

第四十七课

今天继续学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》，这部论典主要是引导初学者及学习大乘佛法的人趣向菩萨道的殊胜修法。我们即便没有接触和深入学过大乘佛法的教义，但如果能够认真学习这部殊胜的论典，就可以把我们的心改造成菩萨的心，并能救护轮回中的一切众生。

《入菩萨行论》中的“论”有两大功能：一个是改造，另一个是救护。改造：就是把我們自私自利的心改造为利他心，把众生的平凡心改造成觉悟心，把凡夫改造成菩萨，再继续修持最终成就殊胜的正等正觉果位。救护：是指这部论不仅能救度自己，也可以救度一切众生。也就是说自己学习这部论典，自己就能得到救护；其他一切众生只要学习这部论典，也都可得到救护。或者通过学习这部论典，修学、证悟之后，把此论中的意义告诉其他众生，如是这些众生也能得到救度。

此论典是大乘佛教的精华，其十品的内容涵盖了所有菩萨道的修行方法。第一品宣讲菩提心利益，让我们对菩提心生起欢喜心，我们知道，做任何事情如果有欢喜心，就愿意接受并修学，同理，了知菩提心的功德，我们就愿意修持菩提心。菩萨针对众生的这种心态，在讲解菩提心修法之前，专门宣讲菩提心的利益、功德，当我们对菩提心产生很大的欢喜之后，再进入菩提心的正式修法中。

菩提心的本体就是发心为利他、求正等菩提。在这两种发心当中，核心就是为了利益众生，为了利益他人。我们修持菩提心，就是修持利他心，但我们是否能真实利他，要看其中的障碍能不能遣除，

如果障碍没有遣除，利他心无法生起，就不能周遍地对一切众生修持。这个障碍就是自私自利的作意，就是我执。修持菩提心是围绕这个主线进行发展、讲解、修学。所以首要问题就是要消除自私自利的心，于此同时也在培养自己的利他心。我们修学利他就是在打破自利心，要打破自利心必须要培养利他心，二者相辅相成。

在修学菩提心时，为什么寂天菩萨和传承上师非常强调利他？就是因为利他是菩提心的核心。我们修持菩提心如果是为了自利，认为修持菩提心之后自己可以获得很大的利益和功德，这从究竟意义上讲，说明还没有真正契合菩提心的思想。

为什么要讲功德？第一，菩提心的功德的确非常大，第二，无始以来凡夫习惯了自私自利的心，如果马上让他舍弃自利心对一切众生开放，一般人很难接受如此大的跳跃，为此，针对凡夫的心态，讲了菩提心的功德利益。首先让他进入修学菩提心之门，再引导修持菩提心，来改变自私自利的心。也就是说凡夫最初的发心，也许只是为了自己得到利益而修学菩提心、修学大乘法。但随着修学菩提心的深入，心会发生转变，了知以前都是为自己考虑，为了自己成佛，为了自己得到利益而修学菩提心，明白这种想法是不正确的。随着这样的转变，他的心就开始为了利益众生而奋发，为了一切众生而修持，这时为自己考虑的心就越来越少。

不过，现在我们发菩提心利益众生时，如果生起考虑自己的念头，生起自私自利的想法，这是很正常的，但我们要随着修学菩提心的深入逐渐转变。

受持菩提心要清净它的违品，需要忏罪、积累顺缘等，第二品讲

了很多积资忏罪的方法。第三品告诉我们如何受持菩萨心，受了菩萨戒之后要护戒，护戒的方便通过两品来进行抉择：第四品不放逸和第五品正知正念，这些都是守护菩萨戒的要点。要守护菩萨戒，第一，不能放逸，要有小心谨慎的心态。但仅仅不放逸，小心谨慎还不够，因此第五品从另一个侧面来宣讲护戒的方便——正知正念。现在我们就开始学习第五品。

什么是正知正念？正知正念和正知正见不同，“正知正见”就是我们修习佛法的正确观念，一种见解。比如了知无常，了知空性等是正知正见。

虽然正知正念和正知正见都是善法，是一种善心所，但是注重的侧面不同。

首先什么是正知？按照华智仁波切的讲法和上师的讲法，就是经常观察自己的三门，并了知自己的心正处于什么状态。“正念”就是把自己的心安住于善法，安住于善所缘，或者说不忘失善法。很多时候我们忘失了正念，心不意念善法，其实就是缺少正知导致的，没有观察自己的身、语、意处于怎样的状态中，不观察就会放逸，失去观照的缘故，就会产生很多非法的念头。所以，当正知缺失的时候，正念也随之缺失。如果要真正护持戒律，就要经常观察自己的三门处于何种状态，当了知身体在放逸，马上把它重新安住在正念上：我的语言正在乱说话，发现后马上就纠正，我的心正在胡思乱想，发现之后马上纠正安住在善所缘上。如果我们不知道自己的心在做什么，这个时候就忘失了正知正念，就会造很多罪业。所以，正知正念对护戒的确是殊胜的方便。

如果按照《善说海》无著菩萨的观点，“正念”是指意念自己承诺的所断、所修。所断是断除罪业，所修是修持善法，自己承诺要断除的东西和要修持的东西意念不忘。“正知”就是精通什么是所断，什么是所修。其实在大的方面，无著菩萨的观点和华智仁波切的观点是相同的。

戊二（正知正念）分三：一、护戒之方便法——护心；二、护心之方便法——护正知正念；三、教诫结合相续而精进。

本品从三方面进行阐述。这个科判很重要，因为本品的所有内容尽在其中，如果由于第五品的内容过多而记不清楚，就把这个科判记住。

现在分析下科判：本品讲了三大要诀：我们要了知，护戒之方便法是护心，这是第一个大内容；怎么护心？护心之方便法就是护持正知正念，这是第二大内容；第三是教诫结合自相续而精进，也就是护持正知正念，并结合修行心相续而精进实践。

第四品和第五品主要讲六度中的持戒度，也叫守护戒律，守护戒律也要懂得善巧方便，如果不懂善巧方便，虽花很多的精力，但收效甚微，而懂得善巧方便、抓住核心，护戒就比较容易。护戒的方便方法就是——护心。因为一切万法唯心所造，如果把心守护好，就能守护一切戒律。

己一（护戒之方便法——护心）分二：一、略说；二、广说。

庚一、略说

欲护学处者，策励当护心，

若不护此心，不能护学处。

略说是这个科判的总义，护戒的方便法就是护心。

颂词从正反两方面进行宣说。正面是：“欲护学处者，策励当护心”，如果想要好好守护自己的学处，就一定要策励精进的守护自己的心。反面是：“若不护此心，不能护学处。”如果我们不守护自己的心，就不能够守护学处。在此把守护学处的核心讲得很清楚。

从狭义的角度来讲，学处就是指戒律。广义来讲一切修学之处都叫学处。其范围很广：如善法，一切断恶修善都包括在学处当中。

我们要在修行上获得进展，必须要守护戒律、守护学处，才可以达到我们心中所思所想的目标，失坏了学处就不能真实的达到目标。由此可知，守护学处、守护菩萨戒相当重要，想要守护学处的，就一定要守护好这颗心。

次第是怎样的呢？

首先了知学处的重要性，菩萨戒的重要性，对于修学大乘佛法行者来讲的确是必不可少的，必须要认认真真地守护菩萨戒。菩萨戒守持好，就可成就菩萨乃至佛的果位，反之，失坏了菩萨戒就无法成就。

了知了学处的重要之后就要守护学处，如何守护学处？“策励当护心”，就是一定要认认真真的护持自己的心。要知道众生的心如果不加以守护，眼、耳、鼻、舌、身、意六根很容易散于色、声、香、味、触、法六境之中，（六境中的色、声、香、味、触五种属于色法，第六种“法”主要是意识的对境，当然这里面也可以有色法，但主要是意识

当中的念头、观点等分别念。)由此可知,我们的心如果没有经过训练,就会很自然地散于外境中。比如眼睛看外境时,好东西就会贪著,不好的东西就会抵触;耳朵听声音,舌尝味道,鼻嗅香,身体耽著妙触,自己的心和意识也会胡思乱想等,自己的心一旦散乱于外境,看到好的就产生贪心,不好的就产生排斥、厌恶心,中等的就会产生舍心,无记心。

试想一下,如果我们的处于如是的状态,怎么能够安住于实相中?世间的实相无法安住,胜义的实相就更无法安住。没有正知正念,不安住实相,心就会因散乱而产生烦恼,通过烦恼引发,造作恶业,通过恶业而流转轮回,这就是一切众生流转轮回的方式。

如果想要获得超越凡夫人、超越轮回的境界,就不能按照凡夫的操作方式运作。佛菩萨通过实践,了知如何超越凡夫位的修法,告诉我们菩萨道的修法。凡夫流转是因为不护心,如果要终止流转就必须护心。

在护心的修法中,眼根仍然接触色法,耳根仍然在听声音,但接触色法,听声音的同时,自己的第六意识要安住于善法,当我们看到色法时要提醒自己安住在善所缘中,这就是护心的方法。

当然护心的修法有两种:第一种护心的方法是减少接触杂乱的外境,因为我们的心和外境之间有某种关系,如果见到外境自己的心就很容易外散,没有外境,心就不太容易散乱。尽量减少接触散乱的外境而趣入寂静处,这是非常有必要的,因为缺少引起烦恼的外境,就不会生起强烈的烦恼分别。

归纳而言,远离混乱的外境,能够起到一定的作用,针对一些较

轻的分别念，或较轻的烦恼来讲它有作用，但是不能起到根本的作用。即便我们处于寂静处，眼根、耳根仍然会接触外境，如果内心的分别念很重，还是会生起种种的烦恼。

第二种修法是调伏自己的分别心，这是主要的修法手段，我们不可能一辈子都躲起来，有时我们躲也躲不了，所以在尽量远离烦杂外境的同时，也要注重自己内心的修养。但对一般人来讲，处于烦杂的环境中，同时又要调心比较困难，很多人做不到。佛陀了知这点，就告诉修行人尽可能远离复杂的外境，如果无法从复杂的外境中抽身，也要尽量减少外境对我们的影响。

所以，第一尽可能减少对复杂外境的接触。此时，外境对我们的影响减小到最低时，最重要的事就是调伏自己的心。也就是说第一种修法可以帮助我们减少外境的影响，给自己修心创造条件，当我们获得这些有利条件后，即可按照第二种修行方式调伏自心。

如果我们没有离开烦乱的外境，心不断地接受各种各样信息的同时，还要调伏自己的心，难度相当大。为什么佛陀要求大部分的修行者尽量选择寂静处修行，因为寂静的地方容易调心。所以，有部分的修行者就选择出家修行。但还有一部分人无法选择寂静处出家，只能在家修行，既然无法选择出家修学，在家居士第一个要尽量规范自己的生活环境；第二个应该尽量按照调伏心的方法观修，如果没有办法长时间的创造寂静的环境，也可以在一天当中为自己找一个相对寂静的时间段或环境来修学。比如早上或晚上，因为这个时间比较寂静，尤其是早上，其他人还没有醒来，相对来讲是一个寂静的环境，自己的心也容易处于寂静状态，这虽是权宜之计，但如果用这个时间段进行修学容易调伏自己的心。

有了这种环境之后我们就开始去观修窍诀来调伏自己的心，无论是否能远离吵杂环境，都需要做同样重要的一件事——调伏自己的心。

已经处于寂静环境的人，并不是说有了这个环境，就不用调心，只不过这个环境更有利于调心的修行而已。没有处于这种环境的人还是要调心，只不过可能稍微有些困难，但无论如何都要时常把自己的心处于修法中。

我们的心很容易散乱于外境，如果任其放逸，就会产生很多分别念，分别念一多烦恼就会产生，烦恼一多，业就产生，这样就会流转。相反，如果我们能够守护学处，能够调伏自己的心，将心约束在对自己修心有利的轨道中，这样有利于自己修持菩萨道。所以我们想要守护自己的学处，最主要的就是调伏自己的心。

我们在学习菩萨学处时，很容易就把它理解成一种教条和束缚。其实它的确是一种束缚，它束缚自己的身口意不要造严重的罪业。但这个束缚是将自己的心约束在某种范围中不要让它出轨，不让它做不利于自己，不利于他人的事情，这种强制性束缚对于一般的修行人来讲是非常有必要的。就像社会上需要法律约束公民，如果没有法律约束，任其发展，社会就会混乱，会发生很多意想不到的事情。同理，修学者如果让心任其发展，它也会不计后果做很多不如法的事情。如果有戒律的约束就不同了，虽然通过受戒约束自己，还有点不甘情愿，觉得很多自由都没有了，但实际上这种约束对自己的修行很有帮助，很有必要。比如不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒等，不但对自己是很好的约束，对于整个社会、整个世间也会有很大的利益。如此看来，这种约束对自他都很有帮助，刚开始

也许是强制性的，但如果真正了知它的内涵，我们也很愿意自觉维护戒律，因为他对于今生来世、对于众生、对于修菩萨道来讲都是必不可少的一种保护措施。

每个人都希望自己过得更好，都愿意自己能够修学顺利，而戒律就是很好的规范，让自己的心处于良好的规范保护之中。所以我们一定要护持学处，而护持学处的重点就是护心，身语相对是次要的。所以，要知道心最重要，失坏了心就失坏了戒律，如果保护好心就能够保护好学处，如果不护此心就不能护学处。

前面我们提到小乘的别解脱戒，虽然它主要是身体和语言的约束，（比如五戒中不杀生，不偷盗、不邪淫，不饮酒是身体方面的约束，不妄语是语言上面的；再看沙弥戒、比丘戒，也是说身体不能做这个不能做那个，语言不能说这个不能说那个。）但护持别解脱戒的重点还是“心”，如果一个人的心非常耽著轮回中的世间八法，那么守持别解脱戒就非常困难，因为他的心对轮回中的世间八法很有兴趣，对于享受很有兴趣，所以要让他护戒就非常困难。

如果一个人的心处于出离心的状态，他能够看破，守护别解脱戒的成功率就非常高，因为他的心对世间的东西已经放下，就可以自然而然的、很轻松的护持戒律。菩萨戒也同样，当我们的心处于利他状态时，很多戒律就可以自然守护，密乘戒也一样，如果守护好自己的心，就能够守护好自己的三乘学处。相反，如果不守护自己的心，就不能很好的保护学处，即便是在一段时间中，自己外在的身语做得非常好，但也不能持久，因为心处于散乱状态；如果我们的心不调伏，这样守护戒律也非常辛苦。我们守护好自己的学处也是为了更好的调心，为调心而服务的，解脱最终也是因为调伏了自己的心

而获得。主要是在心上安立，而不是在身体上，所以说身语是次要的，而自己的心才是最重要的。

庚二(广说)分四：一、需护心之理由；二、护持方法；三、如是护持之功德；四、需精勤护持之理。

辛一(需护心之理由)分三：一、未护心之过患；二、护心之功德；三、摄义。

壬一、未护心之过患：

我们要了知没有护心会产生怎样的过患，护心有什么功德，任何事情经过权衡之后，如果选择做，就会非常努力，所以首先讲没有护心有什么过患。

众生不懂这些道理，如果菩萨不讲出来，众生通过自己的分别念思维，很多问题考虑不到，所以经由学习教法或学习以前菩萨的成道经验，会节省很多时间。经验之谈，能够帮助众生尽快的走上正道，所以现在就学习菩萨的成功经验。

不护心有什么过患？

若纵狂象心，受难无间狱，

未驯大狂象，为患不及此。

如果放纵我们犹如狂象一样的心，后果将在无间地狱中感受很多苦难，世间当中没有驯服的狂象，能够做的伤害是有限的，远远比不上放纵自己心的过患那么严重。

寂天菩萨善于通过比喻来说教法，此处也是为了让我们直观的看到不护心所造成的严重后果，寂天菩萨使用了一个能使大家，尤其是当时印度人能够接受的例子。印度人都知道大象发狂之后的情况：两个国家军队开始打仗时，他们会派出一些大象，在象的鼻子上捆上宝剑，然后让大象喝酒，大象喝酒之后心就发狂了，控制不住自己，然后将大象驱赶到对方的军队中。已经发狂的大象群使对方根本无法抵挡，不管是人、动物、森林、城镇、房屋都会摧毁，这样的狂象群是非常恐怖、可怕的，会造成很大的灾难。寂天菩萨知道大家了知狂象造成的过患，所以他说没有驯服的狂象造成的过患远远比不上放纵自己的心造成的过患大。如果我们不调伏自己的心，让心像狂象一样去放纵，就会“受难无间狱”，如果我们造了无间罪或者类似无间罪，死后不经中阴身，直接堕到地狱中，不间断的受苦，而且时间漫长。

造无间罪的原因是什么？主要是没有调伏自己的心，放纵了自己的心。杀父、杀母，被利益所驱动破和合僧，或者出佛身血、杀阿罗汉，都是因为没调伏自己的心。有时仅仅为了得到财富，未如愿时，心就狂野起来，控制不住；有时是因为嗔恨，总而言之出现这种情况都有一个共同点，就是没有调心所致。此处只是以无间地狱为例子进行宣说，其实很多罪恶、痛苦的事情发生，都是因为没调服自己的心所导致的。

无间地狱以上有七个热地狱，从复活地狱开始，我们看他们的因，都是杀生、严重偷盗僧众财物等恶业，这些恶业也是因为没有调伏心而导致的，所以如果放纵自己的心，就会造很多罪业，业果不虚，定会感受痛苦。没有驯服的狂象看起来很恐怖，但它所伤害的程度

非常有限，根本无法与放纵自己的心相比，但是一般人思维颠倒、没有智慧，总觉得放纵自己的心，没什么可怕的，反而认为大象发狂，是非常恐怖的。他们对外在的洪水、大楼失火、恐怖分子的袭击非常害怕，其实这就是一种颠倒，也就是一般众生智慧短浅之处。以佛的智慧观察，这些情况导致的最大灾难是夺去自己的生命，或者是让自己损失一些钱财，这只是今生中短暂的痛苦而已，而无间地狱的痛苦是无法描述的，要很长时间中不间断的感受难忍的痛苦。因众生根本不了知这种严重性，所以，此处菩萨就把众生非常害怕的狂象和不重视调心而放纵自己的心两者并排在一起，去分析观察，让我们了知，不护心的过患远远严重于遇到那些灾难。

当我们了知放纵自心，不调伏自心的过患如此之大之后，我们就会懂得调服自己的心在整个修法中是非常重要的。尤其是针对修学大乘的人，放纵自己的心就意味着远离了菩萨道，如果调服自己的心，就走上了修持菩萨道的正轨。我们不了知这些道理，我们就是形象上的大乘行者。

壬二(护心之功德)分二：一、略说；二、广说。

癸一、略说：

若以正念索，紧拴心狂象，

怖畏尽消除，福善悉获至。

此偈颂第一、二句讲的是一种方法，第三、四句是它的结果，也就是正确的方法，产生贤善的结果。

前面提到过的，正念就是不忘失善法，平时我们在修法的过程

中和日常生活中应念念忆念善法，比如：利益众生、修学佛法，自己要善良等等，这样忆念善法的心就象绳子一样，将我们犹如狂象的心拴住，不放纵它。所以，用忆念善法的正念拴住我们的心，这样心和正念连起来，起心动念都不离正念。

以前的大德也讲过这个比喻，心就象狂象或是一匹马，正念象绳子，一边套住狂象或马的脖子，一边系在桩子或大铁柱上，主人会经常来巡视，实际上也是说明此理。其实来回巡视的人就代表正知，正知就是观察自己的三门，马的主人来回巡视，就相当于经常观察我们的身、语、意处于怎样的状态。象或者马拴在绳子上，这是心念正法，就是不忘正法，这个桩子就是不放逸，或者说是善法，正念是不忘记善法，所以这个桩子不要松，如果松了就会后患无穷。

所以我们要以正念索，拴住我们犹如狂象般的心，以此来调伏自己的心，将自己的心专住在忆念善法的正念上，如果能够这样调心，就会有两种积极的结果。一种结果是消除一切怖畏。一种结果是获得安乐和福善。

为什么会这样？因为一切的怖畏都来自于恶因。怖畏只是一种果，它来自于不好的业，不好的行为。如果我们能够经常调心，断除恶业，业已断除，就不会有怖畏的果发生。或者，如果我们的心安住在一切万法实相的本体上，或忆念利益众生的大善法上，我们就不会有怖畏。

因为我们忆念善法，调伏自心，断除了恶业，所以这本身就是大善法。有了这种调伏心的善法，结果必然是善妙的，可以获得世、出世间的快乐。或者因为自己的心处于善法中，必然是快乐的。这

就是护心的功德。

按照我们心的特点，每个众生都想离苦得乐，当了知了不护心的过患，护心的功德后，一个正常的人很自然的就会选择护心，因为护心能够离开过患，让我们得到利益。

癸二(广说)分二：一、遣除怖畏；二、修持善法。

前面第三、第四句讲到“怖畏尽消除，福善悉获至”，广说的两个科判分别对应前面第三、第四句颂词。

子一(遣除怖畏)分二：一、真实宣说；二、依据。

丑一、真实宣说：

虎狮大象熊，蛇及一切敌，

有情地狱卒，恶神并罗刹，

唯由系此心，即摄彼一切，

调伏此一心，一切皆驯服。

世间上有各种怖畏的对境。在旁生界，众生害怕老虎、狮子、大象、熊以及毒蛇等，这些旁生由很强的恶业投生，比如毒蛇，投生毒蛇其中一个原因，就是嗔恨心很大，所以死后自然转成毒蛇，有强烈嗔恨心的业的缘故。所以很多众生看到它们之后，就自然而然生起强烈的恐怖心，这是来自旁生界的威胁、怖畏境。“一切敌”：可以理解成在人间怖畏境。在人间我们有很多的怨敌，比如，因为某个因缘，自己和某个人反目成仇，或者是通过宿世、父母上代留下来的恩怨

，导致的宿仇，还有现在的恐怖分子，社会上的不良分子等，是引起我们产生不安全感的来源。

“有情地狱卒”，地狱是有情去感受痛苦的地方，所以叫有情地狱。在有情地狱中，有很多狱卒，牛头马面，阎罗王等，狱卒专门负责惩罚罪人，所以地狱的众生看到狱卒时，也是极其的恐怖。“恶神并罗刹”：凶恶的鬼神和食人的罗刹，这些都是能够让众生产生恐怖的对境。

颂词中讲到，在六道中让我们产生恐怖的境。前面提到虎、狮、大象、熊、蛇可以归在旁生道；‘一切敌’可以归到人道中；“有情地狱卒”是地狱道；‘恶神并罗刹’是饿鬼道。天道方面，倒不一定有很多怨敌。因为天人一般都是比较闲散，魔王波旬可算天道中的一个恶神，阿修罗道有很多罗刹。所以六道中，所有怖畏归摄起来就是这些，当然展开来讲是无量无边的。

这一切恐怖的来源，我们怎样消除？下面讲“唯由系此心，即摄彼一切”。

“唯由系此心”：此句很有深意。有些人会想，如果出现这些恐怖的对境，我们消灭它就够了。但这是不可能的：第一，一切恐怖的对境太庞大了，太广、太多，无法消灭。第二，这些恐怖的对境实际都是由自己的心产生的，来自于自己的恶心，是我们心的一种投射，当内心的某种信息反映在外境上，就产生了恐怖的对境。所以说“唯由系此心”，如果放着自己的心不去观察，不去调伏，而想要调伏外境的方法，那是错误的，是永远调伏不了的。

有些人说，是不是这些老虎、狮子等，都是自己的心产生的？

按照佛教的观点来讲，这些都属于有情，有情有自己的相续。这个相续不是自己产生的，但是这个恐怖的境本身是自己心的投射，是自己心所造的。我们不是把有情的相续消除掉，而是这个有情是以一个恐怖的方式而出现，我害怕这条蛇，我害怕这个怨敌，蛇和怨敌对我而言成了一个恐怖的对境，它之所以让我恐怖，实际上是我的心造的，而不是说这个有情本身，它的心是我造的。

所以“唯由系此心，即摄彼一切，调伏此一心，一切皆驯服。”这时，如果我们能调伏自己的心，一切就调伏了。恐怖的对境因为它从自己的心中投射出来的，所以要解决问题，也只是调伏这个心本身。就象我们的梦境，我们在做梦时，显现很多的梦境：恐怖的事，或美好的事，这些都是自己心的投射。所以我们想在梦中改变外境是做不到的，因为它的真正的源头是自己的心，只要自己没醒过来，因缘和合时，梦就会继续下去。梦中的敌人不可能一个个杀干净，因为心是源源不断的创造者，是它创造出这种让自己恐怖的东西来。只有自己从梦中醒来，知道这一切都是自己的心所造，根本就已经解除，外境的一切梦境随之消散。以放电影的比喻来说明：在屏幕上，出现了很多人物、山川等，或者感人的画面、让人不舒服的画面，这一切的人、故事、情节等从哪里来？它有个根本，都是从放映机里出来的，只要放映机中的胶片不结束，它就会源源不断的出现在屏幕上。所以你想要把屏幕上的一个个人处理掉是很困难的。如果是你把放映机关掉，或者它本身的胶片放完了，屏幕上的影像就会消失。

这个世间中会有很多让自己恐怖的东西，但恐怖的根源，一般人认为是在外境中，但真正深究起来时，它来自于自己。外境本身

只是单纯的一个显现而已。比如：张三，我很害怕他，因为他是我的怨敌。在张三的法上，他本身是不是一个实实在在怨敌的自性呢？他并不是。张三的朋友看到他就会很高兴，不会是怨敌。所以这个所谓的自我怨敌的想法，是我心的投射，是我心的一种反映。再比如：黄昏时，我把一条绳子看成是条蛇，这条蛇的感觉是我心的一种反映、一种投射。所以调伏了自己的心，就能够调伏这一切。所以根本上解决问题，还是要让这个心认清楚，这是一条绳子。自己的心认清楚之后，这个事情就解决了。

我们要解决让我们恐怖的事物，主要是调伏自己的心，当然调心有很多层次，比较粗大的调伏方法，或比较基本的调伏方法就是我们对于世间产生出离心，这样很多的恐怖自然而然就会消失。或者把我们的心理调伏成菩提心，当一个菩萨产生了菩提心，在这个当下，一切的怨敌就会消失。因为他把一切众生看成了自己亲人一般，不会再有敌对情绪，所以一切怨敌就会消失。如果把自己的心理调伏到实相状态中，安住在空性中，一切恐怖当下就消失了。

所以这一切从业因果的角度来讲，我们认为，这个人是我们的怨敌，一定有个前因，就是自己造过这样的业。所以说把张三当作自己的怨敌，或虎狮大象熊等等，让自己很害怕。如果我们要想不害怕这些，我们就不要造恶业。如果我们造了类似的恶业，我们一定会感受这样的果。调伏心的一个方法，或调伏恐怖外境的一个方法，就是止恶修善。这是因果的缘起规律。如果修持善法，善法本身绝不可能引发恐怖的境，恐怖的境出现，一定是因为内心当中有负面的业存在，所以它投射在外面，变成让我们恐怖的事物。所以我们要消除这个恐怖事物的第一个方法，就是要终止恶业，修持善业，已经造

过的罪业忏悔，没有造过的罪业坚决不做，已经修过的善法继续修，没有修过的善法开始修。

以了知业因果的方式来调伏自己的心，把我们的心安住在善业的状态中，从长远的角度来讲，它一定可以调伏自己的怖畏。一切的对境都是自己修行的对象，通过菩提心可以调伏自心；了知一切法无自性的、全是空性，安住在这样的实相当中，也可以调伏。通过各种方式调伏心之后，一切就调柔了。因为前面讲了，一切都是自己的反映，一切都是心的投射。

还有个方式消除怖畏，也就是用慈悲心感染对境，感染对方。象有些菩提心修的非常纯熟的菩萨，因为他真正对一切众生发起了强烈的慈爱心，所以虎、狮、大象、熊、蛇等受其感染。之后它们也跟随产生善心，所以根本不可能去威害这个修行者。历史上有很多这样的例子，上师在讲经中也讲了很多。

总而言之，消除怖畏有两个方法：第一个是调伏自心。一切都是心的投影，只要调伏自心，这一切的投影也就消失了。第二是心和心之间相互感染。如果有时对某个人很不舒服，很不高兴，这样的情绪它就可以感染对方。如果很真诚待人，这种真诚的心也可以感染对方。所以菩萨用强烈的菩提心去对待一切众生，一切众生也能接受到来自于菩萨的慈爱，自然而然对这个菩萨生起慈爱之心。这就是调伏自己的心，安住在菩提心上，也就调伏了外境。“真实宣说”就讲到这里。