**本稿为内部学习所用，非正式文稿，仅供参考！**

**《前行广释》第92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，今天我们继续学习《前行引导文》。前面我们学了共同加行，要让我们对轮回生起厌离心，生起想要获得解脱的心，是觉悟的第一步。

如果对于轮回没有真实的认知，那么轮回的现象就会让我们产生错觉。导致的结果就是我们耽著轮回，认为轮回有真实的意义，觉得轮回是我们可以继续呆下去的地方，通过自己的业可以让它变成更好一点，或是可以让自己转生到更好的地方。这些都是对轮回的错误的观念。

所以我们前面学了以后，对轮回的本性彻彻底底地大起底，让我们知道了轮回的确是火炕、罗刹洲，没有丝毫可贪恋。

这不是口号，而是让我们了知轮回的实际情况。比如前面观修的无常、轮回痛苦、业因果等等，通过这一系列的宣讲和观修之后，我们对于轮回的真性真正了知了，的确不是我们应该呆的地方。厌离之后进一步了知有一个解脱道可以获得涅槃，可以熄灭轮回的过患，获得真实的解脱。

不管是小乘声闻的解脱、缘觉的解脱还是大乘的佛的解脱。获得任何一种解脱都可以彻底地远离轮回的过患和痛苦，获得究竟恒时的安乐。这就是我们学共同加行从内心必须要生起来的，要安住在这种状态当中，不是说我已经听过了、修过了，而是要在内心当中生起这种觉受或者感觉。

因为如果没有生起厌离轮回、追求证悟的心，我们内心深处还是耽著轮回的思想在主导，还在不断地觉得轮回有安乐的地方。这种对轮回抱有的幻想使我们在轮回中流转了无数次，已经受尽了所有的痛苦，按照这种心态发展下去，以后还会无始地或者没有终结地在轮回中继续流转、受苦。根本看不到尽头。

没有一个尽头可以让我们自动地在轮回某一世终止。我们必须通过这种方式来了知轮回的过患，生起出离心，然后生起想要解脱的心，这非常关键，有这个主要的方向就朝觉悟去努力了。

当然在修行觉悟之道的过程中，我们在轮回中还会流转一段时间，但是意义完全不一样。以前不了知实相，是缘着错误轮回的幻像开始分别、奋斗。现在虽然身体还在轮回当中，但是心已经逐渐朝向觉悟之道、解脱之道开始努力了，这是完全不一样的。大的方向已经确定了。这必须要经由生起出离心，即四加行的观修来引发。

是不是所有的人都必须要修四加行呢？不一定。因为有些人前世可能修过，今生可能一个因缘触动他，不用怎么样去观修，他就能够生起对轮回没有兴趣。但是大多数的有情都需要通过四厌世心的方式来观修之后引起真实想要求解脱觉悟之心。

要解脱必须要依止一位有经验的善知识，这是依止上师的必要性。因为只有他才有经验引导我们趋向解脱。

善知识不能是名相上的善知识，随随便便找一个觉得不错的人就是善知识。是不是一个皈依很多年的居士是善知识？一个出家人就是善知识？不一定。善知识有善知识的法相，要依止一个善知识不是看他皈依、学习或者出家了多少年，也不是看他名声大小、高矮胖瘦，这些都不是参照的标准。

参照的标准就是他有没有想要利益众生的菩提心。作为小乘的善知识，他有没有出离心？有没有清净的戒律？懂不懂小乘的教法？这些都是主要的参照标准。

大乘的善知识，他有没有菩提心？懂不懂大乘的教言？安不安住在菩萨的律仪当中？如果是密乘的善知识，他对于灌顶、誓言方方面面是不是已经掌握通达了等等。这些在上面的依止善知识一课中讲得很详尽。

为什么要讲？就是让我们去学习、参照，拿着这个标准去观察，这位上师他是不是具有这个条件，那位上师是不是具有这个条件。如果具有了我们就可以依止，不具有我们就不依止，会选择别的。因为只有上师才能引导，所以不能马虎。

依止善知识之后就依止上师，依止上师是干什么？依止的上师不是专职给我们打卦的，有什么事情找上师给打个卦，事情这样这样......我们觉得很可靠、上师很不错，解决了实际的很多问题、困惑，其实这些都不是主要的。

真正的上师善知识要引导你解脱，打个卦或处理棘手的事情不是上师主要的工作。他主要的工作就是引导你哪些对于解脱方面是最主要的，告诉你修行的教言，或引导你怎么样去修行，怎么样去安住在觉悟之道，这是他主要的工作。

了知之后可以不断地思维。我们内心有时候把上师善知识当成精神的依靠、麻烦的解决者，一个可以倾诉的人，很多的烦恼心事讲一讲就舒服一点。其实在解脱道当中这些都是很微不足道的，但有时候我们就把这当成主要的了。

上师给我们讲法好像就不重要、无所谓，认为经常可以见得到、打电话、找他打卦的上师比较重要，什么事情好像都可以在他这找到答案一样。

其实从方向上来讲，是错误的。因为我们把主次颠倒了，这些最多是上师的副业，他的主要的事情就是引导、讲法。因为只有法才能调伏我们的相续，只有依靠法这个道才可以获得、到达觉悟，而通过其它解脱一些小麻烦是不可能的。

学习之后我们应该知道，上师的主要工作就是引导我们解脱，依止上师是干什么的？为了寻求觉悟之道。所以我们依止上师的时候，正法的法义该听的听、该思维的思维、该观修的观修，注意力在这上面就是正确的方向。至少我们的定位是定准了，如果定位都没定准，要走上真实的觉悟之道还需要一定的时间来校正。我们在学完之后一下子就能够找准定位：依止上师就是为了解脱，为了求法然后修法，通过这方面来解脱。

上师在法上面应该是给我们最大帮助的，不懂的给我们讲，有疑惑的遣除疑惑，指导我们观修，在调伏我们心相续上是主要的工作。

上师给我们传的解脱道第一个就是皈依，这个我们已经学习完了，学习完了不一定就是已经圆满了。只是知道了学皈依、修皈依的方法，我们还要不断地缘皈依的引导当中的内容观修作意，座上、座下反反复复地串习皈依的要义，这是非常重要的。

上堂课我们学完了上师对于修菩提心的修法的重要开示，今天是发菩提心的正文开始。

二、发殊胜菩提心

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。

这是一个顶礼句。首先是华智仁波切通过这个偈颂顶礼他的根本上师，我们通过这个偈颂来顶礼对我们有恩德的上师们。

他是从上师具有的符合大乘体性的功德来做顶礼的。怎样符合大乘的体性呢？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。

以大智慧现前胜涅槃。

涅槃就是寂灭的意思。有的时候讲涅槃是圆满寂灭，即圆寂。圆满什么？圆满该圆满的功德。寂灭什么呢？寂灭该寂灭的过患。所有的功德圆满了，所有的过患寂灭了，就叫做涅槃。

涅槃通过什么来获得呢？不涅槃主要是因为有障碍，如人执、法执。怎样才能对治这种障碍而获得涅槃呢？必须以大智慧。如果是人执，就以人我空性的智慧来对治。如果是法执，就通过法无我空性的智慧来对治。

大智慧主要是指空性。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。烦恼障寂灭后获得暂时的解脱，所知障寂灭后获得究竟的解脱，就成佛了。所以说是以大智慧现前胜涅槃。这是从空性来寂灭相续当中的障碍、烦恼获得了寂灭的果位。

以大悲心住于轮回中。

体现大乘道的第二个特点就是大悲心，大智慧空性智，是大乘道第一个核心，第二个核心是大悲心。大悲心住于轮回中，虽然自己所有的过患寂灭了，所有的功德圆满了。所有自利已经达到究竟，用有些人的说法来讲，人生已经达到巅峰了。达到巅峰之后就可以受用这种功德，没有烦恼。

从佛陀或从大乘道的侧面来讲，获得自我解脱不是终极目标。通过大智慧现前胜涅槃只是更好利益众生的基础和前提。大乘道的最终极的思想是什么？就是利益一切众生。

要达到利益一切众生的终极思想必须要让自己的能力达到极致，通过大智慧现前胜涅槃就是第一步。也就是说，终极目标是利益所有众生，而为了达成这个终极目标必须要现前涅槃。

大乘道的核心是利他，一定是利益众生的。成佛只是为了利他的一种手段和方便。为了更好地利他，故而一定要成佛。大悲心是大乘道的核心思想之一，意思是以大悲心住轮回中。虽然已经究竟地出离轮回了，不管是粗大的还是最微细的轮回，不管是分段的还是变异的生死，两种生死、两种轮回都远离了。

因为修了圆满大悲心，在成佛的时候大悲心也同时圆满了，所以不可能独自安住在涅槃寂静的果位中。不会有“我达到涅槃了，轮回众生的苦和我无关”这样的想法。

获得涅槃之后的大悲心，让他一定会以一个全新的身份回到轮回中来引导众生出离轮回。如果他住于自己的境界，不转生到众生当中，就没办法教化众生。现前法身之后，要通过法身显现报身和化身来利益其它清净或不清净的众生。于是大悲心催动了他要重新住于轮回。平常讲倒驾慈航就是这个意思。

他通过大悲心在不断地在轮回中投生，如果是以佛的身份可以度化众生，就显现佛的身份，比如释迦牟尼佛。如果是以菩萨的身份能够更好利益众生，就显现菩萨的身份，比如文殊师利菩萨、观世音菩萨等。如果是以出家人的身份可以度化众生，就示现法王如意宝、大恩上师这样的身份。如果以居士身份利益众生，就显现居士维摩诘等等。可以用总统的身份利益众生，就显现总统。如果觉得用明星的身份可以利益众生，就显现明星的身份等等。

在智慧圆满之后，用悲心观待着所有的众生。所有众生中，有些众生的根基圆满了，有些众生的根基还没有圆满，有些甚至于和佛还没有结缘，那怎么办呢？那就示现一个最能够让他种善根、最能够让众生成熟的方法或身份。

因为众生根基千差万别、参差不齐。如果只显现一个，比如就显现释迦牟尼佛，那么有些不是以佛身得度的众生，福报不够见不到佛，那就没办法度化了。把这个标准降低一点，显现成修行者；或者再降低一点，显现成老百姓、显现成明星的样子，走到哪个地方都有若干个粉丝。在粉丝眼中看他就是一个明星，但是实际上他是菩萨身份，通过这个方式可以和他们结缘。而且粉丝对明星是一种欢喜心、靠近的心，这就可以种上因结下缘，以后就便于调化。

至于明星中哪个是菩萨哪个不是，我们不能说这个信佛的明星一定是，那个绯闻很多的明星一定不是，到底谁是谁不是，凡夫的肉眼凡胎看不到的，但这种情况肯定有的。他以大悲心住于轮回当中，为什么回来？自己出离了，再回来带人到解脱道。所以他会一次又一次地返回来。有些经典中讲释迦牟尼佛已经在菩提树下八千次示现成正等觉了，意思是在菩提树下已经示现成佛了八千次，所以早就已经成佛了。

这一次是在我们面前又示现一个三无数劫成佛，又示现从发心开始。就这样往来轮回，不断地牵引众生，不断地让他们获得觉悟之道，这就是大悲心住于轮回中的体现。疲厌的因缘在大智慧中已经消尽了。

为什么他可以往来无厌呢？如果是普通人，来几次就烦了。就像导游把游客带到景点，天天都是同样的风景，自己都烦了。但是佛陀不会烦，为啥不会烦呢？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、大悲心。

他通过各式各样的方法，这条路走了无数次，把无数人接引到佛地，永远不会厌倦，这就是佛陀大悲心的体现。也是因为这个原因，在大乘道的核心中，在要修行的法当中，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核心道。

以巧方便证轮涅无二

如果有了大智慧和大悲心，就一定有善巧方便、有大善巧，即智慧和悲心无二无别。通过善巧方便，就能够证悟轮回涅槃无二无别。巧方便和轮涅无二，就是把大智慧和大悲心，安立在无二无别的体系。除了大智慧、大悲心也没有别的善巧方便。如果有了大智慧、大悲心就一定会有善巧方便的。只不过前面是分开讲的，第三个是综合起来再说一次。证悟轮回涅槃无二无别，没有离开轮回的涅槃，也没有离开涅槃的轮回，这样就通过善巧方便证悟了。这样如同佛陀一般的，大智慧现前胜涅槃，只有佛功德才具备，其他的没有。

无等上师足下我敬礼

在这样无与伦比的佛上师足下，我恭恭敬敬地顶礼。一方面是顶礼，一方面是忆念上师的功德，这也直接和大乘道相应，通过以大乘道的方式来忆念上师功德。在顶礼的时候，也是相应大乘道的核心——大智慧和大悲心和大善巧无二无别。这样又顶礼了上师，又忆念了殊胜的正道。以这种方式恭恭敬敬地顶礼。

顶礼也是祈求加持。我们马上要进入大乘道的核心——菩提心。随时随地祈祷上师的殊胜加持，让我们能相应于大乘道，能直接地安住在最明确的大乘道中。让我们对大乘道的认知一点都不迷惑，能够准确地学习到大乘道，掌握大乘的扼要和核心，加持我们对菩提心的重要性完全认可。让我们在修菩提心的时候，很快地生起殊胜的菩提心。

丙二（趣入最胜大乘——发殊胜菩提心）

这是五个不共加行的第二个——发菩提心。菩提心就是觉悟之心。一方面是让自己觉悟，第二是让众生觉悟。为了让所有的众生获得觉悟，我要觉悟。像释迦摩尼佛觉悟了，他才会告诉我们觉悟之道，让我们觉悟。所以，菩提心是觉悟之心。

发菩提心不是一般意义上的善心。善心一般善良的人都有。一个人做了善事，我们会说这个人是大菩萨。是不是菩萨，要看他有没有菩提心，而不是善心。善心是菩提心的基础，菩提心是非常纯净的善心。基础的善心不是菩提心，但是菩提心一定是善心。这二者之间的关系是菩提心大、善心小，大可以包小，而小不能包大。这样的菩提心是很清净、很究竟圆满的善心，但是一般的善心不一定是菩提心。

大乘道的核心为什么是菩提心呢？有时我们认为菩提心就是在修法之前想念众生，其实菩提心有世俗菩提心，也有胜义菩提心。这种心心所的世俗菩提心和无分别智慧摄持的胜义菩提心，都包含了所有的大乘道。在世俗菩提心中，有愿菩提心和行菩提心是下面我们要讲的。菩提心是整个大乘道的核心和内容，所以我们必须要生起菩提心。

有了菩提心就是大乘，没有菩提心就不是大乘。我们很多的修法包括大中观、唯识等都是属于大乘的修法和见解。我们常说的六度，布施度也是能够成佛的资粮。

但是如果没有菩提心摄持，布施就不能够称之为布施度了，它就是布施的善法而已，它度不了、没有办法到彼岸。怎么样才能到彼岸呢？以世俗菩提心摄持的布施能够到彼岸，叫布施度。以胜义菩提心摄持布施也能够到彼岸，它也是一个度。但是如果没有菩提心摄持，只能叫布施的善法，不能叫做布施度。持戒度、安忍度都是如此，这方面也是有严格的标准。

有了菩提心我们就可以趋向于大乘，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。所有这些看似无记的法都可以成为成佛的因。甚至于在后面会讲到，如果你的菩提心特别清净，即便是表面上的杀生偷盗邪淫等也可以被菩提心摄持，成为大乘道的资粮，这个就叫殊胜菩提心。

为什么叫殊胜呢？如果和别的善心和善法一样，就不能称之为殊胜，这个殊胜是全方位的。而不是名词上的或者某一个侧面的殊胜。因殊胜、果殊胜、用菩提心摄持的所有修行都是殊胜的。用菩提心摄持，表面上的恶业成为成佛的资粮，表面上的无记业成为成佛的资粮，其他方面的善行也可以成为成佛的资粮。

所以我们的修行能不能成为大乘道，完全取决于我们内心是不是以菩提心为基础来修行。没有菩提心的话，即便我们读的是大乘经典，这个法本身是大乘，这点永远不会变。但是因为我们的相续中没有菩提心，没有菩提心是什么心呢？是自我解脱的心吗？还是一个世间的心呢？如果是以世间的心来读大乘经典，这个功德就变成了世间功德。如果以小乘自我解脱的心来读诵，就变成了相应于小乘自我解脱的善根。如果平常修的这些大圆满密法，在没有菩提心的摄持下以小乘发心来修，就变成小圆满了。如果以世间的心来修，那就变成世间圆满了，没办法变成真正的大圆满，大威德也变成小威德或者变成世间威德都是有可能的。

所以这一切都是缘于我们内心中到底有没有菩提心，菩提心就像种姓一样，如果有了菩提心就是大乘种姓，如果没有就不算是，这个至关重要。很多人都在修行，都是缘大乘经典在读，之后再得灌顶或者修生圆次第。

所修的法到底相不相应于成佛之道？到底是不是真实的密宗？要看我们内心有没有菩提心的基础。如果生起来了，大乘就是大乘，密乘就是密乘，就是大乘道的共同基础。如果有了菩提心那大乘道、大乘显宗、大乘密宗都变成大乘道。当然这个大乘摄持的是不是密宗道？还要看你的见解是不是密宗见。如果是有密宗见，那就变成密宗。如果你还是通过显宗的见解摄持，那密宗的仪轨也会变成显宗的修行方式，这点是很重要的。

**发殊胜菩提心分三：一、修四无量心；二、发殊胜菩提心；三、愿行菩提心学处。**

第一个是修四无量心，四无量心和菩提心之间是前因和后果，或者方便方便生的关系。生起真实的菩提心之前，四无量心就变成了菩提心的前行和基础。

在修菩提心之前，要把四无量心修好作为过渡。在修好四无量心的基础上，再来发菩提心就很顺畅了。因为该扫除的障碍都扫除了，修行方面该具备的顺缘具足了，再来观修菩提心的正所缘就很容易生起来。

在《心性休息》中也是第七品讲四无量心，第八品讲真实的菩提心。在咱们这个菩提心中，前面的部分是四无量心，它没有单独分：在发殊胜菩提心的引导中，把四无量心和殊胜菩提心作为第一个和第二个科判来讲。第一个是修好四无量心；第二个在此基础上发殊胜菩提心和修菩提心；第三个是发了菩提心之后，有愿菩提心、行菩提心的戒律，这个叫学处，是必须要守持的。学处就是帮助我们坚固菩提心。发了菩提心之后，你还要去守护一些相关的学处，把学处守好了，就能够让我们的菩提心更加稳固和增上。

第一个就是修四无量心，前面我们讲了，四无量心是菩提心的基础和前行。我们在修菩提心的时候，要像对待菩提心一样去重视四无量心。如果修好了，后面就容易修。这些修法基本上来讲都是次第地一环扣一环。前面的修不好就会影响后面修行的质量，如果前面认真对待修好了，后面也容易修好。就好像共同加行修好了，就容易修不共加行。

四无量心有很多种，大概可以分为三种。第一种相当于世间的四无量心。还有世间的四无量心？世间的四无量心就叫做四梵住。四梵住也有慈悲喜舍四无量心。

只不过四梵住的四无量心是没有出离心摄持的，也不是菩提心的前行。它是四种比较清净的心，是属于禅定的一种。如果把四梵住的四无量心修好之后，可以生梵天。也就是说，如果要生梵天的话，第一要修禅定，比如：一禅、二禅、色戒定等。第二慈悲喜舍四无量心要修。

为什么叫四梵住？梵就是清净的意思，清净行叫梵行。梵天已经离开了欲界的贪欲，是比较清净的果。色界天没有欲界的男女、淫欲等，是很清净的。果清净，因必须要清净。第一禅定本身清净，第二四无量心是很清净的，还有修十善这些都是很清净的行为。

第一个讲四无量心有时候出现在禅定中，我们说四无量心一定是菩提心，那不一定。在世间中有一种四无量心是成为梵天因的。梵天没有出轮回，它比欲界高一些，但还是在轮回中，这就是讲了四梵住中的四无量心。

第二种，小乘中也有四无量心。小乘中也有吗？也有。只不过小乘中的四无量心不是为了利益一切众生成佛，是为了自己解脱，把四无量心当成净治自相续的修法。小乘的修行者也是善良、慈悲的，他的心量也要广大，只不过他没有广大到大乘的高度。他比四梵住要高，但是他比菩提心的四无量心要低。因为他的目标就是为了自己解脱获得阿罗汉果位，所以他也要修慈悲喜舍。他也有慈悲，但是大乘的慈悲是不一样的，他的深度、广度、时间方面都是不一样的。

第三种就是出现在菩提心中的四无量心,这是菩提心的基础，前面两种不一定直接成为菩提心的基础，因为发心不一样。所以，同样的慈悲喜舍，不同的心态、场合、教授，解读也不同。

假如你参加一个梵天培训班，导师教授的不可能有解脱、菩提心等等，他只会告诉你生梵天的因，修到某个程度就够了；如果你参加一个阿罗汉培训班，也会告诉你四无量心，但是教授中不会出现耽著轮回、修生梵天，或者发大心可以成佛，仅限于能够帮助你获得解脱的那部分而已；你参加一个成佛培训班，这个时候又出现四无量心，老师的教授就完全按照大乘的方向去引导了。他不会告诉你修生梵天如何好，修什么获得阿罗汉，但他一定会着重跟你讲，四无量心是大乘菩提心的基础。

这里所说的四无量心就属于这种情况。我们不要一看到小乘里面有四无量心，就认为一定有大悲心、菩提心。虽然出现了这个词，但是场合不同，讲解的方式也是不相同的。

这也是麦彭仁波切的窍诀，相同的词语要看出现在什么场合，不同的场合就做不同的解读，这样就不会对法义产生颠倒的误解。

丁一（修四无量心）分四：一、修舍无量心；二、修慈无量心；三、修悲无量心；四、修喜无量心。

修的时候先修舍，接着宣讲了先修舍的原因：

本来慈、悲、喜、舍四无量心中，最初应该从慈心开始宣说，但这里从实地修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。

我们平时讲四无量心都是指慈悲喜舍，按照顺序应该先修慈心、再修悲心，舍心应该放在最后修。但是这里按照实际修行的角度，按照顺序修心的时候应该先修舍无量心。

为什么先修舍无量心呢？如果没有修成舍心，而一上来就修慈心的话，众生从无始轮回中形成的惯性思维模式——现在对我好的人，自动就把好东西先给他，而怨敌就不愿意理他。本来就有非常严重的亲疏的偏袒心。对于亲人、朋友、我们喜欢的人会有严重的贪执，愿意利益他。而对伤害我们的人也有一种偏执心，不愿意利益他，巴不得所有的不愉快和倒霉事都被怨敌碰上。我们的心早就习惯了这样，如果以这种心去修慈心，那可想而知。

慈心是什么？就是给予安乐的心。给谁安乐呢？当然先给我欢喜的人，谁和我最亲近就先想到他。如果要修慈心肯定先考虑自己的亲戚朋友，而绝不会马上顾及到怨敌。这个慈心严重偏颇到亲人方向去了，怨敌自不必说，不认识的人也不会管。为什么呢？因为心中就是这样偏袒的。

然后再修悲心，拔除众生痛苦的心叫悲心。如果带着偏颇的心去修，那拔谁的苦呢？肯定是拔亲人的苦，不认识的人的苦和我没关系，怨敌更加不会拔了，最好把我亲人的苦给他，修自他相换。这是自然而然的，自己没有能力的时候都这样，一旦有能力那还了得，肯定会把亲人的苦全部转移到怨敌上去。

喜心也会出现严重的偏颇。慈心和悲心偏堕于一方，而达不到完全清净，是不是永远不会清净呢？那也不一定。因为最后还要修舍心。开始修慈心、悲心、喜心的时候严重偏颇了，不过只要修下去还是会碰到舍无量心，就会反应过来以前修的不对，前面这段时间的修行相当于浪费了，但是如果你先修舍心，从一开始就步入正轨。

修四无量心不可能永远偏颇下去，因为必定要修到舍无量心，修到亲怨平等，那时可能就懂得调整了。但是菩萨们告诉我们没有必要走弯路，应该首先修舍心，把修心的对象确定下来，所有的众生不管是亲人、怨敌，还有不亲不怨的中等人都修平等了，在这个基础上依次修慈心、悲心、喜心，那就覆盖了一切众生，然后再在这个基础上发菩提心，就会非常顺畅。

所以说从修心的侧面来讲，首先是从舍心开始修。

下面第一个就是修舍无量心的教言。首先是舍心的定义，我们要知道什么是舍心？

一、修舍无量心：所谓的舍心，就是指断除对怨敌的嗔恨、对亲友的贪爱，而对一切众生无有亲疏、无有爱憎的平等心。

所谓的舍就是舍弃对怨敌的嗔恨，也舍弃对亲人的贪爱，这个贪爱并不是说我们修完舍心之后，亲人就变成了不认识的人，完全没有情感了，而是要断除过分的贪爱。因为我们都是以很过分的状态来贪爱亲人和嗔恨怨敌的。在这样一种思想之下，对伤害我们的怨敌，即便他是一个好人，他有功德，我们也会忽略的；而亲人就算有过患，也很容易包庇偏袒。我们这样的心态是比较过分的。

因此，我们需要断除对怨敌的嗔恨、对亲友过分的贪爱，而对一切众生无有亲疏，无有爱憎。还有对不亲不疏的中等人也要修舍心，亲人和怨敌是偏的比较厉害的，要把对于怨敌的嗔恨和亲友的贪爱，稍微平衡一点。中等人还是比较容易修的，这里面虽没有提到，但中等人也是在所修的一切众生范围内，众生包含了无亲无怨、不认识的，或者关系一般的中等人。

最后要达到无有亲疏，没有过度的亲，也没有过度的疏远（中等人和怨敌是很疏远的），达到无有爱憎的平等心，这就叫做舍无量心。

（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。

这句话把我们的毛病完全点出来了，大多数的薄地凡夫对现世的父母亲友贪著。不过，每个人的情况不一样，有些人一生当中可能对父母没有什么感觉，但对朋友、子女、恋人方面相当执著，反正就是对亲戚朋友、自方的有情极其的贪著。

对怨敌等他方的有情嗔恨难忍，这些都是极其过分的。这个引导文的修法从原理上告诉我们为什么对亲人不能够过度的耽著，对怨敌也不能过度的嗔恨，以及为什么要对他们修平等……

告诉我们实际情况之后，我们就可以降低这种过分的贪嗔。一方面把过度的贪欲、执著拉低一点，另一方面把过度嗔恨的众生抬高一些。这样一高一低之间就可以达到平衡，平衡之后再修慈心，基本上就能平等地对待所有众生，这是为了后面修行真实、平等的慈悲心做个铺垫。

实际上这是未经观察的过患，众生只看到今生的亲人、怨敌，这是在很短的时间给我们造成了这方面的思想。舍无量心修行的原理，就是把这个关系链拉长，如果不把它拉长的话，我们很难从中找到快速有效的平衡方法。把亲人的关系链拉长，放到前世、后世去看；把怨敌的关系链也拉长，越长越好,就会发现当前所执著的、嗔恨的，并不是这么回事，心态就会趋于平衡。

像现在世间国家和国家的关系一样：这个国家你喜欢得不得了，但把关系拉长后，退回去几十年，也不是那样的。以前关系特别好的国家，现在变成关系很差的，可能再过段时间后，又变成关系好的了。如果只盯着眼前，觉得很欢喜、或者很讨厌这个国家，把关系链拉长后，会发现在历史长河中，很多关系都是不断变化的：以前很好的两个国家，现在变成了很差的关系，现在很差的关系再过一段时间，又变成很好的关系。就这样不断地变。

和怨敌、亲人之间的关系也是这样，但不把这关系拉长发现不了，这就是站得高、看得远的好处。前行引导文把我们的思想拔高之后，再去俯视这关系，很多细节一目了然。但位置低了就看不到，只能看到眼前的亲人、怨敌，看不远。把智慧拉高之后再去俯视，把关系链拉长后，很多重要的东西体现出来了。这段引导就是通过这种方式来告诉我们，现在的怨敌、亲友都是暂时的。下面看是怎么分析的。

事实上，现在的这些怨敌，在往昔的生生世世当中也曾经做过自己的亲友而互敬互爱、和睦相处、共同维护，所做的饶益也是无法想象的。

首先观察怨敌。怨敌对我们而言是非常恨的。有恨得不得了的、有中等恨的，还有不悦的、不喜欢见到的属于轻度怨敌。像轻度污染、重度污染——轻度怨敌、中度怨敌、高层次的怨敌、很严重的怨敌等。但现在的怨敌在往昔，“生生世世当中也曾经做过自己的亲友而互敬互爱、和睦相处”，和现在的亲属一样也互相帮助、互敬互爱，“所做的饶益也是无法想象的”，对我们做了很多饶益。

在修持舍无量时，必须要把以前这些怨敌做过我们的亲友的事实翻出来，把它放大，这样观修。这是事实，我们看不到，但佛陀的遍智能完全了知。一个明眼人告诉我们这事实——现在这个怨敌其实在过去生生世世中，是我们的亲友，是互助互爱的，互相做的饶益也是无法想象的。

把所有的众生当成父母也是这个原理，的的确确是做过、投生过，但我们把这关系忽略了。人和人之间关系就是这样，以前好得不得了的时候，互相帮助互相饶益，一旦有个小事情反目成仇，所有好处一笔勾销、全覆盖，然后把这个问题无限放大，最后无法调和。

如果双方都能换一个侧面看，这只是很小的事情导致的不愉快，以前有那么多的互相帮助、利益，把眼光放大，眼前的这些小事很容易忽略。关键是众生愚痴，控制不了自己的情绪，成为了情绪的奴仆，所以以前做了很多的饶益一概勾销，一点点的不饶益的事情马上就放大，这是众生的毛病。要对治这个毛病就要把以前互助互爱的事实重新从记忆中翻出来，把它放大，问题就没那么严重了。这些怨敌这一世是怨敌，但前一世、生生世世中，也曾经无数次做过我的亲友，以前我们的关系是很好的——多观想后，对怨敌的嗔恨就逐渐弱了。

心的特征就是这样的，越想这人不好，对他不高兴的心就越严重；越想这人的好处，对他的恨意慢慢就越来越少、越来越亲近。

佛陀就是利用心的这个特点来调伏我们的心。怎样调伏呢？思维怨敌以前是我的亲友这个事实，把它不断放大、加强，因为我们忽略、不愿意去想，实际上不承认，这时要让我们承认，去不断地观修。这力量越来越强大，对他的嗔恨、对他给我们做的伤害等逐渐就会忘记。对怨敌通过这方式来消弱对他的嗔恨。

反面讲：

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。

对于亲人要反过来想。因为对亲人过度贪爱，他对我做的很多伤害我们有可能忽略了。把这关系链拉长：今生中的父母、亲友，在过去生中也曾转生为我的怨敌，也伤害过我，而现在转生为我的亲友。把对亲友的过度贪执通过观想这事实来打击一下，不要过度贪执。

思想、情绪一旦走上极端，就看不到真实情况。我们不是否认亲情，亲情下面还要用到：一切众生都是我的父母——打的还是亲情牌。因为亲情是天然的亲近感，愿意去饶益。但在和亲人、怨敌的关系上，太过于偏袒、严重倾斜。过于倾斜导致修心时达不到标准和要求。通过这方式把过度偏袒的亲情削弱一点，其实还是要利用亲情互相饶益的心，因为菩提心就是饶益的、要帮助的心。对谁愿意帮助呢？对很亲近的人，越亲近的人越愿意帮助。所以还是要利用这种心态修道。

在另一套修心体系——七重因果的教授中，第一就要修知母，所有的众生都是我的母亲。观母亲或父亲不一定，如果觉得和母亲关系不好修不下去，就换成父亲；如果和父亲关系也不好，换成爷爷奶奶都行，首先要这样观。用恩德最大、最容易生起饶益心的形象，把所有众生观成他一样。要拉近距离、消除隔阂感，鸿沟必须要扫除，方法就是观想一切众生都是我的亲友。观想后生起悦意慈心，因为关系很亲近（修知母、念恩、报恩、慈心这样修下去），慈心是很悦意、很高兴要利益众生的心，这很关键，你愿意利益他，才愿意为了他们去奋发、修行。

修行的原理并不是修舍无量心后，就把亲人当成陌路人，像从来不认识，很冷漠，最后修大乘菩提心的人修成砖头。不是这样，原因、原理要搞清楚。过于倾斜就要平衡，平衡的方式是对太贪的人观过患。

心的特征就是这样，如果对一个对境很贪著，就要观它的过患。比如修出离心就是通过这样的原理：对于轮回很贪著，就观轮回过患。它不悦意、有过患，我就不贪著了。对亲人也是一样：他伤害过我，以前是仇人等等——通过这样观修，消除过度的贪执，但基本的亲情肯定不会泯灭，因为对后面的修行还有帮助。

下面引用事例、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”。

嘎达雅那尊者的公案在讲共同加行的时候讲过了。就像公案里讲的，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世的亲人。

如果智慧、目光太短浅，这就很可笑了。因为现在维护的父母可能是前世怨敌的转世，嗔恨打击的有可能是前世父母的转世。我们认为自己是正确的，但其实已经错了，而且错得离谱。

所以要把关系链拉长往前面观，就会发现亲怨不定，亲人不一定一直是亲人，怨敌也不一定一直是怨敌，这些关系是互相调换、没有确定的。既然如此，我们就没有必要过度耽著。怨敌非要朝死里打，也许他以前是你的父母，知道这个事实之后，你还愿意这样去做吗？朋友、亲人非要用尽一切手段去维护，但发现他以前是你的怨敌，你还愿意这样去做吗？

这样观想就让我们知道亲怨是不定的，没有必要过度执著。过度执著是因为不了知实际情况，了知之后就不会过度执着，思想就不会走极端，而是处在比较清醒的状态。亲人以前是怨敌，而怨敌以前却是亲人；现在的亲人有可能在下一世变成怨敌，现在的怨敌有可能在后一世就变成了亲友。头脑清醒就容易做正确的抉择——我发慈心、悲心，一视同仁。

后面修行菩提心的引导，主要是为了一视同仁地对一切众生修慈心、悲心、和喜心，乃至于修菩提心。通过这样的方式，我们就不偏袒了，不会落在极端的情绪当中。比如过度嗔恨这个情绪，就算利益对方再有功德、再有理由，我们也不会管的，因为我觉得他对我的伤害很重。亲友也是这样，对我们伤害大到都已经伤害到我们取舍因果、修行，我们还是一味地迁就，其实这对自他都是很大的伤害。如果对这个关系了知得比较清楚，则非常有利于我们做正确的选择。

佛法是智慧之道，而不是情绪之道。这种智慧把关系链拉得很长来作观察，拉得越长越容易让我们不执著。不执著的意思是让我们做正确的选择，头脑清醒就更加容易做正确的选择。

以上是第一个案例，前面已经讲过，接下来是第二个案例：

从前，法王赤松德赞的王女莲明公主刚到十七岁的妙龄就突然离开了人世。

莲师传记中有些说莲明公主是八岁，有的说十七岁，观点不一样。此处是十七岁的时候，突然间离开了人世。传记中说她很美丽、有信心、也很聪明，所以国王特别喜欢这个公主，但是有一天她突发急症就去世了。当时莲花生大士在青普神山（桑耶寺附近有座神山叫青普神山，现在叫青普修行地）中一个主要的山洞道场红岩洞（红岩洞是指红色的岩石。我们去的时候没那么红，但也可能是为了方便取名字。是很著名的圣地。当时莲师正在扎玛格仓修八大法行，红岩洞也称扎玛格仓）修行，赤松德赞国王就带公主去了，很伤心，想求莲花生大士加持。

在往山洞走的路上，有一块石头，有一个脚印（也有可能是一个屁股印），好像是当时路上休息的时候莲明公主留下来的圣迹，到了山洞门口，一块大石板上有莲明公主的身体印。现在去朝拜也可以看得到。

益西措加空行母当时在附近另一个山洞修行，这时候莲师通过一种方式让她知道这个消息，她来到山洞这儿就看到赤松德赞国王因过度伤心而昏厥过去，莲明公主的尸体就摆在石头上。莲师让她把国王扶起来，通过加持，勾招莲明公主的神识重新入于身体当中（但是她寿命已尽，只能暂时性恢复，之后还是会死去）。

神识勾招到身体里面之后，莲明公主醒了过来，莲师就给她做了空行心滴灌顶，并在她心中埋下了空行心滴的伏藏，她发愿之后就去世了。后面不断地转生，就这样转生为全知无垢光尊者。传记中无垢光尊者遗嘱也说“我莲明公主如何如何”等等。四心滴中的空行心滴有这种缘起。

当时，法王赤松德赞向阿阇黎仁波切（莲花生大士）请问道：“我的这个王女莲明公主也该算是一个宿业清净的人，因为她转生为国王我赤松德赞的女儿，

赤松德赞国王觉得：我的公主应该是个宿业很清净的人。第一个原因是她转生为我国王赤松德赞的女儿，应该是福报很大的。因为宿业清净、福报大才能转生。

并且有幸遇见了您们这些犹如真佛一样的大智者、大译师，

第二个原因是除了公主之外，还遇到了像莲花生大士、布玛莫扎、贝若扎那这些大成就者、大智者、大译师，她应该是宿业很清净才能够有这么好的境遇。

可是为什么她的寿命竟然如此短暂呢？”

他就问莲师。

莲师向法王解释说：“其实，您的这位王女莲明公主并不是因为什么宿业清净而投生为您的王女，而是因为以前我莲花生、君王您以及菩提萨埵曾经转生为劣种的三个儿子。我们修建夏绒卡绣大塔，莲明公主在那时投身为一只毒蜂，它叮入国王您的微血管，您无意之中用手擦拭，结果碾死了那只毒蜂，正是由于当时的命债，它才转生为您的王女。”

莲师遍知一切，他说公主并不完全是宿业清净的（但肯定是有一定福报的，否则怎么能遇到莲花生大士呢？我就没有遇到，因为我肯定没有这些福报。莲明公主能够遇到莲花生大士，并在她的相续当中埋下空行心滴的伏藏，肯定是因为有福报的。但是莲师没有讲这个，而是从另外一方面来开导国王，说她也不算纯粹意义上的宿业清净）。

原因之一是大恩上师讲记中讲到的：莲明公主以前在印度转世为一个王妃。大王妃没有生育、没有儿子，而小王妃生了一个王子，她很忌妒，就把小王妃的王子杀死了，这是短命的因。为什么有的说活八岁，有的说她活十七岁？就是由于她短命的因缘。所以从这个侧面来讲，不是宿业清净（夭折不是宿业清净的表相），是因为以前曾经造过杀人的罪业，今生这个罪业成熟了，很小的时候就去世了。

第二个宿业不清净的理由是什么呢？以前莲花生大士、国王、大堪布菩提萨埵（即静命论师），曾经在尼泊尔转生为劣种的三个儿子（主要是三兄弟，还有一个大臣，共四个，但是这里主要提到三个），一起修建夏绒卡绣大塔。

夏绒卡绣大塔就是现在尼泊尔的满愿塔，以前由于地震损坏了，前段时间已经重新修好并开光。这座塔很殊胜，莲师的一个介绍文中说到，如果能去转绕、供灯、发愿等等，功德非常大。叫满愿，是因为在做功德的时候发愿都可以满足，加持力特别大，是三大佛塔之一。还有香根塔和施身塔（即以身饲虎塔），这三座大佛塔是比较著名的。在尼泊尔有三座大塔，夏绒卡绣满愿大塔就是其中一座。

当时修了塔之后他们一起发愿，莲花生大士发愿以后在雪域弘扬密乘；菩提萨埵论师要弘扬戒律，以显宗为主；国王说你们弘扬的话，我就发愿护持你们。最好的护持就是成为国王，来护持显宗、密宗的教义。另一个兄弟说你们弘扬和护持佛法，我就发愿成为联络员（当时国王在西藏，两位上师在印度，他就作为联络员去传信）。有一头牛当时也出力了，但是它发了恶愿：你们弘扬佛法我就要摧毁佛法，后面就变成了朗达玛。有一只乌鸦在树上，知道了牛的发愿：你损害佛法我就要降伏你，是后面的拉垅·贝吉多杰，也是莲师的一个弟子，最后把朗达玛射杀了。

这些都是有前因后果的，因为有人在修这座大塔的时候发了很多殊胜的愿，现在就称为满愿塔。在修塔、发愿的时候，莲明公主是一只毒蜂，它当时叮了国王的脖子，国王感到痛，无意之中擦拭的时候，不小心把毒蜂给捻死了。因为有这个命债，所以它为了让你偿还而转生为你的王女。这不是宿业清净，属于宿债。第一个是杀生得短命报，第二个是被杀还命债，所以她也不一定宿业清净。

本来，法王赤松德赞是真正的文殊菩萨，他也有这样宿债而生的后代，那更何况说其他人呢？

赤松德赞是莲师二十五大弟子之一，也是君臣友三尊之一。君是国王赤松德赞、臣是大译师贝若扎纳、友是空行益西措嘉。赤松德赞是真实的文殊菩萨的化现，他显现上面也有宿业而生的后代，更何况其他人。

这说明亲怨是不定的。现在的子女要不然就是来讨还命债，要不然就是讨还财物的债，都需要偿还。这些亲友以前对他有恩，他是来报恩的；有些是欠了他债，现在他来讨债的，都是宿业在牵引。

现在的亲友和怨敌，只是因缘和合的、暂时的亲怨关系，我们不要太当真了——关键就是告诉我们不要把暂时的当成真的。因缘集聚的时候就变成了亲友、怨敌，因缘一散就你走你的我走我的。死了之后自己投生到别的地方，亲属死了也投生到别的地方去了，这一段所谓的亲人或怨敌的关系就终结了。这里面有的只是因缘的暂时集聚，怨敌也是暂时的，亲友也是暂时的。

暂时的因缘我们不必过于认真，家庭关系不好也没必要天天吵得不可开交。如果亲友之间关系很好，也要知道是暂时的，越执著分手的时候越痛苦。通过智慧把心修得比较平静，可以比较有智慧地去观待这个问题。了知实相之后就不会受很多的痛苦，对自他的确是有帮助的。

我作为一个人，肯定是有亲人、怨敌的普通人。我现在当然以我为核心（基本上每个人都以自己为核心），而我和所有的人都有联系。我看到一个人，他就跟我有个联系。我的怨敌、亲人跟我也都有联系——就像有无数根绳子，我就是核心，无数根绳子往外扩展联系到很多人。

如果我发了菩提心，那么我的力量也可以通过绳网传递给他们，利益到他们。如果我从这开始修舍心，所有见闻忆触我的人，因为我修舍心的缘故，直接或者间接都能够得到利益。如果我还在以我为核心拼命地贪、嗔，这个因缘也会联系到他们，不断地缘起……所以做一个正确的选择不单单是在利益自己，还可以无形地利益更多的有情。

现在我们这些人与父母有血缘关系，他们对我们的关怀、疼爱令人无法想象。

今生我们和父母有血缘关系，还有通过别的因缘和一些人成为亲朋好友，他们对我们的关怀、疼爱令人无法想象，尤其是父母对子女特别地关怀疼爱。

当我们遭受痛苦或不幸的时候，他们比自己出现这类事还要悲伤，实际上这全都是往昔互相加害的宿债在作怪。

有些人虽然有血缘关系，但如果关系不好，你生病或破产他也没有什么感觉——也许反而比较高兴，这是特殊事例。我们主要是按普遍事例来讲：有血缘关系的，往往都是互相疼爱、非常关心的。所以当亲友遭受到痛苦不幸时，我们因为有血缘这种特殊的联系，虽然事情不是出在自己身上，我们没有生病也没有痛苦，听到这个不好的消息马上心里就不舒服了，甚至有时比他的痛苦还要严重、还要悲伤。

这是因为以前曾经做过怨敌互相伤害，之后要承受这个业，就转成了亲友的关系让你来痛苦，因为通过恶心伤害了别人，这个业是要偿还的。伤害了别人让别人痛苦，反作用力下我们也会痛苦。当然这个受报的方式有若干种，比如直接转成怨敌扇你耳光是一种。还有一种就是转成你的亲友，通过你心甘情愿的方式来承受痛苦——他是我的亲友，所以我看到他痛苦我也很痛苦，这时候其实是心甘情愿的。

还有就是你上一世欠了别人的债没有还就死了，这个时候他就转生为你的子女，拼命地从你那儿拿钱，你还特别高兴，今天一千明天两千的。这样你就慢慢把前世欠的钱心甘情愿地还完了，你没有觉得这样不对。有人今生欠了别人的钱，总说我没有钱或者说下个月有钱再还你，说东说西就是不还。但是如果变成你的亲友，你就特别愿意把钱交给他，其实这也是还债，只不过是以比较喜欢的方式来还，里面都是宿债的关系。

如今成为自己怨敌的这些人也是同样，

那么前面是亲友方面，现在是怨敌方面也是这样的，

他们在往昔的世世代代中没有谁不当过自己的父母。

我们轮回的时间太长了，但眼光或者观想的内容却比较短浅：觉得怎么可能这么多众生都当过我们的父母和亲友？其实轮回已经无数次了，在无限长的时间中，我们互相通过因缘交错成怨敌、成朋友、成普通人等等。有时候见得到，有时候见不到，但很长时间中都有直接或者间接的交集，关系慢慢一世一世就会近，近了就会成为怨敌、亲友……就这样不断转换角色。所以怨敌也是在无始以来曾经当过我们的父母。没有谁没有当过我们的父母。

就拿现在来说，虽然自己将对方看作势不两立的仇人，可是他们也不一定对自己有害；

现在我们就要观想了，因为我们对怨敌不能有嗔恨。哪怕我心中还对某一个人或者某一类人有看不惯，有嗔恨心，我就不愿意对他修慈心、修悲心，那是绝对的。心没有调顺的话，只要你和他之间哪怕还有一点点的不高兴，修起来都很勉强。我可以对所有人修，就不对他修——会有这样一种情绪。因此要把对怨敌的嗔恨心化解掉，在某种意义上也是安忍。这里告诉我们，其实我们对怨敌的概念是虚妄分别，只是个观念而已，实际上并没有那么严重。是我们不断地暗示自己他是怨敌，加强这种观念，最后好像真成了怨敌。

“虽然自己将对方看作势不两立的仇人，可是他们也不一定对自己有害。”就是说在这个城市当中，或是国家哪个地方有怨敌，但是你们一个月、一年都碰不到一次。你把他当成怨敌，他也不一定对你有害，不一定有能力伤害你。他即便有能力伤害你，他也要观察伤害你有什么代价。所以即使对双方来讲对方都是怨敌，但互相作害的机会是很少的，最多的就是互相内心当中的敌对。

所谓的怨敌并没有给我们做多少伤害，还是我们心中放不下，把他当成怨敌，但他真正伤害过我们吗？不一定。关键是我们内心的观念。实际情况是不可能经常碰得到，即便碰得到他也不可能一见面就扇你耳光或怎么样。即便看到了最多就是你瞪我、我瞪你，内心好像不舒服，除此之外也做不了什么，但是我们把这个怨敌的观念放大了，觉得我就不能理解他，他就是我的怨敌等等。

这就是观念而已，华智仁波切告诉我们窍诀，就是要好好地观修是不是这样的道理。观想完了之后，我们就会放下，觉得所谓怨敌不是怨敌。他背着怨敌的名声，但其实他根本不是。既然是假的，我们就不要把他当成怨敌，这是第一个原因。

第二个原因：

尽管自己将他们看成怨敌，但对方也有不把自己当作怨敌来看待的，就算是将自己视为仇敌，他们也没有能力加害，这种情况也是有的。

还有一种情况是什么呢？我把对方当怨敌，但对方把我当朋友。有时候对方虽然不把我当朋友，但是没有把我当成怨敌。有时在某个地方碰到一个事情,如汽车小擦刮、或在某个场合中有些争吵，我就内心中特别不高兴。在这几天中就一直把这个人当成怨敌，而对方根本就没把你当回事。像这样你把他当怨敌，他事情过去了根本就忘掉了。这说明什么？这是你一厢情愿把对方当成怨敌，对方根本没有把你当怨敌，这种情况也有不少。

我们一个个来排除他到底是不是我真的怨敌。有时他不把你当怨敌，只是你自己的一厢情愿而已，怨敌这个事也是没有了。即便他也把你当成怨敌，他也没有能力伤害你，这种情况也是有的。

再者说，也可能依靠怨敌加害的因缘，使自己暂时今生的名誉增上，遇到正法并成办究竟利乐的。

再退一步说：“对方有能力加害我，而且今天就已经加害了！那么是不是就有根据把他当成怨敌了？”

华智仁波切说：即便是伤害你了，依靠伤害的因缘它也不一定是坏事。为什么不是坏事呢？有些时候伤害、诽谤我，也许让我的名誉增上呢？这个也有可能。现在有些人突然就红起来了、名誉就有了，原因就是这时有人在说他、诽谤他。

有些时候是朋友做坏事了；有些时候是怨敌帮你做好事了，这到底是好？还是不好呢？都不好说。所以，有些时候让我们“今生的名誉增上”就是通过加害的因缘才增上的。

如果说没有让我名誉增上，反而让我破财、名誉扫地了，这时应该把他当成怨敌了吧？后面说到（这些教言都是对修行人讲的），因为你是修行者，他对你的名誉、财富有损而让你很痛苦的缘故，你想要去寻找一个解脱之道，遇到正法之后并对其产生兴趣，最后通过修行成办究竟利乐了，这个也是他对你的帮助。

如果他没有对你做这样的伤害，你就没有机会遇到正法，也没有机会认真修行。就是因为经常地伤害，你对轮回的厌离心就通过这样的方式逐渐增上。

通过怨敌的伤害生起厌离心，在厌离心的基础上，通过大乘种性的成熟、大恩上师的引导对他生起菩提心。发了菩提心入大乘道了，就远远地把他甩开了，已经是大乘菩萨了。这个时候通过修大乘的资粮，逐渐开始往生极乐世界、成佛等，所以这一切都来自于怨敌对我们的帮助，这一切伤害都是可以转化为道用的。

如果你把他当成怨敌，他就是怨敌。你可以把全世界的人都当成怨敌，哪怕根本不认识的人都是你的怨敌。但是你也可以把这些人不当成怨敌，当不当成怨敌只是你心的一念之间。

即便他每天来伤害你，也不一定是怨敌。因为所谓的伤害，可能是在帮助你，为什么？你可以修安忍，也可以通过这个伤害，对轮回生起厌离心、菩提心、或借这个机会修空性。到底能不能成为怨敌或他会不会给你造成伤害？它不是外在的，主要是我们的心。只要我们的心一变化，那就不一定是了。

通过这样的观想、了知之后，我们对怨敌所谓的强烈的、强大到无以复加的嗔恨，就慢慢地熄灭了。这个道理就在这儿摆着，只要我们去思考，一定可以解决。

换个角度来说，如果自己通过各种方便投其所好顺其心意而说些温存柔和的话，那么彼此之间成为情投意合的亲朋也并不是一件困难的事。

还有一些情况，如果我愿意改善关系，见到他就打招呼、或投其所好看看什么是他喜欢的、困难的时候帮助他、或经常给他做些好的事情、说一些好的话，那么彼此之间的关系也可以逐渐改善。改善之后，可能上个月还是不共戴天的仇敌、下个月就变成无话不说的亲朋好友了，这也不是困难的事情。这就告诉、引导我们对怨敌的嗔恨心可以经常这样观想来熄灭。反方面讲：

相反，现在自认为是亲友的这些人，

“自认为”——其实有些时候就是这样，只是因缘和合的暂时在一个家庭、血脉中成为所谓的亲友。我们就可以把他们认为是我们的亲友，而且去执著。但真正来看，也是因缘和合的一种显现而已，他是暂时的。你死了之后和这个血脉、家族就没什么关系了。

即便是有血脉关系，如果关系不好，也不一定能成为朋友，就是说即便是自认为是亲友的这些人：

也有子孙欺骗甚至残杀父母的情况。

子孙欺骗父母、乃至于厮杀父母、父母殴打子女这些方面都是有的，说明什么呢？说明这也不是决定的。即便从血缘方面来讲成为亲友，但是你的心里上没有把他当成亲友，也可能成为怨敌互相伤害。这个也不是决定的。

而且勾结反方的怨敌联合起来抢夺自家财产而发生争斗的现象也不在少数。

在古今中外，和怨敌联合起来，抢夺自家的财产，然后开始引发争斗，这种现象也特别多（不在少数）。这就是说，所谓的亲友也不是真的。严格观察会发现，亲友内部也不是说一贯都是和合的。

如果是和合的怎么办呢？我们会说：我家就很和合、或者说谁谁家就很和合，那么下面讲：

如果子女与父母关系融洽的话，当子女出现痛苦、不快等事情的时候，父母比自己出现这类事还哀伤。

其实这也是伤害。只不过这种伤害是自己愿意去承受的。如果是关系越好越融洽，当子女出现痛苦的时候就越痛苦，有些甚至愿意用自己的生命去替换对方，这些情况都有出现的。

当然从某个侧面来讲，的确它也是亲情的一种体现。换一个角度来讲，也是互相伤害，实事求是地讲就是变相的伤害。当然世间人不一定承认，但现在是从修行侧面来讲，如果过度地耽著，就有可能对我们的修行成为障碍。伤害就是伤害，因为他让我们痛苦了。不管这个痛苦是不是我心甘情愿的，伤害就是伤害，是这样的。

为了亲友子孙等这些人，自己积累下滔天大罪，到了后世必然被引入地狱。

这个是对后世的伤害。因为互相之间很慈爱，但又没有智慧、也不知道取舍，所以很疼爱自己的亲友。父母也是为了照顾子女，有可能去造很多的罪业，如杀生、偷盗等等。

子女为了孝敬父母，也不懂什么对父母是最有意义的，觉得可能炖只鸡、熬个鱼汤、或父亲喜欢钓鱼，就给他安排或找一个钓鱼俱乐部等等，觉得这样对他很好、很快乐就这样去做了。实际上，虽然这样做的当时很高兴，但是由于造了罪业（滔天大罪）缘故，后世必然还会堕入恶趣的。

如果是不认识的人你就不愿意这样做，对不对？或者你是明事理、懂因果的也不愿意去做，知道这不是利益他的方法。但关键现在很多平凡的人不懂，以为这个是尽孝、是父母对他的疼爱，但其实也是对他们很大的伤害。

亲友对亲友的这种伤害，有的时候是怨敌做不到的。所谓的亲友能把你最后放到地狱、恶趣中，怨敌是做不到的。这种事情很多时候是以亲友的名义，让你很自然地、欢喜地去做这个事情，最后以这样的方式就会堕恶趣了，从这个方面来讲的确是这样的。

尤其现在很多修学佛法的人，他所遇到的亲友方面的障碍，是远远要多于怨敌给他们带来的障碍，肯定是这样的。因为我修行，这个怨敌管不了，对不对？肯定没办法。但是亲友给你做一些阻碍，有时碍于亲情也不敢去反驳，因为亲情的缘故很多时候就只有妥协，这方面也有很多。

有些时候在修行方面，怨敌比亲友制造的障碍要少得多，亲友要比怨敌障碍大的多，这方面我们要了解。了解这个是干什么呢？就是为了让我们知道“所谓的亲友”，有时会给我们做一些伤害，所以就不要过度地贪执，否则就有可能障碍自己修行。

障碍自己的修行是不是就把自己个人的利益断送了呢？也不是。他障碍我的修行，他自己也有过患。如果资助某个人修行，就和这个修行人通过这个方式结上了善缘，自己也得到功德或随顺解脱。如果障碍你修行，同时他自己和修行之间就有了障碍，假如他以后要修行也是违缘重重的。

我们应该把这些问题好好地分析清楚，不要过度地执著。

虽然自己心里希望修行正法，可是常常受到他们的牵连拖累或者父母舍不下子孙、子女抛不下父母，父母舍不下子孙，双方一直依依不舍，以致于耽搁修法、坐失良机等等。由此看来，亲人们对自己甚至比怨敌更有害。

虽然有些修行者非常希望修持正法，但是经常受到亲友方面的拖累，或者因为父母舍不得子孙，自己不愿意或下不了决心放下子孙去修行，这也有可能，子女抛不下父母也是一样的。

双方一直依依不舍，时间就这样一个月、一年中逐渐耗尽了。修行的机会不是永远都有的，有时错过了之后，也不知等到哪个劫因缘才能再成熟，乃至于耽误修法、错失良机等等，这方面在佛教史中有很多公案。我们自己身边看到的、听到的也非常多。由此看来亲友甚至比怨敌还要有害(尤其是在修行上面)。

因为亲人对子女看似很爱护、很慈悲，这当然是要肯定的(今天不是开批判大会全部推翻)，关键是有功德我们要承认，过患也要如实地分析。不用做过多的解读，但它的确存在这种现象，而这种如实存在的现象往往是我们忽略的，如亲友互相伤害及怨敌对我们的饶益方面。因为忽略了这些，导致我们对亲怨严重的偏颇，导致我们的智慧没办法平等地去做观待，头脑被这些强烈的情绪所影响、牵制的缘故没办法如理去做辨别。

现在只是如实地告诉我们现象，让我们做一个如理的取舍而已，那是不是就放弃了呢？当然不是。从世俗的角度来讲，亲友必定是对我们好或有恩，我们要知恩报恩。什么才是报恩的方法呢？不要等一会去买只鸡，杀了之后炖汤了。我们可以给他回向，并告诉他正确的取舍方法，这其实是一种更好的、对自他都有意义而没有副作用的方法。我们学完之后仍然要报恩，但是报恩的方法和以前不一样，这是代表智慧、慈悲的报恩，而不是以前想报恩但是方法错误。

从后世的方面来说也是一样，现在自己认为是怨敌的这些人将来转生为自己的亲生骨肉、亲友投生为深仇大恨的敌人等都是不一定的。

亲怨不定的缘故，怨敌下一世投生为亲身骨肉来报仇；亲友因为今生中互相伤害，下一世投生为深仇大恨的怨敌也都是不一定的。但不一定马上第二世就投生，因为轮回很长，因缘就一直在酝酿，时间到了因缘就成熟了，但不一定今生的父母下世就是怨敌，因为轮回很长的缘故，有可能在若干世之后他会变成我们的怨敌，肯定有这样的情况。

有时也不一定，为什么呢？我们都不能保证自己下一世还是人，也许下一世我转到其它地方去了，也许我在地狱、他在旁生，我们碰不到。但是轮回很长，在不断地轮转中，因缘成熟之后又碰到一起了，成为怨敌或者成为亲友，这也是有可能的。或者到地狱中时他转生为刽子手，还是伤害你，也有这种可能；或者大家都转到旁生或饿鬼道，这可能也有，毕竟都是人。

在这个轮回中如果没有修持清净心、平等心，以后亲怨不定的结果还会一而再、再而三地在我们身上体现。只有一个方法，就是自己开始修行出离之道，通过慈悲心、舍心，知道这里面的实际情况，开始修持大乘，最后对自他都有利益。

所以，对今生今世亲怨的瞬间显现执为实有，怀着贪嗔积累恶业，使自己成为恶趣的堕石，这样做究竟有什么必要呢？

这就是一个关要，即今生今世亲怨的瞬间显现。为什么是瞬间显现呢？因为它是因缘和合的暂时显现，你和他做怨敌在今生中最多也是几十年，做亲友最多也是几十年，最后都是生离、死别，或者亲友关系恶化、怨敌关系缓和，都是瞬息万变的。

由于我们愚痴，把这瞬间、偶尔的显现执为实有了，然后就怀着贪心和嗔心开始造罪业，罪业成熟让自己堕恶趣。有必要吗？没有必要。亲友和怨敌的显现是瞬间的、偶尔的、因缘和合的，但是因为这个偶尔和合的怨敌，让自己很长时间在地狱中度过；因为这个偶尔、暂时和合的亲友关系生起贪心造罪，也让自己在恶趣中很长时间受痛苦。这个代价太大了，没有必要，我们可以避免的，而且还可以互相饶益。

通过舍心来对大家修慈悲，这是更好的方法。为什么一定要选择把自己往火坑里推，或者变成恶趣堕石的那种方法？没有必要。这是圣者们告诉我们的对自他有利而无害的最好的取舍方法。要反复思考，一定要把这种原理、思想渗入到骨髓中去，没有必要为亲怨造罪，一切显现都是暂时的。

尤其有时我们在外面或家里，也不要因为一句话、一件小事情互相生嗔心和贪心，然后造罪业，这样过失特别大，在地狱中呆几百万年或更长时间。往前推这个因，最早的时候就是一个心念没有转过来，对对方看不惯或怎样，就是那么一点点的因缘，最后的过失就那么大，有智慧和没有智慧的差别就在这儿。

如果我们在遇到每个人、每件事时都能以善心对待，把这种重大的地狱恶业在最早的时候化解掉，一点点的因缘就忍一忍、让一让，生个慈悲心。化解后什么事都没有，什么恶趣、地狱都和我没有什么关系，对方也不会因为对我的恶心而堕恶趣。如果我以善心对待他，不但救了我也救了他，不但救了他可能还救了他一家人。为什么呢？因为一旦打起来了，他后面还有十个人的亲友团，可能站在他一边跟你敌对，这就开始群殴、打群架了，伤害了一大片，这种化学反应是很严重的。

有时我们觉得这是很小的心念，很小的语言，很小的动作，这有什么？拍死一个苍蝇有什么大不了的？很多时候重大的后果就是因为这一点点，它的反应是非常迅猛的。这时，如果一个修行者不单单是调伏了自己的心，也帮助了很多人没有堕恶趣，帮助很多人生起善心，这种力量是非常强大的。这些要多去观察，为什么要修这些呢?好像是在吃亏，但根本不吃亏，因为对自他都有很大的利益。这里面讲“没有必要”，这句话要好好地观想，这里面都是窍诀和关要。

我们一定要从自身做起，对天边无际的一切有情想成是父母与子孙，像往昔圣者前辈的传记中所说那样平等看待亲怨。

我们要从自身做起，不能指望别人先改变，他也许还没有遇到佛法，因为种性还没有成熟。我现在开始修行了，都学到舍无量心了，学到这儿和别人当然不一样了。要改变先从自己开始，修行也要从我自己开始，不能指望别人先改变或所有众生都改变好了，自己再改变，这肯定是不行的。

现在我学到这儿，要率先做改变，这是有责任、有担当的体现。只有这种心态才可以很快从轮回中出离。如果没有这种心态，只能等待别人度化你了，现在你的愿望就要实现了，但你指望别人改变的话，肯定要等别人改变完之后再度化你，这种心态就不可能很快地改变。如果有了“我先改变、我先承担修行人的责任”的心，那很快就会觉悟成为救度者，不是成为所救度的对象，这完全不同。

并不是一定要争取第一、第二，但如果我们去修行，对自他都是负责任的、积极向上的信号和体现，这是非常重要的。我们要把一切众生观想成对自己有恩德的父母、子孙，像往昔的圣者前辈的传记中一样，平等地看待亲怨，这就是舍心。舍无量就是所有的众生都是对我有恩德的，我都要利益他们，这就是基础。

对以上道理加以思维、观想。

前面的道理都要思维、观想，因为这些都是能够改变我们思想走向或心的引导。文字和意义都是引导，引导什么呢？把我们的偏袒之心，引导到平等心，平等看待亲怨，这特别重要。

首先，使用多种多样的方法尽力对那些自己心里极其讨厌、总是生嗔恨心的对境不嗔不怒，千方百计修炼自心。

修行的时候，首先对怨敌或自己很看不惯的，不管是公司的同事、自己的上级、或者下属，只要是自己特别看不惯的、很讨厌的、生嗔心的对境，想尽一切办法按前面的内容或安忍的内容来观修。观修之后首先把他看成中等人，意思相当于修安忍。

如《入行论》第六品《安忍品》中所讲的一样，先要把嗔心平息下来，那么他就不是怨敌了（当然嗔心平息下来他马上就变成亲友这也不一定）。首先把对他的嗔心平息下来，对你来讲就不是怨敌，变成了中等人。然后再对他修慈爱心（这个中等人其实以前也是也是我的亲人），这时就对他产生亲人一样的心。这是一个过渡，只有这样才可以修好，否则一下子要把怨敌修成亲人还是有一定困难的，首先要把怨敌修成中等人。

当心里完全能够把他们看成是无利无害的中等人的时候，接下来再观想，这些中等人从无始以来在生生世世当中都曾经无数次做过自己的母亲，与现世的亲生父母一模一样，在没有对他们生起这样平等的慈爱心之前，一定要反反复复观修。

修成中等人之后，再观想这些人在生生世世中都当过自己的母亲，和现世中的母亲一模一样，如果真正地生起“知母”的心，然后观想“念恩、报恩”等，这时就对他有一种报恩的心了。最好的报恩是什么？就是给予快乐，拔出痛苦，最后为了他们究竟的利益我要成佛，这时就发起了菩提心。

没有生起平等的慈爱心前，一定要反反复复地观修，这是一个标准，修舍心要修到什么标准呢？要对所有众生、怨敌，都生起像现在父母一样的慈爱心，在没生起前，一定要反反复复地观修。

到最后，不管是亲人、敌人还是中等人，凡是对所有众生都生起与现世父母没有任何差别的悲悯之情，在没有生起这种平等悲心之前，务必要反反复复地观修。

因为修舍心时，首先是以怨敌来修，修完后再修亲人、中等人，最后就可以把所有的众生当成现世父母一样，没有任何差别，产生悲悯心，在没生起这种平等的悲心前，务必要反反复复地观修。真正的舍心一定是和慈悲心挂钩的，如果是和慈悲心不挂钩的“舍”，就叫愚舍，实际上是不对的。下面就讲这个愚舍：

如果没有达到这样的境界，单单对任何亲怨既不生悲心也不起嗔心，只是平平淡淡的一种心态，这叫做无利无害的愚舍，并不代表是舍无量心。

舍无量心是一颗善的心，它不是把我们修成木头人、冷漠的人。真实的舍无量心一定是和慈悲挂钩的。如果没有生起这种境界，只是单单地、仅仅对亲人没有悲心，对怨敌没有嗔恨心的平平淡淡的心态（亲人死了就死了，怨敌伤害我也无所谓），上师在讲记中讲，这是属于没有人格的表现，即人格不贤善。真正人格贤善的人，应该知道厉害关系——谁对我好，谁对我不好，这是人格。

在人格的基础上，要进一步做修行者时，必须要升华这种思想，虽然对亲人不过度贪，对怨敌不过度嗔，但作为修行者的标准是什么？一定是善心。为什么修舍无量心不能变成愚舍呢？就因为我们修的舍无量心是属于善心，平等心和善心必须要挂钩。如果只是平平淡淡的心态，没有产生平等心的慈悲心，不代表舍无量心。

这里已经出现了慈悲心的理念。“四无量心”都是一体的，只不过这里是以平等心为主，慈悲心肯定会有。后面讲慈无量心时，是以慈心为主，悲心肯定有，有慈肯定有悲，予乐不可能不拔苦，对不对？拔苦，肯定是给乐了，其实这内部是一体的，只不过侧面不一样。

舍无量心肯定也有慈悲心，这毫无疑问，但它的重点是平等；慈无量心肯定有舍、有悲，也有喜，但它的重点在慈，在予乐方面；悲无量心肯定也有舍心、悲心，但重点是拔苦；喜无量心也有前面三个因素，但重点是对安乐生欢喜、增上欢喜心上面。

所以舍无量心永远不可能是愚舍状态，肯定要和慈悲心挂钩。如果修舍无量心修到很冷漠，要返回去检查下步骤，是不是哪个地方出问题了、要调整，因为那肯定不是真正的舍无量心。

真正的舍无量要像仙人布施一样。比如，仙人们宴请客人或发放布施的时候，对于高贵卑贱、强大弱小、贤善恶劣、高级中等的所有人，无有差别同等施舍。

仙人布施相当于无遮大会，无遮布施大会指不遮止任何对象、任何对境，所以叫无遮。

对这种无遮大会，发放布施时，仙人的心态是平等的，无论高贵卑贱、强大弱小、贤善恶劣，还是坏人、国王想要都可以，中等的所有人，只要来了都给，没有差别。第一是就是没有差别，叫做平等。

但只是没有差别吗？也不对，它还有一个“施舍”，这施舍代表一种善行。这比喻有两个意思，一是平等，如果你有平等心，但只对高低贵贱一视同仁、啥都不做，那就不是仙人的无遮大会了。仙人发放布施时，第一个，他有平等的观念；第二个，他有施舍的善行。

舍无量心也是，第一有平等，第二有慈悲的善心，这才是舍无量。只是单单对亲人也不生贪著，对怨敌也不生嗔心，单单这样的心态不是舍无量心。舍无量心一定是善心，善心一定有慈悲。仙人宴请客人、发放布施的比喻，第一个说明平等，第二个说明他是有善心的。

同样，我们也必须对普天之下的芸芸众生——大悲心的对境平等相待，在没有生起这样的定解之前应一而再、再而三地修炼自心。

对所有的芸芸众生、大悲心的对境平等相待。这里有“平等相待”和“大悲心的对境”，芸芸众生一定是慈悲心的对境，修舍无量心干什么？是为了更好地利益他们。在修菩提心、慈悲心时，因为我们惯有的思想，当然首先考虑亲人，但其实在修慈悲心时，对亲人最大的利益一定是舍心。

看起来只关照自己的亲友，所有的力量、功德都回向他们了，难道对他们（利益）还不够大吗？这绝对是一个折扣。为什么？对其他众生的功德都没给，就给自己的父母、亲友了，若把功德平分，他们只能得到一部分，但现在把百分之九十九的众生的功德全部给了亲友，按理说他们应该得到更多啊！但其实这个错了。看起来给他多了，其实让他们得到少了，为什么呢？因为你通过染污的心，把功德回向给他们，他们得到的就很少，只不过是你觉得或认为他得到的多，其实并不多。

真正的多是什么？就是平等心来布施。平等心布施，看起来把功德平分了（按照世间的观点，这房间里十个人，用一千块钱布施，那每人得一百块，如果只给一人，他一共得一千块）。如果是出世间，功德不是这样分的。我们回向，每个人都能够得到的，如果心越清净、越平等，回向时的力量就大。通过清净心去普遍回向，这时因为清净心布施、回向的缘故，亲人得到最多的，当然不是绝对最多，但绝对比以前偏颇的回向要得到多的多，肯定是这样。因为清净心的回向和染污心的回向，是不一样的。

我们自认为偏袒了亲友、对他做利益了，其实根本不是，因为心染污了。但如果通过平等心、舍无量心来做布施，对所有众生平等回向，因为回向的心很清净，心越清净回向的力量就越大，亲人得到的功德，第一是纯净，你的功德是没有被雾霾染污的功德，是非常清净的功德，第二是善根强劲，第三个是量大。我们自己不懂、自以为是，以为很懂修行，但其实根本不懂。这就是因果的奥秘，因果的秘密我们是不知道的。

对一切众生越放松、越产生慈爱心来做功德，那你爱的人得到的也越多。如果要偏颇，你觉得给他的多，但其实是很少的，因为你的心被染污了。如果只为自己回向，那就得到更少，事实就是这样。

这些原理都要思维，都是能够帮助我们放手去干以及把心胸打开的，因为我们总是操心（我给怨敌回向了，就对不起家人，或者认为便宜了怨敌）。这种狭隘的心胸才是真正对修行的妨碍，如果把心胸清净地扩展之后，对自己、怨敌、亲人、及所有众生的利益是最大的。

这个我们一定要去修学，第一理念上要了知，第二一定要认认真真地观修，一定要生起平等心，因为生起了平等心，其他的有情，包括我们的父母在内，才能得到最纯净、最圆满的功德。

如果这样去修行，证悟也快，如果带着偏袒心去修，证悟就很慢，要利益众生、利益父母也会很拖沓。如果把这颗心放开去修行，第一回向时他们得到的多，第二通过这么平静的、清净的善心来修行，成就就快，你成就越快对他们（父母、众生等）的利益也就快多了，这方方面面都有关系。

我们观修时就知道佛菩萨的智慧的确不一样，告诉了我们修行的方法，能让我们修善法时利益最大化。什么是利益最大化的方法？就这些，心量越大，利益最大，心量越小，就被狭隘的思想束缚了，是自己束缚自己，没有谁束缚我们。

现在就要通过方方面面的各种修法，让我们的心清净。所有的四无量心、菩提心等在早期时，其实都是打开心胸的，都是让我们放弃狭隘、自私自利的心或思想，真正做广大的修行。

当我们的菩提心、广阔的心生起来时，度化众生的力量跟着就来了。如果心打不开，力量是很有限的，如果心量打开后，度化众生的能力以及功德利益越来越多，那么获得智慧、神通等也就很迅速、广大，这时利益自他，就真正有力量了。

四无量心、菩提心，一定要认真地修。原理是一定要通过这种观修的方法打开心胸、不再固步自封、只想到自己、自己的民族、国家、亲人。我们的心对所有的众生都要开放（不管你喜欢还是不喜欢，是你认为的怨敌还是真实的怨敌），这样心就柔软了，在这基础上，所有的心或善根都可以逐渐地生起，然后增长广大、乃至最后圆满。

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**