第三節課 《修心七要》

大家稍稍專注在皈依發心上面，我們首先看一下自己的心態這樣比較好，就只是說一個皈依發心好像很勉強的，有些時候可能自己發心很好，另外一些呢可心裡稍稍想一下，但是並沒有那麼樣的真誠和主動，甚至是循規蹈矩覺得到了什麼開關紅綠燈一樣，沒有太多的感觸，那樣的话心裡要重新想一下，什麽樣的狀態是無記的狀態呢，還是有那種雜煩惱的，侵擾太多心思不在，還是有一些善心，但是那個善心就只是希望自己個人有所得有所成，這種以外就沒有太大感受，還有一些不僅是自己關心的人還有其他無量無數的人和非人的眾生都有某一種的觀照到，都有因為佛法修行的緣故都能夠升起圓眾生圓法的悲心，乃至於無緣大慈同體大悲這種的心，了解一些殊勝的皈依和發心的内意，所以這個上面大家稍稍的專注一下~~然後也在自前虛空上方就像皈依境我们观想的时候 ,由传承上师种种的摄受加持，一切护善的缘分而促成的修行的听闻佛法修行佛法的一种缘分，所以从这个角度也是有这种礼敬皈依境的一个心。上一节课里面我们讲到的《修心七要》的一些内容稍稍回顾一下，我们所说的胜意菩提心的这个内容的部分，不外乎就是观察的方式来做一些修行，意思就是说我们本身习惯于观察外面的事物，就像生活当中大多数的一种行为活动，因为眼耳鼻舌身的对境而产生的各种思维而要组织管理优化，眼耳鼻舌身的对境带来各种各样的这些整体的一种个人或者是社会的一种的连接和改善建设这方面的形色运作是很强大的，在这个社会当中。耳朵是朝外听的，眼睛是朝外看的，鼻子是朝外闻的，食物是从外往里面放东西的，身体的触觉这些也是我们唯一接触外面主要的呈现立体事物多种面孔的方式，所以跟随眼耳鼻舌身的心的运作在最后，在这个状态我们习惯于看外在的事务，所以在这个当中根据佛法的修行我们需要去关照外在的事物的本质，外在事物的本质上面去做一些思维观照，所以说物质世界所取的境·能取的心，这两个层次来看的时候，所取的境这个上面的分析就很多了，就是之前在一些中观的教法当中学过的一样，是不是自身是他身是自他共身或者是无因身，他们的这些观察当中就是说能找出这些过失，如果是自身的话有无意身无穷身的这种的过失或类似的，有些就是实有的话会有实有的这种因果，不能相续的问题，所以说从这些里面逐渐可以得出一些结论，外在的事物我们所见的具，好像一般经验当中好像粗相当中看起来比较真实不虚的显现啊，经不起分析，经不起推敲，经不起细分，细分的时候发现他们并没有任何实存的性质，实存的意思就是某一种具实的一种存在，或者长依自主的某一种能力的基本的因子，所以最终把它归为外在事物的存在跟心有关系，这个层次来讲的话有点像哲学上的命题，但是就现在很多的研究当中或者是社会当中很多佛法的上师他们也会说，外在物质的存在，根据科学家的发现也是不是我们平时所看到的这样的一个景象，平时用眼睛看石头只能看到外相的样子，如果把它细分到一定程度的时候它不再是像外面所看的一样静止的不动的，就是一些固态的事物而呈现的一个整体的状态，所以说观察者的出现能影响到这个事物的具体的某一种的呈现，这个在细微上面是这样，粗大上面我们并没有直接感受到这一种的状况，但是因为粗大的事物并非自己以粗大的个体出现的，而是由细微的事物因缘而呈现的，因缘组合的现象，所以细微的事物说明它的本质，粗相只是表达产生一些功能和外相，所以要了解本性的话，要去细微的事物当中去了解，所以这样观察的时候，细微的这些应该是量子力学里面所讲的，如果你不去注意它的时候，他是以一种可能性的，这些可能存在，可能不存在的一种状态，但是你注意力专注的时候，他以一种定格的方式暂时这样的显现，或者他以某种面目呈现，所以这方面大家应该听说过很多，所以另外一些是外境上面没有真正的如我们想象的实有的话，那内心是不是具有这种的实有呢？其实去做观察进一步分析，像我们从身心的两个层面，来看心是不是在这个肉体当中找到一个具体的位置，这个就是心的位置，心就是这样运作的一个方式给它单独剥离出来或呈现出来，其实这样也找不到，所以外相上面的一切如同做梦一样，因为跟心有关系，那心本身也是没有一个真实实存的一个性质能够把它单独找出来，所以能取的这个心也没有也是一个自信空的一个现象，也是空性的，所以那这样讲以后，外相的这些心具要有佛法的方式来观察的话，就是来处住处去处或者到底有没有生住灭，所以这个像很多佛法的经论里面讲的一样，最后你去找出处找住处找去处都不可得，心性本身离于生住灭，就是说表像上面可以看到一切的显现，但是真实去找的时候就是不生不灭不住不灭这样子。所以这个上面从外到内先观察外境然后进而观察内心，然后了解了他不真实的这种对治，外在的所取内心的能取这些都没有真实地了解这个的智慧也是空性，所以这样讲的话就是【对治也自解】这个方面。其实这个之前已经有了不需要说太多这部分的内容，大体上面都比较清楚了，那修行的时候要怎么样修呢，初期修行阶段里面就是思维多一些，观照和推理分析多一些。然后在这个结论上面安住的时间短一点，逐渐逐渐的交替式的思维观察安住在这两个上面，在分析的见地逐渐稳固以后，明了觉知的心越来越成熟，内心当中的觉心这方面的就逐渐的成熟，然后到后期的一些阶段的时候呢，觉性这些方面为主并不需要太多的分析，或者根本不需要分析，觉心这方面的观照都已经很圆满，但是我们有很多人一上来就没有太参破空性的这些教法，然后直接要修很多觉性这些的话，对某些境界上的了解有可能出现误判的，所以需要二转法轮的教法要比较认真地去修持，然后再来逐渐的修如来藏佛性相关的明分的一些体验和稳固的一些方式，这样来做比较好。这些上面要看个人，因为很多现在讲法的上师，不是真正的知道每一个人的状况，所以就像一种药物一样，你需要看到自己的状况来取药，而不是用很多很名贵的药直接拿药，是要看到自己的状况为主。总之刚才我们说的意思是说外境内心和对治实有的这些智慧都是空性，这个本身是胜意菩提心，主要是空分的这个部分的了解，那如来藏的明分就是道体住于阿赖耶或者住本基的这个部分，就是心的明分或是从空性的角度来讲，像上一次我们说的需要个人的一些经验才能够说到这些具体的一些内容，有没有了悟空性，如果了悟的话就有阿赖耶识的一些状态，心识融入阿赖耶识的宁静和了悟空性这两个是不一样的，空性当中有明分，阿赖耶识当中有类似于舍的那种状态，所以并不是一个相同的境界，或者是有一些断灭的某种境界方面就很专注，那这样跟我们所说的智慧两个部分有差别。所以说如果能够了解到这个迷人的这个心，就是说道体在自相不灭的这个当中为名为知的这个心，本性光明的这个境界当中自然安住，所以前面的三个里面，【思诸法如梦】整体来讲就从这一句，因为不论怎么推理应该最后得出来的结论就是看到诸法的现象的时候应该了解他是如梦如幻的，外相抉择于心，心抉择于空性，这种的方式来修持，所以这样看到一切现象时如同梦中的景象一样要有这种的一种结论，经验当中升起这样的一些了解。【然后观心性无生】这个刚才说的，因无所住而生其心，不住过去现在未来，心离于生灭住这样的状态，【对治也自解】这几个是观察分析的部分，外内以及观察内外的心本身智慧本身这些的一个观照。然后再后面就是【道体住普基】这个部分，是我们所说的智慧不偏堕于二边，或者说光明空性当中不离光明，这种上面安住，所以依照道体住普基这个这是光明智慧的本体，我们应该安住在显空双运的胜意菩提心上面，这个就是这个句子。万法抉择于心性，心性抉择于空性，空性抉择于光明双运这个部分，就是按照宁玛派的一些见解来陈述这个部分的内容。平时的时候心里面会生起很多的杂念和各种各样的想法，这些时候呢，这些就如同梦幻一样，心性超越了善恶增减净垢生灭这些上面有一些了解，所以这样的一种状态。光明的这个部分当然有很多的内容，但是因为主要不是在讲光明，虽然提到了这个部分的一些内容，像《宝性论》里面说，心的自性光明犹如虚空，不会被烦恼分别念所污染，本自清静，心性光明，所以有很多原因我们并没有认识到，像上一次有一些比喻说贫穷人睡在宝藏上那种的比喻一样，有很多的原因，就是我们并没有能够直接体悟到这个心的本性光明的部分，所以这个也有种种的原因，为什么本来心如此清净的话，我们怎么会沦落于轮回啊，这个上面有几种原因吧，这些原因在这就没有必要讲太多，有些是说眼睛可以看到外境，但是眼睛看不到它自己的眼球或者说看不到眉毛，我们心的自然的呈现我们并不会观察心，我们会观察外境，另外一些是我们习惯于分别和杂思的习惯，没有单纯的心，所以说并不知道一念清净，当下这种的一些体会并没有那么深刻，或者说我们在这样的状态当中我们并没有知道那是什么样的一种的应该如何去了解的部分，并没有能力去认出来他的重要性。但有特定的一些功德，就是说我们心的本来的面目来讲，虽然我们换很多的场合累生累世换很多的身体，那在每一个肉身当中经历很多的不同的杂思和心情都无数，但是心的本来的从一而终的心的本来面目我们并没有了解，这个层次上面另外一些是非常的微妙，所以它并不是修善前面不圆满你最后把它补圆满了这样的状态，甚至一个人不知道怎么修，但他本身本具这个佛性如来藏，所以说并不是过去没有的后面产生的这些现相，或者说修的人善的人才有，其他人没有，当然有些里面讲到就是断善的那些特质，但是他并不是彻底的没有了，所以不论是一个人悲欢离合，生善趣堕恶趣，这些当中地狱的众生和一个佛都有共性的部分，这个就是我们说的繁盛一如。因为这些方面，他有及其的不可思议的特质，这些反而是更容易忽略的，所以产生了种种外缘上面的贪嗔的挣扎而忘却本境这种的。所以有些就是佛性的比喻在《宝性论》里面有讲到九种比喻，像枯萎的莲花当中的佛像，像蜜蜂腹中的蜜，糠皮里面的果实，粪便里面的黄金，地下泥土当中的宝藏，有些不起眼的种种，就像破衣服里面的宝箱，有些贫穷相貌不好的人但是怀有转轮王一样，或者是做铜像时的模具，虽然模子比较脏，但是里面能造出金像，用这些来比喻 我们心的本质这样的一些内容。我们讲今天的内容，【坐间修幻化】这个部分，坐上修然后坐下或者是说厚德这个层次当中平时在坐上专门专修的时候，以及日常生活当中，行住坐卧，这些吃饭穿衣走路，说话行住坐卧种种的当中，就是观照如梦如幻的觉知，主要是这个部分。这个时候我们容易起执实的心，所以也有《宝性论》里的一个偈颂，【众皆烦恼渴，无惜无时时 心自性无垢 无时如是说】，所以始终心本净，但是我们被烦恼所束缚，好像外缘这个上面一些当中呢就是非常的在意很专注，所以导致我们忘却了观照现相的本质观照心的本质，然后安住在显空双运的境界当中，这些都被我们完全抛到九霄云外，所以这个时候想起来就观一切显现如梦幻这种的显现，安住在心的本来的这种的胜意菩提心当中，这个是坐上，然后是坐下的时候始终不离这个坐上所得的见解，而观照一切如幻这个显现，这个部分大家稍稍的停顿一下想一下比较好~~上面需要前面的这些个见解，如果说我们真真正正的能够【思诸法如梦】这个部分，如果这个思维观不起来的话就要更深入的修前行，诸法如梦的这个方式和一般的思维和体悟是不一样的，这个是悟的那种的所获得的一些提证，和一些思维产生的观念见解，这里呢尤其强调悟的部分，心性无生这些需要确确实实个人的体悟，光从文字理解的话就这么几个字，当然容易理解，但是没有体悟的话光是一种分别念的认知的话还不到修的这个状态，只是闻思的状态，所以修的时候逐渐的体悟到前面三个观察思维分析的这个背后有一整套的观照的方法。这些讲多了大家也听过很多这方面的，没有太有必要，但是确确实实是需要在这个结论上面升起一种广大的信解，所以大乘佛法里有这样讲到，也是在《宝性论》里讲到，【信解胜乘为种子】，信解本身就是信心很重要，信解了解，从胜解的这个层次上面而产生的信心，然后【般若为母生佛法】，般若的智慧，主要这方面是佛法的根本，【禅乐胎处悲乳母】，殊胜的禅定本身是能够升起智慧的钥匙一样，然后进一步刚刚我们讲的明空双运的或者显空双运的这方面的一些境界要产生的时候，同时呢就是不会落入边极的二边种种的状况下，需要有这种大悲心，所以说悲乳母就是用母亲的胎，母亲的乳来说明般若的智慧禅修养胎的过程，来用母乳喂养的这个过程，然后这个种子就是信解，所以在其他的一些里面也有，龙树菩萨所讲的如果信心慈悲心就是菩提心坚固如山王，大悲遍十方，不以二边至，所以也是需要以大悲菩提心以及空性的这种的智慧，不堕两边的智慧。所以根本上来讲什么是菩提心呢，就是大悲和无二慧，所以这个是成佛的因。然后按照菩提萨埵这样来讲的话，菩提就是觉·觉醒，就是大智的部分，萨埵是勇，或者是为危救度众生的方便或是大勇或者是大能，大智是获得佛果的，大勇是利益友情的，所以菩提心或者菩萨本身是忠正佛果，然后来度化有情，发这样的愿，或者是上求佛道佛果，下化众生，所以在这个当中呢，就进一步的在如梦如幻的这个本质上面确实是如此，这个上面要升起一些深深的了解，所以眼泪如涌泉，汗毛竖息一样的这样的一种的了解，过去是如此执着真实的，没有一点点丝毫不漏风的不透光的状态，认为一切都是真实的所以产生各种真实的执着而产生的各种情绪，所以敌害自我这些都是因为真实这种束缚这样的一些捆绑观念下产生，所以当真真正正的经由智慧来了解并没有这种的常识的存在，一个自信的执实有的存在，所以我们需要从这个方面来了解我们为什么有这一切的显现呢，这个刚才已经讲了，就是显空双运的这种胜义菩提心上面需要了解，但至少先执着很强的时候先用空性的智慧来，尤其是这种转化这种实有质的浓重的习气，所以在这个状态当中呢，就是先击碎了这种实有的大地，对这种实的执着，对这样的一个坚不可摧的平时来讲的凡夫心就是这样么，在这个基础上再来修一些为利友情众生而行持的种种的善巧方便的话，反而比较自在，游刃有余，不然的话就好像寸步难行，因为执着心的束缚，执实心的束缚，好像做什么事情都是不是这样困住了就是那样困住了，不是这样生烦恼就是那样生烦恼，所以在这个上面呢，确确实实先要以胜意的见解和坐上坐下以这种的幻化来延续一坐和另一坐之间的厚德的部分，或者说是坐下的生活，那这个上面要加强的话需要见解，需要这上面的一些禅修和体悟，所以三轮的分别也好，产生的所知障或者各种的具体的情绪，包括贪嗔慢疑这些当中的，各种不可计数的这种思维和情绪产生的这些烦恼，所以这些都可以超越。所以平时自己就需要观照到这些。原来有贪心，一看本身都是幻化的显现，原来的贪心强烈的执着减少了，本来利益友情这方面好像觉得很辛苦，本身都是因为如此，也没有因为众生菩萨当中有讲，四弘愿里面就是说：众生无量誓愿度，这种的一样，如果一个人想光利益有情很有困难啊，就害怕这个时间很长，无穷无尽一样，众生度尽也不是很容易的，这样想的话，这种心会畏惧，或者是众生太多我怎么能度得过来呢，度一个众生都这么困难度所有众生那是非常困难的，所以这样的一种心态呢，就说退缩从广利友情当中，

从须佛慧命这些当中有些退失心时，也可以同时观照到，事实上面本来如梦如幻，并没有带来的数量啊时间啊，这样带来的很沉重的真实感。所以基于前面的基础发心是时候，一般的我们修是从世俗菩提心逐渐修到胜意菩提心，但是这个是从胜意菩提心的见解当中修，反过来推的话也是一样，更容易些修世俗菩提心或者更加的殊胜的一种心境来修，所以每个人也需要自己发愿说：“坐下的修行当中我一定要从现在开始我要跟过去有一个完整的蜕变，过去我的习气现在不改等待何时，现在不做现在不修我们什么时候才修”，所以这个上面想了以后就觉得每一次都是难得的珍贵的修行，蜕变转变的机会，提升境界，对佛法的理解和修行呢都是跃升一个台阶的一个难得的机会，所以听闻的时候不能说这个我听过，或者我没听过，听过不听过不是重要的，而是有没有对一个人内心有真正的建设或者是改善和进步，修行上面的进步，境界上面有提升，这个为参照为标准，或者听过很多遍但是还没有转为修行的话，那这次是转为修行的好机会。或许这方面听得也没有那么多，这样更是要想到说以后听的机会也不一定多，所以，就算听过很多的人，逐渐也没有那么多听闻的时间，从此生到来世或许有其他的时间，其他的因缘当中并没有那么样的认真对待，所以这样的状况下，现在是极其重要的时间和时刻，所以心里面要想到好好的去坐间修幻化方面做一些努力，所以我给大家再一些时间稍稍的回顾这个内容~现在不是私分大家修心这个部分，坐间修幻化的这些部分，持续的心态上面做一些准备，这样大家一边安住一边我再讲一点啊~所以【坐间修幻化】这几个字非常的重要，我们日常生活当中所见所闻的本质，如梦幻泡影一样，但是他有如幻的显现，所以这个本身就是显而无实空而显·显而空的一个线，这种的认知，这种的了解这种的见地，确确实实也是应该这样去修持，所以经由了解一切都是幻化的时候我们的那种遮蔽菩提心的种种的逆缘也好，这些破坏性的负面的因素都会随之消散，粗大的上面要一下子消散是有困难的，包括你如果粗向上面的感受有的时候一下子要观心的来处去处住处，去除这样的话念头一下子消解了，有书里面这样讲的，但是一个人的心很粗的时候是很难的，粗向上面要一下子安静下来，一个是往内观的能力很差，再一个来讲因为五毒很粗重的情况下，体会不深的一个人只是这样想一下的话那帮助是有限的，但是一个人粗大的烦恼已经降低到一种程度，细微的层次，那这样的时候确确实实他已观照心，因为有这样的见解，因为有经验禅修的能力，所以就是能够让这个烦恼的杂念思绪或某一种的烦恼断掉，就像我们一些人很烦恼很愤怒的话，一个人劝说你要冷静啊，当下他根本听不进去，但是另外一个本来就比较冷静的一个人，你让他冷静的话，那这一句话就会对他帮助比较大，他也能冷静下来，所以说根据状况而有所不同，但是这个整体来讲应该是往这个方向去修幻化，坐上思维的时候你可以想很多，坐下日常跟人互动讲话或者是各种的事务在你眼前耳边迅速变化，在你需要思维处理很多事情的时候，你没有时间专门去推理做这个佛法上面的分析，但是在这个经验和结论当中逐渐结合的过程当中思维幻化非常的重要。就像一些人看动画片，他讲的是人的故事，但因为做成了动画的样子就觉得比较好笑，没有动画里的小朋友一样画的各种的，他里面一些人的情绪波动并不是那么大，反而是以真人形象出现的时候人的情绪波动更大，更容易受感染，或者受真实执着的影响，所以类似的观做剧中的景象，一些梦中的情景这样的时候，越不真实有时我们的情绪越容易降伏，分别念也容易被转化。所以这个上面~【坐间修幻化】然后下面是杂修二取舍，这个就是进一步到日常生活当中修菩提心的部分，所以我们刚才讲了既然大乘的修行者应该具备信解·智慧·禅定与大悲心，或者应该有悲智两个方面，世俗菩提心和胜意菩提心两个方面，那世俗菩提心的修持在胜意菩提心的这种智慧的观照下相对比较容易，但是因为我们执实的浓度强度很强的情况下，世俗菩提心的变通融通愿通的能力也是有限的，所以这个也要不断的扩展他本身悲智，就像定慧彼此的促进一样，悲智也是如此，能够逐渐的深入，因为修大悲心，因为修无量的悲心以及六度种种的善心，逐渐的可以打开智慧的福报具足而自然有智慧的成就上面能够更加容易开启智慧的莲花，淤泥肥沃的时候智慧的莲花升起。反过来说因为有这个基础的烦恼上面有闪电易击击碎了，至少现在看起来没有解散，但是就像玻璃没有碎掉之前那样，现在很多车子玻璃就是这样，有一个地方打碎了，整体还好好的，虽然还可以遮蔽，但是再捅一捅就碎了一样，那个就是空怔的一些智慧，对于最终怔得显空双运的胜意菩提心这些上面有极大的帮助，所以我们在这里面接下来的内容就是修习具体的世俗菩提心的这部分的内容。所以世俗菩提心事实上面主要是一种利他的心·爱心，所以佛说过在一切足迹当中，大象的足迹最珍贵，在一切思维当中无常的思维最珍贵，在类似的某一种程度上去思维无常，会有非常大的帮助去解除执着这个上面，执着于真实和恒常的心，

所以我们认为我们的寿命是恒常的，那我们的执着比妙高山还稳固，那种可以建立起来，一想到无常一切身外的执着其实都有灰飞烟灭的在一瞬间，另外的在一个论点里面，如果修一个法的话应该修什么呢？应该修大悲心，还有《大乘庄严经》里有讲，论典的名字记得不是很清楚了，类似的修世俗菩提心的话，因为我们平时的时候其实就生活在二元分别的念处情绪很多的这样的状态，而不是在这种无念的自在或者说远离生住灭的这样的状态，大部分的人并没有了解到那个层次的一种寂静，而是说在活跃于粗大的烦恼当中，所以我们有很多好坏利弊这样那样的一些念头，所以这个时候能够修一种利他的善心，这个很重要，利他的善心能够即有分析观察以后，发现能够自利利他，而且最终获得解脱，如果是相反过来我们的心态当中也会有五毒杂烦恼这样的呈现，有害他的心，有种种的方式来伤害别人，或把不好的心毒运用在对别人的负面的心上面。所以这些发挥得淋漓尽致的时候呢，会自他受苦堕落无期，那我们的目的就是让自他安乐的这种善念片刻不离，让自他有害的心片刻不染，在这个上面不断的努力。现在可能负面的情绪念头杂念是很多的，像乌云遮蔽一样，平时透露阳光的时间是少的，大部分是黑天乌云那样的，但逐渐逐渐的修行以后就会有时有白云，有时有黑暗，黑白交替这样的状态，就是像昼夜一样轮番的更替，再过一些时间呢，大部分的时间都处于光明善业身口意都保持一种善的亲切行为上面，都保持一种比较善的状态，甚至偶尔才能见到片刻黑云的影子，所以这样解脱就有望生于三善道，生于人道生于三善道以及解脱种种的都步步提升，越来越超越越来越好。那相反如果我们放纵恶行恶业，逐渐感觉先成佛暂时好像也没有太大希望了，怔得菩萨的果位也不太有希望了，怔得就是再次一点可能也很困难，资粮加行道的很多功德没太有升起来的情况下，三善道也有一定的困难，这样就慢慢不好了。所以我们在这里的重点是说，首先认识到在相对的分别念的世界里面，在我们的世俗的当中平时并没有以如梦如幻的观照，这个外境显现以及智慧本身上面，也没有了解到光明心的本质觉性，大多数的时候就是在一个粗分的善恶的心态当中摆布游荡的这种状况，所以这个时候就是要立很深的世俗菩提心。所以《华严经》里面有：【忘失菩提心，修诸善法，是为魔业】，意思就是行为上面或许你做很多，但是你为今生的名声，今生的成就，所做的一切都是为今生争一口气，争一个面子争一个利益，这样的话，那即使信佛法其实也是在做很有漏的善，乃至于是堕落的因，所以这样的话，我们利他的心要尽量要纯粹，了解到别人对一个人的伤害是有限的，自己的善恶念没有把握好，伤害的话那个痛苦是很长久的，也是自己不能查觉的，是不容易察觉的，所以这些方面就是世俗菩提心的修行的重要性这个部分。在这个上面稍稍的再想一想~因为我说的比较多，机关枪一样说了太多，大家可能前面的听了，后面的也没记住，或者是听多了以后耳朵里只有一个声音，也没有太多的内容这样不太好，所以大家在这个当中安住一下~~所以比较重要的是自己想一下，自己过去做得一些不善的部分还没有改掉的，这个方面即有这次修行的时候彻底的想要作一番改善，如果内心对别人持有不好的心态，认为这个人在害我，那个人在伤害我，这个人在整我，那个人又再怎么样，不喜欢他的思想不喜欢他的行为，不喜欢他讲的话，某某人跟我喜欢的人有仇，所以我也不喜话他，或者这个国家那些国家那些心逐渐的经由这次修行以后，众生确实都是自己的家人一样，自己的父母一样，自己的子女一样，那种心上面往前再趋近一步，原来只是这样想或者是说听，现在真的是自己的认知和自己的这种观念，自己的信仰自己的思想行为当中有这一部分，就是帮助所有的众生，这时侯首先要说的是里面有一些人是你不想帮的，这里面有一些人是你希望他们堕落的，你是希望他们痛苦的，那些如果有的话那是最主要的要先转化用善念来转化恶念，所以在这个当中，我们自己的心态上面有善恶的念头，行为有善恶的行为，业上面也有善恶的业因和业果，应该想到利他的心的功德，负面或者是愤怒这些种种的过失，所以我们用善念来转化恶念，善行来转换恶行，就是在身语意这些上面，其实修持的重点就是要有利他的心，没有利他的心这些都只是耳中一听，嘴上一说的这种状况，应该心里面想要下决心最重要，所以什么叫把握自心呢？其实就是这个意思，就是在你安住有这方面的见解产生的时候，心应该往这个方向转，就像你骑马的时候，开车的时候，你可以往东南西北任何方向走，但是你要去的路是西方的话，你一定要把这个车头和马的缰绳转向西方，如果你知道那是西方但是你往南方走往北方走，这样的话就算眼望西方，步子迈向北方的话，那也是没用的。所以这个时候就是要想到说，见解和行为都要朝着西方的方向朝善的方向引渡，所以这样的时候，光明升起来的时候，黑暗自然会消失一样，所以善念升起来的时候恶念会消解，恶业也会随之消解，所以修菩提心的重点就是把握自己的善心，不断的培养这个善心，。像我们说的那样，第三節課 《修心七要》 10/23/2021（六），【菩提心妙宝，未生者当生，已生勿退失，辗转益增长】或者是不断地增长，在日常的生活经验里当中修，在修这个的时候并没有让我们在无思无念当中安住，这个本身很好，但是在【坐间修幻化】以及观修的时候要以这种的方式来去修，就是修这个进一步的升起大悲菩提心，对于所现的一切的显现这个上面。所以关于慈悲的这个部分呢，在有些传统里面会说慈就是帮助别人得到乐及乐因，悲就是帮助别人脱离苦及苦因，所以在一些传统里面就像安乐一样，有些说安就是世俗的暂时的安乐，乐就是达到究竟的安乐，出世的和世间的就是安和乐，有些人说把这个反过来说，安是究竟的，乐是暂时的，或者是对菩提心和慈悲心的两个部分，慈的意思是指究竟，悲的意思是我要帮助别人至究竟，或者像我们刚才讲的，慈里面就是一个愿心，悲里面有一种的行为，更多的潜藏于我要参与其中，就是亲自帮忙的那种亲力亲为那种的，有些里面也会说慈就是世间的这种的安乐为主的，悲是真正的获得究竟结果的，总的的来讲就是内心当中要有一种愿众生获得究竟的佛果的这颗心，愿他们脱离一切的迷乱和遮障，另外自己不仅仅是一个心态上的愿，确实是要把他促成的一种心的行为和愿心，这两个应该在这个里面我要帮助他，这样的一个想法，所以这样子才能修下一个内容。【杂修二取舍】这个部分，我们世俗菩提心的部分，有些觉得说智慧很重要啊，慈悲好像没有那么重要，其实这两个都一样重要，有些时候形容说两个翅膀可以飞向解脱的大门，这就是解脱的地，获得究竟佛果的地方，如果前往就要修悲智，这是慈悲的部分要不断的努力，要去修，不论是希望增长安乐至究竟，不论是消除痛苦也好，让痛苦和痛苦的因不在众生堕落的基质上面，所以这个当中主要是说慈悲心要培养起来，或许慈悲心的培养没有那么艰难，其实所有都是一个心态，一个见解一个习惯，所以只要你第一次转了第二次就比较容易了，第三次就越来越容易，或者也可以说从小到大从近到远，逐渐的培养起来，慈悲从自己容易入手的地方逐渐逐渐打开也是比较容易，以前有些人说看起来一个很多很杂的事情但是你把多的分成小的，你把杂的理出规律，规范出条理来就比较容易去做，一样的就像某一个念诵的很多，你把他分在适合的时间段里去完成，那就相对比较容易，其实是一样的道理。有些修法的话开始的时候要发心要修持，马上要升起所有好的品质，这方面升起这样的功德，有一定困难的话就从比较容易的部分修，所以基本上是这个部分的【杂修二取舍】，这里是一个施受法的修行，主要是菩提心方面的，大家在这个上面稍稍的修一下，有些法的内容大家可能非常的熟悉，但是也可能有一两个人不是那么熟的，在这个里面我也可以简单地说一下。这个里面讲的“二取舍”的意思就是说，把快乐及一切的功德及一切的身外的享受物品，这些上面有一个“舍”出去的一个心，“取”就是有什么样的担当，一些痛苦也好，责任也好，这样的时候自己愿意去担当，就是有点像交替去用自己的善业，我们说过去世有造恶业的话，那现在就用这个善业来转化这个恶业，一样的，自己有善业的话用善业来转化别人的恶业我来承担或者是我来受取，这样的一个心，最终善业在自己和别人身上因为有这个菩提心，自己过去有的恶业我可以用现在修行善业来潜除，别人身上有恶业我来取受，然后给予别人那种的安乐这方面的一个心。所以根本上面还是因为有我执的原因，内心当中要升起某一种的爱他的心，有些人自己造的恶业都不愿意去面对不愿意去承认去忏悔，要去承受别人造的业的话那肯定觉得更不愿意，甚至某些人说别人造的业，我不能去破环这个业果，所以我不能去干预别人的恶业，如果别人成熟呢也是他应该承受的，这些我们不能这样想，因为没有人愿意受苦，都想获得安乐，但是种种的错误的见解和取舍的行为下导致的，所以这个时候要想，首先是敢于面对，不论是自己造的还是别人造的，一切的恶业我都要去消解它，也是对善业的力量和修持善业充满了信心这种的欢喜心，所以这样子来修持。所以这个时候首先是有一种的善业推动的一种爱心慈悲心利他的心，推动的一种愿和行来帮助众生的心，这个上面大家先做心态上的一种准备哈~~所以这样的一个方式，比如说是“二取”啊，就是自他杂修，这种方式就是交替的意思，取舍最后是施受的时候呢，有好处是说，我们本来是以我为中心的那种自我执着很强的，这时候” 哦~“原来自己的如此珍惜我执我爱自我意识很强的一个，以及执着集财务名声很强的，原来可以把它施舍布施供养出去的，这样的一个心，这时是一种施的意思，然后我们平时因为我执很强的时候只关心自己，并不关心其他众生，因为修行自他交换而重视其他的人，感受到其他人的内心，感受到其他人的需要和他们的安乐，乃至于我们能够交换这种安乐以自取苦而授别人以乐，施舍的这种安乐，所以就是逐渐的一个从微薄到广大这个层次上面，从数量到种种的内在上面都可以逐渐扩大，这个大家基本上都应该了解了，所以这个部分的功德很大。

自己不再锁在自己的自我的小世界里面而受尽牢狱之灾式的心态上面苦，有很多忧郁症的病因也是因为太多狭小的心态而产生的，当然忧郁症看似物理性的疾病 但是跟心态也有一定的关系，生活方式也有很多关系，所以在这个上面来讲我们并不能说患忧郁症都是自私，我们对他们是非常不公正的，很多是很善良的，但是因为他们有一种执实的心，不仅是他们，我们所有的人在轮回当中都会有一种执实的心，这个强大到某一种程度的时候确实是会导致内心的不安和痛苦，心里面非常的焦灼这样的状态，所以从这些上面来讲自他交换的心让我们的心量无限打开，而且有阳光的变成内心当中有更大的爱心，更大的心是往外散射，事实上安乐的来源就是内心的平安，是因为我们有开放的心，能够训练即有这个悲心即有利他的心，即有这种施受法的训练，而逐渐内心不再那么的执于我，而是心怀天下的众生一样，或者是任何人或者是你认识的人你有一种恻隐之心，有一种对他们希望他们更好的一种发心发愿，所以看到一个人好就希望他更好，看到一个人有苦的时候希望能替他分担，有这种心的时候自然你的周边的人际关系也会变得越来越好，你自己也会因此而获得其它人的微笑和爱心或某一种的欢喜，这样的一种多重的互动变成一种安乐，或者是善缘的海洋一样，就会越来越好。相反的一个人对其他人种种的负面的情绪的话自我就越来越封闭，越来越没有敞开，所以这样的时候就好像很孤独也好，甚至身心的疾病都有可能产生，所以这个上面我们根本上面还是对众生有真诚的心，所以这个结果就是随着产生的一些功德，但是我们以结果导向来去的话，其实是以自私的心为出发点的话，可能效果也不好，所以应该就是这个真诚的悲心首先建立起来比什么都重要，其他如果你自私的形象建立起来的话还是不离自私的困扰，这种的局限，所以纯粹的利他心上面大家下决心，在这个上面借着这次修行的机会。稍稍的观想两分钟，我们差不多今天就结束了~