串讲目录

1. 造作菩提心与真实世俗菩提心
2. 我们修菩提心的目标
3. 真实菩提心的体相
4. 世俗菩提心与胜义菩提心
5. 发菩提心的基础
6. 为什么我们通过发菩提心可以最终证悟成佛
7. 造作菩提心与真实世俗菩提心
8. 七支因果教授的前行：修舍心“于诸有情令心平等”
9. 【广论讲记】有关内容
10. 修舍心的真实目的
11. 在观“怨亲平等”后如何再观“知母”？
12. 修舍心可能落入的两个误区
13. 从舍心到知母：对胜义菩提心初步了解的力量能够帮助我们走出误区
14. 益西彭措堪布对修舍心的总结
15. 能够帮助走出误区的几个思维决定
16. 为什么上师和祖师大德都说真正修好无常就有可能证悟？

一、造作菩提心与真实世俗菩提心：

1. **我们修菩提心的目标**

**1）真实菩提心的体相**

【前行备忘录】中说：

按照地的界限来分，

在资粮道和加行道，称为信解行发心，因为尽管相续中生起了真真切切的世俗菩提心，可是对于胜义菩提心，只是以总相的方式理解或领受，而并没有现量证悟，为此叫做**胜解行发心。**

从一地到七地之间，称为增上清净意乐之发心，入定时灭尽染污意而在后得时偶尔萌生细微的我执，然而不会成为道的违缘，所以叫做**增上清净意乐之发心**。

三清净地的阶段称为异熟之发心， 先前资粮道、加行道时所发的一切愿现在得以实现，就像秋季庄稼成熟一样，是成办广大他利的时间，为此称为**异熟之发心**。

佛地称为**断障之发心**，因为烦恼障所知障连同习气通通断尽，虽然以前发世俗菩提心“乃至菩提果”的承诺之时已过，可是由于胜义发心以得而不失的方式上具存在，另外还因为是令无量有情发心的开端，由此才叫发心的。

资粮道加行道，虽然有清净的世俗发心，但胜义发心，作为资粮道者只是了解，加行道者只是领受。本来，见解有现量的见解和比量的见解，在资粮道、加行道阶段属于比量的见解，为此是胜解行发心。

（如何真正进入资粮道---真实世俗菩提心的行相：

首先是“相续中生起了真真切切的世俗菩提心”，

其次是“对于胜义菩提心，只是以总相的方式理解或领受，而并没有现量证悟，为此叫做胜解行发心。”，“胜义发心，作为资粮道者只是了解”，有“比量的见解”。）

2）世俗菩提心与胜义菩提心

我们来复习一下【大圆满前行引导文】中的有关内容：

如果从发心本体的侧面来分，有世俗菩提心与胜义菩提心两种。其中世俗菩提心又分为愿菩提心与行菩提心。

最初心里怀着这样的愿望：我要令一切众生获得圆满正等觉果位，相当于“欲行”，这就叫做**愿菩提心。**

为了使一切众生获得圆满正等觉果位而在实际行动中修学布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧等六度，相当于“正行”，这就叫做行菩提心。

这样的愿菩提心与行菩提心属于世俗菩提心。

在资粮道、加行道中依靠这样的世俗菩提心经过长期修心的威力，最后**在见道中现量证悟诸法实相真如、远离一切戏论的空性智慧实义，这就是胜义菩提心。**真正的胜义菩提心必须依靠修行力才能获得，不依赖于仪轨。

宗萨钦哲仁波切的有关“二谛”的开示

The main reason here is that compassion is the cause of the other

causes of bodhicitta, so it comes first.

Briefly, we can say that from the mind of compassion comes non-duality and bodhicitta, and from these two together with compassion comes the bodhisattva.

**2、发菩提心的基础**

我们的起步点，脚下，从哪里开始起步

**1) 为什么我们通过发菩提心可以最终证悟成佛**

【慧灯之光】里面讲到过的两种佛性：自然佛性和随增佛性

宗萨钦哲仁波切在讲【入中论】偈颂“大悲心与无二慧，菩提心是佛子因”时曾经说过：

I personally think there is an important reason why compassion comes first here. This is a little bit touchy-feely, but it does not matter. We have buddha nature, and as Sakya Pandita said, you can tell that there is a fire in a stove, if you touch the surface and you feel the warmth. Even if you are a deluded and aggressive being, some of the qualities of buddha nature can be perceived within you, and one of these is the ability to understand or identify with other people.

For example, if an aggressive person does something very nasty towards someone else, like beating them, they understand that by through their actions they will create pain, or at least they understand what pain is. This is very subtle. If a tree branch falls on your head, the branch does not know that this will hurt your head. But when we hurt someone, we know that our actions will create pain. There is a mutual understanding of the pain, between the pain creator and the pain receiver. And based on that understanding, we can develop compassion. If you do not have that **understanding**, then you cannot develop compassion, because you do not know about the pain. The phenomenon of the pain would not even exist for you. So, here you need to know that compassion is not only sympathy, but that it must also have a lot of **understanding**.

Second in order comes non-duality. We can also use words like “great mind”, or “great heart” as His Holiness the Dalai Lama does. Non-duality is simply realising the meaning of the Madhyamika, and thus being free from extremes like existence and non-existence, eternalism and nihilism, and so on. If a person has compassion but does not understand non-duality, then this person can become the victim of their compassion. Suppose that your wife or husband is an

alcoholic, or has a certain addiction. You may have compassion for them, but if you do not understand non-duality, then you will become fixated towards and cling to the goal of being able to cure them or help them. Someone who understands non-duality has no such fixation on so-called goals, which is why bodhisattvas can continue to help sentient beings year after year, life

after life. Since they are not goal-oriented, they do not give up. They do not say things like “I can never cure all sentient beings, so I will not try”.

If you do not cling to the goal of managing to help, your actions to help sentient beings will not stop. Even better, when you understand non-duality, your compassion becomes even stronger.

贪嗔痴不能够完全遮蔽我们本然内在具有的understanding.

Water, ice, rock

这就是我们能够修行成佛的底气，最根本的基础。

**2)** **造作菩提心与真实世俗菩提心：**

邱阳创巴仁波切的教导：

A “Pretended” and “Genuine”

B “Try” or “Action”

**二、** **七支因果教授的前行：修舍心“于诸有情令心平等”**

**1、****【广论讲记】有关内容**

卯一、修习希求利他之心分二：一、引发生起此心所依　二、正发此心

【初中分二：一、引发生起此心所依；二、正发此心。】

修习希求利他之心，首先要打好基础，引发生起利他心的所依基础，包括修平等心、修知母、修念恩、修报恩四项内容，然后真正发起利他心，包括修慈、修悲、修增上意乐三项内容。

辰一、引发生起此心所依分二：一、于诸有情令心平等　二、修此一切成悦意相

【初中分二：一、于诸有情令心平等；二、修此一切成悦意相。】

生起利他心的基础：一是令心对一切有情平等；二是将一切有情修成悦意相。

巳一、于诸有情令心平等分三：一、应修前行次第　二、真实修行平等之理　三、摄义

【今初】

午一、应修前行次第

【如前下、中士中所说诸前行等所有次第，于此亦应取来修习。】

在下士道与中士道中所说的前行等所有次第，此处也应取来修习。

午二、真实修行平等之理分五：一、须遮止贪嗔令心平等　二、修行何种舍　三、修的次第　四、以修何者遮止贪嗔　五、虽不遮止怨亲心但遮贪嗔

未一、须遮止贪嗔令心平等

【又若此中不从最初遮止分党 、令心平等，于诸有情一类起贪，一类起瞋，所生慈悲皆有党类，缘无党类则不能生，故当修舍。】

若此处一开始没有遮止分党、令心平等，而对某一类有情生起贪执，对另一类生起嗔恚，所产生的慈悲也都有党类，如此则无法产生缘无党类的平等慈悲，所以应当修持舍心。

反观自心，会发现分别心习惯于分党，总是主观地将人群分成种种派别，然后加以区别对待。我们分别一类是自方的亲友，认为是自己人，应百倍爱护；一类是敌方，损害过自己，或者自己看不惯，应当施以报复，甚至一个好脸色也不能给；还有一类是无利无害的中庸，对他们置之不理。我们还会把人们分成尊卑、高下、善恶等，只对一方友好，态度恭敬，而轻舍另一方，漠不关心。这种狭隘的党派分别，使我们的慈悲也带有浓厚的党派色彩。

即使只是几个人的圈子里，我们还是习惯划分自方、他方，对自方贪执、对他方嗔恚；而且在自方当中仍会继续分类，谁是最亲密，谁是一般亲密。如此大大小小的偏执，使我们产生各种不平等的心态和行为，而障碍大慈大悲，导致无法去爱一切众生。所以，首先应当修成平等心。

未二、修行何种舍

【又舍有三：行舍、受舍及无量舍。此是最后。】

舍有行舍、受舍、无量舍三类，此处是指无量舍。

行舍：与善心相应的心所，即缘善法，令心住于平等，远离昏沉、掉举等过失。作用是不让根本烦恼与随烦恼生起。行舍属于五蕴中的行蕴，故称为行舍。《成唯识论》中说：“云何行舍？精进三根，令心平等正直无功用住为性。对治掉举，静住为业。”

受舍：不苦不乐的舍受。

无量舍：缘无量有情而远离贪嗔的平等心。

所以，心住于善，远离沉掉，是行舍；心的感受非苦非乐，是受舍；缘有情而远离贪嗔，是平等舍。

【此复有二，谓修有情无贪瞋等烦恼之相，及于有情自离贪瞋令心平等。此是后者。】

“无量舍”又分二种：一是修习有情没有贪嗔等烦恼相；二是对每一位有情，远离贪嗔，让心平等安住。此处是指后者。

譬如：把某人观成没有贪嗔，是前一种；某人虽有烦恼，但自己对他没有贪嗔之心，是后一种。如仪轨所说：“于诸有情远离贪嗔，住平等舍。”

未三、修的次第

【修此渐次为易生故，先以中庸无利无害为所缘事，次除贪瞋令心平等。】

为了使平等心容易产生，观修的次第首先应以无利无害的一般人为所缘境，然后遣除贪嗔，让心平等。譬如，缘陌生人反观自心，让心没有贪也没有嗔，平等安住。如果内心有丝毫贪著或厌恶，都是心不平等，必须遣除，直到远离爱憎为止。

对待无利无害的一般人，内心贪嗔相对微弱，容易使心平等，所以先缘中庸的对境修平等心。

所以，修舍心的次第是：先对一般人修，再对亲人修，再对怨敌修，最后对所有人修。

有人说：对自己的母亲本来就有欢喜心，不必先修平等心再修悦意慈，多此一举。

答：对母亲俱生的欢喜心，实际只是贪心而已。平等心修好之后，再生起悦意慈，这时才是不夹杂贪烦恼的清净慈心。先修平等心，目的是为了消除偏执一方的贪嗔。我们的心不平等，好比山峰高低不齐，现在要让内心平等、无有高下。

修持平等舍心，最后应达到仙人请客般的心态。传说仙人宴请宾客时，不分贵贱、高下、贤劣，一律都请上座，平等地热情款待。同样，对普天下的有情，若能不论阶层、职业、相貌、种族，不论亲怨，都以平等慈悲心对待，这就是舍无量心。

《八大人觉经》说：“菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人。”

未四、以修何者遮止贪嗔

【若尔，于彼由修何事能断贪瞋？谓修二事。】

那么，修习哪些法门能断除对有情贪嗔不平等的心态呢？具体是修两种事。

【就有情者，谓念一切欣乐厌苦皆悉同故，缘于一类执为亲近而兴饶益，于他一类计为疏远，或作损恼或不饶益，不应道理。】

对有情方面，应当思惟：因为一切有情都同等希求安乐、不愿受苦，所以将有情分成两类，对一类执为亲近而作饶益，对另一类计为疏远而伤害或不作饶益，这非常不合理。

譬如：冬天街上有十人缺少衣食，他们平等希求得到温暖，若认为其中五人是自己的亲友，而赶紧给他们送棉衣、送热汤，让他们住在温暖的房间里，认为另外五人是陌生人，即使他们踡缩街头，身体冻得发紫，也不去关心照顾，这是很不应理的。或者很多人中毒时，自己只为关系亲密的人解毒，而舍弃另一类人，这是违反道德仁义的。

所以，想到普天下的众生都平等希求离苦得乐，自己应当平等给予众生安乐，拔除他们的痛苦。

【就自己者，当作是思：从无始来于生死中，未经百返为我亲属，虽一有情亦不可得，于谁应贪，于谁当瞋？此是《修次中篇》所说。】

对自己方面，应当思惟：无始以来在生死当中，没有一位有情不曾百次做过我的亲属，既然都是亲人，对谁应贪对谁应嗔呢？这是《修次中篇》中所说的。

比如，可以思惟：一切有情都曾无数次做过自己的母亲，曾经为了养育自己而耗尽心血。虽然母亲们由于转世而改变了形相，但她们曾是自己的母亲，曾给予过的慈爱，永远不应因转世而抹杀，就像今世的母亲虽然年迈衰老，但我们始终不能舍弃执她为母亲的心。既然都是前世的母亲，为什么要对其中一部分贪执，而对另一部分嗔怒呢？如此心不平等，没有任何道理。

或者思惟：一切有情都曾无数次做过自己的子女，虽然他们漂泊在轮回中，自己也已忘却他们前世的音容笑貌，但他们都曾是自己百般慈爱过的骨肉，为什么要厚此薄彼呢？所以，应平等关爱天下一切有情。

【又于亲属起贪爱时，如《月上童女请问经》云：“我昔曾杀汝一切，我昔亦被汝杀害，一切互相为怨杀，汝等如何起贪心？”】

对亲属生起贪爱时，就像《月上童女请问经》所说：我往昔曾杀害你，我往昔也曾被你杀害，所有人彼此互为怨敌，彼此杀害，你们怎么还会生贪心呢？

【及如前说无定过时，一切亲怨速疾变改所有道理，当善思惟，由此俱遣贪瞋二心。】

而且，对前文中士道所说亲怨无定过患，一切亲怨迅速改变的道理，应当善加思惟，由此能够同时遣除贪嗔二心。

所以，怨和亲并没有真实的自性。亲友某时会转成怨敌，怨敌某时也会转为亲友，一切都不固定，故应普遍对一切有情发起平等心。

或者思惟：一切三界有情，都有生老病死等苦恼，本性是苦。所以，我不应损害本性是苦的有情，而应平等饶益。

或者思惟：一切众生平等都是四大五蕴假合的幻相，仅仅是地、水、火、风，或色、受、想、行、识，若再进一步分析成微尘和刹那，最后则是如虚空般的大空性，其中谁是亲、谁是怨呢？所谓的亲怨，只是以分别心所假立的。

或者思惟：若我不起分别，则万法本无亲怨。别人骂我、打我、嗔我，没有能骂所骂、能打所打、能嗔所嗔，只有幻化的声音和色相，所以不必执著对方是敌人；别人赞我爱我，也没有能赞所赞、能爱所爱，如空谷回音、梦幻泡影，不必执著对方是亲友。如此思惟便知，分别亲怨多么无意义。

未五、虽不遮止怨亲之心但遮贪嗔

【此取怨亲差别事修，故不须遣亲怨之心，是灭由执怨亲为因所起贪瞋分党之心。】

这只是取怨亲的差别事来修习，所以不需遣除亲怨之心，这是要泯灭由执著怨亲为因，所引生的贪嗔分党心理。

**2、****修舍心的真实目的**

上师在【菩提心的修法】中说：

这种修法最后的结果是什么呢？它有临时和究竟的两种结果，我们万万不能停留在临时的结果上，这是很危险的。有什么样的危险呢？当你这样修了一段时间，体会比较深时，会对仇人没有特殊的嗔恨心，不想去害他；对亲人同样没有亲切感，也不愿意去利益他，亲怨都似乎很平等。但我们需要的不是这样的平等，虽然这样的修法要经过的一个阶段，但最终我们要超越它；如果停顿在这里，就会成为继续前进的一大障碍。这叫做无记的舍心。无记的舍心就是不善不恶的平等心，这不是我们的目标，必须要跨越。

但是无记的平等心并非完全不需要。首先要设法将片面的贪心、嗔心降下来，降到一定的水平之后，就没有了粗大的贪和嗔。

第一步就是要修舍心，以除去粗大的贪嗔痴

修舍心，“遮诸贪嗔令心平等”。

**三、在观“怨亲平等”后如何再观“知母”？**

**1、修舍心可能落入的两个误区：**

我们再重温一下上师在【菩提心的修法】中讲观修“舍无量心”的方法：

观想的时候，是以人为对境，无须观想本尊、上师等。在自己的右边观想一排人，左边也观想一排人。

右边这一排是现世当中害自己的仇人。如果今生没有仇人，就可以观想经常害自己的一些魔障，如魔或鬼。如果这样观想也感觉困难，就可以想象在无始以来的流转过程当中，我们肯定有数不清的怨敌，就把他们观想在自己的右边。

左边这排人是现世的父亲、母亲以及兄弟姐妹等亲眷，也就是对我有恩的人。

首先，对右边的怨敌像平时一样发起嗔恨心；对左边的父母亲人生起爱心、贪心。生起贪嗔以后，再回头省察，刚才我于怨生嗔，于亲生贪，而且不只是这一次，长久以来一直如此。但是，这样做有没有道理呢？我应该去观察一下。

之后，再对左边的亲属进行观察，对他们的观察与右边相反。

他们虽然现在是我的父母或者亲属，为我遣除各种违缘，给予各样恩惠，对我恩重如山，但他们是否生生世世都是这样呢？也不是。前世或者前世的前世，在无始以来的六道轮回当中，他们肯定很多次地做过我的仇人，甚至伤害过我的生命，这是必然的。

再看看未来又如何呢？他们会不会在以后的生生世世中，永远做我的亲人呢？结果也是否定的。当我再投生到另一个身体的时候，他们很有可能会成为我的仇人，那时候，就与现在右边的人一样，会千方百计地伤害我，甚至掠夺我的生命。

【前行备忘录】中说：

接下来对这个只是一味贪恋的亲人也加以思维，要经过一番详详细细的思索而断定他是仇敌。前世当中，这个亲人也害过我，他作为怨敌曾经无数次掠夺过我的财产、剥夺过我的生命、砍断过我的头颅肢体。今生，他也成为我修行正法的违缘，孩子成为父母的痛苦缘，父母成为孩子的坑害者。

自己两次失败的观修经历：

或者是没有灭除粗大的贪嗔，

或者是陷入了上师所警示的“停留在临时的结果上，这是很危险的。… … 如果停顿在这里，就会成为继续前进的一大障碍。”

（我个人对修舍心的一点困惑：

开始时按照上面所说的方法，但是自己也感觉有一点像走过场一样地走过，然后在后面进入“知母”修法时发现还是贪心会很重，所谓的平等观众生，就像Animal Farm《动物庄园》里面说的那样，“All the animals are equal, but some animals are more equal than others. 所有的动物一律平等，但是有些动物比其它动物更加平等”。知道自己没有修好，只好回去重来。

第二次确实明显感觉贪念淡薄了，但是却遇到了新的问题：就是一直会回到起点，走不下去了。）

既要灭除对亲人的贪心，又不能停止在这里，还要以对亲人的那种爱心或者说是那种亲近心理来对待所有的众生，这时的感觉就有点像既要马儿跑，又要马儿不吃草。

怎么样才能走出这个误区呢？

前后的两种爱，到底有什么根本上的不同？

如何才能做到不停顿在这里呢？

**2、****从舍心到知母：对胜义菩提心初步了解的力量能够帮助我们走出误区**

**1）、 益西彭措堪布对修舍心的总结**

午三、摄义

如何才能修成平等心呢？这必须通过思惟道理，遣除心中的偏执。可由以下几方面思惟：

一、思惟怨亲不定，对治贪嗔

通常，我们会对某一类人特别好，因为他是我的亲友，或者他利益过我。对另一类人心怀嗔恨，因为他是我的敌人或者他曾经损害过我。又对一类人态度一般，觉得无关痛痒，因为他不曾利益或损害过我。这就是我们行为的逻辑，谁利益我、承事恭敬我，他就是亲友；谁损害我，他就是敌人；谁无利无害，就只是一般人。这是分党，随之而来的是贪嗔执著。

现在，可以观想一位自己最喜爱、一刻也不愿分离的亲人，然后反问自己：他是固定不变的亲人吗？

显然不是！因为在漫长的轮回中，他和自己的关系不断转变，曾无数次成为亲友，也曾无数次做过怨敌和中庸众生，未来也将随因缘如此转变。何来一成不变的亲人呢？

所以，“亲人一定”只是一种错误的认识。单从短暂的片断不易看出这点，但如果把时间无限拉长，在无始无终的生死中，便可发现一位有情和我们的关系都在不断变换，其中并没有任何不变的关系。

自己今天最执著的儿女、爱人等，曾经是无数次举着刀剑、无情屠杀自己的人，有何必要以暂时一时一地的因缘，就把他执为最亲爱、永恒的亲人？况且，以后他还会转成自己的仇敌，或者毫无关系的陌生人。如果因为他利益过你，就一定要执为亲友，百般爱护，那为何不以他前世伤害过你，而执为仇敌呢？

想想眼前这位“亲人”如何像恶魔一样，目露凶光、一脸凶残，想想他如何心怀鬼胎、施展阴谋算计你，或者以恶毒的语言嘲笑、攻击你，如此便能遮止贪执。其实，亲怨都是心的假立，若多往怨敌方面思惟，“亲”的假相就会消失。可见一切只是分别心的妄执而已，此外，并没有什么真实性可言。

假如无法容忍害过你的人，就把他观在心前，翻出他久远之前的档案，一旦认识真相，便可破除眼前一时一处的偏执。即思惟：这伤害我的人是生生世世固定不变的怨敌吗？事实上，除了做怨敌之外，他还无数次做过亲人和中庸众生。比如，曾做过无数世的母亲，用心血养育自己，对自己的恩德极其深广。对这样施恩无限的人，怎么能以暂时的一点小事，就把他认定为敌人，非要摧毁才罢休呢？怎么能以眼前一点损害，就彻底翻脸，完全不顾生生世世的恩情呢？

思惟：他曾经如何养育、照顾自己；为了让自己获得安乐，如何不惜忍苦耐劳；在自己有困难时，如何想方设法地帮助。如此即知，只以今世短暂的显现为理由，就把他认定为怨敌，完全不合道理。其实，唯一该痛恨的是无明，因为无明使我们遗忘了这些本是前世恩德深重的父母，若只以现世稍有违逆就不报恩，甚至执为怨敌，则极其愚痴。

面对不亲不怨的人，也思惟：我对他漠不关心合理吗？他对我无利无害是事实吗？其实，以暂时的无利无害怎么能判定一直都是如此呢？既然曾无数次做过亲人，怎么能认定毫无关系呢？有什么理由不闻不问呢？如此反思也能遣除对中庸者冷漠的心理。

所以，不要以暂时的利益，就安立为亲友而一味贪爱；不要以暂时的损害，就视为仇敌而报复还击；不要以暂时的无利无害，就认为与我无关，可以置之度外。“怨亲一定”只是一种错误的见解，一无可取。

所谓修平等舍，即思惟：亲也是怨也是中庸，破除贪执；怨也是亲也是中庸，破除嗔恚；中庸也是亲也是怨，破除舍置。

二、总体思惟

比如，两位施主都在五十年中供养过你一百万元，其中在第五十年，一人给了十万，另一人分文未给，但能以这一年的情况就判定前者是亲友、后者是陌生人吗？显然不能，因为总体上，他们所给予的帮助是同样的，不应以一年的情况就对前者亲密、对后者不理睬。

同样，从无始总体上考虑，会发现：现在的亲人，对你都曾无数次做过三种角色——怨敌、亲人、中庸众生，对你有过无数次的利益、损害和无利无害，而现在的怨敌和中庸众生也是如此。所以，他们平等做过怨敌、亲友、中庸众生，从总体上看，没有一者对你特别好、一者对你特别坏。如是思惟，对有情就能生起平等心。

三、思惟亲怨贪嗔只是我执分别念可笑的闹剧

即便再好的人，只要他不合自己的心意，就可以把他定为敌人。比如，忍辱仙人为歌利王的采女慈悲说法，歌利王却认为是在调戏自己的女人，妒火中烧，以嗔恚心节节支解仙人的身体。

同样，即使再坏的人，只要气味相投，就可以执为亲友。比如，人格下劣的太监，因为顺从皇帝的心意，也被皇帝视为心腹。

由此要觉悟，贪嗔心其实是从俱生我执引生的。因为执著五蕴为我，就分出“我”和“他”，符合我心意的，就叫亲友，对他贪执；不合我心意的，都判为“怨敌”，对他嗔恚。

实际上，若没有我执，则看所有众生都是平等的。

以前，佛的脚出血不止，用尽各种药物都不见效。

迦叶尊者来到佛前，说：若世尊对待罗睺罗与提婆达多没有一点差别，血应当止住。说完，血当即止住。

通达无我的圣者内心没有亲怨分党，一旦证得初地，现前法界大平等性，对待一切众生自然平等。

不要以为：干戈相见，才叫怨；形影不离，才叫亲。其实，亲怨只在一念之间，即：心中现悦意相，就已认定为亲；现不悦意相，就已经认定为敌。

俱生我执随时都在分判“亲怨”：谁让你的“自我”满意，不必一秒钟，就会把他划为亲友。谁打击了“自我”，转眼间就视为敌人。对同一人，可以定为亲友、也可以定为怨敌。即使同一天里，上午觉得他好，下午就翻脸不认，视为仇敌。

观察思惟生活中的经历和周遭的现象，就会知道，所谓“亲”、“怨”只是分别心的戏论。比如：原先合作的伙伴，忽然因为名利竞争而成为对手，这是“自我”受到压抑，而将“友”认定为“敌”。原先如胶似漆的恋人，一旦抛弃自己，就成了眼中的仇人，这是将“亲”认定为“怨”。原先关系一般的人，某次为自己说话，“自我”被感动后，马上视为兄弟，这是将“中”认定为“亲”。几年前还视为仇敌，后来握手言和，站在同一战线上，这是将“敌”认定为“友”。

如是思惟即知，所谓亲怨、友敌唯一是由我执引生的分别。应远离这些分别，安住在平等心中，对众生一视同仁。

四、思惟同行等流果，息灭贪嗔分别

若我们继续相信分别心，随其判定亲怨，而发起各种亲疏不平等的心态与行为，则永生永世都会被他蒙蔽。

由于这种等流作用，一到人群中，就会习惯于分党。口中也说：“我喜欢他，愿意帮助他。”“他损害我，我要还以颜色。”每当有人对你稍作利益，就判定为亲友；对你稍有违逆，就判定为敌人。如此串习成性，在任何场合、面对任何有情，都会不自觉地对人贴标签，一见他们，就产生嗔恨、贪著或者封闭的态度。其实，这只是愚人无意义的分别而已。知道真相之后，当内心取相分别时，就应立即舍去，这叫舍去贪嗔。

党派分别是非常下劣的心理，对人类造成了极大的损害。世界上各种冲突，大到宗教或民族冲突、国家战争、集团竞争、政治斗争、文化侵略，小到单位里的勾心斗角，人与人之间的口角，都是人类出于要护持自方、排斥他方而引生的。若能了解党派心理是何等没有根据，则一切恶业和痛苦将自动消失。

除了座上思惟之外，下座时也要不断观照自心，小心防范自己习惯性的思惟和行为。每当自己要表现出格外的热情和贪执时，应将这种心止息下来，安住在清净的慈悲中；每当对别人抱有成见，而要表现出不友善的态度或者不理不睬时，马上应制止这一恶习。若能如是调整，就能在伤害别人之前，事先截断三门恶业。必须这样修整恶涩不平的内心。

五、思惟众生都平等有离苦得乐的愿望，应当平等慈悲

“人同此心，心同此理。”反观自己，连开水烫手之苦都不愿受，一丝清凉的快乐都要争取。同样，一切众生也是希求安乐，不愿受苦。既然众生平等都想离苦得乐，那么为何自己只给予一类人快乐，而对另一类人制造痛苦呢？接触任何有情，唯一应把快乐献给他。

所以，不应将有情分成三类：对一类给予安乐，对一类给予痛苦，对另一类不闻不问，而应平等慈爱所有众生。

三有中的众生，不论外相如何，其实都是如处迷梦般，一直在颠倒分别中无法醒来。所以，不论他对你的态度好或不好，都是迷乱，不必计较。菩萨道的行者，对于同是苦性的众生，有什么理由不平等救护呢？是否一个人做好梦，自己就愿意帮助他；一个人做恶梦狂乱暴躁，就对他进行报复。显然不合道理。

六、思惟一切都是影像而舍去贪嗔

譬如，银幕上显现亲人和怨敌的动作、言说、形象等，都是因缘和合幻化的影像，刹那生灭变化，没有确定不变的自性，即使正在显现时，也得不到任何实义。

同样，心如明镜，因缘聚合时，心镜中会显现人事物等影像，这些影像平等虚幻不实，所以对它生起贪嗔没有任何必要。

比如：眼前的亲怨，身心显现是虚幻的，话语如谷响，好声、恶声平等皆是幻相；显现的行为，不论恭敬或傲慢，都如水月一般，幻生幻灭。如此观有为法如梦幻泡影，舍去贪嗔，安住于平等心中。

总之，以上的思惟，就是生起贪嗔时，反问自己有没有安立对方是亲怨的理由。通过正理衡量，现见安立亲怨毫无根据之后，就能遮止贪嗔。

**2）、** **能够帮助走出误区的几个思维决定**

A 首先要真实去除粗大的贪嗔。

 因为不去除粗大的贪嗔，对亲人还有贪执之心，我们就会时时处于贪爱情绪的支配之下。为贪嗔痴所遮蔽，我们的自然佛性（understanding）就无法真正显露出来，任何的修行也都难以真正开始。

B 要将自己与亲人的关系放在无始以来轮回中看，对怨亲无常有真切的体会，了解怨亲不定是真实不虚的。

C 贪嗔心来自怨亲心，怨亲心来自我执。“因为执著五蕴为我，就分出“我”和“他”，符合我心意的，就叫亲友，对他贪执；不合我心意的，都判为“怨敌”，对他嗔恚。

实际上，若没有我执，则看所有众生都是平等的。

观察思惟生活中的经历和周遭的现象，就会知道，所谓“亲”、“怨”只是分别心的戏论。

D 对胜义菩提心有最初步的了解，知道亲人和怨敌都只是如幻的影像，没有真实可言。

 “譬如银幕上显现亲人和怨敌的动作、言说、形象等，都是因缘和合幻化的影像，刹那生灭变化，没有确定不变的自性，即使正在显现时，也得不到任何实义。

同样，心如明镜，因缘聚合时，心镜中会显现人事物等影像，这些影像平等虚幻不实，所以对它生起贪嗔没有任何必要。“

佛法的真正智慧无我空性的力量，或者说胜义菩提心的力量，才能真正带领我们走出误区。

**3）、****为什么上师和祖师大德都说真正修好无常就有可能证悟？**

修好”无常”法的力量：

Experience of the first glimpse of the egolessness

有了这种最初步最粗浅的对空性的经验或者体会，再去观修“知母”就不会落入到原来的逻辑悖论或者思想上的回摆，观修时对母亲的爱就不再是原来那种粗大的贪执，而是知道一切外境都只是我们内心的投射，诸法”毕竟不可得”。这时虽然外表看起来有些类似，但内在的想法已经不一样了，是一种螺旋式的上升。

（邱阳创巴仁波切：

The first step is to cut down the crops（去除粗大的贪嗔）

Next is to eliminate the seeds，（对治微细的我执 ）

虽然粗大的贪嗔暂时消除了，但是贪嗔的根本“亲怨之心”犹在，贪嗔就有可能时时还会生起。

这就是从知母、念恩、报恩一直到大慈、大悲所要修持的内容了。