

**由于大智实证得涅槃，由于大悲志愿取生死，
精通方便证轮涅不二，无等上师足下我敬礼。**

这里从菩提心德相方面敬礼上师，由此以上师为榜样趣入菩提心的实证。

菩提心有两种，世俗菩提心和胜义菩提心。前者又有愿心和行心两部分，总的是以大智和大悲作为根本，智悲双运作为大道，无住大涅槃作为大果。

上师修成了大智精华，通达离戏光明无为法的本性，证入无生无灭本来的涅槃地；又具有大悲精华，为了利益众生以大誓愿甘愿受取生死，入世间界利益众生，乃至还有一个众生在轮回里，都不止息利他大行；这样以智悲双运精通大方便，智慧起大悲用，虽证涅槃而不住涅槃边，大悲住于智慧中，虽入生死而不住生死边，由此通达轮涅不二，证入无住涅槃之果；对于这样圆证大乘道精华——二种菩提心的无等上师，以胜解信恭敬顶礼。

乙二、大乘之根本发菩提心之引导 分三：一、修炼四无量心；二、发菩提心；三、受持愿心行心学处

大乘佛道最初由菩提心趣入，中间由菩提心进展，最终由菩提心圆成，所以菩提心是完成大乘佛道的根本。

本法菩提心的引导分为三个部分：首先是四无量心的引导，它是生起具足德相菩提心的无误正因，使菩提心未生者

2 发菩提心

能生起；接下来是发菩提心引导，令行者正式发起菩提心；之后受持菩提心学处，包括愿心行心两方面，这是菩提心已生令不退并且辗转增长的殊胜方便。

丙一、修炼四无量心 分五：一、修学舍无量心；二、修学慈无量心；三、修学悲无量心；四、修学喜无量心；五、归纳要点开示唯修善心

丁一、修学舍无量心 分四：一、先修舍心之原因；二、舍心之释词；三、说明颠倒心态及其原因；四、破除颠倒心态，发展舍无量心

戊一、先修舍心之原因

虽然一般在慈悲喜舍四心之中，首先从慈心说起，但这里由修持分依照次第修心之时，如果不首先修炼平等舍心，慈心悲心就会落在偏心状态，而不成为清净品，因此首先从平等舍修心。

四无量心有讲说次第和实修次第两种。讲说次第，就是按照通常所说的慈悲喜舍的次第，从慈无量心开始讲。而实修次第是从舍无量心开始的，原因是，如果不先修平等舍心，那就无法化解内心的偏执；而处在不平等的心态中，对众生分亲疏厚薄，有些想作利益，有些不想作利益，这就障碍了慈无量心、悲无量心的无限开展。也就是说，以这种偏执导致成为狭隘有局限的心，不会成为全法界量的无量心。所谓

“不成清净”，就是有偏执的垢染。所以首先修习舍无量心，就像平治大地，修出了平等舍心后，就能顺利地在这上面修其他三种无量心。

戊二、舍心之释词

所谓平等舍，就是对于怨敌舍嗔恚，对于亲友舍贪爱，对于一切众生无有亲疏贪嗔而平等，称之为平等舍。

平等舍，要明白舍什么以及平等是怎样的心态。舍的是对亲的贪、对怨的嗔，平等就是对一切众生平平等等，没有亲疏厚薄，没有贪嗔等偏执的心态。

戊三、说明颠倒心态及其原因

现在的阶段中，对于父母亲友等自方极其贪著，对于怨敌和怨敌方生起难忍的嗔恚的耽著，这也有一个未观察的过失。

修心之前，先要认识清楚自己有问题的的心态和发生它的原因。

我们内心有颠倒的状态，要通过修心来转变，转成善的心态，再开展到极其善的心态，由这种大善心才生得起菩提心。如果没有完成这个大的转变，就无法生起菩提心，因此首先要修大善心。修大善心，又要首先认识自己颠倒心的状况和发生它的原因，然后以好的方法破除它，再转成善心，这就是所谓的修心之路。

4 发菩提心

首先要由反省认识到自身上有明显的自方他方的区分，观念上分得非常清楚，心态的爱憎也就非常分明。具体来说，自己的心认定父母、兄弟、亲友等是自己方面的人，然后心自然就会去贪著，由于心里十分认同支持这种做法，导致贪执不断地发展、加深。相反，认定怨家、对手等是我的敌人，所有属于他圈子里的人都认定为敌方，一见到他们，内心就无法忍受，起怨怒心、怀恨心，有一种嗔怒的耽著。

这种区分自他、贪自嗔他的心态实际上是不善的心态，它的发生有深刻的逻辑和久远的习惯，以牢固的习性自以为是地固执。它的逻辑非常明确：既然饶益我，那就是亲，是亲就应当爱；既然伤害我，那就是怨，是怨就应该恨。这样的心理习惯持续了无量世，从未怀疑它有什么问题，这个行动路线始终被支持，从没有被否定，所以它串习得极其纯熟，每当面对人事，这种心态和行动都任运而起。

然而，这里实际上是有有一个大的偏袒心态，它有内在见解不正确的大问题，有串习成的牢固心态的大问题。这个自以为是，是一种想当然的、非常幼稚的状态，它出于第六意识的心理习惯，一开始它就相信自己的看法：“现在他在饶益我、对我好，真是我的亲人。”心是呆的，缘什么都紧紧抓住，串习多次以后就会固定化，难以转到其他地方，再加上心有惰性不肯转变，久而久之就成了非常牢固的心理习惯，

就有所谓的禀性。偏袒心一旦成了习惯，就像眯成一条缝的小眼睛一样，每次只看到眼前自己认定的事，认为确定就是这样，就看不到无限领域的因缘状况、各式各样的变化。

现在要破除这个有问题的心态，就要重新作广大的思惟观察。按照过去、现在、未来三世长远的情形，看到所谓亲怨的真相，这样观念上就会有松动，进而否定这种观念，之后改变行为的逻辑和习惯，再重新塑造出舍无量的善心。

戊四、破除颠倒心态，发展舍无量心 分三：一、观察方法；二、次第发展；三、开示标准相

己一、观察方法 分二：一、三世方面观察；二、发生观念转变

庚一、三世方面观察 分三：一、过去方面；二、现在方面；三、未来方面

辛一、过去方面 分二：一、总体思惟；二、公案思惟

壬一、总体思惟

过去历生当中，现在这些怨敌也曾做过自己的亲人，慈爱相伴，随顺爱护，作饶益也是难以想象的。现在算作亲人的这些人，过去生中也曾做过自己的怨敌，也是有作损害的。

首先从过去看到无量世的情况。现在这个怨敌，过去生中曾经无数次做过自己的母亲。所谓亲怨，如果按照作利益和作损害来安立，那么这个怨敌过去做自己母亲时，十月怀胎、

三年乳哺，如何以大恩养育，怎样施予佛法恩、世间恩，按这样思惟会发现，其实这是一个对我做过极大利益的人、是大亲人，这种情况已发生过无数次。像这样，当眼界扩展到无量世，发现无量因缘状况下都呈现出亲人相时，自然松动怨敌的固定想。逐渐观察会发现怨敌并不是定性的，无量世的无量情况中，他不是怨敌而是亲人，因为当时相处的时候，他对自己做过各种爱护，做过各种身心的利益、生活的照顾等等，做过无数次难以想象的利益，因此应当安立为亲人。

另一方面，观察现在算是亲人的这些人，过去无量世当中曾做过怨家，当时对自己做种种损害。比如，对自己的身体作砍杀、截肢、刺穿，对自己的财富作掠夺、侵占，为了争权对自己作陷害，那些时候自己和他是不共戴天的仇敌，不是亲人，这样的敌人做过无数次。因此，这些有情不决定是亲人，他前世无数情况下都是怨敌。

按照这样细致地思惟，就可以解除认敌决定是敌、认亲固定是亲的执著。

量上的积累很重要，一次又一次地否定掉过去的观念，逐渐地否定、逐渐地松动，最终过去的观念就会被彻底瓦解，出现新的观念，在这个新观念上可以塑造善的心态。

壬二、公案思惟 分二：一、公案；二、推论

癸一、公案 分二：一、嘎达雅那；二、莲明公主

子一、嘎达雅那

正如前面圣者嘎达雅那所说：“口食父肉打其母，恶业怨家怀中抱，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚可笑。”

佛世之时，一次嘎达雅那尊者去化缘，看到一个施主抱着儿子正津津有味地吃着鱼肉，旁边有一条母狗过来啃鱼骨头，施主就用石头打狗。尊者在神通境界里见到，原来这条鱼是施主父亲的转世，狗是他母亲的转生，他的儿子是前世杀他的仇敌转世来还债。

按照一世的观点，认为这是我的孩子，是我的骨肉，认定为最亲的人，所以特别疼爱；这条狗过来吃我的鱼骨，就定成对立面，它对我不利，干扰我，就用石头打它。如果像尊者那样看到前世的情况，就不会起这个心，因为亲怨的认定没有了：怀中的小孩正是前世杀自己的仇敌，今生来还债而做自己的儿子，看到前世他杀自己时，只会安立他是敌人，不会认他是亲人，这样自然就没有了爱执他的心态；对于过来的这只狗，看到它前世是以大恩养育自己的母亲，对自己作了各种恩德，这样认定她为至亲，打她的手自然就收回来了。

由此可见，我们的观念和心态是有问题的，不能把暂时一点的现象看成确定性而起偏向的执著。由以上的观察可以看到，亲怨没有固定性，时而是怨，时而是亲，没有怨亲的定

性。

子二、莲明公主

不仅如此，从前藏王赤松德赞的女儿莲明公主，年方十七去世时，藏王请问大宝阿闍黎：“我的这个公主女儿也像是位业清净者，她既生为赤松德赞我的女儿，又面见了真佛一般的译师、班智达您们，怎么还会这样短命？”

阿闍黎答：“你的公主不是因为业清净而转生为你女儿。从前，莲花生我、大王你和菩提萨埵同生为贱种家的三个儿子，建夏绒卡秀大塔时，公主受毒蜂之身也在那里，叮入藏王你的微血管，当时你无意用手擦拭，结果压死了那只毒蜂，因那时的命债才投生为你女儿。”

藏王赤松德赞是真正的文殊菩萨，他尚且有这样的怨债子嗣，何况其他人？

案例中，莲明公主十七岁就去世了，藏王非常悲伤，他疼爱女儿，认为她有很好的福缘，既能生在王家，又能见到真佛一样的诸位大德，为什么还这样短命呢？实际上，她是因为讨命债才转生到藏王家的。藏王前世碾死了那只毒蜂，欠债就要还，这个业力追过来就做了他的女儿，十七年里讨债完毕，这桩业了结了，她也就告别而去了。

像这样，十分疼爱的女儿却是前世的怨家，因此不要轻易相信自己的心，不能把一时的显现定性化。藏王是文殊菩萨

的化身，在他身上还出现这样由怨转亲的现象，何况我们一般人？

癸二、推论

因此，现在我们与父母有血缘关系，作不可思议的关切和喜爱，如果他出现了苦和不幸，那会生起比自己身上出现还厉害的悲苦，这些都纯粹是过去互相加害的讨债。

这两则公案引出一个观察，现在的亲子关系其实是由前世的怨债而来。从因果律可以看到，现前这一世演的是亲子关系的悲苦剧，父母和子女之间有一个亲情的联系，当一方出现痛苦和不幸时，另一方会发生比出现在自身上还厉害的忧愁、悲苦，整日担忧，心情愁闷，彻夜难眠。

为什么自己会对他有一种难以想象的关切和希望？当他身上出现事情的时候，自己为什么会陷入到如此大的忧苦中？其实这是因为过去曾经损害过对方，这次对方要来讨债、折磨自己。这里有两种情况，如果过去给了人家苦、欠了债，现在就需要还债，需要受这分苦；如果过去曾经施人安乐，现在就会有回报，出现的是还债、报恩，会有很多顺心快乐的事。

两个公案当中，由于前世曾经有过命债，这一世就要还债，还债的时候就要格外地疼爱对方、为他付出，对方出什么事情，自己会有很大的忧苦。所以，这一世在亲子关系中这么

立对方为最亲的人，这样关切、爱护，实际是要还前世怨债，怨家来讨债而转成了亲人。

如果这一世来的是孝顺孩子，各方面对父母报恩、作饶益，实际上是一种还债现象，也就是这个孩子过去伤害过今世的父母，今生就生为他们的孩子来还债。这样就看到，眼前的孩子实际是由伤害自己的怨家转来的。

另一方面的观察：现在的怨家前世曾经做过自己的父母、兄弟、姐妹、亲戚、朋友等等，每一种都是无数次，所以他无数次是自己的亲人，不决定是怨敌。

从现前的情况作比量推断，比如前面曾经是亲人，后来因为种种利益冲突，或者信仰不同、见解不同，或者中间突然出一种因缘，总的都是由于我执，对方不合自己的意，就心生嗔恚，结果关系破裂，从亲转成了怨。这样的情况不乏其数，家庭里有，工作中有，学习上也有。过去有很亲密的关系走在一起，后来由于利益冲突，为了维护自己而发生斗争、竞争，瞬间就变成了怨敌。像这样可以发现，现世当中很多怨敌是由亲人变成的。

同理，推到前世来看，今生的怨敌往往是由前世的亲人而来。当时彼此心意不合，发生了利益冲突，就转成了怨家，由等流过来，这一世还在互相结怨。这样发现了怨由亲来的规律就知道，实际上一个个怨家过去世曾多次做过亲人，由

此就知道怨亲常转变，没有定性。

辛二、现在方面 分二：一、观察怨不决定是怨；二、观察亲不决定是亲

壬一、观察怨不决定是怨

现在成为自己怨敌的这些人里，过去累世没有谁没做过父母。现在的方面，虽然执定为敌，他也不一定损害自己，也就是尽管自己执他为敌，他并不认自己为敌；即使他认自己为敌，也有不能加害的情况；即使暂时有加害，也有由这个因增长了自己此生的名誉，或者转变为值遇正法等究竟的利益安乐。再者，如果自己用方便顺他的心，以柔软语道歉而说和好的话，转为亲也不难。

我们心里会有这样的想法：这个人损害了我，所以决定是怨敌，对于怨敌，我必须采取憎恶的态度。

现在观察：这个怨敌并不决定是怨敌。因为即使我认他为怨敌，他也不一定认我为怨敌，如果他不认我为怨敌，就不会出现加害我的心态。即使他认我为怨敌，也不一定有能力损害我，事实上损害了我的才叫做怨敌，如果没有做到损害，那也不是怨敌。即使他能损害到我，也不一定是怨敌，因为损害我的因素也有成为利益我的因素。比如在世间我们是竞争关系，由于他的损害，反而让我得到了名声，这是有益于我的；在出世间方面，正是由于他的损害，驱使我去寻

求正法，以这个因缘使我遇到了正法，出现了将来得到究竟利益安乐的因缘，这是一个大的利益，不能安立为怨敌；再者，由于他的加害，成为我修安忍的境，以此使我成办了殊胜的资粮，消除了业障，积下了将来获得佛陀相好的正因。诸如此类，损害我的怨敌实际上是以递增上缘的方式饶益了我，因此应当安立他为亲。再者，即使他损害我并没有出现任何利益，他也不一定是怨敌，因为将来如果通过某种因缘，相合于他的心而道歉，那么关系也会转好，甚至比现在的亲人还要亲。

这样从各个角度观察下来就会发现，把对方定为怨敌的想法是不对的，因为他会随着各种因缘转变，各种因缘状况下，他不一定在加害自己，很多时候都对自己有利益，所以认定他为怨敌的想法是有问题的。

壬二、观察亲不决定是亲 分二：一、世间方面；二、佛法方面

癸一、世间方面

同样，现在执定为亲友的这些人，也有儿子骗父母、杀父母等等。再者，有给跟自己不和的对手们作助伴后，站在他的方面作夺财、争讼等很多这类的事。如果很和顺、融洽，他出现苦和不幸等的话，就感受比自身上出现还厉害的苦。为了亲人、儿子等的事，积累了巨大罪业，来世引入地狱。

执亲决定为亲是这样的想法：他饶益了我，决定是我的亲人，对于亲人我应该爱护。

现在破斥这种想法，就要对于决定看出不定。

应当这样观察：这不一定是我的亲人，因为他损害过我，比如欺骗过我、掠夺过我、杀害过我等等，从事实上看到所谓的亲人是有损害自己的，不应定性为亲人。即使他没有作为主角损害我，而做了配角，他伙同我的那些敌人来掠夺我、与我争论等等，从因缘状况来看，他充当了害我的助缘，所以不是亲人。再者，即使彼此和睦相处、感情很好，也不决定就是亲人，因为事实上，他有给我苦、给我作障碍。比如，他出现了一些痛苦和不幸，自己会非常担心、忧虑，心一直挂在上，为他奔波操劳、忧苦，会造很多恶，来世还要为此下地狱等。这么看来，这个亲人实际上是给自己带来巨大痛苦的因素，因此不决定是亲。

癸二、佛法方面

另一方面，自己希求修一个真正的佛法，却被他们耽搁了，又因为心舍不得父母、子孙等，由此法拖延在后、不出现修的空闲等等，是比怨敌还厉害的加害！

从佛法方面观察，正是由于和亲人之间的感情牵系得太紧，当自己想去修道的时候，或者他们来作障碍，或者自己心里舍不得他们，而把修法抛在后面，结果丧失了修道的良

机，这一类事情衡量起来就发现，亲人对自己的加害比怨敌还大。因此，原先自己认定他为亲是一种幼稚的想法，是未加观察的错误判定，现在稍微观察就发现，他在各方面给自己作障碍、作损害，这些情况都不能安立为亲。

辛三、未来方面

同样，来世方面，现在自己执为怨敌的这些人，说不定生为自己的子孙，亲人们也说不定生为怨家，等等。

从来世方面观察，亲怨也是不定的。因为来世都是随业呈现，当业要呈现为亲的时候，怨会转为亲，而业要呈现为怨的时候，亲也会转为怨，一切都是由业决定的。

比如，今生成了怨家，欠过对方的命债、钱债，因果律追加过来，来世对方就会转成自己的儿女来讨债；到时又会出现某种因缘，有一段时期彼此又处在亲爱的关系中，有种种你对我好、我对你好，这样前世的怨家就又转成了今生的亲人；当有利益冲突的时候，又视对方为敌人，比如到了争夺财产、争夺地位、争夺主权等的时候又结下仇恨，再到来世等流果现行，又会视对方为怨敌，这样亲又转成了怨。

“等等”当中包括其他情况。比如亲转成中，最初两人很亲密，后来逐渐疏远，变成了无利无害的陌路人；怨也有和好成为亲的，再以后没什么来往，又成了一般关系；再者，无利无害的一般人也会转成亲或者转成怨，在某种情形下帮

助了自己、对自己施恩等等，转成了亲，或者某种情况下成了竞争对手，互相厮杀，就又成了怨；又有前世是一般的关系，这一世转为亲或者转为怨；又有这一世是一般的关系，来世转为亲或者转为怨等等。像这样，亲怨时有转变，没有定性。

另一方面，从我们内心的想法来看，某时认为他好，就定他为亲，某时又感觉他不好，立他为怨，心的想法、判定经常会有变化，不决定只是一个想法，这样在认定的转变上也能看出亲怨不定。

思考题

- 1.顶礼句中是如何从菩提心德相方面敬礼上师的？
- 2.本法菩提心的引导有哪几部分？分别与发菩提心有何关系？
- 3.实修四无量心要先修舍心的原因是什么？
- 4.解释“平等舍”的涵义。
- 5.现阶段我们有怎样颠倒的心态？这种心态有何种危害？
- 6.结合“过去方面”的总体思惟和公案，说明亲怨不定。
- 7.从“现在方面”观察为何怨不决定是怨？从世间和佛

法两方面说明为什么亲不决定是亲？

8.从“未来方面”观察怨亲不定。