**166天 8/27/2019**

在精虑品当中，昨天已经讲到如何观修对平等者、对高者、对低者。我们还是把自己幻显出两个身份，对于新幻显的身份，从高处、从平等处、低处观本有的身体。高处、平等处、低处的意思是说，可以想象社会上看到的各种各样的现象，包括对高者的羡慕、嫉妒，对平等者产生竞争心，以及对弱者、边缘化的人产生蔑视、忽略的状况。这些是贪爱自己、嗔恨他方的习性延续的各种角度。今天还是延续对平等者自他交换的修行，如何理解其他人有郁闷不开心、有种种烦恼的时候不要失去慈悲心，去理解人的心里面的不同。通过自他交换的修行去理解，经由理解进而转变，在别人的角度上面才可以看到他的不安。各种价值观、不良的破坏性的情绪的投射的影响、障碍下，各种人都会受到暂时的心灵的挑战。只有修自他交换以后，慢慢的对于心里有不安、骄慢、嫉妒、鄙视、竞争的人，都没有那么敏感的回应，没有更加加以破坏性的回击，而是能够容忍、宽容、原谅、理解，以及能够进一步帮助解决烦恼。

150

复当隐吾过，

受供而非他，

令我获大利，

受敬而非他。

跟自己差不多的人有竞争心，不惜变得比较紧张，会从负面的心去看别人，极力要克胜对方。政界、商界，任何世俗的界都会有这种，像动物的某一种习气一样。只有从更高的智慧，像缘起的角度去看的时候，用爱和慈悲的时候才能去超越。否则的话，有点像动物性的，尤其是野生动物都有某一种的与其他同类的竞争心，攻击心。因为要竞争过对手呢，要隐瞒自己的过失，彰显自己的功德。如果你能转化自己的过失，彰显自己的功德是没问题的。但是纯粹的隐瞒自己的过失，宣扬自己的功德，再加上隐瞒别人的功德，宣扬别人的过失，这样就会变成一种对他人不利的心态，这个就是问题所在。对他人缺乏爱心、缺乏耐心、缺乏宽容心，而对自己本来可以转变的缺陷变成了保留这个缺陷，看不到别人的功德看不到自己过失的危险性加剧。好像自己身体有病的话，你不是要隐藏这个疾病，而是在必要的人的面前，比如在佛菩萨面前、在上师面前、在法友面前不用刻意的隐瞒，尤其是有正知正见的法友面前保持诚实。对于其他人，你不用刻意的宣扬功德，也不用刻意的隐瞒过失这样的状态。隐瞒自己的过失、宣扬自己的功德希望的最后的结果，是希望不让别人受到安乐、供给、利益、恭敬，而对你有竞争的人，间接的导致对这个人的不尊敬，因为你只暴露他的过失，不赞叹他的功德，他也得不到利乐、供给、协助。

151

吾喜观望彼，

沦落久遭难，

令受众嘲讽，

竞相共责难。

这个是幻显一个跟你差不多的自己，然后产生竞争的心的最后一个偈颂。在禅修的时候，观想自己变成另外一个有竞争心的人来和你原来的色身做竞争。这个时候你希望自己得到快乐，眼看着你不喜欢的对境沦落，遭受沦落、遭受失败、遭受嘲讽，导致痛苦的状态，所有的心愿不成，所得不安。这些是比较恶的行为。他人惨遭不幸，沦落成为大家的笑柄，成为众人谴责、评判的对境。这在过去的人类的历史运动中也有发生，导致很多人受到身心的痛苦。自他交换是要克服对别人竞争伤害的心理，这里我们讲一个正面的故事。从前在四川那边有一个出租车司机有两个孩子，一个不到10岁，一个11、12岁，他们的父亲是开出租车的，母亲在家。有一天有两位客人要租他的车，傍晚了比较晚，但是他们可以出高价租车子。先生看着价格不错，所以就想着可以夜里出发，太太觉得先生一个人跟着这两个客人走很不放心，所以就跟着一起去。在半路上，后面坐的这两个人是非常坏的人，把夫妇两人杀害了。不就之后，杀人的两个人也被抓了。剩下的两个孩子年岁小，无处可去，最后被一个佛教的福利学校接去了。在这个地方过了一两年，这两个人杀人的人被判了死刑。因为杀了两个人是大的过失，一般在法院里还有一个步骤，法院的人会问被害者的家属有什么要求。所以书记员问两个孩子你们有什么要求，因为小的孩子还太小，大一点的姐姐想了一会儿，她约了校长说“校长我跟你商量一件事情"，她说”我想希望他们不要判这两个人死刑“。因为她听说这两个人家里都有小孩，她不希望他们的小孩变成她和她弟弟一样的孤儿，或者是没有父亲的人。讲到这些他们一起跟法院的人讲的时候，大家都留下眼泪，非常的感动，觉得佛教的教育起了很大的作用，能够宽恕世界上最痛苦的杀父杀母的痛苦。一般都会觉得说没有什么能够超越杀害家人的痛苦，但是一个小孩子她能够这样在深受打击的时候，还想到其他人的处境和从不相识的人的痛苦。后来好像杀人犯的亲戚听说了这两个小孩子的举动，一起凑了二十几万人民币钱寄给这两个小孩子未来生活使用。能够自他交换，从别人的角度去感受的例子很多。但是如果没有自他交换的能力，一句话就翻脸了，或者一句话容不下都会纠结半天，甚至因此貌合神离、性情大转、怀恨在心，这些都是非常不好的行为。

152

据云此狂徒，

欲与吾相争，

财貌与慧识，

种姓宁等我？

接下来对卑者，观他们的慢心。A是你自己，B来看A的时候，A是一个比较没落、贫穷、边缘的人身。自然而然很多人会因为相貌、种姓、社会地位、财产、名声、家族历史、种族、所信仰的宗教、政治观点，诸多方面产生些骄傲，甚至是走路的相、吃饭的相。如果对人挑剔的话，会找出种种原因，分出很多层级，希望自己爬到高层去鄙视低层的心态，所以这个上面也要修平等心。在城里里面有鄙视农民的状况，如果你是身在比较富裕发达的社会，对其他社会有鄙视的心。如果你在某一方面能够看见别人稍稍差一点，比如会唱歌的人对其他有一些完全不会唱歌的人会有这种状况。或者有的人稍微高一点，稍微瘦一点，皮肤白一点，牙齿好一点，种种的。人挑剔的时候，可以找出种种理由，甚至从此以后在言语上面也对人肆无忌惮。当对方稍微表现出一些自信，心态上面暂时处于优势的人可能会去压对方，可能会出现这样的状况。与对方竞争的时候更是如此，从对方的才貌、智慧、学识、种姓，地位等等，对别人有一种鄙视的心。

153

故令闻众口，

齐颂吾胜德，

毛竖心欢喜，

浑然乐陶陶。

认为别人是狂徒，甚至民族和民族之间也会有这种，用不好的词说黑人的、说日本人的等等。一般的人现在不会说了，心里面有愤怒的人，他们会说一些不好听的词。这个存在于大到整个国家，小到东村西村之间的相互鄙视。还有像一线城市、二线城市、三线城市的看法，或者是农民、建筑工人也会受到傲慢者对他们的某一种的歧视。以前有工人坐车，有些人都捂着鼻子，或许他们身上有一点味道，但是稍稍尊重人的话也不用在他们面前做这些动作。对于他们的感受如果你不太敏感的话，可能会表现出对他们的鄙视的做法。本身”人往高处走“没错，但是往高处走不需要批判别人、鄙视别人，这样反而是往低处走，应该有一种爱心。骄傲的人会有一种心态说，众多的人对自己交口称赞，有很多人都称颂自己的美好，不管是位高权重也好，财资丰厚也好，身体长相也好。或者是学识也好，有很多人有这种是北京大学毕业的，哈佛大学毕业的，剑桥大学毕业的，都会觉得自己很了不起，但是有很多学识深厚的人不一定需要名校毕业，是一种观念。这些其实只代表某一种的指数，人世间有很多好的品质，你不需要上任何学校，就在农村长大，你可以有很多美好的特质，这些特质不低于任何大学所学习的特质。有很多人不会这样去想，一旦是自己从名校毕业的话，会有一种掌握全局、指点江山的心态，包括你的位置升到某一个高度的时候，不小心的话会在言语、心态上犯过失。这样自他交换之后，一方面对弱者有同情心，另外一个是如果你处在比较高的位置的话，有一种共生反省、知道骄慢有可能产生过失。所以相反的，如果自己观低别人观高，可以看到低者对于高者种种指责批评的过失，对高者本身的能力和功德不能隐没，应该看到学习到他们的长处。竞争者也一样，大家都是在协助当中互相进步，比竞争当中相互污蔑毁灭产生很多痛苦要好。