

《修心八颂》浅释·第3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

佛法教主本师释迦王
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下如理如法地谛听。今天我们继续学习《修心八颂》。

第五颂：自受亏损

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，
亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

一、颂释

他人出于嫉妒等烦恼的恶心，我没有做任何对不起他的事情，他就无缘无故地非理诽谤、辱骂我及我的上师、亲友等。出现这种情况时，我愿将一切吃亏、损害、失败等痛苦全部自己受取，将所有的胜利、利益和安乐奉献给他人。

这个颂词非常著名，讲到如何把烦恼转为道用。噶当派的高僧大德们尤其重视第五颂后两句的修持。

从前，恰卡瓦格西在道友家里看到了一段颂词，其中讲到：“**亏损失败自取受，利益胜利奉献他。**”他觉得这个法非常稀有，于是就问：“这是什么法？”那位道友告诉他：“这是朗日唐巴尊者所造的《修心八颂》中第五颂的后半偈。”恰卡瓦格西迫不及待地想要求得此法，中间历经波折，最后才找到夏日瓦格西，向他求法。恰卡瓦格西想求得《修心八颂》的完整传承，于是对上师说：“我曾经见到‘亏损失败自取受，利益胜利奉献他’的法语，这一句法和我的心非常相应，不知这个法的深浅如何？”上师对他说：“你的内心与此法相应也好，不相应也好，如果你不想成佛就另当别论，只要想成佛，那么此法必不可缺。”恰卡瓦格西又接着问：“请问上师您有此法的传承吗？”上师说：“我确实有这个法的传承，而且这也是我修的所有法当中最主要的法门。”于是他向上师请求道：“请上师赐给我传承。”上师说：“如果你能够长期住在这里，我就可以传给你。”于是恰卡瓦格西在六年中依止夏日瓦格西，这期间上师唯一对他传授的就是《修心八颂》，他也是一心专修，最后完全断除了珍爱自己的执着。往昔很多高僧大德在见到了佛法所讲的殊胜内容之后，都会拿到相续中实修，最后获得了解脱，也获得了自利利他的功德。如果我们也能把所学的法要用于实修，也会获得同样的功德。

颂词中的“非理诽谤”是指无缘无故的诽谤。比如我没有偷东西，他偏说我偷了人家的东西；我明明没有恶口骂人，他却指责我在某处骂过某人。当我们遇到这种情况时，不能与他们争论、计较，更不能生嗔恨、心存报复，一定要忍受，宁可做一个失败者，也不去做胜利者。“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”就是指不但不嗔恨、不报复，自己承受所有的亏损和失败，而且把所有的功德和利益全都奉献给他人。这是一种修行，也是一种解脱。因为他已经没有了私心和恶

念，真正能够放下我执、利益众生。

二、关于非理诽谤

（一）世俗人惯常的态度：嗔恨

遭遇非理诽谤时，世俗人惯常的态度是嗔恨。比如别人没有任何道理就对我进行诽谤，遇到这种情况我们通常要跟他争个明白，会质问对方是在什么时间、什么地点听见我说了什么或做了什么等。我们会很愤怒，不把这种情绪发泄出来就会很郁闷，甚至会报复对方。嗔恨的表达有多种形式，有些是内心产生的强烈的烦恼，有些是由此引发的以怨报怨的行为。

（二）嗔恨心的过患

如果出现了这些思想苗头，我们要先了知嗔恨心的过患，然后再逐渐将其遣除。就好像怨敌现前时，如果你明白发生冲突的后果，管控好自己的情绪，通过说柔顺语，就有可能化敌为友。所以，我们只有了知嗔恨心的过患才能杜绝嗔恨心。

《梵网经菩萨戒本疏》中列举了嗔心的十种过患，我们选取其中几条来学习。

“亦成业道恶趣因”。嗔恨心会成为堕落恶趣之因。《正法念处经》中讲过，嗔恨心有上、中、下三品，所以感得的异熟果分别转生到地狱、饿鬼、旁生等三道。

“能结大怨累劫难解”。由于嗔恨心，我们会和众生结下极大的怨仇，这种怨仇不但此世难以解开，生生世世都难以化解。如果我们能够管好自己的心，与众生生世世不结怨仇，将来利益众生时，也会有诸多的善缘和方便。

“能障菩萨忍波罗蜜”。“忍”是指安忍，“忍波罗蜜多”是指安忍度，它是嗔恨的违品。一旦生起嗔恨心就无法增上、清净、圆满安忍度。

“害诸菩萨大悲心”。因为大悲和嗔恨直接相违，如同黑暗和光明不可能共存，所以生起嗔恨心会障碍大悲心的生起。

“令所化众生皆舍离”。如果心怀嗔恨，即便你开始想要饶益众生，最终所化的众生也都会离你而去。

“具足成就百千障”。经中还说：**“一念嗔心起，百万障门开。”**

由此可见，与嗔恨心引生的诸多痛苦和过患相比，他人的非理诽谤给我们带来的痛苦不值一提，因此面对他人的非理诽谤，我们应当修习安忍。

（三）修行人应具有的态度

世间人对他人非理诽谤的惯常反应是嗔恨或打击报复，作为修行人应该做到**“亏损失败自取受”**。我们不必与他人争吵、分辩，承担失败损失就好，并且还要把所有的利益和功德都奉献给诽谤我的人。《格言宝藏论》中也说：**“不因称赞而高兴，不因辱骂而忧伤，善持自之功德者，此乃正士之法相。”**殊胜正直、品格高尚的人，既不会因为他人的赞叹而高兴，也不会因他人的辱骂而忧伤，他会善加看护自己的功德，在为人处事、待人接物等方面都很低调。我们作为后学的修行人，关键就是要平衡自己的心态。当遇到非理诽谤的对境时，我们要转变自心：这是上师三宝加持我生起菩提心，也是众生给予我修安忍波罗蜜多的机会。努力将报复和嗔恨的冲动转变成修行正法的动力。

初入佛门时，善知识就教化我们：“你们要发菩提心。”现在别人对自己非理诽谤，自己心生嗔恨，想要伤害对方，这使我们落入了自私自利的误区之中。如果我们不及时纠正，嗔恨心势必会越来越强，刚刚展现的菩提心光明就会被埋在烦恼当中，甚至被完全障蔽，导致我们在轮回中不断流转。现在我们一次又一次地断除想伤害对方的念头，就是在一步一步地背离轮回，迈向涅槃的彼岸。

以往我们都是想方设法地让自己得到安乐，希望一切胜利、利益统统都围绕着自己。别人的痛苦跟我没关系，也不愿付出努力帮助他人。我们习惯把寒冷、损失和痛苦推给别人，把温暖、幸福、安乐和福报留给自己。作为修行人，我们要像朗日唐巴尊者那样：当别人嫉妒、诽谤我时，不跟着以往的烦恼习气走，不

去打击和报复他人，而是把所有的亏损失败都给予自己，把幸福、胜利、安乐、享受，包括世间的、出世间的，暂时的、究竟的，所有功德利益都奉献给诽谤我的人。如果我们能够有这样博大的胸怀，肯定能在菩提路上有所进步。

三、“取受失败”和“奉献安乐”

（一）为何要坦然接受别人对我的诽谤？

我们作为修行人要“取受失败”“奉献安乐”，世人共许的痛苦对境——失败，我们反而愿意去承担，满心欢喜地接受；世人所追求的安乐，我们却要毫不吝啬地给与他人。如果我们心中能树立起佛法的正见，行为也就能够跟上了。所以我们从几方面阐述道理。

1. 双方都被业力所牵引

首先要明白，我遭到别人的诽谤是自己往昔所造恶业成熟之果。如果没有往昔所造之因，不会成熟痛苦之果，安乐和痛苦都是如此。

诽谤我的众生同样被苦所逼。要知道不仅我在承受业果之苦，众生也是被痛苦所逼迫。《菩提道次第广论》里说：“**受由怨害所生苦时，若是无因、不平等因则不生苦，要由随顺众因乃生，此因是宿不善业故。**”往昔我自己的不善业，不会无因生，更不会是由错乱的因而生。寂天菩萨在《入行论》中说：“**我昔于有情，曾作如是害，故害有情者，我理受此损。**”因为我往昔对众生做过这样的损害，现在众生反过来损害我，我理所应当接受这样的过患。还说：“**愚夫不愿苦，爱著众苦因，由自罪自害，岂应憎于他？**”因为自己所造的罪业，现在感受到了痛苦的果报，我们为什么要去憎恨其他人呢？进一步又讲到：“**譬如诸狱卒，及诸剑叶林，由自业所起，为当憎于谁？**”比如见到狱卒、剑叶林，感受被切割、剖腹、焚烧等痛苦，都是由于自己的业力所造成的，我们去憎恨谁呢？如果非要憎恨，也应该憎恨我执，憎恨贪、嗔、痴等粗重烦恼。

当我们觉得“凭什么我在受苦，而别人却在享受安乐”时，一定要知道，这

个世界看上去千头万绪、混乱无章，充满着不可思议的巧合和令人费解的事情，但其实都是被自己的业力所牵引，各自感受苦乐的果报，都是来自往昔所造作业的因缘，不会有丝毫错漏，这就是因果不虚。我们应该在每次感到愤怒、委屈甚至失落的时候认真思惟，我们现在遇到的苦难都是往昔身口意造作恶业的结果。我们没有理由责怪他人，也没有必要过于自责。希阿荣博堪布在《次第花开》中开示说：“你若能以积极的心态对待它，那么正在经历痛苦不仅完结了一段旧的因果，而且还会成为一个新的善因，开启一连串正面的反应。”我们肯定愿意正确对待痛苦，开启正面的反应。

对于诽谤自己的人，我们也要想到他们将来会因为现在所造恶业而感受痛苦，进而对他生起悲心——他将来感受的痛苦由我而生，所以不能嗔恨他，而是要对他生起悲心。嗔恨不能给自己带来快乐，只会增加恶业，种下未来痛苦之因，将来承受痛苦之果。另外，每个人都会有各自的烦恼习气。也许我们觉得自己的烦恼习气比其他人少些，但其实也好不到哪儿去——自己这个方面好些，人家那个方面好些，如此而已。所以要管好自己，不要总是找别人的过失。我们今生的身口意造作，决定了我们来世将会成为什么样的众生，通过精进修学佛法，可以消灭或调伏往昔的烦恼习气。否则我们将会继续在轮回当中越陷越深，难以解脱。

当我们处于生病、受排挤、被诽谤等逆境时，我们可以这样想：这是我的果报，是慈悲的上师加持我，让我在还有能力清净以往业障的时候去经历这一切，抓住机会去体验他人的苦，从而更快地生起菩提心。修行不在别处，在出现此类逆境时，我们能够将佛法的正见转变为自己的见解，这就是修行。我们要知道，这一切都是上师的慈悲，他的加持无处不在，帮助我们生起菩提心，直至成就佛果。

藏地的大成就者米拉日巴尊者和他的上师玛尔巴，还有古印度的大成就者那若巴和他的上师帝洛巴，他们之间有很多非常精彩的公案流传在世。上师有时

会要求弟子做一些看起来和佛法无关的事,比如上师玛尔巴让米拉日巴尊者盖房子,上师帝洛巴让那若巴去乞讨.....有些要求看起来很不合理,但作为弟子,因为对上师怀着强烈的信心,所以无论上师怎么吩咐,弟子就怎么做,历尽千辛万苦、饱受磨难,最后在上师的加持下获得成就。我们如果也想得到上师的加持,也想成就佛果或临终时顺利往生极乐世界面见阿弥陀佛,那我们就要依教奉行。尤其是在金刚乘当中,所有的成就都依赖于对上师的信心和上师赐予的加持。当你对上师有信心时,上师的加持就会融入到你的内心当中;当你缺失信心的时候,加持就离你很远。如果缺少对上师的信心,不论有怎样的世间世智辩聪,阅读了多少经论,可以肯定的是,你的修行是很难有结果的。因此,不论出现任何困难时,都把它当成上师的一种加持,把它当成体验别人痛苦的方式,转化自己的内心,进而对他们生起悲心,让自己很快地生起菩提心,这也是一种修行。

2.我不应给他加重苦受

《菩萨地论》中说：“**又自他身所有诸行，一切皆用性苦为体，彼无知故，于我身中性苦体上更增其苦，我既有知，何宜于彼性苦体上重加其苦。**”他们不了知“身所有诸行，一切皆用性苦为体”的道理，让我受苦，情有可原；我了知了这样的道理，所以不能在这些众生的身体上增加痛苦。别人诽谤我时，我应当知道别人也是受业力的驱使，为烦恼所逼迫，在不得自在、不懂因果的情况下给我造成了伤害，此时此刻我不能令他雪上加霜。月称论师曾说：“**此非有情过，此是烦恼咎，智者善观已，不嗔诸有情。**”这是烦恼的过患，不是有情的过患，所以我不能够去嗔恨有情，智者要善加观察这一点。如果对方烦恼现前而对我造成损害，如果我以怨报怨，那我也被烦恼所支配了；如果这时我以悲心对他，我当下就出离了烦恼，就是在修习解脱之法。《瑜伽师地论》里也说：“**如是观已，应如是学：我今于此苦常随逐诸有情所，应勤方便令离众苦，不应于彼加重其苦。**”他已经很苦了，如果我们去打击报复他，他一定会产生痛苦，我不能给他们雪上

加霜。

3.难行莫胜忍

嗔恨心所引发的痛苦果报和修安忍所受之苦相比，我们应当选择修安忍。因为修安忍会令自他获利，现世、后世会获得世间利益，也会引生出世间的利益。寂天菩萨在《入行论》中说“**难行莫胜忍**”，所有的难行当中没有胜过安忍的。又说：“**安忍苦不剧，复能成大利，为除众生害，欣然受此苦。**”地狱的痛苦是极难忍受的，与堕地狱相比，修安忍的痛苦就没有那么剧烈，也不是那么广大，因此应该修持安忍。对于我们而言，修安忍不会遭受嗔恨和苦恼的折磨，来世能够成就人天的福报；从出世间的角度来讲，以菩提心摄持修安忍能够积累成佛的善根，从而最终获得佛果。因此，修持安忍对自己现世、后世、世出、世间都有大利。那么对他人有没有利益呢？如果我们灭除嗔恨，就消除了对对方的伤害之心，更不会造作伤害对方的行为；而且修习安忍，可以截断了冤冤相报的缘起链。如果我们之间仍然有怨恨的因缘，总有一天痛苦的果报会现前，但如果我们已经化解了于众生的嗔恨，就可以直接利益到自己，间接利益到对方。

4.修安忍的功德

修安忍可以清净罪障，获得自他二利，成就殊胜功德。《入行论》中说：“**精勤灭嗔者，享乐今后世。**”又说：“**生生修忍得，貌美无病障，誉雅命久长，乐等转轮王。**”《六波罗蜜多经》也说：“**菩萨如是以安忍力，所生之处容貌端正，一切众生之所乐见。**”对修安忍的人来说，不仅众生喜欢见到你，你自己也会得到好名声，而且相貌美，寿命长久，后世享安乐。《摄波罗蜜多论》中说：“**忍为巧处成色身，功德端严相好饰。**”安忍能够成就人天的妙好色身，究竟能够成就佛陀的三十二相、八十随好的功德。《六波罗蜜多经》当中还说：“**譬如大地，一切草木依之得生，一切有情依之而住，安忍亦尔，一切菩萨摩訶萨，于十地中修习六波罗蜜多，依之生长由斯而住。**”这是通过比喻说明修习安忍具有殊胜功

德。

因为安忍，我们在困难中会时时保持清醒的判断力，不会轻易地被负面情绪击垮，不会因冲动做错事；因为安忍，我们会以适当的、平和的方式解决问题，避免对众生造成伤害。安忍能让我们宽容、理性地和人相处，建立人之间的好友谊，这也是我们希望在修行中得到的。

5.要随学佛菩萨

《格言宝藏论》中讲到了这样一个公案。从前，在森林中住着一位菩萨化现的犀牛，它性格忠厚，心怀宽广，具大悲心。在森林附近还有一群猴子，它们每天都肆无忌惮地欺负犀牛。对于猴子的欺凌，犀牛菩萨从不反抗，听之任之。这种情况持续了很久。住在森林里的一个夜叉看在眼里、恨在心里，忍无可忍，便对菩萨说：“这群可恶的猴子天天害您，您怎么不反击呢？您的角是金刚角，连坚硬的岩石都不堪一击，摧毁这些猴子更是易如反掌。”但是菩萨化现的犀牛却说：“它们能成就我的忍辱波罗蜜多，它们也很可怜，所以不能报复。”夜叉听了犀牛的话非常钦佩，悄然而去。

翻开佛陀的传记，可以发现佛陀在因地常常行持此类安忍之行。我们可以思惟一下，自己平时在受到欺辱、诽谤的时候是怎么对待他人的。以后再遇到此类对境，我们思考一下佛陀是怎样对待众生的，我们要不要随学。在了知这些道理之后，想必我们也会努力像佛陀一样去对待众生。

（二）取受失败后，为何还要奉献安乐？

1.感恩众生

我们要感恩众生，因为具足十八暇满的人身来自于众生的恩德，此外还有“无害忍不生”、“消除业障、根除苦因”、“自利利他、究竟成佛”等利益功德。下面略说。

◎具足十八暇满的人身

因为众生给了我们培植福报的机会，也给了我们获得暇满人身的机会。

如果我们能够把谋取私利的过患看得清楚、想得明白，就会懂得：实际上我就是他、他就是我，把自己放在他人的位置上，把他人当作自己，设身处地地推己及人，就能够做到亏损失败自己取受、利益胜利奉献他人。

依靠所有众生的恩德，我们才能够获得具足十八暇满的人身。正因为往昔我们自私自利的习气太重了，这种过患导致我们迄今为止一直流转轮回。所以我们现在要思考一个问题：珍爱他人有什么功德，珍惜自己有什么过失。

《入菩萨行论》中说：“**凡愚求自利，牟尼唯利他。**”凡夫从无始以来到现在，所有的问题都是以自我为中心，所作所为都是想方设法让自己得到利益，甚至为此不计后果地去杀盗淫妄。什么都敢做，什么好的吃穿用住都要留给自己，什么事都不谦让，什么事都优先考虑自己，以求个人利益最大化。从来没有考虑过其他众生的利益，即使有一点点的慈悲心，也是针对自己的亲戚、朋友，这样的发心非常狭隘。

但是佛陀跟我们截然相反，他的一切所作所为都是为了众生，以众生的利益为出发点，从来没有考虑过自己的利益和安乐。

从来不考虑自己的佛陀成就了，而天天考虑自己的我们却什么也没得到。看到这个结果，我们确实应该要把胜利利益奉献给他人，亏损失败自己来取受。我们要学习佛陀，逐渐圆满菩提道。

◎无害忍不生

寂天菩萨说“**无害忍不生**”。如果没有众生来辱骂我、欺辱我、诽谤我，我就不会有修安忍的机会，也不会产生修安忍的功德。“**若无生嗔境，于谁修安忍？**”如果我们没有生嗔的对境，我们对谁修持安忍波罗蜜多？不修安忍波罗蜜多，又怎么能够圆满安忍度？不圆满六度，我们怎么能成佛？所以，究竟证得佛果要依靠众生，有众生对我们做损害才能成就佛果。我们要感念众生的恩德，用各种各

样的方法来报答众生，用慈悲来化解我们的怨恨，而不能以怨报怨。

博朵瓦格西曾经说：“别人诽谤你，是对你最大的恩惠。”法王如意宝也说，感恩是最宝贵的一种品格。所以我们要学会感恩那些对我们制造损害的众生。

2. 做善良的人

我们要让自己成为一个善良的人，因为只有做一个善良的人，我们的修行才有稳固的根基。就像一棵树，如果它的根扎得很牢，即便刮很大的风，也不会把它吹倒。

《本生论》中说：“若有不思自法衰，为净我恶而行损，我若于此不堪忍，忘恩何有过于此？”如果有人不考虑自己的福报善根的损失，以恶行来净除我往昔的罪业，这种恩德比什么都大，我怎么能够忘掉他的恩德而以德报怨呢？

作为一个修行人应该善良，尽量避免给其他众生造成痛苦。做任何事的时候都心怀善意，尽心尽力，这份善心本身也会积累福报。

《次第花开》中说：“善良其次是对所有众生怀一颗慈悲之心，希望他们离苦得乐。

别人做善事，则衷心称赞随喜。看见别人做坏事、走霉运、受苦，绝不会袖手旁观、幸灾乐祸，而是尽力去阻止、去帮忙，并真心希望情况好起来。”这个时候我们说“希望你一切都好，希望你一切都平安健康”等等，这不是客套话，是发自内心的，这来自于修行。所以，修行不是追求神秘的体验或者某种超常的功能，首先是要学着做一个善良的人。

3. 随学前辈大德

◎ 佛陀的示现：安忍提婆达多

佛陀时代的众生都很敬重佛陀，但是偏偏提婆达多在僧团当中搬弄是非，对佛陀也很嫉妒，甚至诽谤。如果他听到有人赞叹佛陀，就会想尽办法去挑拨离间。提婆达多在多生累劫中都曾加害佛陀，但是每一次佛陀都对他以慈悲心来修安忍，

满足他所有的心愿，作种种布施。佛陀还为他宣讲种种法要，提婆达多最终获得解脱。

《大般涅槃经》当中讲道：“**诸佛世尊大悲普覆不限一人。正法弘广无所不包。怨亲平等心无憎爱。**”诸佛以怨亲平等的大悲心对待所有的众生。包括释迦牟尼佛在内的很多往昔的修行人，在刚刚开始修大乘佛法时也和我们一样，但是他们有耐心、精进，逐渐克服了自私心，最终获得了菩提果，我们也要这样去行持。

◎弥勒菩萨的化身：布袋和尚

弥勒菩萨的化身布袋和尚曾经幽默地说：“**老拙穿衲袄，淡饭腹中饱，补破好遮寒，万事随缘了。有人骂老拙，老拙只说好，有人打老拙，老拙自睡倒，涕唾于面上，随它自干了，我也省力气，他也无烦恼。这样波罗蜜，便是妙中宝，若知这消息，何愁道不了。**”我们也要学习这样的一种精神。

◎寒山大士问拾得大士

唐代寒山大士问拾得大士：“**世间谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，如何处治乎？**”拾得大士说：“**只是忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他。**”我们也要这样去随学。

当我们在修行的过程中遇到一些外在的违缘时，有可能这个违缘是来自某个人或者某件事情，或者是自己的某种烦恼突然非常汹涌澎湃地出现，此时我们要把它转为道用。尽管“亏损失败自取受，胜利利益奉献他”很难行持，但是依照这个教言去做，我们终将能够实现这个教言。如果和别人争斗，争当胜利者，可能在某种环境下我们会胜利，但这不是真正的胜利，而是一种失败，因为我们没有战胜自己的烦恼。因此，夏日瓦格西曾说，真正想成佛的人应当终生行持此教言。

四、怎样实修

如果我们想成为佛陀的追随者，在自相续当中生起种种殊胜功德，应当如是实修。

（一）闻思与实修相结合

1. 依止善知识的教言，依教奉行

在《胜利道歌·天鼓妙音》中法王如意宝说到：“**当负利他之重任，舍弃爱自如毒食。**”珍爱自己就如同吃了有毒的食物，必将会有失去生命的危险，故当舍弃。又说到：“**言行恒时随顺友，秉性正直心善良，若欲长久利己者，暂时利他乃窍诀。**”传授给我们一个窍诀：暂时利益别人，把安乐奉献他人，在利益别人的同时也就长久地利益了自己。

《前行笔记之耕耘心田》中说：“**接下来我们要讲的是实修，把学来的佛法用于解除自身的烦恼。在这里，我们比在其他任何地方都更需要耐心。我们学到的法那么好，那么合理，可运用到自己身上来，却发现好难。**”反观自己，我们会发出这样的感叹：修行太难了！所以我们有必要继续深入地学习、实践上师和善知识的教言。

“比如说忍辱，寂天菩萨在《入行论》里抽丝剥茧般细致地讲述了忍辱的意义、方法，你也深为认同，但真正遇到令人生气的事情，还是无法控制自己的怒火，忍辱的教言不知忘到哪里去了，即使有时能想起来，也是全无心力跟自己讲道理。”烦恼现前时，你觉得道理是道理，现在先把这个火发出来我就痛快了。这个时候我们很难做到忍辱。自己的不足之处就是我们需要改进的地方。发现了不足，下次就运用善知识的教言来调理自己的内心。

当别人在非理诽谤我们的时候，我们要忍辱，而忍辱的另外一层含义就是容忍。容忍别人对我的嫉妒、诬陷、谩骂、诽谤，如果具足正见，他人的损害实际上给我们修忍辱提供了一个很好的机会。

《次第花开》中说：“**承认世界的多样性，尊重分歧和不同，这的确很难，**

因为人人都只想改变别人，不想改变自己。

转化内心是艰难的，无始以来形成的顽固习气不是一朝一夕能够改变，我们要学会忍辱，忍受、克服修行路上的困难挫折，心中始终不忘我们的目标是有情众生都远离痛苦、获得安乐。”有了这样一个目标，我们就能够忍辱。

我们最初发了菩提心，如果现在见到怨敌受到利益供养的时候，我们又开始嫉妒对方、嗔恨对方，生起伤害对方的心，是不应理的，因为当初我们连佛果都愿意给予众生，现在他只是得到了一些世间有漏的福报，我们为什么不随喜他？甚至还想要去伤害他呢？

2.不间断地持续闻思

我们要依止善知识的教言，上师让我们怎么做，我们就怎样去做，而且要长期地坚持下去。如果我们随自己的分别心而转，那就是轮回；如果我们听善知识的教言，得到的就是解脱。我们现在所拥有的暇满人身是一个最好的修行机会，我们如果能够持续不断地闻思修行大乘佛法，将来修成安忍就不是一件很困难的事情。

3.每天持咒、诵经、做功课等

我们要坚持观修、念经、持咒，每天的功课不要间断。

《寂静之道》中说：“经文和心咒都是佛菩萨为利益众生而宣说的金刚语，对众生相续的改变有着不可思议的加持。”如果我们不期待、不想改变自己的相续，而随着自己的习气转，将来就是流转轮回的结果；如果我们现在能够通过修持改变自己的内心相续，将来就可以获得解脱。

此外，作为佛弟子要记得戴念珠。凡夫人的心很容易散乱向外攀缘，戴着念珠就能够提醒自己去念佛念咒，若能每天坚持，对将来往生西方极乐世界会有很大的帮助。

（二）实修自他相换

自他相换的基础是以推己及人的方式先修自他平等，在自他平等的基础上再修自他相换。

1.以推己及人的方式修自他平等

无论何时何地我们都要这样想：凡是希望自己拥有的利乐，我们希望其他众生也拥有；为了自己获得安乐付出怎样精勤的努力，也要为众生获得安乐付出同样的代价；如果自己连细微的痛苦都要努力地舍弃，也应该尽己所能解除其他众生的痛苦。

这些道理听着很容易，但做起来真的很难。一旦需要我们伸手去帮助别人，我们就有了各种理由：我要闻思，我要修行；目前我不能帮助这个痛苦众生，因为还有比这更重要的事情要做。所以，我们不仅要懂得道理，还要通过实修把理论用到实处。当自己享受幸福安乐、丰厚受用而欢欣喜悦时，就要想到如果众生也拥有幸福快乐，我要发自内心地生起欢喜心。总之，对待一切众生要和自己毫无差别，一心一意地去成办一切众生眼前和长远的安乐及利益。

2.进一步修自他相换

◎将享乐受苦都转为道用

我们生而为人，不会恒常快乐，也不会恒常痛苦，都是时而快乐、时而痛苦，苦乐交织。当我们享受快乐或者遭受痛苦的时候，都可以将它变为修菩提道的方便。

◎以自苦代受他人之苦

当我们感受痛苦时要发愿：愿三界一切众生所有的痛苦都成熟在我现在所感受的痛苦上，愿我代替一切众生感受痛苦，愿一切众生生生世世都不再感受这样的痛苦。把以前的以自我为中心转向了以他人为中心，这个变化实现起来虽然很难，但是并非不可能，佛陀不会让我们去做根本无法完成的事。而且，有很多前辈以及道友已经做到了，所以我们无论如何也不能灰心。

如果把自己的苦乐和众生的苦乐分别放在天平的两端，这个时候你就会意识到两边的差距有多么大。在众生的苦乐面前，自己的痛苦和快乐就会显得非常渺小。我们以自己的痛苦和所有众生的痛苦相换，岂不是一件很划算的事？故而欢喜地修习自他相换。

还要知道，我们从无始劫以来一直串习的是我执，它表现为希望世间八法中的利、称、誉、乐等利益胜利都要属于自己，衰、讥、毁、苦等亏损失败都给予别人。其实，就是这种过失导致我们在轮回中漂泊到现在。现在我们要反转以往的模式，通过修习自他相换，把所有好的都留给其他人，一切坏的都心甘情愿地自己承受。如果我们能够这样去修自他相换，就能够祛除病痛、解除忧苦，并且降伏鬼神、魔障等等。再也没有比修自他相换更殊胜的窍诀了，所以我们应当随时随地将珍爱自己的恶心弃如剧毒一样，努力去修自他相换菩提心。

3. 随时随地观修

《入菩萨行论》云：“**若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。**”想要迅速救护自他众生出离轮回的一切痛苦，修自他相换就是窍诀，而且是最殊胜秘密的成佛窍诀。

自他相换又称施受法，就是施与和接受。这一修法从阿底峡尊者到恰卡瓦格西尊者之前一直作为密印法单传，自恰卡瓦格西开始才得到了广弘。

我们在日常的生活、工作中出现各种情况时，随时随地都可以观想为一切众生去修自他相换。观想自他相换的时候可以根据情况、愿望和能力的不同，既可以想我要代受所有众生的痛苦，把快乐送给所有的众生；也可以想我要代受某某众生的痛苦，把快乐给予他。这两种都是可以的。

具体而言，当我们感到有压力，压抑、疲惫的时候，我们先安静片刻，专注于自己内心的感受，去看一看在压力下疲惫不堪的自己。然后，开始深深地吸气，把压抑、疲倦、痛苦、烦恼等不适的感受吸进来；呼气的时候，观想把轻松、喜

乐和旺盛的精力释放出来，送给其他的人。或者你知道对方特别需要什么，什么最能让对方欢喜和放松，也可以在呼气的时候观想送给他这些，比如一杯清茶、一段音乐或者一段舞蹈等等。如果你不知道该送出什么，也可以设身处地地想象一下，如果自己处在同样的情境下会需要什么，然后送给他。

在感受痛苦之果或萌生贪嗔痴等烦恼苦因的时候，如果我们能够修持自他相换，就是把修法落到了实处。比如我们内心的贪欲烦恼生起时，可以观想：但愿我现在的贪欲能够代替一切有情相续当中的贪欲烦恼；愿以我的恶分别念代替所有众生的不善的念头，让他们不善的心念成熟在我的相续中；愿我代受一切有情在所有不善的分别念驱使下所造的不善业，乃至众生的一切苦因及苦果全部都成熟在我的相续中，愿众生立即从苦因和苦果的束缚中获得解脱。这些都是自他相换的具体修法。

《生命这出戏》中说：“通常，只有与我们类似的人，我们才比较容易与之沟通，但修行恰恰就是要突破局限，作为修行者，我们需要把关怀和尊重扩展到更广阔的对象身上。”通常情况下，我们对自己喜欢的人较容易生起利他的心念，而对于自己不喜欢的人则很难生起利他心。作为修行人，我们需要突破自己的局限。

我们再看往昔的高僧大德是如何修自他相换的。

在五明佛学院的山沟中有很多的流浪狗，每当有人打狗时，法王如意宝都会在课堂上或者在高音喇叭里痛苦地连声说：“不要打，不要打！”仿佛棍棒是打在他身上。法王如意宝说，人们打那些动物和打他、害他是一样的，动物本来已经过得很凄惨，还要被人追打，所以他发愿代受它们的痛苦。法王如意宝就是这样来修自他相换的，我们也要如是随学。

《普贤上师言教》中也记录有类似的公案。在喇嘛香巴南觉（即仁慈瑜伽上师，阿底峡尊者的上师之一）讲法的时候，有人用石头打狗，上师就喊着“痛啊，

痛啊”栽倒在法座上。在场的其他人看到了那条狗安然无恙，都以为上师是假装的。喇嘛香巴南觉知道了他们内心的想法，便将背部展示给众人看，上师的背上在那条狗遭受打击的同样部位高高地肿起，被打的痕迹也清晰可见。众人这才相信是上师真正代受了狗遭石击的痛苦。

很多高僧大德和修行人都能够真实代受众生的痛苦，虽然我们现在还做不到，但是可以发愿去做。发愿同样需要很强的心力。《寂静之道》中说：“**上师的加持无所不在，生活中的一切际遇都是诸佛菩萨的加持。这意味着我们决心直面生活的实况，选择把顺境逆境都当作修行的途径。**”能够做到这样，就是一个非常坚毅、安忍的修行人。

《次第花开》再版前言中说：“**生活本身不一定是修行，但如果你能把生命经验，顺境、逆境，是苦、是乐，用于巩固你的出离心、菩提心、空性的见解，这才是修行。大概只有这个时候，你才可以说：一切都是上师的加持。**”当你把顺境和逆境转变成为修行的途径，把自己当下感受的苦和乐转变为修法，这才是上师的加持融入到了你的内心，你的修行才会持之以恒。

《寂静之道》中说：“**如果我们真正相信上师的加持无所不在，就不会在意自己会摔得多惨，哪怕山穷水尽，比周围的人都潦倒，也可以接受。事实上，这份坦然和决心，已足够令我们的生活开阔而富足。**”当我们能够接受一切境遇时就会发现，自己内心的我执很轻很弱，而这种我执的减轻，来自于上师三宝的加持。所以我们会感恩我们所遇到的一切，更会感恩善知识以悲心对我们的教导。

第六颂：视害为师

**愿我于昔曾利益，深切寄以厚望者，
彼纵非理而陷害，亦视其为善知识。**

一、颂释

往昔我尽心尽力地饶益某人，以人力、物力、财力帮助过他无数次，也曾经

对他寄予深厚的期望，然而他却忘恩负义，恩将仇报，对我非理加害。愿我此时能不以牙还牙，而是真心视他为自己的善知识，毫无怨恨之心。

二、为何“亦视其为善知识”

（一）对方的行为

通常情况下，如果我帮助了别人，在我需要的时候他也应该报答我、帮助我；而实际情况是，在我最困难、最需要帮助的时候，他却打击我、陷害我，用各种手段加害于我。在他最需要的时候，我给予他很多人力、物力、财力的帮助，尽心尽力地饶益他很多很多次，每次我都让他离苦得乐，因为我，他得到了幸福和安乐。在他最痛苦低落的时候，我不断鼓励他，并且对他寄予厚望。依靠世间的伦理道德、为人处世常理，对方应该对自己有所回报。这种回报不是指因果的回报，也不是因为我的付出要求对方报答我，而是指在受到他人帮助以后，有知恩图报之心。

但是，我遇到困难、遭受痛苦的时候，他不但没帮我，反而幸灾乐祸，甚至落井下石，伤害我。按照世俗观念，出现这种情况，我们会对对方很失望、心生怨恨，生起极大的嗔恨心，表现在语言和行动当中，导致自他双方的堕落。

（二）我们要怎样做

作为修行人，我们对于忘恩负义之人应当断除嗔恨与伤害，转化委屈、伤心、失望等负面想法，要把他视为善知识，毫无怨恨之心。

从世俗道德的角度来讲，忘恩负义的行为应该受到谴责，但是我们作为修行人，要能够转变心态，视其为帮助我们出离痛苦轮回的善知识。所以，按照通常的反应我们就会继续流转轮回，难得解脱。所以，在被别人伤害之后，如果我们像世俗人一样一味嗔恨别人，对解脱没有什么帮助。朗日塘巴尊者教导我们说：不要一味地沉浸在嗔恨心里，要调伏自心，把那些忘恩负义的人视为善知识。

我们要心怀慈悲，体谅他人的局限：这个人也是被我执与业力烦恼所控制，

被他的地位、身份、职业和所接受的教育所局限，通过他，使我更加深刻地认识到了轮回是痛苦的本性，他启发我认识到，轮回当中处处没有安乐，全体都是痛苦。他是指导我认识轮回痛苦的善知识，没有他，我不能深刻体会轮回的痛苦体性。他给我制造伤害，我不仅不怪罪他，反而感谢他，将他看作善知识，对他恭敬、承侍。

（三）何谓“善知识”

善：“善者于我为益，导我于善道者”。

知识：相识的人。

“善知识”就是指引导我们走上正确道路的人。《法华文句》云：“**闻名为知，见形为识。是人益我菩提之道，名善知识。**”

《大乘庄严经论》当中说，上品善知识应具有十种法相：“**知识调伏静近静，德增具勤教富饶，善达实性具巧说，悲体离厌应依止。**”善知识应具足清净的戒律；具有定的功德；有慧的功德；功德超胜自己；在实修和教导弟子上都有精进力；对三乘教法有广博的认识；已现证了真实性或者由教理所通达；能够善巧地演说法义，传到弟子的心中；有利他的菩萨性格，在利益众生的时候不贪求名利，以悲悯为体；在说法的时候也没有疲厌心。

因为众生的根机、意乐、福德、因缘各不相同，诸佛菩萨的愿力也有所不同，所以他们就会以佛、以菩萨、以罗汉等形象来度化我们，或者以让我们遭受灾难或感受不安乐、不自在等方式度化我们。所以来到我们面前帮助我们认识烦恼、摆脱烦恼的人，实际上都可以认定他们就是我们的善知识。

善知识不一定都显现为上师或人格贤善、博闻多学的道友，普通人当中以各种方式帮助我们走上解脱道的人同样是善知识。

这些恩将仇报、忘恩负义的人伤害了我们，但是这种伤害却能让我们领会到轮回的无常和痛苦，是我们菩提道上的修行助缘。从这个角度讲，他们也就是我

们的善知识。

三、怎样转变心念

(一) 为何不能对忘恩负义的人生嗔恨心？

◎我们要了知：对修行人而言，最大的敌人是自己的嗔恨心，而不是外境中的敌人。外境中的怨敌只会毁坏我们现世的人身，而嗔恨心却会毁坏我们生生世世的修行，障碍我们的解脱。嗔恨心还会增加自他之间的怨恨，令我们为烦恼所缠缚。体谅和宽容本身就是修行，所以我们不能生嗔恨心。

《本生论》云：“**忿火能坏妙容色，虽饰庄严亦无美，纵卧安乐诸卧具，忿箭刺心而受苦。**”所讲的是佛陀因地修习安忍的公案。

佛陀因地曾诞生在婆罗门的家庭中，出家后即与俗家妻子一起在深山中修苦行。一次，一位国王看见他们时，心想：我应观察他是否有能力修苦行，如果没有，我就夺走他的妻子。国王说：“出家人！你在深山静处修行，若有人夺走你的妻子，你也无可奈何，所以还是让我将她带回王宫更好些。”菩萨说：“国王！若事情真的发展到这一步，纵然没有保护者，我也会像暴雨打湿大地的尘土一样，把损害者摧毁无余。”国王心想：他仍然贪恋妻子，没有丝毫苦行的能力。于是，国王便命人去抢夺出家人的妻子，但菩萨泰然处之，不生丝毫嗔恨。国王说：“你还记得你之前说过的大话吗？现在怨敌就在你眼前，为何不施展你的威力呢？”菩萨说：“我并没有失坏誓言，我征服了怨敌！”国王问：“你的怨敌是谁？”菩萨答：“我的怨敌是嗔恚。”于是菩萨便宣说了以下偈颂：“**忿火能坏妙容色，虽饰庄严亦无美，纵卧安乐诸卧具，忿箭刺心而受苦。**”意思是：嗔心的烈火能毁坏美妙的容色，即使饰以庄严的饰品也不美观；嗔心的烈火能毁坏身心的喜乐，纵然睡卧在舒适的床榻上，也会由于忿箭刺心而备受痛苦。可见，嗔恨心才是自己最大的怨敌。佛陀当年也非常地注重调伏自己内心的嗔恨心。

嗔恨会给我们带来诸多过患。在《菩提道次第广论》中说：意根不调柔，心

不平静、狂乱不安，而且由于嗔恚的作用，以前有的喜乐将会失坏，将来有的喜乐也不能够获得，并且你无法安然睡眠，内心失去坚固而不能够平等安住；如果嗔恚严重的话，即使曾经施恩或养育过的人也会恩将仇报而杀害自己，亲戚眷属也会厌恶而舍弃自己，即使是布施摄受他们，他们也不会安乐；等等。

《入行论》云：“**故当尽断除，嗔敌诸粮食，此敌唯害我，更无他余事。**”嗔恨这个敌人，它唯一损害我，除此之外没有其他的作。

其实，不仅追求解脱的修行人要断除嗔恨心的烦恼，世间人也将宽容对待别人视为美德。

安徽省桐城市的西南边有一条六尺巷，全长一百米、宽两米，建于清朝康熙年间。巷道两端立石碑坊，牌坊上刻着“礼让”二字。清康熙年间，张英担任文华殿大学士兼礼部尚书。他老家桐城的官邸与吴家为邻，两家院落之间有条巷子，供双方出入使用。后来吴家要建新房，想占这条路，张家人不同意。双方争执不下，将官司打到当地县衙。县官考虑到两家人都是名门望族，不敢轻易了断。这时，张家人一气之下写封加急信送给张英，要求他出面解决。张英看了信后，认为应该谦让邻里，他在给家里的回信中写了四句话：“千里来书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”家人阅罢，明白其中含义，主动让出三尺空地。吴家见状，深受感动，也主动让出三尺房基地，“六尺巷”由此得名。这是世间人修持安忍的典范。

佛在《菩萨藏经》中说：我回忆前世做大仙人时，名叫“修行处”。当时有恶魔变化了五百名健骂丈夫，时时尾随我并以各种恶语辱骂我。

不论白天或黑夜，在我往返去来、行住坐卧等时，或在僧院静室，或在城市俗家，或在街头巷尾，或在无人静处，随我端坐或站立，这五百名魔的化身，不停伺机以各种粗语谩骂、呵责我，这样持续了五百年未曾间断。

舍利子，我回忆那五百年中，虽被诸魔用各种不堪入耳的粗语辱骂，但我未

曾动过一念嗔心，我总是生起慈悲救护的善心，以正理观察嗔恚的对境。

由此公案可知，安忍才是善护自心最殊胜的铠甲。尽管恶人人多势众，并在五百年中不断放射粗语利箭，却丝毫穿不透安忍的铠甲，反而引发菩萨的深慈大悲，所有粗语利箭都化为赞美菩萨高尚情操的美妙花朵。

所以我们要随学菩萨来修安忍。

◎我们还要了知：陷害我的人也是我无始劫以来的母亲。

《前行引导文》中说到：“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。”

《佛子行三十七颂》云：“吾如自子爱护者，彼纵视我如怨敌，犹如慈母于病儿，尤为怜爱佛子行。”大乘的修行人并不是为了显示公正而力求平等，是因为内心足够开放，对一切能够欣然接受；因为他的所见超越了人我、超越了亲疏、超越了好坏，所以自然能够平等地对待一切众生，包容一切而没有任何偏见；并且他坚信众生解脱的潜力，因而不会舍弃任何一个众生。所以，我们现在也要训练自己的心，让自己在任何情况下都能够生起一颗包容众生的平等心。

（二）忘恩负义之人对我真的有恩德吗？

应当了知：他们引导我们认识轮回的无常和痛苦，让我生起出离心。如果我修行的过程全部都是顺境，则很难走上解脱之路。想一想我们无始以来在轮回当中受过无量无边的苦，因为嘴里没有吃的、背上没有衣服而感受寒冷、感受饥饿、感受干渴等等；我们哭过的泪水实际上比海水还多，我们曾经在地狱中喝过的铜汁铁水比四大海洋的水还多，现在对此轮回还没有生起刹那的出离心，若继续贪着，将会被束缚在无边的轮回当中感受痛苦。而众生现在带给我们痛苦，令我们以小苦疗大苦，是他们让我们认识了轮回的苦性，引发了我们的出离心。所有的事物包括我们自己在内，实际上都是无常的，没有任何什么是可以真正保有的，

因而我们的抗拒、担忧、种种的极端情绪，也只是增加自己不必要的苦恼而已。我们应当接纳当下的苦，以自己的苦难来代受一切众生的苦难。所以，我们还要感恩众生让我们受到了损害，感恩众生给我们提供了解脱的机会，要为自他一切众生离苦得乐而修解脱之法。

（三）转变的方法

1. 串习如理作意

萨迦班智达说：“**无论任何一切事，若人习惯无微难，如同学习工巧明，修学佛法亦不难。**”我们修习安忍他人并将它转为道用，也许一次、两次不能成功，但若我们想明白了其中的道理，反反复复不断地串习如理作意，这件事就是能够实现的，我们也真正能够做到和菩萨一样的行为。

2. 转烦恼为道用

在《沙弥五十颂》中说到“沙弥四法”：“**他骂不还骂，他怒不还怒，他打不还打，寻过不还报。**”颂词字面很容易理解。这些修行教言可以帮助我们将烦恼转为道用，若能常忆念，日久当纯熟。

实际上那些可恶的人就是我们的老师，因为他们会毫不留情地指出我们的执着在哪里。所以对这些以怨敌形象出现的老师，不论我们现在感觉多么难以接受，最终我们都会真诚地希望他们快乐。没有他们，我们在仁爱的道路上真的无法一次又一次超越自己。

如果你有这样的心态，修安忍就不难。我们都想超越自己，获得解脱。所以，对那些帮助我们获得解脱的众生，我们要感念他们的恩德。

其实，一个神智清明的人，在正常情况下是不会以害为乐的，所以面对伤害过我们的人、与我们作对的人、让我们难堪的人、讨厌我们的人、作害我们的人，我们可以去体念他们的烦恼，以此来检验自己的宽容和开放的能力。可恶之人总是能一眼看到我们的弱点，直戳我们的痛处，让我们感到很难受，很不自在、不

安乐，因此与他们的相遇正是我们修行的良机。

以上是希阿荣博堪布在《次第花开》当中对我们的教诫¹，我们应常常忆念这些教诫，勤修安忍。

3. 熟处转生，生处转熟

宗杲禅师说：“盖无始时来，熟处太熟，生处太生，虽暂识得破，终是道力不能胜他业力。且那个是业力？熟处是。那个是道力？生处是。”

修行就是次第而行，平凡而具体，每天我们似乎都在做一件事，像每天都要吃饭、睡觉一样。衣服上的灰尘是非常容易洗掉的，但是心里的灰尘却最难洗净。所以在修行的道路上，我们要不断地坚持，把那些生的地方转熟，让修行的道力逐渐增上。做到这一点，比我们预想的要难很多。每一个修行人都会一再跌回到旧的习气当中，一再跌回到烦恼、分别念等负面情绪当中。尽管我们会退步，但是我们一辈子都在精进地修行，不放弃也不逃避，最终的结果就是获得进步。所以说，只要持之以恒地修行，以最大的坚毅和安忍去修行，就会获得进步。

我们好不容易才得到了这样宝贵的人身，而且它不会持久。从出生的那一天开始，我们就一步一步地走向死亡；而且在生命的历程当中，顺缘非常少，违缘非常多，什么时候失去这个人身，谁都不知道。我们今天在座的这些人，明年还能不能够健在，谁也不敢打保票。不说是明年，下个月怎么样，谁都不知道。所以，我们要坚持当下的修行，因为当下就是全部。我们要逐渐让修行成为生活的

¹ 《次第花开》（希阿荣博堪布著）之《走出修行的误区·菩提心》：“一个神智清明的人，在正常情况下是不会以害人为乐的，所以面对伤害过我们的人、与我们作对的人，让我们难堪、讨厌的人，我们可以去体念他的烦恼，检验自己的宽容和开放能力。可恶之人总能一眼看到我们的弱点，直戳痛处，因此与他的相遇正是我们修行的良机。一切痛苦都来自于自己的执着，如果有人让我们痛苦，我们首先应该检视的是自己。从这个角度来说，可恶之人是我们的老师，他会毫不留情地指出我们的执着在哪里。对这些以怨敌形象出现的老师，不论我们现在感觉多么难以接受，最终都会真诚地希望他们快乐。没有他们，我们在仁爱的道路上真的无法一次又一次超越自己。”

重点。

四、让受苦成为解脱的契机

(一) 放松是我们修行的第一课

希阿荣博堪布在《次第花开》中说：“**我们若能放松下来，不把生活中的每件事都看得至关重要，而是将更多的注意力放到修行上，生活并不会因此变得更糟。相反，真正的转变会在这时出现，我们也会因为放松而第一次尝到自由的滋味。**”如果我们不往内观，就无法真正消除迷惑；如果我们不心怀温柔，修行就只剩下受苦。我们要学着放松，在遇到困难和挫折的时候，我们就放掉对自己的担心、怜悯、评判，不再只是在“我对我错”“我行我不行”的圈子里打转。放松下来，单纯地去感知自己内心的感受，并且去和外界沟通。去欣赏一下外面的花、草、晨风或者感受雨水等等，也许痛苦依然强烈，但却不会让你感觉窒息，感到绝望，感到走投无路，因为这个时候你的心打开了。所以，放松下来，把心打开是修行的第一课。

我们的信念、理想、价值观往往会被用来强化我执、排斥他人，不信我们就去看看，那些吵架的、冲突的、战争的各方，没有一个不认为自己是有道理的。尤其当我们在受到伤害的时候，我们的心量就会变小，好像自己整个人都缩在一个核桃里，以为有坚硬的外壳保护，我们就会觉得好受一些，会觉得安全一些，而实际上这只会加重我们内心的压抑和僵硬，丝毫不会给我们带来快乐。所以，我们要学着以开放的心胸去经历痛苦。每个人在生活中都会经历痛苦，在痛苦的时候，若我们能忆念上师的这些教言，你就会当下解除或减轻痛苦，停止伤害自己、伤害他人。因此，对自己真正的保护不是让别人痛苦，也不是让自己免遭痛苦，因为这两者只会让我们更孤立、更冷漠。所以说，我们要学会放松，这样我们才有可能对苦的根源有更深刻的认识。

(二) 观清净心是修行的窍诀

实际上我们眼前见到的一切，本质上就是清净的法界，我们所见到的人、物等全部都是清净的法界。清净观并不是把本来不清净的硬观想成为清净，而是实相本来清净，凡夫因为迷乱习气障碍而无法见到而已。在我们面前会出现各种各样的善知识，由于我们每个人的烦恼和业障、福报等各不相同，所以见到的善知识显现的形象也不会完全相同。

法王如意宝经常对弟子们说起他小时候去拜见玛尼喇嘛班玛斯德的故事。玛尼喇嘛以倡导修持观世音菩萨的法门而闻名藏地，已经发掘的授记文当中，有十三个都提到他是观音菩萨的化身。法王如意宝在石渠江玛佛学院学习的时候，因为仰慕玛尼喇嘛的尊名而长途跋涉到青海拜见观音上师。当时他以为自己会见到衣带飘飘、雍容华贵的观音菩萨，谁知道眼前出现的却是一位普通的藏族老人，他心想：会不会是看错了？揉揉眼睛再看，还是一位朴实慈祥的老人。他一边祈祷一边心想：自己的业障真是太重了，所以才见不到观音菩萨的真颜。请上师三宝加持他迅速清净业障才好。

法王如意宝的慈悲示现是在告诉我们：修行人应该如何看待上师乃至整个世界，应该时刻记住自己的见、闻、觉、知是由业力塑造和局限着的，因此，我们所见到的并非原本的真实。这也是密法当中清净观的要义。但实际上，即使我们面对自己的根本上师也很难有清净观。其中的一个原因就是我们的学佛过于趋于表面，并没有真正地用佛法来指导自己的生活。佛法的见、修、行只是我们生活当中很小而且是不太重要的一部分。遇到问题的时候，我们还是习惯性地从世俗的角度去判断和应对。所以现在我们要转变自己的内心，努力让自己能生起清净观。

（三）要随学佛菩萨

在《贤愚经》当中，佛跟阿难说，在以前有一个国王，他叫作梵摩达，他的心非常邪恶，喜欢伤害众生。有一天他梦见有一头野兽，兽身上的毛发出金色的

光。他很想得到野兽的皮毛。于是就召集猎人：“你们若能够得到这个野兽的皮毛，我就有重赏；如果你们得不到这个野兽的皮毛，我就把你们的亲族全部都诛灭。”猎人们得到国王的命令后很忧愁，聚集起来商量了一个办法：选一个人去旷野当中，把这个野兽的皮毛带回来。如果能够成功，他们就把所有的财物合起来送给这个人；如果这个人在寻找野兽的过程当中死亡了，就会把这些财物送给他的妻儿。其中有一个人就答应了，去到森林当中。走了很长时间，身体疲惫，气力衰竭，天气酷热，非常干渴，快要闷绝死去了。此时此刻，他很悲哀地呼救：

“谁能慈悲怜悯我，救我一命啊？”这个时候，在山林当中有一头野兽，名字叫锯陀，它的皮毛是金色的，毛尖放光。它听到这个人的话就非常怜悯他，自己跳到冷泉当中，把身体变冷之后用身体抱着他；并且等这个猎人的身体恢复一点，就带他到水边沐浴，并且给他吃瓜果。这个人逐渐恢复了健康，发现原来救自己命的野兽就是国王要取其皮毛的野兽，左右为难，他就很伤心。锯陀问他：“你为什么不高兴？”于是这个人就把真实情况告诉了它。锯陀听了以后说：“你不用犯愁，我的皮毛容易得到。我在过去世当中无数次失去自己的身体，但从来没有因为积累福德而舍弃寿命。现在我的皮毛能够救那么多人的性命，我也是满心欢喜，皮毛你拿去好了。”锯陀立下誓愿：“愿将此一切功德普施一切众生，以成就无上正真之佛道，普度一切感受痛苦的众生，将他们安置于永远安乐的地方。”菩萨立下这样大愿之后，天人也是感到十分惊愕，于是来到菩萨的处所。这时菩萨的皮毛已经被猎人剥下，天人们也都散花供养，泪水如雨一样流下。锯陀被剥了皮以后，血流不止，此时就来了八万蝇蚁，在它身上咬食。锯陀强忍着身体的疼痛，并没有去伤害那些蝇蚁，而这些蝇蚁因为吃了菩萨的肉，死后就转生天界。这个猎人得到了皮毛之后，把皮毛奉献给国王，国王也得到了满足。佛陀讲这个公案的时候说：“在那个时候，锯陀野兽就是我，而梵摩达国王就是如今的提婆达多，八万蝇蚁就是现在初转法轮得道的八万天子。”

佛陀的公案给我们以启发：无论何时都要把安乐奉献给其他人，在遭受伤害的时候仍然不舍弃内心的善良、慈悲和奉献。

我们有时候觉得修行很难，就好像每天头顶磨盘走来走去，感觉要被压垮了，世界缩小到只剩下眼前的那一点点的困难。诸事不顺，我们发现自己是世界上倒霉的可怜虫。而且这种自艾自怜的情绪让我们觉得自己有理由责怪、刻薄、报复和折腾。而且，我们对此乐此不疲，以至于我们忘记了生活本身就是变化无常、喜忧参半，甚至是有有点混乱的，哪怕我们耗尽毕生的心力，实际上也无法让它更有序、更可靠一些。虽然是无序，虽然有无奈，但是我们仍然是有可能得到解脱的。所以，两千五百年前，释迦牟尼佛在菩提树下夜睹明星悟道的时候，他就说：所有的众生都本自具足一颗菩提心，不论我们曾经多么贪婪、残暴、奸诈、愚昧，都从没有离开，也没有令它丝毫的损减。它一直在那里，从来没有离开过我们。所以，我们的修行不为再去成就什么，不为再去证明什么，只是引导我们放松下来，慢慢地去贴近本心。愿每一位道友都能够通过佛法的修行，认识本心，获证自利利他的佛果。

今天的课就讲到这里，非常感恩大家的耐心谛听。我们以正知正念摄持念诵回向，把过去、现在、未来凡圣所积累的一切有漏、无漏的善根合集起来，回向给一切众生，愿他们能够脱离苦因苦果，最终成佛；回向大恩上师和所有的高僧大德法体安康、长久住世，佛法广弘。感恩大家！

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