明觉0-5.12 已校

诸佛正法贤圣三宝尊，

从今直至菩提永皈依。

我以所修施等诸资粮，

为利有情故愿大觉成。

（上师念三遍）

哦，扎西德勒。

所以，我们今天继续修持中篇的内容，上一部分的内容我们讲到，就是一

切道法的这个心要，最主要的是从慈悲心开始修起。这个呢，就是慈悲心，也

是从某种程度上来讲，是大家比较熟悉的一个内容。因为大家都本具有某一种

慈悲的这种习性，这就是说慈悲的种性、种子。然后，有时候叫基本的善良特

质，有时候就是佛性的这种善的现前。

就是说，我们本身自己希望被慈悲，希望得到乐。所以，与此相关的就是

这种爱和爱其他众生的一种能力。当然，有时候我们在大乘佛教里面讲到爱的

时候，好象就是说如果讲爱自己的话，就是一种不道德的行为。或者是爱自已

与痛苦有关系，爱我执、我爱这一类的。但是，这里面也要区分，就是说爱自

己本身自己也希望离苦得乐，这点上是没错的。但是,我们有时候误用这种人生,

误用佛法一样,不理解到底哪一种的方式。那是不是一点都不能自利呀,有时候有

自利的成份就是自私的成份，也不是这样讲的。就是说，爱可以有不伤害其他

众生为基础的，如果你的这种私心,这种的爱可以不顾及其他众生的安乐,不惜伤

害其他众生,那这种就是用错误的方式去爱自己，所以它有业的这种后果,业的这

种纠缠。所以说，我们佛法里也讲暂时和究竟的安乐,自利利他的这种,就是二利

的这种圆满。所以这个里面讲，其实没有忘记,不是说彻底要放弃自我,或者是放

弃自己惠及自己,让自己成就,让自己得益，这个没有天然的过错。只是方法上面

,因为过份的爱自己,变得偏执,变得就是狭隘,变得目光短浅,为了一些小事情然后

大动干戋,来毁坏很多的这种善根，慧根之类。这些做法上面呢，就是佛法上面

比较提倡，就是说要区分某一类的爱,这个爱会是带来自己痛苦的那一种的爱，

还是说是一种理性的,具有方便善巧的一种的爱。所以我们说，就是上一节里面

讲到说，就是慈悲的心，这个呢,在修行当中比较容易着手,大家都有慈悲的这种

经验,被关怀、被爱的这种经验。所以说，从这个上面就是把已经有的某一种的

慈悲种子，每个人本具的善良、本具的智慧运用起来的时候，能够佛法不是空

谈，很多道理就是很实际的一个经验，如果你可以扪心自问，就在你的生活当

中，尤其是比较快乐的，往往这个时候，就是，其实就是你比较无我的、无私

的状态上面，比较快乐。如果你的心里面充满了自我的概念，保护自己的的心

修次中篇  第三课 5-10分钟内容

竞争的心，嫉妒的心，骄傲的心，以及过分计较自己的得失，过分计较自己的脸面，过分的害怕自己受伤，害怕自己的名誉受到损失，这样的时候心都会提起来，有时候吃不好睡不好，与人之间有猜疑，与人之间会形成某些负面倾向性的发展，所以我们平常从哪里起点呢？犹如寂天菩萨所讲的一样，如果你要将整个大地覆上皮革走起来才舒服的话是不太可能的。意思是说我们要改变外面每一个众生来适应自己其实很困难，做法就是改变你自己，改变你自己的心和你的态度，改变你处事的方式，其实就能改变你周边的人对你的反映，以及改变你自己的业和因缘，这些上面都可以改变，从负面到正面一种改变，所以我们讲到慈悲的重要性，特别重要。上次我们讲的三种慈悲，缘众生的慈悲心，缘法的慈悲心，无缘的大悲这几种。今天我们讲到慈悲心在日常经验里面不是一个很神秘的经验，大家都有经验过，因为慈悲心很多人愿意跟他相处，有时候夫妻之间的关系其实不是因为对方有其他负面的各种各样的，就是因为这个人很慈悲，心地很善良他们才在一起。如果一些人心地很负面的话，无论其他方面再好，很多人会受不了，慢慢还是会变成一种折磨和痛苦，所以快乐直接的因不是物质带来的，不是名声带来的，也不是钱财地位带来的，这些带来的东西隐含着很多的挑战，很多的难以跨越的障碍，所以很简单的，很多富有的人他们发现富有不能带来快乐以后，很喜欢简单和单纯的某种善良，像有些人喜欢去一些与世无争的地方，这个本身人都是类似的。所以以致于一个慈悲的人有很多人愿意亲近他，很多人有这种经验，比如自己和爷爷奶奶或者父母亲关系好的人，他们比较仁慈的人相处的时候有种安全感，很舒服，如果家里养一些宠物，有几个孩子，如果有一个孩子经常虐待这些动物，这些动物一见到这个孩子都会恐惧而逃跑，另外的一个孩子很照顾这些动物，经常给他们一些关怀，给他们一些抚摸，给它们一些温暖的地方睡觉，其他的动物也会见到这个孩子会喜欢亲近他，很喜欢过去蹭蹭，一见面就会摆尾巴，表示一种喜欢和快乐。人也是一样的，其他动物也一样，如果你见面一个人，这个人神色慌张，眼光四处乱转，心里从表面上看起很狐疑的状态，面色显露出来的时候就会有一种不安的感觉，或者是完全不交心，只是一个表面上的礼貌的话，可以引起一种不安的感觉，无论你住的地方有多豪华，吃的有多好吃，其实内心中非常不踏实，甚至有些想早一点结束这样的聚会见面等，因为没有慈悲心，大家没有感觉到安乐，即便是睡在很豪华舒适的床上，可能内心是负面的没有善良慈悲，梦境都是恐怖的。

贤缘空行 10-15

10-15梦境都是一些恐怖的，有挑战性的，甚至引起心脏病的那种的状态，所以我们的意思是说

有慈悲心的人呢就是说能够有更多的友谊，他到每一个地方呢会有更多的这种欢乐，如果与别人

为伍的话就是跟其他人更容易相处，而且回忆过去的时候都觉得跟仁慈的人在一起会比校有吸引

力，比较清净，怎么说呢，比较符合人的这种的基本的离苦得乐的这种愿望，即便是你看到早上

下午在路上有人向你微笑，打个招呼，不是那么困难的一件事情。但是给你带来一种的欢喜，甚

至给你带来内在的欢喜，这是不能够被其他东西所代替的这种精神上的一种财富，所以说自己内

心当中保持一颗仁慈的心，一种的慈悲是何等的重要。所以你不需要，不是每个人你需要以某一

种特定的方式去帮助他的，但是意思是说，你自己处于慈悲心，已经被自己和对于别人来讲，就

是一种快乐，就是一种欢喜的基础，所以就说这一种，心怀慈悲这种的传统是一种世界性的价值

观，不是属于斦只有这个宗教。这一个一群人喜欢慈悲心，喜欢笑面，喜欢被关爱，其实人都喜

欢被关爱。人都喜欢其他人的这一种温和以及善良这样子。所以，那怕是有一些人就是当时有一

些不珍惜这一种的善良和慈悲，但是过后人生当中影响最大的以至于自己不走到错误的方向的主

要的这种都是来自于其他人无私的这些慷慨和他们的一些善良的特点融入到血脉当中，有时候小

孩子本来可能这种道德很多方面都可以有知见的差别，可以作出很多的疯狂的举动，但是一想到

曾经对待过自己的人包括母亲啊，奶奶啊，或者不论是那一种人对自己特别无条件地，耐心地去

对待以后，他们的内心当中呢，德行当中呢根植了这种就是善和一种基本的善良心，基本的徳行

，所以这个呢不至于让他走到很多错误啊，危险啊犯罪啊这些的边缘，所以慈悲心非常的重要，

我们说慈悲心的时候呢，就是说一个是佛法当中的慈和悲，这些基本上在前一节课里我们已经说

了，就是说，一般的这种我们所理解的很多人说我不需要修行佛法，其实我很有慈悲心，有这种

的观念，我不是坏人这样子，很多人都有这个心态，这个很正常，但是如果你仔细去观察仔细去

想呢会有这种，其实慈悲是很有差别的，一般的人的慈悲呢就是慈悲自己的一些亲属朋友或者这

里面也是有选择的，所以或者是你讲到什么范围他总是能找出一定的范围这个比关心这个比另一

部份人更多的一种的心态，所以这个是一般常人的状态，并没有什么奇怪的事情，人都有某种局

限性，所以生来有时候受到的教育就是说，哎呀照雇自己家里的人，其他人就无所谓啦，就是少

管别人的事，少管别人瓦上霜，就是怕会引起很多的麻烦啊这种的心态也会有，所以说有些时候

说比如你养一个宠物，那这一个宠物呢养一虹子鱼，比如说你买鱼虫其实你要照顾鱼，然后呢就

是同时呢对于鱼虫来讲并没有什么需要把它来喂？？1442这个鱼，也没有问题，所以这一类的，

就是对众生其他的生命其实从全世界性你可以看到对某一类的就是稍微懂人性的动物呢人会比较

关心，但对其他的很多动物呢就这个有些引导上的问题

娜娜15-20 已校

引导上面的问题，就是过去有些人说鱼没有记忆啊这类的，三秒钟的记忆有些

人说，可能是某一类特定的鱼吧。这些所谓科学的一些说法呢不一定科学，然

后第二一个不但不一定准确呢，其实就是说可能是人就像以前有一种说法说，

其他的有些宗教里面说，其他的生命都是给人服务的，给人吃的，所以它们才

诞生在这个世界上，这种的比较直观的、比较荒谬的一些说法，但是被人普遍

接受，所以它只是一个方便的一种说法。

所以从这些角度来讲我们，不论你能做到多少，在佛法里面讲的这种慈悲

心呢是遍布的一种慈悲。这个里面呢就是说，不是基于这个对自己有利或者是

对自己好，所以我也对应应对相应的对他好，或者是我加倍的对他好，因为他

对我好，这种的观念。因为他对我好，我对他好，因为他对我好，我加倍的对

他好，以及就是我们刚才说的，因为这个是，这群人是我们家乡的人比如说，

这是我们宗教里面就是属于我们佛教的人，就这类的，就是你以种种的标准去

区分人。这是我们，这是他们，所以我们呢更就是愿意照顾我们，更需要保护

，其他他们呢就是其实无所谓，或者说甚至遭到这种伤害，那也可能更好这种

的心态。有一些时候战争年代的这种社会也是有很多。但是我们佛法里面讲到

的时候是心非常的广大，从小事到大事情上面，深度广度的角度来讲，就是说

，在世界上其他的就是比较少有就是讲到，三界六道的众生这样的一种概念去

说一切都是如母有请众生。

所以我们讲到就是不是基于因为他对我好，或者是他对我暂时好，暂时不

好的这个条件假设前提，我所以对他好，也不是因为他属于就是不同圈子的我

们。如果你是一个乡下来的，那你们村就是你的自己家的亲戚，然后村，然后

乡、县，然后市、省，地区可能是，然后国，最后你发现就是你有一层层层层

的不同的这种分法，心中的这些区分的分法。有些时候是肤色的分法，有时候

是性别的分法，有时候是信仰的分法，从事的领域的这些分法，这样区分来做

出一种对这些人更慈悲。如果有些人对人慈悲，但是不能对就是其他动物慈悲

，对其他少部分的动物慈悲，但是对其他好像就是另外一些动物呢就无所谓。

所以对于我们现有可以看到的一些动物呢，哪怕是地球上所有的生物你都慈悲

，但是你不见得能够慈悲下三道的众生啊，其他的就说饿鬼道、畜生道，畜生

道的有一些你不一定那么熟悉的一些，以及就是说有些时候这种慈悲是说，对

贫穷人有慈悲心这个可以理解，因为好像你说的你能帮到他们，或者是他们处

境更加糟糕，但是对于这种跟你差不多的，或者是比你更好的处境，学识也好

、长相也罢，就是钱财富有，修行的这个能力各方面这些都好的时候呢不一定

能够升起慈悲心，反而会升起其他的一些情绪的可能性也有。所以说在佛法里

面我们需要做到的，就尝试去做的一种方向呢，就真真正正想到，就是说富，

有时候一生也是暂时的，高也是暂时的，色，这种美色、色衰也是暂时的。生

死这些无常，瞬息间，所以并不会特别因为这些暂时的这些，然后把它作为慈

悲的这个基准和这个标准来去划分，自己对于哪一些人更慈悲，哪一些人就是

忽略。所以一般的人会就是从人的角度来讲，人很这个熟悉的人，对自己有恩

有感情的人，以及自己不喜欢，自己在某一种的标准上面不是自己喜欢的那一

类。

菩提子修次中篇20181107（20:00-25:00）

不是自己喜欢的那一类，对立面的甚至是。还有一些是跟你没有任何关系从没

有交集的人

，所以就这三种。所以平时呢我们会找出一些理由说为什么这些人对我有恩啊

，所以我要

关心他们。那些人对我不利啊，所以我要伤害他们。或者是就是说，内心当中

保持一种敌

态敌意。另外一些人跟我从来没有好坏的这些接触，所以我对他们不在乎啊，

所以这样子

的一种心态。但是佛法里面呢，在我们讲到的就是说要转化这种就是非常有区

别的，有条

件的，然后基于是不是对自己好，是不是属于自己的这边，还是彼此的这种那

边的这种的

差别来分的。而是说，本质上面呢所有的众生就是都希望离苦得乐。所以这个

你可以现在自

己想一下心里面，自己是平时是什么心态？这样子的话我们修行的目的就是要

一边修一

边就是改善，修的意思本身就是不断地改善。让我们这些道理明白其实不会有

太大的作用

，最主要的是说当你任何时候稍有一点闪光的点，启发点，就像，怎么讲呢？

就是能够被

启发点燃的一个智慧的火炬，然后长明的灯一样，能够燃烧的时候那你就是走

上修行的这个道路

一样。不然光是听的时候好像一直在闪耀某一些光，但是这个并没有点燃你内

心的这种修

行的火焰，所以你内心没有真正被照亮，就是好像闪烁的的这个火星星火一样

，没有真真

正正的就是燃起智慧之火。所以就是希望能够不用就是反反复复地听很多遍，

也越来越听

越疲，越来越听以后呢越没有感觉，这样子就好像这些词句很熟悉，但是内心

当中没有感

受的时候就比较糟糕。所以当你真真正正有触动的时候呢在这一刻你就是放大

自己的心，

能够改善自己的心。所以从一些知见的，平时的，世俗的，以及就是负面习性

带来的各种

习惯性的反应，这些上面呢就是稍作观察和这种改善，这就是我们讲的提升某

一些境界

。慈悲有这种悲心的这种量的差别。所以说我们就是说在慈悲心这个里面呢，

就像跟我们

上次讲的一样，有这种希望别人得到乐及乐因，脱离苦及苦因这个部分。所以

在这里面最

主要的就是说，平等的慈悲，便在的这种慈悲，这个就是慈悲的智慧。也就是

说在修空性

一样如同这样的功德。所以一切的无量都来自于这种的这种平等以及无限的这

种无量的这

种慈悲心，所以这个练习的方法特别多，就像你们可能在不同的这种修法修行

的一些法门这些

里面都修过。尤其是父母在左右边，敌方就是不喜欢的在前方，然后无量众生

在背后，然

后去思维，今生的这些陌生人走向亲戚，然后陌生人走向这些变成了你的你喜

欢的人。然后有

些比较亲近的人又变成了这个不喜欢的人，或者是远离了就变成了陌生的人，

这种的变化

。或者是有时候，就是说能够观察三世的这种的因果，三世的这种变化。所以

说过去世、

现在、将来这种的无常这种的变化。所以说，我们之前说就是说慈悲里面呢，

就是可能就

是说有时候人会觉得我特别关心一个人，这个是不是慈悲？这也要分析自己的

动机。（下一个师兄转录内容，可删除）

25-30 已校

里面的就是说可能就是有时候人会觉得我特别关心一个人，这个是不是慈悲？这个要分析

自己的动机，如果有些时候你好像是可以很大爱地去关心别人，但是最后发现这是因为自

己有一种怎么讲呢，有条件的贪执，所以有些人因为要关心别人，但是有很多的占有掌控

，以及这种的欲望的这种心态。所以就是说贪有时候跟关爱好像有一种的关系一样的，所

以这个也要看，他是不是愿望上面是真正的利他呢，还是说最终的点还在自利上面。就像

自信这种的概念一样，自信不是说都是好的，也不都是坏的，如果一种的自信心，充满自

信的一种状态，是一种来自于这种五毒的力量。嗯，我要自信，我要强大，这种。有时候

是贪而自信，嗔而自信，骄傲而自信，这种的情绪下带动着一种的很强大的自信，这种的

比较有负面的破坏性的力量。但是如果你有是一个有广大的愿望，大愿，愿意能够帮助其

他的众生，愿能够行持利他，这种的悲心呢，这种的大愿呢，这种的自信的就是好的。所

以这个就是也要看自己的内心。所以我们刚才说到，就是如果你看到这三种不一样的人，

有些是亲近的人，有些是敌方的人，有些也许是比较没有太多跟你连接的人，以至于就是

有些人，生命就是在三恶趣，有些在三善道，这种差别。那有些是这种跟你差不多的人，

有些是不如你的人，有些是优秀或比你优越的人。所以看这些的时候，发现有个本质的部

分，他们同等都希望能够离苦得乐。你如果认识一千个人，一万个人，那你这个里面刨根

问底看他最真实的意愿，其实你会发现，他们都希望能够快乐。如果你找了一万个人，里

面几百个人，其实是不希望自己快乐的，那你可能有足够的理由，因为他们的本愿上面不

希望离苦得乐，所以不用这种的慈悲心去关爱他们。但是其实不会的。有些人看起来恨自

己，其实恨自己不够好啊，做的不够理想啊，所以产生的一种的心态，所以从这个角度来

说，众生呢，都有这个能力获得乐及乐因，离开苦及苦因，也是有这个基本的愿望，能够

脱离一切的这种烦恼。所以从这个角度来讲，就是说对于其他的众生呢，有一种平等遍满

的慈悲。除此之外，不仅仅是世俗当中给他们一些好吃好穿，还是说最重要离苦得乐，真

正的离苦得乐，要有这种解脱的这个心的蒙昧愚痴。没有这种能力，他不会真真正正，哪

怕是在三善道，哪怕是再一次获得人身，也是有这种缺陷，这种不安全的这种状态。所以

从这个上面来说，我们首先确定我们的慈悲心当中，一个是平等的慈悲心，另外一个是，

真正愿他们获得这种明心见性的这种解脱证悟。所以在这个修持中篇里边，上次有没有读？如果有读的话也没关系，我们再读一下。一切有情众生，都希望能够离苦得乐，深切的思量，在无始的轮回之中，怎么会没有一个众生不曾上百次的做过我的亲戚朋友，由于我没有理由去贪执某些人，憎恨于某些人，因此我应该对一切友情众生生起平等舍之心，在修持平等舍之中，先以你既不执着也不嫌恶的对象着手，然后再以朋友和仇敌为对象。这是Kamalasila在这边呢，跟我们说传统的佛法修行当中也是如此去思维。

30-35分（2018.07.11）

嗔恨于某些人。

因此我应该对一切有情众生生起平等舍之心，在修持平等舍之初，先以你既不执着也不嫌恶的对象着手。然后再以朋友和仇敌为对象，所以嘎马拉xx呢,对我们说传统的佛法的修行当中，也是如此的去思维：在轮回当中无量的众生，在无始以来我们的生命无数次之中，轮转轮回当中他们不止一次的，很多次的做过我们的亲戚朋友。

所以，从这个角度来讲，过去是亲戚，然后在某一个点又转为这种不同的角色，刚才说的这种：自己喜欢的，不喜欢的，中等的这些，大家都从不同的时代，不同的因缘下转换过各种角色。所以我们其实没有理由说因为暂时的这种角色而认为他们就是永远是那样的。其实不是，他们不断的会转变，就像我们这一辈子当中，也很多人经历过亲人变成不喜欢的人，或者不来往的人，或者是以前某些人有偏见的，最后发现，其实他们不坏，他们不是那种人，所以会对他们产生一种信任。

所以这些，所以我们平时呢修平等舍的这个心，这里面有时候说平等舍的舍，不是舍弃的舍，就是平等的去关爱，这种的状态。

所以说，在这个过程呢，先就是从有两种人：一个是先从其它有些正在遭受这种痛苦的众生，人容易有悲悯之心，所以从这个角度去关爱别人。慢慢慢慢的把这种内心当中比较柔和的这一面，慢慢的扩展到其它的人。从你亲近的朋友，家人，一直到陌生的人，一直有比较不喜欢的人，和特别不喜欢的人，这些慢慢慢慢的修法当中，自己就是经常包括观修慈悲心的一些修法当中，包括施身法呀，施受法呀，这些做的时候，包括做水施啊，烟施啊，火施啊，做这些的时候，也可以有这种的修行。

还有一种就是说，你先从平等舍，修持平等舍，然后既不执着特别强烈的感情，对于特定的一些人，特别排斥，另外一些人，先把这种比较平等的，这种比较中合的，中立的这种的心呢去多思维，然后慢慢的，把其它的比较偏的这种，引起你很强烈的情绪的呢，最终来看，他们要平等的慈悲，不会走上弯路，就像一个冷一个热，一个黑一个白的两种极端的情绪。所以这个是怎么样融合去修持平等舍的这种平等的慈悲，这个部分。

所以这个在真实的经验当中呢，大家可以尽量的记得去修。

现在其实我们，真真正正的我是这样子想的：就是说你稍稍的听，是一方面，然后听的时候尽量不要做其它任何的事情，哪怕是转转经筒啊，或者是吃东西啊，跑来跑去的事情，所有的不能做。停下来专注的时候，能够比较入心，不然你听一遍有时候没有听好，中间漏掉了，断掉了，有时候没听清楚，再听第二遍，然后又可能因为散乱的习惯，又漏掉了一些，最后又没有时间听就算了，留下一些没有听过的，或者没有记在心里。

所以你如果最有效的一种听法，就是放下手边的一切东西，身口意都安静下来，然后去认认真真的去听的时候呢，自己也愿意听懂，也愿意接受这样的一个心去听，所以听法的很多窍决，你们都已经懂嘛，所以就这样子的情况下，就会事半功倍，然后除了这个听以外，就是尽量体受。

如果只是一种理性上的

静止的流水35-40

如果只是理性上面的一种思维，这个说的对这个不对，这个上面说的有道理，这个稍微觉得讲的很好，这种心态如果有。但是另外一种是这个是给谁讲的呢？就是嘎玛拉希拉尊者是给我们讲的。我现在说的时候也是跟我们大家能够听到的这些人讲，所以这时候我们想说“哦，那我平时是怎么样的？这个对我来讲又意味着什么？那我在这里面能够促成什么？能够提升什么？能够改善什么？所以从这些角度来讲每一次的修行听闻的机会都是一次提升、飞跃和转变的机会。所以叫“闻所生慧、思所生慧、修所生慧”。我们在一坐当中闻思修都结合起来是最好的，不然大家如果听一遍那专门去打坐的人其实很少。静虑的人。然后静虑产生定解再去修慈悲禅的人其实又更少，所以其实我们是边讲以窍决式的闻思修结合起来这样去体受，那可能真真正正能，不一定要记住那些词，就是要融入心。有时候这些法，正法的一些佛法能无相一样，你不需要语言、文字、言词，但是内心当中已经具有了这个特质。这个是真正传法的意思。所以就如同我们慈悲心是佛法的精要，佛法当中最主要的佛法如果用两只眼、两条腿、两个翅膀能够飞跃的，走路的。左右能够不偏不移的这样子的话就是悲智的两个部份。就像无缘的大慈悲，刚才我们说的平等的慈悲这些都是智慧。含摄有这种一切的智慧。诸佛菩萨能够利益众生的这种大能，就是变形的这些怎么来的呢？就是这种平等无量的慈悲心。他们才有这种度化众生事业的这种能力，慈悲心就像药一样能够治愈众生的心。相反的嗔恨心、自私心这些像毒药一样的就是沦落、堕落以及伤害众生的心。如果有慈悲心的人遇到十个人、百个人都可以变成朋友。有嗔恨心的人遇到十个人、百个人他们会不同程度的转为敌人。不喜欢的人。慈悲心可以成就这种圆满二利。即帮助自己又成就了别人。成全了别人。嗔恨心就是伤害彼此，造作下堕的这种来源。彼此即伤害别人又伤害自己。所以说我们需要培养的是这种遍布一切众生，包括有时候一说到人的时候自己比较有感觉，因为自己是人吗。但是说到其它动物的时候感觉一下轻了很多，再说到那种小的动物，体积小的那更没有感觉。说一头大象的时候还有感觉。说一只虫子的时候就没有感觉。就觉得这种慈悲心会不一样。所以这些呢自己平时在生活当中要观察自己，有时候踢足球这个队赢了，那个队赢了。有些佛教徒弟子也有很强烈的情绪，支持这个乱喊乱叫，这样的话要真真正正的观察自己，你的那种见解到底有没有见解？你有没有维持这些基本的价值，或者佛法当中的见修行这些。那你基本上面其实两边都赢了，或者哪方面一赢一输的话其实根本上没有什么差别。所以但是如果两个人一个人很凶恶，一个人很善良。但是凶恶的人在欺负善良的人。是，可能很多人会对恶的人咬牙切齿。但是你仔细想的时候发现，是，暂时上面你可以让输，不让他放纵恶的人，有能力的话其实对他是一种保护。如果你有这种方便善巧你可以叫警察把他束缚住不让他伤害别人，这是很正常的。但是根本上面不能因为他好像做为上面不好而彻底失去慈悲心的话其实会破菩萨的戒甚至都有可能。

40-45分钟

作为上面不好而是彻底失去慈悲心的话，你其实会破菩萨的戒甚至都有可能。所以，说我们在日常的言行当中，真真正正的去关心，就是融入修行，融入修行的自己的平时的言行举止和思考当中，不然我们会说：哦，慈悲心就是说平等、广大、无量，度一切众生，直至圆满成佛的这种觉醒的这种位置，成就圆满这样的。好像说的术语都用的很好，或者是这些理都背的很好，其实这些都好像跟你没有太大关系，好像是那些书架里面的东西，暂时脑子里面记了一下，这样子的修行呢，或者你很会辩论，这个是怎么去安立的慈悲的概念，慈和悲的这个字怎么解释，这样说半天，但是你有没有真正的慈悲心，知不知道怎么去修慈悲心呢？就有些人会说哦，其实，我，当我有这种愤怒心时该如何转化，当你愤怒心频率出现的高不高啊？那高的时候，你有没有试图想说去我应该着重去修，转化一下，不然这个就是偶尔出现的时候，只要有因缘的时候，马上就会成熟，就会出现，就像有毒的草一样，只要有根在，只要适合水分和阳光出现，它马上又生出来。所以你需要有空正的智慧，加上去除这些过患，就是说我们之前讲过么，成佛是在一种在因缘上面来修行的，所以创造这个适当的因缘，去成就这种善德的助缘，去避免就是减少种种的过失，这就是修道的整个内容。 转化贪嗔痴，调伏贪嗔痴，所以明白自性种种的方式，所以我们就是说在这样的时候呢，平时就是佛堂里有修行，寺庙里有修行，讲法的时候有修行，其实大部分时候不在佛堂，大部分时侯也不在听法的课堂，其实座下的时间才是你真正的修行的这个时间。就有点像你加了油，然后要开车，主要不是为了加油，就是为了开车，所以才要加油。 所以听闻佛法，有点像你买了汽车以后需要加油，但是你真真正正你要用车不是加油的目的，就是开车让你到达目的地一样，所以整个修行当中你才能到达转化转变习气，修行真正的日常的经验，所以今天我们，因为慈悲的这个教法呢，特别很重要。如果慈悲心修的不好的话，整个的大乘佛法没有办法修行。 慈悲心，没有慈悲心的，没有这样的大乘的教法，所以说慈悲心没有的时候，我们说菩提心种种的这些功德的这些，以及六度十善这些怎么去行持？我们菩萨戒怎么去护持，菩萨戒里面的就是说十二善法，就是禁止恶行不做这种伤害其他人的事情，没有慈悲心的时候会伤害，会有很多的这些心里的这种问题，你控制不住，有时候不能够做明智的取舍，做出一些事情来，你自己后想想都后怕，或者匪夷所思的事情，人们做出来，各种情绪下，然后摄善法的这些呢，如果你没有慈悲心，没有一种的愿力，其他帮助其他众生，想说要真真正正的就是怀着一种大悲的心，怀着一种大愿去修行的话，那你这个修道不是大乘的修行，所以饶益众生的这个能力，如果你没有大悲心，就像我们刚才的（佳佳）说：甚至诸佛菩萨的这种利众的这个能力是来自于它，本身就是因为慈悲心，善巧方便而积累这种利他的这种色身，所以佛是成就色法而生，所以他既能不离于显，不离于空，不离于显的这种色法而身的圆满。

Yujun 45-50 已校

它既能不离于空不离于显的这种色法二身的圆满，这个就是有这种慈悲和智慧的这种的修行，这种的无量的修持带来的。所以说，那这样子这慈悲心是如此的重要，所以我们今天的这个重点呢，就是说今生当中呢，我们大略上面可以分到分出来，有这种平时感觉当中，有些人一见面一个人的时候说不喜欢他的相貌，就开始有排斥的心；有些人说这个人个子小，我也就不喜欢不喜欢，就像不想以他为伴，不是那种伴侣啊，就是说暂时不想将他成为好朋友，因为自己的社会地位啊，名分啊，跟你在一起的人，父亲也是官员啊，母亲也是美女啊，或者这种的心态，需要有这种，那这些呢就是世间法。所以有些人你看这个身份是一个，就是他的工种不好的话，你就马上就觉得不是跟你一路，那你内心当中不能够因此而就是说真真正正的看低别人，因为这些都是暂时的。就是在这一辈子当中，很多的这些人，高高低低的人，都有不一样的背景，不一样的这些在一度他被认为是其他人群当中的怪物，后来又变成大家欣赏的人物，这种事情特别多。有些有种种的这些贵族，所谓的这些历史的传统这样子，但是这一辈子当中呢可能就是一个败家子。所以什么样的情况，有时候人生起起伏伏很多，所以我们在内心当中要看到的，不是那一刻或者那一段的这个人生，而是要看到说整个众生对我们有恩，甚至成佛。

大乘的这种修行，成菩萨道的每一个道路上面，如果没有众生，众生和佛有同等的恩德，就是这样讲，所以两个都是恩德的这种恩泽的这种资粮田，有些就是福田，佛菩萨这样的。所以从人能够成佛，修行成佛，就是一半靠佛的恩泽加持，另一半呢靠众生的这种的恩泽。如果没有众生的话，如何修六度，你没有布施对象，没有施法的对象，没有施财的维护的这种方式，持戒的很多都是善恶的取舍，你没有众生的话，如何去做这种背境的转化？

所以修忍辱也是一样，如果你没有对境，你怎么去修这种的心，调服自己的心？当你受到一定的挑战的时候呢，就是会有修行转念的这种的法门？所以你就是通过这些呢，根本上面不会引起你的这种仇恨，或者是这样子。因为忍辱这个概念很广，但是说从某一种程度上说呢也是一种情绪上的挑战的时候呢，你需要修忍辱。那精进也是一样，如果大乘佛教没有众生的话，我们为什么要精进成佛，那不是为了渡众生吗？就这一类的。就禅定的时候也是一样，如果没有大乘的菩提心，你如何去做这种就是我们说的成就三殊胜的这个法来去做最后回向，其实你也不需要回向给无边的众生，因为你没有欢心的话，你没有那种的概念。所以智慧我们之前讲的也一样，本具的这种，如果没有悲心的话，其实你的智慧顶多就是一个寂灭的这种的状态，所以不成为佛的本觉本质这种状态，没有这些境界。

所以说众生特别重要，所以我们如同遇到其他的众生的，其他的人的时候，看起来暂时最卑微、最不起眼、最脆弱的这些生命的时候呢，心里面也要有一种的恭敬心。只要是生命，只要它能够感受苦乐，这样的时候呢，就是尽量观察自己的心。因为人的习气，有一百个人这里，他们不懂，然后他们很就是肆意践踏生命的时候，你也会就是觉得哎呀那我也就是随大流了这样子，但是这时候需要有见解，就是说自己的见解不要失去，你自己的戒律不要失去。

惭愧佛子50-55 已校

这时候你需要有见解，自己的见解不要失去，你自己

的戒律不要失去，所以说，如果你容易被生活的环境所转，就是我

们做什么事情随大流。所以这样子呢，有时自己算计自己的利益，

是不是说暂时对自己有什么好处，有一种自私的态度基础去接触人

，接触物，就是心态上面。就整个六道，这样强就是这些，就这样

子想暂时的利益，暂时的这种私心有没有得到满足，这样去一直是

这样的状态的话，其实正好这就是我们，因此而产生贪嗔，然后就

是由各种各样差别的这种的心态，不是没有变平等的，或者是变满

的这种慈悲，这种的习性远远多过于我们甚至是，很少出现那种平

等的这种的心，这样子的话，就是我们需要修行，所以如果有这样

的心态，不要也不要觉得很，就是非常的这种匪夷所思的这种事，

平时的社会就这样，所以在这个时候我们因为修行，我们可以提升

这个境界、见解，所以我们说，从三世的角度看，过去世，现在世

，未来世的角度看，好多情况不一样。在今生今世当中，你也从这

个三世，就早期中期晚期，或者是过去现在未来这个角度去看也不

一样。然后个个最爱的人，可能又变成了甚至都是相互害命的这个

来源，所以不仅仅是个人是这样子，甚至团体也是这样子，有些是

竞争的这个公司最后变成了相互支持，合作兼并，或者就变成一体

。国度也是一样，有时候这个国度不喜欢那个国度，最后又马上拥

抱在一起啊，或者是这样又翻脸了，这种就是你有没有什么定的，

所以说我们在修行当中，其实是解决一个生生世世的问题，而不是

暂时解决一个经济的问题啊，或者是这样去涉及这个佛法，这个佛

法不是为这个暂时的安乐解决指明这个道路的，讲佛法的时候不是

为了让我们解决经济的问题，所以佛有这个远见卓识、甚深的这种

思维，观察到一切因缘现象，所以说本质上面六道众生都是如同对

我们有恩，也如同就是我们今生最亲密的这些慈悲的这些人一样去

对我们有恩，所以我们就是平等的一种关爱心，就是渐渐的从这当

中升起来。所以如果我们随负面的情绪，觉得是暂时上面是有人对

我好，有人对我不好啊，就是我们能否认这些吗？诸如这样子的话

，就是说喜欢不喜欢这句忽略的这种人心，这个区别越来越大，一

头热一头冷，就是这样子的一种状态呢，就是我们业的这种来源，

就是会创造善业恶业创造苦和乐交替的这种状态，所以，这个动力

呢，会一直有就是贪嗔痴，我们讲的就是这种力量的主宰，所以平

等的这个呢既是智慧，又是熄灭贪嗔的这种力量，就是不真真正正

的发自内心嗔恨众生，也没有对于这种世间的种种执着呀，这上面

那就是完全不了解根本上面的这种的东西，知道其实是本质上面的

轮回如幻，所有的东西，那就是一段时间的因缘。所以在这个当中

呢就是说，平等的本性，众生皆具的这个平等本性就是如来佛性，

所以说，对于修持平等心的这些观想，有空的时候可以专门去修这

些法，平时我们正在修的是寂止禅和胜观禅这类的这个部分，但是

如果之后或者之前有时间的话，专门可以修慈悲心的这个慈悲禅，

就是平等的慈悲的这种心。

7月11日 (3) 拉姆 55—60分钟

平等慈悲的心,愿众生得乐及乐因,愿众生离苦及苦因,愿众生

永具无苦之乐,远离贪嗔之心,住平等舍。这几个里面已经包

含了这种的修法,所以用这种的方式去修持,所以说,最终的目

的就是说,我们不是平等的对大家都没感觉,没心没肺的,这个

不是我们修平等心的目的,而是平等的对见到任何一个众生,

没有见到、听闻到任何众生,心里面念到,或者没有念到,没有

见到没听到的,但是我们内心当中对他们有一种的关爱之心,

这是为什么,有些人哪怕点一盏灯,转一趟经,这时候都为世界

祈祷,为六道众生回向,就是这种广大的爱心,这个有时候就变

成一个习惯性的动作,但是内心当中根本没有这类的习性上

面没有,就是嘴上的一种功夫,理上的一种说这个是应该这样

做的,所以我也这样去做,但是内心当中一旦有烦恼,一旦有一

些挑战,这样的时候,马上都会有巨大的嗔恨心,很强大的贪爱

心,佛教徒里面曾经也碰到过这种人吗,说那里那里有乞丐的

话:”唉吆师父,那些都是假的。”你真真正正知道那一些是,你

应该有一种只要他们是某一种可以布施,或者你觉得暂时觉

得他们可能不是那种你需要布施的对象,也没关系,但是尽量

不要假设很负面的一种,即便你说的那个是符合某一些人,其

中有一些人真的是你说对的,但是其实这种负面的心态,即使

不帮忙的情况下,也不要阻止别人的善心,那怕有时候是说,你

在帮别人在造恶,恶和善很多的时候,你的主观分不清楚的东

西,你宁愿选择帮不到别人,但是你还是一种善的心态,真的很

好,可有时候不知道,但是还倾向于恶,不知道,但是倾向于善,

这二种不清楚的情况下,你还是倾向于善比较好。所以我们

说,慈悲心既是一种的智慧,所以启发这种慈悲就是非常非常

重要,整个修行当中,我们,读一下嘎玛拉西拉尊者里面说:”在

生起对一切有情的平等心之后,我们再修持慈心。”之前讲了,

先修平等心,然后平等心有了以后再修慈悲心,先把他们放到

平等的位置上面,你最爱的人其实在过去世他也害过你,在未

来世也不见得不会害你可能,最恨的人,过去对你有恩,上一次

我们举了这个例子,他们是这种角色,陌生人和这些是互换的,

所以你要修这个平等心,之后呢,我们再修持慈心,用慈爱之水

湿润心续,如同整理一片沃土一般地照料它。当悲心的种子

被播入这片心田的时候,将迅速、顺利、完整的萌芽。一旦

你用慈爱灌溉滋润了心续,就开始修持悲心。所以慈悲里面

具有智慧,我们说这个里面,这句里面呢先修平等舍,然后再来

修慈和悲,这里用了一个很形象的比喻说,我们先用慈悲的水

、慈爱的水滋润自己的心田,滋润自己的心相续,如同你用水

先把整个肥沃的土地灌溉一样,把它灌溉弄湿了照顾好,以后

在这个肥沃的土地既湿润,水分又肥沃的土地里面再种植悲

心。

2018.7.11（60‘--结束）大慧 已校

在肥沃的土地里面再种植悲心。就是说，愿众生离苦及苦因的这个悲的部分，愿他们能够

迅速离苦得乐，这样子把悲心的种子种到慈心的田地里面，慈悲水、大悲水、大慈的水浇

灌到肥沃的良田里面呢，它会迅速、顺利萌生慈悲的苗芽，然后继续用慈爱灌溉润泽心绪

以后呢，真真正正的悲心就开始慢慢地修持起来了。这就是以慈爱之水浇灌悲心的种子，

先希望众生离苦得乐、希望其他众生幸福快乐，及得到快乐的因，快乐的因最终来讲也是

讲到出离和解脱，悲也一样最终是离苦，轮回里有没有终极的乐呢？其实没有。意思是说

，一但我们锁死在贪嗔痴、骄傲、嫉妒欲望这种情绪的生活里的时候，它不是一个安全的

心态的领域，相应的心态投射的色身和环境也是一样，就是没有安全。所以说，从平等舍

开始。