全忍不住一直往下流,观修到这种程度,就说明我们已到达了修行比较好的阶段了。

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。

在前面我们观想四无量心的悲心当中，愿诸众生永离痛苦，就是缘苦果去观修的，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，我们要愿他们离开痛苦的果，下面这一段缘观察到众生的苦因，现在很多众生也包括我们自己，如果不是很认真地修行的话，我们每天也是在不断地创造苦因，这是很可怜的。

普通人对于苦果非常害怕和重视，“众生畏果，菩萨畏因。”修行人是害怕因的。所以

我们现在修的时候，一方面要缘众生的苦果去观修——现在世间人是缘苦果观的比较多，比如发放一些救济款等让他们缓解痛苦，但是进一步去想到他们的苦因，关心到他们现在的所作所为的不多。因为痛苦是直接和罪业挂钩的，这是因缘关系。

善业成熟安乐，罪业成熟痛苦，各式各样的痛苦都是通过各式各样的罪业而形成的。所以我们不能单单缘苦果观，也要缘苦因而观。缘苦因而观就是现在遭受痛苦的这些人，不管是父母、自己还是别的有情，都是以前罪业成熟的果报，这是因果。

现在又看到了没有感受这么强烈的痛苦、还有很多为非作歹的人。为非作歹有两种解读:一种是在法律不允许的范围中为非作歹，或者是突破一个民族、国家道德底线的为非作歹;还有一种就是违背因果规律，这就更深更细一点了。比如说杀一条鱼或者屠宰场杀猪，这在社会层面，在一般的道德标准中不是什么为非作歹，是正常的屠宰，而杀人放火就是为非作歹了。所以从世间的层面来评判，有些是为非作歹，有些就不是。

但是在因果的层面，比如杀鱼、杀猪，这些都属于为非作歹。因为你中断了别人的生命，让它没有尊严。本来可以再活几年，你把它剩余的生命强制性终止了，这在因果规律上面就属于为非作歹。不管是法律意义上的，道德层面上的，还是因果层面的为非作歹都是。当然我们主要还是要从因果的高度上去思维。

现在做很多恶业的人，他们的后世一定也会感受这样的痛苦，不管信还是不信，业因果都在那里。相信有可能去做一些调整改变，不相信它的作用还是在这儿。因果律不是信则有不信则无，有些人可能是自我安慰、自我麻醉，或者是不懂。现在可能心安理得，但事实并非如此，你信不信它都在这儿。只不过我们信的时候有可能会随顺它的规律去做一个取舍。该取的取该断的断，保护好自己。不信它也还在这，最后就只能下一世感受果报。

佛陀也讲现在愚痴的人就是这样的，造罪的时候是笑嘻嘻地去造罪，受苦的时候哭啼啼地受报。受报的都是哭天喊地的，没有一个高兴地受报，“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想的，都在想为什么是我？为什么是这样的？造罪业的时候从来没有这样想过，都是欢欢喜喜地造罪，受苦的时候是哭哭啼啼地受报，基本上都是一样的。

我们现在要扭转过去式，要对恶因苦因非常重视。痛苦来了之后，我们要了知这是因果的规律，要有一定的承受能力，然后把它转为道用，不要再继续造罪。苦因上面我们要高度重视，一定要知道不能造罪业。要知道造罪业时是在随顺自己的习惯、爱好，虽然高高兴兴地去造了，但是后面的果报是很痛苦的。

所以我们不能做短视者，应该把眼光放长远一点。就好像你不能为了胡吃海喝把刚发的工资就花光了，那么剩下来怎么办？还是要匀着用。应该考虑到以后，现在不能随便买，考虑到后一世再后一世。这个比喻是在世间的一个缩影，今生是前后世的缩影，把今世拉长扩大就是前后世。

所以我们要缘他们为非作歹的苦因去观，也要这样想我们自己，现在我有可能也是在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地看着自己往恶趣里堕，营造痛苦的因。

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。

以正在造杀业等痛苦之因的人们作为对境，这是很多的，包括自己、亲友，包括电视、网络、媒体上看到的很多，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。

所以我们首先要诚信因果，否则观修完全用不上。我们首先要清楚因果律、善业和安乐、恶业和痛苦之间的联系。对因果不爽丝毫不错乱这一点，必须生起很深的定解。然后再来看受苦众生的时候，一方面要生起悲心，另一方面要了知他也是以前造过这样的罪业。

看到现在受苦众生的时候，我们要由果推因，他可能造了这个因。现在造因的时候我们就要由因而推果，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，对正在造苦因的众生也生起悲心。自己受苦的时候知道这是以前的业因，应如是的安忍。现在正想要造恶业的时候，要马上想到痛苦，该斩断就斩断、该终止的一定要终止。

看到造罪众生的时候要想，他们这种行为以后或者会堕入地狱，或者会堕入饿鬼、旁生，或者在后世中会短命、贫穷等等，感受很多的痛苦。看到大发雷霆的人我们就想，经常生嗔心的人，他的下一世肯定很难看，长得很丑。

我们把因果规律观想清楚之后，也会对他们生起悲心，能够阻止的就一定要去阻止。因为自己对因果规律很清楚的时候，就会有自信和动力去制止他们造罪。如果他们能够听从是最好的，没有听从也是进一步地以他们为对境来修持这里面提到的悲心。

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，苦因是这一世的苦因，将会在后世成熟。这个其实是没有什么大的差别，所以同等地缘他们修持，修慈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，只要有虚空的地方就有众生。只不过有时候这一片空间没有众生，但有的时候有旁生，或者有时在空间中有很多我们看不到的饿鬼、非人、中阴等等，还有很多有情充满了虚空界。所以有虚空的地方就有众生，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。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！众生还在这种模式中不断地复制，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，就是一个轮回，一个自动链接的模式。

这个时候怎么办呢？我们看到这些之后要生起一种难忍的心，现在要发愿，愿一切众生远离痛苦及痛苦的因，不断地在心中观想。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，只是我们在缘众生修悲心。但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就能悲心增上菩提心生起来，自己的功德也会逐渐成熟。当功德圆满的时候，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！

这个时候就想，如果所有的众生都能够远离六道各自的一切业和惑，（业就是恶业和有漏的善业，惑就是烦恼无明。）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!

真实地来讲，比如缘旁生离开当前的痛苦，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，这条鱼或者这只羊没有觉悟的话，仍然还会有下一世受痛苦。如果我们没有从根本上动摇其轮回根基的话，这样的帮助对他来讲是无法一劳永逸的。这次帮助他暂时离开了，之后又卷土重来，这时候我们会不会厌烦了？心想:“每次我帮助完之后又恢复原状，干脆就不管了。”作为一个菩萨是不会这样的，不管再怎样反反复复遭受痛苦，我们还是要帮助他拔苦。

以前我看过一个漫画是讲一位军医，他的职责就是在战场上救助受伤的士兵，有些士兵受了伤下来，他就给他们包扎或者治疗，待痊愈后又上了战场。过两天抬回来一看又是他，再给他包扎，就这样反反复复，这位军医崩溃了，他想这样做到底有什么意义呢？我把他治好了，他又去受伤，好像毫无意义，最后实在是工作不下去了，就到寺庙里去休养、参禅一段时间。有一天他突然就想明白了:“我是医生啊，这就是我的工作，不管是什么样的病人来了我就治疗，其它不用多想，我的工作就是帮助他们治病疗伤。”

菩萨就是这样的，他的工作就是利益众生、拔除众生的苦难，不管众生需要多少次的帮助，多少次的离苦后又回来，菩萨都会义无反顾地帮助他。因为悲心就是拔苦，作为菩萨来讲就是如此。如果把这个想明白了，就会对这些所谓的刚强难化众生生起容忍心，哪怕是三番五次教导之后还是老样子，菩萨也不会心生厌烦。真正地生起了悲心之后，不管众生再怎么样，他的悲心也永远不会变化的，他的工作就是拔众生苦、与众生乐。

无论历经多少时间，这就是他的工作，一直会做下去。当然菩萨在做的过程中会想方设法地让众生断除轮回的因。你每次找到他，都会想办法拔除你的痛苦，这是肯定的，而且是不厌其烦的。与此同时又会想尽办法帮助你离开这个痛苦的模式。这不是因为他厌烦了，而是众生其实是有方法可以远离痛苦的，在拔苦的时候菩萨会告诉你断苦的因是什么？让你生出离心、修行正法，之后就可以暂时地离开轮回获得解脱，究竟地获得圆满正等觉的果位，这是完全可以做到的。

永远地、彻底地拔众生苦就是让他成佛，成佛之后所有的苦就不会再有了。菩萨劝众生发菩提心，这样才可以进入大乘道。上师们也劝我们发菩提心，我们也劝别人发菩提心，种下成佛和永远地远离痛苦、习气、业惑的种子。从这儿开始，能够让他种种子的就种种子，能让他发心、生菩提心、让他稳固，想方设法地让众生的菩提心逐渐地增长圆满。

反反复复诚心观修。

第一个方面一定要诚心，要当成修行来修，而不是认为今天有半个小时的任务我必须去修，中间频频看表，差几十秒就下了。像这样当成任务去观想不是纯净地观修，既然上座了就应该尽量地做好，诚心诚意地观菩提心。这是第一点要诚心地观修。第二点要反反复复地观修，只有反复地诚心观修，菩提心、大悲心才会慢慢地在心底生起来。因为

在你的如来藏中有很圆满的菩提心、大悲心，只不过障碍很重，无法让它显露出来而已。

反反复复地诚心观修，内心中的菩提心、慈心、大悲心就会苏醒。观修这些是让某一方面的障垢越来越薄，力量就可以显现出来，就能相应地生起悲心。只有诚心认真地、反反复复地观修才能够达到这样的效果。如果只是大概地、肤浅地观一下或者观一两次不一定有这种效果。

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……

这是观修的窍诀，首先是缘任意一个很苦的众生观修，愿他离开痛苦和痛苦的因，反反复复地观。有了感觉后换一个众生或者两个、三个众生一起观修……逐渐地扩大范围，每一次观修一定要生起感觉，之后再扩大范围，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？就是不注意或者笼统地观一切众生。这时心是很散的，抓不住重点。到底是对着哪一个修？实际上都没有。上来就对一切众生观修，看上去都观了，其实一个也没有观到。这个时候心就浮皮潦草、漫不经心地散乱了，之后就不可能如理如法地修持。

初始我们观修的智慧还没有那么敏锐，上座之后只能缘一个众生观他的痛苦。方方面面观得很细，他的苦因、焦虑恐怖的心理状况，还有很多的思想等等，都要好好地细想观修，每天都要观修这内容。

观修到有感觉之后就可以换一个，然后可以两个众生、三个众生一起观修，这样慢慢地扩展开来，最后就可以缘着一切众生去观修。这个时候真实地缘一切众生、愿他们离苦得乐的悲心就生起来了。如果没有一步一步地去观修，达不成好的效果。

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？

这段话是华智仁波切针对于藏区很多修行者的教言。在汉地，养牛马羊的不太多，所以当时主要是对牧区修行者做的教言。但现在我们可以换成别的方面去观想，比如自己养的宠物或者其它的一些依靠自己的有情，它们感受痛苦和艰辛的时候，我们应该生起悲心，可是我们这些人是怎么做的呢？

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，

在藏区很多养的牛会被穿鼻，因为穿了鼻绳就比较好控制。中国以前很多生产队里的黄牛和水牛也都要穿鼻，不穿鼻的话控制不了它。穿鼻是很痛苦的，不单单穿鼻的当下痛苦，而且穿完之后用粗糙的绳子拽拉着鼻孔也很痛苦。

还有阉割和拔毛，拔毛主要是在藏区，为了做牛毛口袋用的，把牦牛身上的毛拔下来编成绳子，然后用绳子做成口袋和帐篷。这些以前都见过，牛毛帐篷也去过；另外把牲口活活放血等，对自己的牛或旁生经常做些，让它们感受地狱一样的痛苦。

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，如果没有修悲心，也会对这些旁生等有情生不起悲悯之心。

就像现在我们说自己是佛弟子，但是对待有情众生只不过没有像对牛羊那样做，但却可能对自己以外的人或者苍蝇、蚊子等做了很多的伤害，会有这样的情况。

主人从来没有没有设身处地地想它们痛苦的感受，如果细想一下，就知道因为内心没有悲心，就随意欺负有情。不知道、也感觉不到它们有痛苦的感受，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，

我们想设身处地想，把我们的头发拔一根下来，“哎哟哟”很痛，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，

在藏区用牛毛做很多用具。以前不像现在交通方便，很多货物流通的也比较多，可以买到。现在还在用牛毛做绳子、口袋的已经很少了，但以前用牛毛做这些做工具，来源就是牦牛身上的毛。主人拔毛的时候用一种专用工具——绞木，把牦牛身上的毛绞在一起，使劲一拽，就把毛拔下来了，拔掉了粗毛，拔到后面基本上牛没有粗毛了，全身赤裸、血迹斑斑，每一个毛孔里面都在流血，疼得它时不时地发出低低的呻吟声，只不过我们听不懂它们的声音而已，其实它也是在说:“不要这样，不要这样，求求你放过我！”可能是这样的意思。

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。

这时主人不但没有对牦牛的哀求当回事，没有想它也有痛苦，反而觉得自己因为做拔毛这个工作，可能从早上做到下午，要拔很多毛才能凑上绳子编口袋。劳动很长时间之后，他就觉得自己手上磨的泡很难忍，没觉得对方牛是很痛苦的。我们在伤害众生的时候没有感觉到对方也有痛苦，反而觉得我们在做这个事情过程中很累、很痛苦。只考虑自己、不考虑其它众生，这是一种过失。

人和人之间也是这样，尤其是对于旁生，我们有时根本不觉得它们有痛苦。即便是在杀牛、杀羊、杀鱼的时候，它也在使劲挣扎，也想逃避这种痛苦，但是我们没有觉得怎么样，觉得像牛这么顽劣竟敢反抗，我们都会这样去想。没有考虑到这个有情有心识，有苦的感受，也想离苦得乐。所有有情只要是众生的一种，思想都是一致的，离苦得乐的心态完全没有两样。所以我们自己要修，要把这种忽略的东西观修。

有一次慈诚罗珠堪布在放生的时候或在某个地方讲课的时候也是流泪，他说这些牦牛没有人替它们说话，没有人替它们代言，讲着讲着很难受就哭了。这么多有情只不过是没办法和我们沟通交流，我们人类是比较强势的，随随便便就可以做很多事。

但是我们要知道众生是有情，佛法一大特色就是尊重所有的生命。不仅是尊重人，不能杀人，而是对所有有生命的有情都尊重。每个有情对自己的生命都是喜爱的，都不愿意受苦，都愿意安乐。平时我们要观想这些，之后对所有众生就会生起救度的心，而



不是只关心自己的父母、儿女、亲友。所有认识不认识的人，所有六道众生，都要去观修、度化它们。

菩提心、大悲心为什么说是善心的终极版？这不是随随便便讲的。善心可能我们都有一些，但它有局限，有时只是针对某个民族、针对我们这个团队有善心。有时说以人为本，可能是站在人的立场上，虽然也有善心，是不是对所有有情有善心？这不好说。但是大悲心是所有善心的终极版本，这样就达到究竟了。大悲菩提心是所有善心中最圆满、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。

下一段是从骑马来讲，因为藏区以前没有很多交通工具，长途跋涉时是骑牦牛、骑马。骑了一天马，屁股很痛，就没办法端直地坐，必须侧坐、斜坐，他就觉得很痛苦了。而他自己只是乘客，下面这匹马也是一个有情。虽然它的力量可能比人要大，但作为众生也有疲惫、苦痛的感觉，有时走了很长时间之后走不动了、寸步难行，这时主人还认为牲口性情恶劣不听话、不肯走了，使劲地打，对它一刹那也不生起怜爱之心。

所以要修悲心，修好之后心会很柔软，不像我们有时心很坚硬，别人的苦痛震动不了我们的相续，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。善人心就软，就会难过、流泪，会帮助众生。

如果我们把心修得非常柔软，再来看父母、其他的人、以前不喜欢的人，或者家庭里面可能与父母、子女关系不好，与丈夫、妻子关系不好。修一段时间悲心后心柔软，就习惯换位思考了。如果真正考虑到别人的利益，就会想他的痛苦是什么样的，应该要让他离开痛苦。这时我们的容忍心、理解的心、柔软的心就修得很好，悲心就会生起来。

悲心是很柔软的，越柔软就越能体会到众生的痛苦。从这方面来讲，菩萨的心特别柔软。柔软是不是很软弱啊？其实悲心很强大的人，对众生的痛苦非常敏感。悲心一旦修成之后，他的表现可以非常强势、非常愤怒。

观音菩萨的悲心达到圆满的时候，显现出来忿怒相。我们都知道马头金刚是忿怒本尊，很厉害的。文殊菩萨的智慧和悲心也达到究竟了，显出来忿怒相是大威德金刚。金刚橛的本尊、忿怒本尊都很忿怒，但是他们的心是非常柔软的。这好像是个矛盾体，但并不矛盾。为什么？因为悲心达到极致时，不但对众生的痛苦很敏感，而且对众生痛苦的因也是同样敏感。为了斩断众生的苦因，他悲心强盛之后，无所不用其极。能让你的痛苦斩断的所有办法他都要用，那时也许你欢喜也许你不欢喜。

不能认为菩萨的悲心强，我们就可以随便压着他打，那不允许。为什么不允许？因为这种行为对你来讲是一个很大的伤害、是一个很大的痛苦的因，他不会允许你做这个事情。所以菩萨悲心的体现绝对不是我们想象的那种，他的悲心一旦达到究竟了，会管得非常严厉，只有这样才是对你最好的方式。

悲心强大的时候他永远是做对你有利的，而不是你喜欢的。可能你不喜欢的方式，他一定会坚持做。所以有时佛菩萨调伏众生会有忿怒相的原因就是这样。上师调伏弟子

也是这样，不论你欢喜不欢喜他都要这样去做，因为这是对你有利的事情，没有利他不做，这就是悲心的体现。

他的悲心到了究竟的时候不像我们想的:悲心越来越究竟，人就越来越软下去了。会这样吗？绝对不会的。因为悲心增上的同时智慧也在增上、善巧方便也在增上。除了对痛苦敏感，对苦因也非常敏感。他知道你这样做是痛苦的因，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愿让你受，所以会显得很强势、很忿怒。悲心很圆满的时候忿怒相也是很厉害的，威德力是特别大的。

如果父母对儿女是真实的悲心，不会一味地溺爱。溺爱不是悲心、是害他。这里讲了苦和苦因，悲心是针对苦和苦因的。一味去溺爱，方方面面都让他很欢喜，满他一切愿，但是在这个过程中他的性格会逐渐依赖，对他以后的成长就有伤害了。如果真的悲心强大的父母，该管教的一定会管教，不可能一味溺爱的。苦果肯定要终止，苦因也要终止。该受用的一定要受用，该干预的也一定要干预，这就是悲心的体现。他有经验，知道不能这样做，就一定不要你这样做。但子女不一定理解，他会觉得怎么今天又被打被骂。

一个真正有悲心的人，同时也是有智慧的人，悲心和智慧永远是挂钩的。除了看到他的痛苦，也看到他的苦因。内心越柔软，对苦的承受力越小;对苦的承受力越小，对苦因的承受力也越小。不会允许你造痛苦的因，会想方设法地终止苦因。父母对子女严加管教，上师对弟子严加管教的原因也是这样。这是悲心的体现，而不是方方面面满你的愿才是悲心的体现。这是我们对悲心的不理解而导致的错误的观念和理解方式。

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，

我们牧区也有杀羊，首先要看这羊喂的肥不肥，或者都差不多就随机抓一头。牧人冲到羊群里，羊群就开始骚动、躲避，总归有一头跑不掉会被抓住。这时被抓住的羊就特别地恐怖，“为什么是我”，痛苦就要降临了，生起恐怖感和畏惧感。然后被抓的部位会有淤血，因为牧人使劲抓，羊使劲挣扎，也说明羊想摆脱痛苦的心态。

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，（防止它逃脱）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不能呼吸，在这种状态下死去，就是窒息而死。这是很痛苦的。

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。

一般的死亡时间上师说是闭气四五分钟才死。我们把自己的鼻子捂住，一会就受不住了，马上就要拿开，它还要四五分钟才断气。有时稍长时间还没有死，这个罪业深重的屠夫就会火冒三丈，一边气急败坏地诅咒，一边使劲地捶打它。

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，

前面讲抽血，给牛拔毛放血，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。

这就是他们的生活方式，前面宰杀的羊的内脏取出来，把死的羊肉、活的血混合起来装进去，然后开始大模大样地吃，这样真的像恶业罗刹一样。

虽然说这是人、是佛弟子，没有悲心就什么事情都能做出来。一方面作为大乘修行者，心一定要柔软。生起悲心之后才不会去造这个罪业，因为能体会到别人的痛苦。生起悲心之后，我们就可以拔众生苦，阻止众生的苦因。慢慢地我们才可以成熟，然后帮助众生成熟。

悲心的修行是让我们的心从完全不考虑众生、其他人的感受，完全是自私自利的心开始设身处地地去观想众生的痛苦。修行时观想痛苦的是自己的父母、朋友、自己，这样才能产生感觉。当我们下座之后，看到有情痛苦的时候就会有一种体会，因为我们认真观修了。

以前看到众生痛苦的时候，也许看一下、生起一个分别念就走了，没有想怎么办。修行并生起悲心之后，能做到的我们一定去帮助，帮助不了的我们就为他发愿、念观音心咒，从这方面利益他们，这样的修行就是进入大乘道的第一步。

大乘道是利益众生，为什么要利益众生呢？因为众生的确是苦，要么是苦果，要么是苦因，没有什么差别。我们现在所看到的在轮回中的众生，要么正在受苦，要么正在造苦因，模式就是这样。谁来帮助他们呢？他们自己还不知道，没有醒悟，我们就要勇敢地踏出第一步，来帮助他们。

既然要帮助他们，就必须要对众生的痛苦有非常全面细致的感受，对他们的苦因也要感受。首先要改变自己，通过悲心把自己修成法器，慢慢地引导众生走这条觉悟之路。因为我修悲心是走觉悟之路，遣除众生的痛苦及苦因，也是帮众生走觉悟之路。

要完全终结痛苦，必须把苦因完全终结，苦因有两种，一个是这一世中的——杀生、偷盗、邪淫等能够导致众生在轮回中受苦的苦因；还有一个是在轮回中本身就是苦因，是有情就是苦因。帮助众生生出离心、修持空性，把流转轮回的因彻底终结，才能慢慢地把他们所有的痛苦完全终结，暂时获得一地以上的解脱，究竟获得成佛的解脱。这时对一个有情来讲所有的痛苦全部已经终结了。

我们一定要认认真真地修，悲心篇幅很多，也很细致，通过这些引导一定要好好地观想，前面讲的要诚心地反反复复地观，因为只有这样我们才能把自己的心修得很柔软，对众生的苦因很敏感，然后才愿意帮助他们。悲心的引导就告一段落，我们今天就讲到这里。

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

