



顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法，

百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，

愿解如来真实义。

为度化一切众生，

请大家发无上殊胜的菩提心！

苦乐道用

丹毕尼玛尊者 著
索达吉堪布 译

原文解释摘自上师仁波切宣讲苦乐道用 第4-5讲
补充内容摘自《藏传净土法》、《加行》法本等

其次、将痛苦看作是修道的助伴而生起欢喜心，

**也就是说，无论遭遇任何痛苦，
如果没有结合相应自己心力的一个善行修法，
那么就算是多多思维“若具有善巧方便，则依靠痛苦就会获得这样那样的功德利益”，
也成了所谓的“比天地间还遥远”一样，
而难以达到目的。**

因此，要依靠暂时的痛苦修行以下这些法：

1、修出离心，思维：

只要我们不由自主地漂泊于轮回中，
期间就会有这样的痛苦，并不是出现了不应理的事，
而轮回的本性就是如此。
现今善趣所感受的零星痛苦也是这么难以忍受，
那么恶趣的痛苦就更必说了。
呜呼，轮回真是深不见底的苦海，
应当生起厌离，心向解脱。

这是第一个修法，所以自己也试一试，
以后遇到痛苦的时候，
看看轮回当中一切都是痛苦的，
我感受这些是理所当然的事，我应该苦，应该苦，
这样的话，可能就没有那么痛苦了。

1.比三恶趣的
痛苦还是轻的

我们经常想这个与地狱、饿鬼的痛苦
相比较起来那算什么？
这要淡化你的苦受不会那么的强烈。

2.认识
苦的来源

因为痛苦一般来讲是依靠业和烦恼的因而产生的，当这个果已经呈现的时候，你想制止它不是那么容易的。

3.认识
苦的作用

《窍诀宝藏论》中的教言：
遭受损害遇正法，获解脱道害恩大；
感受忧伤遇正法，得安乐故苦恩大。

4.认识
苦的本性

《大般涅槃经》里面也说：“
轮回三界中，无一可乐处，
唯有生老苦，病死之大患。”
《菩萨本行经》中说：“受三界身，
悉缘有苦。”

2、修皈依，思维：

对于生世辗转中这种畏惧屡屡危逼，
堪为无欺的皈依处唯一是三宝，
因此下定决心无论如何都绝对要依靠三宝，
不管遇到什么都万万不可舍弃三宝。

比如今天你觉得有点特别不顺，有点痛苦出现了，
痛苦出现的时候好好地念念诵四皈依，
喇嘛拉加森秋（皈依金刚上师）、
桑结拉加森秋（皈依佛）、
秋拉加森秋（皈依法）、
根顿拉加森秋（皈依僧），
自己念这个。

《得无垢女经》中说：“更无异归处，能救护众生。
唯有佛法僧，三宝能救护。”

皈依三宝除大苦

就像《大集经》中讲，
如果对三宝生起极大的信心，
那么千万亿劫的各种痛苦会消失殆尽，
我们人世间的各种各样的痛苦，
其实依靠三宝的力量也是可以遣除的。

《文殊师利问经》中说：“若依佛法僧，及以四圣谛，
胜安隐归依，一切苦解脱。”

3、遣除傲慢：

正如上面所说，
我们应当依靠不由自主恒常摆脱不了痛苦牵制的这种道理，
来制伏能摧毁善资的怨敌——我慢与轻视别人的恶心。

我也这样认为，
去年他们给我制造了算是弘法利生的一种违缘，
但是当我受到违缘的时候，
我刚开始有点不舒服，但后来想挺好的，
这样可以遣除我的傲慢，人有时遇到这些也是很好的，
因为这个原因我想但愿很多对我有嫉妒的人都开心，
确实也是这样一直反反复复地想过。


4、净除罪业，

想到“这样的痛苦或比这更剧烈的无量痛苦
完全是由罪业所产生的”，

要通过**决定有业**、**更为增长**、**不作不遇**、**作而不虚**
这四点认真思维。

所以，如果你不想痛苦，
那么就必须断除它的因——不善业，

依靠四种对治力忏悔以前所积累的罪业，
努力做到今后不犯。

A close-up photograph of a woman with grey hair, wearing a blue sweater, holding her hands to her temples with a pained expression, her eyes are closed and her face is contorted in discomfort.

这一点我们也应该这么想，
我这次的痛苦一定会消我的业，
确实也是这样的。

就像《金刚经》里面讲的，
本来你来世转生到饿鬼地狱的痛苦，
但今生当中强烈的业会**重罪轻报**，比如头痛也好，
以这样的痛苦可能不需要转生到地狱里面。

业的四个特点

要通过决定在这个世间当中有业，善有善报、恶有恶报的业

而且这个业在每个众生的相续中就像利息一样越来越增长

而且这样的业不做是不遇的

做完了以后永远也不会虚耗

他**薄拘罗**

活了一百六十岁，长寿第一，**一辈子没有生过病。**

佛经中记载，

他的继母曾经五次想杀害他，但是都没有成功，

而且小时候他被大鱼吞入腹中，**也没有死掉。**

**尊者以前受了不杀生戒，
并且供养僧人药物**

不作不遇



杜顺大师曾经有一次在长安城最繁华热闹街道上，把自己的一双鞋挂在大道旁边。三天三夜，人来人往、川流不息，但是没有一个人来取他的鞋。

皇帝很奇怪，问他：“别人的东西放在家里都会丢，你的东西怎么放在大街上都没人取？”

不作不遇

他说：“我从无量劫来，没有拿过别人的一根草，所以就有这样的因缘。”

随时随地忏悔

- (1) 做错事，马上忏悔
- (2) 想起以前做的错事，马上忏悔
- (3) 看到别人造罪业，为其忏悔
- (4) 遭受违缘、障碍、痛苦时，马上忏悔

佛经中还说：“造作难忍极重罪，**谴责自己将减轻，**
猛厉忏悔戒重犯，定能彻底根除彼。”

造了严重的罪业后，如果能谴责自己则会减轻罪业，如果能以勇猛的心忏悔（特别是配合自他交换的菩提心或者金刚萨埵等殊胜的方便法），则将从根本上灭除罪业。

作为在家人，有些可能不得不造恶业，但**一定要有惭愧心和忏悔心。**

发菩提心，忏悔罪业

以前印度有一位贫穷的妇女，
某天得到一朵很漂亮的花，她想，
我以这朵花来装饰自己这个业障之身也没有多大意义，
于是来到寺院，**以虔诚恭敬的心把这朵花供养了佛塔，**
发愿忏悔自己和天下一切女人的业障，
恭敬顶礼起身之后，内心充满欢喜，
想要知道供养这朵花、发这样的善愿有怎样的功德，
就向几位寺院里的出家人询问，
几位师父说自己修行时间短，无法了知，
向她推荐寺院主持——一位已得六神通的圣者阿罗汉。

寺主入定观察之后说，
我的神通用尽也没有看到供花功德的边际，
你稍等片刻，我去兜率天向佛的补处弥勒菩萨请示。

他以神足通刹那之间到达弥勒菩萨座前，
请问**贫女**以**清净心**供养佛塔鲜花、
并发愿代一切女人忏悔业障的功德到底有多大。

弥勒菩萨位居十地、补佛陀位、是即将成为贤劫第五
佛的大菩萨，他告诉阿罗汉，以我现在的智慧，
仍然无法了知她此次供花的功德边际，
等我成佛之后再可以告诉她。

果报唯佛能证知

5、欢喜善法，深思：

如果你想要离苦得乐，就需要勤行它的因——善业。

通过多种途径尽可能增长善法。

总的来讲，增长善法的唯一方法，
是经常要发善心。

如果有一颗善良的心，修什么法都容易成就

宗喀巴大师说过：“

修善心的重要性

**心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣，
一切依赖于自心，故应精勤修善心。”**

心若善良，出世间的五道十地会顺利得到；

心若不善，不但得不到这些，反而可能堕入三恶趣。

所以，解脱与沉沦完全依赖于自心，

我们一定要精进修持善心。

正如《决罪福经》中所言：“**人心念善，即有善报；**
心中念恶，即有恶报。”

举公案说明

《德育古鉴》中有个人叫卫仲达，有一次他的魂被引到阴间。冥官令手下把他在阳间所做的善恶档案呈上来。他发现自己作恶的档案堆满整个法庭，而行善的记录，却只有筷子那么小的一卷。冥官吩咐拿秤来称，没想到那一大堆恶事的档案，反而比行善的记录轻。冥官说：“你可以走了。”

卫仲达问：“我年纪还不到40岁，怎会有这么多的罪恶呢？”

冥官答：“只要一念不正，阴间就有记录，不必等到行为犯法。”

卫仲达又问：“那小卷行善的档案，写的是什麼内容？”

冥官说：“朝廷想大兴土木，建造三山石桥，叫很多老百姓去做苦工。你上书建议朝廷不要这么做，这一卷就是你奏章的底稿。朝廷虽没接纳你的建议，可你这一念善心是为了万民，所以力量非常大。”

《了凡四训》中曾记载：

**吕洞宾当年跟汉钟离学点铁成金术时，
汉钟离告诉他：“点铁为金可以济世，帮助很多贫困的人。”**

吕洞宾问：“此金以后会不会变为铁？”

汉钟离回答：“五百年后，铁才会恢复原形。”

吕洞宾说：“如此，则害了五百年后的人，我不愿意这样做。”

**汉钟离赞叹：“修仙本要积累三千功德，
你这样的存心，三千功德已圆满了。”**

通过发善愿修善心

1.《普贤菩萨说证明经》云：“
长发善愿，得入阿耨多罗三藐三菩提无上道意。”

2.《华严经》云：“常行慈悲心，恒有信恭敬，
惭愧功德备，昼夜增善法。”

所以，如果我们没有很多积累功德的机会，
但只要能做到经常对众生起慈悲心，
对上师三宝起信心和恭敬心，长期怀有惭愧心，
这样善根日日夜夜都能增上。所以大家应该明白，
不一定每天做很多善事才能增长功德，
培养善心就是增长功德的窍诀。

3.真正观察起来，常行善法、常发善愿的人有多少呢？
确实是寥寥无几。这就是众生的可怜之处。

常念偈颂，常发善愿

**遇乐回向诸善根，利乐周遍虚空界
遇苦代受一切苦，但愿苦海皆干涸**

极其殊胜之八大发愿

上师仁波切说：这个发心非常大！我们平时应专门抄在笔记本上，或者写在自己能看得见的墙上。有些现在可能难以做到，但慢慢地，哪怕经常发里面的一个愿，也有无量的功德。

但愿我有朝一日，能遣除一切众生的痛苦；

但愿我有朝一日，能令苦难众生具有大财富，不管是精神财富、还是物质财富，只要有苦难众生，我都能赐予他们这些；

但愿我有朝一日，能像佛陀在因地时那样，以自己的血肉之躯利益众生

但愿我有朝一日，能饶益长久堕于地狱中的众生；

但愿我有朝一日，能以世间、出世间的广大财富，满足众生希求；

但愿我有朝一日，成佛后，定能去除众生身心的一切痛苦；

但愿我生生世世中，断除一切损害众生之行，不唯住胜义之一味寂灭，不言令众生不悦之语，不行不利他众之事，不转成有害于众生的身体、智者、富翁，不喜损害他众；

但愿我有朝一日，能令一切众生罪业果报成熟于自身，自之善果成熟于众生令彼等享乐。

法师辅导 发八大愿有何功德？

1.让我的能力尽快成熟，具足

2.经常这样发愿，本身就是增上慈悲心和菩提心的修法

3.是最好积资净障的方法，又能圆满资粮，又能清净业障的最好方法

6、修学悲心，

心里这样观想：

其他众生都像我一样，

被这样的痛苦或比这更为剧烈的痛苦所逼迫着，

如果他们都能够远离一切痛苦那该多好！

缘于缺少快乐的众生而修慈心的方法也由此了知。

如何修慈悲心呢？

即对一切众生都无有害心，甚至对杀害父亲的怨敌都无有害心，在此基础上想：

如果一切众生都具足安乐该多好啊！（此为慈心）

如果一切众生都摆脱痛苦多好啊！（此为悲心）

这就是修慈悲心。

慈悲心的功德

《因缘品》中说：“每月千供施，连续百年者，
不及慈众生，十六分之一。
每月千供施，连续百年者，
不及悯众生，十六分之一。”

《月灯三昧经》中说：“那由他亿刹，所有诸供具，
悉供一切佛，不及慈一分。”

[那由他刹土中遍满一切上妙供品，以之供养一切诸佛，
这个功德比不上修慈心的一分功德。]

《大般涅槃经》中也说：“一切众生中，若起于悲心，
是名圣种性，得福报无量。”

举公案说明，发菩提心，代众生受苦

在《大圆满前行》中也有：
匝哦之女降生于商主之家，
母亲担心他出海取宝丢失性命，
于是骗他而没有明说他的种姓。
后来，匝哦之女通过其他途径知道了自己的种姓后，
准备离家前往大海。
临走之前，母亲哭着不舍得他离开，他很生气地说：
“为什么临走前你要说这些不吉利的话？”
边说边用脚踢母亲的头。
后来在大海中，船只遇到灾难而毁坏，
他最后堕入了地狱，
感受铁轮在头上旋转的痛苦，脑浆四溢纷飞。

这时他想：

世上肯定还有许多像我一样用脚踢母亲头的
不孝子来这里受苦，
愿他们的痛苦由我一人来承受，愿他们获得快乐。

在发心的当下，铁轮自然腾空，他马上转生于兜率天
(有些书中说是三十三天)。

举公案说明，发菩提心，代众生受苦

无垢光尊者在《心性休息大车疏》中引用过一个公案：
我等大师释迦牟尼佛在因地时，
曾经转生为地狱众生嘉瓦谢达，在拉火马车时，
看到同伴嘎玛热巴拉不动，
狱卒气急败坏地用火锤击打他，
于是对其生起极大悲心。

他告诉狱卒：“放了他吧，我来帮他拉。”

狱卒特别生气，边用铁锤打他边说：“

众生的业力必须由自己承受，谁能代替？”

刹那间，嘉瓦谢达转生到三十三天。

这就是我等大师释迦牟尼佛初次发愿菩提心的开端。

海盐徐蔚如(一般都在京城)，
因为博学而导致身体内亏，得了脱肛的病。
已经两年多了。每次大便后，必须睡一刻钟，
等自己升上去了才敢动。
民国八年正月，大便后，
有要紧的事，刻不容缓，就坐车出门。
因为受磨就再也升不上去了。
七昼夜，痛如针砭，没有一刻停息。

举公案说明，
发菩提心，
代众生受苦

于是发大菩提心，想：“
我这个病痛苦极了，愿我多受点，总愿世人别再得这个病。”
于是至诚念佛，没多久，睡着了。
醒来后，病就好了。从此断了病根。
他来信说到这件事。
光（是印光大师自称）说：“这个病是宿业，由于阁下
以大菩提心，消除了宿业，所以病就根除了。”

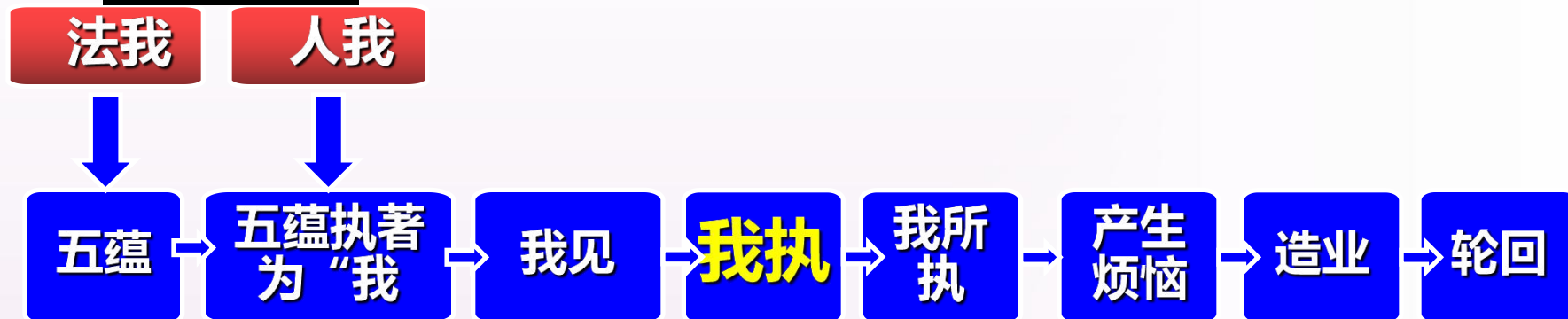
摘自《印光大师文钞》

修习自他交换增长慈悲心，遣除违缘、痛苦

呼气时，观想自己的快乐、善根、健康、福报等变成白气，伴随着呼出的气流，融入众生的体内，令他们获得圆满的安乐；

吸气时，观想众生相续中所有的痛苦、烦恼、魔障、传染病、艾滋病等等，变成黑气融入自己的身体，由我来代受这世间的一切不平安与痛苦。

**用呼吸法修自他交换
代众生受苦**



7、修自轻他重， 心里如此思维观修：
我之所以这样被痛苦所困，
就是从无始以来爱重自己所导致的，
现在开始就要唯一依于利乐的源泉——珍爱他众。

总结

实际上，
当痛苦真正临头的时候是极其难以道用的，
所以先串习与恶缘相混合的那些善行十分重要。

如果能结合自己已经习以为常、十分熟练的一个
主要修法，那是非常有效的。



回向

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
杰嘎纳齐瓦隆彻巴耶
生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效
愿度有海诸有情



嗡啊吽
巴扎格热班玛色德吽