**本稿为内部学习所用，非正式文稿，仅供参考，请勿助印！**

**《前行广释》第107课辅导资料（终稿）**

**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。发了菩提心之后今天我们继续一起学习《前行引导文》。

《前行引导文》前面学了共同前行，其中的四加行主要是让我们生起出离心。让我们了知整个轮回没有实际的意义，生起想要解脱的心，这叫做出离心，即出离轮回之心。自从有了出离心、想要解脱的心之后，我们的目标就是解脱，为此而修行。

出离后我们还要知道最终的目的地，就是解脱。第五个内容讲解脱的利益和功德。解脱不是在轮回中从人道到天道，或者从旁生到人道等等。从恶趣或者目前不那么舒适、圆满的地方，到轮回中的另外一个地方，这不是出离和解脱。

解脱利益中讲了三种状况，即三菩提。第一种：佛菩提，通过修持大乘道所得的究竟觉悟；第二种：缘觉菩提，主要针对缘觉种姓的修行者，最后获得缘觉阿罗汉；第三种：声闻菩提，通过修持声闻乘获得声闻阿罗汉。这三种是出世间的解脱。

为了获得解脱，我们要从整个轮回中出离，不是从其中的某一处到另一处，这不是出离，目标我们要清楚。

引导我们达到这三种解脱目标，必须有具有法相的佛法善知识。所以依止上师中就讲了很多善知识的法相，这些法相都和解脱有关，而没有讲世间老师、善知识的法相。出离整个轮回，不是从一处到某一处，因此所有善知识都必须要在佛法的条件上安立。佛法善知识的主要工作就是引导我们解脱。

依止善知识也是依止他修学解脱之道，除此之外其它都是次要的。所以我们要寻找并依止这样的上师善知识，找到之后要完善自己作为弟子的标准。两个条件圆满之后，我们就要如理如是地修学解脱道。怎样善巧地依止上师，并且在依止上师学法时应该有怎样的发心和行为，都必须了解。因此，依止善知识这一品中，相关的内容讲的非常细致。

依止完之后干什么呢？上师给我们讲解脱道，后面就要讲五加行。五加行必须要具有法相的善知识做引导。修持皈依、菩提心、忏罪、供曼扎积累资粮以及上师瑜伽等修法，必须由具德的上师宣讲。我们通过他指引的方法一个个操作，一步步地修。修行过程中某种因素没有具足，必须要调整，即便具足了也必须进一步地稳固、清净，一步步地训练。

现在已经学到了不共加行。依止上师之后，上师传所有的修法窍诀，让我们的相续成熟、逐渐证悟。从皈依一直到上师瑜伽，后面还有破瓦，直至最后的大圆满的教授，进入正行还要接受大圆满的灌顶……,这些都需要善知识赐予我们。修行过程中也需要有经验的善知识的引导，逐渐让我们的心从庸俗的、凡夫的状态到达觉悟。

五加行中现在我们学习的是第二个——发菩提心。发菩提心是整个大乘的核心，法王如意宝以前讲过，在听法时候发菩提心，也就是为了利益众生听闻正法，它是我们成佛的资粮、十种法行之一。在学院时，法王如意宝说出门时如果听到吹海螺的声音，就马上发心，最差的情况，也要在听到法师说“为了利益众生发菩提心”这句话时发菩提心。因此，我们也是要经常提醒自己发菩提心。

如果没有发菩提心的内容，我们就不知道怎么样去发，通过让我们了知怎么样生起菩提心。平时想一想或者说一说“为了利益众生发菩提心”很容易，但是心中想和嘴上说的发心如果没有实质内容的话，过段时间就麻木了。

每天都在这样想、这样说，而内心中没有感觉，也没什么触动，是什么原因呢？一方面我们要想也要说，但最关键是还要缘所有有关发菩提心的内容听闻、思维、观修，逐渐地菩提心的教义和内涵就会在我们的相续中生起来。生起之后我们再说或者想“为了利益众生我今天要发菩提心”时就有感觉了。这是真正地发菩提心、了知菩提心的体性，可以利益这么多的众生。众生非常可怜，本来是佛，因不了解自己的本性而冤枉流转于轮回，感受不必要的痛苦。了知这些问题之后对众生就会产生利他之心。

虽然自己还在漂流，但与众生相比，自己已经获得了暇满人身，并且依止了善知识学习，有机会接受这方面的训练，已经走在了前面。从本性来讲我还在流转，还是大菩萨的发心对境，但毕竟已经进入“菩萨培训班”，正在学习和训练修菩提心，或多或少理解了相关的内容，并且每天在串习。那些没有觉悟的有情，本来可以远离摆脱一切的痛苦，完全可以断除一切痛苦的根源，但还不了解，所以我要对他们发起菩提心。

第一，为了利他，第二，为了利益众生我一定要发誓成佛。成佛到底是什么状态？通过学习我们知道那是彻底地觉悟，所有迷惑的因缘、所有的痛苦全部灭尽、相续中现前最根本圆满的智慧，就叫做觉悟者，叫做佛陀。这是两个目标。

第一个目标利他，就是对所有的有情没有简别，不能对亲友就使劲回向加持，对怨敌就颠倒回向加持，这是不对的。无论怨敌还是亲友，都是暂时的。今生短短几十年中，亲友和怨敌都是无常的，暂时的亲友在后世可能就变成了怨敌，或者是由前世的怨敌转生的；而怨敌可能前世是亲友，或者下一世再转成亲友，这些都是不可靠的。因此，我们不能因他对我有恩，就使劲回向利益他，这是不对的，我们的目光过于短浅了。

修菩提心时有一个训练的课程，怎么训练呢？让我们知道整个轮回的时间线特别长，在漫长的轮回中，所有众生的角色是不停调换的。我和对方的亲怨关系，或者不认识的关系，每一世都在调换，哪一个有定准？没有，亲怨不定（亲人不定，怨敌也不定）。

因此，利益众生的时候不能拣择只利益亲人不利益怨敌，因为下一世调换之后关系马上变了，情况就不一样了。选择性地利益了亲人，下一世变成了怨敌，而愿意利益的众生下一世成了自己讨厌的有情，这是不对的。

菩提心的修行不管亲怨，不管现在是亲人还是怨敌，或者是不认识的人，都要平等地利益。不管对方下一世变成什么身份，我们下一世调换成什么关系，这三类众生我都要利益他们，这就是很稳定的所缘，非常稳定的观修方式。

首先要通过四无量心调整自心之后真实地发心。真实发心需要念诵十万遍发心偈，同时要缘利益一切众生、缘自己成佛，只有自己成佛了，才能够最好地利他，让众生达到圆满的利乐。

利益众生不能只是在短短的某个阶段，让他获得一点利益，这种利益不究竟。菩萨会想怎样才能让有情得到最根本、最圆满的利益呢？当然暂时的利益先让众生获得，但是究竟的利益，就是一定要帮助他们获得远离一切痛苦的果位。这个果位是什么呢？真正最圆满的利益众生，就要让众生获得最圆满的觉悟。只有圆满觉悟了，所有的痛苦和痛苦因以及最细的种子才会完全断尽。

修菩提心时，把我要利益的有情观在面前，随后思维怎么利益他。一方面，他正在遭受痛苦，需不需要通过我的力量让他远离痛苦呢？当然需要；他没有快乐需不需要让他得到快乐呢？这也需要。另一方面，这个有情的相续仅仅是远离当前的痛苦，获得一些我能够想到的快乐，足够吗？进一步想这还不够，为什么？他相续中还有很多痛苦的种子，还有因为不了解而没有获得的究竟的快乐，这些怎么办？如果这些该去掉的因素没去掉，该获得的没有获得，那他所获得的快乐、远离的痛苦也只是暂时的。

作为一个菩萨，让发心利益的众生获得暂时利益是远远不够的，而要对他负责到底。如同世上有责任的人要利益他人一定会帮到底。他会想：“我一定要帮助到底，这是我的责任。”菩萨是最负责的，他通过修行成为最负责的人。既然如此，他就会想：“我要度化这个有情，帮助他远离当前的苦因、具足乐因。”但是这还不够，继续深挖后了知，只要还在轮回中流转就会有痛苦，有不得安乐的时候，要想方设法地脱离轮回。怎么脱离轮回呢？必须要帮助众生把烦恼习气和无明都断尽。

获得暂时解脱还不够，因为相续中还有残余的烦恼障、所知障种子，以及最细的习气。只要没有远离这些，就无法获得最圆满的快乐。所以应该想方设法地帮助众生把所有最细的习气断掉，最后荡然无存、干干净净，本具的佛性现前。最大的、永远不退失的安乐是什么？那就是成佛，有情彻彻底底觉悟了，到那时可以说菩萨已经尽责了。

我们学习利益众生、发菩提心时，应当先缘一个有情而观想，如果想透了、想彻底了，换任何众生都是一样的。发心最圆满地利益众生，一定要让他获得究竟的快乐。如何获得究竟的快乐？我有没有能力帮助他达到目标呢？这个时候会想，如果要达到目标，就要亲自去做，不能假手他人，更不能想反正有这么多佛菩萨，他们会来帮忙。我们在修菩提心的过程中，应该想所有众生的利益由我来承担，这是七重因果教授中第六个“增上意乐”，就是不假以其他有情、其他佛菩萨的手，我自己来做这个事情，勇敢地挑起重担。

既然要达到这个目标只有我自己先成佛，不成佛怎么有能力去帮助众生成佛呢？要让众生获得最究竟圆满的快乐，我必须要精进地修行。这份缘佛果的心就是菩提心的第二部分。

菩提心的两个部分：一是大悲缘众生，一是智慧缘佛果。智慧缘佛果也是为了利他才追求佛果的，只有让众生成佛才是最究竟的利益，而要让众生成佛，我必须有这个能力。如果没有能力，一部分我能帮他做，另一部分假手其他有情，作为菩萨不会满足也不放心。既然要自己操办此事，首先必须勤奋地修学，目的完全是为了更好地帮助众生而求佛果。这里最根本的初衷、意乐就是为了利他而不是为了自利。这样的菩提心清净、广大，因此会非常勤奋，有情如此之多，目标如此之大。

当这种菩提心的修行在相续中扎根或者融入的时候，这位菩萨基本上也不会造罪业。为什么？因为他知道造罪业会让众生的利益受损失。一方面会使成佛的速度减弱，这也是间接地伤害有情的利益；另一方面菩提心强劲的人是精进取舍因果的，并且勤奋地修行菩提心的正法等等，这些方面都有一定的联系。所以为了利他的缘故，相续中生起这种菩提心的修行者就是名符其实的菩萨，我们一定要不留余力地朝着这个目标去勤作。这就是从两方面讲菩提心的修行。

我们在念诵十万遍发心偈时，不能离开这两个主要的因素，尤其是利他心。初期时利他心特别关键，因为众生无始以来自私自利的心、为了我以及与我有关的人的利益，这些我执心早就自在了，不经意、也不用想方设法打压，它就会生起来。

所以，在早期修菩提心时，利他的意乐一定要非常刻意地去学、去修。我们不用想：“这是不是执著啊?”是执著又怎么样？早期就是要刻意生起利他的执著,只有这样才能有效地打压我们相续中早就习惯了的我执和我爱执。若没有生起，凭什么打压无始以来形成的我执？

我执打压不了，那在磕头、闻思的时候，它就会现形，就会给我们的菩提道设障碍。本来你在成佛的高速路上飞驰，突然我执、我爱执浮现出来，没办法就必须要刹车调整，速度也减缓了，调整之后才能上路。所以，只要有我执现前，利他的菩提心、成佛资粮的积累就会自动“减速”。

早期的时候，利他的意乐必须再再地串习。之后，第二个方面的菩提心才会被利他心所牵引，成佛的心就很清净——不是为了自己成佛。不然修行成佛的心不注意就会变成：成佛很好啊！佛陀在世的时候那么多人恭敬他，佛陀神通那么大……很容易会想如果我成佛了，就会捞到很多的好处和利益，自然而然成佛的道路就会被我执利用。这个阶段要非常刻意地打压我执、引发利他心的原因就是如此。

初学者很大部分的修行内容就是要利他，任何的发心作意都要想到利他。上师老人家在讲法的时候，再再让我们发心要经常思维利他，行为上也要时不时地在合适的时间、因缘中做利他的事情。因为无始以来我们相续中的我执非常强劲，如果不刻意打压，就无法让我们的修行顺畅地进入菩提道。

我们在观修念诵十万遍发心偈，不是嘴巴上干巴巴地念诵。当然念也有利益，但关键在于内心的想法，一遍遍念的时候，心中要配合作意。假如每一次我们的心都能够这样训练，不一定次次都做得圆满，但只要带着这种思想，就会对生起利他心有所帮助，并且对打击我爱执也有帮助，这个毫无疑问。这就是我们要学修、念诵的内容。

前面已经学了愿菩提心的学处：自他平等、自他交换、自轻他重，我们还要持续地修行。接下来是行菩提心的学处，主要是六度。六度当中的“布施度”的修法，我们已经学了，怎样修布施通过窍诀的方式也已经讲了。

**己二（持戒）分三：一、严禁恶行戒；二、摄集善法戒；三、饶益有情戒。**

持菩萨戒分为三个内容，合起来就是完整的菩萨戒。《瑜伽师地论》中菩萨戒品也是按照这个来讲的。

**庚一、严禁恶行戒。**

这个戒的侧重点，就是要禁止自相续在发菩提心、修菩提心过程中的诸多违品，必须要通过戒条的方式断除。断除伤害有情的行为，叫禁止恶行戒。菩萨戒和小乘的别解脱戒侧重点不一样，别解脱戒的侧重点主要是身语行为，菩萨戒是以心为主。所以，当内心中生起我爱执，生起伤害众生的意乐，就要适时地调整，它是以调整心为主，行为上面为辅。

在菩萨的戒律中，如果心是真正利他的，但行为伤害了有情，也不会犯戒律，而且有时候也会有功德利益的说法。原因就在于以心为主。就是说菩萨戒清净还是不清净，关键要看你相续中，是相应于我执,还是相应于利他……如果你的发心实在是很清净，行为上也可能转变成清净的菩萨道的修行。

密乘戒律的侧重点主要在于净观。所有的发心、意乐、行为都要相应于本来清净的法界，很多修行和清净见解有关。

现在我们所看到的是严禁恶行戒。前面我们讲了三个持戒，第一个是禁止恶行方面，就是修行菩提道的过程中所有的恶行，全部都要抛弃或禁止。第二个侧重点是修善法，禁止恶行之后，必须还要精进地去行善，这是摄集善法戒——世间所有的善法，都要修行。第三个是饶益有情，就是在此基础上一定要非常主动、精进地去利他。不单是自己摄集善法，而且要饶益有情，一定要帮助众生。以此作为学处，就是我们必须要了知和修学的地方。

讲这三个的原因是，作为菩萨，禁恶行要修；摄集善法也要做；饶益有情也要做，三个方面我们都要学、都要修，这是我们要了解的。三个要点和合起来，就是完整的菩萨戒律。

如果我们学完之后，再看菩萨戒的学处，持戒：严禁恶行戒、摄集善法戒和饶益有情戒，我们会发现平时讲的菩萨戒，只是三种中的第一个——严禁恶行戒，平时讲这个多一点，但是这个不圆满。如果我们不学习，就不知道菩萨戒分三个。

下面看第一个：

所谓的严禁恶行戒，也就是指身语意三门要如毒一样断除所有对他不利的十不善业。

我们的身、语、意三门，像毒一样伤害有情，对有情不利的所有的行为、不善业必须要断除。所有的戒律包含起来，都可以摄在十不善业中，好的方面都是包含在十善中。我们要断除所有的十不善业，修持身语意为主的十善。

在禁恶行戒中：只要是对有情不利的、伤害众生的身体方面所有的行为要断掉；语言方面伤害众生的行为都要断掉；内心中伤害有情的作意，必须要断掉。这个方面叫禁止恶行，严禁恶行。

按照《三戒论》中来讲，严禁恶行戒专指戒条，总的来讲，就是要断除十不善。具体怎么样操作呢？在菩萨戒律中，针对我们的修行，会开出不同要守护的戒律，也就是我们平时讲的菩萨戒的戒条，戒条包括在严禁恶行戒中。

按照龙树菩萨的传承，有十八条根本戒律：国王容易犯的五条，大臣容易犯的五条，平凡人容易犯的八条，总共加起来十八条。再加上不舍弃愿菩提心，不舍弃行菩提心，一共二十条戒律。这个就是平时我们讲的菩萨戒律，必须一条一条去守，具备条件违犯了，要去忏悔。从龙树菩萨传承中是这样讲的。

从无著菩萨传承来讲，有四个根本戒律，还有四十六个分支的戒律，对于具体哪些不能做的有明文规定，什么情况算是违反了菩萨戒都讲的很清楚，这个叫严禁恶行戒。

**庚二、摄集善法戒：**

所谓的摄集善法戒，就是说，随时随地竭尽全力奉行包括微乎其微善根在内的一切善事。

所谓的摄集善法戒的法相是什么？“随时随地、竭尽全力地奉行包括微乎其微善根在内的所有的善法。”一切的善法都要做，包括微细的善根在内，当然下至微细的善根，上至很大的善法，而且都应该有随时随地积累资粮的观念，这个观念一定要深入到菩萨的骨髓中。

一旦形成之后，就会不分场合、没有时间的限制。如果仅限于早上两个小时是修善法的时间，认真对待，而下座之后就不管了，那么积资的速度就会很慢，没办法全天候地、以很微细的善根以上地去修行，这个善行善法就不是很圆满。

在《三戒论》中，摄集善法戒具体包含什么内容呢？虽然这里面讲所有的善法，但是所有的善法其实包括在六度中，菩萨的摄集善法戒其实就是六度。当然，行菩提心是六度，持戒中善法戒也是六度，这个没有冲突，只是从不同侧面来安立的。

在《三戒论》中，摄善法戒是六度，因为所有的菩萨要修行善法，六度不包括在内的是没有的，所有的善法都包括在六度中。上供下施的布施度、制止恶行的持戒度、利益众生、还有忍辱，这些都是很殊胜的善法。

持戒度一方面来讲是禁止恶行的，但是从反面来讲，有一种说法是“一百年布施，不如一天护戒。”意思是说一百年中，你精进地布施很多的财富，还不如你在一天中守护一条戒律的功德大。所以，布施可以积累很多的功德，但是我们没想到持戒能积累更大的功德。

我们觉得戒律好像是很麻烦的事情，很束缚不自在。但是持戒除了让我们远离恶行，把我们置于一个保护圈里面之外，持戒本身可以产生巨大的善根。而这个巨大的善根，远远比布施金银珠宝、用金银珠宝供佛、布施有情的功德大的多。所以，我们如果想真正快速地累积善根，就要认认真真地去求戒、护戒。

守护戒律是积资，而且获得的善根特别强劲，这个功德远远比布施、供养的功德大。安忍的福德也很大，我们后面会讲，修安忍比持戒的功德还大，精进的功德就更大了，所以，不管哪个善根都包括在六度中。菩萨所有的摄善法戒，都以六度来进行归摄。在《三戒论》中讲十善法戒的时候以六度来讲，就是这个原因。

本来世间也有此类俗话：“顺口顺手也可行善事，随行随住也会造恶业。”

这是藏区的一个俗语，藏区一直是佛法很兴盛的，他们的很多俗语都和修行有关。华智仁波切在这里面说明了什么呢？这些道理看起来很浅显，但是修行的道理很深。

具体来说，如果一个人心中有想修善法的意乐，就会顺口行善事——只要一开口就可以变成善根，说真实语、说柔软语、劝导别人修行，这些都是顺口就可以造的善根。当你没有事情的时候，一开口你就可以念观音心咒、祈祷念莲花生大士，或者读诵佛经。

总之只要你有这个想法，不用觉得没有钱就没有办法积累善根，有些人说：“只要有钱可以积资，没钱不能积资。”那么，你有嘴巴吗？有。那就可以造善根：可以念佛、可以劝导别人修善……可以做很多善法。所以，顺口就可以行善事，只要你“有口”就可以做。

关键的问题还是必须要有这种意识、观念，而且这种观念还要很强劲，如果修行的观念特别强劲，你就会很懂修行，就可以善巧地使用自己的这些免费资源：你有身体，可以磕头；你有嘴，可以念咒语；你有手，可以转经轮；你有脚，可以转佛塔，可以做很多善法。

顺口可以行善事，顺手也可以行善事。如果你有这样的观念，在外面可以用自己的身体做很多帮助别人的事情。（现在我们就不敢随便扶这些摔倒的人了，以前你顺手就可以做很多事情。）这里的意思是说，如果你有这个意识的话，还是可以用自己的身体做很多的善法，做很多帮助别人的事情。

现在有很多的法器设计出来，比如转经轮，它的功德其实特别的大。我们把转经轮的功德翻出来看的时候，马上就会伸出手把转经轮拿过来转几圈,因为这个功德非常大，可见，顺手可以行很多的善事。只要你有这个想法，没有积累不了的。

没有没办法积累资粮的穷人，只有不能积累资粮的懒人。只有懒人没办法积累资粮，说自己穷，积累不了资粮，这个是不成立的。再怎么穷都有手脚，可以顶礼，可以做很多事情。如果内心很懒，不愿意做，即便旁边是佛像，就在佛堂里面，都不会愿意去磕头、看书、转经轮。如果心不懒、很清净、对善法很喜欢，即便没有钱，照样可以做很多善根。

“随行随住也会造恶业。”如果随随便便，行走的时候也会造恶业（比如走路看到虫子，一下子就踩死了，看到车踢一脚等等），安住的时候也会造恶业。

如果懂修行，可以很轻松地造善业；如果烦恼深重，也可以很轻松地造恶业。怎么选择，还是看我们自己修行意乐强不强。修行的意乐强，积累资粮就会多。如果每天都有很强的意乐，通过这些强劲的修善法的意乐去修，日复一日，月复一月，年复一年，善根就会逐渐在不知不觉中强劲了。

我们会幻想突然做一个大善根，其实大善根也是由小善根逐渐积累的。遇到大善根的时候——比如有个地方修经堂需要一千万，我们没有就做不了。大的做不了，小的也不愿意做，这就没办法了。如果我们每天花点时间做一点：早上起来佛前供七杯水、供几盏灯，或者顶礼、念咒语、转经轮，只要有这个意识、意乐，每天都持续地做，小善根就会变成大善根。

以前我们再再地讲过善法能够成为重善业的条件。佛像、三宝，都是很殊胜的对境。只要我们的心强劲，延续的时间长，小到每天供一盏灯，供七杯水，从现在到死之前每天做，就会成为大的善法。我们不能想：供小小的七杯水有什么功德利益？善根大不大，关键看我们自己是怎样的态度。我们对于修行善法的意乐到底强劲不强劲？如果意乐很强劲，就可以积累强劲的善根。

因此，我们随时随地如果没有以正知正念不放逸来观察，没有认真努力地取舍善恶，甚至仅仅在游戏当中也可能积累下许多严重的罪业。

因此，我们应该随时随地用正知正念不放逸来观察、摄持自己的相续。正知就是经常观察三门。观察身体在做什么，是不是端端正正在听法、写笔记；观察语言——是不是讲的话是好的，如果在讲废话，要马上制止；然后观察心在想什么。正知就是要完全知道自己在做什么，经常审视身语意。

正念就是忆念善法，安住在善所缘。正知之后马上是正念。正知观察、检查了身语意，如果正在造善，就继续安住；如果正在造恶，就马上纠正。让心安住在善所缘，这叫正念。不放逸就是小心谨慎、不能马虎，把摄持相续当成大事情来处理，好像如履薄冰的感觉。

对善恶的取舍不能够马虎，不殷重不行，要当成很重要的事情——比赚钱还重要，比其它的事情都重要。因为这关系到以后的福祉，关系到解脱，关系到不注意就有可能堕落。不放逸的意思就是要很小心谨慎，当成很大的事情来对待。只要我们心中把修行当成很大的、很重要的事情来对待，基本上也不会太懈怠。

如果你把修行当成可有可无的小事情，就有可能在特别高兴的时候磕一点头，平时就随便找个理由，说服自己把修行往后推。这样修下去，我们的人身就会慢慢地空耗掉，所以不放逸特别重要。《入行论》第四品不放逸品，第五品正知正念品，把这些问题都讲得特别清楚。

如果没有以正知正念不放逸地观察，没有认真努力地取舍善恶，“甚至在游戏当中，也可能积累下许多严重的罪业。”游戏是指不注意的、玩耍的时候，或者旅游、做游戏什么的。比如开很重的玩笑，就有可能造下很重的罪业。谤法、诽谤圣者，或给别人起外号，都是容易造罪业的事情。尤其如果对方是修行人，是发了菩提心的人，对境就更严厉了。

还有一种游戏——电子游戏，有可能浪费很多时间，并且很多的思想都进到里面。虽然电子游戏里的杀人、扔炸弹，或者把坦克炸掉等等对境是假的，但是它本身就是浪费暇满人身的事情，你的心还沉溺在其中，不间断地转入，会有后续的影响。

慈诚罗珠堪布在讲菩提心的时候也提到，并不是完全不能做，但是沉溺于其中不好。因为人身暇满是难得的，寿命是无常、是有限的。如果寿命无限级，真的是无量寿了，那就可以再商量——但人寿在佛出世时是一百岁，现在过了2600年，已经减到平均70多岁了，本来更需要修行的不去修，这样没有必要的、与解脱意义不大的还沉溺其中，只是浪费生命而已。

虽然打游戏的过程中，对境可能是没有，断命根没有存在，真实的加行也不存在，但发心肯定有一些。如果从四个条件来分析观察，罪业本身可能不是很严重，但是人身、寿命是有限的，如果经常打游戏，不仅是没有修善法，同时还会有后续的结果，比如对心的影响。如果时间长、上瘾了，这就是后续反应——别的问题又会出来了。

所以没必要的事情最好尽量不做，实在想要去娱乐一下，打打游戏，就一定要控制好自己。就像仁波切所说的，不要让它控制你，你要控制它。关键是不要让它控制你，这是很精要的教言。比如我今天就玩半个小时，时间一到就关机——你可以把这个也当成修行。如果我们没有这样去串习，本来我们在轮回中流转的时间就特别长，修行的习气就不强，再加上被这些事情耽误，因此而衍生严重的罪业的可能就很大。

如《贤愚经》颂云：“莫想罪微小，无害而轻蔑，火星虽微小，可焚如山草。”

对于罪业本身，我们要非常谨慎，千万不能认为小罪业不要紧。佛陀在经典中已经讲了：莫想罪微小无害。这是我们凡夫人最容易犯的毛病，就是认为很小的罪业不要紧，问题不大，无所谓。

“无害而轻蔑”，开始时不重视，它的起源虽然小，但是后果可能很严重。比如“火星虽微小，可焚如山草”。一个小小的火星，一旦把草堆点燃，像山那么高的草堆也会烧尽。世间也说“星星之火，可以燎原”。有时候大片的森林被烧，难道是个方圆一公里的天火掉下来把它烧了吗？也不是。有时候就是一个很小的烟头，或一个小火星，点着了，森林就烧掉了。

罪业也是一样的，我们不要想罪业很小，“无害而轻蔑”。我们在前面学习因果规律的时候就提到，业有一个规律叫做业性增长广大，这是业自带的功能。小罪业随着时间的推移会自动增长、自动延续、自动繁殖，这就是业的本性：业果辗转增长广大。我们千万不能小看所谓的小罪业。

还有个问题就是我们每天都在做很多小罪业，觉得是小罪业所以无所谓。如果没有严谨地防护自己的心态，没有修行的心，没有小心谨慎，没有不放逸，我们每天都会造很多所谓的小罪业。这些小罪业集聚起来可就不得了了，慢慢积累起来，就像水滴一样越积越多，最后就汇集成大海了。

火星虽然小，但是可以焚尽如山的草。因此我们要小心谨慎，把每个小罪业都当成一个大事情看待。因为它一旦成熟之后，就会让我们感受千百万倍的痛苦。如果是一个有智慧的人，他不会愿意眼睁睁坐视自己受这样的果报。我们说修行人应该有血性，不是遇到别人欺负你，你一定要拿刀上去砍，这不是有血性的表现。

真正有血性的表现是不能够坐视。明明可以避免以后更大的痛苦，为什么要眼睁睁地去受痛苦？我现在就要斩断罪业的因，不纵容自己，对自己负责任。怎样负责呢？该调伏的烦恼一定要调伏，该断的罪业一定要断。虽然很痛苦、很纠结，但是我一定要做——有血性的人就会这样。

而没有血性的人会想：可能这个没事吧。眼睁睁看着自己往火坑里跳也不管，也不做任何刹车措施，非常消极。烦恼起来的时候，就被它推着走，这就很软弱，不是勇敢。世间的勇敢和佛法的勇敢是两回事。

我们对于微小的罪业，应该以非常谨慎的态度去对待。因为业果的规律就是这样：自作自受。前面我们在学因果的时候讲过：未作不遇，已作不失，业性增长广大。要把这当作口诀来背，背熟之后遇到事情就知道了：已作不失是当遇到痛苦的时候，知道自己以前做过这个业，它不会消失的；未作不遇是如果我以前没有培福报，现在也遇不到发大财的机会。不管世间、出世间的好的、坏的，都是未作不遇，已作不失，业性增长广大，善业和恶业的标准都是一样的。

我们要经常去忆念这些，可以督促自己精进，也能对整个轮回生起想要出离的心。因为不出离的话，就总是在轮回的因果规律中，被它所局限，没有自在。只有出轮回了，轮回的因果才对你不起作用（出离轮回之后还有因果规律，这种因果规律都是善因——或者说解脱的因、无漏的因和解脱果之间的关系，和轮回的因果没关系）。

相反，如果我们随时随地提起正知正念而实地行持，那么随随便便中也会积累不可思议的善业资粮，甚至当看到路旁一刻有观音心咒的石堆时，也立即脱帽、恭敬右绕而行，并以三殊胜来摄持，这样一来就成了圆满无上菩提的无倒之因。

对善法我们应该随时随地有兴趣，这其实也叫精进。精进就是喜于善，就是对善法很喜欢。内心当中欢喜，这是精进的本体。

我们应该“随时随地提起正知正念”来实地行持善业，这样“随随便便当中也能够积累不可思议的善业资粮”。这主要是指藏区。藏区佛法很兴盛，我们坐车进去的时候，看到路边经常出现佛塔、寺院、佛像，特别多。有些修行者习惯性地看到佛像就合掌，马上念个发愿偈，有时候念“菩提心妙宝，未生者生起”。看到佛像就发愿，已经养成习惯，就可以随随便便积累很多的资粮。

“甚至看到路边有一个玛尼石石堆的时候，也立即脱帽”。看起来好像只是刻着观音心咒的石堆，但是玛尼石代表观音菩萨就住在这儿利益众生，它就是观音菩萨本身。看起来是石头，其实它是观世音菩萨的自性，观音菩萨的本体。所以它不是一块普普通通刻了字的石头。不是刻着“色达欢迎你”，刻的是“嗡玛尼贝美吽舍”，这个心咒观音菩萨早就通过自己的智慧、愿力加持过了，它就代表观音菩萨本身。

看了之后你马上想，这是观音菩萨。当这个念头生起的时候，其实就安住在净观中了。你知道这不是一个普通石头，它就是观音菩萨在这儿利益众生。你的信心一下子就会起来，就会脱帽表示恭敬，合掌。如果是汽车飞奔的时候，可能没办法右绕，但你可以合掌，可以马上发个愿；如果是在走路，你可以马上右绕一圈。养成习惯，可以随随便便造很多善根。

“并且以三殊胜摄持”，发心、正行认真去做、后行回向一切众生成佛，“这样一来就成了圆满无上菩提的无倒之因”，就成了成佛的善根了。当我们看到家里的佛像，也要想到是佛陀在这儿利益有情，然后合掌发愿表示恭敬，这也可以积累很多善法。

如《贤愚经》颂云：“莫想善微小，无益而轻视，水滴若积聚，渐次满大器。”

《贤愚经》当中讲，不要想这个善根那么小，觉得无益而轻视。即使水滴看起来每一滴都是很小的，但是它连续不断地滴，就会逐渐充满大器。大海的水可能是从大河流进去的，大河的水可能是从支流流进去的，支流的水可能是从小溪流进去的，小溪的水可能是从它最早的源头流进去的。追根溯源，长江的源头可能就是一滴一滴的水，慢慢汇聚成很大一条河，最后变成大海。

佛陀的功德犹如大海一样，他怎么样圆满的呢？佛陀也是在因地一个善根一个善根积累：磕一个又一个头；念一句又一句的佛号；放一条生又放一条生，通过很长时间的强劲的意乐来积累资粮，最后功德就圆满了。我们随学佛陀,佛陀怎样集资我们也如何集资，佛陀在集资的时候如何作意我也这么作意，这样我们也可以让自己相续中的善根逐渐圆满。

我们千万不要小看微小的善根，如果对微小的善根重视，它马上就会变成重大的善根。如果你对善根不重视，即使看起来轰轰烈烈，它也会变得微小。善根的大小不看行为，是看你的意乐怎么样。如果一个修行人对小的善根也有非常殷重的心，立马就会让供一支香、一杯水的善根变成一个重大的善业。

这就是心态的不同，所以告诉我们不要轻视善根，第一：如果我们轻视了善根，就会不愿意做，就会浪费很多可以让我们积累资粮的因缘，第二：这个教证也让我们内心对善法生起殷重心，生起猛厉的意乐，这个猛厉的意乐是让善业成为重业的重要因素。下面讲一个公案：

曾经有一头猪被一条狗追赶而转绕佛塔，又有七只昆虫从树叶上落到水中而随波逐流右转水中的佛塔七圈，也成了解脱之因。

这个上师在讲记当中也讲了。在很早以前有一个佛塔，有一头猪被狗追赶，这头猪拼命地跑，无意中恰恰右绕了佛塔，最后不知道是不是跑掉了，有人说被吃掉了。后续不重要，关键是它在无意当中造下了善根。

其实它并没有发心去转绕，但是佛塔本身是比较殊胜的对境。善业也好恶业也好，有时必须要观待你的心，有时则是观待对境。佛塔是佛陀智慧的所依，是代表佛智的。佛陀的智慧我们看不到，没有办法缘佛陀的智慧——怎么去转佛陀的智慧？转不了。但以佛塔来代表佛陀的智慧，当我们看到佛塔的时候想，哦这是佛陀的智慧、佛陀的意乐所依。所以我们转绕佛塔就相当于转绕佛陀的智慧。

这样的对境特别殊胜，因此在若干劫之后猪转为华杰施主，这在《贤愚经》中也有。（有的说他最早的时候是被狗追着转了一圈佛塔导致的善根，也有说他最早时念了一句南无佛。）他到了将近百岁的时候家里面的人都嫌弃他了，他想家里人都不喜欢我我就出家。阿罗汉一看，这么老，给僧众们做事情也做不了了，再观察有没有善根，有没有出家的因缘，这些大阿罗汉一观察八万劫中没有善根（阿罗汉的智慧能往前观八万劫往后观八万劫）。

他没有造善根，当然就没有出家的因缘，所以好多阿罗汉都拒绝了。目犍连、舍利弗、伽叶尊者全都拒绝。他很伤心就哭了，想到在家里被家里人欺负，在僧团出家这些大阿罗汉都说不行，干脆死了算了。正在哭泣的时候佛陀来了，问他为什么哭泣。他说我想出家，你的这些弟子次佛（次佛就是次于佛的舍利弗、目犍连这些大阿罗汉）说我没有出家的因缘。

佛陀说，不是舍利弗、目犍连为了利益众生三无数劫当中行持善根，也不是他们为了利益众生布施自己的头、自己的手。这些都是我做的，我为了利益一切众生，布施了无数的头颅，布施了无数的手脚，为了求正法我可以跳入火坑里面，在身上挖千灯，我为了众生行持善根这个善根，我是法自在，他们不是。我才是三界的真正的导师，一切智智，我观察你有善根，我开许你出家。所以佛陀就开许他出家了，还有后续的公案我就不讲了。

总而言之，他最早的时候，是造过善根，微细到阿罗汉都观察不到。阿罗汉有无漏的智慧，有宿命通，而他们的神通竟然观察不到，就微细到这样一种程度。但是再细佛陀也观察得到，或者说再微细的善根最后也会成为解脱的资粮。

它是一头猪，是无意当中的转绕佛塔，而我们不是猪，也不是无意的，我们可以经常去转绕很多殊胜的佛塔。在世间当中，在我们福报还没有消尽的时候，还有很多殊胜的、加持力大的佛塔，比如尼泊尔三大佛塔、金刚座佛陀成佛的菩提迦叶佛塔、佛学院的坛城等等，我们还可以发起信心去转绕，这方面的善根当然是不可思议的。还有汉地五台山的大白塔、文殊发塔，每个地方也都有一些舍利塔，都可以转绕。转绕佛像也可以，拉萨的觉沃佛像等等，都是很殊胜的地方，我们可以生起信心去转绕，可以造很多善根。

除了这些之外，闻思修行佛法的善根更殊胜、更强劲。因为闻思的佛法本身直接关系到取舍之道，它直接讲实相，最接近于证悟本性的法义。有时候我们觉得完了，这次转绕不了了，但是现在我们能够通过信心缘佛法来闻思修行、一起共修，属于十法行，功德特别大。麦彭仁波切也专门赞叹了大乘法十法行的功德。所以，我们能够发一念菩提心的功德都特别大。

有时候我们感觉自己一无是处，但有时候的确有信心爆棚的感觉：我们有很多可以修行的、念的，比如磕头、供水、听法、发菩提心、修无常等等，功德都是不可思议的。当我们沮丧、自卑的时候，可以多听些讲功德的法，让自己的信心、意乐重新生起来，再继续修行。当然修行的路上起起伏伏很正常。当我们过度傲慢的时候，也要打压一下；有时候我们过度沮丧，佛菩萨也会讲一些功德来增上我们的意乐、信心。

以上是华杰施主的前世。

还有七只昆虫在一片树叶上面，树叶掉下来落到了水中，水中有一个佛塔，树叶随着漩涡绕着佛塔转了七圈，成为了解脱之因。上师老人家在讲记当中也讲到，这是在藏地莲花生大师和静命论师最早开始弘扬佛法的时候，当时赤松德赞国王不知道藏族的子弟是否有出家、守护戒律的因缘，所以挑了七个人来观察，就是“预试七人”，如果他们成功了就说明其他人也可以。这七个人最早就是这七只转绕佛塔的昆虫，慢慢变成了预试七人，非常了不得。

预试七人最早是在桑耶寺出家。桑耶寺以前我们去朝拜过，专门有一个殿，纪念他们七个人在这个地方出家。有可能这个殿是后修的，以前还有一些更老的殿，但原址就在这个地方。他们出家当然很成功，像贝若扎那大译师、玛•仁钦却等等。像他们这样非常了不起的大德、证悟者们，最早只是通过小小的善根，最后成为了解脱之因。

既然无意识当中转绕了佛塔都会成为解脱的因，那我们也可以，我们的家人也可以。比如我们去旅游，可以去转绕佛塔，让他们在佛像面前供养一点钱、供香、顶礼。现在尤其是在中国，比较好的是到处有寺院，到处都有佛像，如果到藏区旅游就更多了，有很多加持力大的寺院和佛像。

只要缘这些去供养一朵花、一支香或者顶个礼，都会成为解脱的因，乃至于眼睛看一下这些超级大佛像也可以成为解脱的因。这不是没有利益的，不管是旅游还是别的，只要你看到了、进去转绕了、随喜了写个功德，没有一个不成为解脱资粮的，因为对境真的很殊胜，这也属于一种因缘规律。

所以我们不管何时何地，一定要尽最大努力断除包括一毫一厘在内的所有恶业，积累包括一丝一毫在内的一切善业，并将一切善根回向众生。

这是把前面的内容做了一个归摄。

刚刚我们讲积累善根的时候，的确觉得解脱很容易，但在讲罪业的时候，也觉得很害怕。以前上师老人家在《藏传净土法》当中讲过一个公案：一个上师给一个老妇女讲解善法功德：如果你在山顶上大声念观音心咒，所有的草木都会跟着你一起念，很多众生都会获得解脱，你会积累很大的善根功德，老妇女就生起很大的信心。后面在吃饭的时候，上师就开始介绍：你看一碗糌粑在种植等过程当中杀了很多生，所以你吃一碗糌粑就相当于吃一碗虫粉一样，过失很大，一定要忏悔呀！老妇女很感慨地说：“上师啊，你前面在讲观音心咒功德的时候，不要说你，连我都觉得解脱有希望了。但是后面讲过失的时候，不要说我，我觉得上师您老人家也有点危险了。”

的确如此，在讲功德的时候，一头猪最后都解脱了，我做了这么多功德，当然很有希望；在讲过失的时候，又觉得真的很危险，善与恶的规律就是这样。不管怎么样，我们要尽最大努力行善断恶。大的罪业自不必说了，不能做，小的罪业以上要尽量地断除。如果控制不住、造了罪业，要马上忏悔、马上修补。相当于你的系统里面有个漏洞，马上打个补丁、把这个漏洞堵住。我们在修行的过程当中，造罪业了就等于有漏洞了，你必须要忏悔，去把漏洞堵住。不堵住的话，这个漏洞会越来越大，最后穿孔了，对你身体就不好了。

所以大的善法自不必说，如果有能力一定要做，小的善根（对我们来讲更加容易操作的是小善根）很容易做，而且持续地做就会变成大的善根。这里的大善根是指形式上需要很长时间或者很多钱的这种，很多人都可能做不到，并不是说发菩提心善根不大，发菩提心的善根、发起信心顶礼的善根都特别的大。此处是从行为上容易操作、从投资方面是很少的这个侧面来安立为小善根，不是说功德很小，这个方面我们一定要注意。

如果你有能力给佛教事业、给其他道友，提供很多钱财方面的帮助，就尽量去做，如果没有的话，就通过我们能够做到的、投资不大的、功德却很大的这些善根，尽量去做。这方面我们需要非常谨慎小心地取舍。

这一摄集善法戒实际已涵盖了菩萨的所有学处及律仪。

就是这样。

**庚三、饶益有情戒：**

正像前文中所阐述的那样，当从根本上断尽自私自利心态的时候，就要勤勤恳恳地依靠四摄直接成办利益众生的事业。

前面在讲法布施的时候，也说了如果没有断除自私自利的心态，要对众生做利益是有点困难的。就像前文所讲那样，“当从根本上已经完全断除了自私自利心态的时候，就要勤勤恳恳地依靠四摄直接成办利益众生的事业”。如果没有断尽就间接地做回向发愿。

菩萨饶益有情戒的本体就是四摄法，因为所有的利他都包括在四摄当中。四摄法我们也很熟悉：第一是布施摄，第二是爱语摄，第三是利行摄，第四是同事摄。

布施摄，首先通过布施让众生对你产生亲近的好感，因为要给他讲法、要利益他。如果对你没有好感，他也不愿意接近你，你怎么给他讲取舍之道？没办法。第一步是要广行布施。有时候是在这一世当中，有些有能力的人广做布施之后就会积聚很多人气，或者会让很多受恩惠的有情对他心存好感、非常感激，再给他们讲他们就愿意听。还有些是前世对很多有情做过很多布施，这一世当中自然而然就成为了他的弟子。

以前上师讲了一个公案：一个汉地的法师特别有智慧，很想利益众生，但没有听众，没有人想听。他的智慧很深，能够讲出很多解脱的道理，但是没有听众。怎么办呢？另外一个大德就跟他说，你如果有资具的话，就把资具换成钱，去买饼和其他食物，到森林里布施虫子、鸟等有情，三十年之后你再去弘法利生。他就一直做了这方面的布施，三十年之后他开始弘法，特别多的年轻人来听法。这些就是他以前布施的有情，转生到他这儿来听法。

所以有些时候是通过前期做了很多的布施，后期成为他的弟子，这样的情况也有很多。高僧大德们也是这样的，现在做很多无畏布施，比如放很多生，所放的生命以后也会成为他们的眷属，他们的弟子会很愿意听受他们讲解的有关解脱道的道理。所以首先是布施摄，如果做了很多布施，就跟众生结上善缘。第一步就是以布施结上善缘。

第二步是爱语。浅显的爱语是指好听的语言，但是佛法当中的爱语，不是说让他欢喜的语言，真正的爱语是佛法的语言，尤其是在《大乘经庄严论》当中，爱语是指六度的修法，是和佛法有关的，因为只有六度才能让众生成熟。

菩萨自己是通过六度成熟的，他要成熟别人也是用六度，六度在四摄法当中是爱语摄。这个爱语不是一般的爱语，一定是和他解脱有关的。你把他招过来了，众生集聚在你身边，你要干什么？要给他们讲解正法，正法才是对众生真实有利的，让他断除烦恼、让他修行解脱道，这就是爱语摄，是第二阶段。

第一个阶段是布施结缘，把善缘结好之后，给他讲法他才愿意听，才可以行持第二个——爱语。如果没有因缘，你给他讲，他不听，怎么样发邀请函他都不来。如果前面修了很多布施，比如上师说我要讲法，很多人就自动开电脑听，或者到学院去听。他自动愿意去听受爱语，听了之后对他有利，懂取舍了，这是爱语摄，是第二个步骤。但是单单讲爱语还不够。

第三个是利行摄，就是让他去做能利益他的行为。爱语是告诉方法，之后的“利行摄”就是督促他去做。比如让这个以前财布施的受众听了布施持戒的功德法之后要进一步利益他，就让他去实践。利行就让这个有情去实践，比如在上师这里听了加行，上师让我去修，结果我在修的过程中逐渐调伏了烦恼。这就是利行摄，通过利行来摄受众生。

第四个是同事摄。同事，即和弟子做同样的修行事情。为什么要做同事呢？因为弟子在做这个善法过程中，会观察这个讲法的人自己有没有做。有情还没被调伏之前，分别念很多，会产生如“真有这么好的法为什么你不修？”的这种疑惑，为了遣除这个疑惑，就要“同事”。上师也做，就是让他打消疑虑，能进一步做下去。这个传法者或菩萨，亲自和他一起做，就是同事。

有这四个步骤，在利益众生的过程中就特别的圆满。通过这样的一步一步，众生的相续不断地实行，最后就调伏了，这就是四摄。四摄法是菩萨成熟弟子或众生的四个方法、步骤或阶段。这四个阶段都很重要，只有布施没有爱语就断档了，把他召集到身边什么都不说，那是浪费他的机缘。

为什么说六度是自利，四摄是利他呢？因为菩萨首先自己要把六度修好，调伏了自己的烦恼，懂得了正法，然后再通过四摄去调伏有情。首先布施摄把他召集过来，因为你懂佛法就会给他讲；之后你和他一起修，这时众生慢慢就会调伏。就像上师们说放生利益很大，他们有时也会亲自参加；上师说闻法、修法功德利益很大的同时，他们自己也闻法讲法和修法。弟子在这个过程中就能得到上师的言传和身教，慢慢地心就能逐渐被调伏。

在《莲聚经》中，把四摄法通过比喻来描述，“以布施招手”，即布施就像招手一样，让大家都过来。然后“以爱语迎接”，招手过来后要很好地迎接他们，让他们舒适就以爱语迎接。“以利行安抚”，通过利行安抚他们不要怕，教他们怎么做。然后“以同事劝谏”，即要让他们继续做下去的意思。所以“招手、迎接、安抚、劝谏”就是“布施、爱语、利行、同事”，这四个比喻很形象。

布施就是招手让众生过来，如果没有布施，众生不愿意继续在你的身边，如果不集聚在身边，又怎么能利益到他？没办法的。至少要对一个人有兴趣、有信心，才愿意听他讲。对他有好感，才愿意去接近他。众生接近后，怎样对其才有利？那就是讲法，如取舍因果、修行菩萨之道等，通过四摄来调伏。

而在初学的阶段，无论行持任何断恶从善的学处，都包括在以三殊胜摄持而回向一切众生当中。

华智仁波切和之前的口吻相同，说到对初学者来讲，并不赞同通过这样的善法利益众生。初学阶段行持任何断恶从善的学处，都包括三殊胜摄持回向，这就是对众生的饶益。认真地回向善根给众生，既不伤害自已，又能够利益众生，这样饶益有情的行为通过回向的方式是最好的。以上讲完持戒度，下面学习第三个安忍。

**己三（安忍）分三：一、忍辱他人邪行之安忍；二、忍辱求法苦行之安忍；三、不畏甚深法义之安忍。**

安忍分三种，第一个是忍辱他人邪行，即怨敌忍——他人的邪行如对自己的打骂要安忍。第二个是求法的苦行，比如说现在修解脱道的过程中，有时候很不愿意做，心里烦躁、提不起意乐，都属于在求法过程中遇到的痛苦。这时也要忍受这种苦行，要安忍，必须要坚持，不能够随便放弃。如果安忍了，慢慢地自己的心志、修行的道心就会愈来愈坚固。如果不堪忍，就会退失修行的法缘。第三个是不畏甚深法义的安忍，有时讲万法的本性，一般的分别念很难接受。这叫无生法忍，也叫谛察法忍，就是对甚深法义必须要承受或接受。

**庚一、忍辱他人邪行之安忍：**

别人当面对自己拳打脚踢、强抢硬夺、恶语中伤以及暗中说些难听刺耳的话等，我们不但不该对他们满怀嗔怒，反而应当生起慈悲之心饶益他们。

这是第一种忍。尤其是别人当面对自己拳打脚踢、抢夺、恶语中伤，或在暗中说些难听刺耳的话传到自己的耳朵里，当自己和亲友遇到这种情况的时候怎么办呢？（在《入行论·安忍品》中说，如果对自己和亲友做伤害，或阻碍他们获得安乐，都包括在内。）不该对他们满怀嗔怒，这不是生起嗔怒的理由。

在《亲友书》中也说，造罪业不管是以谁的名义，都是不对的。如果说“以上师或父母的名义，生嗔心没有过失”，这在世间的规律中，也许是对的，但在因果律中是说不通的，这不是堂而皇之生起嗔恨心、造罪业的理由。首先应该在不生嗔心的基础上，生起慈悲心饶益他们，这就是菩萨安忍的状态。

否则，如果随着忿恨的心态所转，就会导致所谓的“嗔恨摧毁千劫所积之资粮”的后果，

如果不安忍生起忿恨的心态，就如此处说“嗔恨心可以摧毁千劫所积之资粮”。“千劫”对很多人来说是个相当抽象的概念，是个总相。比如说磕十万个头花了三个月，非常的辛苦，这就是三个月的资粮。千劫的资粮，就是反复无数次的三个月一直这样修才积累的资粮。千劫时间特别长，有时生起不安忍的心就会摧毁千劫所积的资粮。

《入行论》中说：“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”又说：“罪业莫过嗔，难行莫胜忍，故应以众理，努力修安忍。”

《入菩萨行论》中说的“一个嗔恨心”是很强烈的嗔心，不一定像是今天不高兴发个脾气。能摧毁千劫资粮的善根，这个嗔恨心一定是很强大的，否则不能摧毁这么大的善根。如果是不高兴，或生起了中等的或比较少的嗔恨心，虽然也是有过失，但不会从根本上摧毁善根。

假如善根是十米高，“根本上摧毁”就是从根基全部摧毁，整个十米的善根突然倒塌。如果不是从根本上摧毁，那十米高的善根可能被削掉了一米还剩九米。这些轻微的嗔恨也有过失，它也许没能力把所有的善根摧毁掉，但肯定会削减善根或让善根延迟成熟，这个能力是有的。

《入行论》说的应该是很严重的嗔心，有时我们过于担心，如今天发了个脾气，是不是善根就就没有了？这要看情况。如果不是特别严重、猛烈的嗔恨心，善根不一定会全部没有。反之，一个猛烈的嗔恨心对于凡夫来说，要生起来也不是很困难的事情（如果很困难就不用操心了）。所以还是要小心谨慎，尽量控制自己，不要经常发脾气生嗔心，如是不知道哪一天就生起很强劲的嗔恨心，也不好说。

一次摧毁千劫所积聚的是什么善根呢？就是供施，即上供三宝（如佛陀等），下施有情。“供”就是供善逝，“施”的本质就是众生，布施很多的饮食钱财，一千劫中辛苦积累的善根，一个强劲的嗔心就摧毁了。

在《入中论》中是讲摧毁“一百劫”，这个一百劫是什么呢？摧毁一百劫中的布施和持戒的善根。这里的“一千劫”中不包括持戒。如果是布施的善根就会摧毁“一千劫”，若加上持戒，由于持戒的善根比布施的善根要强很多，所以是“一百劫”的善根布施和持戒都摧毁掉了。

嗔恨心能不能摧毁安忍的善根呢？不能。安忍正是嗔恨心的对治，所以它能摧毁的只有布施和持戒的善根。安忍、精进、禅定、智慧的这些往上的善根是没有办法摧毁的，因为安忍已经是嗔恨心的对治了。《入行论》里说的善根是供施善逝，还有《入中论》讲的持戒，这两方面的善根会被摧毁掉。

我们经常提倡修安忍，是为保护我们的善根。善根是很不容易才生起来，比如我今天的善根，是咬紧牙关好长时间才修下来的，若不注意保护一下子就会被摧毁掉，那就太不值得了。想想修善根的确不容易修，所以无论如何不能让它轻易地摧毁掉，一定要控制住自己的嗔恨心。

经常要观修，将安忍的观念深入到自己的血液、骨髓中，在第一时间就会想到不能生嗔恨心，一定要安忍。千万不要因小而失大，保护自己的善根是大事情，别的事都是小事情。

后面的教证“罪业莫过嗔”，所有的罪业超不过嗔心的罪业。“难行莫胜忍”，所有的难行和苦行中，没有比安忍更难修的，因此说“故应以众理，努力修安忍”。

想到嗔恚的过患以后，我们随时随地要努力修持安忍。

我们一定要反复去串习，听课的时候很容易发愿，一定要修安忍，但是力量不强。因为听课有这个氛围，出去之后氛围没有了，听课时得到的那种感觉就会消散。所以必须经常缘安忍品的内容去学，意念、发愿、观修打座，让安忍的理念真实地变成自己思想的一部分。

只有这样，当遇到大小事情的时候，才能够以安忍的善行、观念来对治自己可能生起的嗔恨心。嗔恨心的种子大家都有，至于它爆不爆发，或在什么情况下爆发要看自己的对治。如果有正知正念，有如理的作意，非理作意就没有了。如果没有非理作意，虽然有这样的对境或种子，但缺一个因缘就生不起来。对我们来讲，让嗔恚缺缘不生的方法就是如理作意，即意念安忍的必要性，修行安忍的修法。再困难也要坚持，因为这是保护自己善根的唯一途径。

正如印度单巴仁波切所说：“嗔敌乃是业力迷乱现，当断嗔恚恶心当热瓦。”

嗔恨就像敌人一样，是“业力迷乱现”，即内心中业力的迷乱的显现。既然如此，我们一定要断除“嗔恚恶心”，它就是我们了义的怨敌。外在的扇你耳光的人不一定是怨敌，为什么呢？如果你不动嗔心他就不是怨敌，只有这个人被你的嗔心所投射，就变成怨敌了。

若你的心如如不动，就不会认为他是怨敌，不过是扇你耳光而已，除了感觉到疼痛之外没有别的。当生起了嗔心，性质就变了，他变成了怨敌，变成侮辱你、让你自尊受损等一系列的东西就出来了。

真正了义的怨敌不是外面的某个有情或环境，它就是我们的嗔恚心。“嗔敌”,即嗔恨就是我们的怨敌，这个怨敌是迷乱业力导致的，应该怎么办呢？调伏嗔恨心。要断除怨敌，调伏嗔恨心就够了，若能如此，菩萨就没有怨敌了。

即便是对方想把你看成怨敌，你都不会把他看成怨敌，因为你不会和他互动。菩萨只要不互动，就不会把对方看成怨敌。为什么呢？因为菩萨已经调伏了自己的嗔心，对他来讲没有怨敌。我们也应该随学，不管怎样虽然很难，但通过不断地学习和串习法义，逐渐安忍这个修法或状态会在我们心中生起来。一旦如此，嗔恨心的敌人就没有了，也就没有怨敌了。

阿底峡尊者也曾亲口说过：“不嗔作害者，若嗔作害者，如何修安忍？”

阿底峡尊者说“不要嗔恨作害的人，如果嗔恨作害的人，要如何修安忍呢？”意思是若都像医生、父母一样利益你，就没有修安忍的对象了。因此不能去嗔恨作害者，他是你修安忍的最好的助缘，阿底峡尊者也是这样讲的。

《入行论》的安忍品，是所有菩萨修安忍的窍诀大汇集的地方，所有安忍的宝藏都全部包括在里面。如果想要调伏自己的嗔心，灭掉怨敌，就要认真地去好好学《入行论》的安忍品。学完之后就懂得了很多以前在世间学校、父母或一般朋友根本告诉不了的很多殊胜的窍诀和智慧。掌握这个智慧，就所向无敌了。这个所向无敌不是把所有人打趴下，而是根本没有敌人。走哪个地方都没有怨敌，完全立于长胜状态中。

所以，当有人对自己出言不逊或无辜加害等等之时，我们如果能断除自己嗔怒、怀恨的心理，就能净除诸多罪障，依靠安忍可以圆满广大的资粮。

当我们遇到别人口出不逊和无辜加害的时候，一定要断除自己的嗔恨心。无因无缘可能也断不了，为什么要断掉怀恨的心呢？凭什么不让我生嗔心呢？在安忍品中就从方方面面讲了很多让你不要生嗔心的理由，都可以说服你放弃嗔心。

如果修安忍会有诸多的功德利益。第一是能净除罪障，因为它是很大的苦行，如果想要忏罪就修安忍，它对清净罪业的力量特别强劲。第二还可以无勤中通过修安忍圆满广大资粮。

另外在《入中论》讲了也可以让人相貌端严。有时我看到相貌庄严的人，就会想这肯定是前世修安忍的。的确如此，如果前世修了安忍，今世一定庄严，不管他现在人品如何，有没有钱，这是另外一回事（因果）了。

相貌庄严的一个因就是以前修安忍，为什么？因为发怒时面目很扭曲、狰狞，那种因会导致相貌丑陋。而安忍时内心平静，没有动怒，通过这样的因就能获得非常庄严的相貌，根本不用去整容。如果修了安忍，即便去整容也容易成功，因为有这个善根。如果没有这善根，即便整容也容易失败。

如果好好修安忍会获得很多功德利益，《入中论》里也讲了很多。还会生起很多智慧，如辨别如理和非理的智慧——明白哪些是如理和非理的，哪些应作和不应作，都能够辨别。为什么？因为发嗔心的时候根本没有理智，最后导致不能辨别取舍是非，但安忍的人智慧非常明显，这就是修安忍得到的。

安忍的功德说之不尽，经常多看多学不安忍的过失、安忍的功德以及修安忍的必要，就会影响我们，让这个思想慢慢地走近，变成我们的思想。只要我们完全地认同这种观念，就一定会想方设法地、再难再苦也要安忍。

如同你知道这个是赚钱的途径，虽然别人说这个途径很苦，然而再苦也要忍受，因为可以得到很多的钱。比如探险很危险，再危险也有人要去，为什么？因为很刺激。我们说安忍很难修，但再难修也要去修，为什么呢？因为它利益很大，非常有必要。

当我们完全了解安忍的功德之后，再苦再难都不是事了，肯定可以忍受。如果不认同，就会觉得这个没有必要，凭什么要安忍？凭什么这个利益让别人拿走了？凭什么我就要受侮辱、伤害我的自尊呢？这样想不通，就不愿意付出这样的安忍。如果想通了，理念上完全接受了，再苦再累也一定会接受，这个毫无疑问。

上面说到安忍可以圆满很多资粮。

因此需要将加害者看成上师一样，

是说要把加害的人看成上师一样。

所说的“若无生嗔境，于谁修安忍”也在于此。

我们要把加害者看成上师，为什么呢？上师让我们懂得取舍、得到功德、增长境界、清净罪业，这些都是上师给我们带来的利益。而这些加害者也会带来——让我们增长善根、修行苦行、清净罪业，后世能够得到涅槃。既然他做了上师的事业，我们就可以把他看成上师，而不是当成讨厌的、必须要打压的怨敌。这个心念一转变，立马就不同了，这就是佛法的智慧，它可以把很不好的事情变得很善妙，这叫做转为道用。

当今时代有人说：“某某是一位好上师或好比丘，只是嗔恨心很大。”

有些人说“某某人是一位很好的上师，或很好的比丘，其他方面都很好就是嗔心太大了”，但华智仁波切并不认同这个问题。

其实在世界上没有一个比嗔恨更严重的过失了，怎么会有嗔恨心大的同时又是一位好上师或者好比丘的人呢？

这是不可能的。既然是好上师、好比丘，就不可能嗔恨心大。除非他像玛尔巴尊者那样，有必要去示现，那是另当别论。玛尔巴为了调伏众生的必要性，显现上很大的脾气，动不动就踢或骂米拉日巴尊者，让他做这样那样的事情。虽然看起来他嗔恨心很大，但完全是有必要的。

但如果不是那种情况，一般人嗔恨心大，就不可能是好比丘、好上师。我们如果要做一个好修行者、好人，也要调伏自己的嗔心。否则认为“我是一个好人，只不过脾气大了点而已”，这是根本不可能的。嗔恨心是最大的过失，还说是好人，这是矛盾的事情。

如印度单巴仁波切也说：“百种贪心之业不及一刹那嗔心罪业大。”很显然，口出此言的人并没有懂得这一道理。

单巴仁波切说百种贪心的业不及刹那嗔恨心罪业大。贪心的罪业本来已经不小了，是三毒之一，也是根本烦恼之一。但这里说“百种贪心之业”，即生起一百种贪心的罪业也不及一剎那嗔心的罪业大。

上师老人家在讲记中提到，“一般来讲，在小乘中比较着重调伏贪欲。”为什么呢？因为小乘利益自己、自己解脱的心比较明显，这就必须把贪心调伏。如果贪著轮回，就不想解脱。所以在小乘中着重调伏贪心，把贪心的过失讲的很严重，嗔心就相对次要了，但并不是不调伏，而是主要和次要。

在大乘中，贪心虽然也需要调伏，是一个过患，但更强调调伏嗔心。这是为何呢？因为大乘是以利他为根本，贪心和嗔心的力量相比，如对这个事物或人，生起贪心虽有过失，但这种贪心是想要接近、获得的状态，不是想要背离的，从这个角度讲，过患还不是那么严重。

嗔心则不同，它是背弃、抗拒的状态、想把他往外赶。菩萨在修道过程中，嗔心比贪心的过失更大的原因，就是因为贪心是靠近的，不管怎样，即使是想方设法给对方一些利益，也得先靠近。虽然它是一种染污的心，但从总的心态来讲，它必定是“接近的”、或想要靠近、得到的状态。而嗔心是打击、背弃或厌背的状态，是想要打击他、不要利益他的心态。

因此两者就不一样了，如果对一个人生起了强烈的嗔心，还愿不愿意走近他、利益他呢？绝对不愿意！为何嗔心在大乘中显得这么重要，其原理就是如此。在大乘中，虽然生了一百种贪心，也不及一念的嗔心罪业大。当然这里不是鼓励去生贪心，而是相对而言，嗔心的过失更严重。

很显然，口出此言（“某某是一位好上师或好比丘，只是嗔恨心很大。”）的人并没有懂得这一道理。

作为正法真正融入相续的修行人，身语意三门就像脚踩在棉花上或者米粥里加入酥油一样柔软、调和。

法入于心、正法融入相续的修行者，可不可能生嗔心呢？不可能。因为他的心特别调柔。他的身语意就好比将脚踩在棉花上，是非常柔软的状态（这是比喻）。

还有一种是就像米粥里加入酥油，是很调和的比喻（前面脚踩棉花是柔软的比喻）。调和是比喻心很调和，把酥油加在米粥（稀饭）里，它不会排斥或出现一下子把酥油蹦出来了的情况，米粥一下子就接受了，意为酥油和米粥可以调和地非常好，也很好吃。因此一个修行人，第一能很柔软，第二能很调和，没有粗重的烦恼，这就是法入心的标志。

相反，自己成办区区善事或护持一分净戒就认为我已经如何如何了不起，相续中常常充满我慢，对方言词稍有不当便说：“他轻视、侮辱了我！”心中愤愤然、气冲冲，这说明正法与自相续已经脱离开了，是自心丝毫也没有得受法益的标志。

平时在世间中，通过一些微小的善根福报，也会成办一些事情，或守护一分的戒律，做一点小功德等，我们就觉得很了不起、很傲慢。在很傲慢的状态中，也很容易发起嗔恨心。

当我们很傲慢时，别人的言词稍有不当，或稍有点冒犯到自己时（因为很在乎自己，所以忍耐心相对来讲也就更小），就认为被轻视、侮辱了，马上生起嗔恨心，这说明正法和相续没有相融、已经脱离了。我们要认真对待这些，且平时要反复去观想，把这些法义、道理融入到心中。这样才能调伏我慢，我慢调伏了，就没有很多能被击落的点。

一个人如果很傲慢，就会很看重自己，或自己所谓的功德，而傲慢是经不起观察或刺激的。别人一刺激他，马上就蹦起来，显然这就是假功德。真正的有功德的人心很调柔，别人再怎么刺激，他也不会马上就跳起来（因为是实打实的功德）。所以心一旦真正心调伏了，没有我慢，当别人说：“你不行啊。”他说：“的确不行，我的修行还不够。”马上就能反观自己。傲慢的人，其功德是假的，他认为自己功德很大，其实全都是泡沫形成的，经不起刺激，一下就能爆炸的。

真正有功德的人，所拥有的是实沉沉的功德。别人说他没有功德，他就想，“的确如此，我还没有成佛，没有登地，所以功德还差得远，别人说的是对的，我还要努力。”他马上就从这方面去反观自己、调伏自己了。如果是虚假的功德，因为他过于相信自己，一被刺激，马上就开始爆炸了。

我们的功德是真还是假，被别人刺激下、检验下，也可以知道。当然我们还是要祈祷佛菩萨加持：不要有人来刺激我，因为我的功德是假的。我们要保护好自己，不管怎样还是要先好好修行，努力让法融入心中去，这才是我们真正要做的。

以上是自心没有得到法义的标志。

如金厄瓦格西说：“我们越闻思修行我执越重，而忍耐力比新肌还弱，比心量狭小的卫藏厉鬼更加暴躁易怒，这是闻思修已经颠倒的标志。”

这里讲有时我们不注意，没有把法往心上去引。没有让法和心融合的闻思修行（如听闻、思维、打坐、念咒等）越多，时间越长，会变成什么？越闻思修，我执就越重，以致忍耐力就越弱。新肌是指伤口处刚长出来的一些嫩的肌肉，一碰就很痛。忍耐力比新肌还要弱，根本没办法触碰。

“比心量狭小的卫藏厉鬼更加暴躁易怒”。卫藏的厉鬼不能惹，一点小事就会把他触怒。比如有些比较特殊的神山，别人也会忠告说“这个神山的东西不要动，不要拿一根草或一点东西，山神会不高兴的。”去的时候，他们就会给警告。有时拿点东西问题不大，但有的地方拿一点东西，是绝对不行的。

有些卫藏的厉鬼心胸就很狭隘、很暴躁，一下子就会激怒。这就是闻思修行已颠倒的标志。总的原理是什么？我执越重，能受到刺激的点就越多；我执越少，能引发暴怒的因素就越少。

为什么要努力地减弱我执？原因在这里。修行就是为了我执的减弱，如果越修行我执越重，那肯定要认真反思下自己的修行，是不是没有认真？有没有把法往自己的心里去引？若没有把法和相续融合，怎么办？就要认真祈祷上师三宝加持法入于心，该打座一定要打座，思维时也要想这个法对我的修行、调伏烦恼有什么作用？打座是花时间让法和心融合，不断地观修就是让法和心不断地融合，这样慢慢地法入于心，那时我执就很少了，之后该调伏的烦恼就会消失。

因此，我们随时随地都要谦虚谨慎、身居卑位、身着破衣、恭敬上中下所有的人，以慈悲菩提心作为基础，以正法调伏自相续，这才是修行的无误要点，

修行，第一个要“谦虚谨慎”（这些要点、窍诀，华智仁波切给我们的忠告，一定要记住），遇事经常反观自己的问题；

然后“身居卑位”，自己的心要处于谦卑的状态，不要老是想着处在高位，要身居卑位；

第三、“身着破衣”，这是对当时的修行者讲的，意思是不要太过地去追求那些奢华的衣服。为什么呢？因为身着过于昂贵的衣服，容易生起傲慢心、攀比心，很喜欢去显摆，从这个角度讲有可能让自己的修行退失。但是不是一定要身着破衣呢?上师老人家也说了，城市里的修行者，并不鼓励他们去穿破衣，因为他们有自己的环境，和出家人是不一样的。如果是出家人、寺院的人穿的太好，则没有必要。如果是居士、在家修行人，只要不是太奢华，穿着方面稍微好一点，这个是应该的。

“恭敬上中下所有的人”，指对上面有功德的人要恭敬，和自己差不多的人，也要恭敬，乃至对刚学习佛法的人也要恭敬，要学会恭敬所有的人。实在看不到功德，就看他的如来藏、他有佛性。常不轻菩萨也是对所有的人都顶礼，因为有佛性、如来藏，就是未来佛或终究会成佛的，所以不敢轻视。他也给我们做了表率，怎样恭敬看起来没有修行或者修行很差的人，就要看他最大的优点，那就是佛性、有如来藏。

如果能这样看，等于对每个人都在训练自己观察最甚深的实相，没有离开一切众生都有佛性这个观点。经常这样训练，会对所有的众生具有佛性、如来藏，包括自己能够救渡众生、成佛，会越来越相信。

对上中下所有的人都应该恭敬，然后以慈悲菩提心为基础。我们所有的修行都应该在慈心、悲心、菩提心的基础上展开，往四周扩散。然后以正法调伏自相续，而不是通过其他的方式，这才是修行的无误要点。

它已远远胜过了无益于自心成千上万的高高见解及甚深修行。

抓住这些要点，并在相续中切实去落实，让心中生起这样的修行境界时，已远远胜过那些对调伏自心没有关系、没有利益的成千上万的高高见解。

上师老人家在讲记中提到，当我们的根基没有成熟时，本来清净、任运自成等诸如此类很多高高的见解和甚深的修行，于我们并没有实义。而比口头上那些高高的见解还要好的，就是脚踏实地地将这些看起来很朴实的、不是那么高的、出现在显宗教义或前行法义中的教言在心中生起来，这样就能在这个阶段中调伏自心。

当然，这里并不是说大圆满、本来清净不好。对我们而言，这些（基础法）相对容易做到，先要把心调伏，把自己变成一个好修行者。当达到这高度时，高高的见解就是有益于心的见解了，就不一样了。

这些法义都非常地殊胜，我们应该认认真真地去对待。今天的课就讲到这里。

**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**