

◎ 明观皈依境

以上内容明确之后，接下来是明观皈依境，修持真实皈依。

观想的时候，如果你有能力，就一步一步全部观想；实在不行的话，就想：“我前面有一棵五枝菩提树，树上有三宝总集的莲花生大士，还有佛宝、法宝、僧宝。”这样简单地观想也可以。

在座的各位，有些年龄稍微高一点，听说连观音心咒都不会背，那背皈依偈也许有点困难。但除了这种情况以外，其他人应该没问题，务必要把这个念完。

具体来说，先将自己的住处观想成珍宝组成的清净刹土，美妙悦意，平坦光滑犹如镜面，无有凹凸不平的山岗、洼地。就像《维摩诘经》中讲的，螺髻梵王说释迦牟尼佛的刹土极为清净，但舍利子不承认，于是佛陀用脚趾压地，三千大千世界顿现清净无比。佛陀说：“我此佛土恒常清净，只不过有些众生没有见到罢了。譬如天人享用同一食物，由于各自福德不同，感受的味道千差万别，同样，众生因为业力有异，有些人见不到此土庄严。心清净的人，才能见到诸法清净。”明白这个道理之后，我们首先将住处观想清净，这是第一步。

首先把住处——即便是在贫民窟修皈依，都必须观想成净土，因为这样观想接近于清净实相，有这个必要性。我们所修的最根本、最圆满的都是清净的。我们是在皈依境前面做皈依，因为皈依境是圣者相续中的境界，圣者内心没有烦恼，他的世界是清净平坦的，所以我们要相应这个境界去修。以此作为我们修行、有高深见解的缘起，也是为了最终去往清净刹土的缘起。所以当前地方再差，也要把它观想成净土——非常平坦清净，像镜面一样无有凹凸不平的山岗、洼地。

然后在自己正前方，观想一棵具有五枝的如意树，枝繁叶茂、百花齐放、硕果累累，极其圆满，蔓及各方，遍布东南西北整个虚空界，枝叶全部是由各种珍宝铃、璎珞装点。这在唐卡和一些图片上都有，大家观不起来就好好看，之后再分别观想五方树枝上的境相。

观想的时候，除了这些，就不用多想了。有些人还要问很多细节，“树枝有多少，树叶有多少……”。其实你能观这些，观想能力就够丰富了。我的话，能观这个已经不错了，不用再加很多了。

在我们前面，观想有一棵高大、茂密的如意树，这棵如意树是珍宝自性的，枝繁叶茂等等具有各种功德，有各种珍宝点缀装饰。对着皈依境的唐卡皈依时，一定要观想实实在在的，不是在画像前皈依，而是观想我就在画像里面、在净土里面皈依，这是很重要的。

中央的树枝：根本上师

观想本体为三世诸佛总集的根本上师，形象是莲花生大士。这跟前不久学的《虚幻休息》不同，《虚幻休息》中无垢光尊者一再要求，观想时上师的形象不能变。但此处，法王如意宝也讲过，如果你上师年迈体老、满面皱纹，不能这样观想，一定要观成莲花生大士佛父佛母。所以，每个修法的要求不一样。这里的要求是，观想形象为莲花生大士，本体是自己的根本上师。

然后观想中央的树枝上：本体为三世诸佛的总体、无等大悲宝藏具德的根本上师，形象是邬金大金刚持（莲花生大士），

大树分了五枝，中央的树枝上观想自己的根本上师，本体是三世诸佛的总体、“无等大悲宝藏”——无与伦比的、具有大悲心、各种功德宝藏具德的根本上师。

形象不是观想上师本人，而是观想莲花生大士，不同修法中有不同的要求。无垢光尊者的《心性休息》中，自己的上师是什么样子就观想什么样子，也有说不能观想成佛菩萨的样子。文殊大圆满还有这里要求把上师观想成圣尊。

以前大恩上师讲，如果对自己的上师信心非常强烈，直接观就可以；如果对上师信心没有那么强烈，就观想成圣尊。但不能因为有些仪轨没有说必须观成什么样子，就自己来选。上师也说在修行时，仪轨里怎么说就怎么观，如果我们修这个皈依，就把他观成莲花生大士的样子。

他身色白里透红，一面二臂，双足以国王游舞式，安坐在八大狮子宝座的莲花、日月坐垫上。右手以契克印执持纯金五股金刚杵，左手平托天灵盖，里面有充满无死智慧甘露的宝瓶，瓶口由如意树严饰。莲师身著锦缎大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花帽，与身色洁白、手持弯刀和托巴的佛母益西措嘉空行双运[11]。（对密宗有信心的人，可观修双身像；假如不但生不起信心，还有一些不清净的念头，那修单身像也可以。）莲师的面部朝向自己，安坐在前方的虚空中。

身色是白里透红的，他的身色白里透红，一面二臂，双足以国王游舞式安坐在八大狮子宝座上的各种莲花、日月坐垫上，

看唐卡很清楚，莲花生大士不是跏趺坐，而是左脚收回来，右脚伸出去，这种坐姿叫国王游舞式。安坐在八大狮子的法座上，法座是方形的，每面有两个狮子抬起来，八大狮子的宝座上面有各种莲花、日月的坐垫，

右手以契克印执持纯金五股金刚杵，左手平托天灵盖，里面有充满无死智慧甘露的宝瓶，瓶口由如意树严饰，

莲花生大士右手用契克印拿着黄金五股金刚杵，左手平托天灵盖，里面装满了无死智慧甘露，瓶口有如意树装饰。各种莲师像修上师瑜伽时有专门的图解，画得非常清楚。

莲师身着锦缎大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花帽，与身色洁白、手持弯刀、托巴的佛母益西措嘉空行双运。

这在图画中也清楚，大恩上师曾经讲过，如果对大乘密法有信心，可以观双身像，如果不习惯，观单身莲师就可以了。

莲师的面部朝向自己，安坐在前方的虚空中。

我们和莲师面对面，他在我们前方虚空中、从上面看着我们，所以他是面朝自己的。

上方的树枝：传承上师

观想莲师的头顶上，诸位传承上师以重楼式安坐。本来各大教派有无数传承上师，如格鲁派的传承上师，噶举派的传承上师。单单是我们宁玛派，续部中也有不同的传承上师，据佛教史记载，有杰珍大圆满的传承上师，龙钦大圆满的传承上师，布玛莫扎派的传承上师……但在这里，只是略观大圆满心滴派最根本的传承上师。

这些传承上师，《前行》后面一一有画像，《上师心滴·历史宝鬘论》中，也有这些上师的简介及彩图，大家应该一个一个地看。这些上师对我们生起大圆满的觉性证悟，有不可缺少的缘起，所以一定要观想。

这些传承上师分别是：法身普贤如来、报身金刚萨埵、化身极喜金刚（嘎绕多吉）、阿闍黎文殊友（蒋花西宁）、上师西日桑哈、智者加纳思扎、大班智达无垢友（布玛莫扎）、邬金莲花生大士、法王赤松德赞、译师贝若扎那、空行益西措嘉、遍知龙钦绕降、持明无畏洲（智悲光尊者）。这在《前行·上师瑜伽》中也有专门介绍。

如果你能继续观想，下面还有如来芽尊者、蒋阳钦哲旺波、华智仁波切、全知麦彭仁波切、托嘎如意宝、法王如意宝，这是我本人的传承上师。当然，假如你是其他教派的，传承上师不一定是这些。但学《前行》的话，把法从普贤如来一直传到你这里的，就是你的传承上师。

刚才也说了，这些传承上师的位置，就在莲花生大士上方。他们各自的装饰、装束样样齐全，上面一位上师的坐垫没接触到下面一位上师的头部。这些传承上师就这样以重楼式安坐，周围由本尊及四续部不可思议的尊众、空行勇士、护法团团围绕。

接下来要观想莲师头顶上诸位传承上师以重楼式安坐。

中央的树枝上是莲师，莲师头上还有很多传承上师，但是这些都属于中央树枝的皈依境的圣尊，

本来，共同续部有无数传承上师，

本来续部有很多支传承，事部、刑部都有传承、上师也很多。

但在这里只是略观大圆满心滴派最根本的传承上师，

这里是大圆满心髓的传承，以后我们也要学大圆满心髓的法，所以皈依时所观想的皈依境都是不共的缘起。大恩上师说，虽然其他各大教派也要修皈依，但因为这是大圆满修法的前行，在修皈依时应该以心滴派的传承上师为根本进行观想。所以这里罗列的都是是心滴派的大圆满根本传承上师，我们可以一边皈依、一边祈祷，也可以得到传承上师们的加持。如果证悟心性或者修持大圆满没有障碍，得到传承上师的加持是非常重要的。

也就是：法身普贤如来、

原始佛也叫本初佛或第一尊佛，即法身普贤如来。

报身金刚萨埵、

普贤王如来显现的报身金刚萨埵。

化身极喜金刚、

这是人间的第一代祖师，极喜金刚嘎饶多杰。

阿闍黎文殊友、

这是蒋华西宁，文殊师利菩萨的化现。

上师西日桑哈、

在大圆满传承中他是汉人。

智者加纳思扎、大班智达无垢友、

无垢友是布玛莫扎尊者，他和莲花生大师还没有入灭，证悟了虹身、光明身。

上师西日桑哈、

在大圆满传承中他是汉人。

智者加纳思扎、大班智达无垢友、

无垢友是布玛莫扎尊者，他和莲花生大师还没有入灭，证悟了虹身、光明身。

布玛莫扎尊者的根本道场在五台山，这是所有藏地公认的。去五台山，一是朝拜文殊菩萨，大圆满的弟子还要朝拜布玛莫扎尊者。他一百年化现一个化身，到藏地弘扬大圆满心髓。有些信心大的人在五台山可以见到布玛莫扎尊一大圆满的祖师，以各种形象指引有缘的弟子开悟。五台山是文殊菩萨真实的道场，也是布玛莫扎尊者安住的地方。

邬金莲花生大士、

莲花生老人家在铜色吉祥山莲花光明宫安住。有人可能会问，这不是两个莲花生大士了吗？中央树枝上是自己的根本上师，这里是传承里的莲花生大士。

法王赤松德赞、

法王赤松德赞尊者。

译师贝若扎纳、

大译师贝若扎纳。

空行益西措嘉、遍知龙钦绕降、

益西措嘉尊者和无垢尊者之间还有若干上师，这里益西措嘉接着就是遍知法王无垢光尊者，

持明无畏洲，

无垢光尊者和持明无畏洲尊者之间还有很多上师，这里面也略了。持明无畏洲就是智悲光尊者。他们两位被称为遍知父子，因为智悲光尊者在桑耶青普山洞里三次见无垢光尊者后，完完全全得到了摄受，开启了龙钦心髓的伏藏。现在《大圆胜慧》都是得到无垢光尊者加持之后写的。持明无畏洲的下面就到如来芽尊者，即华智仁波切的根本上师，而如来芽尊者的根本上师就是智悲光尊者，因此传承表就列在这儿。这是以华智仁波切的口气说的根本上师。

在讲记中也讲，如来芽尊者下面还有蒋扬钦哲旺波、华智仁波切，麦彭仁波切、托噶如意宝、法王如意宝，乃至到我们的根本上师。这里的传承表和法本最后的图表为什么讲的不一样？因为后面是以上师他老人家的传承来罗列的，这里是以华智仁波切来罗列的，所以到持明无畏洲就没有了，皈依境也是画到智悲光尊者这就没有了，但旁边的还有其他一些当时的传承上师。

他们各自的装饰、装束样样齐全，上面一位上师的坐垫没有接触到下面一位上师的头部，

我们观想的时候，上师和上师之间是空的，没有接触到，不是完全坐在上面的，是有间隙的，观想时也要这样观。

这些传承上师就这样以重楼式而安坐，

就像层层叠叠的楼房一样，二层、三层、四层这样的方式安住叫重楼式安住，

周围由本尊及四续部不可思议的尊众、空行勇士团团围绕。

这些传承上师的周围有四续部不可思议的尊众、空行、勇士团团围绕，中央的树枝是这样的。

前方的树枝：三世诸佛

本师释迦牟尼佛的周围，由贤劫 1002 尊佛等十方三世诸佛所围绕。他们全部是殊胜化身梵净行的装束，头有顶髻、足有轮宝等具足三十二相与八十随好，双足金刚跏趺坐，身色有白、黄、红、绿、蓝，身体放射出不可思议的光芒。

这是观想佛宝。在不同经典中，有些说是贤劫千佛，也有说是 1002 尊佛。不过，在皈依境上，只画了三尊，代表过去佛、现在佛、未来佛。这些佛都是殊胜化身的装束，就像释迦牟尼佛一样。这样观修，就是皈依佛；刚才观想的是上师，修法上是皈依师。

随后再观想前方的树枝上，

因为是五个树枝，如果以后大家有能力，或者有因缘的时候应该做个立体的。立体的皈依境更容易观想，现在都是画的体现不出来，要是有了立体模型的皈依境，前面树枝和后面树枝，就会很清楚，现在只是从一个平面不太容易看清前面的树枝，我们大概知道前面的树枝上是佛宝。

本师释迦牟尼佛的周围由贤劫一千零二尊佛等十方三世诸佛所围绕，

这里以释迦牟尼佛为主尊，他的周围是一千零二尊佛为首的十方三世诸佛，代表所有佛宝，一切佛宝都在此体现。但是唐卡上面画不了一千佛，就画了三尊佛，分别代表过去佛、现在佛、未来佛。现在佛是释迦牟尼佛，过去佛是迦叶佛或者燃灯佛，未来佛是弥勒佛，以三尊佛来代表十方三世一切佛。

有些说贤劫有一千佛，贤劫一千零二尊佛是错误的。贤劫一千零二尊佛的说法，是因为以前有一千零二位王子发愿，他们发愿要成佛利益众生。其中一位王子发愿等兄长们成佛之后，要劝请他们转法轮，这就是后面的梵天，每一次都是梵天祈求转法轮。还有一个王子发愿，当兄长们在弘扬佛法的过程中，自己要变成守护者，守护他们的教法，这就是金刚手菩萨。其实这两位最后也要成佛的，当前面千尊佛成佛之后，誓愿到了他们也会成佛，所以把梵天和金刚手菩萨两位算进来就一千零二尊，是这样安立的。

他们全部是殊胜化身梵净行的装束，

他们是出家的身份、出家的装束。

头有顶髻、足有轮宝等具足三十二相与八十随好，双足金刚跏趺坐，身色有白黄红绿蓝色，身体放射出不可思议的光芒。

因为他们是佛宝，显现是出家身份，化身佛的形象——头上顶髻、穿着法衣、脚上有轮宝。看单独画像就可以看得到，他们脚心有轮宝有法轮，还具足三十二相八十随形好，都是金刚跏趺坐。金刚化身佛的颜色有白、黄、红、绿、蓝五种颜色，身体放射出不可思议的光芒。平时我们观想皈依佛宝的时候，主要是以唐卡上面的三尊佛为代表。然后再讲僧宝，左右两个树枝的右面（我们的左首）、莲师的右首是大乘僧众，左边是小乘僧众，大乘僧众和小乘僧众都是僧宝，都是我们要皈依的。

右方的树枝：大乘僧众

以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨这三位怙主为首的八大随行佛子[12]，由大乘圣者僧众围绕。

他们的身色也有白、黄、红、绿、蓝，以十三种圆满报身装饰庄严，双足以平等式站立。

之后观想右方的树枝上，
右方的树枝上是莲师的右首，就是我们面对皈依境的左首，
以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨这三位怙主为首的八大随行佛子由大乘圣者僧众围绕，他们的身色也有白、黄、红、绿、蓝，以十三种圆满报身装饰庄严，双足以平等式站立。
以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨三怙主为首，然后是八大随行佛子，如地藏王菩萨、除盖障菩萨、虚空障菩萨、普贤菩萨、弥勒菩萨等八大菩萨。为首所有的大乘圣僧众，从初地到十地之间都聚齐了。颜色也是五色，具备了十三种圆满报身形象，没有显现出家的形象，因为出家都是另一边声闻的形象。大乘佛子都以报身佛的服饰庄严的，双足以平等式站立。

左方的树枝：小乘僧众

舍利子、目犍连声闻二圣，由声闻缘觉圣者僧众围绕，身色洁白，身著三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。

以上左右两方的树枝代表僧宝，即是皈依中的皈依僧。

再观想左方的树枝上：舍利子、目犍连声闻二圣由声闻缘觉圣者僧众围绕，身色洁白，身着三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。
然后再观想左方（我们的右首）树枝上有舍利子、目犍连声闻二圣徒为首的声闻缘觉小乘的圣僧围绕，身色洁白、穿着三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。在汉地很多画得很怪的罗汉，都是那种奇特的形象。其实真正印度的那些罗汉，并不是都长得怪怪的，这些罗汉因为修了很多的福德，都很庄严。当然也有一些普通人，有些都是福德所成，很庄严的。画里面这些圣僧罗汉也是通过很庄严的形象表示的，这个就是僧宝。
然后再观想皈依的法宝，法宝是后方的树枝。

后方的

树枝：法宝经函

法宝经函层层叠叠，金光闪闪的格架中央最上方，陈列着 640 万颂大圆满续部。所有函头的标签[13]都对向自己，经函光芒四射，自然发出“阿勒、嘎勒[14]”的自声。

接着观想后方树枝上：法宝经函层层叠叠，金光闪闪的格架中央最上方陈列着六百四十万颂大圆满续部，所有函头标签都对向自己，经函光芒四射，自然发出“啊勒、嘎勒”的自声。

法宝很多，所有的法宝都是法，但这里是以大圆满法为代表，因为这是心滴派，以大圆满的正法作为表示。这里有六百四十万颂大圆满续部，很清楚地看到，莲师的后面有一排代表大圆满的经书，有标签方式，对着自己、都放着光，自然发出元音字母咒‘啊勒、嘎勒’元音字母咒。

树枝的空隙：男女护法

这些树枝的所有空隙中间，有智慧护法神、业成护法神。其中，男相护法神面部一律朝外，成办和保护修持菩提正法、遣除违缘与障碍、禁止外部障碍进入内部的事业；女相护法神面部向内，成办内在成就不散失于外的事业。

这些护法神，正如《大幻化网》所说，不管是业成也好、智慧成也好，全部是佛陀的自现，具有智、悲、力的无量功德，对我们十分慈爱。总之，所有护法神、本尊、空行都是主尊的显现，

这些树枝的所有空隙中间有智慧护法神和业成护法神，

在这些皈依境中有很多护法神围绕，还有忿怒的八大法行、圣尊、勇士、空行，都包括在这里面。树枝的所有空隙中间有智慧护法神和业成护法神，智慧护法神就是智慧的化现，业成护法就是业力的化身，其实本身也是佛陀。上师在讲记中讲，业力护法神的本性就是业力所成的，只是显现上被莲师等调伏，其实也是佛菩萨的自体。所以这些也都是要皈依的自体。

其中男相护法神面部一律朝外，成办和保护修持菩提正法、遣除违缘与障碍以及禁止外部障碍进入内部的事业；

男性的护法神是朝外面的，就是面对我们，本性是这样，但画的时候不一定能画得出来，面部朝外是禁止外部的违缘不能进入内部，或遣除我们修道的违缘等等。

女相护法神面部向内，成办内在成就不散失于外的事业。

女性护法面部是朝内的，表达什么寓意呢？表达内在的成就不散失于外。有时候我们会生起一些觉受、成就，如果不注意就会散失了。有些境界给别人说了之后，就会没有了，这里并不是说初地菩萨没有这个境界了，初地菩萨的境界很稳固，说了也不会散失。但凡夫人有一点觉受、境界，说完之后很多时候就没有了，所以为了让我们一些内在的成就、觉受不散失于外，女性护法神的面部是向内的，

这些事业护法神都具有智、悲、力的无量功德，对我十分慈爱。

观想护法神都具有智、悲、力，具有无量功德，绝对具有能力承办遣除违缘，而且对我们是非常慈爱的。为什么？因为我们是修道者。你不是修道者，护法神显现上就没有那么慈爱，因为他是护法，保护的是佛法，不是保护你的世间法。但是你了出世间法，比如这件事情如果不解决，对修行真是有障碍，那么祈祷他帮你解决一些问题肯定是可以的。纯粹和修行法无关的，那就不一定了。这些出世间的护法对你世间的事没有兴趣。

而那些世间的护法对你很有兴趣，而世间护法供养起来危险性很大，不是我们皈依境里面的。世间护法很多灵怪、山神、护法很灵验，像找点东西，如你钱丢了，意念非常快。但很危险，那一天他不高兴了，就造语言。

智慧护法神就非常慈爱，几天不供、一直不供也不会怎么样。但有些世间的护法，你去呼唤他有些不怎么回应，有些供了很长时间没有回应是非常正常的。上师们也经常这样讲，有时确实是为了修佛法，承办一些事业，因为这不是单纯的世间事业，的确是和修法有关系，可以向他们祈祷的。

把他们全部观想成引导众生的大导师。

在唐卡中有观想，有道友以前问过，莲师的右下角有一个观音菩萨，是本尊，左下角又有一个金刚瑜伽母这是什么意思？右面白色站立着的观世音菩萨是本尊，左下角的是空行，这是三根本当中的本尊和空行。这个观音菩萨和那个观音菩萨不矛盾吗？因为在僧众当中有个观音菩萨，是僧宝观音菩萨，在八大菩萨里面。这里属于本尊，是以本尊的形象出现的，这个属于空行，金刚瑜伽母作为他的代表，这里是佛、法、僧三宝。三根本中间的是上师，右下面是本尊，左下面是空行，三宝就是上师，三宝三根本就是这样的。

其他的方面是风脉明点，这些本性、自性表示不出来，都没有办法表示。可以表示的，就画在上面了，其他的像风脉明点没办法表示，很难表示就没有画，他们的本性都是三身，说如来藏，他们的本性都是圆满具备的，我们可以理解这就是大概的皈依境的图像。

◎ 具体观修方法

假如你很难同时观想这么多对境，可以一会儿观中间的莲花生大士，一会儿观左边的小乘僧众，一会儿观右边的大乘僧众，一会儿观后面的经函，一会儿观前面的三世佛。最好以闭关的方式，一边这样观想一边念诵。

念皈依偈的时候，皈依的对境就是这些，但心里应该怎么想，才是最关键的。首先，你要皈依的话，就应把身体、寿命等一切，全部托付给佛陀等三宝。若能如此，《经律异相》中说：“诸有归命佛，不趣三恶道，受福天人间，后逮涅槃界。”

其次，要明确皈依的目的，是为了利益无边无际的众生，不是为了求身体健康，或是为了可以听密法，看别人念完了自己还没有，就拼命念求个数量。所以，你们这次修十万皈依，应该反反复复地想：“我皈依是为了利益无边无际的众生。”

修皈依时，从自身而言，应当如何观修呢？

把今生的父亲观想在右侧，母亲观想在左侧，前面是以憎恨自己的敌人、加害自己的魔障为首的三界众生，他们就像大地上规模盛大聚会的人们一样，聚集在一起。

今生的父母观在两侧，因为他们是恩德之处，《前行备忘录》和其他教言中也讲了，即生中对父母一定要有感恩之心。然后，还要把关系最不好的人，观在自己前面。那天有个道友说：“我正在修加行，但最近跟我不好的人太多了，所以我前面有一群道友，今天又增加了一个……”她每天都跟一个人吵架，吵完后又把那人观在前面。不过，这样观想也是对的。

假如你没有关系不好的人，把六道众生观在前面就可以了，不用单独观一个特别“重要”的人。或者，对你身体、修道制造违缘的魔障，以及在生活中无缘无故诽谤你、害你的，这些都可以观在前面。

下一步，把今生的父亲观想在自己的右侧，母亲观想在左侧

我们观想父母是我们的大恩德的，皈依的时候必须要一起皈依，这也是报恩的必要性。

前面是对自己憎恨的敌人和进行加害的魔障为首的三界六道一切众生，

在我们的前方要观想三界六道一切众生，尤其是魔障和对自己很嗔恨的敌人。要把他们观想在前面的原因是，第一表示我们要舍弃一切世间的憎恨、嗔恨心等烦恼，而且要舍弃亲疏偏袒之心并开始修清净的正法。第二显示为原谅众生的意思或者放弃我们的嗔恨心，真正平等地对一切众生饶益，甚至把这些怨敌观在我们的前面和我们一起修皈依。

就像大地上规模盛大聚会的人们一样聚集在一起，

就好像开大法会的时候或者说是很大规模的聚会，很多的人聚集在一起。

然后，你和这些人一起面向皈依境，双手合掌，三门毕恭毕敬——身恭敬顶礼膜拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬心里默念。（我们作为凡夫人，不一定能时时如此，但至少也要在一座之间观修一次。

大家面向皈依境双手合掌，三门毕恭毕敬。

身恭敬就是顶礼膜拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬心里默念：

这里面有身语意三门恭敬，三门恭敬当然是顶礼。通过双手合掌或顶礼的方式来表示身体的恭敬。语言的恭敬就念诵皈依偈颂。意恭敬是心里默念，发誓愿。因为皈依的本性其实就是发誓，必须要再再忆念这个誓愿。

默念什么呢？“从现在起，我无论是上升还是下堕、是苦是乐、是好是坏、是病是痛，除了上师三宝您以外，我没有其他依靠、救护、怙主、友军、希求处与皈依处。”以这样特别虔诚的心，在上师三宝等皈依境面前，发誓“从今以后我的一切都拜托您了”——那天有个领导找我，他平时对我不好，我建学校他也不理，经常远离我。那次他跟老乡发生冲突，实在没办法了，就打电话让我劝劝老乡。这时他对我很有信心，一直连连说：“一切事情都拜托您了！”

我们在三宝面前也要如此，自己苦也好、乐也好，“一切事情都拜托您了”。虽然生起这样虔诚真挚的心很困难，但如果生不起来的话，只是口头上说“皈依佛、皈依法、皈依僧”，确实意义不大。所以，这次修皈依，希望大家要注重质量，“利益众生”、“全心全意”、“一切依赖于您”这些关键词，必须要反反复复地思维，否则，皈依的效果不一定很好。

然后我们自己要默默地默念发愿，从现在开始，不管我是往上走还是往下走（人生当中也有上升下堕，有时走上坡，有时走下坡），不管我在这个过程中还是从现在到成佛之间，不管怎么样，是上升是下堕，还是在这个过程中感受痛苦，安乐，是好是坏，或者是病痛，这个时候除了上师三宝以外，我没有其他的依靠。第一，我不生起怀疑，邪见，第二，我遇到这些事情，第一个忆念的是三宝，我没有别的依靠，没有别的救护者，没有别的怙主，没有别的友军，也没有希求处与皈依处，唯一的完完全全地皈依三宝，以三宝为究竟的皈依处。

刚才也讲了，除了三宝以外，再没有其他救护处、皈依处。接着还要默念：“从即日起，直到获得菩提果之前，我全心全意、诚心诚意将自己托付于您。成办任何事情，既不向父亲询问，也不与母亲商量，又不自作主张，完全依赖于上师三宝您。一切奉献给您，精勤修持您，除您之外，我无有其他皈依处、指望处。”

从现在一直到菩提果之间我一心一意，任何事情（主要是修行佛法和解脱道方面的），比如说我要修行、听法、观修，这些事情完完全全只是依靠上师三宝。如果有时要询问世间的事情，只要不和皈依戒相违背的，不是说不能够向父母和别的人询问，这里主要是从修行解脱道方面来讲的，因为他们没办法给我们提供更有建议。

所以我就一心一意地皈投依靠上师三宝。任何事情不向父亲询问，因为父亲不懂解脱道，也不与母亲商量，母亲也不懂解脱道。也不自作主张，因为我自己也不懂解脱道，完全依靠上师三宝。因为前面已经分析了上师三宝是我们解脱的要素，我们想解脱，想成佛的话，必须依靠上师三宝。一切奉献给三宝，精勤修持三宝的自性，除了三宝自性之外没有其他的皈依处和指望处，这个就是我们在念皈依的过程当中一直要保持的，一直要加固加深的誓愿，一直要生起这种心。上师三宝就是我现在到成佛之间唯一的依靠处，所以所有的事情都是一心一意地依靠三宝。

要想真正成为一名三宝弟子，就要有这样一颗心。以这样的心态念十万遍皈依偈，质量上肯定会过关。上师如意宝讲过，一般而言，五十万加行最好以闭关方式修，这样没有什么散乱，每天处于寂静的状态中。尤其是，若能在每座当中，开头发菩提心，中间在前面放张皈依境的唐卡，作些供养，然后一心一意地念诵仪轨，最后作个回向，每次都以三殊胜来摄持，加行肯定修得很圆满。

这次《大圆满前行》我讲得比较广，在一生中，这是第一次，也应该是最后一次。所以，大家不要轻易错过，这方面一定要下功夫。

下面以至真至诚的猛烈心，念诵皈依偈：

念这个十万遍也可以。或者，还可以念《开显解脱道》里的皈依偈：“南葵内色南夸刚瓦耶，喇嘛耶丹宽竹措南当，桑吉秋当帕波给登拉，达当桌折给贝嘉森切。”这个可能很多人比较熟悉，两个都可以，没有很大差别。

以这般至真至诚的猛烈之心念诵下面的皈依偈：

念诵皈依偈是表达出所皈依的对境，怎么样皈依，但是我们内心的誓愿是前面心里默念的这一段。就是“从现在起无论是上升还是下堕……”，一直要坚固这个誓愿，如果以前不知道的，现在念皈依的时候要生起来，每次都去忆念。

一方面来讲，有些时候我们观想皈依境，有些时候观想皈依偈颂里面的意义。有的时候必须要忆念这里面的内容，这就是轮番修。我们在座上念皈依一次念一千或两千，在这个过程当中也许是三个小时或者两个小时。在这个过程当中有时观想皈依境，有的时候观想父母或前面的众生，有的时候忆念我的誓愿，有的时候忆念皈依境的圣众，有的时候忆念皈依偈颂里面的意义，就这样轮番地观想就可以了。

**真实三宝善逝三根本
风脉明点自性菩提心
本体自性大悲坛城中
直至菩提果间永皈依**

直至菩提果间永皈依这个和时间，皈依的时间是直到菩提果之间的皈依。皈依的对相就是“真实三宝善逝三根本”，真实的三宝是具有真实功德的，不欺惑的叫真实三宝，这是共同皈依。善逝三根本，在因明或其他地方讲，善妙而逝，不退转而逝，无余而逝，这个善逝意思就是通过正确的方法，已经趋向于达到了最究竟的一种果位的，这个叫做善逝。三根本就是上师、本尊、空行，这是属于共同密乘的皈依。

“风脉明点自性菩提心”，这个主要是在修圆满次第的时候，风脉明点自性的菩提心，菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心，这个地方的菩提心主要是指胜义菩提心，胜义菩提心就是真实的佛性如来藏或者三圣的自性，所以说风脉明点的自性就是实相。菩提心的意思就是实相的意思，就是觉心，觉悟之心，就是实相。

“本体自性大悲坛城中”，这个就是最了义的实相金刚藏的皈依，本体是空性的，自性的，光明的。大悲是周遍的，本体空自性名大悲周遍，本体自性大悲坛城之中。

“直至菩提果间永皈依”。从现在乃至菩提果之间，我和所有有情皈依这样一种皈依境。

从明天开始，大家就要修皈依了。凡是看光盘和学会里的人，一定要把十万遍皈依偈念完。现场听课的学院道友，最近就要把它修完。假如你各方面条件具足，应该以闭关的方式修；实在没办法的话，各班就以集体共修的方式来完成。

总而言之，一定要把十万遍完成，这是我们宁玛巴传承上师始终强调的，藏传佛教其他教派的传承上师也特别重视。现在极个别人说，五十万加行不修也没关系，这样的做法我们无法想象。华智仁波切在《前行》中讲过：“每一座期间，尽心尽力念诵皈依偈，总数合计起来至少要圆满十万遍。”在华智仁波切、麦彭仁波切、法王如意宝等诸多大德的传统里，若不修完五十万加行，根本没有资格听任何密法。

所以，希望你们这次好好修，不仅要在数量上完成，质量上也应尽量过关。修这个虽然要花一点功夫，但若想获得解脱的话，就肯定要下功夫。否则，纵然你人生过了七八十年，修行也不一定成功。

恰卡瓦格西曾说，在他 60 年的生涯中，大部分时间都被饮食、衣食、治病耗光了，如果真正算起来，用于修行的时间连 5 年都不到。我们好多人也是如此，在短暂的人生中，忙忙碌碌了一辈子，却连一次五十万加行都没有修。看看以前的高僧大德，他们一生修过多少次加行？我们若连一次质量过关的都没修完，就不是真正的修行人了。

当然，若想质量过关，华智仁波切也说了，最好是以“闭关”的形式观修。希望大家尽量做到，即使做不到，也应避开一些散乱的因缘。那么五十万加行修完之后，是不是就可以完全放下了呢？也不是。你平日里还要经常串习，该念修的皈依偈一直要念。这点必须要注意！

每一座期间尽心尽力念诵皈依偈，总数合计起来至少要圆满十万遍，

那么每一座期间进行尽心尽力地念诵这个皈依偈，总数合计起来至少要圆满十万遍。有的地方讲念满十万遍之后要多念一万，主要是补缺。因为在念十万的过程当中，有可能念不全，因此很多地方都说十一万，十一万是来补缺的。

有念诵数量的原因主要是让我们一遍一遍地串习，也是对我们的约束。有人认为只要观修就行了，不要数字，但是如果如果没有数字的约束的话，有时我们修一修就散乱了，因为没有压力就没有让他持续下去的动力了。

有一个数字的约束，一方面如果我们能够以前面皈依的心为基础，来老实地训练十万次，这十万次是给我们的约束或者是一种修行的方式方法。我们在这个过程中念十万遍，十万次去忆念这个誓愿，每一次都能够保质保量地去忆念的话，你在修完十万遍之后，自己相续当中的誓愿会很坚固。

而如果没有这个十万次，因为众生的惰性很强，觉得搞两三天差不多了，反正我也修了，其实是远远不够的，但是如果有一个数字作为约束，其实他就不会随随便便地就终止了，必定还有十万次的约束。对于具有很大惰性的众生来讲，这个数字的约束是很有必要性的。

在没有达到数量之前，一定要以闭关的形式来观修，在平日里也应该念修皈依。

这个最好是以闭关的形式在座上来修持。因为这时才能够面面俱到地观想到皈依境里面传递或者意念出来的含义。如果没有以闭关的形式，很多时候我们会散失掉，虽然在念诵也容易出现散失。

所以如果要真实到量的观修，还是应该以闭关的形式座上观修，但座上观修也不是说你坐在这儿，我就是真实地达标了，座上修还可以胡思乱想的，主要还是内心当中达到这个标准，但是因为很多道友是第一次修这个皈依，让他完完全全地达标可能很困难。

从我自己的侧面来讲的话，建议不管怎么说，第一次加行如果能按照质量达成是最好的，但如果不行的话首先把数字走完，这是个缘起，但我们不能说你数字走完就万事大吉了。第一遍首先通过数字上走一遍五加行，至少对他来讲内心当中累积沉淀了些东西。如果完完全全要求他闭关，他可能没有什么时间闭关观修，只有一些散的时间。怎么办？如果说不行那可能他就会放弃掉，也没有办法通过其他方式增上了，可能就放弃了。

华智仁波切的受众可能都是些出家人，寺院里面的人，这时他就可能比较严格一点。但是大恩上师为主的上师们摄受现在有情的时候，他的受众不一样，他们没有大把的时间来座上观修，那怎么办呢？只有在坐车的时候或者干什么的时候，抽时间来念诵这个有的时候也可以算，但质量怎么样就不好说了。

首先把数字走一遍，熟悉一下这样的修行，因为散念也不一定都是散乱的，有的时候也可以意念，尽量地走完一遍，对修行人来讲也会提升一些信心，自信心提升起来，毕竟把它修完了，他会有些成就感。其实对我们坚固修行下去的决心还是有帮助的，长久看起来是有帮助，但短期看起来可能五加行修完了没有什么收获，这个的确是这样的。

但是我们加行没有说修一次对不对？像这样你修完一次之后找到一些修行的感觉，熟悉一下修行的流程。修行的问题也会解决一些，第二次有时间的时候慢慢地保质保量地再修，这个时候就可以了，有了这第一次的铺垫之后，第二次，第三次他再修的时候，可能就越来越好了。

这里面华智仁波切讲了，说以闭关的形式，这方面我们自己看吧，如果有时间有条件，就以闭关的形式。如果你没有这个机会和条件，可以先散念，等以后愿力成熟了，福德成熟的时候还是应该保质保量标准标准地来修持五加行这是很有必要的。今天我们的课就讲到这里。

◎ 收座时的观修方法

最后收座时，自己要以满怀恭敬作为缘，观想莲花生大士为主的皈依境所有圣尊，身体放射出无量光芒，普照自他一切众生。众生接触到这些光后，犹如鸟雀被石簧¹惊动“扑棱棱”地飞起一样，融入皈依境的诸位圣尊。（这不是特别深的生圆次第，应该大家都会观想。）

接着，皈依境的所有尊众，也从边缘逐渐融入光中，之后，融入中间的莲花生大士佛父佛母。头顶重楼式的一切尊众，也慢慢融入下面的莲花生大士。莲花生大士又融于光中，光也消失于法界，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。你们独修的时候，最好这样稍微安住一下，观想一下。

起座时，将一切善根回向无边众生，并念诵

给瓦的意涅德大

我速以此善

滚秋色波哲杰内

成就三宝尊

卓瓦戒江玛利巴

愿将无余众

得叶萨拉故巴秀

安置于佛地

¹ 石簧：是藏族牧民用牦牛毛或山羊毛编织的抛石绳，长约两米，由正绳、古底、副绳、加呷等四部分组成。它可将石球较准确地抛掷到两百米以外的目标，抛击偷袭畜群的豺、狼、狸等野兽，或在辽阔的草原上指挥畜群向预定的方向前进。

等一会儿下课，我们共修皈依时，也是这样：先念诵“南葵内色南夸刚瓦耶，喇嘛耶丹宽竹措南当，桑吉秋当帕波根登拉，达当卓折给贝嘉森切”，然后稍微安住一下。起定时念“给瓦的意涅德大……”，最后再用“索南德义……”回向。

这个没什么不会修的，一定要按这样修。修多了以后，三宝的加持自会融入心，你的修行自然非常顺利。现在有些人喜欢修风脉明点，但修了多少年，什么感觉都没有，其实这是因为基础没有打好。如果你先好好地修皈依，那生起大圆满的境界并不会很难。

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、金刚辘、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。

◎ 日常如何修皈依

我们随时随地，都要不离正知正念而观想皈依境的尊众。

不管到哪里去，在行走的时候，可将皈依境观在自己右肩的虚空中，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。以前很多上师就是如此，无论坐在哪里，都观想传承上师和莲花生大士为主的皈依境，就在自己的头顶上，并念“喇嘛钦”来作祈祷。

享用饮食的时候，将其观想在自己喉间，作为饮食献新的供养处。现在好多人做得还可以，吃饭时不忘供养三宝。这一点，《前行备忘录》中曾一再强调，我也要求菩提学会的人在吃饭之前，最好能先念供养偈：

敦巴拉美桑吉仁波切 无上本师即佛宝

秀巴拉美丹秋仁波切 无上救护即法宝

珍巴拉美根登仁波切 无上引导即僧宝

嘉内滚秋森拉秋巴波_日 供养皈处三宝尊

如果你祈祷的话，就把最后一句的“秋巴波_日”改成“所瓦德”，并将三宝观在自己头顶上，这样就可以了。

睡觉的时候，观想皈依境在自己的心间，或者在头顶的枕头旁边，所有的三宝圣尊以慈悲关照着自已，以此作为迷乱梦境隐没于光明境界的要诀。

总之，一切威仪中，要处在明观皈依境尊众的境界中。其实，你别的不会修也不要紧，若能在行住坐卧中经常不离三宝，这就是非常好的修行人。而且你这样是为了利益一切众生，属于上等皈依。所以，我们应以坚定不移的信解，诚心诚意依止三宝，坚持不懈地修行皈依。

有些人修皈依不能持之以恒，修加行的话，一两个月中念念皈依偈，数量完成后就再也不修了，这种做法是不行的。真正好的修行人，终身都会把它当成自己的功课，日积月累不断地修持，这样才对自己有利。

我本人接触这个法，至今已有二十多年了。在这么长的时间里，自己虽然观修得特别差，不能做到时时忆念，但它的重要性还是明白，平时只要想得起来，行住坐卧都在观。我想以后应该也会如此。不过下一辈子不好说，因为身体这些换了以后，有没有这种正知正念很难讲，但即生当中，一般不可能以种种原因产生邪见。

以前我刚学《前行》时，德巴堪布讲得特别细致，而且再三要求必须这么做。这些老修行人跟我们不同，他们不但给别人这么强调，而且在自己生活中，也是这样行持的。后来我来到学院，法王如意宝也常常叮咛：我们作为佛教徒，应当在行住坐卧中，时时刻刻不离皈依境。依靠这些上师们的教言，我虽不敢说证悟了很高的境界，但对皈依境的重要性和修行次第牢记于心；这些不敢说一天也没有忘，但至少一个月中观修几次，应该是有的。

所以，希望在座的道友，也能终身把皈依作为最主要的修行，而不是为了完成五加行，为了听一部密法。若能以这样的信念圆满一生，这才是真正的佛弟子！

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更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。

◎ 怨敌、魔障比父母恩德更大

有人可能问：“皈依时，将自己的大恩父母观在左右，却将讨厌的怨敌、魔障观在前面，为什么他们比父母还重要呢？”

这是因为，作为已进入大乘的修行人，我们理当对一切众生平等地修慈悲心与菩提心。释迦牟尼佛在因地时也好、得果后也罢，对罗睺罗与提婆达多都平等看待、一视同仁，并没有因为一个常常诽谤自己，就对他不满；一个是自己亲生儿子，就对他极其慈爱、另眼相看。同样，我们也应当像佛陀那样，平等地修慈悲菩提心，即使原来对某人有嗔心、有偏见，也要消除这种耽著。

尤其是为了圆满广大的福德资粮，避免失毁以前的一切善根，完全有必要将修安忍放在首位。否则，以一念的嗔恨心，就能摧毁千百劫中所积累的布施、持戒等善根。

而且，《入行论》云：“若无生嗔境，于谁修安忍？”也就是说，只有依靠怨敌、魔障对自己进行损害，我们才能修成难行的忍辱。故对菩萨来讲，安忍的对境就像如意宝出现在穷人家里一样，非常难得，由于他可助自己圆满菩提行，我们一定要对怨敌生喜。诚如《入行论》所言：“故敌极难得，如宝现贫舍，能助菩提行，故当喜自敌。”

可是很多人因为修行不够，不愿意见到怨敌的样子，不愿意听到怨敌的声音，只愿意接触关系好的人，只愿意跟见修行果一致的人交往，这就是安忍修得特别差的原因。其实，假如没有怨恨的敌人，我们又对谁修六度中的安忍呢？

当然，就六度本身而言，前前比后后更容易。比如说，跟布施比起来，持戒比较难；但跟安忍相比的话，持戒就简单多了。所以，对一般人来讲，布施东西、守持戒律轻而易举，但面对敌人的危害，自己能做到安之若素的，实在寥寥无几。

不过，倘若你好好加以观察，就不难发现，仇人、魔障并不那么让人恨之入骨，从修行方面而言，他们甚至比父母的恩德更大。为什么这样说呢？大家都知道，父母教给我们的，是成办现世利益的一切欺诳手段，从小就灌输怎么样杀生、怎么样谈朋友等教育，让我们不断串习贪嗔痴为主的各种行为，使后世无法从恶趣的深渊中解脱。从这一点来说，父母的恩德并不是很大。

而怨敌、魔障呢？先拿怨敌来说，他对我们制造违缘、妨碍修行，成了我们修安忍的对境。并且通过巧取豪夺等方式，使我们不由自主地斩断或远离长久以来无法摆脱的轮回缚索——一切痛苦来源之财产、受用等，所以对我们恩德极大。

佛经中就有一则公案²：昔日有个富人，他有两个儿子，临终时嘱咐大儿子，一定要照顾好自己的弟弟。后来，大儿子娶了一个妻子，妻子担心弟弟长大后分家产，就经常劝丈夫尽早除掉弟弟。经过一而再、再而三的挑唆，大儿子便听从她的建议，把弟弟带到城外的坟地那儿，由于不忍心亲手杀死他，就用绳子把他紧紧绑在树上，想让虎狼等猛兽把他吃掉。

临离去时，他假装跟弟弟说：“你在家经常触怒我，今天在这儿好好思过，明天我再来接你回家。”说完就走了。

到了黄昏，天慢慢黑了，猛兽四处狂叫，弟弟听了非常害怕，但动也动不了，只好仰天叹息：“在这个世界上，有没有一个大慈大悲的皈依处，可以救护我？”佛陀听到他的求救，放出一种大光明，名曰除冥，将坟地周围照亮；接着放出第二种光，名曰解缚，令他身上的捆绑不那么紧，身体不再疼痛；然后放出第三种光，名曰饱满一切，令一天都没吃饭的他，不感到饥饿。然后佛陀亲自现前，用手解开他的绳子，对他进行说法。弟弟当下获得了圣果。

此时，他很感恩哥哥和嫂子，因为若没有他们的加害，自己就不会有这番遭遇。于是他神足通飞回家里，哥哥和嫂子见到他，羞愧万分，特别不好意思。后来他给他们说法，他们当即获得须陀洹果。

另外，至尊米拉日巴，也是依靠伯父与姑母霸占他家财产的这种外缘，才遇到了正法。

他的传记前面已提过好几次，当时如果他父亲没有死，伯父和姑母没有害他，可能他一辈子也不会有这么高的成就。正是因为他们害他特别惨，他的仇恨特别强，才发生了后来一连串的事情。

他为了报复伯父和姑母，与几个人离开家乡去学恶咒时，母亲送了他们很远一段路，并再三地叮嘱：“闻喜啊，你跟他们不同。他们是因为好奇或维生去求学的，而我们，实在被逼得走投无路了。如果你这次没有好好学，回来我就死在你面前。”后来，米拉日巴在修恶咒时，眼前常浮现母亲的这一句话，以此来鞭策自己，一定要能

² 详见《杂譬喻经》卷2。

害到伯父他们。之后，他依靠恶咒确实造了弥天大罪，看到死了那么多人和畜生，他生起真实的后悔心，最终精进修行而获得成就。所以，怨敌正是米拉日巴即身成就的唯一因。而且他在成就以后，也经常把善根回向给他们。

从这些公案可以看出，依靠怨敌，可令我们获得法利。在座的很多道友也想一想，你刚开始学佛时，是不是因为诸多不顺？尤其是个别人，最初不但不信佛，甚至特别排斥佛教，但后来因为怨敌的加害，才逐渐开始步入佛门。试想，倘若没有当年的痛苦，你如今或许还在五欲中沉浮，不求解脱，故一定要对怨敌存感恩之心。

同样，魔障也是我们修忍辱的对境，它使我们身体不好、心情不好，遭受百般折磨。但依靠这种折磨，可以清净自己往昔的许多罪业。例如藏地的吉祥比丘尼，就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。

吉祥比丘尼，本是一位国王的女儿，长得非常漂亮，有许多王子及贵族向她求婚，但都没有成功。公主在 16 岁时，不幸染上了麻风病。原来追求她的人得知后，一个个都退避三舍，就连平日最疼爱她的父王与母后，也因此不再亲近她。

公主深感世态炎凉、人情冷暖，于是独自离开王宫，躲入大雪山的山洞里，殷勤礼拜观世音菩萨，祈祷菩萨解除她身心所受的痛苦。这样经过了十二年。

有一天，她在礼拜时，忽见观世音菩萨伫立在面前，顿感身心无比清凉，麻风病也遂即痊愈。

她问观世音菩萨：“我看世间有许多浊恶的众生，不知有何方法能度化这些人？”菩萨回答：“我救度众生的方法有很多，每一种都是随众生需要而显现出来的。”菩萨现为十一面观音，并传授密法给她，令其以后用此法度化众生。

公主受到加持、获得成就后，随即返回王宫。认识她的人都觉得，她比以前更漂亮、更好看了，又纷纷前来求婚。然而公主已悟世间无常的道理，于是放下一切，出家为尼，以十一面观音的密法利益众生，并开创了藏地的巴摩派，成为十一面观音密法的第一代传承祖师。

以前我们去印度时，观音上师就专门传了这个法门。巴摩派的法非常殊胜，到目前为止在藏地一直很兴盛。金刚橛中也有巴摩派的修法，《藏密佛教史》中还提到了此派的一些传承。

试想，吉祥比丘尼当年若不是病魔缠身，也不一定有后来成就的机会。包括我们学院的个别道友，也是因为以前得了特别严重的病，后来一心出家，把病魔放下，全心全意地皈依三宝，结果依靠诸佛菩萨加持，自己的癌症等恶疾不药而愈，所有的违缘荡然无存。据我所知，这样的事例在学院有好几个。

通过诸如此类的事例可以看出，怨敌和魔障作为我们值遇正法之因，可以说是恩德深厚。如果没有他们，很多人都会沉溺在世间八法的苦海中，不会有解脱的因缘。

◎ 无垢光尊者对此的看法

这方面的道理，全知法王无垢光尊者曾在《窍诀宝藏论》中也揭示过。如云：

遭受危害令己遇正法，得解脱道害者恩德大。

正因为遭受别人的危害，我们才有幸遇到正法，得到解脱。所以，害我们的人恩德非常大。

《大庄严论经》中就有个故事说，从前，在印度的摩突罗国，有位相当聪慧、但不信佛法的婆罗门。一天，与他结怨的几位婆罗门为了算计他，明知他不喜欢亲近僧众，却特意悄悄来到僧团，假借他之名，邀请比丘到他家中应供。想到第二天他将因无法供养比丘饮食而恶名远扬，这些人不禁暗自窃喜。

次日早晨，比丘们威仪庄严地来到他家。他见后非常惊讶，但马上冷静下来，心想这可能是与自己有嫌隙的人，故意让他措手不及，落得不敬僧宝的坏名声。于是，他礼仪具足地恭请比丘进入家中，并派人尽速准备美味佳肴，供养僧宝。

比丘用斋毕，慈悲地告诉他：“僧众在接受居士的供养后，会为其开示法要。虽然你非信佛之人，但还是可借此因缘仔细聆听。”于是，婆罗门端身正坐，听受比丘开示轮回痛苦及四谛之理。由于过去善根成熟，他对三宝生起极大的信心，当下证得须陀洹果。

可见，有时候陷害自己的人，恩德非常大，他使我们有因缘遇到正法，获得解脱。

厌离痛苦令己遇正法，获得永乐痛苦恩德大。

有人因为家人死了等痛苦，从而遇到正法，得到永久的安乐。所以，这种痛苦的恩德很大。

就像塔波仁波切，他在家时跟妻子感情很好，后来妻子因瘟疫突然去世，他特别特别伤心。最后跑到米拉日巴那里，证悟了特别高的境界。

还有莲花色比丘尼，也是因为一生中遭受了特别多的痛苦，以此引发她趋入佛门而获得解脱。

个别道友可能也是如此，因为在家里遇到各种痛苦，即生才有缘学习正法。所以，我们理应感谢那些痛苦的来源。

非人作害令己遇正法，获得无畏鬼魔恩德大。

因为非人对你进行作害，结果令你遇到正法，最终获得无死无畏的果位。所以，鬼魔的恩德也非常大。

米拉日巴在拉息雪山修行时，就有许多非人鬼神幻现各种形象，多次向尊者攻击。尊者对他们说：“一切妖魔的幻变和魔障，都是我心的庄严。对我来说，魔障越厉害，越能增益我的菩提胜行。”

明白这个道理之后，有些道友平时在修行时，没必要担心出现不顺，也用不着在走路时看到关系不好的人，就赶紧掉头，不愿意走这一条路。

人等嗔恨令己遇正法，获得利乐嗔者恩德大。

别人嗔恨你，令你遇到正法，获得了利乐。所以，嗔者的恩德非常大。

唐朝有个人叫马子云，一次，他负责督运本郡的租粮入京，途中船队沉溺，致使万斛皇米沉入江中，他也因此被禁闭狱中。马子云从此专心念佛。5年之后，遇到皇上大赦天下，才得以出狱。此后，他隐居寺中，精持佛法，最终成就了西方净业，往生极乐。

所以，他遭受的那种违缘，其实是很好的解脱顺缘。

猛烈恶缘令己遇正法，获无变道恶缘恩德大。

遇到病痛、逆境等猛烈的恶缘，亦可令自己值遇正法，成就无边大乐的圣果。所以，这些恶缘的恩德非常大。

以前我也讲过，嘎秋喇嘛在“文革”期间，天天挨批斗。每一次批斗时，他就以三殊胜摄持修自他交换。最后在接近圆寂前，他说：“我一生中修的就是自他交换，这个窍诀对修行最有效果、最有利益。”

我们遇到一些违缘、恶劣的对境时，常会特别痛苦伤心，而境界比较高的圣者，绝对不会如此。像无著菩萨生病时，弟子问他以什么办法治疗，无著菩萨回答：“如

果我病了对众生有利，但愿我生病；如果我死了对众生有利，但愿我死去；如果我健康对众生有利，但愿我健康。除此专一祈请三宝外，不需作任何其他治疗。”

我翻阅《无著菩萨传》时，就对这句话触动很大。这种圣者的行境，我后来每次生病、遇到违缘时，虽然不能完全行持，但不管怎么样，经常口里假装说一说，对自己的心态也很有帮助。

所以，修行人将违缘转为道用，这一点跟世间人完全不同。有些修心要诀里也讲了，对高明的医生而言，山上所有的草木无非是药，同样，修行好的人，不论是遇到快乐、痛苦，或是生病、不生病，都可以变成修行的助缘。

他人劝告令己遇正法，获精华义劝者恩德大。

别人劝你皈依、学佛，以此使你遇到了正法，获得无上的精华义。所以，劝你的这个人恩德很大。

有些人被别人带到学院，去某某上师那里皈依时，刚开始什么都不懂，连头都不会磕，但慢慢通过学习，最后成了大法师。这种现象不在少数，我们就有一位法师是这样。谁啊？猜一猜。

平等报恩善根回向彼。

因此，不管是恩重如山的父母，还是这些害自己的怨敌、非人，我们都要平等地报恩，把善根回向给他们。

以上华智仁波切讲了将怨敌、魔障观想在前面的原因。他们不仅今生对我们恩德很大，而且也是往昔生生世世的父母。明白这些道理之后，原来你把他们观在前面，可能心里有点不舒服，现在就可以想通了。

智城堪布辅导：

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。这种消灭对于自他没有任何的伤害，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集资净障，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。今生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

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，才是真正的行持大乘道。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，是烦恼推动的等等。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。这不是一一定要对亲人挑毛病，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。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，何能让怨敌得到觉悟呢？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。

魔障也同样是我們修忍辱的对境，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，全都是有因有缘而呈现的。

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好，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，或者我相信这回事。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。
