第一节课《修心七要》（一）10/9/2021

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。 在这里我们如果按照修心的这种法门，开始念皈依发心，然后就是祈祷三宝上师，修七支供，如果有时间正好结合这个禅修的时候可以早上修菩萨的仪轨摄受受菩萨戒，这样以后呢放松下来安住在寂止的禅修上面，让心不动让心不要散乱，所以有很多种的方式，包括数呼吸这种的方式让心定下来，其实让心定下来是很多种修行的要求，特定的思维包括出离心，菩提心，空正慧这样的话，都需要先把自己的那些杂念先回顾自心，让自己的心沉淀安静下来，这个安静下来有时侯人觉得说我的思维像爆米花或是水面上冒气泡一样此起彼伏的，我怎么能让它静下来呢？这时候你如果就看一个固定的固体有帮助，这以后呢让你的眼睛，就是要让一个有形的大象拴在一个木桩上，那个木桩就是它移动的范围，它不会跑太远。所以你只是说记得说让自己的心定下来，然后前面如果观想佛菩萨，或是有传承上师照片就安住在礼敬和恭敬心当中，这是有相的。当然那另外一些像我们刚才说的数呼吸，数呼吸的时候不用着急，不要很急的去完成，不是那种的心，虽然我们讲课的时候是因为在一定的时间里面需要讲一些内容，好像话有点赶，但是让你自己修的时候不要这样赶，就要放松下来休息，然后休息以后呢，心自然会落定，就像不要搅动的水，就是他会呈现清澈，如果没有乌云移动的天空，自然恢复晴朗，我们的内心呢一样也没有被杂念和妄念纷扰的时候呢，心自然会回归到清净，所以这样稍稍地休息一下～

然后你的心足够清净的时候就能够明显地感受到妄念纷扰，就是心安住的时候只要稍有一定的专注的时候身心自然会得到轻安。这是为什么有些人看书的时候他的时间过得很快，虽然脑子在动，但动的时候在某一个动里他也有不动，他抛弃了其他的五官很多的干扰，所以有些人可能专注地做一件事情就觉得时间过得很快，身心还是挺愉快的，但是如果寂止的禅更是如此，连一点少数的专注的地方那种业务也没有，所以变得更加清净～

当然本着念头升起的时候希望是一种善念，这个善念就是我们修行为了觉醒，觉醒来帮助众生他们得到觉醒，遣除一切的苦恼一切的迷乱，最终获得自己本有的觉心和认知，所以离于一切幻像的折磨，所以基本上是幻像执为实有而产生的各种痛苦。所以今天我们的《修心七要》，这个本身是佛法的一部分，这一类的法在藏地把他归类为一种修心的法门，实际上修的就是菩提心，世俗菩提心为主的，当然也会讲到胜意菩提心，但是大篇幅比较多的是世俗菩提心，所以世俗菩提心是很重要，有些人会想到我要了悟空性，那世俗菩提心好像不究竟，好像叫世俗吗，我们不是要了凡脱俗啊，成就正觉，这样讲的时候好像就是说二元的不究竟的，所以很多行为是造作的，有这样想的。但是事实上面佛法里面讲到广大的慈悲心，和深深的智慧，所以广大的慈悲心本身指的就种广大的无条件的利他的一种的爱，所以这个部分的教法非常的深奥，所以有些人会想，大乘佛教的两个主要的传承，一个是佛陀传承至龙树菩萨，即有文殊菩萨传承龙树菩萨这样的一个法门，就是身见派，主要教导无我 空性的这种的智慧，主要是空性的智慧，中观的。那即有弥勒菩萨到无著菩萨这样传承下来的就是广行派，那这两个里面同样都是究竟的，并不是说一个究竟另一个不究竟，有这样的看法的话，有些人会说，讲到空性当然身见派的见解当然是最究竟的，广行派因为我们说怔悟佛果，这时候必然要修行色法二身，色身就是在现象界菩萨佛 ,化现这个法报身色身，以及帮助众生利益众生现前色身的化報的色身，這樣的一種來源，所以說這個角度來講就是我們所說的利他的，因為我們剛才說的怔悟佛果利益眾生，或者說為了利益眾生怔悟佛果，有這樣的一個怔悟佛果以後，之前都有利益眾生的一個心願，所以這個裡面就是我們所說的廣行派的教法，尤其出众的教法，特别是講到三轉法輪的佛行如來藏的教法，讀到《寶性論》有些人覺得那才是究竟的，可能二轉法輪都不究竟，《中觀理據六論》可能不是那麼究竟的有人会這樣想的，有些人想《彌勒五論》可能不太究竟，应該說空性的這些教法上的一種誤解對於這兩種，或者對明和空的兩種方面偏墮於一方的時候會起這些念頭，所以事實上面來講，乃至於怔得佛果，現前二利，自立法身，利他色身，或者說如所有智盡所有智當中的二轉法輪，如所有智的智慧，盡所有智三轉法輪的這種成就，所以根本上面還是要任運於菩提心，所以菩提心的教法上來講的話，我們不要因為了解空怔這種的修學的時候，忽視慈悲與方便，如果一個人還沒有解脫之前呢，還要獲得閒暇十圓滿的人生啊，繼續修行集資淨障，你不注重方便善巧 這樣的話，空性的教法修的不一定這麼樣的圓滿，而且以前有一些大德也會說，如果離開世俗菩提心去修空怔的話，就是在這種寂滅的境界上不會往上躍升，所以他是为了強調世俗菩提心的重要性，所以從這種的角度來說，我們應該同時重視，二轉法輪三轉法輪同時重視彌勒的傳承和龍樹菩薩的傳承，所以這個是一個要點。

第一节课《修心七要》（二）10/9/2021

那在这个修心的传承当中呢，这个修心的这个传承是（罗炅）比较后期的概念和单独作为一个很大的一块来专修的上面来讲的话，在藏传佛教里面形成的时候他有一个历史传统，当然这个在藏地已经传承千年的一个传统，尤其是噶当派的祖师们，就是口耳相传传承下来的藏传的很多修心法门，大家各宗各派都会从这边引荐更多智慧。阿底峡尊者他的这个传承上有深见派和广行派的两个传统，所以大乘佛教的主要的法脉传承他都有，他有几位的上师，就是我们说的法凯大师，或者是说法护大师，还有就是弥勒瑜伽，然后还有金州法称，这些传承当中的法门有弥勒的传承也有修持中观的这种传承，乃至于就是说金州法称大师有特别的一些不共的修行的法门，所以阿底峽之上主要是追溯到印度，阿底峽之下在藏地来讲的话就是阿底峽的弟子仲敦巴～加卫迵乃，他是一个在家人，以前阿底峽尊者的传记大家对于仲敦巴都有所耳闻，然後仲敦巴有三个比较著名的弟子，波多瓦 金厄瓦和普瓊瓦三个弟子，但是我们可能名字不一定那么精准。上一次在講《華智仁波切傳記》時，華智仁波切用藏語念的感覺不知道在說誰，也記不下來。有一些可能早就耳熟能詳，但是有些名字確實是用中文寫也有不一樣的寫法，甚至華智仁波切還有八楚仁波切，米彭仁波切、麥彭仁波切、很多種的寫法，有些寫的是大米的米，有些寫的是三點水的泌，有些寫彌勒菩薩的彌，所以這樣的時候就有點台灣的念法還有國內的念法，還有其他的人隨時就大概根據發音，或者是其他的老師或者藏地人或是康區人，拉薩人安多人發音也有一點或許在名字上面有差別，所以他們就以為自己上師念的是最準的。所以我有時就會念藏文的我們那邊的，基本上就是差不多的，也不會說差別太大，但是有些你知道那個規律在哪裡應該是可以的。

我們剛才說的是阿底峽尊者，仲敦巴的弟子就是普陀瓦，波多瓦的弟子有兩個如太陽一般的夏熱瓦和如月亮一般的朗日塘巴，兩個大弟子。所以奇卡瓦伊希多傑的作者呢他是夏熱瓦的弟子，大概是十二世紀時期的一個人，介紹到作者的時候我們稍稍的給大家留個印象。奇卡哇這個人是一個寧瑪派的一個家世，他們的家鄉就在雅魯藏布江流進的這個地方，他可能也是後期的時候，開始的時候也是接觸噶舉派的傳承，後來是受到朗日唐巴尊者的影響，“虧損失敗自受取，願將勝利奉獻他”那樣的一個偈頌，多數人也是聽過的，那時他已經26歲了，然後在這個之後的四年間，從格西多巴從他的面前座下學習噶當派的一些對於菩提心的教法以後呢，產生了很深的信心，之後再去尋師，開始也是去尋找朗日塘巴尊者，但朗日塘巴尊者已經圓寂了，後來就是去夏熱瓦那邊，在那學了兩年以後好像並沒有得到之前很受觸動的自他交換的法。自他交換確實是一個人有心靈相通，或者說是某一種的共鳴和共識，已經達成共識的意思是他們沒有分歧再沒有衝突的意思，有共鳴的意思是大家有共同的認知，所以說自他交換對於任何一個衝突或者一個矛盾來講是非常重要的，無論你是對孩子的和父母的爺爺奶奶之間，或是任何朋友親戚之間，或者你認為遠方的敵人，就是說有一種自他交換的心理，那這樣的話你就找到方法來解決問題，如果沒有自他交換的能力的時候，可能偏墮於某一種錯誤的方法來解決問題或是更加強硬，或是更加的不可收拾，就是帶來很多的問題，。所以他對於本身很有慈悲心的一個大乘根器的人，對於自他交換的一些法門啊，心生信心前去，他兩年之內沒有受到這樣一些的教法，據說奇卡瓦問夏熱瓦：自他交換的法是不是在怔悟的途中一個根本的很純正的法？然後他的師父就回答他說：是！這種是不可或缺的一個方便，並且引用了龍樹菩薩的《寶曼論》裡面的一些偈頌來回答他。所以後來奇卡瓦要求請賜授教法，他的師父就說，你應該承諾在那邊好好的老老實實的修行九年，如果有這個承諾的話，我就傳給你。然後奇卡瓦就歷時前面六年後面三年，一共在那邊駐留九年，全身心的投入來修習菩提心，所以自他交換的這個法門讓他非常的受用。其實法修起來困難不困難，挑戰大不大，能不能克勝煩惱戰勝自己，很多方面就是一個信心，就是一個對善的信心，對智慧的一種通達，如果說對法的信心上面或是對自己能夠修行上面的意願沒有提升出來的話，可能就不是那麼容易修，修不起來。但是他就是斷除我愛執念，升起了菩提心，這就是這樣的一位法師。所以自他交換，或者是為其他眾生修愛心這個有些人可能會認為是自己吃虧痛苦，其他人受益這樣的一個法門，但事實上我們是一種現象當中的依存，相互依存的現象，而且就是說有人獻愛心，有人幫助別人，當然這三世過去的業牵扯比較複雜，但是一般來講你對別人好別人也會對你好，你對別人惡的時候，別人也會對你惡，這是一般的基本事實，這個也可以延伸到過去現在未來世當中的一種複雜的牽扯，但是本質上面是這樣子。所以你想幫助自己，首先你也幫助別人，或者說我們解決這個痛苦的話，從痛苦本身著手和痛苦的因上著手，哪一個更長久呢？當然是痛苦的因上去解決更長久，從因上解決了呢，是這種不想要的果自然而然就消失了，但是我們因上面造相反的業，我們想要快樂，不想要痛苦，但是我們造的是痛苦的因，毀滅快樂的因，那我們最後与自己的願望是相悖的，這個在《入行輪》裡就有「眾生欲除苦，反行痛苦因，愚人雖求樂，毀樂如滅仇」。所以基本上就是這一個偈頌說得很清楚了，那我們應該怎麼做呢，就是向龍樹菩薩說的：眾生想要快樂的話，必需要去除痛苦的因，而不是痛苦本身，痛苦本身會隨之消失的，你不用花大力氣在暫時的果上面，而是應該花大力氣在因上面，造就什麼樣的因，所以想要除痛苦的因必需先建立一种信心先幫助別人，甚至比自己更重要，現在一些人為了自己傷害別人，或者是不顧及別人。但是要滅除苦因的話，要相信他人比自己重要，這個就是除苦的法，所以如果在根本上面除盡所有的苦呢，這個就是要獲得大解脫。就像我們說的增上善、決定勝这两个悲智结合起来，所以獲得大解脫的根本就是圓滿的菩提心。所以這個心從哪裡修起，就是從有愛他心或者了解利他的功德，自私心的過患开始，所以這個心要很堅定，就堅固的像大山一樣，所以這樣的時候才能內心當中升起我要堅定不移的走這樣的一條路，五論何時我都能想到其他的眾生其他的人，也想到如何去修自他交換，自清他重，無我利他種種的這種的。顧及到其他眾生的安樂和需求，從這些上面去了解，當然根本上也是一切都過分真實的時候，我們總是陷在某一種的局限裡面，所以最終來講還是要了解，即便我們所關心的這些現象呢，就有某一種的真實發世俗菩提心，但是勝義的智慧還是時時的告訴我們，這些本身並沒有究竟的真實，在金洲法稱大師的一些傳統裡面，他並不一開始就強調馬上除我執的那方面，他是把一切的經歷轉為道用和修行，轉為逆增上緣的法門為主的引導方式。所以金洲法稱大師修行上特別的地方就是口訣上面，一開始時有些人說：要修無我比較困難，我並不相信無我，說沒有也不對，說有也不對，說有的话理性的找來找去都找不到一個實存的物質和實存的心，除了物質和心以外還有什麼現象，但是你說沒有的話那輪迴涅槃講這麼多因果以及斷惡行善這些，那這些有沒有意義，有人會這樣想。不要説凡夫的智慧，諸佛都沒有找到一個真實的存在，那沒有輪涅直擊，過去有這樣講的。所以金洲法稱大師這個方式就是說把我執轉為道用，既然大家都不是那麼容易遣除我執，開始時也不用刻意的急著把他推到最前面去遣除，當然這個教法前面有修空性的內容，告訴我們說一開始沒有要修無我，所以我們有一個你自己認為現在的一種狀態，這就是你覺得有一種的我在修行的狀態，所以既然有我也有他，所以你要把握住這些你自己的作為和行為，给其他人和自己帶來的因緣果報，所以身語意造做的一切就是淨化這一個部分的開始做起，所以逐漸的當然也是能夠進入遣除我執的道路上面能夠利益他人，但是剛開始的時候好像並不能做到，就像我們以前講的蓮花生在淤泥當中，蓮花開得非常的鮮豔，一樣的道理，有情緒有煩惱，有時有各種各樣的掙扎當中去修行的時候，修行上面的體悟會比較深刻，所以本身在這個結合佛法來修行的過程當中，你自然而然有可能最后不需要一個人最後跟你說無我，你也能夠看到這個心的現象特質，以及這些變化苦惱種種的如何現前，如何展露他的本性的，所以從這個角度來講，看起來三毒五毒這種的骯髒當中，本身能夠長養智慧的火花，或是開放這種成就解脫的果實，所以沒有泥土的話也沒有清漣，如果非常乾淨的水裡也長不了清漣，所以以這種的法門來修行，意思就是把我執轉為道用，这个在其他的教法當中也有，把逆境順境情緒種種的都用來作為修行。

奇卡瓦尊者其實叫益希多吉，平時時藏地有這個習慣，某某人是從某個地方來的，那後來他去某個地方去聽法參加法會，那也許有重名的人，或許大家容易記住那個人是哪裡來的，就先把地名加在前面，然后再說後面他的姓名，這個習慣有的，其實這個是地名連到了他的名字上的。

第一节课《修心七要》（二）10/9/2021

那在这个修心的传承当中呢，这个修心的这个传承是（罗炅）比较后期的概念和单独作为一个很大的一块来专修的上面来讲的话，在藏传佛教里面形成的时候他有一个历史传统，当然这个在藏地已经传承千年的一个传统，尤其是噶当派的祖师们，就是口耳相传传承下来的藏传的很多修心法门，大家各宗各派都会从这边引荐更多智慧。阿底峡尊者他的这个传承上有深见派和广行派的两个传统，所以大乘佛教的主要的法脉传承他都有，他有几位的上师，就是我们说的法凯大师，或者是说法护大师，还有就是弥勒瑜伽，然后还有金州法称，这些传承当中的法门有弥勒的传承也有修持中观的这种传承，乃至于就是说金州法称大师有特别的一些不共的修行的法门，所以阿底峽之上主要是追溯到印度，阿底峽之下在藏地来讲的话就是阿底峽的弟子仲敦巴～加卫迵乃，他是一个在家人，以前阿底峽尊者的传记大家对于仲敦巴都有所耳闻，然後仲敦巴有三个比较著名的弟子，波多瓦 金厄瓦和普瓊瓦三个弟子，但是我们可能名字不一定那么精准。上一次在講《華智仁波切傳記》時，華智仁波切用藏語念的感覺不知道在說誰，也記不下來。有一些可能早就耳熟能詳，但是有些名字確實是用中文寫也有不一樣的寫法，甚至華智仁波切還有八楚仁波切，米彭仁波切、麥彭仁波切、很多種的寫法，有些寫的是大米的米，有些寫的是三點水的泌，有些寫彌勒菩薩的彌，所以這樣的時候就有點台灣的念法還有國內的念法，還有其他的人隨時就大概根據發音，或者是其他的老師或者藏地人或是康區人，拉薩人安多人發音也有一點或許在名字上面有差別，所以他們就以為自己上師念的是最準的。所以我有時就會念藏文的我們那邊的，基本上就是差不多的，也不會說差別太大，但是有些你知道那個規律在哪裡應該是可以的。

我們剛才說的是阿底峽尊者，仲敦巴的弟子就是普陀瓦，波多瓦的弟子有兩個如太陽一般的夏熱瓦和如月亮一般的朗日塘巴，兩個大弟子。所以奇卡瓦伊希多傑的作者呢他是夏熱瓦的弟子，大概是十二世紀時期的一個人，介紹到作者的時候我們稍稍的給大家留個印象。奇卡哇這個人是一個寧瑪派的一個家世，他們的家鄉就在雅魯藏布江流進的這個地方，他可能也是後期的時候，開始的時候也是接觸噶舉派的傳承，後來是受到朗日唐巴尊者的影響，“虧損失敗自受取，願將勝利奉獻他”那樣的一個偈頌，多數人也是聽過的，那時他已經26歲了，然後在這個之後的四年間，從格西多巴從他的面前座下學習噶當派的一些對於菩提心的教法以後呢，產生了很深的信心，之後再去尋師，開始也是去尋找朗日塘巴尊者，但朗日塘巴尊者已經圓寂了，後來就是去夏熱瓦那邊，在那學了兩年以後好像並沒有得到之前很受觸動的自他交換的法。自他交換確實是一個人有心靈相通，或者說是某一種的共鳴和共識，已經達成共識的意思是他們沒有分歧再沒有衝突的意思，有共鳴的意思是大家有共同的認知，所以說自他交換對於任何一個衝突或者一個矛盾來講是非常重要的，無論你是對孩子的和父母的爺爺奶奶之間，或是任何朋友親戚之間，或者你認為遠方的敵人，就是說有一種自他交換的心理，那這樣的話你就找到方法來解決問題，如果沒有自他交換的能力的時候，可能偏墮於某一種錯誤的方法來解決問題或是更加強硬，或是更加的不可收拾，就是帶來很多的問題，。所以他對於本身很有慈悲心的一個大乘根器的人，對於自他交換的一些法門啊，心生信心前去，他兩年之內沒有受到這樣一些的教法，據說奇卡瓦問夏熱瓦：自他交換的法是不是在怔悟的途中一個根本的很純正的法？然後他的師父就回答他說：是！這種是不可或缺的一個方便，並且引用了龍樹菩薩的《寶曼論》裡面的一些偈頌來回答他。所以後來奇卡瓦要求請賜授教法，他的師父就說，你應該承諾在那邊好好的老老實實的修行九年，如果有這個承諾的話，我就傳給你。然後奇卡瓦就歷時前面六年後面三年，一共在那邊駐留九年，全身心的投入來修習菩提心，所以自他交換的這個法門讓他非常的受用。其實法修起來困難不困難，挑戰大不大，能不能克勝煩惱戰勝自己，很多方面就是一個信心，就是一個對善的信心，對智慧的一種通達，如果說對法的信心上面或是對自己能夠修行上面的意願沒有提升出來的話，可能就不是那麼容易修，修不起來。但是他就是斷除我愛執念，升起了菩提心，這就是這樣的一位法師。所以自他交換，或者是為其他眾生修愛心這個有些人可能會認為是自己吃虧痛苦，其他人受益這樣的一個法門，但事實上我們是一種現象當中的依存，相互依存的現象，而且就是說有人獻愛心，有人幫助別人，當然這三世過去的業牵扯比較複雜，但是一般來講你對別人好別人也會對你好，你對別人惡的時候，別人也會對你惡，這是一般的基本事實，這個也可以延伸到過去現在未來世當中的一種複雜的牽扯，但是本質上面是這樣子。所以你想幫助自己，首先你也幫助別人，或者說我們解決這個痛苦的話，從痛苦本身著手和痛苦的因上著手，哪一個更長久呢？當然是痛苦的因上去解決更長久，從因上解決了呢，是這種不想要的果自然而然就消失了，但是我們因上面造相反的業，我們想要快樂，不想要痛苦，但是我們造的是痛苦的因，毀滅快樂的因，那我們最後与自己的願望是相悖的，這個在《入行輪》裡就有「眾生欲除苦，反行痛苦因，愚人雖求樂，毀樂如滅仇」。所以基本上就是這一個偈頌說得很清楚了，那我們應該怎麼做呢，就是向龍樹菩薩說的：眾生想要快樂的話，必需要去除痛苦的因，而不是痛苦本身，痛苦本身會隨之消失的，你不用花大力氣在暫時的果上面，而是應該花大力氣在因上面，造就什麼樣的因，所以想要除痛苦的因必需先建立一种信心先幫助別人，甚至比自己更重要，現在一些人為了自己傷害別人，或者是不顧及別人。但是要滅除苦因的話，要相信他人比自己重要，這個就是除苦的法，所以如果在根本上面除盡所有的苦呢，這個就是要獲得大解脫。就像我們說的增上善、決定勝这两个悲智结合起来，所以獲得大解脫的根本就是圓滿的菩提心。所以這個心從哪裡修起，就是從有愛他心或者了解利他的功德，自私心的過患开始，所以這個心要很堅定，就堅固的像大山一樣，所以這樣的時候才能內心當中升起我要堅定不移的走這樣的一條路，五論何時我都能想到其他的眾生其他的人，也想到如何去修自他交換，自清他重，無我利他種種的這種的。顧及到其他眾生的安樂和需求，從這些上面去了解，當然根本上也是一切都過分真實的時候，我們總是陷在某一種的局限裡面，所以最終來講還是要了解，即便我們所關心的這些現象呢，就有某一種的真實發世俗菩提心，但是勝義的智慧還是時時的告訴我們，這些本身並沒有究竟的真實，在金洲法稱大師的一些傳統裡面，他並不一開始就強調馬上除我執的那方面，他是把一切的經歷轉為道用和修行，轉為逆增上緣的法門為主的引導方式。所以金洲法稱大師修行上特別的地方就是口訣上面，一開始時有些人說：要修無我比較困難，我並不相信無我，說沒有也不對，說有也不對，說有的话理性的找來找去都找不到一個實存的物質和實存的心，除了物質和心以外還有什麼現象，但是你說沒有的話那輪迴涅槃講這麼多因果以及斷惡行善這些，那這些有沒有意義，有人會這樣想。不要説凡夫的智慧，諸佛都沒有找到一個真實的存在，那沒有輪涅直擊，過去有這樣講的。所以金洲法稱大師這個方式就是說把我執轉為道用，既然大家都不是那麼容易遣除我執，開始時也不用刻意的急著把他推到最前面去遣除，當然這個教法前面有修空性的內容，告訴我們說一開始沒有要修無我，所以我們有一個你自己認為現在的一種狀態，這就是你覺得有一種的我在修行的狀態，所以既然有我也有他，所以你要把握住這些你自己的作為和行為，给其他人和自己帶來的因緣果報，所以身語意造做的一切就是淨化這一個部分的開始做起，所以逐漸的當然也是能夠進入遣除我執的道路上面能夠利益他人，但是剛開始的時候好像並不能做到，就像我們以前講的蓮花生在淤泥當中，蓮花開得非常的鮮豔，一樣的道理，有情緒有煩惱，有時有各種各樣的掙扎當中去修行的時候，修行上面的體悟會比較深刻，所以本身在這個結合佛法來修行的過程當中，你自然而然有可能最后不需要一個人最後跟你說無我，你也能夠看到這個心的現象特質，以及這些變化苦惱種種的如何現前，如何展露他的本性的，所以從這個角度來講，看起來三毒五毒這種的骯髒當中，本身能夠長養智慧的火花，或是開放這種成就解脫的果實，所以沒有泥土的話也沒有清漣，如果非常乾淨的水裡也長不了清漣，所以以這種的法門來修行，意思就是把我執轉為道用，这个在其他的教法當中也有，把逆境順境情緒種種的都用來作為修行。

奇卡瓦尊者其實叫益希多吉，平時時藏地有這個習慣，某某人是從某個地方來的，那後來他去某個地方去聽法參加法會，那也許有重名的人，或許大家容易記住那個人是哪裡來的，就先把地名加在前面，然后再說後面他的姓名，這個習慣有的，其實這個是地名連到了他的名字上的。

第一节课《修心七要》（三）10/9/2021

修心轉念的這個法門在現在這個社會裡面很受歡迎，很多人其實需要修心，很多人有痛苦，內心裡有痛苦時總是想要找到一些解決心裡苦腦的這個道路，所以世界上有很多種的醫院、瑜伽館、心理診所或者是治療的地方，各種各樣的傳統治療，跳舞唱歌的、吸煙的、亂喊亂叫的、各種笑瑜珈、哭瑜伽，也有一些是抖動的，身上和泥，跑到熱水冷水裡面各種各樣的都有。現在我們修心的這個法門很受歡迎，在社会各個大眾當中，有些並不是佛教徒，人本身確實需要自他交換的一種心理，而且有系統引導的話對人有很大的的幫助，不僅外面受歡迎修行的法門在藏地也非常重視，很多人在真誠的實踐，并不是流行一时后来就不流行了，有些把一些深奥的传统智慧并没有深深的挖掘到他的一种根本的意义和价值，暂时是可以的过一段时间随着环境变化像换衣服一样慢慢慢慢把它换掉，如果那样的话可能就还是缘分比较浅了，但是如今的这个时代比如说很多重视心灵的那些人很多人都用这个词，（洛炅）什么，Tonglen就是施授法么，英文专有词就是就是藏文的音，很多人会说： I"m doing Tonglen practice，东陵变成一个词，大家慢慢某种程度上有某种的广泛的认知，这个法门有传到各个地方，而且藏传的很多大德他们在各个地方也在讲很多开很多法会，其中的很大一部分是有关于菩提心的教法，当然这里有时会有一些类似于神话的那种不可思议的故事，像《贤愚经》里面，也有很多是修行者真实的故事，比如说身体碎成了很多片，一发愿身体又全部愈合了，那另外是一些个人的体验，就是开始在一些不容易的处境当中，他依靠什么样的心力和信念走过来了，而且走过来的时候并不是那么的痛苦和勉强，虽然处境不容易，但他内心当中非常有力量，远远能够解决这些處境上面的问题，他的心并没有被这种处境所打倒，没有被淹没或是被打败。所以有些人有很严重的疾病的时候，他们也是有修自他交换的，或者是发一些广大的菩提心这种的修法，然后能够平静地面对所有一切人间的痛苦，人间普通人认为无法忍受的痛苦在他们强大的心灵的疗愈和修行下，所以能够展现出异于常人的忍耐力和慈悲，其实他们就是常人，因為有這些修法而變得非常不尋常。所以有些在這種痛苦当中首先想到的就是如何去帮助别人，或者是生命身体和心理受到很大挑战的时候，内心的坚定和对于法义的实践哪一点都没有动摇，有这样的一些状况。有些人发愿，无论发生什么事情，我永远都不会改变，永远保持利他的心不变，这种的心永遠没有间断过。以前有一些人离世的时候，他们有些人是因为有禅定的功夫，他们把握自心的程度远远超过普通的人，但也有一些人是这种修自他交换的法，真诚的修习，有些人也有这种能够视个人的痛苦跟其他众生的痛苦相比较，那个人的痛苦能够承受的心力更强，因为罗炅这种自他交换的这种方式，可以是军队里面有训练的话，他们是一種伤害对方的一种训练，那罗炅的训练就有点像在帮助的军事训练，如果以前军队存在的意义是战争的话，修行的意义是因为爱和慈悲的原因这种训练的存在，以这种帮助的军事训练一样的来面对這種人生的生老病死的痛苦。所以在他没有遇到的时候，他已经做了很多次的准备，然后真正遇到一些痛苦的时候，他已经从观修從理解和体验和转心的程度上面远远轻松的能够解决这些问题，而超越這些眼前的局限，那如果一个人非常十万分的避免痛苦的话，把痛苦本身看得很严重很害怕，所以进而如果有一些痛苦時就会引起很强烈的不安，或者是之前没有太多这方面的替别人或者痛苦的本质来承受痛苦的心里准备，甚至是欢喜的主动的承接别人的痛苦那種的意愿不存在的缘故呢，可能心灵就会比较脆弱。所以，有些人能够活着的时候优雅平静的生活，然后修行来讲上等中等下等，有些不害怕死亡也没有后悔，有些人欢喜的去面对死亡，是一种智慧优雅的人生当中宁静的方式来结束生命。从这方面来讲，修行是很重要的，如果已经怔得了一定的成就，那這樣當然很好，但是沒有怔得很大成就的時候，修心具有很大幫助的力量。我們說的“羅炅”大家可能都知道了，但是還是再講一下，羅：在藏語裡面主要是心的意思，心念態度，就是“羅”，“炯“當然是一種的訓練，就是從粗淺到深度經過修行而帶來的訓練就是改變，我們藉由訓練而改變，藉由訓練你的心改變你的腦，有研究腦部科學的曾有這樣說過，說是確實訓練腦而改變，甚至腦神經傳遞的習慣也會改變，這個就是訓練的力量。但是“炯”還有另外的一個意思說，因為這種訓練使你變得更加清淨，“罗炯”的“炯”這個裡面就是音譯的來講的話可以說淨化貪嗔痴的那種意思，所以他本身來講我們這一類的修法在寂天菩薩的《入行論》啊，和中觀的龍樹菩薩的《寶鬘論》啊，其他一些的裡面都有很多的，包括平等捨啊，自他交換啊這方面的修行，所以這些內容上的修行要引起重視。然後數呼吸這類的就結合自他交換來數呼吸，吐氣吸氣黑色氣體白色氣體，這方面的訓練在西方世界也比較受歡迎，認為這樣的一種方式改變一些偏見，改變一些這種的內心當中以我為中心的情緒，可以思維利他，不是從個人的偏見的角度去看別人，而是想換位思考希望呈現完整的一個景象。所以即便是如果受到修心轉念的一些相關的法門，像《修心八頌》裡面的「虧損失敗自受取，願將勝利奉獻他」，沒有這樣一種廣大的愛的話，也會有至少我會給別人的立場去考慮著想，想到別人的需要和他們的願望，有這樣的一種的心，那還是非常重要。所以說，開始不修心的時候遭到別人的一些挑釁和侮辱，有愛別離苦，怨憎會苦，這些自己下墮或你不喜歡的人上升，这时會有內心當中受傷啊，不情願啊，不甘心啊，嫉妒驕傲這一類的痛苦，這種也會隨著修心轉念的功夫而不斷的提升和改變，所以這個在很多人的經驗當中，確確實實修心的法門很實在，就是結合世俗，有煩惱有這樣的社會當中來講的話，這個修法很有幫助，就像很多人平時戴口罩，平時戴手套，平時如何保護自己，現在戴口罩不會使别人傳播疾病，不會使自己被傳染得病，類似的修心的法門呢，即會保護你自己，不會造業不會受苦，也會保護到其他的人不會造業不會受苦，所以這個法門是很重要的一個法門，平時大家不要忽視，認為那只是一個前期的修行，我已經學到了很後面的課程，那很多人都需要謙虛地投入，低下來看一下平日裡自己的內心啊。當然如果妳已經不受任何負面情緒影響的話，就沒有特别的必要修這個修心轉念的法門，你已經超越了這種，但是大多數人還是會有這樣那樣的問題。

第一节课《修心七要》（四）10/9/2021

為什麼修心轉念的法門不信仰宗教和信仰其他宗教的也可以修行這個法門呢？他是一種能夠反思自己的過失，能夠观照他人的痛苦，所以這種本身有很多傳統裡面都有的一些這樣或那樣的共識，對於這方面需要的一些修行和幫助，使其顯而易見的體現在生活當中，如果妳自己稍微受點苦在你能夠承受的範圍裡面，如果也能夠免除其他的人承受痛苦的話，那時的一種心力也會起來，有些人為了其他人的安樂而自己去付出努力，這種應該是大乘佛教的基本發心，同時也可以轉化內心當中的粗大粗淺的煩惱，使自己更進一步的了解到情緒的粗細的變化和他們改善的方式，怎麼樣去轉化或是超越這種的局限。當然這個修心轉念的回歸到另外的，就是剛剛講的基本的傳承這些以後呢，大家都聽過阿底峽尊者去到金洲法稱大師那邊求法的種種艱辛去求這個法門，大家都聽過就不多說了。

主要的正文的內容裡面呢，開始的時候首先修前行的部分，因為前行我們大家也都有在講一些前行的課程，但是即便如此，那這時呢我們就一邊聽課一邊修的方式吧，這樣會比較好。

《修心七要》

恰卡瓦尊者 著

頂禮大悲尊者（觀世音菩薩）！一般論的裡面呢，会有頂禮文殊菩薩，但是可能修慈悲的法門，像這個七要本身是來自於阿底峽尊者口傳於他的弟子的法門，幾乎裡面的句子都可以在尊者前期的文獻裡面能夠找到，後期的有有些大德也傳授給他們的弟子，弟子们授記整理的時候也有基本的要點在修心的法門里面。首先頂禮大悲觀世音菩萨，然後修前行，修前行時有些上師他們可能會講完整的前行，有些就會簡單的提一下，人身難得寿命无常這些，有些會講到四個，就是四共前行，所以這個當中，把所有的修行方式轉化，比如今生有很多放不下的東西，有些法師會刻意的，比如他已經不需要這樣的考驗，他已經能够超越這樣的考驗，但有些就為了給他們的弟子們，一種以身言教的方式，他可能會忆念當中把所有一些東西佈施出去，有些就會不斷的積累的，甚至有些法師會把自己的法器，用來做有意義的事情做布施出去，只留下最基本的一些東西，有這種的一些上師。有些全部都施捨出去，每年都清理一次，年年如此。這個原因是說修行如果我們跟隨著不斷的貪慾，各種的習氣的時候，我們世間的事情太多，我們關心的事也太多，我們並沒有提起心力來學習佛法，因為每天的耳濡目染當中，這些都不是學佛的主題，那這樣就并沒有提起一種學佛上面深入的想法，第二一個是即便是有一些是有一定的緣分學佛的，但是因為某一種的，事間的事情太多，沒有辦法精進，牽扯各種各樣的事情，如果聽授一部論點的話可能也沒有辦法全部，開始掉中間掉後面掉，只能零零碎碎得聽一點，哪怕是聽一節課的時候也是跑來跑去，做些沒有必要的事，還有的聽課的時候自己在看其他的東西，上網看新聞轉換頻道，這樣就屬於不是精進的狀態。一類是不想學佛，一類是學佛當中懈怠拖延參雜很多其他的東西，這都是不应該的，這時候我們首先應該想到，生命是這樣的難得，佛法是這樣的難遇。我們想一下這些確實不是那麼容易得到和遇到的教法，如果我們想到這個世界上有很多種的動物，都遠遠不止千億或萬億，光是我們地球上大的生命，那小的就更是無以計數，到今生今世的時候你可以是其他生命的一種現象，在此時此刻我是一個人的形象和狀態，那這個是很大的福。我們看到旁邊各種各樣的動物，它們並不必須是他們的因緣來到這個世界上，所以可能我們過去也得過這樣的生命，將來也會，但是在今生今世稍稍在這個時刻呢，我們有一些差別，一個學佛一個不學佛，一些不懂複雜的溝通，另外一些生命则有很大的語言文字圖像很多電腦甚至都可以用這些方式來溝通，所以我們沒有生成其他的動物，哪怕是被人認為是珍貴的熊貓啊大象啊，其實它們還是很可憐的，相對於人而言，現在大象被捕殺的已經沒剩太多隻了，動物們都有各種各樣的情況，野生動物的世界痛苦和苦難的歷史是非常可怕的，更不要說其他的，哪怕說天人也有講到，說佛講到賢劫千佛出世的時候，並沒有說最後成佛的時候在天人的世界成佛，都是要來人間成佛的，如果這樣講的話天人的福報雖然在其他方面優越於我們，當然佛也有在天人的其他地方傳法的，但是我們說的很多重要的這些大乘金剛乘的種種的法門，因為天人沒有煩惱沒有憂愁，沒有人間的苦惱，就生不起那種出離心，但是在人間就是各種變化太多，苦樂參半，而且持續的聞思修的機會也有，而且也是可以逝去的狀況，就更懂得珍惜。總的來說就是比我們舒適的地方的修行的福報沒有人間的好，他們比人間的人更加的懈怠懶惰，對於很痛苦和忙碌的眾生根本沒有佛法的因緣和根器去學習佛法，所以在這個時刻應該是這樣的狀態。所以我們說得到人身是極其的珍貴的，然後又想到這些生命的數量啊，即便是投生為人的話，能夠觀心和現象的本來面目，如何去修廣大的菩提心，不是基於個人的利樂上而產生的愛和憤怒，而是從更廣泛的角度，為所有的眾生著想的這種的心，這樣的只有在我們的世界有佛法住世，有種種閒暇圓滿具足的時候這種的可能性和比例就比較高，所以我們應該想到人間雖然都不是學佛的不是都懂佛法，不是都能夠修行，所以一層比一層还少，但是既然我們已经值遇佛法，沒有投生到其他道，也沒有轉生為不信仰佛法邪見很重的那種的人，那這樣講我們今生今世還是很有緣能夠接觸到佛法，所以這個上面我們要想到人生難得，已得；佛法難遇，已遇；信心難生，也有一定的信心能夠升起來，然後值遇上師僧團這樣的發心的話，我們是非常幸運的。然後另外一個關於無常的部分，一想到無常就都是痛苦和苦難，但是就像我們上一次說的無常本身是一個中性的現象，現象本來是如此，因為無常可以由壞變好，可以由好變壞，從相對的這個世界上來講，刚開始會有難過不舒服，等一下可能又是開心的舒服的，有迷，最終來講就是修行以後怔得正覺，所以從這方面來講的話，有這個福份也是有的，以及無常能夠幫助我們，促使我們更精進的修行，如果人生難得，又是那麼的無常，所以覺得人生其他的都維護不了這個無常的身體，如果我們要用最好的化妝品，最好的運動產品，醫生和護理，最舒適的高檔的各種各樣的受用，包括居所和飲食，我們還是會跟著無常會死亡，但是我們能夠觀察到這種無常，隨時都有這種對無常的覺察，那這樣我們就會集中精力不會墮入到懶惰裡面，雖然是這麼珍貴的人身，但是我就無所謂就算了，我們是不會這樣想的，就像以前傳統當中會舉這個例子說，如同得到一個人身像得到寶船一樣，希求佛法的理論和實踐像在寶島上面得到了如意寶物，然後滿載而歸代表你最後獲得了成就，如果說確實有這樣暇滿的船，然後這裡晃晃那裡晃晃，沒有去尋取無上如意寶，那最後就無法實現離苦得樂的願望。所以我們想到無常的時候，我們年紀太小的時候沒有緣分學佛，中途的時候各種各樣的煩惱和忙碌，年老的時候身心衰弱，又不能學修，這樣的情況下，就沒有時間學，再或者總是覺得自己的生命很長，再過一段時間，再過一段時間，再過兩三年，再過退休，或者是等我閒下來的時候再說，或者是等我賺足了多少錢的時候再說，總是等什麼都做完了，像這種一直往後推的習慣就要給自己棒喝，就像空中有雷聲一樣，想到無常是秋雲，無常似閃電，我們如果當下能夠花點時間就很好。像華智仁波切教導的那樣，不要像動物一樣，早上從睡中一下子站起來就是吃喝拉撒，而是要先觀照心，觀照之前的心態，觀照之後發心的方向啊，乃至於晚上和之前的夢境啊都要稍作停留觀察，然後祈禱，讓心處於一種更加圓滿高尚或者是更加廣大的一種發心下，再從事一些修行和工作之類的日常事务。