第八十八课

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，现在我们继续宣讲全知无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》。大车疏分了十三品，现在在讲第八品发菩提心品，发菩提心品前面已经宣讲了发菩提心它的功德利益，还有它的前行等等，这些都已经讲完了，而且如何发心的正行或者发心之后生欢喜的这些内容已经作了观察，今天开始讲第六个科判：

乙六（学处次第）分三：

学处次第就是发了心之后自己应该守持的戒律或者发了心之后自己应该修学之处，这个叫学处。学处的次第对于我们相续当中保持菩提心、增长菩提心、顺利地修持菩萨道的顺缘，像这样都可以提供一个非常好的保证，所以说我们应该在发完菩提心之后对于学处次第严谨次第地修学。

一、应时之理；二、广说自他相换等；三、具足正知正念之理。

丙一、应时之理：

应时之理的意思就是在发了心之后马上开始宣讲学处的次第，这方面是非常及时的，所以发了心守戒之后，必须要进一步地宣讲严守学处次第。

如是发心后当宣说严守学处之次第：

清净善心良田中，生长二菩提心苗，

为令清净及增上，应当严谨守学处。

发了心之后应该宣讲严守学处的次第，颂词当中讲到：

清净善心良田中，生长二菩提心苗，

为令清净及增上，应当严谨守学处。

这个方面通过喻意对照的方式来进行，首先把自己清净的善心比喻成良田，在良田当中可以生长这样种非常长势旺盛的这些苗芽，所以说我们相续当中如果真正地清净之后，就在这样非常清净的善心状态当中可以生长起愿菩提心和行菩提心的二菩提心的苗芽，苗芽生长起来之后，如果严加保护的话，苗芽会逐渐地增长，生长之后最后可以产生殊胜的佛果。

所以为令清净及增上，应当严谨守学处。为了令我们相续当中的菩提心的苗芽，让它本体不断地清净，为了使这样种苗芽不断地增上，不断地稳固，此处讲到应当严谨守学处，所以我们应该非常严谨的方式来守持这样种殊胜的学处，从这个方面讲到了寓意对照的方式。

光明的心性通过发菩提心而变得更为清净，诸魔怨敌不能从中作梗。

这个地方讲光明的心性通过发心变得更为清净的意思我们必须要正确的理解：本身每个众生都具备这个光明心性，这个光明心性会不会它有增上的过程，有没有增长，越来越变得清净的过程呢？从这个了义的观点来讲，从这样种大无畏法的本体光明的心性它绝对是不变化的，在凡夫位的时候不可能减弱，通过修道净除障碍的过程当中也不可能有逐渐增长的过程，既然这样为什么此处讲变得更为清？，这个方面我们要理解，每个众生本身具备光明心性这是没错的，但是因为各种各样障碍使他不能够显发，没办法显出他的本体，通过发菩提心清净上面的垢障，它光明的心性可以纷纷显露，从这个侧面讲可以变得更为清净。否则从他自己的本体来讲不可能说是有变为清净的过程的。

还有发了菩提心之后一切的魔，以外魔和怨敌不能够从中作梗，如果自己相续当中真正地发起了菩提心，那么在修菩萨道过程当中的各种各样的魔障没办法中断自己的修行，尤其是菩提心比较稳固比较坚固的时候尤其是如此的，这些魔很多很多魔类当中一些主要是退失菩提心从菩萨道当中退失，或者发小乘心等等，如果自己的心很坚固的时候，连这类魔也没办法真正从中作梗的，还有这些世间的怨敌有没有办法从中作梗中断自己的菩萨行呢？这个绝不可能的事情，因为在菩萨行，在修守学处当中本来就有一种安忍行，这个安忍行就能够对各式各样的怨敌修持安忍，就可以对它们修持安忍，所以根本不可能是从中作梗的。

以前我们学过《修心七要》的时候，对于这样种魔障他还有一种修法，对于各式各样的魔障布施食子，布施食子之后，心力大的菩萨就祈求魔来给自己做修心的助伴。

现在我要修菩萨行，现在我要修菩提心，请你们来给我做修心的助伴，你们来尽量地伤害我，然后我自己在你们伤害的过程当中不断地坚固自己的慈悲心，不断地坚固自己的菩萨行，所以说这个是心力极大的菩萨，他就可以邀请这些魔来给自己作障碍，如果他们能够做到这一点的话，他能够邀请或者祈请魔来给自己作障碍的话，既然能够达到这个，在世间上还有什么能够给他修行作障碍的？在所有障碍当中魔应该是最厉害的，所以我们害怕魔来捣乱，如果一旦捣乱自己的修心很快就退失，但是大心力的菩萨他能够让魔怨给自己做修行的助伴的话，那么在整个世间当中可以说再也找不到一个真正的从中作梗的因缘。

如果说是心力弱的或者初学的菩萨他没有办法没有心力去邀请这些十方的诸佛来给自己作修心的助伴，他在布施食子的时候就向他们宣告，现在我要开始修心发菩提心，请你们不要来给我作障碍，如果我修心成就之后我会利益你们的，从这个方面也可以对于这些魔类有发心的修法，所以说菩萨行当中有很多善巧方便，如果能够使用这些善巧方便一切的外魔怨敌不能够从中作梗。

《十法经》云：“宝珠自性者，光芒之源泉，倘若勤擦拭，较前胜二倍。

这个就是比喻，比喻就是宝珠自性，光明的宝珠本身就是能够发出光芒的源泉。

倘若勤擦拭，如果说没有擦拭他上面有这些垢染，没办法放出他本身的光芒，如果精勤地擦拭的话较前胜二倍。较前胜二倍的意思就是比以前没有擦拭之前它更加光亮、更加发出光芒，所以是超胜两倍的。

具足佛性者，发起菩提心，净二边行境，诸魔不能害。”

同样道理，从意义上讲，每个众生具足光明的佛性，具有光明的佛性如果没有通过菩提心的浸汁的话，他佛性的光明没办法显露，所以说一方面具备佛性，一方面能够发起两种菩提心，清净二边行境的话，一切诸魔不能害了。

净二边行境的意思可理解成清净轮回边和清净涅槃边，因为一般的凡夫人相续当中没有这些殊胜的人我空性的智慧，所以凡夫人他堕于轮回的行境。一般的小乘人相续当中固然是有无我慧但是大悲心缺乏的缘故堕于涅槃境，但大乘的眼光看起来的时候你堕入轮回境堕入涅槃境，这都不是真正的中道，所以说通过具有大乘的种姓发起菩提心之后可以通过无我慧来清净轮回边，通过大悲心来清净涅槃边，所以说二者双运修持就可以清净二边行境而安住于殊胜的大乘的道体。如果能够清净二边的话，诸魔不能害的，一切诸魔没办法真正地伤害修心的菩萨。如果一个修行者很精进具有大悲心，但是没有空性慧来对治的话，诸魔就依靠它的私自心乘虚而入害他，像这样的话就是一种受到魔害的例子，或者如果遇到这些违缘不愿意发大心入轮回而希求自我涅槃的话，这个也是诸魔对他作中断没办法做大乘。

一个菩萨如果能够净除二边行境，一切诸魔就没办法伤害他的，这个方面就和前面颂词或者他第一个所讲的光明心性，通过二菩提心越来越增上清净他的内容或者教证。

生起菩提心苗芽后，唯当想方设法坚持不退此心，净除垢染，增上善法。

当我们发起了菩提心对于大乘菩萨来讲并不是发了菩提心之后就万事大吉了，并不是发了菩提心之后什么都不需要做了，所以说发了菩提心之后还有很多很多事情需要去做，所以第一个是唯当想方设法坚持不退菩提心，这个就是在《学处品论》第四品当中呢就很多很多这样一种这个理论，很多教言，告诫我们一定要坚持，一定不能够退转这个菩提心。然后呢还要亲近可以说是这个种种的垢染，而且呢增上善法。其中最殊胜、最主要的学处是守护自心。那么就说是在很多菩萨的这个修心过程哪，或者说是这个守护相续的方法当中呢，最殊胜的、最主要的这个学处呢就是守护自己的心，如果真正能够通过大乘的方式来守护自己的心的话，那其他的学处跟着就圆满了。《入行论》云：“故我当善持，善护此道心，除此护心戒，何劳戒其余。”在这个可以说是《入行论》第五品刚开头的时候就这样讲过，所以说呢我应当善持，就说很好的守持，很好的保护此道心就是讲这个菩提心，除了可以说守护这样一种这个菩提心戒之外呢，何劳戒其余呢，其他的表面上的这个戒律呢是次要的，啊次要的。所以说如果相续当中的菩提心能够这个真正的保持增上，其他的戒律都会圆满。如果说是这个舍本求末，菩提心，啊就是修心的戒律没有好好的就是保持，只是在外表上面守持一些戒律的话，并不是这个大乘的这个精髓。

又云：“欲护学处者，策励当护心，若不护此心，不能护学处。”那么就如果我们发了心之后呢，必须要守护学处，不守护学处呢就会堕落恶趣，或堕入这样一种这个其他的歧途。所以说呢每个菩萨都应该要护持学处。那么对于这些想要守护学处的人，它的窍决就是策励当护心，应当好好保护我们内心当中的这个善心。如果不能护心，不能护学处。如果自己的心涣散了，那么我们的学处呢就没办法保持清静。“若纵狂象心，受难无间狱，未驯大狂象，为患不及此。”那么就是说这个方面也是这个从世间的狂象和心的狂象两个方面来做比喻，做比较的。如果放纵了我们这颗犹如狂象一样的心，那么任它就说是这个胡做非为的话，它就会造下很多很多的罪业，那么通过这个罪业的引发啊绝对自己会堕到无间地狱当中感受很多的苦难。世间当中没有驯服的大狂象，他们的为患，就是他们所造成的过患呢远远不及自己的心放纵之后所造成的这样一种苦难。世间的大狂象最多把我们的城市、家事，或者把我们的生命摧毁，有没有办法让我们堕落到无间地狱当中，没办法的。但是我们的这颗心如果说放纵了，没有好好的就说是守护，那么就说会堕到无间地狱，而且生生世世当中都会因为这样一种恶业而感受无量无边的痛苦。所以我们要未驯大狂象，为患不及此。“若以正念索，紧拴心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。”那么这个方面呢教导我们要以这个正念，正知正念的这个绳索，将我们就说犹如狂象一样的心呢紧紧的拴住，这个意思就是说我们的心呢应该恒时的忆念正法，恒时忆念正法就是以正念索将我们的心捆住了。如果这样的话，怖畏尽消除，福善悉获至，那么一切的怖畏呢全部都消除，一切的福报，一切的善业，啊全部都能够就说从相续当中积累中可以获得。这个方面就讲到我们说是必须在受了戒之后要守护，就说戒律，就说修持学处的这样一种应时之理。

那么下面讲第二个呢广说自他相换等:

若问：应当如何护持菩提心、净化菩提心、增上菩提心呢？那么我们相续当中的生起的菩提心呢要护持，然后呢就说是发了菩提心之后呢也许还有其他的这些这个妄念，还有其他的这些不清静的想法。所以说呢要通过方面呢来净化菩提心，使他变得越来越清净，那么清净之后呢还要使它越来越增上圆满。所以说呢此处呢就应该知道怎么样保护菩提心，怎么样净化菩提心，怎么样增上菩提心呢，为此而广说：

观想众苦自取受，自之安乐施众生，

愿至菩提不离此，轮番修炼施受法。

愿学处修四无量，为断违品当护心，

行心学处行六度，为断违品当精进。

在这两颂当中呢就是回答了前面的这个三个问题，其中呢“观想众受苦自取受”到“轮翻修炼施受法”这一个颂词主要是讲增上菩提心的方法，然后呢“愿学处修四无量”“行心学处行六度”这两个主要是讲净化菩提心的方法，这个不是净化菩提心，这个就是护持菩提心的方法，然后“为断违品当护心”和“为断违品当精进”这两个呢是这个净化菩提心的方法，啊这个在下面的注释当中呢都会，都会比较明显的突显出来的。

首先我们在颂词上面观察，那么就说怎么样使自己的菩提心增上，这个方面就是修持施受法，修持施受法在大乘的这个修法当中，也就是说修持大乘菩提心在藏传佛教的传统来讲有两套体系。两套体系当中呢，一套体系主要是经咒大师传给阿底峡尊者，然后逐渐广弘的七种因果教受。然后第二种呢就是？？？（15分31）传下来的自他平等，自他相换，自利他众的这个体系。那么通过这两套体系呢都可以生起，或者说稳固相续当中的菩提心。其中此处呢主要是通过可以说自他相换的施受法来进行这个修心，进行增上的。“观想众苦自取受，自之安乐施众生，”这个前提主要来自于自他平等，那么自己相续当中有各种各样的一种这个痛苦，自己是明显感受有自证分的，有心识的人都能够感受到相续当中的，就说能够很清楚的了知，就说离苦得乐的这样一种心态。然后通过自己的这样心态比对他人的这样一种这个感受的时候呢，就知道每个众生和自己一样，实际上都是想离苦得乐的。这样自己是具备大乘种性者就不能够象小乘行者，或不能够象世间人一样这么自私自利，那么就应该就说是这个修持施受法。所以说呢在自己打坐的时候观想众苦自取受，将一切众生的痛苦，这个众生的痛苦呢包含了两个方面，第一个方面呢就是现在众生正在感受的这个苦果，这个方面呢自己要取受。还有一个呢就说众生相续当中如今正在积累，或者说已经积累尚未成熟果报的这个业因，啊就说这个苦因啊，象这样的话呢自己也要取受。那么象这个方面的话就观想众生的众苦，众生的痛苦自己要取受。自之安乐施众生，这个也包含了两个方面，一个是自己如今正在享用的这个乐果，现在我们就说叫于人能够修持佛法等等，这个方面就是一种安乐，或者说是这个不缺衣不少食这个是一种安乐，这个方面呢要把这种安乐通过观想的方式布施给众生。还有一个呢就是自己相续当中的安乐因，比如说现在闻思修的功德，或者说现在我们相续当中能够生起的这些这个大悲啊，或者空性的这些智慧，这些这个方面的本体，这些方面的这个乐因呢也要给众生，让这些这个安乐因成熟于众生相续当中。那么这个方面就是所谓的这个自他相换施受法它的本体。

“愿至菩提不离此”这个就是讲修持自他相换的时间，也就是说我们根本不能满足说每天我修持了两三分钟，或者修持了十几分钟，不能这样满足。或者说这样一种自他相换只是一种加行，那么当自己开始修密宗正行的时候就不需要了，并不能这样。这个方面讲愿至菩提不离此，而且在地上菩萨呢他们真实能够做到这一点，现在我们是真正观想的做到这一点，所以说愿至菩提不离此，这个方面一方面是发愿的，一方面是明了修持这样一种自他相换的时间。“轮番修炼施受法”轮番修炼就是这个它的这个方式，轮番修炼施受法，那么就一施一受，施就是将自己的安乐施给众生，受呢就将众生的苦果和它的苦因自己来接受，这个方面就是所谓的施受法。施受法呢就说是轮番修炼的，轮番修炼的意思就是说借助自己的呼吸，啊就说一呼一吸就它的轮番修持。啊当自己安住在坐上的时候呢，对于一个人来讲必定是有呼吸的，那么在这个吸气的时候，就观想这个一切众生的苦果和苦因，就说变成黑气融入到自己的相续当中，然后在这个呼气的时候呢，自己相续当中感受安乐的果和这样一种善根等等，一切安乐的因，变成白光的方式，然后呢就说是这个布施给众生。布施给众生呢也是好象给众生穿衣服一样，比如说我们把自己的衣服脱下来，然后披在他的身上，就象这样一种方式。所以说观想自己的这样一种善根和安乐呢就象披衣服一样，就笼罩这个众生，让他感受这样一种殊胜的安乐。那么就说如果能够这样修习的话，一呼一吸那么就是叫一轮，然后呢就又一呼一吸又是一轮。所以说如果能够在一呼一吸当中这样修持的话，能够大大的这个可以说是净除相续当中的我执，主要是这个打破我执。然后呢通过这样一呼一吸，啊就说因为每个人很多这个呼吸，那么如果能够善巧利用的话，那么在一呼一吸之间，就能够顺便，或说是这个修持很多大乘的资粮，能够净除很多的业障，能够圆满很多的福德，而且呢也是增上菩提心的这样一种因。啊从这个方面讲呢施受法的功德是非常大的，以前我们也提到过？？？（19分47），他就是主要是修持这个施受法，他修持施受法成功之后呢他在这个？？（19分53）面前修持了六年，或者有些地方讲十二年，他修成了这样一种菩提心，修持菩提心之后呢，他回到家乡给很多这样一种麻风病人传授这样一种施受法。这些麻风病人当时是绝症了，没办法这个治疗的，但是呢通过他的善巧的教导，他们修持了自他相换之后呢，所有麻风病人全部痊愈了，全部痊愈。观想众苦自取受，自之安乐施众生，

愿至菩提不离此，轮番修炼施受法。

愿学处修四无量，为断违品当护心，

行心学处行六度，为断违品当精进。

给很多麻风病人传授施受法，这些麻风病人当时是绝症了，没办法治疗的，但是通过他的善巧的教导，他们修持了自他相换之后，所有的麻风病人全部痊愈了，所以这样的话，他的寺院或者他的家成了麻风病院一样，很多这样一种麻风病人蜂拥而至来，求他治疗这样一种麻风病。他有个弟弟，他的弟弟有这样一种严重的怀疑症者。他对一切的修行法门一切的精神上的修习全部持怀疑态度，但是，他看到他哥哥教授很多这样的麻风病，都获得痊愈了。他以前的立场有所动摇了。有一次，当他的哥哥在传授施受法的时候，他躲在门口偷听，偷听之后就掌握了修心的窍诀，然后私下里慢慢慢慢自己在修持，过段时间之后呢，它的哥哥恰卡瓦格西他就发现自己弟弟僵硬的性格已经开始软化了。他就想这是什么原因，以前他对所有的精神修持这么怀疑，像这样他的性格方方面面都转变了，哦他肯定是偷听了施受法，然后修持之后发生了转变，他就开始广传，因为以前他怀疑其他的众生不堪接受这样一种大乘修行法门，这种法门需要一定的勇气和心力，但是他发现如果这个法门的功效能够在他弟弟身上能够起作用，其他的众生肯定能够起到作用，从这个时候他开始广传的。所以现在我们能够了知掌握这样修心法施受法，大乘的窍诀的话，也应该感谢传承上师，一方面应该掌握之后呢，尽量去抽时间训练，净化自己的相续或者消尽自己的我执。

愿学处修四无量，为断违品当护心，

愿心学处四无量心，他的愿菩提心学处是四无量心。为了斩断愿学处的违品应该守护自己的心，就是这样讲。行心学处行六度，为断违品当精进。那么行菩提心的学处就是修行六度，为了斩断它的违品的，应该精进，如果不精进没办法趋入到六道当中，那么此处讲，无垢光尊者说愿学处修四无量，就是说愿菩提心的学处就是应该精进的修持四无量。而在《前行》中讲到，愿菩提心的学处就是讲自他平等、自他相换、自轻他重，就是这三种，那么实际上从某个侧面来讲的时候，这两种观点是一样的，因为四无量心当中他有慈悲喜舍这样一种四种心，慈悲喜舍四种心，当真正掌握这样一种修心学处的时候他就会修持自他平等，就会修持自他相换，就会修持自轻他重。这方面主要是自己心相续当中就是说愿方面内心当中去观修的，所以说所以此处讲当护心，行心主要是一种行为，所以说主要是对六度的实行，为了斩断六度这些修持的违品，精进而行持。

守愿行菩提心学处即护持菩提心；

这个方面讲了前面提了三个问题，应当如何护持菩提心，无垢光尊者说愿行菩提心学处即是护持菩提心。所以，在颂词当中体现的时候，愿学处修四无量和行心学处行六度。这方面就是讲，护持菩提心就是守持愿行两种菩提心学处。

为断除二者之违品而精进即是净化菩提心；

前面讲了是净化菩提心需要净化的，无垢光尊者说断除二者违品，二者就是愿和行两种学处的违品，颂词当中就提到，为断违品当护心，为断违品当精进。就断除两种违品，断除两种违品就是净化菩提心的方式。

轮番修自之安乐与众生之苦相互交换即是增上菩提心。

那么第三个问题如何增上菩提心呢？这方面讲的话，轮番修持，将自己的安乐给众生，将众生的痛苦我来代受，这方面自他交换增长菩提心，颂词当中讲，观想众苦自取受，轮番修炼施受法，这一个颂词来体现的。这个方面讲到了自他相换的修法，自他相换的修法就是说实际上是一个很大的难题，实际上能不能的真正代受众生得痛苦，或者说真正能不能将自己的安乐给众生，如果能够的话，那么因果会不会错乱？这个方面很多很多问题。但是呢，至少我们应该从这个方面了知，这是个大心力的众生修持的。那么如果自己相续当中没有一个真正利益众生之心，根本没办法做到众生的痛苦所有的痛苦，自己来感受的。有的时候在泛泛听闻的时候就觉得这个没什么了不起的，众生的痛苦我来代受，然后我的安乐给众生，这个就可以了。实际上，如果当我们深入的了知或者说广大的了解这些众生痛苦的种类的时候，我们就不一定敢这样做了。所以说，以前好像听过，还是一本书上看一个，倾听恒河的歌唱吗，是一个时代，马希本诉，一个医生，他就这样的，他是治疗绝症医生。在他的讲话当中就讲到，实际上有的时候我们想要代受众生痛苦，但是你知道这些癌症患者的痛苦，你掌握了他们的病状，你真正体会到他们的病状的时候，你敢不敢做？真正你敢不敢讲他们的痛苦我来代受。有的时候我们深入去了解的时候，或者有稍微理解的时候，确确实实还是有点不敢做。因为对方的痛苦确实是太严重了，非常严重，还有一些精神病患者敢不敢这样去交换，破誓言的这些人，他相续当中的这些烦恼敢不敢去交换，他们的罪业敢不敢自己去代受。这些方面观察的时候确确实实要修持自他交换并不容易，要将自己的安乐好不容易积累的这些大悲、空性，各种各样的善根要让别人来感受，那么让我来感受别人痛苦，也就是说让别人不需要精进就可以成就获得安乐，就可以获得佛果，那么自己必须要兢兢业业或者说非常精进的去修持这样一种苦刑，那么如果自己深入了解之后，还敢真正做起来相换的话，相续当中可以说这个菩提心或者说自他交换的修法苗牙已经生起来了，至少说已经种下种子了。所以说一方面呢，不能说大话，一方面要深入的去了解这些方面众生痛苦的种类啊，业的种类，然后再思考如果不交换怎么样，交换了怎么样，好好思考之后，最后自己决定必须要修持自他交换，这样修持力度才大，这样修持才能够尽快的尽除我执。实际上我们修持自他交换就是为了消尽菩提心的最大障碍，这个我执，那么如果真正能够进一步开始实行这样的自他交换的时候呢，就说明自己已经敢于向我执开战了。

如果真正能够向我执开战，相续当中无始以来这样一种为自己受苦或者说障碍修大乘法的这样一种最大的怨敌，最大的敌人，就可以最快的时间当中被自己打败了。

如是菩提心学处若归纳而言，即是常生欢喜、广积善资，唯行善法，肩负起利益一切众生之重任，修自他平等、自他相换。

菩提心的学处如果要归纳的话，无垢光尊者归纳成以下几点：第一个常生欢喜心不要怯懦，一方面就是说如果怯懦的话，就对这样的一种修法生不起欢喜心，所以常生欢喜，就是说我们不要对这样一种修法生起怯懦心，广积善资，必须要积累福德和智慧两种资粮。唯行善法就是鉴别不能够造恶业，唯一是应该相应与善法而修持。善和恶从本体来讲或者从暂时的角度来讲，都是障道，因为只有五分别智慧才是一个真正的证悟的本体。但是，从暂时的角度来讲，善法助道而恶法障道，这是法尔缘起规律。所以我们要增上这样一种证悟，必须要修持善法，善法增上能够助道，所以说，唯行善法。

肩负起利益一切众生之重任，修自他平等、自他相换。

我们内心当中发起这样一种决心，什么决心呢？现在起，我必须要肩负起利益一切众生的重担或者重任，修持自他平等和自他相换。首先修持自他平等，然后再修持自他相换，这个方面是非常关键的修法。以前马步师一个修行者问单巴桑吉尊者：一个大乘菩萨，如果单单修一个法，修什么法就可以了？尊者说修自他平等。你自己想得到什么，对方也愿意得什么，那么就这样修持吧，就教戒他修持自他平等，修持自他平等才能够站在对方的立场上来考虑他们的苦乐，所以有的时候我们自己为了自己获得安乐，根本就不考虑对方的这些苦受啊，根本不考虑对方的心情等等。那么只要是自己能够成办，那么就不惜一切代价，这个是相合与一般世间人的做法，根本不是个修行人，根本不是个大乘人的做法，所以这个时候就教育我们修持自他平等。修持自他平等自己在想获得安乐或者想摆脱痛苦的时候，必须要站在对方的立场来考虑。如果是对别人有伤害，就必须要斩断。如果能够帮助对方，让他获得安乐，即便是自己吃亏也无所谓，这个方面就是修自他平等和自他相换，这个方面一切学处的精要。

《入行论》云：“勿怯积资粮，习定令自主，自他平等观，勤修自他换。”

这几个主要是概括地宣讲了前面这些内容，勿怯积资粮，勿怯就是讲欢喜心，常生欢喜比较雀跃的意思，积资粮是为了成办一切的利益缺乏资粮的时候，？行，所以必须要精进的积累两种资粮，习定令自主，修持一些这样善法令自己的心能够自主，能够唯行善法，能够肩负起利益众生的重任。习定令自主，主要是说唯行善法，肩负重任的意思。自他平等观，勤修自他换，这两个修法主要是一些学处的精华。下面开始展开宣讲。

最初听到利益众生的广大事业与菩萨行，不要想“我怎能作到这样呢”而懈怠，而应精进而行，这是基础。

作为菩萨来讲，肯定最初的时候必须肯定在上师面前听闻利益众生广大的事业和一切菩萨难行能行的这样苦行。那么当听到要为了要利益众生要展开，要化身无数或者说要在整个在轮回当中投生无数世，来做广大利益众生事业的时候，千万不要生起怯懦心，就认为“像我这样的人怎么可能作到这一点”或者听到菩萨为了修持圆满资粮精进的布施，或者精进的持戒，精进的安忍的时候呢，也不能够想像我这样的人，怎么可能做到这样的一种菩萨行呢。这个方面一种懈怠啊，这个懈怠就是在讲《入行论》，第七品的时候，就是讲到这是一种懒惰，这个是一种自轻凌懒惰。自轻凌懒惰就说是主要是这样一种心态，像我这样一种下劣的人，根本无法做到这样的一种善行，根本无法做到利益众生的事业，这个方面是一种懒惰。如果我们不把这种懒惰消除，那么不可能发起一种勇益的心，没有办法对于菩萨行，或者对于利益众生生起欢喜心。所以说首先我们就要斩断，我怎么能做到这一点的顾虑，应该精进而行，这个就是一切大乘的基础。那么如果说生了懈怠，从最初的时候就不趋入了，那么怎么可能说最后获得这些大乘的道果呢。只有听到之后呢，更加发起这个精进，更加发起这个勇悍（31：58），这个时候才可以真正的达到最后这样一种成功。比如说我们要攀登一个非常高的山，我们在山脚看到这个山的时候，首先就认为我怎么可能上得去呢，这个时候呢，就根本没有一个爬山的动力了，没有这样的基础了。那么呢就是说如果这样认为，这个山虽然高，但是呢如果我一步步的走下去，肯定能够走到山顶的。如果有这样一种想法，有这样的想法，那么他实行的时候呢，走一步他就想离顶峰近一步，走第二步又想离顶峰近一步。这个方面这个心态下去，肯定终有一天，或者最终有一天决定会到山顶的。我们自己修持这样一种修法也是这样的，一般来讲我们需要三五数劫，来积累菩萨行。三五数劫来积累菩萨劫，那么长时间我怎么可能做得到？就这样想，那么有些菩萨就不这样想了，有些菩萨想三个无数劫，三个无数劫我现在开始趋入，那么就是说从现在开始趋入的话，那么就是一点一点的实行，三个无数劫绝对会圆满的，还可以从这个方面讲。很多世间上的事情，或者修习佛法就是这样的，如果你去做了，总有一天会做到的。如果你最初就不做，那么最后的目标根本就达不到的。所以说我们就可以，从这样的一种修法过程当中，或者在修行过程当中，都是一个这样一种共同的规律。修加行也是这样的，十万大头怎么磕的完，但是一个一个的磕下去，最后就圆满了，就是这样的一种道理。所以说我们认为，这么大的一部论怎么背的下来，但是每天背一点每天背一点，这样串习下来，最后就背下来了。所以说很多都是这样的，如果我们最初的时候就懈怠了，根本不精进，那么最后就没有办法达到目的。如果最初的时候虽然就认为它困难 ，虽然知道它不是这么简单，但是呢慢慢去做，最后一天总有一天，绝对会这个圆满的。这个方面就是讲到了要生欢喜，不要怯懦，应当如是思维。诸低劣的众生尚且能获得人生，我若从今起精进行持则必定能成就菩提果。佛经中说低劣的有情也能获得菩提，从这点来看，我成就菩提又有何困难的呢。这个方面就是要鼓励自己，要从道理方面去思考，那么应该这样思考，一切低劣的众生他们能够获得人生，然后就是如果我现在已经获得人生了，如果从现在开始精进行持的话，肯定总有一天绝对会获得这样一种菩提果的。再思维呢，佛经当中讲到，一切低劣的有情如果精进的话，他们也能够获得菩提，那么从这个角度来看，我现在已经获得暇满人生呢，那么如果精进为什么不成就菩提？绝对能够菩提的。所以说从这个方面，不要认为自己不能成佛，每一个众生都有大乘的种姓，所以从广大深广明来决择，每个人相续当中，或者自己相续当中有成佛的种姓了，生起这个定解，生起信心极为重要。那么如果了解这一点之后，再来依靠佛法开示的正道去精进的实行，总有一天绝对会成佛的。

《入行论》云：“ 不应自退怯,谓我不能觉,如来实语者,说此真实言:所有蚊虻蜂,如是诸虫蛆,若发精进力,咸证无上觉。说现在第七品当中讲的这个内容，那么不应自退怯，谓我不能觉，不能够首先自己就退怯了。实际上是自已如果不退怯的话，是肯定没有任何一个障碍点能障碍自己，但如果自己本身就开始退怯的话，那么就肯定最后这样的一种障碍就会层出不穷。所以说不能自退怯，首先认为自己不能成佛。

那么如来实语者，这个就是引用《妙臂请问经》，《妙臂请问经》里佛陀这样讲的，所有这些蚊子啊，或者牛虻吧，这些蜜蜂啊，厕所当中的很多的虫蛆等等，如果它们能够发起精进力了，都能够证悟无上正觉。那么何况是现在我获得人生呢，为什么不能证觉？下面无垢光尊者就引用《妙臂请问经》的原文来进行说明，因为如来实语者说是真实言，这个是寂天菩萨引用《妙臂请问经》。那么在颂词当中不是这么理解，那么无垢光尊者为了让这个颂词开显呢，就引用了《妙臂请问经》的含义，它的这个内容呢，给予做观察。

《妙臂请问经》中云: 妙臂,此外菩萨当如是了知:转为狮、虎、犬、狼、鹰、共命鸟、乌鸦、猫头鹰、蜂虫蚊蝇等众生尚且能获得佛果,我已转为人生为何不竭尽全力获得菩提，当不退精进而行。”那么佛陀对妙臂这个菩萨这样讲的，那么这个菩萨应该了知，转为这些狮子、老虎啊等等这些大的旁生，乃至于共命鸟、鹰啊这些飞禽，还有就是小旁生蜂、虫、蚊蝇，这些众生如果发起精进的能力的话，都能够获得佛果。那么现在应该思维，现在我已经获得了人生了，如果在这个获得人生的基础上，按照上师所传的窍诀精进实行，肯定可以获得菩提。所以说它们都可以获得菩提，为什么我做为人反而不如它们呢？为什么不竭尽全力的去修持，已期获的这个菩提果呢，所以说当不退转精进而行持菩萨道。

妙臂指外菩萨当如是了知:成百上千人若已证得佛果,我无论如何也要证得佛果。”还有一个从另外一个方面要这样思考啊，现在的话，或者说过去和现在呢，成百上千无量无数的这些人，已经获得佛果了，那么我无论如何要证得佛果。或者说从另一个方面来讲呢，为什么我就不能证得佛果？我们都是人，或者说这些佛陀这些大菩萨，以前和我一样都是具负（37：53）的凡夫，和我一样都是烦恼深重者，有可能刚开始入道的时候，比我的烦恼还要深重，就是这样的。那么他们精进之后呢，具足正知正念，他们现在已经获得了菩萨果位，已经获得了佛果。那么为什么和他们一样的这个我也获得人生，我就不能够精进，我就不能够证得佛果呢？肯定能够的。所以有的时候，我们就是要不断这样想。比如说很多噶当派大德，苯公甲格西以前他老人家是一个盗贼，即便出了家之后呢，盗贼的习气还没有尽除。有一次就是想偷茶叶，这个习气犯了之后呢，就想住山的时候呢，没有茶叶喝，应该趁没人的时候偷茶叶。那么当他这个习气犯了，把手伸进去的时候，这个时候马上发现了，然后就是说劢力的对治。所以说我们就是看出这些大德的故事，看起来的时候呢，他们以前证悟之前还和我们一样的。那么我们以前在出家之前，也是一种烦恼深重的犯了很多很多的过错，出了家之后呢，有的时候没办法控制自己的烦恼习气，还犯很多的戒律。但是就是从这两个侧面来讲的一样，不一样的这点，这个苯公甲格西或者这一类大德，能够马上认知，能够劢力的对治，所以说通过无数次的对治之后他成功了，像这样就成了大成就者。那么现在我们一次又一次被烦恼打败，或者说相续当中没有生起这样一种应有的精进心，应是说现在还是在原地踏步，还是没办法真正进步的原因，不在佛法不在上师，而是自己缺乏这样的一种欢喜，自己缺乏这样一种应有的精进啊。应该有的精进自己没有，没有做到，所以说自己相续当中难以生起道地（39：39）的功德。《庄经严论》还讲实际上就是在无量无边的世界当中啊，每一个刹那都有人成佛，每一个刹那都有人成菩萨，所以像这样的话，这么多世界当中，就每一个刹那，不是一个成事刹那，就是说时间刹那，一弹指就是十个刹那，这个就是说一刹那间很多成佛的。

一刹那之间有很多成佛的，每一刹那都有成佛的。为什么？他们在修持菩萨道方面精进不懈，所以说最终他的果报就成熟了。我们不能够坐在这个地方等待这个果报的降临，也不能说是不需要任何精进，这天晚上做个好梦，然后得到加持第二天醒来之后就已经证悟了。

当然这个想法是很好的，实际意义上如果你没有付出，你没有种这样善因的话，无因无缘不可能得果的，所以还是世间上所讲的一样，一分耕耘一分收获你不耕耘你不收获的。所以现在我们一分耕耘，绝对有一分收获，现在好好去积累资粮，清净罪障，好好精进，最后一天肯定会消除障碍获得菩萨果，最终绝对会成佛的。

又《宝箧庄严经》中云：“大悲尊主观世音菩萨至斯里兰卡，见耶扣谋杰大城市粪便处住有成百上千种昆虫，尔时观音菩萨化为蜜蜂形相，发出嗡嗡声，义为顶礼佛陀，其余虫类听此亦随念顶礼佛陀，从而以智慧金刚摧毁二十种萨迦耶见，终皆成为菩萨，名为口香，往生到极乐世界。”

这个方面就讲到了这些昆虫，这些昆虫也是有机会的，这个方面就引用观世音菩萨他在大城市的粪便处看到很多很多昆虫，这个时候菩萨生起悲心，化成蜜蜂形相，发出嗡嗡的声音，嗡嗡的声音实际上就是顶礼佛陀的意思，其它的虫听到这个声音之后，也开始发出声音，开始随念佛陀。这个时候通过智慧金刚摧毁二十种萨迦耶见，这个时候超凡入圣成为菩萨，名字叫口香，最后都往生到极乐世界的。

这个方面讲这些昆虫也能够成就，当然我们就知道，是不是所有的这些昆虫都能够这样，如果所有的昆虫都这样，我们现在成为人了，那么如果观音菩萨变成一个蜜蜂嗡嗡嗡这样叫一下，我们马上听懂之后，马上就随念佛，马上成为菩萨。这方面是有差别的，什么差别呢？这些众生绝对是以前积累过大福德，相续当中具有这样的善根，暂时通过业力堕入到这种昆虫形相没办法解脱。这个时候它们相续当中的善根即将要成熟，而缺少一个外缘，这个时候观音菩萨变化成这样一种声音，让它们忆念、让它们随念顶礼佛陀，通过这样一种因缘，相续当中的善根成熟，摧毁萨迦耶见最后成菩萨的，有这样一种差别。

像这样的差别，我们会想讲不讲这个公案没有什么大意义了，反正我们也不是最后有，如果是最后有的话，即便是堕入旁生当中也可以有解脱机会，这个怀疑当然也是有道理的。但是从另外一个方面讲，我们也可以这样想，为什么这些成百上千的昆虫变成了旁生之后，单单是依靠一个外缘就能够成就呢？这个我们说按照佛教徒来讲我们都诚信因果观，它们能够这样获得解脱绝对不可能无因无缘，它们的因缘来自于以前的精进修持，所以它们以前精进修持过，有过这样一种因缘，所以说通过这样一种助缘就成就。

现在这一世当中，如果我们也能够，不管怎么样，也能够精进的修持，上师吩咐的，或者说一切该做的这些事情，老老实实的去实行，精进的去积资净障，那么不管以后我们变成什么样一种身份，即便是我们业力成熟变成像这样的昆虫，但是我们相续当中以往修持的福缘即将成熟，通过一个外缘就可以证悟的，就是这样一种道理，所以说反正现在精进的积累资粮、清净罪障都是非常有必要性的。

还有些地方讲，有些密宗行者破了戒堕金刚地狱，堕金刚地狱当然是悲惨的结果了，但是就是因为他以前经过密宗的窍诀和修法，当他金刚地狱寿命终结的时候，金刚手菩萨直接教化他，让他直接成佛，这个方面也是以往积累了资粮，才可以有这样的果报，如果没有积累资粮是根本没有这样果报的。

所以现在我们如果能够好好精进的话，在这一世或者在下一世，就可以真正的获得这样殊胜的果报。有一个大家很多熟悉的公案，有一个寺院当中师徒两个人，师父是修持大威德的，每天开始敲鼓每天开始念诵，但是大威德一直都没有显现，有一天他的小徒弟，一个小沙弥，刚刚出家，他拿起这个槌一敲这个鼓，他刚一敲大威德就显现了，说你需要什么样的悉地。他师父就非常的想不通，我天天念大威德，天天这样呼唤你，根本没有显现过，但是我的徒弟一天都没有修过，一敲鼓就显，什么原因？他不一样，他前世已经修的差不多了，像这样前世即将成就的时候，他寿命终结了，所以说前世的善根在这儿呢，他的福缘在这个地方，所以说今生当中虽然没有精进，一敲马上显现。

这个方面也是说明今生当中我们精进修持，即便是今生当中没有显现明天的果，但是这个福德不会空耗，善根不会空耗，当自己因缘成熟的时候，绝对就会一下子显现这样的果，所以说从这个角度来讲，也应该精进的修持。

从另一方面来说，无边无际的众生都曾作过自己的父母，为救度此等老母众生也必须精进修法。

从另外一个角度讲，我们要守持学处的原因，就是说无量无边的众生都曾经做过自己的父母，对自己有很大的恩德，所以说现在我们为了救度这些老母众生必须要精进修法，这个是从另外方面，前面这一大段主要是讲要生起欢喜心的意思，不要怯懦，下面这一段主要的核心，主要是精进的积累资粮，两种资粮必须要积累的。所以说我们为了救度这些众生，必须要精进的修法，也就是说必须要精进的积累资粮。

何时住于轮回各趣的一分痛苦若少许用于精进修持菩提道上则早已成佛了。

也就是说我们在轮回处趣当中，感受无量无边的痛苦，那么在各趣当中的这些痛苦当中，如果以能够承受这些痛苦的一分来用来精进修持佛道的话早就成佛了。

遗憾的是，以往未能如是精进而致流转于轮回中，如今若依然如故，则仍将流转，因此我们必须精进修持正法。

我们确确实实通过佛经的教证就知道我们流转轮回的时间是无法计算的，无法计算的时间，那么在这么多时间当中，我们感受多少痛苦没办法计算，这个是没办法思考的。也就是说这个时候无垢光尊者提醒我们，我们在无有意义的流转过程当中，曾经受过了很多没有意义的痛苦，这些痛苦的一部分，这些痛苦的一分如果能够在修佛的时候，能够忍受这些修佛的苦行的话，那足够成佛。

遗憾的是，以往我们在以前也没有精进修持过，所以现在还在轮回，现在如果还是依然如故的话还将流转，那么现在如果我们觉醒了，能够安忍苦行，能够通过一种苦行的方式来积累两种资粮的话，就从这个时候开始斩断轮回的相续。因此说我们应该精进的修持正法，从这个方面提醒我们应该了知这个实际情况，然后发起必有的精进，或是说起码的精进，如果有这个起码的精进，肯定可以积累很多资粮而成佛的，但现在有的时候我们连起码的精进都没有发起来。

如果为了他人少许劳苦都不能忍受，那么比此更难忍受、无边际的痛苦更是无法忍受，

“无边际的痛苦更是无法忍受”后面加上“然而一定要忍受”。

什么意思呢？现在我们是为了度化众生，现在我们为了发菩提心，修持正法要感受一些痛苦，这个时候为了他人少许劳苦的，为了利益众生一些少许的劳苦现在如果我们都认为这个痛苦太大了，这个痛苦我们忍受不了，那么如果是这样的话，那么比这个还要难忍受的，比这个为了他人少许的劳苦还在难以忍受的无有边际的痛苦，又怎么样能够忍受呢？又怎么样忍受的了？然后一定要忍受。

你不想忍受也要忍受，这个就是无可奈何的忍受，没有办法的忍受。这个方面就是做个对比，实际上发菩提心求无上道，显现上面好像很多很多痛苦，在修布施度的时候要斩断自己的头，或者说自己的手脚去布施，这方面好像觉得很难忍受一样，三个无数劫的时间太长了，但是我们想没想过，如果我们不修道的话，那么我们在轮回当中，曾经舍弃过多少次头颅，曾经舍弃过多少次手脚？这个方面比较的时候，实际上为了成佛而感受的痛苦是微乎其微的一点痛苦。

那么如果不这样修持，以前感受过无法忍受的痛苦，以后还要仍旧感受无法忍受的痛苦，所以从这个方面观察的时候，一个痛苦是没有意义的，一个痛苦是有意义的，一个痛苦是无边际的，一个痛苦是有边际的，这个方面观察的时候，为什么不去好好的去为了积累资粮而感受一点苦行呢？

所以应当以坚持安忍、无有厌倦之心修法。

所以说我们了解这个甚深的思维之后，了解这个道理。了解这个道理就应该以坚持安忍，就是在修持资粮的时候，一些痛苦必须要安忍，还有一个不要厌倦，修持一段时间之后，按照凡夫人的心性，他就很容易生起厌倦心。就是说修了这么长时间，没有一点结果，然后生起厌倦心，不应该这样的。

实际上我们现在受的苦行是有意义的苦行，还有从另外的角度讲的话，也许有些人会这样想，众生这么多，众生的痛苦无有边际，那么为了解除这些众生的痛苦，那么这个痛苦还算是少许的痛苦吗？还算是一种少许的劳苦吗？这个根本不能算是少许的劳苦，如果我一个人修法的话肯定他的痛苦是有边际的，但是现在我要承担一切众生的痛苦，这个方面不能说是少许的痛苦。

但是我们应该这样去观察，就是说一个凡夫，比如说现在我们不修持菩提心，不修持佛法的话，那么仍旧会一直流转下去，那么一直流转的相续都是一种平凡的凡夫的相续，这种平凡的凡夫相续对于各式各样的痛苦他是难以忍受的，非常难以忍受。虽然我们无始以来感受痛苦，但现在我们生而为人的时候，一些小小的感冒，或者说一些小小的头痛都还是觉得非常难以忍受，如果真正痛苦受惯了就无所谓的话，那么比如说我们前世或者再前世我们堕过地狱，这么严重的痛苦都感受的话，那么现在从地狱中出来的这些小痛苦算什么？这些都是毛毛雨嘛。所以像这样，但是我们从地狱的痛苦出来之后，换一个相续，还是这些小感冒小头痛，还是仍然让我们难以忍受，这方面就说明一个问题，就说明凡夫的相续，凡夫的心如果不改变的话，一直难以忍受这些粗粗细细的痛苦。

而真正从修菩萨道的角度来讲，最初的时候固然是凡夫相续，所以他和现在我们一样也是能够感受一些比较明显的痛苦，但是修一段时间之后，比如说一个无数劫，一个无数劫我们认为很长，但是观待无数轮回来讲，一个无数劫就不算什么长的时间，从小资粮道开始到初地之间一个无数劫，一个无数劫，只是这个时间当中我们感受比较难忍的这些痛苦，但是一到了初地超过之后，他成了圣者相续。成了圣者相续虽然那个时候要去救度一切众生，但是那个时候身心不感受痛苦了，痛苦那个时候就斩断了，斩断了之后有什么可怕的呢？所以从这个方面讲，是根本不一样的。

虽然我们发誓愿要救度一切众生的痛苦，要感受一切众生的痛苦，但实际意义上相续一旦转变，相续中的功德一旦增上之后，不可能像现在我们的相续这样，对这些痛苦再也无法忍受的情况不会出现。这些也是要再再思维的。

下面用《宝鬘论》的教证来说明这个问题：

《宝鬘论》云：“诸住无量时，为无量有情，求无量菩提，行无量善法。菩提虽无量，则（由）四无量聚，无须经长时，如何不能得。

“则”改成“由”字。

这个方面就从四个无量来说明成佛并不难。

诸住无量时，这个“诸”就是讲菩萨，“诸”就是菩萨的意思。诸位菩萨发愿住于轮回无量的时间当中，他发愿长时间无量的时间当中住于轮回，实际上并不需要真正的这么长时间安住轮回，就是说他发愿的时候需要。因为现在我们认为无量的时间很长，会很痛苦，但是真正在后期，或者说菩萨入道之后，他不会感觉时间非常长，所以说这个方面时间是无量的，这是第一个。

第二个是为了无量有情，他的所缘是无量的，就是自己的所缘是无量无量的众生，前面我们一再讲过，如果为了一个众生，他的所缘有限，他的福德有限，那么他的所缘无量，他的福德就相应增长无量了。这个是为了无量的有情，是第二个无量。

第三个无量，求无量菩提。他所求的果不是微小的果，不是轮回的果，所求的果是具有无量功德的菩提果，所以说他的所求是非常广大的。

行无量善法，然后通过方便善巧可以行持无量无边的善法，就是这样四种无量。四种无量呢，菩提虽无量，意思就是说，要获得菩提的功德的资粮虽然是无量无边的，看起来好像是很难以圆满， 由四无量聚，但是因为行持了四种无量。四种无量并不是四无量心，是前面讲的诸住无量、为无量有情、求无量菩提、行无量善法，这四个无量聚。由于四种无量资粮聚集，无须经长时，如何不能得，所以说不需要经过很长时间，为什么不能得到具有无量功德的佛果呢？肯定可以得到的。

由无边福德，及无边智慧，身心所有苦，迅速得消除。

这一个颂词主要是总说必须要圆满福德资粮和智慧资粮。如果圆满了福德和智慧资粮的话，可以迅速消除一切身心的痛苦。由无边福德，这个就是讲由无量的福德资粮，及无边智慧，就是积累无边的智慧资粮，通过两种资粮的积累可以使身心所有苦所有苦迅速得消除，就是说身体上面的一切苦，心上面的一切苦，在迅速的时间当中全部得以消除。如果消除之后，再安住轮回就没有任何痛苦。

这个是总说，下面是分说：

罪感恶趣身，生饮渴等苦，彼止恶修福，他生则无苦。

这个方面就讲福德资粮圆满身体不会感受痛苦的道理。罪感恶趣身，生饮渴等苦，就是说如果在今生当中造下了很严重罪业，这个罪业会感受恶趣的身体，感受恶趣的身体会生起饥渴、寒热等一切痛苦，这个是通过恶业而来的。彼止恶修福，彼就是菩萨，菩萨他如果能够止恶修福，就是说广大的修积福德资粮，他生就是第二世的意思，或是说第二世以后，他生则无苦，因为他痛苦的直接近取是恶业，菩萨他中止了恶业，经常修习福德善法，在他生为什么会有痛苦呢？不可能有痛苦的，这个方面是因为福德资粮而不会有痛苦。

由痴生心苦，贪嗔怖欲等，彼因无依慧，速离诸心苦。

这个方面就是讲通过修持智慧资粮而离开心苦。首先讲到心苦的起源或心苦的状态。由痴，由愚痴而产生的，这个愚痴是什么？愚痴就是堕于两边的实执，堕于有边和无边，如果你堕于有边和无边，从愚痴就开始产生心苦，这些心苦就内心的痛苦。内心的痛苦比如说，贪、嗔、怖、欲等字，还有其他的心苦。贪，对其他的有情生起贪心，或者对其他的有情生起嗔心。怖，就是讲怖畏国王惩罚，怖畏其他的有情伤害，欲就是对别人的资具产生一种欲望等等，这方面都是心苦。

那么这些心苦产生于愚痴，彼因无依慧，无依慧就是讲无依空性慧，那么这个空性的智慧就无依，不会依靠有无二边，所以说彼因无依慧，速离诸心苦，这个“彼”字也是菩萨，这个菩萨因为修持、现前了无依的空性智慧，所以说就破除了愚痴，愚痴一破那么心苦就破，所以像这个方面讲，如果能够修持空性慧，生起了空性慧，这个时候就速离诸心苦，那么因为修持了智慧资粮的缘故，内心的痛苦也会的远离的。

下面就是讲身心痛苦远离之后，他长住世间没有厌烦：

所有身心苦，不能损恼故，直至世间尽，度生如何厌？

所有的身心痛苦都没有了，这个时候不能够损害的缘故是什么意思呢？不能损恼故，就是说菩萨他登地的时候，或是说通过福德和智慧两种资粮，身心两种痛苦都已经远离了，远离之后那么身心两种痛苦都不能损害菩萨，所以说直至世间尽，度生如何厌？他住于世间，乃至于世间穷尽，一直做弘法利生的事业，如何能够生起厌烦心？因为根本没有身心二苦的原故。

有苦时虽短，难忍何况长，无苦而安乐，时无边何妨？

这个就作为教诫，通过对比的方式宣讲。如果一个人有苦，就是说有身心的痛苦，他相续当中感受强烈的身心痛苦，时间虽短难忍何况长呢？就是说一个人他身心当中的痛苦虽然短时间的感受，但是他也是难忍的，何况说要长时间去感受身心的痛苦，这个时候肯定是难以忍受的。

无苦而安乐，时无边何妨？但是菩萨他无苦，就是说没有身心的痛苦，不但没有身心的痛苦，而且还很安乐，所以说一方面没有痛苦，一方面很安乐，时间再长又何妨呢？就是说即便是说要住到世间的最边际又怎么样？因为他没有丝毫的身心痛苦，而恒时具有安乐的缘故，所以说他恒时安住轮回根本没有丝毫的恐怖心，这个方面就教导后学菩萨不应该对三个无数劫，或者不应该对长时间利益众生这个事情生起一种怯懦心，而应该精进的积累资粮。资粮一圆满，生起了安乐，安乐一生起，时间再长也只是引发安乐果， 而不可能引发丝毫的痛苦。

彼既无身苦，心苦云何有，悲愍世间苦，由此长住世。

彼就是菩萨，他既然没有身苦，心苦又怎么样有呢？身心二苦都没有。悲愍世间苦，就是说他自己相续当中虽然没有身心二苦，但是因为悲愍世间的痛苦没有消除的绑，通过悲心引发由此长住世，所以说长久住于世间而利益众生。

成佛时虽长，具慧不怯弱，为尽过德圆，此应常励力。

成佛的时间虽然长，看起来虽然长，三个无数劫，但是具慧者，具有智慧的人他不会怯懦的，为了尽过德圆，尽过就是说消除一切过失，为了使一切功德迅速获得圆满，此应常励力，所以说教诫菩萨应该对于积累两种资粮恒常的努力，恒常的精进，精进到一定时间之后，身心痛苦一消失，这个时候住于轮回就根本没有丝毫的痛苦，没有丝毫的疲厌了。

这个方面主要是《宝鬘论》当中很殊胜的理证，通过非常殊胜的理证打消我们的顾虑，所以说应该从现在开始要发起心，稳固这样一种心，然后历历的去修持两种资粮。

今天讲到这个地方！

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