菩提心-修四无量心

以大智慧现前胜涅槃，以大悲心住于轮回中，

以巧方便证轮涅无二，无等上师足下我敬礼。

华智仁波切通过这个偈颂来顶礼他的根本上师，那么我们可以通过这个偈颂来顶礼对我们有恩德的这些上师们。

他顶礼的方式是从上师他具有的符合大乘的体性的功德来做顶礼的。那么怎么符合大乘的体性呢？第一个就是大智慧，第二个就是大悲心，第三个是智慧方便无二。

那么大智慧是什么呢？“以大智慧现前胜涅槃”，现前胜涅槃这个涅槃的意思就是寂灭，涅槃就是寂灭的意思。

但真实来讲这个所谓的涅槃就是圆满和寂灭。圆满什么呢？圆满该圆满的功德。寂灭什么呢？寂灭该寂灭的过患。所以说所有的功德圆满了，所有的过患寂灭了这个叫做涅槃。

那么**这种涅槃通过什么来获得呢？以大智慧**。因为我们不涅槃主要是有障碍，人执、法执这些。那么怎么样才能对治障碍而获得涅槃呢？必须以大智慧，如果是人执，那么就以人无我空性的智慧来对治。如果是法执，通过法无我空性的智慧来对治。

像这样他就通过空性，这个大智慧主要是指空性。那么通过空性的修行和证悟寂灭了人执、法执，从而也寂灭了烦恼障和所知障。烦恼障寂灭了获得暂时的解脱，所知障寂灭了获得究竟的解脱，就成佛。所以说这个就是以大智慧现前胜涅槃。这个是从空性来寂灭相续当中的障碍和烦恼获得了寂灭的果位。

“以大悲心住于轮回中”，然后第二个体系大乘道的第二个特点就是大悲心，前面是**大智慧就是空性智是大乘道一个核心，第二个核心是大悲心。**大悲心住于轮回中，他虽然自己的所有的过患寂灭了，所有的功德圆满了。按理来讲，他所有的自利已经达到究竟，那么从有些人的说法来讲，他人生已经达到巅峰了。达到巅峰之后他就可以受用这种功德，他没有烦恼也很多功德现在他可以受用。

但是从佛陀或从大乘道的侧面来讲的话，获得自我解脱不是他的终极目标。通过大智慧现前胜涅槃只是他更好利益众生的一个基础、一个前提。所以说**大乘道的最终极的思想是什么？就是利益众生，就是利益有情，利益一切众生就是他的终极思想。**

所以说**大乘道的核心是利他的，一定是利益众生的**。而成佛只是为了利他的一个手段一个方便，为了更好的利他我一定要成佛

所以说他获得涅槃之后他的大悲心就一定会重新又回到轮回当中以一个全新的身份回到轮回当中来引导众生出离轮回。因为他如果是住于自己的境界不和众生接近，他不转生到众生当中那是没办法教化的，教化不了的。

所以他现前法身之后要**通过法身当中显现报身和化身来利益其他的清净和不清净的众生。**所以他就通过大悲心催动了他要重新的住于轮回，这个叫做倒驾慈航。平常我们讲倒驾慈航就是这个意思。

所以说他会这种大悲心住于轮回当中来帮助，他回来干什么？他自己出离了，他再回来带人走，再把这些人带到解脱道。所以说他就会一次又一次的返回来,无疲厌因为烦的因早就消尽了。在大智慧中把所有的障碍、习气全都消尽了，剩下的就是大智慧和大悲心了。

所以，他会通过各式各样方法，这条路他已经走了无数次，把无数人接引到了佛地，但是他就是永远不会厌倦，就是他大悲心的体现，这就是佛陀真实的体现。也就是因为这个原因，所以说我们大乘道的核心当中，我们现在要所修行的法当中，第一个要修大悲心；第二个要修大智慧要修空性。这两个是成佛的大乘的核心道，是这样一种原因。

然后第三个是“以巧方便证轮涅无二”。如果有了大智慧，有了大悲心，他就决定有善巧方便，大善巧。大善巧就是智慧和悲心无二无别，这个叫善巧方便。

所以“无等上师”这样佛一样的无与伦比的上师足下，我恭恭敬敬的顶礼。一方面是顶礼，通过忆念上师的功德，所忆念的上师功德也直接和大乘道相应的

所以说能够准确的学习到大乘道，掌握大乘的扼要、大乘的核心，那么就是最关键的，也就是加持我们对菩提心的重要性完完全全的认可，完完全全的认知，也让我们在修菩提心的时候，很快的可以生起殊胜菩提心。

丙二（趣入最胜大乘——发殊胜菩提心）分三：一、修四无量心；二、发殊胜菩提心

**胜菩提心：**

这个是趋入最胜大乘的---发殊胜的菩提心，最殊胜的菩提心，菩提心就是觉悟之心。一方面这个觉悟之心是让自己觉悟，第二个是让众生觉悟。

如果没有菩提心摄持，假如说我没有菩提心摄持，我这个布施就不能够称之为布施度了，它就是布施的善法而已，他不能称为布施度，它度不了，它没有办法到彼岸。所以，怎么样才能到彼岸呢？就菩提心摄持，世俗菩提心摄持，这个布施能够到彼岸，那叫布施度。然后胜义菩提心摄持呢，布施也能够到彼岸，它也是一个度。但是如果没有菩提心摄持，它只能叫布施的善法，它不能叫布施度了。持戒度、安忍度都是这样的，所以，这方面也是有它自己严格的标准。

那么有了这个菩提心，我们就可以趋向于大乘了。我们所修的所有的法都相应于大乘道，我们所有的思想、行为，包括行住坐卧在内都和大乘道相应。所有的这些看似无记的法都可以成为成佛的因。甚至于后面还要讲，如果你的菩提心特别的清净的话，即便是表面上的杀生偷盗邪淫等等，也可以被菩提心摄持，成为大乘道的资粮，这个就是叫殊胜菩提心。

为什么叫殊胜呢？和别的善心一样了，和别的善法一样了，就不能称之殊胜了，它殊胜是全方位的殊胜，而不是说名词上的殊胜，或者某一个侧面的殊胜。它的因殊胜，它的果殊胜，他用菩提心摄持的所有的修行都是殊胜的。菩提心摄持呢，表面上的恶业转成成佛的资粮，表面上的无记业成为成佛的资粮，当然其他方面的善行也可以成为成佛的资粮。

所以，我们这个修行能不能成为大乘道呢？全部完完全全的决定我们于内心当中是不是以菩提心为基础来修行。

如果有了知后大乘道大乘显宗大乘密宗，都变成了大乘道。当然这个大乘摄持的是不是密宗道呢？还要看你的见解是不是密宗见。如果说是有了密宗见，就变成密宗。如果你还是通过显宗的见解摄持，这个密宗的仪轨也会变成显宗的一种修行方式，这个是很重要的。

**修四无量心：**

这个四无量心和菩提心之间的关系，在这个地方可以说是前因和后果，或者方便方便生或者前因后果。也就是在生起真实的菩提心之前，这个四无量心就变成了一个前行，它是菩提心的前行，菩提心的一种基础。

1. **修舍无量心；**

本来慈、悲、喜、舍四无量心中，最初应该从慈心开始宣说，但这里从实地持的角度而按顺序修心的时候，如果首先没有修成舍心，那么慈心与悲心就会偏堕一方，而达不到完全清净，所以最先要从舍心开始修。

为什么先修舍无量心呢？原因就是说，首先如果没有修成舍心，那么我们上来就修慈心的话，因为我们众生从无始的轮回当中，他就已经形成了一种惯性思维，形成了一种固定的思维模式：如果现在对我好的人，我首先好东西给他，自动就把这些好的东西，全部给了他涉及。然后我的怨敌，内心当中我就不愿意利益他。所以我们内心当中本来就有非常严重的偏袒心。偏袒心就叫做亲疏的偏袒，就是亲怨的偏袒心。就对亲人、对朋友、对我们喜欢的人，这个时候他就是有严重的贪执，愿意利益他；那么对伤害我们的人也是一种偏袒心，就是我们不愿意利益他，巴不得所有的这些不愉快，巴不得所有的这些倒霉事，这些怨敌全部碰上，每天碰到一个。

如果要修慈心肯定首先是顾及到我的亲戚朋友，然后再修悲心，悲心也是拔苦的心，拔苦的心叫悲心，要拔除众生痛苦，拔出痛苦叫做悲心，肯定想拔我的亲人的苦，喜心也会出现严重的偏颇。

所以首先修“舍”心，把修行的对象首先确定下来，所有的众生，不管是亲人、怨敌、还有不亲不怨的中等人，这个时候首先把他们修平等，然后在这个基础上，我修了慈心那就是覆盖一切众生了，我的悲心覆盖一切众生了，我的喜心覆盖一切众生了，这个时候再在这个基础上再发菩提心，那就非常的顺畅。

**舍心：**

所谓的舍心，就是指断除对怨敌的嗔恨、对亲友的贪爱，而对一切众生无有疏、无有爱憎的平等心。从字面上看就是舍弃对怨敌的嗔恨，也舍弃了对亲人的贪爱。这个贪爱并不是说我们修完舍心之后，一修完之后这个亲人就变成了不认识的人了，就变成完全没有情感了，不是这个意思。这个断除贪爱的意思是太过分了，因为我们在对待亲人和对待怨敌的时候，他是很过分的状态，怨敌也是很过分的去嗔恨，亲人也是很过分的去贪爱。

最后要达到什么，无有亲疏。没有过度的亲，也没有过度的疏远，疏远就是中等人和怨敌是很疏远的，所以达到无有爱憎的平等心，这个就叫做舍心舍无量。

**（大多数的薄地凡夫）对现世的父母亲友等自方的有情极其贪著、对怨敌等他方的有情嗔恨难忍，这实际上也是未经观察的过患所造成的。**这个方面实际上是没经观察的过患，我们众生只是看到了今生，只是在今生当中：噢，这个是我的亲人，那是我的怨敌，他是在一个很短的时间当中，然后给我们造成了这方面的思想。那么这个舍无量心修行的原理，就是把这个关系链拉长，因为如果不把它拉长的话，我们很难从这里面找到一个快速有效的平衡的方法。

观怨敌：

这些怨敌这一世是怨敌，但是前一世、生生世世当中也曾经无数次做过我的亲友的，以前我们关系是很好很好的，所以就把这个多观想多观想之后，对怨敌的恨，嗔恨就逐渐逐渐弱了。

观亲人：

而如今被当作亲友的这些人，在以往的生生世世中，有许多也曾经成为自己的仇人而加害过自己。对于亲人来讲的话，要反过来想，反过来想什么意思呢？因为现在我对于亲人是过度的贪爱了，过度贪爱之后，他对我做的很多的伤害这方面我们有可能忽略了，所以也把这个关系链拉长，今生当中的父母、亲友，其实在过去生当中他也曾经转生过我的怨敌，也伤害过我，像这样现在转生为我的亲友。

如果这样想的话，也可以把对于亲友的过度耽执，通过观想这方面事实来打击一下，打击一下之后就不要过度的贪执现在不是让我们否认亲情，不会否认，因为这个亲情下面我们还要用要利用亲情互相饶益的心。因为菩提心就是饶益的心，要帮助的心，我们对谁愿意帮助呢？当然我们对于很亲近的人愿意帮助，所以越亲近的人我们越愿意帮助，**所以我们还是要利用我们现在内心当中已经有的这种心态，我们还要利用这个修道。**

**我们心的特征就是这样的，你越想这个人不好，然后你对他不高兴的心就越严重，你越想这个人的好处，你对他的恨意慢慢慢慢就越来越少了，他就越来越清净了**，这个就是我们的心的特点。而**佛陀就是要利用、使用我们这个心的特点来调伏我们的心**

下面讲了引用这些事例、案例来说明：

正如前面圣者嘎达雅那所说的“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有”。

嘎达雅那尊者他的前面的公案我们在讲共同加行的时候这个已经讲过了，所以说就像这个公案里面讲的一样，其实这个讲什么，就是说亲怨不定，亲怨是不定的，现在的亲人也许是前世的怨敌，现在的怨敌可能是前一世的亲人。所以我们这样想的时候把关系链拉长，拉长往前面观，往前面观之后我们就会发现亲怨不定，既然亲怨不定我们也没有必要这么过度的去执著，过度的执著是因为不了知实际的情况，了知实际情况之后就不会过度的执著，我们的思想没有走极端，思想是处在一个比较清醒的状态，这个亲人以前是怨敌这个我了知。这个怨敌也是亲人那么以后现在的亲人有可能在下一世变成了怨敌，现在的怨敌有可能再后一世就变成了亲友，所以我的头脑是很清醒的，头脑一清醒就容易做正确的抉择，那么做什么正确的抉择呢？我发慈心发悲心，一视同仁，一视同仁之后因为有清醒头脑的缘故，所以后面的修行他就是给后面菩提心主要咱们这的修行引导，主要还是为了一视同仁的对一切众生修起慈悲心，羞慈心、悲心、和喜心，乃至于修菩提心。

舍无量心标准：

最初标准——对于亲人、对于怨敌，我基本上可以平等对待，应该可以达到这样最低标准。那么达到这个最低标准之后呢，我们就可以修慈无量心了。

《**前行备忘录》**

舍心：以自相续的贪嗔、他相续的贪嗔作为所缘境，希望平等息灭贪嗔心而具饶益心即是行相。修法与报恩等同：

思维对我具有深恩厚德的母亲，既然在这以前是将利益胜利奉献我，亏损失败自取受，以深情养育了我。我这回有幸遇到大乘佛法，承蒙上师善知识摄受，明晓道的利害，以往是妈妈关注我的苦乐，现在该轮到作为孩子的我要关注母亲的疾苦。心里有渴求报恩的想法，这就说明产生了想要报恩的念头。随后，从自己的亲生父母、兄弟姐妹等逐步观修，在临收座时，对一切有情无有亲怨贪嗔，平等观成中等的对境，这就是修舍无量心。

**二、修慈无量心：**

把三界的一切众生，不单单是人，不单单是我认识的人，三界的所有众生，当然数量是特别的多，没办法去衡量。这个时候我们就想所有的人道的有情，不单单是南瞻部洲地球上的人，还有别的星球上面的人。这些是佛法当中讲了有四大部洲、八小洲，还有天界的众生，无色界等等的众生，还有地狱的众生、饿鬼的众生，还有旁生等等，这个是一个世界。三千大千世界，像这样的有情全部要作为我的大慈心的（对境）。这个时候三界一切众生，我们只能做一个总相去观修。全部所有的大千世界众生就有这么多这么多，这个我们智慧根本达不到，这个时候，我们就把所有三界众生，欲界、色界、无色界三界众生就把它当成一个总相，反正我就缘所有的众生就可以。之后，要像父母养育小孩一样来修。修的时候就像父母养育小孩一样。父母养育小孩，绝大多数的父母对于小孩养育的时候都是以慈心来面对的，对他非常的好，然后通过慈心来养育这个孩子。所以，我们对所有的众生，也要生起这种心，那么这个是一个标准。

我们在发菩提心的时候，对待众生的种种颠倒的邪行，也是应该有比较勇毅的心。选择走上大乘的路，就意味着我们的责任，我们的心量肯定就要比一般的人应该大。

所以平时我们在遇到世间人的时候也不用过度的过于的去计较，计较他们的反应，计较他们的行为。就好像你作为父母，作为一个成人，第一个是成年人，第二个是子女的父母，那么如果是在这种身份上面，就意味着你的责任和你的抗击打的能力，这方面肯定要比一般的人要强。像这样，你不能够和小孩子一般见识，他是小孩，你是大人，像这样身份就已经决定了，不可能说他任性你也任性，怎么怎么样，这个是肯定不行的。所以，我们作为发菩提心的人来讲，对待一切众生应该像对待孩子一样。

所以，我们就不能说：世间人这样对我，我应该这样对他。所以，其实我们也要知道，我们内心的潜力非常大，大到什么程度？大到佛智的程度，我们本具佛性。所以，它的抗击打能力到底有多强？它的潜力到底有多强？其实是深不可测，可以这样说的。所以，通过这样引导这样修法，逐步逐步的打开自己封闭的心，然后打开之后，你发现这里面其实并不是我们想象的那么痛苦。其实真正开放之后，打开之后就觉得能够忍受，逐渐逐渐在这个当中，在利益众生的过程当中，就感觉非常的快乐。

自己的身语意要竭尽全力的使一切众生、一切有情今生快乐，来世快乐。或者说我们在今生当中我也要想方设法让众生快乐，在我的来世我还要继续做这个事情，生生世世都要做这个事情。**每一位众生都希望自己快乐幸福，唯一追求的就是自我幸福快乐，谁也不希望痛苦哀伤，可是他们根本不知道安乐的因是奉行善法，反而一度造十不善，因此所求与所行已经背道而驰。每一位众生都希望自己快乐幸福，唯一追求的就是自我幸福快乐，谁也不希望痛苦哀伤，可是他们根本不知道安乐的因是奉行善法，反而一度造十不善，因此所求与所行已经背道而驰。**所以说地狱的众生在挣扎，或者说饿鬼众生在不断的追求饮食，或者旁生、人道啊，其实只要是有情，他都是愿自己快乐的，这个是不变的。所以唯一追求的是自己的幸福快乐，谁也不希望痛苦，谁也不希望哀伤。

可是”这以下就是讲到他们不懂真实的方法，可是他们根本不知道安乐的因是奉行善法。比如说现在的有情都想追求快乐，他们为了得到快乐去挣钱。他们就知道如果有钱了，或者有什么什么了，他就可以得到快乐，所以他就拼命去赚钱，或者用尽一些方法去赚钱。这个能不能通过这些赚钱呢？也可以。但是这个是近因，它是一个辅助的因缘，主要的因还是相续当中的善业，就是以前他是否造过这个善业，这个善业是远因。

远因的意思就是说难以发现的，这个远因来自于你前世曾经造过得到安乐的善法，这个叫远因，远因的意思可能在前世。近因就是现在你正在做的事情，能够得到快乐的方法。但是很多众生因为他没有这个智慧，所以说看不到远因，也不知道有个远因的存在，他只看到了近因，他只知道去工作，怎么样就可以得到钱。

所以很多人就不知道不了解这个，不了解这个的话，他们根本不知道安乐的因就是主要的因是奉行善法，奉行善法是自己得到安乐的主要的因素。但是他们就不知道，反而一度造十不善业，反而一直在造十不善业。因此所求与所行已经背道而驰。所求的是快乐，所行的痛苦的因，

**心里这样默想：这些希求安乐反而唯受痛苦的所有众生，如果都能各随所愿各得其乐，那该有多好啊！屡次三番这样进行观修。**

座上的时候也可以修慈心，愿一切众生都能够得到快乐，首先我们把所有众生的实际情况观想一下，大多数的众生其实都不懂，怎么样得到快乐的方法。所以现在他们得不到快乐很可怜，现在我就愿一切众生都能够得到快乐，他们想得到的快乐各随所愿，都能够得到快乐。

然后下座之后，走在街上，或者在自己的公司里面，看到很多很多同事啊，看到很多不认识的人都在忙碌奔波，这个时候我们可能改变不了他们，我们没办法让他们都得到快乐，但是我的心要安住在慈心状态当中，愿他们都能够得到快乐，愿这个跑出租车的人都能够赚很多钱，愿卖菜的人都能够卖好价钱，愿所有的人都能够各随他的愿望得到这些快乐。

想一想不能改变，但是这个是改变的开始，首先改变我们，把我们改变好了之后，这个心修好了，然后我们自己会得到更大的能力。如果我觉悟之后呢，在我修行过程当中所缘的每一个众生，我在修行过程当中，我今天缘这个众生愿他快乐，明天我缘那个众生愿他快乐，这个其实已经和我结了缘了，和他结了缘之后，那么我在觉悟之后，和我结过缘的所有的众生，那我都可以一个一个去帮助他们。所以我们给予众生快乐，其实是让自己的心修的非常的柔软，很慈悲。我们如果经常对众生都产生慈心的话，我们的心是快乐的，当时我们就得到快乐。

还有反作用力，它有一个反作用力，就是当我们愿众生快乐的时候，这个力量会返回来，反弹回来过来之后给自己，其实自己在这个过程当中慢慢慢慢也能够得到更多的快乐。然后当我们缘众生生恶心，这个恶心力量反回来之后也会加重对我自己的损害。

这方面就从我们的心上面去调整，一直要生起这样定解为止，这样一种心态要非常非常确信。只有在这个强烈的心念的基础上，然后其他的修法或者说我们正确的心态，正确的行为才可以在我们的相续当中慢慢慢慢就生起来。

正如经中所说：“慈身业、慈语业、慈意业。”

佛经当中讲，慈的身、语、意，身语意都要安住在慈的状态当中。身业就是身体的业我们要做慈爱众生的业；语言也要说慈爱众生的语言；心也要安住在饶益众生利益众生的心态当中。

### 从前，一位专横跋扈的官员一贯邪着眼睛看别人，结果后世转生为一户俗家灶下吃剩饭的饿鬼

经典当中也讲，如果我们“反目”，就是有些时候通过嗔恨、不悦意的眼睛看到圣者。也会有很大的罪业。最严重的会堕地狱，中等的也会堕到饿鬼、旁生等等当中去，这方面是一种因缘的规律。到底谁是圣者，谁不是圣者？我们也不知道，分不清楚到底谁是圣者谁不是圣者。最保险的就是说不要对任何人反目而视，这是保护自己最好的方法。

《前行备忘录》

修慈无量心，当借助舍心息灭了贪嗔之后，就必须对平等是父母的有情修慈心。在入坐的开端要局部性观修，结尾时，对一切有情观修。开始，在前面直接观想自己亲生母亲的音容笑貌。心里思维：现在的这位母亲，不止一次做过我的母亲，而且当过无数次我的母亲，做母亲的边际没有尽头……这是知母。

三、**修悲无量心；**

我们首先要诚信因果，如果不诚信因果的话这也是完全用不上，所以我们首先要对因果律很清楚，善和安乐之间的联系、恶业和痛苦之间的联系，对因果不爽丝毫不错乱这一点，必须要生起很深的定解。

生起很深的定解之后再来看苦果的时候，看到受苦众生的时候，一方面我们要生起悲心，另一方面他也是可能以前造过这样的罪业。然后看到现在的一种看到现在受苦众生的时候，我们要由果推因，由他的果来往前推，他可能又有这个因了。那么现在造因的时候我们就要由因而推果，他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，正在造苦因的众生也生起悲心。

因为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，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，所以同等的缘他们修持悲心，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！

有虚空所在的地方就有众生，有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。反正痛苦所遍及的地方，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”，众生还在这样一种模式当中还在不断的复制，然后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，所以它就是一个轮回，就是一个自动链接的模式，这个时候怎么办呢？就是我们要看到这些之后要生起一种难忍的心，现在就要发愿，愿一切众生远离痛苦和痛苦的因，这个时候不断的在心中去观想。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。

只有诚心认真的观修，反反复复地观修，这个时候才能够达到这样的效果，如果只是大概得观修一下，或者是肤浅的观修一下，或者是观就一两次这个不一定有这个效果。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**。**

这个里面是观修的一种窍诀，首先一定是缘任意一个很苦的众生，然后圆着他观，我应该对他观修，愿他离苦，愿他离开这样一种痛苦，让他离开这个苦因反反复复地观，观完之后有了感觉之后，就扩大范围，或者换一个众生或者把这个范围扩大，两个众生一起观修，三个众生一起观修，逐渐逐渐的扩大范围一起观修，在每一次观修的时候一定要生起感觉，生起感觉之后在扩大范围。到了最后对一切众生普遍观修。

慈诚罗珠堪布有一次在放生的时候，或者讲课的时候也是流泪，原因就是他就说这些牦牛没有人替它们发言，所以像这样的话讲着讲着，很难受就哭了，像这样的话其实也是一样的，这么多有情不过就是没办法和我们沟通，没办法和我们交流。

### 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。

悲心修好之后他的心会很柔软，不像我们有时候心很坚硬，别人的苦痛震动不了我们相续。心太硬的时候，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，然后善人的心肠软，心软的时候他就受不了，受不了的话他就会难过、就会流泪有时帮助他们，这个时候就把我们的心修得常柔软，很柔软很柔软，所以如果我们修悲心很柔软的时候，那个时候你修一段时间，再来看你的父母，再来看你的这些其他的人，再来看你以前不喜欢的人，或者说家庭里面可能事事对你父母关系不好，或者对这些子女关系不好，对这些丈夫、妻子关系不好，或者这方面平时总是觉得，但修一段时间悲心修心柔软了，你就会换位思考了，换位思考了就成为常态了。以后真正的考虑别人的利益的时候，这个时候你就会想他的痛苦是什么样的，他的一种容忍心，还有理解的心，还有柔软的心就会修的很好。这个时候他的悲心就会生起来，是这样的。他的悲心是很柔软的，心越柔软越能够体会到众生的痛苦。

有些时候从这方面来讲菩萨的心特别特别柔软，有的时候他柔软是不是很软弱，其实真正悲心很强大的人，他对众生的痛苦很敏感，非常敏感，他的悲心一旦修成之后，他的表现可以非常的强势，他可以非常的愤怒，就像我们讲的观音菩萨，他的悲心达到圆满的时候他显现出愤怒相我们都知道马头金刚，愤怒本尊是很厉害的。像这样的话，文殊菩萨的智慧和悲心也达到究竟了，显现的愤怒相是大威德金刚，像这样金刚橛的本尊愤怒像都很愤怒。但他们的心是非常柔软的，这个好像是一个矛盾体，但这并不矛盾。

其实真正没有悲心的话，什么事情都能做出来。一方面来讲作为一个大乘修行者的心一定要柔软，一定要生起这种悲心。生起悲心之后我们才自己不会去造这个罪业，因为我们能体会到别人的痛苦，我们不会造这个罪业，然后生起了这个悲心之后，我们就可以拔众生苦，然后去阻止众生的苦因，这个时候慢慢慢慢地我们才可以成熟，然后帮助众生成熟。因为这个悲心的修行是让我们的心从完全不考虑众生的和其他人的感受开始，完全是围绕自私自利的心开始设身处地的这样观想众生的痛苦，那就说明痛苦的是我，这些修行的时候全都想自己的父母，或者朋友或想自己，这样的话才能产生感觉。

因为当我们下座之后，当我们看到有情痛苦的时候，我们就会有一种体会，这个时候我们认真观修了，以前看到众生痛苦的时候，哦，这个人怎么怎么样了，我们就也许看一下就生起分别念就走了，没有想怎么办。现在了知后，我们能做到一定就帮助，帮助不了的我们就给他发愿，念咒语利益他们，这样的修行就是进入大乘道的第一步，大乘道是利益众生，那为什么要利益众生呢？因为众生的确是苦，要么就是苦果，要么就是苦因。苦因、苦果其实没有什么差别。我们所看到的现在在轮回当中的，要么就现在正在受苦，要么是在造苦因，那么谁来帮助他们呢？这就是还不知道还没有醒悟，那我们就要勇敢地踏出第一步，我来帮助他们，既然我帮助他们就必须要对众生的痛苦有一个非常全面的细致的感受，对他的苦因也要感受，让他们改变那首先要改变我自己，首先通过这个悲心把自己修成法器，慢慢地引导众生走这样一条觉悟之路，因为我在修悲心是走觉悟之路，然后这个悲心的对境，遣除的痛苦，遣除的苦因，也是帮众生走觉悟之路。痛苦完全的终结必须把他的苦因完全终结。

苦因有两种苦因，一个是这一世当中的苦因，杀生、偷盗、邪淫等这方面，能够导致众生轮回当中受痛苦的苦因，还有一个就是在轮回本身当中的苦因，就说是你在轮回，你是轮回就是有苦因，说要帮助众生生出离心，帮助众生修持空性，这个时候把流转轮回的因彻底终结了，这个时候才能慢慢慢慢地把他们所有的痛苦完全终止，暂时获得一地以上的解脱。究竟获得成佛的解脱。这个时候对一个有情来讲所有的痛苦全部已经终结了。

为什么要观父母？为什么把自己观成这个受苦的有情？从我们的心的特点来讲，这种修比较容易生起来，如果你换一种就要比较困难。所以说佛陀的智慧还有这些大德们的智慧，他们安排这些修行其实都是关系到我们自己心的特点，然后就这样安排的。因此我们自己要观察众生的痛苦而引发我们内心当中的悲心。因为在我们如来藏、我们自己的佛性当中就本来具足，在如来藏当中就具足悲心的最圆满的体性、最清净的体性，在如来藏当中具足的。

**为什么悲心可以引发出来？如果我观修为什么可以生起来呢？就是因为我们通过观众生的苦，然后通过这个分别意识造作可以和内心当中如来藏本具的往外散发的悲心容易相应。相应之后就可以开发内心当中、佛性当中本具的这个悲心。**

当然如果真实要开发，获得无分别智的时候，大乘的初地菩萨安住无分别智，那个时候证悟空性的同时他也就现前胜义菩提心、胜义悲心，无缘大悲就会生起来。当然如果成佛了所有的障碍都没有的时候佛陀的悲心是彻底清净、彻底圆满的。

我们内心有这个潜质有这个本能，这个悲心本来我们相续当中就存在，但是不观修引不起来，所以我们通过分别念的第六意识的观修引出我们内心当中、和我们内心当中的悲心的光芒和它相应，通过这样的方式让我们的悲心就越来越深入。它的确可以越来越深入，深入到什么程度？本具佛性当中的悲心可以引发出来的。

我们这么观修就把这个障垢越来越薄，它的光明、它的悲心的力量越来越强大，最后现证之后就相当于云彩开条缝，阳光就照下来了。这个真正的阳光我们就已经感受到了。所以，我们修持智慧、修持空性先是在我们的障垢当中裂条缝，然后让我们感受一下真实的智慧，然后让这个缝越来越大，最后就彻底的云彩消尽之后，蓝天还有阳光完完全全的没有丝毫的障垢的方式展现出来。所以我们要修悲心，实际上我们讲这个是什么原因呢？讲这个就是我们有这个潜质的，不是说悲心是没有的，我们要硬生生的把它修出来，不是这样的。我们内心当中本具佛性本具悲心，现在我们观修只是通过外在的观修把它的障垢去掉之后，让内在的悲心显示出来的一种方便。

### 从前，为了法王赤松德赞龙体安康而举行福寿法事，苯波教徒们大兴血肉供养，当时邬金第二佛莲花生大士、大智者布玛莫扎以及大堪布菩提萨埵等诸位大译师看到苯波教的彩盘，心里十分不悦，他们说：“一教不应有二师，一法不应有二规，苯波教旨不合法，并非共同寻常罪，若尔我等返故里。”所有的班智达不谋而合、不约而同，国王祈请他们讲法也不传讲，宴请他们也不受用。

这段话就通过当年莲花生大士还在藏地弘扬佛法的时候的一段经历，**告诉我们：作为佛弟子来讲，不能够杀害众生，作为佛弟子来讲，应该对众生都生起真实的大悲菩提心。**

这是什么情况呢？法王赤松德赞当时作为国王，有段时间身体不好，为了他延寿，为了他身体安康就做这些福寿的法事。当时法王赤松德赞还没有下令封杀苯波教，后面才封杀苯波教的。没封杀苯波教之前，苯波教也给赤松德赞国王也是做法事，然后佛弟子这边以莲花生大士为首的佛弟子这边也是给赤松德赞国王做法事。但是当时苯波教徒用他们自己本教的仪轨大兴血肉供养，就宰杀很多的众生，把众生的血和肉放在彩盘里面，然后开始供养他们的天尊，通过这样的方式来加持赤松德赞国王的身体安康。

当时他们在做供养的时候，邬金第二佛就是莲花生大士（新宁提传承者）他看到了，还有就是大智者布玛莫扎（旧宁提传承者）（这两位就是在我们大圆满传承当中很著名的龙钦宁提的传承者），那么这两位都是大圆满的上师。还有大堪布菩提萨埵，我们知道菩提萨埵。看到苯波教的彩盘。彩盘里面放供品，缠着彩线的彩盘，里面放了很多血肉，就是血淋淋众生的肉。三位大德看到这个之后，心里十分不悦，他们说一教不应有二师，就是一个教法下面不应该有两个导师。如果有两个导师的话，各说各的，我们就没有一个共同的标准了。

“苯波教旨不合法。”苯波教的教旨不符合于正法的规律，也不符合于真实的解脱道，也对于国王的延寿没有什么帮助。“并非共同罪寻常罪，”并非共同罪并非寻常罪，通过杀生来供养的话，是很不符合因果规律的罪业。“若尔我等返故里。”若尔，如果还是这样的话，如果国王不纠正、不叫停的话，我等返故里。因为当时莲花生大士、还有布玛莫扎尊者，还有菩提萨埵，他们都是从印度请过来的班智达，如果还这样的话，我们就不住西藏了，我们就回国了，就回印度了。当时也是给国王这样讲的。华智仁波切的意思是，这些人不知道他入了歧途，不应该弘扬这些，不应该去推广这些。尤其是一般的普通人根本分辨不了，到底那些是善巧方便，那些真正是自相的烦恼引发的罪业。所以，佛陀和这些祖师们早就已经遮止了。

至少我们要想一想，作为佛弟子来讲，什么样的行为才是追随佛陀的行为。佛陀他老人家是以大悲心摄持的，那么我们也应该以大悲心摄持做一些善法，这才是追随了佛陀的灵魂，追随佛陀教法的精华。当然行为上做放生，行为上做帮助众生的事情，也是一种追随。但是这个行为有没有通过思想，他的行为和精神有没有相合呢？这个还要观察。最好首先我们的精神思想符合于释迦牟尼佛大悲心的教言。在这个基础上，再通过放生，再通过其他的方式利益众生，这个方面他是追随。所以，我们作为宁玛派的修行者，我们自己的传承上师们，布玛莫扎尊者、莲师，还有菩提萨埵等等，他们是怎么样做的，我们也应该追随。否则的话，如果把很甚深的密宗的仪规，慈悲心摄持的密宗仪规，变成了苯波教的唱诵、仪轨伤害众生，显然就出卖了佛教的灵魂了。佛教的灵魂是大悲心，现在伤害了众生，连灵魂都没有了，就像一个人没有了灵魂，就是一个尸体了。

**以我们做任何的善法，应该以大悲心摄持，以大悲心为核心，如果没有大悲心摄持的话，所有的善法都有可能变成虚张声势，变成表面上的度化众生的形象而已。**这段话的主要精神是这样讲。

刚开始的时候，我们应该恒时身居卑位。当然这段教言并不只是讲大悲，但是大悲心是作为前后文联系的核心所在，就是为了凸显大悲心。但是这个教言当中还有别的意思、别的教言：第一个，身居卑位，**身居卑位的意思就是说，首先是心处于谦卑的状态，然后是身体处在谦卑的状态。**如果只是我们的身体处在谦卑的状态，看到谁都点头哈腰的，听法的时候做在最远的角落里面，不跟你们争，不跟你们抢，好像显得自己怎么样，但是心里面是高举的，他内心当中是很傲慢的。如果是这样的话，就不可取。所以，身居卑位，首先是心灵上面，他的的确确很谦卑，心里面谦卑了，身体上自然而然的就谦卑了，居于卑位就是合理的。

身居卑位的必要性主要是把自己放得很低，把自己放得越低，就越容易看到别人的功德，尤其是内心。如果内心当中把自己放得很低很低，就越容易看到别人的功德，因为已经把自己放得最低了。再不能低了，别人稍微一点点功德自己就看到了，因为自己的心态的确是很谦卑的心态。自己的心态越谦卑，越能看到别人的功德，也越容易发现自己的过失。

这个对调整自心的人来讲，他有这个优势。如果把自己的心处在很高举的状态的话，别人的功德再大自己都看不到的，自己的过失再大自己都看不到。所以身居卑位的必要是为了发现自己的毛病，对治自己的烦恼，为了看到别人的功德，有大的必要性。如果我们看到别人的功德的时候，我们自己很难生起傲慢心，也很难生起烦恼心。很多时候，我们的傲慢也好，烦恼也好，就是因为看不到自己的过失，看不到别人的功德而引发的。

“尽心尽力饶益一切众生。”然后把所有自己的发心和行为尽心尽力的放在饶益众生上面，饶益众生上面这个意思解读的话，就是尽量的抛弃自我利益的心态，因为有些时候我们自己修行的善根，很多善法都是想我解脱啊，然后我怎么样很快的得到利益成就啊，很少能够想到众生的利益。那么现在也是说，我们虽然在修佛法，但是我们也要想，这些我所修的佛法和我所做的种种行为，应该是尽心尽力饶益众生为前提才对的。而是真实的生起来慈悲心之前，如果能够集中精力、专心致志地精进修持。修持什么呢？修持慈悲心，因为我们慈悲心还没有生起来之前，我们应该把这个生起慈悲心作为主要的修行的法要。

我们应该把主要的精力放在内心生起真实的菩提心、慈悲心上面，把这个作为主要的，而别的这些没有菩提心摄持的诵经修善、度化众生等等，虽然有一定的利益，但是和内心当中生起菩提心比较起来的话，那么内心生起菩提心的利益会更长远。这个善行如果没有菩提心的摄持，内心当中如果菩提心不坚固，那么这个善行有可能没有延续性

下面讲一个案例，这个案例是怎么样赞叹大悲的呢？

### 从前，三同门与卡隆巴格西的一位高徒前来拜见仲敦巴格西，

三同门是仲敦巴格西的三位高足弟子，三同门就是三个同学，他们三位很突出，所以就把他们叫做三同门，博朵瓦格西，还有普穹瓦格西，还有金厄瓦格西，这里面讲法也不一样，有衮巴瓦，三同门的讲法有些地方是不一样的。这里面所讲的，三同门的和卡隆巴格西的共同的弟子，就一个弟子，这个弟子去拜见仲敦巴格西。他来拜见仲敦巴格西，格西问他：“博朵瓦在做什么？”他回答：“他在为数百僧众讲经说法。”仲敦巴说：稀有！稀有！那也是一正法。 普穹瓦格西在做什么。 那人回答：“他在广集自他资具，建造三宝所依。”仲敦巴格西又如前一样说：稀有！稀有！那也是一正法。衮巴瓦在做什么？”他回答道：“他唯一静修。”并接着问：“卡隆巴在做什么？”那位弟子说：“他总是到一个蚁穴的旁边蒙头痛哭。”听到这话，仲敦巴格西立即脱帽，合掌当胸，边流泪边说：“极其稀有，他是真正在修持正法，本来关于这一点有许多功德要讲。但如果现在赞说，卡隆巴格西会不高兴的。”

仲敦巴格西听到这位弟子他在蚂蚁窝旁边经常性的哭的话，他就表现的不一样，帽子也脱了，然后合掌当胸很稀有，他这个是真正的修行正法，本来关于这一点很多功德要讲要赞叹，需要赞叹的，但是如果现在赞叹卡隆巴格西会不高兴的，他也没有说很多。**卡隆巴格西之所以蒙头痛哭，是因为想到了轮回中受苦受难的一切众生。**

他为什么要去蚂蚁窝旁边哭呢？因为他看到了这些个众生太可怜了，非常可怜。虽然我们感觉不到蚂蚁到底有多么的可怜，它无外乎就是每天跑出去找东西，有的时候脑袋上顶着一个很大的米粒、糖块儿、树叶啊，然后往窝里走，好像总是急匆匆的样子。我们感觉没有多苦啊，但是他们修大悲心的人就会看得更深，这些众生就是因为我执，无明，就不知道取舍堕恶趣，堕入恶趣现在仍然不知道取舍，以后还会很长时间在恶趣当中流转，即便从恶趣当中出来了，他也是在轮回当中流转。他想得很深众生流转的道理之后，就经常痛哭大悲心无法抑制，大悲心无法抑制的话就开始不断的痛哭。

其实在这段当中，仲敦巴格西是为了显示慈悲心的功德和修行慈悲心的重要性，或者是换句话说为了鼓励别的弟子重视大悲心，修持大悲心的必要。

《前行备忘录》

修悲无量心：按照华智仁波切和阿底峡尊者的观点，从自己的亲生母亲开始观修。如果依照持明无畏洲的意趣，那就观想羊只等待宰的众生，或生病的患者或是痛苦者，把他当成自己或者自己的母亲来观修。不管按照哪种方式修都可以。就初学者从自己的亲生母亲开始观修而言，把母亲的身体了然观在自己的前面。首先知母，她不只是一次而是许许多多次当过自己的母亲，对我有生身、赐命之恩……而且，给予我财产：深情的母亲含辛茹苦，历经万难，不分昼夜（白天当哨兵，晚上当巡逻）抚养呵护……教世间知识：我不会说话母亲教我说，不会走路教我走，不会吃饭教我吃，不会穿衣教我穿。从我孩提时代、少年时代、青春美满……凡是她会的懂的都通通教给我。

从佛法方面来说，难得的暇满人身也是母亲所生……生起想要报恩的渴望，对我恩重如山的母亲有什么所求、她想要什么呢？她所求的想要的无非是快乐，可是她却不知道修行快乐的因——信心、出离心、菩提心，也没有宣说的善知识，即便是有一位法师，可她也不会依照其言教修行，而把快乐之因的一切善法视为不共戴天的敌人一般摧毁无余。正如《入行论》中所说：“愚人虽求乐，毁乐如灭仇。”尽管她不想受苦，但是却糊里糊涂地造痛苦之因的不善法。如云：“众生欲除苦，反行痛苦因。”不愿意感受三有三界轮回的一切痛苦，甚至微微火星落在身体上或者扎小小刺儿之类微不足道的痛苦也不想遭受，可是却屡屡造作痛苦的因不善业，身体所行是不善业，口里所说是不善业，心里所想是不善业，如此一来，心中所想与实际所行背道而驰，直接受着苦谛损害，间接受着集谛危害，今生的痛苦作为护送者，后世的痛苦作为接应者，中阴的痛苦作为连接纽带。母亲她不仅仅是具足这样的苦因及苦果，而且单单为了我，也是和人厮打、和狗拼打，甚至仅仅因为弄死我头上虱子的果报就要漂泊在地狱那漫无边际的痛苦中。对痛苦之因的不善过患一无所知，对善法的功德利益也全然不晓，夜以继日连续不断遭受痛苦的大恩母亲真是悲惨！实在可怜！这是悲心的所缘或者对境。但愿母亲离开三有三界轮回的苦果；如果母亲能离开三有三界轮回的苦果，那该多好；我一定要使母亲离开三有三界轮回的苦果；为了使她离开苦果，虔诚祈祷无欺的皈依处三宝，愿您以大悲关照。但愿母亲离开一切业和烦恼的苦因；如果母亲能离开一切业和烦恼的苦因，那该多好；我一定要使母亲离开一切业和烦恼的苦因；为此虔诚祈祷三宝。就这样，观察、安住轮番来修。

随后，从父亲、姊妹……父族亲属……逐步观修，最后普及到虚空所遍的一切有情，这所有众生都充斥着三苦，也就是遍及三恶趣的苦苦、遍及人天善趣的变苦、遍及色界无色界的行苦，尤其是人类被怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、不欲临苦及生老病死等等今生的痛苦所追赶着，被后世的痛苦等候着，由中阴的痛苦衔接着。但愿一切有情都远离这样的苦因及苦果；如果一切有情都远离了这样的苦因及苦果，那该多好；我一定要使一切有情都远离这样的苦因及苦果；为此而祈祷三宝。

修无缘的悲心，就是引生出三轮现而无自性的定解。

下面嫉妒心带来危害的事例

### 从前，当至尊米拉日巴福德圆满、事业广大的时候，法相师达罗心生嫉妒，前来驳斥。

### 米拉日巴尊者在深山里面苦修圆满后期的时候可以去到处度化众生、救度有情。他的事业、福德也很圆满的时候，引起了法相师达罗的嫉妒心。 至尊无论如何显示神通神变，他不但不起信心，而且一味萌生邪见而大肆诽谤，结果后世转生为一大恶魔。

还有另外一个法相师匝普瓦，也是嫉妒米拉日巴尊者，最后显现上给米拉日巴尊者的食物中下了毒药、米拉日巴尊者观察到他的度化众生已经度化完了，也该入灭了，他就把这个毒喝了，喝完之后还有一些精彩的故事，在上师的讲记当中也有，最后米拉日巴尊者把自己身上的痛苦转移一部分到在他身上，他也感受到了疼痛，和不可思议的修证功德，最后他也是彻底的忏悔，然后把他的财富供养给米拉日巴尊者弟子作为法会的资金，后来变成了一个真正的修行者。

诸如此类的这些现象都是因为嫉妒心而引起的。最后连这么圆满的成就者都会生嫉妒，根本不顾因果去诽谤。如果我们相续当中有嫉妒心，不调伏的话，没事的时候还好，只要出现了事情的时候，什么都不管不顾了。对于这些修行者、成就者都可能产生嫉妒心邪见，然后不断的去诽谤造下滔天的罪业，而且对于一些道友本来应该相互尊重，相互保护的道友，有的时候通过嫉妒心也会造一些违缘。很多道场当中，虽然是同行道友，但是也是互相拆台，做很多不该做的事情，所以像这样想的时候我们就觉得的的确确一个修行者调心的人，应该努力的把这些不利于自他的嫉妒心和烦恼去调伏

以上讲了两个案例。

### 所以，对于具有嫉妒心的补特伽罗，真佛出现也无法引导他们。

这个里面举例子说就像提婆达多和善星比丘，两个人都是世尊的堂弟。提婆达多显现上还是利根者。比如说佛陀在世的时候，唯一能够跟佛陀作对的，就是提婆达多。无间罪其中的破和合僧，这条罪业也是因为他在佛陀在，还有两大弟子在才可以成立，因为如果他不在谁都没有能力挑起这样一种破和合僧的罪业，他也算是一个根基很利的人，但是因为内心当中的傲慢和嫉妒的缘故，所以没有办法调伏内心，最后也造下推山压佛出佛身血的过失，还有破和合僧的过失和杀阿罗汉的过失，有三个无间罪。

还有善星比丘，也是在世尊的身边待了很长的时间，二十多年作为佛陀的侍者，一直在佛陀身边，最后还是没有见到佛陀的功德，最后生起邪见就离开了。虽然提婆达多善星比丘他都是佛陀的堂弟，但是因为嫉妒心扰乱了相续，对世尊一点一滴的信心都没有生起来。

尽管一生长时间待在释迦牟尼佛真实的佛身边，可是也没有办法得到调伏，不但没有被调伏，后面的果报也很不好。一个是堕地狱，提婆达多因为三个五无间罪，最后在死的时候生起邪见坏了善根，所以最后堕到五无间地狱当中。另外一个善星比丘在死了以后，在花园里面转生成一个九种丑相的饿鬼，我们在前面已经讲过了。像这样一个是堕地狱，一个是转生为饿鬼，就是嫉妒心来扰乱的，所以这个过患不可谓不大，而是相当的大，所以说我们自己不知道，如果相续当中嫉妒心不调伏的话，不知道什么时候就出现这个问题。

这个进一步说明经常心怀恶念生起嫉妒的人，第一个生起嫉妒的本身，能不能损害他人呢？你生嫉妒心对别人没有什么伤害，没有什么影响。一个人在家里面的嫉妒心已经爆棚了，别人还不是很好，对别人没有什么影响。我们说的是嫉妒心本身，不是说你的嫉妒心在付诸行动，这是另外一回事了，我嫉妒然后在做破坏是另外一回事。我们单单讲嫉妒心本身，你的嫉妒心在怎么在你的相续里燃烧，无数条虫子在你身体里爬，难受的那种样子，别人还是该怎么样就怎么样，反正是伤害不到别人。对自己来讲会造下很大的罪业，不但造下罪业，而且在相续当中一点都不舒服，非常非常难过的一种状态。现在苦以后也苦，对别人来讲不一定有伤害，是这样的情况。

下面我们再讲一个案例。

**从前有两位著名的格西互相敌对。其中的一位格西听说另一位有了女人，于是对侍者说：“煮上好茶，我听到一个好消息。”**

以前两位格西，格西的意思是善知识，善知识应该是调伏自心、调伏他人的，但是这个可能是打引号的格西善知识，就是说内心当中嫉妒心、烦恼没有调伏，导致两位格西相互敌对。其中的一位格西，听说了另外一个格西有了女人破了戒，于是他听说之后跟小侍者说，煮上好茶，我听到一个好消息。相当于庆祝一下。侍者煮好茶后端给他问：“您听到了什么好消息？”他说：“我们的那个对手某某有了女人，破戒了。当根邦扎嘉听到这件事，板着脸说：“真不知他们二人到底谁的罪过严重？”根邦扎嘉是一个很著名的修行人，他听到之后，一个是破戒的过失，一个是随喜破戒，就是很高兴的那种。他说，真不知道二人之间哪个罪业更重？从某个角度来讲。两个人的罪业差不多重，或者说后者还要重。因为破戒也要看到底是什么情况下破戒的，但是随喜对方破戒的状态，我们分析情况的时候，就没有什么，的的确确是由强烈的嫉妒心产生的，所以二者到底谁的过失严重呢？也许后面的比前面的还要严重。

以前大恩上师讲的净土教言当中，也有这个公案，后面来讲侍者把茶端过来之后，他问，听到什么好消息了？他说，某某破戒了。侍者就说，我以为上师见本尊了呢，这是什么好消息？侍者的正见比他还好，他说，我以为上师见到本尊，要告诉我这个好消息，原来是这样的“好消息”。连他的侍者都没有觉得这是好消息，这就是嫉妒心。嫉妒心太强劲了，根本发现不了自己问题有多严重，而且很欢喜。

随喜有两种，一个是跟随善业而生欢喜，随喜可以无勤获得善业；另一个是随着恶业生欢喜，无勤获得罪业。如果你通过很强劲的嫉妒心去随喜甚至于比对方的罪业还要严重。**经常怀有这样嫉妒或竞争等心态之徒，既无益于己也无害于人，只是毫无意义地自我造孽而已。**

众生很多时候所作所为完全没有意义的，为什么没有意义呢？就是处在嫉妒心、竞争心的状态当中，对自己没有任何利益，对他人也没有丝毫的伤害，而且对自己的安乐会损害，对自己以后的快乐也是损害，对自己的修行是更严重的损害，所以怎么也找不到一点点可以让我们生起嫉妒心的根据。有一点点利益也行，一点也没有，但是我们还是乐此不疲，不愿意放，告诉我们要修对治嫉妒心的喜心，也没有当回事，我们还要保护好我们当中的嫉妒心的种子，让它发扬光大，很多时候我们不愿意把喜心修法当回事情。

有些时候对凡夫心来讲见不得众生好，如果听到某某道友以前和我一起学习，他在那个地方成就了，那个时候就觉得很不舒服，他怎么就成就了呢？觉得应该我先成就，然后我去帮助他们。别人跑到我前面，不管修行那方面，有的时候我们不一定接受，所以我们要多串习喜心，然后让相续当中的嫉妒烦恼逐渐泯灭。不单单是现在的福报权势，而且还有比这个更胜一筹的权势财富，得到十全十美的福报，那才圆满那才好，这就为了后面真实地愿众生成佛这一点，打下了很坚实的基础。这不是虚的愿众生成佛，而是真实的愿众生成佛了，这个时候很愿意见到道友进步，见到道友超过我了，一批一批的超过我很高兴，愿他们跑的更快，更快成佛，马上获得功德，那个时候心很真诚，那就不是虚的了。我们通过这方面观修分析，知道这个喜心的的确确地对修行者的意义重大。

**四、修喜无量心；**

所谓的修喜无量要如同骆驼找回丢失的幼崽一样，母骆驼比其他众生更加慈爱它的孩子，如果它的骆驼崽丢失了，那么它会非常非常忧伤，假如失而复得，它会产生出乎意外的喜悦之情。我们要像这样来修喜心。

每一个无量心都有一个比喻，喜心就好像骆驼找回幼崽。母骆驼比其他众生更慈爱她的孩子，非常非常照顾它的孩子。如果骆驼崽丢失了，它会很忧伤，非常非常悲痛，假如失而复得的话，它会产生出乎意外的喜悦之情，难以描述的高兴。其实**我们就应生起这种难以描述的高兴。**

我们对比一下自己的相续，有的时候我们就觉得现在的修行，可能离这个标准还有点远。虽然远我们还可以通过我们的精进，逐渐达到那种发出内心非常喜悦的心情，真正地发起喜无量心，作为能真实帮助众生成佛获得三界圆满快乐。这样的菩提心完完全全就打好基础了。所以我们要像这样来修喜心。

**四无量心是自相续生起真实菩提心正确无误的因。**

如果四无量心展开来讲就是四无量心，如果归纳起来就是心地善良，无论如何就是对整个众生都是心地善良，不是有简择的。归纳起来就是心地善良，**因为心地善良也可以作为菩提心的所依，身所依是暇满人身，心所依就是善业的善心，**在《入行论》开篇里讲过，所以归纳在心地善良当中，只有心地善良，在善良的心地这个基础上才能够生起菩提心，心地不善良或者有缺陷，这个时候生不起圆满的菩提心，所以我们要努力地把我们的心修得非常善良。具体修炼的方法是通过四无量心来修，通过修四无量心就会把我们的心变得很善良。

如果我们的心不善良，有没有就把它修得善良了？有。这个方法就是四无量心的方法，**通过修四无量心我们的心会修得非常善良，**不可能不善良，肯定是善良的，对所有的众生，没有快乐的愿他们得快乐，痛苦的生悲心愿他们拔苦，然后看到快乐的众生愿他们再再增上，他的心就是很善良的心。如果我们认为自己的心很善良，那就拿出来对照一下，自己的心到底善良还是不善良。有的时候我们自认为我的心很善良，大概泛泛地讲也许算是一颗善良的心，但是你要对照**四无量心，就是善良的标准**。有没有这方面的一种偏袒的心，然后就没有嫉妒心，看到众生没有的快乐的予乐，有苦的拔苦，这就是一个心地善良的人。否则我们还要再继续的细化，把不圆满的地方圆满了，没做到的做到了，通过四无量心让我们的心达成善良，在善良的基础上再修菩提心，就会很容易了，不是让我们一步登天，一下子生菩提心，而是让我们通过四无量心的过渡，过渡到菩提心当中。如果我们真实地按照《前行引导文》去观修去做的话，一定可以生起菩提心的，绝对不是遥不可及的，可以生起来，如果没有这样的次第还是很困难的。

### 下面以实例来说明这一点。从前，母女二人互相搀扶趟过一条大河，结果母女俩都被大水冲走。当时母亲心想：如果我的这个女儿不被水冲走，那么我自己被水冲走就冲走吧！女儿也同样心想：如果母亲不被水冲走，我自己被水冲走就冲走吧！她们二人彼此之间生起这样的善心，虽然她们都溺水而亡，但是死后均转生到了梵天界。不管怎么样，心地善良一定要在相续当中生起来，所以说我们要致力于生起来。有时候也要念经、发愿回向；有的时候要祈祷上师加持我尽快和善心相应，这方面的很多很多因素都要去做。

《前行备忘录》

修喜无量心：首先也是对自己的母亲，从知母、念恩、想要报恩开始修，再修希望她具足安乐的慈心和希望她远离痛苦的悲心。接着，再观想自己的母亲，有吃有穿、有住宅有卧具，有财产有受用，有权有势，有地位有名声，拥有点点滴滴的幸福快乐，这是所缘或者对境。行相或心态：把这看作是值得欢喜、大有必要、不可缺少的，修欢喜心。但愿母亲所拥有的微乎其微的乐果及善业的乐因，永不失去、永不衰落而蒸蒸日上，永不离开善业的乐因及乐果；如果母亲不离开善业的乐因及乐果，那该多好；我一定要使母亲不离开这一切；为此虔诚祈祷三宝。但愿母亲不离开如此所拥有的一切乐因及乐果，蒸蒸日上，直至暂时增上生人天果报、究竟决定胜解脱及遍知佛果之间与日俱增；如果能够与日俱增，那该多好；我一定要使其与日俱增；为此虔诚祈祷三宝。就这样，观察、安住轮番交替而修。

无缘的喜心：就是引生出三轮现而无自性的定解。

在座间阶段，随时随地对凡是幸福安宁的有情不生嫉妒，而满怀欣喜。对于具备闻思修行的道友等众人，也但愿他们不离开这样的所有安乐功德，但愿他们永不离开这些功德而蒸蒸日上，如果他们不离开这些功德那该多好。这般修喜心，有使自相续闻思修行不衰不退的必要。一切有情是母亲，我作为孩子，本来，母亲的一切安乐该由子女来实现，对于不需要我去成办而有情各得其乐，只能是满怀喜悦之情，而根本不会有嫉妒之心。

《**大圆满心性休息大车疏》 第七品 四无量心**

<https://www.huidengzhiguang.com/index.php/qita-lanmu/xiangguan-jinglun/lundian/puxian-shangshi-yanjiao-2/2764-d42>

思考题：

1. 学习观修四无量心您最大的收获是什么？
2. 慈无量心和喜无量心的区别是什么？
3. 为何大悲心是佛教的灵魂？
4. 您觉得四无量心哪一个最难观修？有何对治的方法？
5. 您觉得四无量心哪一个最能生起？为什么？