## **佛法传讲 - 《修心八颂》（2020年） - 20201028**

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。

诸位，稍稍安住在皈依和发菩提心上面。我们以前在重复不断，大家可能听了这些重复的声音以后都疲惫了，但还是强调，皈依和发心很重要。皈依的意思是说我们所作所为的这一切都有一个大体的方向，这个方向是出世的智慧，要证得出世的智慧。所以最终来讲，圆满的觉醒就是有一个人作为轮回中的众生，有机缘在一定的好的、善的、妙善的因缘具足的情况下，进由闻思修戒定慧，最终能够精神上达到最高的成就——就是我们所说的觉醒。这个是值得大家去追求，或者是说去学习修行，值得去趋近于这个方向。所以根本上面，生命都寻求自由、自主。为了自由，哪怕是生命的自由，很多生命都在努力，希望活的时间长一点，活得质量好一点，并在这些方面努力。所以锻炼身体，有些人吃各种的食物，健身，吃保健品，做很多的保养在骨骼、皮肤、血液、肌肉什么各种各样的平衡上面。最终来讲，这个能做什么呢？就是适度的能够提升生命的品质和寿命的长度。社会上是很认同做这方面的事情。我们再延长的话也不能延长到两百年，再质量好的话百八十年我们都要死。有时候为了暂时的感情，这些人也会付出很多的代价，甚至生命的危险，生命的代价。相比较来讲，学习佛法是非常应该做，而不是很多人做的一件事情。很多人不做的原因是因缘没有到，并不是说他们不喜欢。人都喜欢这种，像我们刚才说的，肉身的滋养、长寿等等，而心灵的提升才是更重要的。物质的生活再提升，它也就这样了，它有一个局限。心的话有更多的空间可以提升，但是我们忽视了可以提升的可能性，潜力很大的我们反而不提升，潜力有局限的那个我们就很努力的去提升。当然，意思是两个都应该做，但是这两个要取舍的话，短期的利益和长期的安乐，当然是长期安乐更重要。所以我们说物质的好坏是助缘。但是物质享受，根本上还是精神，最终来讲是精神为主的精神为中心的一个生命。所以说这个上面就学习佛法，就是解决离苦得乐的根本问题。或者说从一种无知到圆满的智慧的过程。或者说从一个完全不知道自己的心，不能驾驭自己的心的过程，最后明了、明心见性。或者是转识成智这种完全证得自性。所以这样讲的话，我们应该更加侧重于修心的法门。这个才是关要，解决大问题的乃至解决生生世世生命的现象的这个问题，就是在这里可以解决。其他地方都没有出路。所以皈依的时候应该，以降伏自心为主，解脱觉悟这些方面的一个逐渐了解的过程。以外其它的都不是目标。或者是说从另外一个角度来讲，一个人成佛就像是当皇帝一样，其实也不是这样子，他就是不被现象所左右，超越了这个局限。所以从很具有我执很强大的我执以外没有看到“无我”的那一面，经过修行的了解，证悟无我的智慧、现象的本质。我们觉得是实存的，其实是如幻。像《金刚经》里讲的那样“如梦幻泡影”，这个是一种比喻。所以我们原来很珍爱自己但是总给自己造下轮回的因和缘，不断的在轮回中循环往复。现在知道如何爱别人，爱众生。佛陀以前遇到一个贫穷的人，他说：“我这一辈子都非常贫困，佛陀，我怎么办？” 佛陀说：“这个问题在于你不懂得布施。” 然后这个人就说：“我没有什么可以布施的呀！所以我贫穷嘛。” 佛陀说：“布施的意思不一定是财物的那种富裕才有布施，其实你有那种慈悲的心，哪怕是你见到人的时候怀着一种尊敬别人的心，脸上带着微笑。对别人的一种宽容，语言上对别人悦耳动听的和善的语言，柔和的语言。然后心态上怀着希望别人幸福的心，这是一种慷慨的心，一种布施的状态” 所以佛陀这样讲当然就明白了，原来积善德有很广泛的行为。

所以今天大家在皈依和发菩提心上面稍稍的安住一下。

今天跟大家分享《修心八颂》的内容，朗日塘巴尊者的《修心八颂》。比较简短的只有八句偈颂，是很多传承里面都广为宣讲和修行的一个内容。朗日塘巴尊者的故事相信大家都听过，我就不重复太多这方面的一些内容，当然重复也有重复的好处，或许有一两个人没有听过也要重复，但是有些人法本就听得多，有些人也会说（很普遍的一个心态），就觉得修心八颂，共同前行或者那些上面的都是我已经修过了，都已经了解了。已经不需要在那个层次上面再打转了。有这种的心态，是绝对不对的，这不是一个修行者的心态。所以修心的法门是上根器的人持续要修行的，除非真正的登地了以外，真的需要好好的去修行。所以不能忽略修行的法门。修行的法门里面包括了出离心、菩提心和空证慧。大多数在世俗菩提心上修行侧重于自他平等、自他交换、自轻他重，修行的侧重点在这个地方。但是它本身前后承接的方便与智慧的角度来讲，需要理解胜义的空证慧。也要有出离心，不然的话要像《三主要道》里面讲的一样，没有一定的出离心，我们的自私和对轮回的执着，让我们沉浸在世间八法的那些挣扎当中。要做一个稍微有善心的人。遇到困难的时候要稍稍的恻隐的去想到别人的需要，那些都会受到挑战的。一怒之下可能把善心，或者善业的举动退到很小了。

所以说《修行八颂》上面《三主要道》的整个内容都在里面。慈悲心修好了，出离心和空证慧自然而然的水到渠成。或者这三个内容在里面都点到，都有学过。所以这是说修行佛法的重点。很多寺庙都要求背诵《佛子行三十七诵》、《三主要道》、《修心八颂》这些方面的内容。（之前在群里呼吁大家背诵，有些人背了非常随喜，如果还没有背的话，希望大家背一下相关的内容）。

正式介绍《修心八颂》之前，先讲一下关于佛法的来龙去脉，藏传佛教传承上的一些关联。在前弘期弘扬佛法到藏地的主要几位大德，像寂护法师、莲花生大师、莲花戒论师还有很多密续的大师，像毗玛拉米扎、布玛莫扎等等，有很多译师和班智达来到藏地。在前弘期的这个阶段，一百零八位大班智达，或者一说一百零八位大译师。阿底峡尊者属于后弘期（一般把朗达玛灭佛以前的佛教，称为前弘期；把公巴饶赛和仁钦桑布以后的佛教，称为后弘期），大致在十世纪末，十一世纪初。阿底峡又译为阿提沙、阿帝夏，原名月藏，法号燃灯吉祥智。阿底峡尊者有主要的三位弟子被称为三怙主的化身，即观世音菩萨的化身，文殊菩萨的化身，金刚手菩萨的化身。

[库敦·宗哲雍仲](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E5%BA%93%E6%95%A6%C2%B7%E5%AE%97%E5%93%B2%E9%9B%8D%E4%BB%B2&action=edit&redlink=1)是观世音菩萨的化身。

[俄·勒贝喜饶](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BF%84%C2%B7%E5%8B%92%E8%B4%9D%E5%96%9C%E9%A5%B6)是文殊菩萨的化身。[俄·勒贝喜饶](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BF%84%C2%B7%E5%8B%92%E8%B4%9D%E5%96%9C%E9%A5%B6)建立了桑浦寺，桑浦寺以提倡[因明](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%9B%A0%E6%98%8E)、辩论而闻名，是[藏传佛教](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%97%8F%E4%BC%A0%E4%BD%9B%E6%95%99)以及[噶当派](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%99%B6%E5%BD%93%E6%B4%BE)历史上的重要寺院。被誉为[拉萨三大寺](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%8B%89%E8%90%A8%E4%B8%89%E5%A4%A7%E5%AF%BA)兴建之前的“卫藏六大学院”之一。该寺是佛学教理之发源地。其夏季法会规模盛大，“桑浦夏日经会，如果我没有去，那是我死了。[热堆](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%83%AD%E5%A0%86%E5%AF%BA)冬日经会，如果我去了，那是我疯了。”此因桑浦寺夏季环境幽美，有丰富的酸奶和食物供应，来此参加经会的僧人生活舒适；而在[拉萨河](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%8B%89%E8%90%A8%E6%B2%B3)北岸山沟内的[热堆寺](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%83%AD%E5%A0%86%E5%AF%BA)，冬季寒冷，食物很粗糙，参加经会的僧人生活艰难。桑浦寺名称中的“桑”在藏语中意为“秘密”。传说，[阿底峡](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%98%BF%E5%BA%95%E5%B3%A1)曾指着如今桑浦寺的所在地对弟子[俄·雷必喜饶](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BF%84%C2%B7%E9%9B%B7%E5%BF%85%E5%96%9C%E9%A5%B6)称，此地呈八宝吉祥形，中间如右旋的海螺，上空常现金色宝轮瑞相，四周有无数圣佛样貌的神山，故此地是难得的圣地，但需缘分具足后才能建寺。[俄·勒贝喜饶](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BF%84%C2%B7%E5%8B%92%E8%B4%9D%E5%96%9C%E9%A5%B6)也被称为大俄译师。

[仲敦巴·甲哇迥](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BB%B2%E6%95%A6%E5%B7%B4%C2%B7%E7%94%B2%E5%93%87%E8%BF%A5%E4%B9%83)是金刚手菩萨的化身，仲敦巴出生于藏北[念青唐拉](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BF%B5%E9%9D%92%E5%94%90%E5%8F%A4%E6%8B%89%E5%B3%B0)沃扎吉莫地方。早年曾前往[康区](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%BA%B7%E5%8C%BA)，跟随赛尊学法。后赴[阿里地區](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%98%BF%E9%87%8C%E5%9C%B0%E5%8D%80)见到准备返回印度的[阿底峡](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%98%BF%E5%BA%95%E5%B3%A1)，他便盛情邀请阿底峡留在西藏弘法。阿底峡为其所动，取消了原先的计划，与仲敦巴一同前往卫藏传法。此后阿底峡在卫藏各地传法九年，仲敦巴一直陪同在他的左右。1054年阿底峡在聂塘圆寂后，仲敦巴成为了阿底峡的法统传承人。1056年他到达热振，次年在此建立了[热振寺](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%83%AD%E6%8C%AF%E5%AF%BA)，并以此为根本道场弘传佛法。他的弟子众多，其中著名者有[博多瓦·仁青赛](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8D%9A%E5%A4%9A%E7%93%A6%C2%B7%E4%BB%81%E9%9D%92%E8%B5%9B)、[京俄哇·楚臣拔](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%AC%E4%BF%84%E5%93%87%C2%B7%E6%A5%9A%E8%87%A3%E6%8B%94)、[普穷哇·循努坚赞](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E6%99%AE%E7%A9%B7%E5%93%87%C2%B7%E5%BE%AA%E5%8A%AA%E5%9D%9A%E8%B5%9E&action=edit&redlink=1)三人，自此形成了[噶当派](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%99%B6%E5%BD%93%E6%B4%BE)。博多哇幼年在杰拉康寺出家，曾任札交寺涅巴（管事人）。1058年前往[热振寺](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%83%AD%E6%8C%AF%E5%AF%BA)，拜[仲敦巴](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BB%B2%E6%95%A6%E5%B7%B4)为师学法。他是仲敦巴三大弟子之一，与[普穷哇](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E6%99%AE%E7%A9%B7%E5%93%87&action=edit&redlink=1)、[京俄巴](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%AC%E4%BF%84%E5%B7%B4)合称“三昆仲”。后出任热振寺[堪布](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A0%AA%E5%B8%83)。不过后来因寺内纠纷而离开热振寺，1087年回到故乡创建博多寺。博多哇晚年游历各寺、讲经收徒，开创了噶当派的教典派支系。他主要讲授《大乘经庄严论》、《菩萨地论》、《集菩萨学论》、《入菩萨行论》、《本生鬘论》、《集法句经》，被称为“噶当六论”。他弟子众多，其中著名者有如月亮一般的[朗日塘巴](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E6%9C%97%E6%97%A5%E5%A1%98%E5%B7%B4&action=edit&redlink=1)和有如太阳一般的[霞惹哇](https://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E9%9C%9E%E6%83%B9%E5%93%87&action=edit&redlink=1)等。

《修心八颂》的作者就是朗日塘巴尊者。简单的说传承就是从阿底峡尊者到朗日塘巴尊者。“他人出于嫉妒心，非理辱骂谤我等，亏损失败我取受，愿将胜利奉献他”。很多人听到会感到害怕，常常是亏损失败他取受，愿将胜利奉献我。但是也有缘分好的、发心广大的、有智慧的人听到后会想，“这个是我要做的事情。这是多么美好，多么庄严，多么不可思议的一种行为啊”。世人当中有多少可以这样调服自己的内心和烦恼？噶当派的恰卡瓦格西，精通很多新旧派教法和因明经论。他在甲向瓦格西家中看到两句偈颂“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”，顿感稀有难得，便询问是什么法。格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者的《修心八颂》。”他便追问谁有这个窍诀的传承，甲向瓦格西回答：“朗日塘巴本人有。”于是他前去求法，后来得知朗日塘巴尊者已经圆寂了，之后他去依止另一位祖师霞惹瓦尊者。由此可见《修心八颂》的重要。

《修心八颂》的修心主要是指自律，转化自己的心。用普通的话来讲就是修善心，在日常的行为当中怎么做个好心人，怎样转变自己的心，调服自己的心，然后有更大的能力来证得佛果，去利益众生。这样一条路就是，训练心、转化心与菩提心的修行。包括我们之前说过的自他交换、自他平等、自轻他重等种种法门，这就是大乘的一个修行道。如果我们没有发大乘的心，甚至没有发出离心的话，这里面的修持是很有挑战的。在早期的这些弟子中，并没广弘，到了恰卡瓦格西时代开始广弘。让凡夫的没有调服的心，烦恼杂念丛生的心，经过净化、调整、练习、反复的修行以后变成强有力的能够对治自己的烦恼。就像有解药一样，使自己变成一个好心的人。平时没事的时候，大家可能都是好人，但是有各种利益冲突，有苦难和困难，以及肉身的痛苦，有所取所用财富变化的时候，依然能够修行对治烦恼。根本上是因为有无明，是一切痛苦的来源。无明最主要的一种表现就是把虚妄的我执，妄念丛生的我执认为是真实，强化自我中心的情怀。所以相对应来讲，八颂里面最后一颂，就是无我的智慧结合方便善巧地成熟慈悲的方式。这个方面讲的意思是说，修行慈悲的心非常的重要。如果有些人说，“无我”已经证了，但是如果情绪还会有很大的波动且复杂的话，不是那种如如不动的状态，而是摇摆不定有很大的起伏，这说明还是需要渐进的修行。尤其是强有力的对治的法。就如同疾病遇到强有力的良药一样，会熄灭这些烦恼。

第一颂：恒怀珍爱

“愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐，

 时时刻刻倍珍爱，轮回一切诸有情。”

所以心是要由衷的爱有情众生，佛法里讲如母有情众生，如果人世间的话，就说现世社会，先想一想，现实社会中有没有不喜欢的人，过去、现在可以想到的。有些人会莫名地不喜欢一群人，也有的是不喜欢具体的某一个人。如果有这些问题的话，这是很常见的，大家都有这样的局限。这也是为何我们要修心。有的人根本上是善意，但有暂时的烦恼。有的人是有根本性的怨恨、仇视、敌视的心，这样的话会很大的损伤菩提心。“愿我以胜如意宝，饶益他众之意乐”,把其他的众生视为如意宝。传说中如意宝是一种可以满足任何愿望的宝石，对于追求物质的人来说，这个比什么都好。其他的众生如果意见和我不统一就会翻脸，就像民主党和共和党的理念不一样的话，相互走极端。或者是和自己的企业有竞争，或者是感情上财物上有纠纷，或者是国家之间有敌意的时候，人自然是把世间的价值视为最高。也许是党派，也许是军队，也许是商界呼吁的价值观。至于普通人会有家乡的情怀或者价值观，因此分出来敌我等不同的对立面。这些会有什么问题呢？有些人会认为“上马杀贼，下马学佛”，也有人说要先爱国才有学佛的资格。虽然这是个人自由，怎么想是个人的事情，但是如果走大乘的修行道路，事实上没有一个众生是不需要尊重的。甚至世俗的利益都不是最重要的，最重要的是人。每个人都有可塑性，每个人最终都能觉醒，最终能够摆脱所有的无明、痛苦、情绪和所造的业。每一位众生都有潜力成佛，包括我们自己。菩萨道首先要修菩提心，菩提心里最重要的是“慈悲喜舍”里的“平等舍”，就是平等的去尊敬、爱护、帮助众生。当然暂时没有办法做到对待所有众生平等，但是从愿力上要做到平等。虽然暂时帮不到有些人，一个人的时间和精力是有限的，和众生的因缘也不同。但是从心底上要有愿望，希望别人好。如果这样的愿望都没有的话，是没有办法修菩萨道的。因为成佛度众生的广大目标，其实就是依赖于众生，因为我们菩提心的修行方向就是众生。如果众生里面只度一部分人，甚至只是希望一个众生下地狱或者诅咒他，这样的话菩提心里还是没有实现四无量心中的舍无量心的部分。所以四无量心里面要先修舍无量心，这是很有挑战的。这个挑战对有些人来说就充满信心满怀热情，觉得自己可以完成，可以进步，至少可以不断的改善。我们需要常常想到如母众生，无论实际中有什么样的因缘，都要常常想到所有众生都是如母有情众生，所有的众生都具备成佛的潜力。从世俗上来说，他们有追求幸福安乐自由的潜质，追求一切安乐的潜在的能力及权利。我们要了解这个重点，并且要尊重这个重点。不然的话，以我认识不认识这个人，他对我有没有好处来决定对他的态度，就是没有抓住根本的要点。这一句的重点是说，成佛当然是胜过如意宝的，成佛需要菩提心，而菩提心依赖众生，所以说众生是最主要的超胜如意宝的对境。所以说没有众生就没有菩提心，没有菩提心就没有佛可以证，因此众生超胜如意宝。

可以稍稍的安住在，想想平日的生活，日常的思考，从今以后带来一些平等的心。看到人也好动物也好，先从人开始慢慢扩展到动物。对有些人来说是比较简单的，都是有情含识众生，是一样的。一个理由是说，我们认为我们现在是人，其它动物是比较低贱的，但事实上追溯过去的几辈子，几十辈子当中，或者是未来的几世当中谁是动物谁是人都不好说。如果说人里面有这些观念也一样，人也有高位的地位的转化很快，贫贱的人也会变得富贵，生命当中几起几落的，各种各样的变化都很多。所以从这个角度来讲，从长期而言，纵观各种因缘，人的各种角色是不定的，包括色身的各种状态。现在心稍稍的安住在菩提心上。这是极其重要的一个内容。

自他平等的状况先从尊重人开始，无论别人的着装多么令你感觉不顺眼，无论别人的吃相多么令你不齿，或者是走路的样子说话的风格等等各种他人令你心生不满的地方。这时心里首先要想到说，他也是希望离苦得乐，他也是希望有人爱有人疼，有父母和子女的爱。有些人生气得时候也要想到这些事情，他也不总是这个样子，他心里的苦也许我们并不知道。所以基于种种原因，无论他人是何种肤色和外在条件，这时心里还是有要发自内心的尊敬。社会性的阶位高低贫富贵贱是次要的内容，所以我们不要把次要的内容放到主要的位置上。以前也常有以人为本的说法，就是这样以生命为本的状态。每个人的生命最重要。如果别人想要分享的话，可以拿出适当的时间去聆听别人的想法和表达，这也是一种同理同情心。这样很多伤害的心难以升起来。就像熟和不熟有差别一样，一般来说对熟悉的人会有一些缘分和情面。如果更进一步的知道每个人的辛酸或者真实的一些意愿，每个人都有生老病死和三毒烦恼，这样我们会逐渐的感受到自他交换，会比较贴近各种处境的人的心。由此触发自己的慈悲心。应该以自他平等为主，然后是自轻他重、自他交换等。如果没有对他人的尊重，自他交换是不可能的，嫌弃都来不及怎么可能交换呢？好像是看扁他人或者是存有距离和敌意，这样是没有办法真正的善意的交换的发心。为人处世，乐人所乐的心态就起不来。原来十分里面只有五分尊敬的话，现在慢慢的提高对他人的尊敬，这个很重要。先是心态方面，逐渐的有一些行为的对别人真心的改善，以至于到了施受法的训练，可以增强这方面的修行。也可以思维，在自私的心态下，无论社会地位有多高，多富裕其实是很痛苦的。很多人并没有那么快乐，并没有那么自在。有很多人对自己产生厌恶的心，因为过于闭塞的思想。也有因为获得了很高的成就，开始有高处不胜寒的感觉，因此开始忧郁、害怕孤独症等身心类的疾病。有种说法是，自私的人希望别人喜欢他，但是最后发现别人不喜欢他，甚至讨厌他。所以他预期的希望被别人喜欢的心态就是因为自私被破灭了。反而是爱他人的心会得到大多数人的尊重或者是认同。帮助别人的时候，自己得到的安乐是更多的，这也是很多人的经验。在修施受法的时候，很多人都有这样的感受。对别人真正产生了多少帮助，暂时没办法判断，但至少内心在修行前和修行后完全不一样。修行自他交换之后，内心当中没有任何焦虑，变得很自在，纾解的状态。而且自私的人会变得越来越顽固，如果有利他的心反而会变得越来越善巧睿智。在这方面可以一边观察一边去修。

第二颂 思维卑劣

“愿我交往何人时，视己较众皆卑下，

诚心诚意又真挚，尊重他人献爱心。”

这个也是非常有挑战的。在现实社会中形成一种文化，人要强势、自信，要稍微有一点傲慢心，或者是要讽刺挖苦别人，或者制造小范围的流行文化来排挤别人。在这种情况下，要逐渐的开始像第一颂那样，下决心尊重每个人，尽管暂时他有和我不一样的看法，但是我能够理解他的心态都是受了暂时的因缘的影响，但是这个人并没有本质的改变。就像同一个杯子可以倒进不同味道的水，只是因为因缘不同，杯子并没有改变。所以我们并不能有自己是百分之百正确的，其他人是百分百错误的想法。每个人都有自己的盲点，这是比较常态的。降服骄慢的心最后也是落到个人下决心的层面。所以傲慢心的过患和谦卑心的功德，这个可以想。如果你遇到一个人也很傲慢，虽然有人也会喜欢傲慢的性格认为比较有个性，但是最终会发现傲慢是有风险的。

所以阿底峡尊者给予的三种窍诀，一是平时要善覌自心，有没有升起过分自私和傲慢的心。起心动念的时候要时常去观察，观察自己的心态当中要把众生看做如意宝，这是大乘的修行道路。但是傲慢心会把这条道路遮挡。因为傲慢的心没有降服的话，很难尊重别人。或者是“我是最棒的，我的一切是最好的”类似的想法。就像“骄傲的高山上不能住留功德之水”类似的谚语。或者因为傲慢心不想从别人身上学习，或者耽误了自己进步的机会。因为傲慢心也会吃很多障壁的人际关系的亏。或者是因为傲慢心制造了很多矛盾。心里没有法的话，只能这样到处碰，站在高处压别人等。但是仔细想会发现这不是一个智慧的道路。把自己锁到笼子里或者是放到没有人的地方，这不是好事情。这是完全没有必要的做法。所以第一个说的是阿底峡尊者的修心要诀，只要有这个方法的话，就能够经过禅修来强化以后，来扫除这些问题。可以解决这种不尊重别人的问题，也可以解决傲慢心得问题。这不是自己在吃亏的状态，而是解救自己帮助自己，使你更圆满，令大家更安乐的道路。不是你吃亏别人得安乐的修行。如果傲慢心降服了，其实你是受益者。如果你懂得尊重别人，这些因缘会越来越顺。第二，察觉到自己平时的起心动念，经常观察，这个要有耐心，慢慢地观察，经常观察刚才自己有什么样的心态。或者是今天中午吃饭的时候如何，昨天的时候如何，稍稍的反思。这是避免以后犯同样过失的调伏心的道路。直至成佛的道路都在上面。第二是，有这样的过失的话，要及时的修正，及时的调伏。调伏的意思是，我们原来认定成对自己有利的要傲慢、鄙视别人等，其实不一定是正确的。而且它带给别人和自己的影响负面多过正面，甚至有严重的危险和危害。这样的话就要调伏自己的心，变成你不再是爱护自己而不调心，而是不调心的话就是灾难的有风险有缺陷的。这种缺陷改变的话才是帮助别人，帮助自己。如果不改的话即是害别人也是害自己。观察以后发现，尊重别人，保持对其他人的爱心和尊敬心是极其重要的素养。在这个情况下有决心有能力有魄力改变自己，调伏自己的心。第一是观察，第二是当下改变的方法。就是自他平等，自他交换，自轻他重的修行方法。逐渐的往这个方向走。第三窍诀是，开始观察到了，念头也转到了，能够释怀并且把那些烦恼转化了，放下了。但是还会再次起来的。我们不能期待一次两次这样做以后就一劳永逸不用再改变了。事实上要反反复复，逐渐的升起不造作的菩提心的时候，就能明显的感觉到这种差别。所以是逐渐升起菩提心。觉察自心，调伏自心，升起从造作到不造作的菩提心。这个时候要反复的去修。所以，觉察和调伏要反复的让它圆满。

“愿我交往何人时，视己较众皆卑下”。有的人会说，如果你比他们低的话就永远比他们低了，官场上也好社会上也好，有人喜欢造作这种东西。但是我们的目标不是今生，不是一时半会儿的利益，而是更长期的。当你要死的时候，还会在那个游戏中吗？所以必须要超越这些。而且以前有人说人都是喜欢高素质的人，别人对你好是因为人家的素质好不是你有多好。很多人能够认同这些说法，说明人还是能够理解对别人尊敬的心能够平等的对待他人是一种优势，是职场上好的专业素质。而判断别人掂量他人很可能会把自己好的运势破坏掉，因为判断有局限，看不清楚因缘所有的面向。但是只要内心当中有见到人微笑并使用用动听的语言，其实是布施，这样会有很多结善缘的可能性。我们被错误的习性和急功近利的心态误导，没有顾到长远的利益。从这个角度来说，众生本来就是平等的，众生本来就是我们的福田。座上这样的修的话，还相对容易，自他交换也可以。有些居士说过，在座上自他交换可以，但是现实生活中就完全不可能。所以，修心的法门就是把座上和座下联系起来的修心要诀。如果日常生活中能做到一小步的话，座上的修行会进步一大步。座上的修行有方向指引的话，座下的进步的步伐也会迈的更大一些。座上和座下都要配合，不能只注重一项。世间人寻找结婚的对象，或者是找朋友也是希望对方是素质和品格比较好的。如果一个人很自私的话，大家都不敢与他深交，因为害怕会被欺骗或者伤害。谁也不敢跟没有诚意的人交往。如果一个人没有爱心，没有能力去献爱心，也很可怕。有些人可能会唱歌，运动等等，但是长期看这些都没有太大的意义。当一个人对其他人都是很珍惜的，并且有自己的自律和原则，尊重别人，会考虑别人的意见想法等等。这样的人就很值得交往。

#### 第三颂

“愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，

毁坏自己他众故，立即强行而断除。”

先禅坐，用之前讲的三个窍诀；观心，调伏心，觉察自心。觉察不到的话，就谈不上要改善。觉察到了之后也不用埋怨自己，认为自己不好。这是个好的机会，由凡入圣，不断的改善。机会就来了，调伏自己的心，去优化改善。请大家稍稍的安住一下。

在打坐的时候，一个是想到过去的事情，或者想到现在日常中的事情。一是要觉知自己的心念，另外一个是，无论升起好坏的念头都要放下，不要一直念叨。要进行对治的转化，就像刚才讲到的那样。如果对负面的东西耿耿于怀，并且去强压的话，一定会反弹的。这时候，知道就好了，改善的时候比较轻松，不要有压力。如果感觉修行很痛苦的话，其实是修不好的。修行应该是很欢喜的，最佳的精进是法喜的心。有一些过患的话，这些过患不属于我，只是暂时的习性。所以心要放松，内心当中有出离、超越、放下的心。有杂念也好，没有杂念也好，慢慢的升一些念头也好，要反复的放下。上一次我们是安住在比较具体的对境上面，住比较长的时间，这次不需要住很长时间在特定的境界上面。只要觉察，不是睡觉的状态，也不是刻意的乱想很多问题。看着前方的虚空当中，心放松，不要背负很多的压力。修行是很容易的，修行说复杂好像很复杂，说简单也很简单。以心保持觉知为主，然后放下，就这么简单。 眼睛看着前方的虚空，没有具体的东西要看。放松，不要刻意去回忆什么。想到什么就像天空的云朵一样来来去去，不要执着，不要刻意的去迎接或者驻留，就让它自由的散去。出现也不要阻挡，离去也不要去执着。这是不断放下的过程。这个要反复地去做。……禅修当中不需要在特定的对境维持很久，而是说放下的快一点。禅修的时候有什么念头的话，不要一直纠缠在念头里，而是休息，休息就好。就像一休小和尚那样，不要着急，休息。不要把所有东西举起来执着，而是快速的放下，早一点放下。有什么事情让你执着的话，早一点放下。这个以外的东西都不要管。早一点放下的话，也不要着急，休息了之后自然就放下了。这也是三个窍诀中第一个，觉知的训练。

大家明天后天打坐的时候，再花一些时间去练习。明天开始大家要去实践，比如打电话的时候语气要柔和，怀着慈悲心，不要完全被情绪席卷的状态。一般来讲，人都喜欢听尊重柔和的话语。另外一个，做一个低调的人，要努力去实施。就像这个传承的仲敦巴尊者，他在旅途之中，别人不知道他是证量很高的人，于是让他帮忙背鞋子，仲敦巴尊者很愉快的同意了。类似的还有华智仁波切，别人问他有没有听过大圆满引导文，华智仁波切看对方很有意乐，就说没有。于是对方很高兴的要给华智仁波切讲大圆满引导文。华智仁波切欣然接受。于是那个人很认真的给华智仁波切讲了一遍。后来当这个人知道对方是华智仁波切的时候，非常羞愧。但是华智仁波切却说，你讲的很好，是个很好的修行人。华智仁波切很珍惜别人想要帮助他人的真心和爱心，所以聆听了对方讲述的整部著作。这些祖师大德们有如此谦卑的心和风骨，所以我们也应该往这个方向靠近。如果大家有时间的话，可以看一下阿底峡尊者的传记。他是修心八颂等很重要的传承上师。也可以再了解一下博多瓦尊者，恰卡瓦尊者的历史。

今天的课程先到这里。请大家一起回向。

# 此福已得一切智 摧服一切过患敌 生老病死由波涛 愿度有海诸有情