**复习断除贪心**

•断除贪心，满怀舍心，知足少欲

•定义

–对镜：他人食物，财物，身体，名誉等

–动机：生起断除贪心并满怀舍心的意愿

–行动：努力断除贪心；发誓将来不再有贪心；努力建立舍（布施）心

–结果：圆满断除贪心并满怀舍心

•明知贪心过患，誓不再有贪心，励力守护舍心。

大圆满前行引导文-智诚堪布

”无贪心”指断除我们对人、物质等的贪心。“满怀舍心”指对自己的财物舍弃，对人等有情也不贪著，放弃对他的贪心。有些大德在论典、窍诀当中也讲到：当我们看到令自己有贪心的人的时候，马上就想“不能有贪心，把他供养给莲花生大士”，供养之后就放下了，把贪心转为道用，这也是一种修行方式。

•感受等流果：

–断除贪心，如愿以偿；

–断除了贪心就会如愿以偿、心想事成。其实，你越贪，想得到的东西离你越远；反而，断除了贪心的话，你不想得到也会得到，或者你稍微想一下就自然而然得到。

藏传净土法- 索达吉堪布

少欲是贪心的违品,也就是说不但不贪求,而且要减少内心的欲望。

佛说十善业道经演义-益西堪布

如果我们修大乘，就一定要追究清楚：我现在修离贪究竟想求得什么？对此要有深远的考虑。要知道这是为了求成佛，成为三界无上的福田。能确立这样的志愿，就会朝着这个伟大的目标进取，会尽心尽力地在“远离贪欲”这一条上实修，会让自己的心量尽可能广大，尽可能施舍，而这样所得的功德又自觉地往无上菩提回向，由此就积聚起广如虚空的福德。到成佛时，自然出现以无量福德所成就的如来色身，成为三界恭敬供养的大福田。

**十善业之意业 — 无害心**

1）无害心的定义

2）断绝害心，修饶益心的果报

3）饶益众生的方法

4）总结—修十善业的重要性

**1）无害心的定义**

**无害心——断绝害心，修饶益心、慈心、悲心、菩提心。**

害心：对他人痛恨在心，满怀愤怒之情而想：我应当如此这般损害某某人。见他人拥有荣华富贵心里便不高兴，并且暗自诅咒：如果这个人不安乐、不幸福、没有这样的功德该多好！当别人遭遇不幸，受到挫折时，在一旁幸灾乐祸。诸如此类凡是对他人生起损恼的心理都属于害心之列。

无害心：要断除害心，修饶益心。我们希望、发誓或者祈求，都是饶益心。比如：我们应该思维，我们希望六道众生，都能得到四圣果位，尤其是能够获得佛的果位。我们发誓发愿，一定要让六道众生获得四圣的果位。我们祈求上师三宝加持，令六道众生都能早日获得四圣的果位。这些都属于饶益心。

**2）断绝害心，修饶益心的果报**

十善业之无害心的四种果：

异熟果：转生在相应的三善趣中。

同行等流果：生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上。

感受等流果：断除害心，远离损恼。

增上果：成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德。

**正法念处经 益西彭措堪布开示：**

【又修行者内心思惟，随顺正法，观察法行，云何离嗔不善业道得善业果？】

修行者再思考：怎么能随顺正法而行？于是观察法行差别，怎样是离嗔恚不善业道所得的善业果呢？

【彼见闻知或天眼见，彼离嗔者于现在世业行果报，丰财大富，一切爱念心意怜愍。第一险隘怖畏恶处，无能得便，王畏、贼畏、堕险岸畏、水畏、火畏、谄曲等畏，无量诸畏，隘处等畏，皆悉远离。】

以见闻而了知或者在天眼境界中见到，那些远离嗔恚的人，在现世就能得到很好的果报。他会得到丰裕的财富，成为大富贵者。他被一切人爱念，人们都很珍惜爱怜他。即使把他放在第一险隘怖畏危难的地方，也没有机会能伤害到他。他远离各种怖畏威胁，譬如国王的怖畏、盗贼的怖畏、堕险崖的怖畏、水灾的怖畏、火灾的怖畏、谄曲等的怖畏。无量种种怖畏，险隘地方等的怖畏威胁通通远离。离嗔就不会身处怖畏之地，所生一切处都感觉安然平顺，这也就是所谓的“仁者无敌”。如果有各种外内灾害威胁，时时感觉处在恐怖中，那应该知道，这都是常常起嗔恚，起伤害他人的心所召感的。

【一切世人第一爱念，一切恶人亦生爱念，一切善人如子兄弟极生爱念。】

凡是善念发出的都会得到善意的回应。由于修行人远离嗔恚，对一切人修慈愍心，结果一切世人都第一爱念他，心里总想着他的好。的确，如果一个人好，在任何处人们都会想念他，即使他走了，还念着他的好，这就是领受等流果同类的反应。所谓“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”甚至一切恶人也会对他生爱念之心，而一切善人就像对待自己的孩子、兄弟那样，极其殷切爱念观照他。

下面讲来世果报。

【身坏命终，则生善道天世界中，得大神通，得胜妙体。常得一切可爱妙声触味香色，随心受用，有欢喜园，胜妙树林，宝间错辇，于大林中天婇女众之所围绕，一切余天不能起发。若身口意令其怖者，百千天子心意怜愍，亲近爱念，帝释天王爱念怜愍。天阿修罗共斗诤时不生怯弱，离怖畏心。】

无嗔的人身坏命终会生在善道天界中，得到广大神通和殊胜微妙的天身。周围环境常常都是可爱的，一切微妙的色声香味触五欲，他都能随心所欲地受用。他拥有令人欢喜的花园，绿意盎然的胜妙树林，有众宝间饰的豪车。在那广大的森林中，被天上的婇女们所围绕，这样的安乐景象，其余一切天人都不能发起。如果有人以身口意威胁，使他恐惧害怕，那么成百上千的天子都会以怜愍的心来亲近、爱念、观照他，帝释天王也会对他特别怜愍照顾。当天人和阿修罗斗争打仗时，他不会怯弱害怕，心里没有恐怖和畏惧。

**因果明镜论 益西彭措堪布开示：**

分说⼗善果报（九）慈悲⼼

在这个充满缺陷的世界中，只要仔细观察，就会发现⼈们都身处在各种身⼼的疾苦之中。众⽣随着业⼒转⽣为⼈，有着俱⽣的报障，避免不了⽣死病死的痛苦，⼜由⽆常业⼒，难免天灾⼈祸、⼦散妻离的降临。 ⾯对众⽣饥不得⻝、寒不得⾐、少不得养、⽼不得安的困苦，我们应该发起⼈饥⼰饥、⼈溺⼰溺的慈悲⼼， 由此⼼推动，应尽⼰之⼼，竭⼰之⼒，矜孤恤寡，敬⽼怜贫，“⽼吾⽼以及⼈之⽼，幼吾幼以及⼈之幼。”使饥者得⻝、寒者得⾐、少者得养、⽼者得安。

如是⽣起慈悲⼼利⼈济世有何功德呢？

⽆须说真实⾏持菩萨⾏， 即使⽣起⼀念慈悲之⼼， 功德亦不可思议。 经云：“⽣⼀慈悯⼼， 较施诸众 胜。”《因缘品》云：“每⽉千供施，连续百年者，不及慈众⽣，⼗六分之⼀。”⼜云：“每⽉千供施，连续百年者，不及悯众⽣，⼗六分之⼀。”

从前有⺟⼥⼆⼈渡河，为⽔所溺，⺟亲想如⼥⼉能得救，我被⽔冲⾛也可以。其⼥也⽣如是之⼼。结果⼆⼈都因⼀念慈⼼⽽⽣天上。

⻄藏朗⽇唐巴⼤师曾有名句“失败亏损我取受，⼀切胜利奉献他”，这种痛苦归⼰、安乐施⼈的慈悲⼼， 可以成就⼴⼤的福德⽽净化我执业障。世间善⼠能如是吃亏让⼈者，必深积阴德，末后得以贵显，也是因果 ⼀定之理。

如是断除害⼼，⾏持慈悲，则能给世界带来温暖，凡与⾃⼰接触的⼈都会舒⼼悦意，得到慰籍。⽽慈悲的⽣起，也使⾃⼰处在纯净的欢喜之中。因为慈悲施以⽆畏，使⾃⼼得安稳，于⼀切处都⽆所畏惧。《因缘 品》云：“何⼈⽆害⼼，怜悯众有情，慈爱诸众⽣，彼永不⽣怨。”此⽣命终，也将感受天界的⼤福报。如经云：“慈⼼不损恼，⽆有害⼼者，不伤诸有情，彼⼠趋善趣。”

**入菩萨行论广释 索达吉堪布开示：**

若仅思疗愈，有情诸头疾，

具此饶益心，获福无穷尽，

况欲除有情，无量不安乐，

乃至欲成就，有情无量德。

某人怀着一颗慈悲的心肠仅仅想用药物等治愈少数众生的头痛脑热等，就证明他具有一颗饶益心，也能获得无量福德。某人怀着慈悲心肠，仅用一些药物来治愈少数众生的头痛脑热，以此善良的饶益之心，所获的功德是无量无边、无法穷尽的。

以前学院表演释尊传记时，其中有一个世尊四门出游看到老死病的场景，当时的病人是一位居士扮的，他用毛巾把头缠得紧紧的，在地上滚来滚去，好像头确实特别痛，无法忍受，世尊见到众生的老死病等现象，了知了轮回的痛苦本性，从而选择了出家。

我们遇到一些众生头痛，发一个饶益的悲心，马上拿出药来帮助他们，这种发心如果断除了自私自利，并没有想我帮他是为了索取什么，这样就会具有无量的功德。为什么呢？因为饶益众生的心功德非常大。**佛陀获得佛果，一是自己圆满功德，一是能够利益众生，两者的功德哪一个大呢？华智仁波切在教言中说：利益众生的功德大！**所以，仅仅以饶益心消除少数众生的头痛，功德也相当大，更何况是要解除所有众生身心上的不安乐、让他们全部获得解脱，这种发心的功德更是无量无边了。

每个众生都有身体的疾病、心情的痛苦，如果我们发一个菩提心：“**愿天下众生的身苦、意苦全部消失，暂时获得人天安乐，究竟圆满无上佛果**”，其功德之大就更不用说了。为什么呢？因为仅仅想遣除几个众生的头痛，这种发心的功德也不可思议，现在我们所缘的对境不是几个众生，而是无量无边的众生；时间不是一天、两天，而是生生世世乃至佛果；愿众生得到的不是一般的世间快乐，而是无上圆满正等觉的佛果；消除的痛苦不是一个头痛脑热，而是众生的所有痛苦。这种功德决定无量无边，没什么可疑问的。

因此，菩提心具有无量的功德，一方面可以通过分析来观察，另一方面，佛陀在经中也是这样宣说的。佛在《妙臂请问经》中对须菩提说：如果缘众生的老苦而生起“愿他们离开这种痛苦”的心，其功德是无量无边的。同样，如果以所有的众生为所缘对境，不仅希望他们远离老苦，而且还有生苦、死苦、病苦，爱别离苦、怨憎会苦等人间的各种根本苦和支分苦，以及旁生的愚痴之苦、地狱的寒热之苦、饿鬼的饥渴之苦等，愿众生的所有痛苦全部消除并获得快乐，发了这个心的话，功德决定是刹那刹那增上的，其发心量根本无法衡量。

佛陀继续告诉须菩提：如果有人让所有众生获得一刹那的快乐，这个功德大不大？肯定非常大。但如果一个人发菩提心“愿所有众生不是一刹那、而是生生世世都不离开暂时的人天快乐，最终获得无上正等觉的果位”，这种功德之大就更不用说了。

佛陀还告诉须菩提：如果发愿让所有的众生获得声缘阿罗汉的果位，这个功德大不大？肯定很大，且每一刹那都会增长的。但如果愿“所有的众生不仅暂时获得声缘阿罗汉的果位，而且最后都获得佛陀的十力、四无畏、十八不共法等无量无边的功德”，其功德之大更不言而喻了。

《妙臂请问经》从以上几个方面宣说了菩提心功德之广大。因此，我们平时在修行过程中，也应该发这样的菩提心，由于所缘境特别广大，会使我们的心胸也极为广大，以这种方式来修持愿菩提心，其功德是无法衡量的。

**3）饶益众生的方法**

**慧灯之光八 — 饶益有情戒 上师开示：**

**(一)帮助众生**

有两种需要帮助的对象：

第一，需要帮助工作的。凡是比较有意义的事情，菩萨就应该去帮助。有意义与没有意义的界限是：间接或直接对众生有害，或者是对众生没有利益的事情，都叫做无利、没有意义；间接或直接对众生有利的事情，都叫做有意义。

第二，需要帮助救苦的。帮助病人、残疾人、精神病患者等等，比如看到众生生病了，就去买药给对方吃，或带对方去看病，去医院当义工照顾病人；看到动物生病了，如果有能力，就把动物送到兽医院治病等等。在这些方面，有些基督教徒做得非常好。

虽然一个普通人做不出什么惊天动地的事情，但若能以伟大的菩提心作为基础，点点滴滴做一些事情，也能成为大乘利众之沧海一粟。

但是，帮助众生不能以闻思修作为代价。如果放弃闻思修，去帮助众生做一些不是很重要的事情。虽然表面上看来是在帮助众生，是在做一件好事，但是实际上却放弃了更重要的利生之事，从长远来看，这是得不偿失，对众生没有太大帮助。其实，真正发了菩提心的人的闻思修，就是利益众生。

但是，除了闻思修行的时间以外，如果还有时间去帮助他众，却因为懒惰而不去帮助他人，就会犯戒。

人类从有史以来到现在，任何一种文化与思想体系当中，都没有产生和出现过菩提心这样博大精深的伟大思想。在大乘佛法里，行为的伟大与否，好坏之别，是以利益众生为分水岭，对众生越有利，就越伟大。

**(二)教化众生**

教化众生，也即教给众生各种方法。具体有两种：

1，是教授出世间的方法。比如闻思的方法、修出离心和菩提心的方法、修禅定和证悟空性的方法等等；

2，是世间的生活和工作方面的方法。比如说，假如有人在做一些对众生没有什么伤害的生意时，经常出问题，搞得焦头烂额、狼狈不堪，如果我们很清楚他的问题出在哪里，也有能力帮助，就要给他出主意，并设法帮助他。如果把别人的困难不当一回事，不愿施以援手，就会犯戒。因为这种行为已经与我们当初发的菩提心有一点冲突了。

**（三)报恩**

世间人也会说：滴水之恩、涌泉相报。凡是对自己有恩的众生，都应该报恩。报恩有两种：一种是对不求回报的对境报恩；一种是对希望得到回报的对象报恩。在菩提心基础上的报恩，与世俗伦理道德中讲的报恩有所不同：世间的报恩，多数是带有礼尚往来，我敬你一尺、你回我一丈的想法，或认为某人对自己好是理所当然的，所以不需要自己报恩等想法；菩提心所摄持的报恩，是不求回报的，而且无论对方是否要求回报，都一视同仁、知恩报恩。

本来众生都曾经是自己的母亲，对自己恩重如山，所以我们理应对一切众生发菩提心。哪怕众生的微小恩德，也要尽力报答。若能养成这样的习惯，对我们菩提心的成长会很有帮助。

**（四)救灾**

灾难包括自然灾害和人为的灾难。在发生地震、水灾、干旱等各种灾害时，大乘佛教徒应该带头去救灾。作为佛教徒，在大灾大难来临的时候，做一些力所能及的事情，是情理所在。能去灾区直接救援就决不推辞，即使不能去现场，也可以通过捐款等各种方式来帮助受灾众生。大乘佛法一直都在强调利益众生，如果仅说不做，那就是虚伪。5.12汶川大地震的时候，就有很多开出租车的佛教徒带头动员其他出租司机去为灾民免费提供服务等等，这就是大乘精神的具体体现。

但俗话说：磨刀不误砍柴工。佛教徒也应该重视自己的修行，具有一定能力的时候，再去度化众生、帮助众生，则利益众生的力度更大、效果更好，也是很有效的途径。

打一个比方，假如东门着火了，井水在西门，自己又在城中心。若要救火，就必须先赶往西门去打水。如果慌不择路，两手空空地去往东门，虽然似乎是在赶往火灾现场救急，但实际上根本起不到作用。而看似南辕北辙的前往西门，才真正是明智之举。帮助众生，也必须具备一定的能力、条件与工具。

**（五)消除精神痛苦**

精神痛苦指失去亲人、失去财产、失恋、失业等引起的焦虑、抑郁症等各种精神病，现代人非常需要这方面的帮助。在这个问题上，佛教将来能起到很大的作用。大乘佛教徒在遇到精神病患者的时候，应该去帮助他们。

一些佛教徒告诉我：汶川地震的时候，他们在与心理医生联手，前往灾区做心理咨询期间，佛教徒白天工作，晚上回到驻地，便忙里偷闲地念经、修菩提心，一直都做得很顺利。但时间稍长以后，同行的有些心理学家却连自己的心理都出问题了。因为假如没有修行，经常接触痛苦不堪、心理不健全的人，自己不但容易受到严重影响，在遣除他人的精神负担方面，也收效甚微。最能解决问题的，是训练有素的佛教徒。一方面因为菩提心有很大的加持力，另外，在大乘佛法里，也有很多真正能解决心理疾苦的方法。这样就能有效地帮助对方缓解各种精神上的痛苦。所以，佛教徒，尤其是学大乘佛法的人，应该带头去消弭众生的心理重负。

**（六)扶贫**

根据自己的经济条件，尽量去帮助那些穷困潦倒、一贫如洗的人。这也是六波罗密多当中的布施度。金钱的价值，是解决贫穷的痛苦。而舍不得用，舍不得给的金钱，等于不存在。**有机会帮助穷人。是很荣幸的。**

假如知道对方是职业乞丐，也知道给他的钱是用来赌博等等，为了对方断除恶习，也可以暂时不给。但如果不能确定对方会用钱来造恶业，就可以给。不管是职业乞丐或真正的乞丐，给对方一块钱或几块钱，他会高兴的。菩萨需要的，就是让众生高兴，这就够了。

**（七)给予依处**

如果有人想依止自己，来求学或寻求帮助，而且是诚心的，就应该允许对方依靠、依止，但不能有任何自私心。依止以后，一定要给他创造学习和修行的条件，也要想法为对方解决生活问题。如果不能做到，则不让对方依止也可以。

**（八)随顺众生**

如果有人为了表示好感，而诚心诚意地送给自己一点吃的、喝的等小心意，或因为喜欢和自己在一起，而邀约自己，在没有什么不便或不会对对方不利的情况下，就应该随顺对方，接受对方的好意，经常与对方保持来往，吃吃饭、聊聊天。并通过这种方法，让对方行菩萨道、走解脱路。

大乘佛教徒在随顺众生的过程中，若发现因自己的言行举止而给对方造成痛苦或不开心时候，应如此观察：以此痛苦或不开心能否令此人改邪归正或断恶行善，如果不能，就应随顺众生，而不能使其痛苦；若能令其改邪归正或断恶行善，就不能随顺众生，因为这样才能最终利益对方。如果发现，自己随顺众生的行为，虽然能让对方暂时幸福开心，但最终却于其有害的话，也不能随顺。以此类推，就能知道随顺与不随顺的尺度。

现在很多学佛的人就不懂得随顺，因为自己吃素，就要求全家都必须吃素，所以经常在家里闹出矛盾，搞得全家都不愉快。其实，我们也可以随顺家人，吃三净肉或肉边菜，然后逐渐地引导对方取舍因果。但不能为了随顺家人，就去杀鸡、杀鱼、吃海鲜，这是原则性的问题，所以不能让步。从大乘佛法的角度来讲，诸如性质恶劣的杀、盗、淫、妄、酒等行为，会对众生构成极大伤害，就不能毫无原则地随顺。除了这类事情以外，还是尽力随缘。在没有必要的情况下，不随顺众生是不对的。

佛教要与时俱进，佛教徒也应该融入社会主流，把修行与工作，学佛与家庭的关系调整协调好，不要搞得冲突四起，这样佛教才能有发展空间。我们不能因为学佛，就与社会格格不入，这样就没人敢学佛了。虽然从菩提心当中产生的一些行为会显得与众不同，但在没有必要的时候，我们的外表应该跟大家一样。

**（九)赞叹入正道者的功德**

看到别人有信心、布施、戒定慧和闻思修等功德的时候，要赞叹和鼓励，以令对方高兴、精进。当然，如果赞叹会导致对方产生傲慢等不良情绪，就可以不赞叹。

凡夫的性格或习气，就是喜欢讲自己的功德，而不喜欢讲别人的功德。即使明明看到了，都避而不谈。佛教，尤其是大乘佛教提倡，要学会赞叹、宣扬别人的功德，隐藏、淡化自己的功德。

**（十)挽救入邪道者**

在众生造恶业的时候，应该想办法挽救对方，令对方转变。在保证自己没有自私和嗔恨心的情况下，以慈悲心可以根据犯罪的轻重适当地予以批评或惩罚，但前提是为了对方好，哪怕仅有一点自私，所谓的批评与惩罚就会成为罪业，所以不允许。

如果见到别人造恶，却不愿得罪人，充当好好先生，让对方继续干坏事，就是放弃众生，如果这样，就会犯戒。

**（十一)用神通度化众生**

一般情况下，佛陀不允许宣讲、示现神通，但在必要的情况下，可以用神通度众生。假如对方看到自己示现神通之后，会对自己言听计从，继而断恶从善，若没有利益众生的其他理由，就应该示现神通去度化对方。假使有神通而不示现，就会犯戒。当然，如果没有神通，则不示现也不会犯戒。

《百业经》当中，有很多这样的故事：有些很野蛮的国王、军官，在杀害一些阿罗汉的时候，无论怎样劝告，都拒不听从、一意孤行时，阿罗汉一示现神通，他们当即跪下来磕头求饶、悉心忏悔，并从此成为虔诚的佛教徒。这就是示现神通的好处。

以上十一条戒，为饶益有情戒。除了其中最后一条以外，其他十条我们普通人也都可以做到。发了菩提心以后，利益众生就是我们的工作，不需要媒体的宣传，他人的夸赞，将来的回报，就像吃饭一样稀松平常。有菩提心作为基础，我们做的任何利益众生的事情，才能真正利益众生。我们的人生才真正是伟大、光荣、有意义的。

**慧灯之光五 — 《饶益有情九观察》 上师开示：**

*（以下只是简要摘录，强烈建议阅读完整版，上师开示得非常详细）*

《饶益有情九观察》，也即菩萨利益众生之时的九种观察方法。

为什么要观察呢？菩萨利益众生的时候，虽然发心是为了度化一切众生、饶益一切有情，但事情的结果能不能真正利益众生，还需要一定的善巧方便。如果没有善巧方便，则虽然发心很好，出发点也很纯正，但结果却未见得很理想，所以，在饶益众生的时候需要观察！

我们都是修大乘佛法的人，而大乘佛法的中心思想，就是利益众生。做任何一件事情，首先考虑的是利他，然而，在此过程当中，许多人会被遇到的各种问题所困扰，不知道该做不该做，如何才是正确的取舍。经常也会有人问类似的问题，我想，学习了这九种观察方法以后，大体上能够解决这些问题。

《饶益有情九观察》，出自华智仁波切之手，是作者的一个笔记。华智仁波切，是宁玛派的一个非常了不起的大成就者。他的名字，有些中文书里翻译为“巴楚仁波切”，还有些翻译为“巴珠仁波切”等等，虽然有各种各样的称呼，实际上是一个人。此文言简意赅、通俗易懂，非常适合我们学习。

华智仁波切在这个笔记中讲到：任何一个修学大乘佛法的人，自从发了菩提心以后，唯一的工作，就是直接或间接地饶益有情。无论是听闻、思惟、念经、磕头等等，中心就是饶益有情，出发点就是利益众生，然而，就像刚才提到的，虽然出发点或者动机相当不错，但凡夫在做任何一个事情的过程当中，也会发生很多问题。如果这些问题解决不好，就不一定能真正地饶益众生，非但如此，同时还极有可能会对众生造成不同层次的伤害，所以，大乘修行人需要有智慧，需要理性的取舍，假如没有智慧而盲目行事，即使想利益众生，也会遭遇诸多问题而难以辨别，因此，学习九种观察尤为重要！

我们都正在发菩提心，尽管不一定每个人都有相当标准的菩提心，但大家都很向往菩提心，欢喜大乘佛法，愿意发心去做饶益众生的事，因此就更应该懂得这些观察方法。

观察的方法

（一）第一个观察，是观察自他利害。

（二）第二个观察，是观察利害轻重，也即观察对自己与众生损益的轻重大小。

（三）第三种观察，是观察生命的等次。

（四）第四个观察，是观察生命的数量。

（五）第五个观察，是观察今生与来世的利益。

（六）第六个观察，是观察戒律和十不善。

（七）第七个观察，是观察布施的利害。这个观察是专门针对布施的，可以从财布施、身体布施、法布施、无畏布施四个方面来讲。

（八）第八个观察，是观察众生的根机。

（九）第九个观察，是观察自己闻思修的增长或减少。这是九观察中最重要的一条，可分为三个选择。

如果没有条件直接饶益众生，只是在内心发愿、回向，也属於饶益众生，这些谁都可以做到。

**4）总结—修十善业的重要性**

**佛说十善业道经讲记 益西彭措堪布开示：**

大地比喻十善业道。修好了十善业道，保证了身口意业清净后，依止它就能建立人天的道、二乘的道、菩萨的道，乃至修成一切佛果功德法。这个道理在前面做了很广的阐述。总之，一切修行都离不开身口意，身口意清净了，就能修更深广的佛法。身口意造恶不清净，就没有修道的所依，就像七层宝塔没有最下一层，就不会有上上层；又像杯子下面有漏洞，装多少醍醐也会漏光一样。

以这个缘故，有十善业道的基础，五乘的修行就可以建立、开展；没有这个基础，就都建立不了、开展不了。佛法是用你的心来修的，你的心要能脱离罪业的缠缚，才能发起内在的功德。心还缠在各种罪业当中，就没办法修出广大的法来。就像洗衣服，先要把最粗的垢洗除，才能除更细的垢、再除极细的垢，最粗的垢还没去除，怎么能净除里面微细的垢呢？所以十善业道是五乘佛法的共依，离开它就修不成任何佛法。

如果十善业修得清净，再以清净的身口意修持大乘法门，感果就会十分圆满，因为恶业已经基本净除，再修善行，就像大地已经铲除了杂草等障碍，再往里面播种，长的果实就非常清净、坚实。像这样，首先把身口意修清净了，在清净的心地里种布施度等的善根，结的果实就非常清净、圆满。

**思考题**

1）有什么方法可以帮助彻底断除害心？

2）有什么方法可以增长自己的饶益心、慈心、悲心、菩提心？

3）为什么在大乘佛法中饶益众生特别重要？

4）如何保持平等心，不要有分别心地去饶益众生？

5）为什么生起一念的慈悲之心，功德不可思议？

6）如何训练自己，让心胸越来越宽广？

7）请分享你利益众生的心得。通过利益众生的行为，是否感觉到自己的慈悲心有明显的增长？