

丁五、归纳要点开示唯修善心 分四：一、将四无量心归结为善心而劝导恒时唯修善心；二、善心为修行分量，故劝恒时唯修善心；三、以心之好坏决定业性，故一切时处应学善心；四、以心之好坏决定未来前程，故劝恒常反省修学善心

戊一、将四无量心归结为善心而劝导恒时唯修善心

为了使人容易理解，可以将四无量心的含义归纳在一个善心中，因此一切时处唯一应当修学善心。

为了使人容易领会，可以把四无量心的内涵归纳在一个善心上，四无量心就是四个大善心，舍心是平等利益众生的善心，慈心是愿众生得乐的善心，悲心是愿众生离苦的善心，喜心是乐于人好的善心，所以四无量心可以归在一个善心上，其实就是指菩萨心肠、好心肠，这样用善心来归纳就很容易知道修行的要点。其实四无量心就是善心高度的升华，所有的善心要么是它本身，要么是它的元素，要么是成就它的辅助因素，所以一切时处唯一要修善心、学善心。

“一切时处”和“唯一”这两个词作了大的指示，告诉我们终生要学的就是善心，时时刻刻要学的就是善心，不管到哪里唯一要学的就是善心，圣贤之学就是善心之学，圣贤之道就是善心之道，这是根本的道，根本的学问。

戊二、善心为修行分量，故劝恒时唯修善心

2 发菩提心

从前阿底峡尊者手痛时，将手放在仲敦巴的怀里说：“请加持这只手，你有一颗善心。”尊者唯一用善心来看待修行的分量，问安时也是问：“生起善心了吗？”在一切教诲中总是说：“修善心吧！”

这里阿底峡尊者和仲敦巴格西两位圣者这样示现来教导后人，修行的重点就是善心。

阿底峡尊者唯一从善心上看人修行的分量。有一次他手痛，就让仲敦巴加持一下他的手，原因是仲敦巴有一颗善心。心好就表示修行好，这个善心的力量能直接加持到别人，为别人排忧解难除苦，仲敦巴有真正的大慈悲心，这是对善心极度的肯定。

阿底峡尊者见到人问安时，不问其他世间法或者其他外相的事情，只问：“生起善心了吗？”就是在这上看人修行的分量，没有生起善心，修行就是零，等于浪费生命。一切教诲中尊者总是说修善心吧，教导人们要在这上努力。

细致来说，我们今天过得有没有意义，修行有多大成绩，就看今天有没有生起善心，生起善心的程度如何。每一件事都是这样，我们做这个事是要修善心，它就是修行，就是看自己的心怎么发、怎么用。一个月、一年修行有没有进步，也是看善心有没有进步。比如一年下来看我的心是不是比以前更慈悲、更善良、更美好，由心转变了多少来观察修行有

多少进步，不是看发神通、出感觉、积累知识、训练口才等等，也不是看外面作了多少表面的念诵、行善利益众生等等。

再者，修行到了什么程度，也是看善心到什么程度，如果修到全心是善的地步，那表示自己已经完成了断恶修善；如果从小善推到了四无量心的高度，那证明自己已经开始趣入大乘道。到了五道十地哪种地步，都要从善心来判断。比如各地各道当中都有菩提心的程度，其实就是善心的程度，它表明了修证的高度，因此修行的分量完全是从善心来看的。

所谓的修行就是修一颗善心，因此劝导大家要在善心上用功。日常不管是生活、工作、修行，对任何人、任何事、任何有情都只有善这个字是修行，离开善之外没有修行。这样发展到圆满就是大行普贤菩萨，普贤就是普善，遍到一切行为都推到最圆满的善的程度，就叫行持圆满。

戊三、以心之好坏决定业性，故一切时处应学善心

凡是心的善恶与轻重，都是随心的好坏而转移，若心好，做任何身口业都成为善，就像上面所说小泥像上放鞋垫的故事；若心坏，诸相似的善形象实际都是恶，因此一切时处都要学习善心。

这一句指示了业的性质和量都是随着心的好坏而转移，从中要领会到修行的重点就是要在心上用功，在善心上努

力，一切时处都要修善心。原因很明显，业性的善恶就是由心来定的，不是由外相来定的，内在是善心，那不管身体怎么做、口里怎么说就都是善。就像小泥像上放鞋垫，从外相来看，在尊贵的佛像上放肮脏的鞋垫，这是大恶行，但因为他当时的心没有这个恶念，只是担心下雨了佛像会淋坏，就拿这个去保护佛像，这个举动是一个善心在运作，所以业的性质就是善。

像这样就知道，内在如果存的是善心，那打人骂人也都是善，使用各种的方法手段都是善。如果内在存的是恶心，那不管表面上身体做怎样恭敬的行为、口里说怎样好听的话、表现出怎样慈悲的相状，实际上都是恶。哪怕是在做佛教事业，内心有沽名钓誉的心、与人竞争的心等等，这样就全成了一种不善的性质。道理很清楚，心是恶的，哪里会有善？只是外在的影像，哪里叫做善？离开了心就没有一个定义善恶的地方。这样就看到，一切时处最关键的就是要修善心。

戊四、以心之好坏决定未来前程，故劝恒常反省修学善心 分三：一、总述纲领；二、公案显示；三、总说善心利益而劝导恒常反省修学善心

己一、总述纲领

宗喀巴大师说：“心善地道善，心恶地道坏，一切唯依

心，常勤修善心。”

这首著名的偈，浅显地来翻就是：“心好前程好，心坏前程坏，一切唯依心，常勤修善心。”“地道”，浅白地说就是我们的前程、我们的命运，我们会走到哪里，全看自己的心，所有的因果都是在心上转的，万事都是依着心来定义它的因、它的果，所以自己想要有好的前程，唯一就依赖自己的善心。心如果好，前程就好，心如果不好，前程就不好。所有改造命运的原理就在这里，所有观察是否有前程的要点就在这里，如果没有开发出善心，就登不上好的地道；如果没有提升善心，也不会提升更高的地道；如果没有出现四无量心，也登不上大乘道。从目前初学者的阶段来看，重点就是在世俗菩提心的开发和进展上，所以唯一要在这个要点上努力。

己二、公案显示 分二：一、心善地道善；二、心恶地道恶

庚一、心善地道善

那么心善地道如何善呢？从前一位老妇女和她女儿两人手牵着手过一条大河，结果母女二人都被水冲走。当时母亲心想：“只要女儿不被水冲走，我被水冲走就冲走吧！”女儿也想：“只要母亲不被水冲走，我被水冲走就冲走吧！”她俩互相生起善心的当下溺水而亡，由此都得上升梵世间。

怎么说心善地道则善呢？也就是怎么看心好前程就好呢？首先从浅近上配合公案发生定解，相信如果心好就一定会有好的前程，这一点有很深刻的观念之后，再把这个原理推广到深广之处就会知道，大乘五道十地全部是由一个大善心一路发展上去的。也就是最初如果有四无量心、世俗菩提心，就证明入了大乘道，之后各道各地由越来越殊胜的世俗菩提心来证明跨到了更高的地道。要知道从近达远，首先从浅近的善上着眼，然后逐渐地拓展升华到深广的善。

什么是心好？简单来说，就是从为人和为己上判断，为人是善，为己是恶，或者在任何情况下看看是以他人为重还是以自己为重，或者是公还是私，诸如此类就能判断心好和心坏。按照这个原理，我们联系公案对照自身，看看应该何去何从。如果懂得了这一点，就知道在生活中怎么运用，因为我们生活中每天都是碰到人事物，自己怎么用心就是抉择修行，用好了心、存好了心就是会修行，这样的话就会发现每件事情上在进步，日日时时都在进步，任何时处都是可以修善心的。

公案里当时一个老妇女和她的女儿一起过河，由于河水很急，两个人一下子就被冲下去了。在这个危难关头，就看人的心怎么样，母女俩都出现了同等的善心，这个善心就是以对方为重，不是考虑自己，她们都是想：“只要对方保住

了性命，我死了没关系。”在这个非常纯的善心的状态中死去了，这个心很高尚，结果她们没有经过中阴，直接就生到了梵天。

往昔在夏萨果卡地方，有六位出家人和一名信使共七人上了同一条船。船行进到河的四分之一时，船夫对大家说：“船超重了，要么你们当中会游泳的一个人跳下去，要么我跳到水里，你们中的一个人来划桨。”所有的船客都是既不会游泳也不会划桨，那位信使说：“所有人死还不如我一人死好。”随后便纵身跳入水中，顿时呈现彩虹、天雨妙花的瑞相。信使不会游泳，却安然到达彼岸。

这则公案里要看到，在死到临头时人是怎么存心的。当时在那种危急的情况下，其他人大概都心想：现在怎么办？我不会游泳，跳下去不行，但在船上大家都不会开船，这样就会死掉，我怎么才能得救？都是这样考虑自己的。

而信使这时大义凛然，他有一个大心，以大家为重，心想：不如牺牲我一个人，保全所有人的性命。他选择了舍生取义。

再看心好前程好，在他跳入水里的当下，空中就显现了绚丽彩虹，天雨妙花，瑞相昭彰，虽然他不会游泳，但也被安全送到彼岸，诸佛菩萨加持了他。

上面故事里的主人公以前并不是修道人，却因临时生起

善心，也得到如是利益。

以上这三个人，以前都不是修道人，母女俩没有修过禅定，也不具有初禅的功行，但在临终时起了这样真诚的善心，立即就超脱欲界，生到梵天，在定境中享受喜乐。那个信使没有学过大乘法，甚至消灾免难的佛法也没有听过学过，但他天性有这样的善，在危难关头的时候善根萌发，发起舍己为人的大心，所以当下就有了瑞相和感应。这都是因果律，如果我们有这样的心，当时就已经出现了善人吉相，就决定了有好的前程。

像这样生信以后，就要一心在善心上努力，日常生活中注重修善心，从这上不断地提升，使自己的心打开，万善具备，这样不断地积资净障，然后再上进到大乘的四无量心、菩提心，这将使我们的前程充满美好。古今的感应篇里出现成千上万的案例，实际都是在说修善心，怎么由身善、口善、意善出现好的命运、好的福报，无非是心善地道善这一真理的证明。

庚二、心恶地道恶

心恶地道如何恶呢？从前，有个老乞丐躺在城门的过道上，他想：“如果这位国王的头断掉死去，我来做国王该有多好！”心中再三地生起这种恶念。第二天早晨，他正在熟睡中的时候，国王乘着马车而来，车轮碾过他的脖子，他自

己的头断了。

心恶地道恶，就是心坏前程坏的意思。公案里的老乞丐起了恶念，希望国王的头断掉，自己好做国王。他的前程如何呢？第二天他就遭受断头之报，堕入恶趣。是这个恶心将他送入了苦难的深渊，所谓祸福无门，唯人自招，善恶之报，如影随行。

总的来说，我们求法的目的是为了一切时处用正知和忆念把握后，审察自相续，如果没有这样实行，很容易无意义地由猛利的贪嗔之心积累严重恶业。那个老乞丐也是由于生起这样不切实际的恶念，结果其果报立即成熟。正安乐地睡在宝榻上的国王的头根本不可能断掉，假使国王真的断头驾崩了，哪里会是亲生的诸王子不继承王位，虎豹熊罴般的大臣们也不执掌朝纲，偏偏要把一个行踪不定的老乞丐安置于国王的宝座呢？所以如果没有善加观察自相续，那么无意义地生起这样的恶念也是有可能的。

这里说的学法的目的就是要反观自心、反省自心、修整自心，这有很多深浅不同的层面，浅显的方面、基础的方面就是要看自己的心是善是恶，初级的学法就是辨别自心的善恶，知道我起什么样的心是善，起什么样的念是恶，大体也就会知道我的前程是往上走还是往下走，祸福都是自心所造。作为一个末法时代的凡夫，内心的问题很严重，存在很

大的危险性，最大的敌人就是自心，所以学法的目的就是要了解内在的状况，首先要治好自心。

由于内心潜藏的问题很多很大，所以不能马虎大意，时时要以正知和忆念看好这个心，正知知道当下的状态，忆念就是记得教法，这样常常看着心，一有恶念起来，就立即消除，转成善心，起了善心，就应该支持它，努力地把它完成，让它更好地发展提升。

如果没有战战兢兢、如履薄冰那样治理内心，很容易就陷在妄想堆里，起一大堆贪嗔的念头，造下严重的恶业，这个几率是很大的。我们凡夫内心世界是善恶大战，一不注意恶心起来，就成了邪人当道，邪机制会很猛地起来，所以初级阶段修行的要点很简单，就是观自己的心，就是观善恶，再进一步就是观心的实相。

心出善恶其实就是苦乐两条路，就像司机时时都要看往右走还是往左走的问题。如果没看好，一下子陷到妄想里还不知道，可以连续两个小时沉溺在妄想当中。凡夫的习气就是贪嗔，想到贪恋的爱人想着想着起很强的贪心，想着仇恨的敌人不断地想下去就会起很猛利的怨恨之心，从前结过怨，又翻出来，然后再想就再加深。像这样，如果不好好修，就会陷入到这种状态。比如常常恶念起来，明明知道了却还停不下来，这就知道已经串习得很深了，因此以后不能再放

任自己，让这个心随便动念头、起贪嗔，一定要在修善心上努力。

那个老乞丐并不明白是自己的心杀掉了自己，其实他幻想的那些都是不可能的事，但他却幻想连篇，做邪恶的梦。国王在王宫里睡得好好的，哪里会断头？即使断头，王子不继位，大臣不掌权，偏偏要让他这样一个东流西漂的老乞丐来坐国王宝座，这是天方夜谭的事，但是他却这样起心害了自己。

我们不要认为这个离自己很远，其实我们每天都是在想一些不可能的事。除了由自己造业来决定自己的前程之外，并不是从幻想来定的，但我们对于未来充满了各种幻想，对于别人也有各种各样的妄想，这些成了大多数痛苦的来源，所以应该停掉这样的恶心，只起善心。

所以，初步的修行的要点就是观自己的心，只允许它往善的方面转，不允许往恶的方面转，而且观得很绵密，这样控制好自己的心在每一件事、每一段修行、每一个过程里都是善心在运行，那就是在修善心。

因此，夏沃瓦格西说：“若不治心国，则增诸三有。”

“心国”就是内心世界，这里面有很多恶，它就是贪嗔痴慢嫉等五毒，乃至百毒千毒，如果不善于治理，让这些恶出来兴风作浪、为非作歹，那会搅得我们心国大乱。这样的

恶心增盛起来，会不断地增上诸有。“有”就是后有，就是后面的轮回，一个恶心就是一个恶趣，这么增长下去就非常危险，所以一定要严加治理。

从前世尊和比丘僧众受请前往施主家应供，当时有国王种姓和婆罗门种姓的两个小乞丐去行乞。佛和眷属们还没有受供，那个婆罗门种姓的小孩就到了，结果他一无所得。饭食完毕，国王种姓的小孩来了，由此他得到许多剩余的甘美食品。

下午两个人在途中交谈，国王种姓的小孩说：“如果我拥有财物和受用，我要尽此一生用衣食来供养世尊及其眷属，而且布施一切资具，作大供奉。”

婆罗门种姓的小孩说：“假如我拥有权力成为一国之主，我要砍掉那个光头沙门及其眷属的脑袋。”

之后国王种姓的小孩去了他乡，在一棵大树的树荫下睡着了，结果其他树的树荫都已移动，国王种姓小孩所在的树荫却未移动。当地的国王去世，无有太子继承王位，发出公告说：“谁具大富贵相，就推举他为王。”

大家四处寻找，有人发现一棵大树，中午已过，树荫仍未移动，正荫护着一个睡着的小孩，就选中他，推举为王。

后来他也如自己的心愿供养了世尊及其眷属。

那个婆罗门种姓的小孩躺在一条交通要道上休息时，马

车急驰而来，碾在他的脖子上断头而亡。

要看到公案里两个小孩的用心不同，国王种姓的小孩很有善根，也特别有福气，他在佛和僧众受用饭食后乞讨，结果满载而归，他的心很好，对未来有很好的憧憬，他不是想别的，就是想：如果我有条件的话，我这一生都要对佛和僧众作大供养。他对于福善之道充满了信心，相信佛和僧众是无上的福田，有财富尽量要在三宝的大福田里种福；他有恭敬心，认为佛陀和僧众具有巍巍功德，我应当礼敬、应当供奉，这是他的存心。

婆罗门种姓的小孩就不是这样，同样是小乞丐，但他却暗藏恶心，他在佛和僧众受用饭食前乞讨，结果空手而返。他起了很大的怨恨，这就是自我的执著太重，因为自我的欲望没得满足，他就产生抱怨心，而且进一步起念：哪天我做了国王有权力的话，就把这些光头沙门的脑袋全部砍掉。这个心非常邪恶。

像这样心上有好坏，当然前程上就有吉凶，国王种姓的小孩发了善愿，他的未来命运如何呢？当时他到了异地他乡睡在树荫之下，那个国家的国王驾崩，没有太子继位，要寻找有大富贵相的人来当王。大家发现过了中午树荫还没移动，这个树荫下就覆盖着一个睡着的小孩，当时就知道他是有做国王的富贵相。实际这个富贵相老早就已经有了，因为

他对无上的福田非常有信心，至诚地供养，这就是大富之相；他对于无上的功德田真心地礼敬，这就是大贵之相。这样的大善心使得他果报现世就成熟，已经出现这样的吉相了，所以就被选中推为国王。之后他也按自己的善愿去履行，把自己的财富都用来供养佛和僧众，这样会使他未来的前途更加美好。

那个婆罗门小孩起了要砍掉佛和僧众脑袋的大恶心，实际已经出现大殃祸的因子，这个恶种很大，它迅速成熟，立招报应，前位起恶心就种下了大灾难的种子，以此推向的前程就是脑袋被砍掉，还要堕落恶趣。

这样看到公案中的主人公是怎样的用心就出现怎样的前程，以此作为一面镜子反观自己：我对待别人是什么样的心，如果是恶心那就是婆罗门种姓小孩，如果是善心，就是国王种姓小孩，实际上我每天都处在善恶祸福当中，自己能够很好地用心，心好前程就好，善心修得大、修得快，修道的进度就快，修行的成绩就高。就像这样来判定，应当从中吸取教训，很好地治理自己的心国，修出美好的善心。

己三、总说善心利益而劝导恒常反省修学善心

因此，如果恒时唯一修学善心，那么今生中一切所愿之事都能如意实现，会受到白方诸天的护卫，受到一切诸佛菩萨的加持，一切所作皆成为善，临终无解肢节苦，来生获得

人天胜位，究竟现前无上佛位。

如果相信善的道路，恒时唯一学习善心，那么会出现今生、临终、来生三阶段的美好前程。

今生凡是所愿之事都会实现。平时唯一学善心，修到纯善的地步，以善心真诚的力量，无论有哪种合法的所愿，都自自然然会得到成办。真诚的善心有大的感召力，得到天助、人助、佛菩萨助，积聚各种顺缘，往成功的方面走。全心是善的人，受到护法善神的保护，不管他在哪里，都会平安吉祥。不为自己专门利人这种善心就和诸佛菩萨的心相通，他的相续必定得到诸佛菩萨悲心和神力的加持。善心修得日益醇厚，就日益与佛菩萨的心相应，得到的加持也越深越好。再者，平时唯一注重修习善心，越修越纯熟，久而久之，会达到“静则一念不生，动则万善相随”的地步，不管做什么都成了善，整个生命成了善的生命，一切的行动成了善的流现，身心成了善的机制。

这样一生日日夜夜都在善心上用功，心修得越来越光明、清静、开通无碍，身心充满喜乐，昼夜吉祥，到了临终自然处在欢喜安详的状态中，出现各种殊胜的瑞相，没有解肢节苦。

由于今生深厚的善心为因缘，来生自然得到人天殊胜地位，显现善趣七德等种种圆满，继续修习善心、提升善心，

善会拓展到称合本性、广大圆满的程度，成就无上正等正觉的佛果。

由于上述原因，除开仓促的不省察自心就假模假样地做礼拜、转绕、念经、诵咒等广大善法，恒常观察自心而修学善心是至关重要的。

由于上述原因，知道是由善心来看修行的分量，这就懂得重点是在心上用功，不是在外相上。心上用功这里就是指学到一分善心，这是根本修，离心都是枝末甚至是影像，没有内涵的修行就是影像的修行。

“除开……”一句，指出了我们要避免的地方，由于那是一种劳而无功、多而少功的做法，做得再多充其量也只是得点小利益，因此不可取。这种修行叫做无善心的修行，表现在匆匆忙忙的，从来不反观自己的心，只是在一些外相上忙着做礼拜、转绕等等，因为没有发起过善心，几乎近似于体育运动。又像念经、诵咒也是匆匆忙忙，有口无心，或者心不在焉，或者毫无志愿，情况也类似。诸如此类，要知道没有善心的修持只是小修，无记心的修持像华智仁波切说的种不下解脱种子，纽西龙多尊者说只是种个解脱种子而已。与有善心的修行相比，这些外相上的修行做得再大也是小的，做得再多也是少的，内在有深厚的善心，做得再小也是大的，做得再少也是多的。

这两者不是一个层次，无法相比，具有大善心属于无量的层面，没有善心是有限的层面，虽然与世间法相比，或者跟一般情况相比，佛法的修行哪怕善心很少，也都可以说是大量的功德，但是在佛法领域里，都是一些极大级别的领域，而且一层比一层高，就像喜玛拉雅山跟三十三天没法比那样，而三十三天又没法跟第六天比，第六天又没法跟色界天比。这样来看，所谓的外相上的广大的修行与一个具善心的修行相比，就像百千万的大数字放在无量当中，几乎可以忽略不计了。

佛世之时有个年老的妇女，她常常看到国王、王子和其他人都供养佛和弟子，自己最大的希望莫过于像他们一样供养佛陀，所以她就外出行乞。一天下来只得到一枚小铜板，她拿着这枚铜板向油商购油。

油商告诉她：“这么少的钱什么也买不到。”但听说她要用油供佛后，不禁对她产生了怜悯心，给了她想要的油。

她拿着这些油到深院点了灯，把灯放在佛前，许愿说：“除了这盏灯我没有那么好供养的，但希望通过这种供养，我将来能获得智慧之灯，愿我能解除一切众生的黑暗，愿我能净化他们的一切业障，引导他们证悟。”

当天晚上，目犍连来收集所有的灯时，其他灯的油都烧光了，那位老妇的灯却一直燃着。破晓时分，目犍连看着那

盏灯还燃着，油满满的，而且有新灯芯时，心想：“这盏灯为什么白天还燃着，实在没有道理。”就想吹灭它。结果灯还燃着，他试着以手指来掐灭，也没成功，又试着以袈裟来把它闷熄，还是没做到。

佛一直看着，说：“目犍连你要熄灭这盏灯吗？你是办不到的，你甚至无法移动它，何况熄灭？即使你把大海的水都浇到这盏灯上，它还是不会熄灭，世界上所有河流和湖泊的水都熄灭不了它，为什么呢？因为这盏灯是以诚心、清净心供养得来的，那种动机使得她拥有巨大的功德。”

当佛说完这句话，那位老妇走向他，佛为她授记：“将来必定成佛，名曰燃灯佛。”

这位老妇人只是在佛前供一盏灯，由于她有非常大的善心，也就是她供养佛的心非常虔诚、清净，而且有广大的发愿，这样使她出现了巨大的功德，她以此得佛授记将来必定成佛。

以这个为榜样就明白，在各种修行上都要以修善心为主，恒常观察自心修学相应的善心，这极其重要。

思考题

1. 四无量心如何归纳在一个善心当中？

- 2.以公案说明修行的重点是善心。
- 3.业的性质和量由什么来决定？
- 4.解释“心善地道善，心恶地道坏，一切唯依心，常勤修善心。”的涵义，并以公案分别说明。
- 5.唯学善心有哪些利益？日常修行中应如何做？