## **佛法传讲 - 《修心八颂》（2020年） - 20201104**

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。

先将心安住于菩提心。

修心八颂的主要内容就是，心时时要在菩提心上面。所以平时我们要多安住在菩提心的教授上面。平时如果有胜意菩提心的见解和修持是非常的殊胜，但至少要有世俗的菩提心。这辈子如果没有修别的，只在世俗菩提心上面有一定的修持，有一定的习性的转变。对世俗菩提心极度向往、信心、热情，对世俗菩提心有一定的训练，这样才对得起此生。从某种程度上来讲，我们还在觉悟的旅途上面，正在持续的前进当中。有些人希望马上能有很高的成就出现，否则就会没有耐心，就想要一个果马上现前成就，尤其是修了一段时间的而没有明显的改变，可能会怀疑教法是否有用，会想是不是要换个修法，或者换老师换法本。但事实上我们就是调伏心，调伏自私的心，我执、我爱的心，是修法上面和任何一个积累恶行，摧毁善行的，不能达成究竟的最大的障碍。所以有时候我们会不小心把修行用来加强我执。总是有千万种理由里面掺杂着“我”的心态很强。所以，无论是禅修也好，或者是做其他事情的时候很注重“我”，我在进步，我在退步，我在这个，我在那个……在修法当中稍稍的迷失了智慧和要诀。我们当然不是说修法对你没有任何益处，我们也会念诵一些祈愿文说，早日成就，自利利他，二利任运，自利法身，利他色身，二身的成就来源就是世俗菩提心和胜义菩提心。或者说是集聚福德和智慧的资粮。当然证悟空性是非常好的，但是如果没有菩提心的话，所谓的见法性只是“人无我”的境界而已。当然这个境界与一般人相比的话，已经是很好了，但是从成佛的道路来讲还是不够圆满。因为菩提心使它不落到局限，所以能够最终成佛。我们在修行的当中要转化的是我执，在各个教导中都在讲我执是对现象的实有的执着，因为所知障—就是认知心的障碍，所以不了解现象的本质进而导致了很多现象上面来论现象的判断最后产生了诸多的烦恼和破坏性的情绪。所以这两个（我执和现象）互相促进制造很多烦恼和业。所以了解到利他的心就是慈悲心当中的世俗菩提心的部分，并经过不断的努力去修习，了解到自他平等、自他交换、自轻他重。乃至于到一些有圆满功德的修行当中，无我利他的心，包括慈悲心当中的8:24缘众生的慈悲心，8:27缘法的慈悲心。在这种情况下，无缘的慈悲心修持的时候并没有那么多“我”的关注，就是“我”在做什么，“我”做了什么，“我”有没有进步。当然可以关照这些，但是这个心过强类似于像以结果为导向的那种有点急功近利的程度，到那种程度的时候就变成了物化的修行，即物质化的修行。就像我们去做生意或者做世间八法的事情都会这样。所以把修行的方法和方向转化成了世俗的那种加强我执的原料，这是平时我们应该了解和留意的部分，就是说不要去批判自己，只是关照到自己的心境，进而不断的了解到自己的习性在哪里。在这些习性上做一些转化，

上一次学到《修心八颂》的第三部分。第一个偈颂是了解众生真正的意义，对于修行者来讲众生意味着什么。**“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”**

从习性上面我们人是这样的，我们可能会尊敬那种所谓的成功或者有社会地位的人，但是不一定尊敬形象上面（不好的人），或者一部分人会尊敬人但是不一定会尊敬动物，把它们归类到不好的标签下。比如用“如同畜生”骂人。而事实上那些动物不见得比我们坏，因为有很多草食的动物，哪怕是食肉的动物也是果腹之后不杀害其他生命，不会滥杀无辜。但是人就不一样了，从对动物的威胁来看，人是最野蛮的。从动物的角度来看，对它们的杀害每年数以亿计。其实动物并没有伤害那么多的人类，但是我们人类每天会杀害很多的鸡、鱼等很多动物。也许有人说自己不吃肉，但是我们吃的用的穿的，或者开车、种菜、抛弃塑料制品等等，在有意无意当中会伤害很多的动物。所以说，我们有点忽略了不能于我们直接沟通的众生，或者我们认为有一种物种分类的方法会蔑视其他生命。同样的，在人和人之间也会有同样的蔑视，性别歧视、肤色歧视、信仰歧视等等都比较常见。在很多地方都会听到有人说这是一种世间的生存的方法，多少对世间的生命的伤害和不尊敬，这是一个常见的现象。如果是修行人的话，我们也会有在里面分出三六九等的心态。比如修行的人会说我们是大乘，其他人是小乘。但是在社会中要同等尊重各个阶段，小学中学大学等，要尊重各个学科，文理等。每个阶段和学科都有它存在的必要，所以才有这样的设置。但如果我们形成偏颇的眼光的话，认为小学中学不重要只有大学重要，这是错误的。所以教法上阶段性的分类，下下支撑了上上，前前有后后的链接，从这个角度来讲，我们不应该有偏颇的心。但是人在社会当中，有时候会认为不应该有那样的想法，有时候又会自然的表现出那样的状况。所以这些是要改变的。我们对佛菩萨当然是五体投地，因为他们是证悟者、圣者、圆满的觉者，不可思议的境界让我们很尊敬。反过来说，我们对其他的有情众生就没有那么尊重，或者认为他们是烦恼的、痛苦的、沦陷于轮回无明中的，而忘了我们本质上有一样的佛性，本质上都有这样的功德，都有潜力成佛。有一部经中说，现在成就的每一个佛从理论上来讲都有过凡夫的身，在六道中的每一道中流转过。佛陀的传记中也有讲，佛在过去世的因缘中曾经有投生过地狱的故事。事实上，我们应该经常培养一种心，说我们尊敬佛、礼敬佛的同时别忘了佛的教导是让我们对众生有爱心，有慈悲心。这些能做到多少取决于个人，但是至少能记得这些重点。所以我再给大家读一部分《普贤行愿品》里的内容。

“**复次，善男子！言**[**恒顺众生**](https://baike.baidu.com/item/%E6%81%92%E9%A1%BA%E4%BC%97%E7%94%9F)**者，谓尽法界、虚空界，十方刹海所有众生，种种差别。所谓卵生、胎生、湿生、化生；或有依于地、水、火、风而生住者；或有依空及诸卉木而生住者，种种生类，种种色身，种种形状，种种相貌，种种寿量，种种族类，种种名号，种种心性，种种知见，种种欲乐，种种**[**意行**](https://baike.baidu.com/item/%E6%84%8F%E8%A1%8C)**，种种威仪，种种衣服，种种饮食，处于种种村营、聚落、城邑、宫殿。乃至一切天龙八部、人非人等，无足、二足、四足、多足、有色、无色、**[**有想**](https://baike.baidu.com/item/%E6%9C%89%E6%83%B3)**、无想、非有想、非无想，如是等类，我皆于彼，随顺而转。种种承事，种种供养。如敬父母，如奉师长及阿罗汉，乃至如来，等无有异。于诸病苦，为作良医。于失道者，示其正路。于闇夜中，为作光明。于贫穷者，令得伏藏。菩萨如是平等**[**饶益**](https://baike.baidu.com/item/%E9%A5%B6%E7%9B%8A)**一切众生。**”菩萨是这样去做的，发了世俗菩提心的话应该也是这样去做，看重一切生命本身。有时候我们的社会习性上面是看重人的长相等，如果和自己相同或者情趣相投会比较珍惜，如果别人和自己的意见不一致，穿着打扮不一样，习俗不一样，可能就会有排斥的心。很多的民族都是这样子，过去周围其他的民族或者国度被视作是无礼的或者是没有文明的。佛教的社会当中的人也会有这样的看法。一个社会或者一个国度当中的人至少他们没有因缘果报的概念，来生、轮回生死、三世业果这些会被认为是愚昧的，或者是其他的标准不一样的话，比如礼节不够的话就会被视为野蛮，或者是饮食习惯不一样，比如不用筷子用手抓之类的。过去像使用的家具不同，比如是否坐椅子还是席地而坐的差别，这些会被认为是有差别。虽然客观上这些是有传统文化或者个人上的差异，同一个文化圈里的差异也有很多。但这些是次要的差别，贫富、年龄等等都是次要的差别。所以根本性的东西不能忘记。所以不仅是人和其他动物的差别，人和其他看不见的，有色无色，有想无想，非有想非无想这些的差别。佛菩萨为何要这样做？

“**何以故？菩萨若能随顺众生，则为随顺供养诸佛。**”很多里面在讲如何随顺环境、众生，以他们现在有的这个条件资质、内心的品性以及机缘，缘分到了什么样的程度，从这个上面去牵引随顺。并不是说众生有烦恼就随他们的烦恼也没办法。本质上来讲，每个人最终都是能够成佛的，或者说众生皆有成佛的潜质。意思是说你也许不能一次把众生拉到位，拉到最终的位置（成佛），但是在现有的条件下，他总能进步。所以随顺这个因缘是最好的。如果说都不是发大乘菩提心的人，那么对他们没有任何缘分，其实不是。以前有个人向阿难尊者请法，讲到他要学佛，阿难尊者用神通看到多少劫以来，这个人并没有跟佛法结缘，所以阿难尊者认为此人不适合学佛。但是佛陀看到更久远的因缘之后说，之前你没有看到的地方，他们都是有缘的。“**若于众生尊重承事，则为尊重承事如来**。”所以尊者众生，随顺众生相当于我们就是在供养诸佛，承事如来度众的事业。我们去帮助别人，利他的心，是我们能够圆满诸佛大愿的最主要的善行。“**若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。何以故？诸佛如来以大悲心而为体故。因于众生，而起大悲：因于大悲，生菩提心；因菩提心，成等正觉。**”这是很重要的一部分，所以说佛是以大悲为体。真正的无缘的大慈同体佛的境界，修行当中需要一个对境，大悲心需要一个对境，而这个对境就是众生。所以应于众生起大悲心，然后有一个循序渐进的过程，开始有一种慈悲心，逐渐地圆满成四无量的心、六度的行为。应于大悲心生菩提心，因为世俗胜义的菩提心成正等正觉，所以这个部分是极其重要和关键的。如果没有众生为对境的话，哪里有大乘呢？这个“大”放在哪里呢？大乘的菩提心就是有没有以众生为对境的菩提心，没有菩提心就没有大乘。哪怕是从持戒的部分来讲，当我们说不杀生不偷盗的时候也是以众生来作为一种对境。如果说受菩萨戒的话也是一样，无论是无诸菩萨的传承还是弥勒菩萨的传承，其实对境都是众生。比如无害行28:03，或者是禁止恶行的戒都是以众生为对境而言的。然后摄28:21善法也是最终来讲饶益众生，如果没有饶益众生就会不圆满。在其他的密乘戒中也有不能舍慈悲心，不能舍菩提心，不自赞毁他等种种，从这些角度来讲也是一样，如果没有对境的话怎么去修呢？禅定也一样，有的禅定是以观慈悲为对境，如果没有以三殊胜为摄持的发心，前面的发心，后面的回向，中间的在无缘大慈同体大悲的境界中安住，这些也需要有缘起于众生，如果没有的话也没有办法修行三殊胜。这样的话，我们修的禅定就会变成世间的四禅八定的禅法。从胜观禅的角度也一样，如果从根本上完全忽略色法二身的二资粮的积累，单是智慧资粮的话可能会陷于灭静定的境界。

“**譬如旷野砂碛之中，有大树王，若根得水，枝叶华果悉皆繁茂。生死旷野菩提树王，亦复如是。一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。**”能在干旱的地方存活的树木，要靠着发达的根系。生死旷野菩提树王，是指生死轮回到解脱的道路上，一切众生而为树根，以对境是众生来修行。所以众生对我们有极大的恩，就像树根对树的恩一样。最后能够开花结果得到佛菩萨的境界，这是因为以大悲水饶益众生才能成就智慧花果。“**何以故？若诸菩萨以大悲水**[**饶益**](https://baike.baidu.com/item/%E9%A5%B6%E7%9B%8A)**众生，则能成就**[**阿耨多罗三藐三菩提**](https://baike.baidu.com/item/%E9%98%BF%E8%80%A8%E5%A4%9A%E7%BD%97%E4%B8%89%E8%97%90%E4%B8%89%E8%8F%A9%E6%8F%90)**故。是故菩提属于众生。若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉。**”

今天应该讲第三个偈颂，这些是提醒上次讲的内容，我们应该了解众生的意义，对我们修行人是很重要的。所以要把众生看做珍宝藏，就是建立在这个点上。所以可以说众生是大乘修行的基础，关联到能不能修菩提心的缘分。没有有情众生的就没有菩提心，没有菩提心自然就不会有菩提道、菩提果。这一点是很明显的。有菩提心一切圆满，没有菩提心则一切缺失。就是“一缺皆缺，一成皆成”。第一个偈颂就是说众生很重要的部分。

第二颂“**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。**”这是讲对待众生一个态度的问题，在有了视众生为珍宝藏的心之后，我们以什么样的态度修行。傲慢的心是一个比较大的挑战，对修行人来说最佳的态度是谦卑的心。谦卑的心和什么有关呢？就是刚才讲的世俗菩提心，世俗菩提心逐渐入心之后，自己就会变得比较谦卑。菩提心不入心的话，可能因为自私和我执，傲慢的心会比较强。这里有人也会说我们是不是要观察其他人有没有傲慢的心，变成一个修行者中的警察似得，经常观看别人的过失。不是的。我们应该好好去观察自己的心，修行的方向盘掌握在自己的手里。所以关心别人，帮助别人是不需要观察对方是不是有傲慢心的。他们都是我们的父母对境，修行的对境、福田，而且是恩田。不是以佛法的标准到处去看别人有没有问题。我们掌握了一些观察习性的方法以后总是去看别人有没有问题而忘了自己有没有问题。这肯定是不好的。所以无论闲、忙，着急或不着急的时候，要时刻记得关照自己的心。待改善的地方要逐渐的转变。如果以傲慢的心来修行的话，修行当中会充满挫折。因为不能调伏自己的心，不能降服我慢。有种说法是，我们的心重的话会有进步的“慢”，我们没有将任何对境都作为修行对境，调伏自心的道路。反而是说我是很棒的，我已经足够好了。其他人身上没有什么值得我去学习的。“我是最棒的最好的”这样的状态里面已经没有空间，没有意愿，甚至稍稍的忍让谦卑，退隐退让都做不到。过分的自责的话会变得有一些懦弱和不敢面对现实，有的人会说是不是要想我是最不好的呢？也不是一定要这样去想。而是要这样想：第一，修行的责任是修自己的心。第二，你或许有优势，但这个优势不是涵盖所有领域的优势。在没有见道成佛，至少未到一地菩萨的境界的话，之前的过患还是存在的。在这样的情况下，每一个人都会有我值得学习的地方。民间也有“三人行必有我师”“三岁小孩说的是对的我也会认真去听，如果说得没有道理哪怕是各种权威也没有意义”这样的说法。根本上来说，每个人都有他自己的优点。要经常学习别人的优点，自己有不足的话要改变。世俗当中也会很认可这种心态。对其他人要有尊敬的心，从世俗的角度可以这样想：其他人身上一定有我需要学习的对境。从出世的、修行角度来想也是一样的。修行的道路上，无论别人以怎么样的状态呈现，都是我们发心的对境，也是我们发愿的对境。所以暂时的成败或者形象上面的好坏，从根本上来说没有什么差别。目标不要局限在暂时的好看不好看，舒服不舒服的感觉上面。要有更广大，更超越式的目标。应该从根本的角度去看，从根本上调伏我慢的心。一个是观察自己的心，一个是观察之后发现自己有傲慢心的话，知道无论暂时是否有害无害，顺还是逆，但事实上是有害的。从修行的角度来讲，要调伏自己的心。调伏一次两次还不够，每当观察自己有傲慢心的时候要反反复复地调伏直至有恭敬的心和对别人的爱心，越来越真诚和自然，是这样的一个过程。偈颂中说“**视己较众皆卑下**”，一下子做不到备下的话，试着从看到每个人都有优点和特长这个角度开始，进一步会想到菩萨的行为就是服务众生，所以要以服务的心态，稍稍放低身段，以利他的角度为主而不是以自己的情绪为主。类似于服务行业，我们的愿和行42:50多少都会有帮助或者利他的心。就像医生对待病人一样，医生是有服务病人的心态和意愿。医院存在的根本原因是病人需要服务，从修行的角度我们对众生要有服务的心。

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。**”刚才说对待众生要把他们视作珍宝，把自己当做服务员一样，有这种低下的心，这时候也会有一些心念上的烦恼，比如有的人认为自己做了一点，做的开心还好，做的不开心就会起烦恼。修行的人生活中如果一切顺利的话还行，如果不顺利的话会烦恼丛生，可能会出现抱怨的心。直面烦恼有很多种转化的方式，对治疾病的话首先要知道疾病和它的来源，然后才能及时的对治它。最后要想到怎么样才能不让它复发。所以心态上的烦恼也是这样反反复复地折磨人，有这样心态的话，首先应该观察到，不要让这个烦恼拖延到很强大很有占据的能力，时间很长破坏性很大，在未到这样状况之前去转。烦恼妄念初升的时候去转，不要等到病入膏肓，在前期的话比较容易。烦恼是最大的问题本身，烦恼不是自己，自己也不是烦恼。烦恼只是烟云过客一样的遮障，就像乌云降暴雨，但是暴雨不属于大地，也不属于天空，它只是偶尔来袭的状态。情绪和烦恼也是一样。烦恼会毁坏自己建立的善业，比如愤怒的火烧功德林。粗大的念头像强盗，细微的念头像小偷一样。因为烦恼造成47:40了多少人间的痛苦，有人因为烦恼的原因而丢了性命，有的人因为烦恼的原因离幸福越来越远，离和合平安越来越远，离健康越来越远，离保持基本的安乐越来越远。烦恼造成了很多人间悲剧，从战争到小的口舌之争。所以烦恼是自己和所有追求幸福的众生的共同的问题。就像疾病对众生的生命造成威胁之时，无论众生的身份地位种族，疾病都是我们首要解决的问题。烦恼能够障碍证悟，能够毁坏世俗的人生安乐。常常我们更多关注外在的烦恼，比如战争环境之类的外境，实际上内心当中情绪的障碍，认知的障碍才是烦恼的根本。因为那些遇到烦恼的不可理喻的人也是受到无明和情绪的遮障。保持清醒的认识：人不是问题，人心里没有法，不知道取舍，不知道如何如理如法的行持而把人生变得有益，这才是问题的本身。对于烦恼的人，对于作孽的人始终要保有慈悲心。他们不是永远不可救药的，他们不是天生就是如此坏的，也是因为各种因和缘，观念和经历等很多方面逐渐形成的。或者是受其他恶的人的影响，有的人原本是很好的，遭到其他人的伤害之后就变得比较恶。这些情况都有。在修行当中要“借假修真”，本身是像一场梦一样的，如果把顺逆诸境都变成道缘。甚至在逆境当中修顺缘，对出现的这些逆境都有调化的能力、驾驭的能力。就像有些人骑马的时候，马稍微跑一下人就掉下来了，这是还没有掌握骑马的技巧。而另外一些掌握了骑马技巧的人，不但马跑起来不会掉，就连马使劲摔他的时候都不会掉下来，还是会非常自在的骑在马上。可以把这些看起来危险的因缘，努力变成能够驾驭的甚至产生安乐的来源。当我们烦恼粗重的时候，顺缘都会变成逆境和敌境，不能调化自己的心。但是有方便有善巧智慧的话，逆境顺境都能够调化自己的心，变成帮助别人的因缘和资粮。所以，修行的方向盘始终在自己的手里面。

今天是选举的日子，今天晚上肯定有很多人对此很关心。当然他们关心也是应该的，关心自己的生活，关心社会的变迁。但是也会因为选择支持的党派不一样，朋友、家人之间起烦恼，公司同事之间也不能讲太多等等的烦恼。无论你支持的是哪一方，也许有不同观念的人他们有不同程度的否定或者是讽刺、调侃，应该对此保持开放的心，每个人都有不同的观点，尊重他们的观点。或者说每个人看到的版本都是适合他自己的，和他的价值趋向相同，多元的社会本应如此。保持开放的心，而不要因为观点不一样而把别人贴很多的标签。有的人前几年是一方的支持者，过几年又是另一方的支持者，这样的情况也很常见。有的人始终如一，也是他的一种选择。所以我们在日常生活中遇到很多观念的冲突，利益的冲突，或者是其他的情绪的冲突来的时候，应该先关照到应该怎样去面对它，因而对治和断除，有的像先觉知到它然后破这个烦恼本身，不需要破“人”。然后再来断惑，知道问题出在哪里，对人始终没有失去慈悲心，这些应该是最重要的。这里面对治烦恼，途径的方式上面，基础乘，因乘，果乘，大圆满等的见解方面是不一样的，但是这是修心的法（修心八颂），主要是因乘上为主的修行。在我们日常生活中逐渐地提高自己的过程当中，观察我们的心。平常认为禅修一定要坐在椅子上或者禅垫上面（腿脚不好的人可以坐在椅子上禅修）才叫禅修，实际上如果我们能够觉知“心”，虽然不是“一念不散乱”的心但是我们能觉察到心念，创造一个环境能够觉察到自己的起心动念，这是很好的禅修。了解到“心”这本身是禅修的重点。所以禅修一切都不离于心来修行，以前有些人修寂止禅的话，散乱少专注多，胜观禅的话应该看到心的本质，观察到心的各种层次的变化。所以觉知到自己的心念本身就是很好的禅修，在这里说“恒常观自心”的时候，就是指日常生活当中能够调伏自己心的第一步就是观察自己的心，第二步是行对治，“烦恼初生时”了解到它有的情绪是有破坏性的，在这些破坏性形成之前能够转化它，“毁坏自己他众故，立即强行而断除”就是对治的意思。对治的时候有菩提心是最好的断除方式，就是世俗胜义的菩提心。另外一些身语意的过失，如果不观察的话可能表现在粗大的行为上面，说话的时候说者和听者会有不一样的感受。我们尽量避免会引起别人的误会或者嗔恨心、贪欲心，引起某种纷争，会制造别人的矛盾，会误导别人，或者是打击别人的善根，打击别人的自信心。对于修行正道上面的一些，如果别人对某些法门比如出离心、慈悲心、空证慧的道路很有信心的话，就应该好好的成全和鼓励，从侧面去帮助的话也是很好的。不能够破坏别人的善根。每个人修行的缘分不同，包括修大乘小乘金刚乘各个不同的阶段，都应该有相应的鼓励，至少不要去干扰修行人的善根。这在很多戒条里面都有，不要强行的转化大乘，不要让大乘的心退失，不要强行让他人修密，不要让他人退失清净见等等。身语意就是说行为、言语、心上面的仔细的关照和提升的一种方式。这方面可以细说，但是大家最主要的是平时实实在在用的到的法，这些都是平时能用得上的法。以前阿底峡尊者来藏地以后，智慧光尊者希望阿底峡尊者不要开示过于深奥或者难于实践的理论，他希望当地的人能接到日常生活当中有帮助的实践性极高的法门。而且最好是阿底峡尊者亲自实践过之后对他帮助最大的法。可能有些学者派的会想要了解更深奥的内容，而有些人因为年龄或者其他原因想要更实际的能对治帮助自己的法。所以修心的要诀基本上都是能够实践的，而且是噶当派祖师们亲自实践的一些法。所以这些法是极其珍贵的法门。以前也有讲过，一个法师从山上下来到一个人家里，那家人给他做了一些饭，之后他准备上山的时候记得山上没有茶叶，但又不好意思要。他看到旁边有茶叶袋想着抓一把茶叶就回去，然后当手伸进茶叶袋的时候他立刻想到，“我是什么样的修行人，山下这么善良的人家照顾我，我还在他们没在的时候偷拿茶叶”。他就立即叫人，赶紧抓小偷啊！那家人进来之后他的手还在茶叶袋中。一般人肯定是做不到的，像法师这样的决心。以后他肯定不会再做同样的事情了，因为他下了一定的决心，如果按照世间八法的标准我们肯定不会这样去做，但是他已经知道修行的重点，修行的必要和修行的意义，所以他通过揭露自己的过失来下决心改变习性和烦恼。当我们有类似的念头时，烦恼初生的时候也尽量去断除。如果念头刚要升起的时候，了解到这些话说出去会造成怎样的结果，就像夫妻吵架砸东西之后还要自己收拾残局，如果把别人打伤了还要坐牢等等，有点像自作自受，从根本上来讲的话就是没有智慧。身心看起来是自己的，但实际上对身心没有把握好像不属于自己一样，或者是用身心来危害自己。经常关照自心，如果有各种各样的念头出现的时候，首先做一种觉察，那些是不应该做的事情，哪些是合理不合理的事情，在这上面做一些观察。身语意方面的事情怎么样去做？一是修行的时候是否往出离心这个方向做一些标准的参考，和别解脱戒尤其是对治贪心的部分，知足以及感恩现有的种种。另一方面是以菩提心、菩萨戒为主的见解和修行来看是否合适。有些时候只是照顾到世俗的行为规范，但是没有照顾到出世的智慧，包括出离心。或者只照顾到自己的需要，没有照顾到其他众生的利他的心。所以菩提心是这两个角度里最主要的。观察任何坐行言语心态当中出现这样的状况时，要有这样的观察。如果你有大圆满的见解，当然烦恼、妄念初生，你安住在这些见解当中。但是事实上可以说，大圆满好修也不好修，因为它也不是没有任何前提的某一些基础，或者是某一些善根而能够随意完成的。所以相比较的话，世俗菩提心是非常强而有力，又是得心应手多数人比较相应的一个法门。所以，对治烦恼要有选择大圆满的一些境界或者菩提心的法门的话，对大多数人来说菩提心的法门会非常的贴近你，会非常的实用。

我们刚才说的这个就是避免痛苦延伸的方法，烦恼妄念初升的时候就把它改变，不让它变成悲剧，不让它变成造业的来源，或者是增强我执的来源。之后是说，我们应该怎么样去爱惜，如果即便是你会观察自己的心，即便是你了解众生的意义所在，你的态度也是谦卑的，但是这不代表你不会遇到恶的人，你不会看到恶行。从不清净的二元的角度来看确实如此，这样的情况应该怎样办呢？

第四颂：“**愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。**”

所以这个有些是自己的因缘，三世的因缘，宿世的冤仇、宿业。我们欠别人的各种各样的业债，有可能是这样的因缘。还有一些是今生今世无行无意当中或者有行有意当中点点滴滴的制造出来的业缘。事实上应该说，没有一个是跟自己完全无关的，自己完全清净所有的错都是百分百归咎于其他的众生。这样的情况应该是没有的。所以粗重的某种情绪、业都是互动当中完成的。这一点是不容易的，目睹恶劣的状况很多人第一反应都是要嫌弃或者回避。回避是一种方式，但是把他们看做遇到了珍宝藏，这个可能性就很低。所以以难得心爱惜，这样是非常困难的，有挑战。所以有些人会想说，这个法可能不适合我，这个法不是我要的法，我要的是让我顺利啊，快速成佛啊或者让我快速发财、走运之类的。我哪有遇到恶劣众的时候以难得心爱惜的法门啊。自己缘分不到，或者不是这种法缘。或者是觉得自己办不到。其实仔细想的话，就像粪土中的宝藏一样。加尔各答是一个手工业很发达的城市，他们有很多金饰的加工，手工业很发达（印度人喜欢穿金戴银，并且有传统将金银首饰作为嫁妆）。那里有一条街都是金铺，街道上有很多污水淤泥。最后把淤泥运到一个地方，再进行冲洗，把碎的金粉再次收集提炼出来。所以看起来很恶劣的众生，或者遭受巨苦，遭到果报，有些人会说是可怜之人必有可恨之处，遭罪是因为前世造孽，或者是此生造的罪，那他们不是活该吗？自作自受，因果是公平的我们也没有办法。当然从因果法则来讲，是这样所作即所得。但是我们看到任何人不幸遭遇痛苦的时候，应该有爱心和慈悲心。有些是对强势的人没有慈悲心，对于比较弱的人有慈悲心。而有的人是对弱的没有爱心，反而对比自己强的有一种爱心。实际上我们应该想到，人的身心遭受痛苦的承受能力是有限的，所以在世俗生活当中肉体有生老病死，情绪里面五毒还没有圆满超脱，没有成就之前还是会有反反复复，烦恼变得细微和粗大的可能性都有的。在这个区间里有可能向好的方向转变或者向不好的方向转变。向建设性的和破坏性的转变，这些都有可能的。所以在这个时候看到其他的人受苦，一方面世间有世间的道德、法律，另一方面，像密勒日巴尊者看到有一位法师对密勒日巴尊者的成就很嫉妒，这位法师也是对法很精通的人但是没有修行。所以后来起了恶念，送给尊者一碗有毒的酸奶。密勒日巴是已经成就的人，他知道这里有毒，但是他说自己这辈子的事业已尽，所以他发了满众生愿1:16:36的心，所以他该做的也做完了，也该走了，于是他喝下了这杯酸奶。象密勒日巴尊者面对恶劣众的时候能够如同面对珍宝藏，也没有对这个法师起报复怨恨的心。对不幸的人示于慈悲，言说悦耳，面容慈善，以这样的方式善待所有的众生。众生有无明，被无明操纵是有问题的。所以寂天菩萨说，一个人用棍子打狗的话，棍子不是问题，操纵棍子的人有问题，而人的问题是背后的观念，错误的心态、烦恼在作怪。最终来讲棍子不是问题，就像打狗的时候狗不会咬棍子，但是会咬人。烦恼都是一样的烦恼，不是特定属于他的，也会转变的。从这个角度去看，如果你有个朋友，你对他很好，但是他遇到很小的事情就会恶言相向。一方面你会觉得不舒服，但另一方面你能够想到说，这个人也是因为心里没有法或者心里没有正确的见地，有些时候的所作所为不会考虑到整体，只考虑到自己的感受。或者是对于他人合适不合适，如法不如法，如理不如理的观念上面没有完整的教育。就像身体缺了某一种要素导致疾病一样，内心当中可能缺乏某一种羞耻感或者是自律，或者是替其他人换位思考的心。如果他可以慢慢地学习取舍因果，或者是人道修道上面的学识，他也会改变。以前在藏地曾经出现过这样的事情，个别地区他们偷了别人的牛羊马赶到自己的牧场去，如果主人跑去说这是我们家的牛，他们会说，是你们家的牛没错，但是我这么辛苦去偷东西，你也要给我一些辛苦费。这些人太无赖了，别人也不想从财务纠纷变成出人命的那种冲突，只好破财免灾。开始有一些无良的人效仿。这样的事情想的时候会很生气，这样做太无良了，居然还有这样的人。从另一个角度来讲的话，他们缺的东西比财多，比如说因果取舍的见解。他们得到的财是非常有限的，他更需要的是有人能帮助他改善，他也不会无始以来都是个坏人。所以我们能理解。以前内地也有老人摔倒了之后，大家不敢扶这样的现象。当然不是所有的老人都这样，但是被新闻媒体放大之后，就变成了很值得商讨的话题。而这种情况过一段时间也会变的。过去文革的时候，有的人蒙冤入狱，在牢里坐了十多年，但他并没有犯什么罪。这里也有一些好的修行人，他们并没有埋怨，而是把这视为一种好的修行。遇到的也是自己过去的因缘，就像佛陀在经典里的公案讲到的，很多因缘都可以追溯到很久远的过去。无论发生什么事情他们的心都会很稳定，不会睡不着，不会疯掉。有些现象暂时不在自己的完全把控和掌握之中，但是面对这种现象的时候先保持觉知，调伏自己的心，再去面对这些事情。这些修行人在逆境当中显现的庄严行为，如果这些逆境没有显现出来，他们就没有这样的修行机会。所以这些恶劣的显现对于上等的修行人来讲，对于真正想要修行的人来讲，是一个调伏自心的机缘。对一般人来讲是逆境，对于他们来讲就像值遇了珍宝藏。如果没有这些对境，如何去提升自己，调伏烦恼的心呢？一些人会很害怕并想要避讳这样的情况，但是对于修行的人来讲，这些逆境正好是我要修行的道路，修的心。所以我们要对这样的修法保持一种，目睹恶劣众遭困难的时候或者遭罪，甚至伤害嫁祸于你，诽谤你。对于一个修心的人，这些逆境是特别的，难得遇到的，所以没有这些逆境的话，就没有提升的机会。就像一个想高强度训练自己的人，他需要一个高强度的环境才能提升到那个状况。包括集中的训练，学英语的时候也有强化训练班。或者练体育，做军训等等，结果都会进步很大。人生当中遇到的逆境对于有准备的人来讲是很珍贵的机会。这些和自己是否私心很强，有没有正确的发心有关系。我们尽量以广大的发心，发菩提心的方式来面对。众生是超胜如意宝的时候自己不觉得，认为众生卑劣的的观念得到了提升。如果你一切都非常顺利，吃饱穿暖都是和合乐怡的经历时每个人好似都是很调伏的状态。但如果遇到暴风骤雨，缺衣少食，或者遇到别人的谩骂，或者损失财物，这个时候就是刚才讲到的烦恼初升的时候能不能断的一个机会。或者是能不能看到，我们看到的都是别人的错，完全看不到自己需要修行的那一面。不会从因缘果报，究竟的空性种种的方式，现在的状况能不能调伏角度的禅修，甚至把修行任何对菩提心的实践都抛在脑后，这些都是有可能的。对于一些好的修行人会很自在，或者会从中学会任何改变局面，不会被动加被动。本来局面是外在的，再加上自己情绪失控，那就内外都失控了，这样结局上也没有把握。或者本来是小问题，被你一造作变成了更窘迫更难以应付的局面。人经常这样因为小问题起纷争，口舌之争大打出手，最后导致各种各样的问题。因为小问题而心里难过，最后又伤身又伤神。这类的例子数不胜数。

剩下的时间再做五分钟的禅修。禅修是什么呢？禅修是在关照菩提心的最大的障碍是私心杂念，或者是我爱我执的心。所以现在修的时候刚好修一种相反的心。修心七要里有一句话，罪满情器时，环境当中众生当中都有不圆满的罪孽。“罪满情器时，恶缘成觉道，报应皆归一，于众修大恩”要有一种担当的心，过患归于自己，功德源于其他的众生。对众生修慈悲心，无论遇到什么样的情况，哪怕是罪满全世界，也要想到这其实是成佛的助缘。无论发生什么样的报应，情景，都要想我来承担这个过失，功德属于众生。所以对众生没有怨恨，对个别的众生，群体的众生都没有怨恨。所以菩提心最基本的底线是，如果你对一个人有彻底的嗔恨心，彻底的放弃心，彻底的希望他受苦受难，这样你就是没有菩提心，不需要很多人，只要对一个众生彻底放弃，菩提心就受到了根本的威胁。暂时不能帮他们，和有能帮他们是有差别的，但是心里面没有放弃一个众生来饶益别人的心，这是菩提心的最底线。 在这个上面修一下，不要老想我我我，禅修的时候老想自己的感受，只是简单的想无我，无私，然后大众当中修慈悲。

最近几天尽量实践菩提心，这些方法上面来讲都是源自很多可以实践的经验的修行，所以你修了之后会有很明显的改善。把这些教言放在心上面。或者做成小卡片，因为只有八句话。或者挑里面的一句两句都可以，贴在冰箱上面、办公室桌前或者是经常可以看到的地方，或者放在手机后面，或者让你心不安的某个角落在那里放一个这样的教言，会有很大的帮助，调伏自己的心。“烦恼妄念初生时，毁坏自己他众故，立即强行而断除。”看到这样的句子时，心里就立刻有了主意。人的心就是这样，教言要反反复复的听，要不然像绑的绳索，拉的弓箭的弦一样，会松掉的。所以要常常的把它拉紧。当然能够背诵是最好的。要常常记起这些话，因为这些话的背后有很大的理论，最日常最简单容易修的，就是这八句。放大一点就是佛子行三十七颂。再放大一点就是入行论的内容，一定要重视法义本身。

# 此福已得一切智，摧服一切过患敌，

# 生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。