

《修心八颂》浅释 · 第1课

大悲摄受具净浊世刹
尔后发下五百广大愿
赞如白莲闻名不退转
恭敬顶礼本师大悲尊

圣境五台山大净土中
文殊智慧加持入心者
晋美彭措足下诚祈祷
降临证悟意传求加持

佛教教主本师释迦王
八大近侍智成王臣友
诸多印藏大德游舞身
普现希阿荣博诚祈祷

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心，并且在菩提心的摄持之下，
如理如法地谛听。

今天我们学习的是《修心八颂》。首先从三个方面来了解本论：

第一，作者：朗日塘巴尊者；

第二，本论内容殊胜；

第三，题目释义。

菩提心是显宗、密宗修法的基础。在《修心八颂》里，朗日塘巴尊者结合自己的实修窍诀，给我们讲解如何在日常生活中修持菩提心。本论讲解了一些非常甚深的大圆满法修法窍诀，也讲到了如何修持愿菩提心和行菩提心。通过修持世

俗菩提心，最后让自己证悟胜义菩提心。

菩提心是大乘佛法的根本，入了大乘道之后，不管自己处于学修的哪个阶段，都不能缺少大悲心、菩提心，否则就如《华严经》里所讲：“**忘失菩提心修诸善根。是为魔业。**”这和我们日常所讲的“在修心的过程当中应以三殊胜来摄持善根”是同等道理。《修心八颂》只有八个颂词，看起来好像很简单，但是它所讲的内容是很殊胜究竟的。

一、作者：朗日塘巴尊者

朗日塘巴尊者是噶当派博朵瓦格西的弟子，他终身行持清净戒律，因在朗日的地方建立了朗日寺，所以人们都称他为朗日塘巴尊者。噶当派是由阿底峡尊者传承下来的法脉。很多教言书中都会提到噶当派的善知识及其教言，比如很多道友都熟悉的“噶当四依”：**心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑。**

“噶当”的意思就是要把佛经里的一字一句都当作成佛的要诀来修持。朗日塘巴尊者曾发愿：愿我生生世世以比丘身修持慈悲心，度化众生。之后吉祥天女、护法神也随之发愿：如果朗日塘巴尊者生生世世都示现比丘相来弘法利生，我也发愿生生世世护佑他，协助他完成弘法事业。当善知识金厄瓦格西在讲述慈心、悲心的诸多重要性时，朗日塘巴尊者恭敬顶礼说：“我从现在开始惟一修持菩提心。”金厄瓦格西听到此话之后，连忙脱帽，并且连声说：“难能可贵，难能可贵，实在是难能可贵。”朗日塘巴尊者一生完全遵循了噶当派大德的清净轨范，修持菩提心，并将修法要诀归纳为这篇《修心八颂》。

历史上，人们也称朗日塘巴尊者为黑脸朗日塘巴，这是因为尊者一生只露出过一次笑脸，当时是什么情况呢？一天，有一只小老鼠悄悄地来到尊者的曼茶盘旁，它发现了一颗很大的松耳石，想要偷走，但是怎么也搬不动，于是它吱吱地唤来另一只老鼠，两只老鼠一个推、一个拉，合力把这颗松耳石搬走了。见到这

幅情景，尊者不禁露出了笑容。除此以外，他在任何时候都没有露出过笑脸。侍者对朗日塘巴尊者说：“其他人都称上师为黑脸朗日塘巴。”尊者则说：“想到轮回中的痛苦，三界之内没有一个安乐之地，也没有一个欢喜之处，我无论如何都露不出笑脸。”朗日塘巴尊者一生当中，心始终能保持不散乱，非常专注地修行。华智仁波切曾赞叹说：“如果要观想轮回的痛苦，应当像朗日塘巴尊者那样，时时刻刻观想轮回过患，从内心深处生起对轮回的无比厌离。”

二、本论内容殊胜

本论主要是讲解菩提心的修法，属于窍诀性的论典，是朗日塘巴尊者一生修法之精华。八个颂词分别讲的是“恒怀珍爱”“思维卑劣”“疾断烦恼”“愿惜此宝”“自受亏损”“视害为师”“暗取他苦”以及“诸法如幻”。我们通过学习就会发现，八个颂词所讲内容是从不同的角度帮助我们后学者在内心生起无伪的菩提心。噶当派的修行人中有很多后学者的模范和榜样，他们给后人留下了非常殊胜的具有加持力的论典，《修心八颂》就是其中之一。有很多人通过学修《修心八颂》，相续当中生起了无伪的菩提心，而修持菩提心对于我们而言是非常重要的。

生起菩提心的基础就是具足出离心。朗日塘巴尊者的出离心非常坚实、稳固，一生勤奋地修行，时时刻刻观轮回过患，被称为黑脸朗日塘巴。正因为尊者对轮回的痛苦有深刻的认识，所以能够在此基础之上做出这样深刻的论典，教导我们后学者如何生起菩提心。

我们可以这样来理解，菩提心是对出离心的深化和扩展，它就是不求个人独自解脱，而要求众生解脱；不仅要摆脱轮回的束缚，还要远离一切无明的执着。所以我们不但要以众生为对境，发菩提心、修六度万行，进而还要为了众生成就佛果而努力去修行，努力去证悟。我们也要学习朗日塘巴尊者，在整个修行佛法

的过程当中，发起一颗为利益一切众生、愿他们都能够离苦得乐、最终成就佛果之心。

一般来说，如果具备了出离心，通过修行最终就能够获得阿罗汉的果位；如果具备菩提心，通过修行最终就能够成就佛果。如果这两种心都不具备，行持了一些善法，仅仅会得到世间福报。那么这些世间的福报到底值不值得我们去追求呢？每个人的想法、学佛的目的各不相同，但是我们要认识到，世间的福报是非常短暂而有限的，不能给自他带来最究竟的安乐。所以在修行之初，我们要在世间福报和出世间的解脱之间做一个抉择，我们在行为之前要反观自心，到底是用什么样的心态来摄持。

实际上如果没有出离心，是无法获得解脱的；没有菩提心，即便修行再精进，哪怕一辈子都在山洞里闭关，也是不可能成就佛果的。这就好比一个人既没有腿，也没有交通工具，他想去哪儿都没办法实现。所以对于我们大乘修行人来说，修法之初要生起菩提心，并在菩提心的摄持之下来行持善法。

三、题目释义

修心八颂：“修”即观修；“心”即心相续；“八颂”就是八个法要，也是从八个角度让我们对轮回生起厌离心，对众生成起菩提心。

大家将来学完八个法要之后，看看内心是否有一个反思？有没有用法理来说服自己，从各个角度让自己生起菩提心？如果我们在思想、观念、意识上先有了正确的知见，那么之后的行为就会像孩子跟随母亲一样，能够跟得上。所以我们在修行之初就讲到了要以菩提心摄持来行持善法。

发菩提心去利益众生并不是一件很容易的事情，但是我们还是要努力做到。为什么发心这么难，但我们还是要去做呢？我们从三转法轮的角度来简单讲一讲。

如《宝性论》等论典当中都提到：我们每一个众生都本自具足如来藏以及佛

陀的如海功德。佛陀也曾说：“众生皆具佛性，不生不灭，不增不减。”其实佛性、本来面目、心性等都指同一个东西。虽然现在我们相续当中有烦恼，不能认识心的本性，我执很强，出现问题的时候很难对治、很难解决，但是这些确实能被克服的。我们现在被客尘烦恼所遮障，从而导致自己不断地流转轮回、受苦，感受自己恶业的果报。

《宝性论》当中用了九种比喻来说明我们本具佛性、本具功德。比如在枯萎的花中，有一尊非常庄严的佛像，天人用天眼看到以后，剥开枯萎的花、叶，就显出里面安然端坐的一尊光芒灿然的佛像。这个比喻告诉我们，把枯萎的叶子剥开就能见到佛，说明我们众生都有佛性，只要将其开显，就能够显露佛的种种功德。但是开显是需要方法的，现在我们就可以通过这八个窍诀，来修正我们往昔的那些不正确的观念，改造我们以往的错误心念、心态以及行为，这样就可以转客尘烦恼为智慧功德。

“客”不是“主”，如果主人要安住在这里，客人很快就会离开。就像我们如果要去一个旅店，肯定不会把旅店执为自己的家，住不了很久就要离开的。同样的道理，烦恼在我们的相续中其实就是客尘，如果我们能够用各种方式来清净烦恼，遣除烦恼，或者是认识它的本性，那么就能够自然而然地显发出我们本具的如来藏的功德。就如同用抹布去擦镜子上的灰尘，擦得越干净，照出来的影像就越清晰。同样的道理，我们把烦恼转为智慧功德的时候，心的本来面目也就显现了。

通常论典的开头都会有顶礼句，结尾会有回向等，从顶礼句当中就可以了知，这到底是经典、论典还是律藏，作者是什么教派，他依止的本尊是谁，还可以了知这个论典是内道的还是外道的等等。但《修心八颂》的前面没有顶礼句，后面也没有回向文，由此可以推知这八个颂词确实是实修法要的窍诀。它不仅是大乘

菩萨律仪中修行的窍诀，也是由阿底峡尊者、博朵瓦格西等实修菩提心的窍诀而来。八个颂词法要虽然各成一体，内容侧重有所不同，但次第分明，形成了修心法要的完整体系。

第一颂：恒怀珍爱。

**愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，
时时刻刻倍真爱，轮回一切诸有情。**

一、 颂释

愿我将流转轮回的一切众生视为超胜的如意宝，怀着饶益他众的意乐，发起殊胜的菩提心，将轮回中一切有情视为殊胜的福田，时时刻刻从心中生起对众生的珍爱之情。

此颂词告诉我们应当如何看待轮回当中的众生。我们作为修行人，要对众生恒怀珍爱之心，将流转轮回的一切众生都视为超胜的如意宝，怀着饶益他众的意乐发起殊胜的菩提心，并将轮回中的一切有情视为殊胜的福田，时时刻刻从心中生起对众生的珍爱之情。这里所讲对境是轮回里面的一切众生，都是超胜的如意宝。发心是怀着饶益他众的意乐，以菩提心摄持，行为是时时刻刻地倍加珍爱他们。

二、 如何理解“胜如意宝”？

藏文原意上，“胜如意宝”可以理解为“珍宝人身”。《入行论》中也讲“暇满人生极难得，既得能办人生利，倘若今生利未办，后世怎得此圆满？”就是说在六道当中，只有暇满人身才对修行最有利，更是我们获得解脱的契机。如果我们细细观察，就会发现要想让旁生行持善法是很难的，因为它们一直被愚痴的苦所逼；如果让饿鬼众生行持善法容易吗？它们被饥渴所逼，剧烈的痛苦导致它们

没有办法和闲暇去修行，也不会去行持善法；更不用说地狱中被寒热所逼的众生；而天人每日都生活在安乐、享受和放逸之中，很难行持善法；非人被嫉妒烦恼所逼迫，也无暇行持善法。通过对比我们就会发现：暇满的人身是非常有利于修行、解脱的。

而我们往往不知道可以用来修持正法、寻求解脱的这个暇满人身有多么殊胜，因此要仔细地去观察自己和周围人的生活。我们结合实际进行观察，就会知道具备人身、业际不颠倒、生起对佛法的正信等条件，在这个世界中是非常难以具足的，能够成就今生和来世自他二利的暇满人身确实非常难得。看一看我们身边的行人、公司里的同事，很多人不具备像我们一样修学佛法的条件、意乐，甚至有的人对佛法有邪见，认为学佛是愚夫愚妇做的事情，更难以理解我们的修行行为。如果我们在这一世没有利用好暇满人身，让它成为解脱的大船，后世也很难得到这样的人身。圣天菩萨在《中观四百论》中说：“**由于诸人类，多持不善品，以是诸异生，多堕于恶趣。**”大多数人都习惯了造恶业，我们要生一个恶的念头是非常容易的，而要生起一个善心则很难。造恶业，就会推动我们堕入到三恶趣当中受苦，进而很难得到暇满人身了。阿琼仁波切在《前行备忘录》里也说：“**要得到闲暇，需要守护清净戒律，要得到圆满，必须大量累积布施等福善。为了获得暇满人身，还要以清净的发愿来衔接。**”

由于我们无始劫以来散乱放逸，恶习难改，所以很难成为别解脱的法器，也很难如理行持善法。了达这样的道理之后再反观现在，我们在这一世能够值遇佛法，值遇上师、善知识，能够有闲暇修持正法，更应珍惜这样的人身，努力断恶修善，依靠它即生度过生死轮回的苦海。

暇满人身是菩提心的殊胜所依。菩提心是佛法的精华，也是成佛之因。我们在做任何一件事情之前，都要先检视我们的发心。

菩提心是八万四千法门的精华，它也是成就无上佛果的无缪之因。因此我们现在要发起大愿，发起无伪的真心。无伪，就是没有任何的伪装、造作。虽然我们在刚一开始，真诚发起让一切众生都成佛的心很难，但是只要能够坚持，假的也会被我们串习为真的，更何况我们的相续本来就具有如来藏的功德，所以依靠不断串习，时间久了，无伪的菩提心一定能够生起来。

往昔的修行人也是通过改造自己的心，让自己发起无上的菩提心去利益众生而成就佛果的，既然他们都能够做得到，我们也一定能够做到。因此，要对自己有信心，并在修行之初立下誓愿：愿无量的众生都能够离苦得乐、获得解脱，为此我立誓成佛。

寂天菩萨曾经赞叹说：“**我们生起菩提心，就像是乞丐在垃圾堆里找到稀世珍宝，它给我们带来无尽的喜悦，满足我们所有的希求。**”所以，不要觉得生活当中处处不圆满，各种痛苦呈现在我们面前，活着很压抑，虽然生活在善趣当中，却仍然感受着无量无边的痛苦。其实之所以能感受到痛苦，这也是如来藏的功德。作为修行人，我们完全可以把苦转为道用，我们不要一直沉溺在负面的情绪和状态中，提不起心力来修法。而应该越是遇到困难，越能够用修法来保护自己，用修法来让自己的心获得功德、获得庄严。在困苦的逆境中成长，也可以说是得到了佛菩萨的加持。所以我们只要具足了菩提心，所做的一切善法都将是成就无上佛果之因。

刚入门的人要想生起菩提心的确有点难，修习的时间久了，造作的菩提心自然能够激发出真正的菩提心。因为持续反复地去做一件事情，它一定能成功。世俗人常说“熟能生巧”，同样，我们一步一步地修持菩提心，久而久之在相续当中就能够激发出真正的菩提心了。

懂得了菩提心的利益及功德，我们在闻思修行佛法之前，要先检视自己的发

心，看看我们是为了自己而修还是为了众生而修。如果是为了自己，要立刻纠正自私自利的习气，并在修行的过程中，希望所有的众生都能远离痛苦、得到安乐，最终获得佛果。若我们在行持任何善法时都能以这样的发心摄持，那就是在行大乘之道。哪怕我们仅仅是在佛前烧一支香、供一碗水、磕一个头、念一句佛号，或是转一圈塔、转一圈山，对着佛塔、佛经、佛像做一次合掌，若能以菩提心来摄持，都会获得很大的利益，成为我们解脱和成佛之因。

发菩提心是非常殊胜的。省庵大师的《劝发菩提心文》里说：“**苟不发广大心，立坚固愿，则纵经尘劫，依然还在轮回，虽有修行，总是徒劳辛苦。**”印光大师对此也极度赞叹。实际上佛心就是度众生的心，是让众生离苦得乐、成就佛果的心，这就是对待众生的平等心、清净心和利益心，我们就是要生起这样的心。那么通过学习这八个颂词，也会逐渐生起利益众生的菩提心来。

上师希阿荣博堪布在《寂静之道》当中说：“**八万四千法门最精髓的都在慈悲心和菩提心里。要成就佛果，没有差错的道路就是菩提心。菩提心的功德几天也讲不完。**”菩提心确实有非常殊胜的功德，是我们成就佛果的正因。

关于发菩提心的功德，在《华严经》当中也讲到：“**善男子！菩提心者，成就如是无量功德；举要言之，应知悉与一切佛法诸功德等。何以故？因菩提心出生一切诸菩萨行，三世如来从菩提心而出生故。是故，善男子！若有发阿耨多罗三藐三菩提心者，则已出生无量功德，普能摄取一切智道。**”

为了让我们相续当中能够发起菩提心，《华严经》当中还用了各种比喻来描述发菩提心的功德。比如一棵长得很茂盛、结了很多丰硕果实的树，实际上它的种子是最重要的，如果没有种子，最后就不会结出丰硕的果实。《华严经》中说：“**菩提心乃一切佛法之根本，故如种子；能增上一切众生之善法，故如田地；焚烧一切罪业，故如劫末火**”。《入行论》当中也说：“**菩提心如末劫火，刹那能**

毁诸重罪。”《华严经》中还说：“成办一切利益，故如摩尼宝；能拔出沉溺于轮回海中之众生，故如铁钩；为人天非天等世间之应供处，故如佛塔；能实现一切所愿，故如妙瓶。”列举这些关于菩提心功德的比喻是为了让道友们生起欢喜心，重视发菩提心，并生起发菩提心的愿。菩提心有这么大的功德，要让自己想尽办法发起菩提心来，即便现在发这个心比较难，但我们要让这个愿望先生起来。

寂天菩萨在《入行论》当中也说：“**佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，无量众生依于此，顺利能获最胜乐。**”所以说菩提心对我们和一切众生是最有利益的，有了菩提心，一切世间、出世间的安乐就能够获得。

三、为何要饶益并珍爱众生

(一) 世间人的几种心态

1.别人比自己强——嫉妒或迎合。见到别人比自己强，心里有没有嫉妒或者去迎合别人这样的心态。

2.不如自己——倨傲或排斥。见到一些破衣烂衫或者吃喝都不如自己的人，会不会对他们有倨傲或者是排斥的心态。

3.与自己差不多——争强好胜或故意贬低别人。见到平时和自己差不多，比如说吃穿用度、身份地位或者是学历、能力都差不多的人，我们有没有争强好胜或者故意去贬低别人的心态。

如果有，我们应该如何进行对治？刚刚相处的时候，这些心态也不一定马上就能够看得出来，但是时间长了，当我们观察自己内心的时候，这些心态就会慢慢暴露出来。所以在为人处世的时候，我们要常常反观自己，察觉自己的内心到底是处在什么样的状态当中。

在大乘佛教徒看来，不管一个人的宗教信仰是什么，他都具有佛性，有着和诸佛菩萨一样清净无染的本性。既然自他都具有佛性，我应该平等恭敬所有的众

生，不轻慢任何一个众生，不管他是比我高还是比我低，还是跟我差不多，我都需要恭恭敬敬地对待他。因为将来我因他而成就佛果，将来他也一定会成就佛果。

如果能够和志同道合的人在一起相处，在闻思修行上互相帮助，是再好不过的事情了，也非常随喜你的福报能够遇到这样的顺缘；在这种顺缘当中不要骄傲，要谦卑地和大家相处。如果不得不和信仰与己不同的人交往，我们仍然可以做到在尊重他的信仰、关怀他的需求的同时，坚持自己的信仰和修行。所以，如果他人和自己各个方面的见地都不一致，你也可以坚持自己的修行，因为恭敬他不等于随学；对人有礼貌，也不一定要拜其为师。

因此，不管他跟我们的见解是否相同，与我们趋入的道路是否相同，从本性上来讲，众生和佛是等同的，所以我们要恭敬所有的有情众生。

（二）遣除疑惑——众生值得我珍爱吗？

正如朗日塘巴尊者所说，要时时刻刻倍加珍爱轮回的一切有情众生。如果我们能够了知众生对于修行人的意义，我们就能够生起珍爱众生的心。

《大方广佛华严经·入不思议解脱境界普贤行愿品》云：“**因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。**”又云：“一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果。**以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。何以故？若诸菩萨，以大悲水饶益众生，则能成就阿耨多罗三藐三菩提故。是故菩提属于众生，若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉。**”以大悲心去饶益众生，就能够成就佛果，而大悲心是菩提心的因，最终要以上求佛果、下度众生的菩提心来成就佛果。这是《普贤行愿品》中普贤菩萨给我们讲到的道理，他把一切众生比喻为树根，诸佛菩萨比喻为花和果，以大悲水去饶益众生，就可以成就佛菩萨的智慧花果。可见佛菩萨的成就是以众生为基础的，如果没有众生，就没有办法成就佛果。所以我们要想获得解脱、成就佛果始终不能脱离众生，也不能不把众生的苦

乐放在自己的心上，而是要以大悲水去饶益他们，心甘情愿地为众生当牛做马，为众生服务，给众生提供各种的帮助，让他们得到安乐、利益。

“众生欢喜佛欢喜”，让身边的人感到安乐，感到舒适，感受到我们学佛以后调柔了，不会像以前那样烦躁或者嗔恨，乱发脾气。我们对众生心怀悲悯，在行为上就会有所改变。人们也会对这样的修行佛法的人另眼相看——这个人学习佛法之后，改变了自己的心态、行为，原来佛法这么好！这样我们才可以影响到周围的人，让他们也能走上解脱道。

所以，以大悲水饶益众生可以从两个方面来理解。从自利来说，以大悲心去利他，就能够显发自己的觉性智慧。因为爱执自我只会障蔽我们的佛性，现在我们要开显佛性，就应该修大悲心，去除对自我的爱执。从利他而言，以大悲心能够将众生安置在三宝的良田当中，为他们普降佛法的甘露雨，滋润他们干涸的心田，令众生的善根苏醒、增上乃至成熟，进而开出诸佛菩萨的智慧花果。所以，以大悲水饶益众生，进而发起菩提心利益众生是非常重要的一件事情，是令自他利益圆满的根本。

（三）舍弃众生，不能成就佛果

对佛菩萨恭敬，但对众生缺乏恭敬和珍爱，是我们常有的一种心态。比如我们认为佛菩萨们了不起，他们的功德不可思议，所以对佛菩萨有恭敬心，有感激心，但对众生却没有。我们认为，众生损恼我们的时候，对他们生嗔恨心是理所应当的，因为这是正常人共有的心态。在《入菩萨行论》中寂天菩萨说：“**敬佛不敬众，岂有此道理？**”意思是说只恭敬佛菩萨而不恭敬众生，佛法之中哪有这样的教言呢？批评了我们这些不正确的行为。

有的修行人对自己的家人、同事、朋友避之唯恐不及，也生不起对他们的珍惜和爱护之心。有的人甚至认为“我是高高在上发了菩提心的人，而他们都是烦

恼深重被无明所缠缚的凡夫众生，都是需要我去救度的对象”。实际上，这是对众生的冷漠，也是自己傲慢心的体现。所以，我们千万不要把这些傲慢带到日常生活当中去，再去伤害那些本来已经深陷轮回苦海当中不能自拔的众生，而是真的要以菩提心和慈悲心去对待他们。否则，就算不谈众生会如何对待我们，对自己的修道也会构成障碍。

有的人生性孤僻，不能够温和贤善地和人相处，那是因为他们不知道众生是学佛人的福田。现在我们了知了这个道理，我们发菩提心、修菩萨道，就应该从自己的身边人做起。这样才是广种福田。不管来到你身边的是些什么样的人，无论男女老少，无论你喜欢还是不喜欢……我们要知道，他们和自己一样渴望安乐幸福，只是在追求幸福安乐的手段上或许比较笨拙，这样去想我们就会自然而然对众生生起同情心和宽容心，而同情心和宽容心会引发我们未来生起菩提心。

《次第花开》中说：“宗喀巴大师说过：‘心地善良的人今生来世都会过得安乐。’ 善良的人如果坚定而稳重，一旦开始修行，解脱便不远了。”如果一个穷人、病人、无依无怙的人，或者是其他需要我们帮助、需要安慰的人，乃至流浪猫、流浪狗，当他们来到我们面前的时候，我们却说：“我的目标是让一切众生成佛，不是帮助他们解决世间的一时之需。满足了他们暂时的需求又能怎么样？他们不还是会被自己的无明业力所牵引继续流转吗？我没必要做这些事情。”当我们这样去想、这样去说的时候，实际上是在为自己的懒惰、吝啬和冷漠找借口。来到我们身边的众生是我们修行人的福田，如果他们需要帮助，我们就给他们帮助。如果他需要的是水，我们就给他一杯水；如果他需要的是饭，我们就给他饭；需要的是衣服，需要的是关心，我们都可以在自己力所能及的情况下给予。这也是在修菩萨的布施度。所以说，正因为有了众生才能够成就我们。我们每个人都具足如来藏的功德，因为客尘所遮而不现，我们现在发菩提心去闻思修佛法，将

来一定会“垢净见真佛”。

《次第花开》中说：“我们常说利益众生，然而，‘众生’一不小心就会成为我们心中一个抽象的集体名词，而不是出现在我们生活中形态各异却具有同样的觉知能力、能感受痛苦和快乐的一个个生命。”说“众生”是一个集体名词，是因为涵盖了六道的众生；说“抽象”是因为它太不具体了。我们经常陷入在这样的误区当中，不把身边的人的苦乐放在心上，觉得除了他们以外，还有其他要利益的、更重要的那一群众生。我们以为自己是发了菩提心，但常常由于担心过于关注眼前的个体而导致了失去整体的视角和心胸，所以才会口头上说“我对众生是充满了感情的，我是要发心救度一切众生的”，但实际行动中却对近在身边的朋友、同事、亲人、同学等等所遭遇的痛苦——精神上的孤独、感情上的无助等等熟视无睹。他们来到我们面前希求我们帮助的时候，我们还说“我要去救度的是一切众生，不是帮你解决目前的问题”。

所以，这个时候确实要反观自己，我们的菩提心、慈悲心用在哪里了？你说“我真的去修了，我一座一座打坐观修”，但是你用在了谁的身上？如果不是众生来成就我们，我们又从哪里去获得佛果？所以，来到我们身边的众生都是我们要发菩提心的对境。我们真诚地去爱惜他们、帮助他们的时候，就是他们在成就我们的时候。如果我们没有关心他们感情上的痛苦、精神上的孤独、身体上的痛苦，没有想方设法帮助他们，这就是我们的错，对他们的苦我们没有感同身受，也不愿意去体谅和理解别人。

既然知道了修行就要从身边做起，以后我们再遇到这样的情况，要学会真诚地去以爱心和慈悲心对待来到我们身边的一切众生。所以，我们现在学习佛法，学习佛陀所讲的正知正见，实际上就是调整我们对人生和世界的态度、为人处世的方式，把我们从狭隘、僵硬、矛盾重重的状态，转变为宽阔、温和、和谐、圆

融的状态，从伤害自己、伤害他人，到帮助和利乐一切众生，这样就能够真正实现从痛苦到安乐，从轮回解脱。

四、如何饶益众生

(一) 要善待众生

我们为什么要利益众生？龙树菩萨曾经说，如果把整个大地的土都抟成枣核大小的丸子，这个数量是可以数得尽的，但是众生互为母亲的次数却不可数尽。

《寂静之道》中说：“‘六道中的众生没有一个未曾做过自己的父母。’这是佛陀与诸多祖师们留下的教言。‘口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚希有。’印度大成就者嘎达亚那尊者用神通看到一个家庭中的父母以旁生再转世到这个家庭后写下了这四句话，所以一定要善待一切众生。”无始劫以来，我们就在轮回当中不断不断地流转，如《大方等大集经》中也说“**无有一众生，非我父母者**”。

实际上，每一世的母亲都为我们非常辛苦地操劳，吃尽了苦头。尤其是她们不明因果会造作种种恶业。我们只要仔细观察，就会发现，父母大多是为我们而造恶业：当我们身体不好的时候，他们就会杀鸡、羊、鸭等旁生给我们滋补身体；如果我们在外面受了委屈，他们也是满怀怨恨。

善趣中的母亲是这样，恶趣中的母亲就更会如此。人类众生还有辨别、取舍善恶的能力，但是作为愚痴的旁生，比如鸟类，小鸟在成长的过程当中需要吃母亲为它衔来的小虫以滋养身体。我们在无始的轮回当中，也一定曾经转为鸟类或其他动物，那时候我们的母亲为了我们能够更好地生存，每日造作杀业。对于它们来说，这是母亲的本能，但杀业就是杀业，不会因为是本能，因果就会一笔勾销；也不会因为是爱心，被杀的众生就白白承受这些痛苦。当因缘成熟的时候，杀生的果报就会现前，没有谁可以代受。所以母亲曾经为了我们造作那么多的恶

业，未来这些恶果只能她自己承受。

我们现在看着众生受苦，我们是否还觉得理所应当，他的苦跟我们没关系？我们确实应该善待众生，因为他们过去、现在、未来都为我们而受尽了痛苦。因此，我们要用善良的心、温和的语言以及饶益他们的行为去对待他们。即使他们对我们不友善，再怎么欺负我们、在我们头上作威作福，我们仍然要对他好。作为一个大乘的修行人，应当要生起这样的一颗心。如果我们从道理上明白了，这样的心慢慢就会生起来。

（二）要帮助他们出离轮回

仅仅生起一颗善待众生的心是不够的。进一步，我们还要帮助他们出离轮回，这才是对他们的最大的帮助。

希阿荣博堪布在《前行笔记之耕耘心田》中说：“**我们从前的母亲正在恶趣承受极大的痛苦。母子一场，生生世世的母子一场，那样多牵挂、思念，不计后果的付出，剪不断的母子恩情，不应该彼此只成为转生恶趣的因缘！**”不知道朋友们的心会不会被这句话所打动。如果我们去观察自己的父母就会发现，他们为了我们确实是不计任何后果：只要我的孩子好，我做什么都愿意，哪怕付出生命。

我们要想让众生从此摆脱痛苦，唯一的方法就是帮助他们出离六道轮回，这是我们对他最大的饶益。所以我们现在是为了众生而修行，我们对他们有义不容辞的责任，这也是报答父母恩德最好的方式，不仅是我们这一世的父母，生生世世的父母都是如此。

如果能够把众生的苦乐放在心上，尽力让他们免遭痛苦，帮助他们出离轮回，这也是我们此生所做的最幸运的一件事情。这一世我们得到了暇满人身，值遇了上师善知识，能够听闻佛法，懂得业因果，断除恶业，行持善法，与生生世世的父母在两相遗忘、各自沉沦、自顾不暇的千劫万生之后，还有机会通过佛法救度

母亲、救度自己，真的是很幸运的一件事情。所以我也要感念上师三宝对我们的恩德。

由于受自己的智慧和悲心所限，我们在利益众生时会感觉很困难——我想让他断除恶业、行持善法，他怎么也不听。其实人人都有局限，每个人在自己的烦恼和业力当中身不由己，痛苦不已。所以此时我们要更加体谅并以真心利益众生，“他也是在烦恼当中被身不由己地局限着”——自己要以这种善心和善行化解所有众生的苦难，要将自己行善的功德回向给他们，来报答他们的恩德。

为什么要报答众生的恩德？我们去观察一下，像牛和马，它们生下来几天以后就能自己走路、自己吃草，但是人却需要父母抚养将近二十年才能够长大成人。这二十年当中父母为我们付出的辛劳不可言喻，他们会把最好的衣服给我们穿，最好的食物给我们吃，为赚取一点钱就会去打妄语、偷盗、竞争，甚至杀生。他们在漫长的时间中都没有积累什么善业功德，没有积累功德的机会，甚至没有积累功德的心。恶业是不可能带来安乐的，他们不懂得这个道理。当果报现前的时候，父母们只能低头承受。思念他们养育之情，不论我们做什么都很难报答他们的恩德。这一世的父母是这样，生生世世的父母皆是如此。

所以，作为一个大乘修行人，我们要肩负让一切众生离苦得乐的重任，这时，菩提心必然在我们的心相续中生起。这是一种很重要的心态，不管我们做任何事情都不要忘记这样的发心。

佛在经中说：儿子将父母扛在左右双肩上转绕大地承侍，也难以报答父母之恩，若使父母趋入正法，则能回报恩德。所以帮助一切如母有情趋入到正法当中，帮助他们树立佛法的正见，让他们趋入佛法的修行中，这才是对他们的究竟的回报。所以很多道友劝自己的父母念阿弥陀佛圣号，劝他们报净土日课等等，这些都特别好，能够将自己和众生引入到正法当中。孝敬父母是每个人应尽的义务，我们

一定要想方设法使他们的内心转向正法，帮助他们出离轮回，这就是最大程度地报答他们的恩德。

(三) 要发菩提心、行菩萨道

众生和佛陀都是我们积累资粮的福田。寂天菩萨在《入菩萨行论》中说：“**常敬生佛者，圆满达彼岸。**”如果没有众生作为对境，我们是无法圆满六度的，所以要依靠众生才能成就诸佛的功德。比如，布施包括法布施、财布施和无畏施，这些都需要众生作为对境。你想做法布施，如果没有众生，你给谁讲？你要去无畏布施，如果没有众生，你去除谁的怖畏？如果是财布施，没有受施的人，布施的行为就无法完成。再以修习安忍为例，如果世界上只有自己一个人，我们对谁去修安忍？没有修安忍的对境，就不会产生修安忍的法，也不会产生修习安忍的功德。

所以，有了众生我们才可以修习大乘佛法。我们在众生身上获得的利益是非常大的，而众生从我们身上得到的利益是微不足道的。也就是说，我们以众生为福田种下了菩提种子，最后收获了世间暂时的安乐以及出世间究竟安乐的果实。

颂词中说：“**愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。**”我们要时时刻刻珍爱轮回当中的有情众生，因为是他们成就了我们的菩提道业，最终成就佛果。《前行笔记之耕耘心田》中说：“**我们与其他众生、与周围的世界是互为缘起的，因此，如果我们希望自己快乐，那就应该关爱、慈悲其他众生，帮助他们离苦得乐。**”能够了知这一点，我们就很容易将众生视为如意宝，珍爱轮回中的每一位众生。我们常说“**佛法在世间，不离世间觉**”，实际上是说我们要踏踏实实地从净化自己的身、语、意开始，“**诸恶莫作，众善奉行**”。我们学佛不能只顾自己两腿一盘很舒服，还要心怀众生的疾苦，切实为众生服务，上求佛果，下化众生，做到圆满地自利利他。

第二颂：思维卑劣。

愿我交往何人时，视己较众皆卑下，
诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。

一、颂释

愿我不论遇到比我优秀的人、和我一样的人、比我低下落魄的人，在和他们接触交往的过程当中，都能够常处卑位，不生丝毫的贡高我慢之心，能满怀真挚和真诚的心意给予他人尊重，恒常具有至诚的爱心，并且愿意将爱心奉献给他们。

这一颂教导我们：要从内心深处思惟利益他人，并且要恒常尊他人为最上。无论何时何地与何人交往，要把自己看成比任何人都低贱。

在《事师五十颂释》中的顶礼句说：“常住一切上，亦作有情仆。”这是赞叹文殊菩萨，他是诸佛之师，在一切有情之上，但却以奴仆一样的姿态去侍奉一切众生。这也是一切诸佛菩萨和高僧大德们共同所行，他们虽然已经具足了超离世间的功德，却以奴仆的姿态服务于世间。因此，我们也要学习诸佛菩萨和高僧大德们的高尚行为。

当年，佛陀为了使有缘的民众有机会积累福德、接触佛法，带领他的弟子们在舍卫城、王舍城、室罗筏城次第乞食。也不是所有的人家都会给予特别好的饭菜，有的时候得到的就是羞辱和谩骂，甚至是泼出来的一盆凉水。但是佛陀和他的弟子们仍然挨家挨户地去乞食，不论你给的是什么，都平等地报以感恩和祝福。因为佛陀说，乞食可以对治傲慢、培养谦卑和平等心。佛陀带着众弟子去乞食，实际上也是培养自己的贤善人格。所以遵循当年佛陀的教化，我们要视自己为卑下。

二、与众生交往时，做到视自己为卑下

内 容 来 源 于
w w w . p t z . c n

(一) “视己较众皆卑下”是修行的要诀

我们要随学诸佛菩萨和高僧大德。寂天菩萨说：“**我们永远在为自己着想，而我们至今仍然痛苦；一心为众生着想的人，他早已成佛，获得了永久的安乐。**”

印光大师也说：“**看一切人皆是菩萨，唯我一人实是凡夫。**”大乘佛法告诉我们，与他人相处时，要发自内心地认为：“**我是最卑下的人。**”

遇到比自己恶劣的人，我们就觉得自己比他强，很难生起“我不如所有的人”的心态。但是，作为一个修行人只有这样想，才不会有骄傲自满的心态，也不会再去伤害和践踏任何一个生命。你会觉得其他人都是值得被你尊重的，利益他人才是将众生视为如意宝。因此，“静坐常思己过，闲谈莫论人非”，要只管自己，不要管人家，只看好样子，不看坏样子，这样就能逐渐做到为人谦卑。《普贤上师言教》中说：“**直到你达到殊胜的菩萨地，任何外相，不论是好或坏，都不会长久。要时时思维死亡与无常，分析自己的缺点，并且常保谦卑。**”¹这是做人的理念。

培养对轮回的厌离以及对解脱的渴望，训练自己成为柔和、持戒、贤善的人，这对每个修行人来讲都很重要。对一个修行大乘佛法的人来讲，如果你是一个对人柔和的贤良之士，能够持守包括别解脱戒以上的菩萨戒、密乘戒等，那么解脱已离你不远。

对于因缘和合的万物的无常和轮回的苦，要不断地生起刻骨铭心的、深切的悲伤。有了这样的悲伤，你的出离心也会很稳固，在出离心的基础之上，菩提心并不难发起。所以在修法之初我们要恭敬一切众生，把自己视为最低下。

¹ 转引自《前行笔记之耕耘心田》之《第三章 諸行无常》。另译：“在尚未断除我执，没有生起无我之智慧获得圣者果位之前，贤劣的表象都是无常的。所以，我们应当恒时修习死亡无常，审察自相续的过失，常常身居低位……”

当我们视自己为低下的时候，就不会觉得“我在饶益他”“我在利益他”“我对他很慈悲”，也不会觉得自己修行很了不起。所以堪布在《新年五题》之《慈悲》中也讲到：“慈悲心并不是居高临下地施舍和救济。慈悲心首先是认识到自他间的相连相通，看到自己面临的也正是对方面临的，在此基础上，再进一步以己病而悯彼病，以己苦而悯彼苦。从这个角度说，你想有人和你一起面对生活的种种问题，这种渴望在根源上是在努力唤醒内心慈悲的力量。”慈悲心很重要，有了大悲心，菩提心也就容易引发。所以如果你对众生常怀谦卑之心，那么你对众生的悲心也能够引发，而在悲心当中就能够认识诸法无我、自性无我。

为什么“我是最卑下的人”呢？反观自己不难发现，我们的身、语、意造作了很多恶业，包括杀生、不取予、邪淫、妄语、离间语、恶语、绮语、害心、贪心、邪见等等。我们在起心动念间就会生一些贪心，有时候甚至对于佛法、善知识会生一些邪见，所以我们平时需要仔细地反观自心，要及时发现并且忏悔。

在日常生活中，我们有意无意地对众生造成了多少伤害？比如买鲜活的鱼、鸡、鸭等杀了吃，这些行为直接对众生的生命造成了伤害，剥夺了它们生存的权利。又比如说，夏季虫子比较多，我们开车就会轧死或者撞死很多有情众生。虽然我们没有故意杀生，但毕竟也伤害了众生，所以我们每天要念诵百字明等忏悔业障。

另外，在日常的工作生活当中，我们有多少不取予的行为？言谈话语之中又有多少妄语、绮语、离间语等等？当你认为自己各方面都做得不错，恶业跟自己没什么太大关系的时候，你就应该了知这是自己没有经过任何观察、没有认真思考而作出的结论。如果认真观察就会发现，自己每天的所思所行，大多会在恶业的范畴当中。所以不要简单说“我是一个卑劣弟子，我业障深重”就含糊带过了，而应该反省自己到底卑劣在哪？怎么体现业障深重？如果能够点点滴滴地、仔仔

细细地说出来，那就证明这些事你是放在心上的，是在乎的，是愿意真心忏悔的，是愿意未来去断绝这些不善行为的。

所以，反观自己身语意三门就会发现，自己确实是一个业力深重、烦恼习气深重的人。

(二) 卑下谦虚的原因

无始以来，我们所串习的自私自利的习气比较重，原因就是我们没有断除我执。《次第花开》中说：“**把自己看得太重是我们另一个顽强的习惯。虽然我们都**知道佛陀的教诲——**我执乃痛苦的根源，但回到日常生活中，我们依然把什**么好的都留给自己，自以为是，特别在意自己的那一套，遇到问题就责怪别人。”当我们参照这段话反省自己的时候，就会发现确实如此。

通常我们会把不好的推给别人，把好的留给自己，好像断定自己可以活几百年一样。即便现在不能够享受到，想着将来我也能够用得上。无始以来，我们所追求的都是过得更好、更快乐、更有安全感，然而，这种追求至今仍没有结果……因此我们应该停下来重新思考。如果不纠正两个错误，我们很难得到真正持久的安乐，一个是在缺憾中寻求完美，另一个是只想自己快乐。

实际上，“我”是一种错觉。就好像胆病患者把白色的海螺看成黄色的，或者因光线不好而误把花绳执为蛇，无始以来，我们把五蕴的假合执着为“我”，整个生活就建立在这样的错觉之上。而且我们认为这是错觉，一错再错，乃至错成了习惯。我们把所有的都当成实有不变的，任何变化都让我们难以接受，觉得天都快塌下来了。所以，一切痛苦都来自于对我和我所的执着，如果有人或事情让我们痛苦，我们应该首先检视的是自己。

堪布也曾经说：“**说到底，我们还是不够谦卑，不肯完全放下心中的傲慢和成见去认识无常。**”我们不愿意放下内心的傲慢，无法接受事物的无常迁变，无

法接受别人超胜自己，如果别人比自己有能力、有本事，我们就会嫉妒，会因不能堪忍而生起各种各样的烦恼。如果能够断除傲慢心，就能怀着真诚和慈爱对待任何一个众生，并且观想：依靠仁慈的众生，我将大彻大悟。

傲慢的基石是“我”，因此对治傲慢的方法之一就是随时随地观察自己，观察自己的行为和内心的感受，以及对周围的人、事、物的感觉，慢慢你就会体会到：并不存在一个常恒、一体、独立、绝对的“我”。如果“我”都不存在，心怀傲慢、自以为是也就显得可笑了。所以我们平时要去观察，通过无常了知“无我”，通过无常趣入“无我”，那样就会逐渐断除傲慢心。

建立无我的见地需要长期的观察和串习。与此同时，我们还可以采用其他更加简便易行的辅助性方法来对治傲慢。比如，养成自省的习惯、忏悔罪障的习惯、赞叹他人功德的习惯、以礼待人的习惯。养成这些习惯，有助于我们对治内心的傲慢，生起谦卑之心。把一切众生都恭为最上，把自己放得很低，这时你就会发现，原来别人有这么多的功德。

对傲慢心比较强的人来说，赞叹别人并不是一件容易的事情。即使勉强承认别人的优点，也会不屑一顾地说：“你的确挺好，我这样也不错，没必要向你学什么。”完完全全地彻底暴露出自己的傲慢心态。

把自己放到最低，你就会发现别人身上的闪光点，从而可以学习他人的良好品质，提高自己的修养，让自己的修行得以进步。到那时你会发现，上师三宝的加持时时刻刻都在自己身边，加持你的谦卑，让你能够发现、吸纳别人的优点，不断进步。

(三) 谦卑的功德

常言道：“谦受益，满招损。”

如云：“慢如高山法水不注，谦如大海能纳百川。”《君规教言论》中也讲

到：“虽然年幼却敬老，虽为智者无我慢，虽具威望却柔和，地位愈高愈无慢。”每个人身上都有值得我们学习的地方，被傲慢遮蔽了双眼，才会认为凡事都是自己最正确，别人没有什么长处值得学习。智者则具足谦卑的功德。很多真正的智者在少年时就能做到恭敬老人、谦让幼童，即便智慧超群，举世无双，却为人卑下，毫无慢心；纵然威望极高，有呼风唤雨之能，也从不厉声下令，妄加指使他人，而是和风细雨，润物无声；纵然智慧、地位、威望、德行登峰造极，也从不宣扬自己的功德。他们为人谦虚、低调，更不会在大庭广众之中说我有什么样的神通，我有什么样的智慧，我有什么样的功德……

如是具德者世间极为难得，大多数都是超越凡夫的大德。我们每个人都应当如理行持，让自己成为没有任何傲慢心的具德者。

我们常说：“傲慢的山顶，留不住功德的水。成熟饱满的麦子，是弯下腰的。”《君规教言论》中则比喻说：“**如穗成长头高昂，成熟硕果垂头住。**”成熟的麦子沉甸甸的，一定是垂下头的。高僧大德以及具有功德的修行人，内心越是具有功德，相续越是成熟，为人越谦卑、温和。

三、怎么才能做到卑下、谦虚

(一) 熏习大德的教言

全知麦彭仁波切说：“**大士傲慢何必要？若无我慢更庄严。劣者傲慢有何用？若有我慢更受辱。**”寂天菩萨说：“**今当去慢心，甘为众生仆。**”应当去除傲慢心，心甘情愿成为众生的仆人。无著菩萨在《佛子行三十七颂》中也说：“**与我等同或下士，虽以傲慢而凌辱，然吾敬其如上师，恒时顶戴佛子行。**”虽然他人以傲慢心凌辱我，我却把他敬为上师善知识来顶戴。龙猛菩萨也曾说过：“**故求圆满菩提者，当视众生如上师。**”想求圆满佛果，应当视众生为上师，恭敬承事。

傲慢是无孔不入的。喜欢攀比、竞争，故意贬低别人，抬高自己，嫉妒等都

是傲慢的表现。细观察下，我们日常的心态常常处于傲慢的烦恼当中。当你觉得心里不舒服、不自在的时候，就要想一想是不是落在傲慢、攀比、争强好胜等心态当中了。

仔细观察自心，及时发现问题，进而通过佛法的教言进行修正和扭转，这就是我们的修行。

(二) 常观清净心

《迦叶请问经》中说：“观一切众生作本师想。”《华严经》中说：“善逝幻变即无量，为调伏一切有情众，现示彼色形色等。”为了调伏众生，佛幻化出无量无边的形相，所以我们要对所有的众生观清净心。若自心不清净，我们在佛菩萨身上也能找到一大堆毛病，但是这样做对自己没有任何益处。

堪布非常形象地比喻说：“像是捡破烂的人，无论走到哪里都习惯性地四下寻找，看有没有破烂，这样到头来自己得到的只是一堆破烂而已。”清净观，并不是刻意把一切不美好的、不神圣、不庄严的，想象为神圣、美好、庄严，而是我们知道：自己的身心以及见闻觉知的一切都只是自己业力的呈现。实相本自清净，但因我们被业力烦恼所遮蔽，不能现量见到实相而已。

就如同一个得了黄疸病的人，会把白海螺看成黄海螺。海螺原本并非黄色，但病人眼根受到了染污的缘故，在他自己的境界中确实看到了黄色。如果黄疸病人知道自己看见黄色是因为得病，并且也知道海螺的本体是白色——这一点很重要，“海螺本来就是白色，我现在是因为有病，所以不能见到白色，以后病好了就能见到白色了”，这就是清净观。

我们现在也要树立这样一种清净观——把众生作为本师想，因为众生的佛性本自具足之故。通过长久串习，清净观是完全能够建立起来的。

从另一个角度而言，我们身边的众生也的确有很多是佛菩萨的化现，帮助我

们一同出离轮回，获得解脱。

《观世音菩萨普门品》云：“**佛告无尽意菩萨：‘善男子！若有国土众生，应以佛身得度者，观世音菩萨即现佛身而为说法；应以辟支佛身得度者，即现辟支佛身而为说法；应以声闻身得度者，即现声闻身而为说法；……’**”观世音菩萨以三十二种形象度化众生，根据众生根机意乐任运显现，且最为巧妙、最为恰当。南北朝时期的志公禅师和达摩祖师，都是观世音菩萨的化现。当年，梁武帝对志公禅师非常恭敬、礼遇，请一位画师为志公禅师画像，志公禅师就现十一面观音相，妙相庄严，时而慈悲，时而威严，画师无法绘画。

佛经中也曾介绍过观音菩萨化蜂度化虫的公案。观世音菩萨出师子国，去往波罗奈城。波罗奈城居住着无数百千种虫蛆，观音菩萨为了度化它们，就化作蜂王在此安住，对它们说“南无佛”。虫蛆听到蜂王发出的“南无佛”的声音之后，就随念“南无佛”。以此福德，这些有情得以往生极乐世界，并修成了菩萨，共名同称“妙香口菩萨”。

我们强调做人要卑下的另一个原因是，修行是用来观察自己而不是去观察别人的，所以不要去看别人的过失。所有外境都是自己的心的显现，如果我们的内心清净，外境自然就清净了。因此，谦虚的人会认真听取别人的意见，这样修行才能进步。一个佛弟子，随着他的修行进步，他会越来越谦卑，越来越柔和，对所有的人都有一颗恭敬心，这是一个尊重自己信仰的弟子真正把法融入于心的体现。堪布在《寂静之道》中说，佛教徒最明显的特点就是谦卑。

(三) 谦卑地去爱护众生就是修行

如果我们相信轮回中所有的众生在本性上都和诸佛无别，那么在和众生的关系上，我们早已别无选择，因此谦卑地爱护众生就是我们的修行。

在《寂静之道》中，堪布说到：“**修行是修养仁爱、宽容、谦让、与人为善**

等等能给自他带来安乐的精神品质，也就是说，要关注其他生命的福祉，并且自觉调整自身行为以让其他众生感到安适快乐。”

所以作为修行人，我们要随时随地宽容别人、随顺众生，这是给自他都能带来安乐的精神品质。我们在恭敬众生、给其带来安乐的同时，也成就了我们修习安忍的功德，所以我们理应回报众生的恩德。

作为一个谦卑的修行人，要从身边做起。

堪布在《次第花开》中说：“**每次去医院，看见病房、走廊、大厅里到处是人，老的、少的、生病的、陪伴病人的、哭喊的、沉默的，每个人都在受苦。我的心里充满悲伤，真希望自己能做点什么让他们快乐一些。疾病使人们比平常更加脆弱、敏感。这时，来自他人的关爱，哪怕只是一句真诚的问候、一个体谅的微笑、一个谦让的表示，也会对患者有帮助。**”

所以，如果我们以后去医院或者面对一些苦难的对境，也应该对众生布施一个微笑，给他们一个谦让的表示或者很真诚地问候一声，这些都会给他们带来帮助和快乐。因此，从身边的一点一滴做起，慢慢地就能够做到谦卑，因为自己的付出会对别人有帮助，会让他得到安乐，而他得到安乐是你最快乐的事情。所以我们完全可以在日常生活中逐步训练自己的谦卑之心。

佛陀在世时，有一个盲眼的比丘想缝补袈裟，但是眼睛看不见，没办法穿针，于是他大声喊道：“哪位菩萨要修福、要积功德，请帮我穿个针吧。”其他的比丘都托钵去了，没人应答，这时佛陀接过他手里的针把线穿了进去。比丘虽然眼睛看不见，但他耳根还是挺明了的，知道这就是佛陀，于是赶紧跪下来说：“佛陀！您的功德已经圆满了，不缺乏这一点小功德。”佛陀说：“我还需不断地积累功德，我的福报之所以圆满，也是由微小的功德积聚而来的，所以我很珍惜，没有人做我来做，我不会放弃这种积福的机会。”佛陀都是这样，我们更要恭敬

一切众生，把他们视为最上。

修学佛法的人，并不是所有的人都以出离轮回为目标的，也许他只希求暂时的离苦得乐。我们作为谦卑的人，把众生视为如意宝的人，也应该尽量给他们提供帮助，如堪布所说：“**让贫穷的免于匮乏，让患病的得到照料，让孤独的得到关爱，让受蔑视的感到被尊重，让受冤枉的感到被理解。这是菩提心的一部分。**”说易行难，实修确实不是一件容易的事情。但任何事业和目标，只要坚持不懈，精进不退，就一定能够实现。如果我们不忘菩提心，精进修习，自利利他、令一切众生成佛的愿望必定会实现。

今天的课就讲到这里，感恩大家。

现在我们念诵《普贤行愿品》进行回向。将自他所有一切众生过去、现在、未来所积累的一切世间、出世间的有漏无漏功德合集起来，回向所有高僧大德、善知识都能够法体安康、长久住世，佛法广弘，一切众生离苦得乐、最终获证佛果。感恩大家，阿弥陀佛！

回向偈
此福已得一切智
摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛
愿度有海诸有情