

《<修心七要>耳传略释》第6课笔录



诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后，请道友们继续一起学习《<修心七要>耳传略释》。

《修心七要》有七个要点，前面我们学了五个要点，今天开始学第六个要点，修心之誓言。

甲六、（修心之誓言）：

修心之誓言，主要是宣说菩萨在修持大乘菩提心的过程中，不能做的一些方面。

恒学三总义

“总义”，就是把应该修学的归纳的要点。“恒学三总义”，即我们

经常要修学的三个总义。

所谓的总义可以分为三点，即：一、不能违背修心诺言；二、不能过分放纵癫狂；三、不能堕于片面偏袒。（下面对这三个要点分别进行解释：）

下面对这三个要点逐个宣讲。

第一、我们一定要断除那种自我标榜说：“我是修持修心教法的人！”，从而藐视一些细微学处的行为。

有些人在修行修心教法的时候，容易自我标榜。他认为自己是重视修心教法的人，就可以蔑视一些外在的身、语的学处和行为。此处讲的“细微学处”，就是指如何说话、守持清净的戒律等等。

实际上修持修心教法和守持细微学处二者之间并不矛盾。修心主要是调伏自心，而这些细微的学处是外在身、语的规范。作为一个修行者，不单单是要调心（当然主要是调心，佛教的不共特点就是内观）。

平常所说的内道和外道的内外是怎么样区别呢？内，主要是内观自心，调伏内在的分别念；而外道虽然有一点关系心的修行方法，但主要是在于外在的行为上面。所以内道和外道主要是调心和不调心的差别。但是作为修心教法，它是以调心为主，外在的行为为辅，外在的戒律、学处能够帮助我们修持殊胜的法义。

一般来讲，心是主导，比如说我们的发心会影响我们的身、语行为，而身、语的行为也可以影响我们的心。佛陀在告诉我们修法的时候，主要是以调心为主，身、语的不杀生、不偷盗等行为，也绝对有

助于调伏我们的内心。所以作为修心的人，一方面主要调伏自己的心，另一方面也不能够蔑视细微学处。

以前也讲过，如果纯粹只是小乘的修行者，会比较重视自己的威仪、行为。因为佛陀在小乘的修法和戒律中，已经规定了有些事不能做就是不能做，否则就违背这种戒律。所以小乘的修行者比较重视身、语的行为，乃至对一些微小的戒律守持得很严格。

到了大乘之后这种情况有一点变化。并不是说大乘不需要守持身、语的行为，而是在大乘道中，主要是看发心。在《瑜伽师地论》、《学集论》等大乘的论典中提到，如果一个菩萨发心纯正，的确是为了利他，那么身、语方面的可以有一些开许。比如有时候为了救度众生而杀生、偷盗等等，在大乘的论典中有明确的开许。

这是什么原因呢？因为大乘纯粹是以利他为首要，不是说小乘一点利他都没有，但是小乘主要是自利。因此小乘为了自己获得解脱的缘故，种种的行为就会非常地注意。大乘主要是利益众生，在这总的原则之下，可以开许杀生。因为会不会成为恶业、善业，不完全是看行为，而是要看你的发心。如果发心的确是为了利他，有一些表面上的恶业是可以开许的。

在佛经中讲过，释迦佛在因地的时候，为了解救五百个发了心的菩萨，他自己发了勇猛的大悲心，把一个人杀死了。因为这个人要杀死五百个菩萨，释迦佛的前生大悲商主就想，“如果这个人真的把五百个人杀死，他将很长时间住于地狱不得解脱。我如果把这个人杀死，也许我会堕地狱，但是避免了五百个菩萨被杀，也避免了这个人长时间堕地狱的不好的结果。如果我堕地狱，那也是没有办法

的。”他就发起了强烈的悲心，将这个凶手杀死了。因为他的发心很贤善的缘故，经典中记载，他通过这种行为不但没有堕地狱，而且圆满了八万大劫的资粮。

在菩萨藏中还讲了，如果一个富翁非常吝啬，不舍得将自己的钱财用来积累福报、帮助众生，那么菩萨不出于自利，完全是为了利益这个富人的发心而把他的钱财偷盗之后，替他做供养、布施等等，这种是开许的。因为这是以利他为前提的。

小乘的教法很安全，为什么很安全呢？规定不能做你就不能逾越，没有任何借口，但是小乘比较慢一点。大乘确实很快很殊胜，前面讲的杀了一个人还积累了八万大劫的资粮，因为它以调心为主，但是危险系数也高。为什么危险系数高呢？有些人内心还有自私自利的作意，表面上却打着利众的幌子而去做伤害自他的事情，这就很危险。

一般来讲菩萨乘当虽然有开许，但是菩萨不是为了自利而杀生、偷盗。十不善中，贪嗔痴是自性的罪业，而身、语的七支罪业¹，如果以菩提心摄受是可以开许的。

说是这样说，但是很多大德解释，这种开许不是针对一般的人，或者只是大概地想一下“我是为了利益众生”，然后就开始胡作非为，这样是绝对不行的。因此在开许的时候也非常慎重。因为一般人根本没办法观察自己是真的有利他心，还是表面上为了利他，但实际上还是为了自利。所以初学的菩萨一般不开许随随便便做身、语的七种业。初学菩萨一方面要努力地修心，一方面在外在的行为上面

¹身体的杀生、偷盗、邪淫，语言的妄语、离间语、恶口和绮语

要尽量地遵照小乘的戒律而行持，这样就相当保险了。

对于修学大乘的人来讲，不单单是修大乘菩提心的人，有些教法越高，就越要注意。比如修禅宗、修密宗的，这些教法很深、很高，如果有些人根基不够，按照不取舍的行为去做的话，最后不但没办法生起功德，反而产生很多过失，所以这方面必须要注意。

在内心具备修心法门的前提下，也要竭力守护从别解脱直至金刚密乘所承诺的所有誓言或学处，令其不至犯失；

我们在内心具足修心法门，不违背修心修法的前提之下，要努力地守护这些戒律。从小乘的别解脱戒开始，到密乘戒之间。进入佛门之后，我们要守别解脱戒——居士是五戒，出家人是沙弥戒、沙弥尼戒或者比丘戒等，乃至菩萨戒，还有金刚乘的密乘戒。我们一方面要调心，一方面要尽力地去守护所有的誓言和学处，令其不至犯失。

第二、我们一定要断除那种为了让别人知道自己已经达到不珍爱自己、不执著自己的程度，而去作砍伐神树、与麻风病人相处等等之类的狂放行为。

有些人修行到了一定程度之后，没有按照正道去发展。只是看到修心法义中讲要断除执著，虽然自己内心并没有断除执著，但是为了让别人知道，或者让别人误以为自己是一个修持修心法要到达某种境界的人，故意去做一些别人不敢做的事情。比如此处讲到的砍伐神树、与麻风病人相处。

藏地有一些山是神山，有一些树是神树，这些神树属于土地神

或者非人依托的，有的是它的房子，有的是它的身体。所以有些神树是不能够砍的，否则自己还有家人都要遭殃。藏地有这种风俗，如果认定是神树，很多人不但不敢动，而且看到后远远地绕开，生怕一不小心得罪了山神就会大祸临头。

有些成就者为了检验自己的证悟，故意去砍这些神树，然后等山神发怒的时候，他就开始内观自心，看自己在这种大的境界来临的时候，修行是不是有动摇。但是，如果没有到达那么高的证悟，只是为了显示自己已经不珍爱、不执著自己了，而故意去砍伐神树，这就没有任何意义。

此外，麻风病在藏地是一个传染力很强的疾病，很像现在听到的艾滋病或者前几年流行的非典，大家唯恐避之不及。有些人为了显示不执著自己，故意地去和麻风病人相处，他就让别人认为，“这个人是个修行者，根本不执著自己”。实际上内心根本没有达到断除我执的境界，故意地显示似乎断除我执的行为。

他自己认为很不得了，但是，如果旁边的人通过修心的教法衡量，实际从他的发心开始就错误了。修心的教法是调伏内心的，应该是越修越低调、越修越谨慎。但是这个地方所讲的修行人，修心还未达到结果，就开始在外表炫耀自己，而且所炫耀的是自己根本没有达到的境界。这就已经不正确了。

第二个总义我们要注意。现在有些修行人的团体中，不管是在家者还是出家者，很多人受到禅宗的影响。禅宗是一个很殊胜的教派，教义非常正确而且很高深。但有些人在学禅宗的时候，没有学到禅宗的精髓，只是把禅宗的文字略通一二，经常拿禅宗的语录作为

自己的口头禅——“什么都不执著，什么都要放下。”于是就开始行持一些疯狂的行为。有些是学密宗之后，就行持大圆满中什么都不执著的行为。像这样自己没有达到这种境界的时候，就不能做这个行为。

修行者，一般来讲，如果法融入于内心之后，应该是他的行为越来越符合因果，越来越符合殊胜的教义，很低调、很谨慎，这种行为就是很保险的。

我们应当按照仲敦巴格西在热振寺所制订的规矩，决不能与噶当派祖师们光明磊落的行迹背道而驰；

仲敦巴格西是阿底峡尊者的主要弟子，他在西藏的热振寺长期居住，热振寺是噶当派最早的一个寺庙。尊者在热振寺制定了很多规矩，比如行为要符合三藏，必须要小心谨慎，不要炫耀自己的功德，不要炫耀神通等等。

噶当派是以修心为主的一个宗派，尊者也是告诫修行人，即使内心有了这些功德，也不能在外表上做出一些疯疯癫癫的行为，让众生不起信心。所以他制定了行为要非常清净、要符合于佛制的很多规矩。

我们修心的人“决不能与噶当派祖师们光明磊落的行迹背道而驰”，噶当派的这些祖师都是以调伏烦恼、行为如理如法著称的。既然我们现在所学的教法是传自于噶当派的教言，所以我们的行为不能够与噶当派的祖师们的行为完全背道而驰。

第三、我们应当唾弃那些只能承受人类予以自己的伤害；却无

法忍受鬼神之类的伤害；

第三个总义就是不能够偏袒。不能够偏袒什么？我们能够忍受人类对自己的伤害，比如修忍辱的时候，伤害的来源来自于人类，自己想必须要修忍辱，不能够发脾气；但是，伤害的来源是鬼神、非人之类，有些人就觉得不应该修忍辱。对人类可以修忍辱，但是对于鬼神的伤害却不安忍，这就是有所偏袒。

大乘的慈悲心、菩提心绝对不是只对自类开始利益，而对其他种类不利益，没有这样的教言。现在世间的说法，对于人类我们要如何帮助、和谐，但是对于其他的众生就没有这样去利益、去关怀。佛教的思想不单单是对人类，而是对其他包括鬼神在内的众生，都要同等地去慈爱、发起菩提心。所以此处说不能够偏袒。

第二大类的偏袒是：

或是对尊贵人物毕恭毕敬，对卑微之人却轻慢欺侮；

这个也是偏袒的行为。有些人对于尊贵的、权利大、名声大，或者显现上修行好的人毕恭毕敬；但是对于卑微之人比如弱势群体，或者没有名声的人，就看不起、轻慢、开始欺侮。这样是不对的。

我们修心的时候应该平等对待，因为菩提心有一个特点，它是一种平等的慈爱心。这个在讲菩提心教法的时候也是再再地提到，菩提心的教法是平等的教法。所以不能够对一类人非常恭敬，对另外一类人不太恭敬。这也是人之常情，对于有权有势的人都很恭敬。不单单是修行佛法的人，即便是世间的人，对于顶头上司、官员自然而然都能够很恭敬，对下面的人就非常轻慢。

所以，如果自己的行为、心态是这样的，那就和世间的人一模一样了，就不能说自己是一个修心的人。如果真正是修行修心教法的人，应该平等对待一切高贵、低劣的人。因为高贵的人也是因缘和合、暂时显现的现象，卑微的人也是某种因缘和合、暂时的现象，所以这些都是无常的。

昨天我们讲到一个观点：菩萨发心的时候，要泯灭掉认为这个是某一类高贵的人、那个是某一类低等的人，或者这一类人是我的亲属、那一类人是我的怨敌的这些不好的观念。最好的作意是什么？最好的观点就是：他就是一个人，他的想法和我的想法是一样的。每一个人、每一个众生，他相续中都有一个很朴实的想法——离苦得乐。

因此，我们对待每一个人都是愿他们离苦得乐，不单单是人、每一个众生也是一样的。对于坏人或者其他高高在上、很傲慢的人，我们就把他们的外在行为忽略掉，想到他就是一个平凡人，他心中的想法和我的想法是一样的，无外乎就是想离苦和得乐而已。

所以，当看到外表的情况是很凶暴或有权势的人的时候，我们容易被外表的这些行为所迷惑，就觉得他是一个大人物、或者他是一个小人物，但实际上真正仔细观察一下，他也无非是一个平凡人，他的想法和我的想法是一样的。如果我们看到不同差别的人的时候，就可以这样想。

看到不同种类的众生的时候也是一样：他就是一个众生。只要有心识的众生，他们的想法也是想要追求安乐、不想受痛苦。包括那些狗或者牛、羊也是想得到安乐、避免痛苦。作为菩萨来讲，以这个作为平等发心的基础，就抛弃掉了其他的差别：噢！这是一个低等的众生、那是一个高贵的众生、人是高贵的动物、这些狗是低等的动

物。就把这些所谓的高等和低等的差别都磨平了——他就是一个众生。

然后在这个基础上，每一个众生的想法都一样的，所以我作为一个菩萨来讲：就是要平等地赋予这些众生快乐、来拔除他们的痛苦。学习自他平等修法的时候，是可以这样作观修的。

有些修行者对“一切众生是自己的母亲”这类教法容易入门；有些则对于“一切众生都有一个平等的诉求和愿望”，从这个方面容易产生平等心。此处让我们要抛弃偏袒。

或是对亲人悲怜慈爱，对仇敌横眉冷对之类的偏私行为，而应当锻炼培植出对一切众生的平等心。

还有一类偏袒的行为是“对自己的亲人非常怜悯、慈爱，但是对伤害自己的怨敌、或者竞争的对手，要经常地横眉冷对、作一些偏激的行为”。对于菩萨来讲，这些都是需要通过修行来逐渐纠正的对境。所以，此处告诉我们“应该锻炼、培植出对一切众生的平等心”。

这些教言如果我们听了之后不做，那我们的永远就处于庸俗的状态、永远也没办法安住在菩萨道当中。当了知了这些教法之后，首先我们通过各种观察要认同这种理念、通过法本中给出的窍诀、要点去长时间地观修，把我们内心的不平等的、偏袒的观念纠正过来，让心处于平等的状态中。

如果我们内心是处于平等的状态，那么看到的每一个众生都是自己饶益的对象，这样就不会产生很多不好的作意和行为。如果我们只是看到不平等的那一点，那就很容易对于比自己圆满的人产生嫉妒、比自己低下的人产生轻视、和自己差不多的人产生竞争心态。

转欲自稳重

“转欲自稳重”有两层意思。第一层意思是“转欲自”，“稳重”是第二层意思。前面我们讲到的，什么事情都想自己得利益、都想自己摆脱种种的违缘，这个叫做欲自心、也叫我爱执，又叫自私自利。因此我们在修持誓言的时候，把一切以自我为中心的思想转变成利他的思想，以前珍爱自己、现在要转变为珍爱他人，这就叫作“转欲自”。

“稳重”当然是指在修法过程中，我们要低调、要以调心为主，不要以外在的行为为主，这个在下面注释中都要讲。

从今以后，我们应当将以前珍爱自己、重视自己的念头转为珍爱他人的念头，

这一句就讲到“转欲自”。这里面有个转变“以前是珍爱、重视自己”，这叫作欲自，然后把这个念头转变为珍爱他人。因为以前我们珍视自己的缘故，造下了很多的滔天大罪、到现在还在轮回中流转。那么佛陀呢？最初的时候珍爱他人，所以现在已经成佛了。所以我们要把这个念头彻底转变：

使自己的言行像如法行事的同道一样稳重。

这里解释“稳重”。让自己的言行像如法行事的同道一样，稳重地去行持。下面这一段，就对怎么样稳重进一步地说明。

所有的修心都不应该注重炫耀表面的形式，而应将内在的本质作为首当其冲的关要。作为修心者，应当在他人毫无察觉的情况下，默默无闻地使内心逐步成长起来。

这是对于稳重非常好的诠释。所有修心的法门都不在炫耀表面，刚刚学佛的人很注重外表的形式——如何穿衣服、如何走路，或者怎么样做才更像一个修行人？外在的形为也不是完全不需要，而是在主要和次要中，这个是排在次要的位置。“修心”是佛法的修行，主要是调伏自己的内心。因此不应该放在很注重炫耀表面的形式上

面。

有些时候作为一个修行者，即使有功德也不能够在表面上去炫耀，否则你的这些功德逐渐就消亡了。在佛经中讲，灭除善根有四个因缘，其中一个就是经常去炫耀自己的功德。比如念诵了很多咒语，就以炫耀的心态给修行者讲：我念了一百万心咒，是不是很厉害？实际上，当他以这个心态给别人宣说了之后，他这个功德就没有了。本来要念这么多心咒非常不容易，但是自己不懂得保护这种窍诀的缘故，就在炫耀的心态和行为当中，很轻易地就把功德泯灭了。所以这也是毁坏善根的一个因。

还有一个因就是做了善法之后很后悔。比如今天布施了十元钱之后，越想越后悔：不应该布施这么多，应该少一点。这样钱也布施出去了、功德也没有了。这一点是要非常注意的。此外，“生嗔恨心”也是毁坏功德的一个因缘。还有“邪回向”——做了善法之后颠倒回向²，这也是毁坏善根的。

但此处我们只是讲“炫耀”。一般的初学者、凡夫人很喜欢炫耀。有的时候实在没有炫耀的资本了，就把梦境拿来炫耀，实际上这些是没有必要去炫耀的。如果自己真正具足功德，那么真正的受益者是自己。一个学佛的人应该稳重，炫耀的心态本身就不是学佛的人应该有的。因此我们要尽量避免炫耀。

当然如果有必要的话——有的时候为了增长别人的信心，或者为了善法考虑，讲一讲这些修行方式也是可以的。但是切忌通过炫耀的方式去讲解，否则就会毁坏善根。所以这个地方讲“要把内在的本质作为首当其冲的关要”。

“作为修心者应该在他人毫无察觉的情况下，默默无闻地审视自

² 不按照如理如法的方式回向。

心，逐步成长起来”。佛法中有一个保密的窍诀，如果悄悄地修、秘密地去做、不经常挂在口中，违缘就会很少。很多以前的修行者在修法的时候都不给别人讲，外表上看起来和一般的人一模一样，该观修、或者该发心做事的时候，都是认真地去做。但嘴里面很少让别人察觉他在修持一些高深的法。

以前我看到一本《佛教史》中讲：密宗在印度开始流传的时候，最初修密宗的人无一例外都非常隐蔽。表面上和其他的僧人、老百姓一模一样，但是私下里悄悄地修持殊胜的法要。等到修成就了，显示各种各样神变的时候，其他人这才知道：哦！原来他是一个密乘修者。所以我们在修行的时候，也是要尽量地、悄悄地去修持，默默无闻地让自心成熟。

不应说缺陷 全莫思他过

这里有两点。第一个是“不应说缺陷”，世间的和出世间的缺陷都不能说。第二点就更严格了，“全莫思他过”，连别人的过失都不要去思惟。

总的原则为什么要这样做呢？首先，我们去说或者去想别人的过失，对自己的修行没有一点帮助。如果说别人的过失，对自己或对别人的修行有利，那么佛陀也会开许。在说别人过失的时候，往往我们是处于一种不好的心态。有些人以说别人的过失为乐事，所以他的发心是不好的，而且说出来的往往是别人不愿意听到的种种缺陷，因此说过失对自己的修行不好。作为一个真正的修行者是要调伏自心，自己的过失应该说出来，别人的过失应尽量隐蔽，在佛经论典中是这样讲的。

其次，说过失对别人没有利益。如果是上师、善知识看到弟子的过失，他要指出来让弟子改正。世间上也是有这样的讲法：如果你

是一个无关紧要的人，说的话没有分量，即“人轻言也微”。别人听了之后会不服气：你有什么资格指责我？你还不是有这样那样的过失？因此说出别人过失的时候，产生不了应有的效果，别人也不一定信服。

但如果是一个高僧大德、或者对方是一个信服你的人，当你指出对方的过失的时候，他就会说：哦！这是我上师给我指出来的过失、这是某某高僧大德给我说出来的过失，我一定要改正！这就能够达到效果了。

此外，如果在很多人面前说人过失，不单单是对自他没利益，而且对整个团体都有不好的地方。如果你不说出来，就是这一个人有过失，影响是很小的。本来别人不知道的时候，心情还是比较平静的，但是分别心就有这种特点，听到某个事情的时候，马上就开始去分别，就会觉得这个人不好、有什么过失，这样一下子就会影响很多人的心态。

因此说出来之后，对自己没有利益、对方没有利益，而且很多人受影响。这样又有什么必要呢？没必要。不增长任何功德，而且会传染很多过患。

每个凡夫人都有这个通病（喜欢说别人的过失），世间上也是这样讲：谁人背后无人说？哪个背后不说人？所以有的时候我们就运用这方面来安慰自己：反正我是一个凡夫人，佛这样的圣人背后都有人说，我自己听到一两句不好的语言也是正常的。

要更加注意的是，我们在背后尽量不要说别人的过失，如果想要说的时候，就想想说这个到底有什么必要？除了说出来自己可能感觉比较快乐，实在是没有什么意义。作为一个人来讲，我们应该有

正确的思惟。如果真的是对自己负责，很多不必要的话尽量不说。如果要说话，就赞叹别人的功德。思维别人的过失对自己修行没有意义。

对于他人在世间方面诸如盲眼之类的缺陷，以及在佛法方面失毁戒体之类的过失等等这些不中听、不悦耳的话，都不要妄加评说。

这是解释第一句，“不应说缺陷”。有两类过失，一类是世间方面的过失，比如说有些人盲眼、有些人耳聋，有些跛腿等等，我们不要说别人这样那样的缺陷，否则会激怒别人。另一类是佛法方面的过失，比如说这个人生邪见，那个人失坏了戒体等等，这些不中听、不悦耳的话，不要妄加评说。

有些时候这些失坏戒律是暂时失坏戒律。《前行》中讲，乃至于没有登地之前，这一切的贤劣行为都是无常的。贤善的行为很有可能变成恶劣，但有些恶劣的人又可能变得贤善。比如米拉日巴尊者前半生用咒术害死了这么多人，后来他通过学习佛法变成一个一生证悟的修行者。我们现在指责某个人戒律不清净，也有可能过了两三年之后，我们就变成这样的人了。因为我们谁都不能保证自己现在这种如法的行为以后不会变坏。

因此这一切都是无常的。简单地讲，说别人的过失对自己调心没什么意义。如果对众生有利益，说说还是可以，但是没意义就都不要评说，没有必要。

在看到一切众生，特别是已经跨入佛门的修行者的过失时，也要清醒地意识到：这是因为自己的心不清净所导致的，他人不可能

有这种过失。从而断除挑剔别人毛病的心思。

这是解释第二句，“全莫思他过”。有的时候我们会这样想，如果是一些空穴来风的谣言或者小道消息，这个时候不去说也可以，但是我明明亲眼看到对方在犯这个过失，难道也不能说吗？针对这些情况，佛陀也有专门的教诲。

此处是讲，特别是看到已经入佛门的修行者有很明显过失的时候，我们要清醒地知道，实际上这很可能因为自己的心不清净导致的，他们不可能有这个过失。如果是众生的心不清净，他所看到的外境也都是不清净的；如果心是清净的，看到外境也是清净的。因为所看到的一切都是自心的投射，这是一种内心反映在了外境。如果看到有不清净的显现，真正的过失还是在自己。

如果是佛呢？佛的心已经彻底清净，所以佛看到的一切都是清净的显现。佛看一切众生都是佛，众生看佛也是众生。因为众生在看佛的时候，是以众生的心态去看，所以即便是佛出现在他的面前，在他的境界中也是和一般的众生一样。佛因为有清净平等的智慧，所以佛看一切众生都是佛，众生看一切佛都是可怜众生。

虽然我们还没有到达那种佛的境地，但这是一个很好的保护自己的方法，这在佛法中叫做清净观。什么是清净观？就是当我看到不清净的行为的时候，就想这可能是自己的心不清净而导致的。对方是不是真的不清净，我们是没办法评定的。

有的人想：我都亲眼看到了，难道还没办法去评定吗？这个也不一定。为什么不一定？因为每一个坏人都不会在自己的脑门上写坏人两个字。尤其是高僧大德，他更加会隐藏自己的功德。因此为了避

免后世的修行者在这个方面出现一些不必要的过失，就要有清净观。

看过一些印度的成就者的传记的人都很清楚，比如八十四位成就者的传记，从他们的证悟来讲，绝对是圣者，但是他们在证悟之前或者证悟过程中示现的行为，有些是示现屠夫、有些则是示现妓女、养猪的人、卖鱼的人或者猎人。

虽然显现上是这些行为，但是内心却安住在证悟状态。外在这些行为是他度化众生的方便，因为有些众生只能用这种方法调服。从外在的行为去判定他就是一个好人或者坏人，我们是没有这种能力的。既然我们不知道在座的这么多人中，哪一个是真正菩萨的化现，哪一个是真正佛的化现（虽然从外表看不出来，但是内在的相续中，他可能是具有佛功德或者有菩萨的证悟），所以我们不能只凭外在的行为显现就断定这个人一定是好人或者一定是坏人。

在这样一种基础上，保护自己很重要。因为在这个比如说在《极乐愿文》当中，乔美仁波切也讲过，诽谤一个菩萨的罪过，比杀害整个三千大千世界众生的罪过还要严重。杀一个众生的过失很大，如果把整个三千大千世界的人都杀了，过失是无量无边的。问题在哪里呢？如果我们知道这是个菩萨，因为菩萨有光环，那么这就好办了。

但关键是很多菩萨不显现光环，他就显现和我们在座的人一模一样，凭我们的肉眼我能判断谁是菩萨谁不是菩萨？所以在我们不能够判断的时候，保护自己的最好方法就是观清净心。在不能判断任何一个是不是菩萨的时候，就认定都是菩萨、都是清净的。之所

以看到不清净的行为是因为我的心不清净，单单凭着外在的行为不能够作出是不是菩萨的判断。

虽然可能是也可能不是，就象前面我们讲无常的时候所讲的，是和不是各占百分之五十，但是如果你认为是，你就会对他生起比较恭敬的心，这可以很好地保护你，不去造一个诽谤菩萨的过失；如果你判断他不是，就很可能随便地对待他，说他的过失，这个时候造罪的机会就很高。

因此观清净心可以最好地保护我们的善根不受损失，是保护我们的修法不要出问题的最好的作意，在《大圆满前行》中也是这样讲。其他人不一定有这样的过失，可能是我们的心不清净导致的，所以要断除挑剔别人毛病的心思。

先净重烦恼 断一切果求，

这里面讲了两条誓言，第一条誓言是先清净比较重的烦恼，就是在所有的烦恼中观察哪一种烦恼最重，就最先调服那种烦恼。“断一切果求”，第二个誓言就是断除一切修行过程中对今生、对后世，乃至对自我成就的需求。因为此处讲的是修心的教法，是以菩提心为核心的教法。

首先看第一条，

我们在观察自相续中的烦恼之后，如果发现哪一种最粗重，就全力以赴地集中一切教法去对治这种最粗重的烦恼，并尽力将其扼杀于襁褓之间。

这对我们修行来讲很重要，因为我们相续中的很多烦恼，最粗重的是贪嗔痴这三种。因为我们前世所造的业因不一样，所以在今生当中有些人贪心比较重，而嗔心和愚痴心没那么重。他不容易发脾

气，可能也有些智慧，但是他的贪欲心很强。

有些人他贪心不重，但是嗔恨心特别强，一下子就发脾气。还有一种人愚痴心很强，或者很喜欢睡觉、很懒惰，其他的烦恼不重。有些人则贪嗔痴都强。但是在每一个众生的相续中有一种比较重的烦恼，我们要观察在这三种当中，哪一种毒是最强的。

当然还有时候讲五毒，还有嫉妒和傲慢，但为什么有时候不讲嫉妒和傲慢呢？因为嫉妒是属于嗔恨的分支，傲慢是属于贪心的分支，所以有的时候就只讲三毒，它可以包括其它的烦恼。如果我们观察到这个人好象贪心比较重，那么在修行的时候首先要对治的就是贪心，集中一切教法力量去断除这个最粗大的烦恼，因为这最粗大的烦恼对我影响是最大的。其它中等的、细微的烦恼虽然也要对治，但不是当前最必要的。首先集中力量把最大的烦恼对治。

按照佛的教言来讲，一般而言年轻人贪欲心要重些，因为年轻人的气脉明点还比较旺盛。老年人的气脉明点比较衰败，一般而言嗔恨心比较重一点，比较容易发火，忍耐力不是很大。年轻人的心胸一般来讲比较开阔一点，说几句话不容易发火，但是老年人容易。

这是普遍情况，也不是绝对的。因此年轻人要着重对治贪心，老年人则着重对治嗔心。还有观察自己内心，如果贪心重，先对治贪心，嗔心重的先对治嗔心。佛陀针对不同的烦恼，对修行人讲，如果贪心重，就多修不净观、白骨观。

贪就是因为这个东西好，认为这个东西值得我去拥有，然后心就不由自主地想要依附上去，就要得到这个东西。所以对治贪心就要观察这个东西的不净，因为不清净的东西没人愿意贪。一个腐烂的尸体很不清净，谁愿意去拥有呢？一付骨架谁愿意去拥有呢？不愿意。所以为了对治贪心就观对境的不清净。

并不是这个东西本来很干净，为了断除故意的观不干净，不是这样的。因为我们认为的干净只是一种表象，真实的本体来讲是很不干净。所以我们修不净观的时候，主要是说不要被表象所迷惑，观察就观察透彻，它的本体是什么？佛经早就讲了每个人身上三十六种不净，从表皮到里面的内脏和骨头、骨髓都是不清净。

通过仔细地观察对境的本质而认清不净。如果不净的观念很强的时候，贪欲心自然就熄灭了。佛经中曾经这样讲，有一个女人贪心很重，佛陀为了调伏她，就化现一个很漂亮的年轻男子，首先让那个女的产生很强的贪欲心，突然之间这个年轻的男子就死了，然后迅速地腐烂，这个过程发生的很快，这个女人的贪心一下没了，变成了很强的厌恶心。

通过这个例子说明了什么问题？当然一般人腐烂得没那么快。但是二者之间的这样的关系——被表面迷惑的时候就去贪，腐烂的时候虽然还是这个人，但是他一腐烂之后她一下子就没有兴趣了。所以说不净观的重点就是在观察不净的这个本质，让我们发现它的究竟的本体，从而抑制贪欲的烦恼。

对治嗔恨心就是观慈悲，观慈心就是此处我们讲的世俗菩提心。如果多对众生修大悲、修慈爱，我们看众生是慈爱的对境，所以他给我作了点伤害我也能够忍受。通过修心七要里面所讲的内容就可以有效地对治嗔恨。如果是愚痴众生就修缘起法，观察十二缘起等等。此处说先净重烦恼就是这样的。如果发现的时候先着重对治最强的烦恼，尽量在刚刚冒头的时候就把它扼杀掉，这是一个窍诀。

至于希望依靠修持修心教法，而使自己能得到今生的名闻利养等等；或者来世的人间安乐；或者使自己能证得涅槃等等之类的、自私自利的想法，都必须彻底根除。

“果求”就是我们修心的时候想要获得的果。我们每个人修法都想获得某种果，但此处是说我们想要获得的某种果，尽量断除自私自利的作意的发心引起的果。

这里面举了三个例子，一个讲到了今生的名闻利养，我想要修心，通过观修菩提心获得很大的福报，通过这个很大的福报今生就发财，获得名闻利养，名气很大。这是想要在今生就获得果报。第二个就是来世的果报，修行的善根愿我在来世生天、转生大富豪等等。第三类修心是为了让我自己证得涅槃，让我解脱。

这三类中第一类是最初的，只是追求今生的利益，第二类稍微好一点，是以后世的利益，第三类看起来是最好的，我想要解脱，但是这三类在修心教法的体系中都是要断除的。为什么都要断除呢？因为每一种都有自私自利心，包括我自己要解脱、我自己要成佛的想法都不对。为什么不对呢？因为这里面有自私自利的作意。

真正要解脱、要成佛是以利他为主，上节课我们讲了，因为利他的缘故我才成佛，为了利益众生我才成佛，主要目标是利他的。为了我自己要成佛包含了一个很强大的自私心，如果不把自私心去掉，你都不能成菩萨，怎么能成佛呢？因果根本就不对，它不是一套因果。有的时候我们把因果搞错了，发很强大的自私心，这是因，然后我要成佛，这怎么可能呢？因果错乱，佛完全没有自私心，一心利他。但是你在修因的时候带着很强的自私心去修，根本不是一个因果，这样修下去，根本成不了菩萨，也根本成不了佛，这个一定要彻底断除。这些属于比较微细的地方，稍微观察一下就可以知道了。

舍弃有毒食 莫学重义气

表面上看要舍弃有毒的食物、食品，但这个地方有毒的食品主要是修法的时候有毒的作意、观念，就是自私自利的想法。“莫学重

义气”，这个地方“重义气”是怀着有仇必报的心态，我们不要学世间当中“君子报仇，十年不晚”的所谓的义气，必须要摒除掉。

首先讲第一个“舍弃有毒食”，

夹杂着执著诸法实有，夹杂着看重自己、珍惜自己心态的所有行善，都像有毒的食物一般。因此我们必须要去掉这些念头。

就像一个人食用有毒食物会导致身体生病，严重的导致死亡一样。我们在修习佛法，尤其大乘教法的时候，如果心念当中有一些不好的想法，就会导致自己的修行生病，修行就会入歧途，严重的会断绝大乘善种。

我们修法的时候，最好的就是断除执著诸法实有，因为一切万法观察起来全都是虚妄、无实有的。如果我们执著诸法实有，没办法相应于究竟实相。第二个，中等的毒食是夹杂看重自己、珍惜自己的所有行善，把自己的利益看得高于一切，这是修行大乘当中的有毒的作意。这两种当中，看重自己的我爱执主要是和平等的悲心相对的，夹杂执著诸法实有是和一切诸法究竟空性相对的。

整个大乘是以大智慧、大悲心构成的体系。如果你执著诸法实有，就和大乘当中一切万法无实有的空性违背；如果看重自己，就和大乘中平等利益一切众生的大悲心违背。既违背智慧又违背大悲，所以这种修法肯定是毒食，必须要想办法抛弃。

怎么抛弃呢？如果要打破诸法的实执，就必须学般若空性，《金刚经》、《心经》、《中论》、《入中论》等论典中讲的空性必须要搞清楚。然后，要断除珍惜自己的作意必须要修持他爱执，修持世俗菩提心就可以。

如果有人对我们造成了伤害，我们也要断除那种睚眦必报、耿耿于怀，无论何时都无法排遣仇恨，（总想着“君子报仇，十年不

晚”的那种世间人所赞许的义气。)

这个地方讲的义气指如果有人伤害了我，我老是抱着要报仇的想法，无法排解仇恨。在佛法的修行当中，对大乘修行人来讲，别人对自己的恩德不能忘，别人给自己做的伤害要尽快地忘掉，要总想着报恩，不要总想着报仇。总想着报仇就是此处所讲的义气，一个人心中总想着报仇，总是想伤害对方，这个人心中不可能有真正的慈爱心、菩提心。如果他心中没有菩提心的话，即便他在这种状态当中过了十年所谓的大乘修行生活，但是他内心当中没有放弃报仇的想法的缘故，他十年当中不可能真正成为标准的大乘行者。

大乘行者的标准是很严格的。如果你有菩提心就是菩萨，进了大乘，你没有菩提心就不是菩萨。而且在大乘当中尤其讲到，贪心罪业虽然很重，但是不如嗔心的重，一百个贪心的罪业不如一个嗔心的罪业。为什么这样讲呢？因为贪心虽然不好，但还没有直接和菩提心违背，嗔心就直接和菩提心违背了。

菩提心是要利益众生，和众生走在一起的。嗔恨心是一种排斥的对境，比如我嗔恨某个人，当我嗔恨某个人的时候，我肯定不想利益他。我既嗔恨他又想利益他，这是不可能的，两种完全相背的观念不可能出现。

而贪心不一样，如果我贪著某个众生，我有可能还想利益他。因为贪心是一种走近的心态，嗔心是一种离开的心态，我嗔恨某个人的话，就和对方有一种背弃的状态。所以，虽然生贪心肯定有过失，但不如生嗔心的过失大。大乘当中是这样，小乘当中不一样，小乘当中贪心的过失大。因为他是自我解脱为主的，大乘当中是利他为主的，所以嗔心的过失要大一点。

如果我们心中有一种嗔恨心，老是想报仇的话，乃至于是嗔心存

在的时候利益对方的念头绝对没有。它的过失很严重，直接违背了菩提心的学处，所以世间的义气一定要断除。

莫发粗恶语 勿候险阻处

这个也是誓言。“莫发粗恶语”，就是我们不能够说让别人伤心的、刺伤别人心的话语。“勿候险阻处”，字面上的意思就是，有些人想要报仇，故意等到悬崖边上、房子的转角处，或者躲在门背后，等别人来的时候打别人一顿闷棍，想方设法伺机报复。这个地方是用这个比喻引申出伺机报复的意思，是说我们不要有伺机报复的心态，和前面那一段有点一样。

我们绝不能说那种为了报复他人的恶毒语言而刺伤他众的话；即使他人有过失，我们也不说“这是他罪有应得！”之类的话语。

作为一个修心的菩萨，他的心态不能够和世间人的心态一样。我们不能够为了报复他人而让对方听到我说出来的恶毒语言——咒骂别人、讽刺别人、挖苦别人，尤其是直接用粗恶语刺伤别人的心。实际上，通过语言对别人造成的伤害，和用刀子去捅对方的身体造成的伤害，基本上没什么差别。

用刀子扎对方的身体能够让对方很痛苦，用恶毒的语言去伤害别人的心也会给对方造成很大伤害。比如十几二十年前，很小的时候，自己曾经听到别人骂过自己几句，对自己说了粗语，骂的话一直忘不了，每一次看到对方的时候，就想他骂过我，曾经对我说过这样的粗恶语，这种伤口是很难愈合的。刀子是对身体伤害的，而语言直接插到别人的心上面，直接伤的是心。作为修行人来讲，当然不能够伤害众生。表面上恶口骂人算粗恶语，还有一种，表面上说得很温和，但是里面带有一种讽刺、挖苦实质的语言，这个一定要断除。

即使他人有过失，自己也不能说“罪有应得！遭报应！”这种话不

能说。比如看到对自己曾经伤害的人突然倒霉了，说“罪有应得”；甚至于伤害佛教的恶人，砸过佛像，毁坏过寺庙，后来身体上或家里面遭受了很多不如意的事情，自己想“这是报应，谁让你以前去做这些坏事呢，谁让你去伤害佛教呢，现在遇到这个事情真是报应。”这种幸灾乐祸的心态对于一个修大乘的人来讲也必须要断除。

因为他毕竟是一个众生，他犯了错误。按照《入行论》的观点，虽然我们看到的是张三把佛像砸了，但是真的观察的时候，砸佛像的时候他是用棍子来砸的，直接接触佛像的是棍子，我们要嗔恨应该嗔恨棍子。他说，“不对。棍子是被他的手，被他的身体抓住去砸的，所以应该要怪他本人。”但是我们说，“也不对呀，谁指使他用棍子砸呢？是他的烦恼。”如果他有烦恼肯定会用棍子去砸，如果他内心当中没有烦恼就不会，所以真正的罪魁祸首不是张三，是张三的烦恼。要嗔恨就嗔恨他的烦恼，想方设法灭掉他的烦恼就是了，不能够嗔恨张三。

《入行论》当中讲的窍诀，只不过我们没有仔细去观察，真的仔细观察的时候就觉得的确是这样的。张三是不自由的，他也是受了别人的指使，受了谁的指使呢？受了烦恼的指使。一有烦恼的时候他就不自在，没有烦恼的时候他是个正常人，有烦恼的时候完全变了。所以张三这个人不是该嗔恨的对境，真正该嗔恨、该怪罪的应该是烦恼，我自己也是一样，对方也是一样。

当别人做这些错事的时候，我们应该想他的确是个可怜的众生，内心有这么强的烦恼，造下这么强的罪业，现在受到这种不悦意的果报。自己作为菩萨来讲，应该发愿代受他的痛苦、罪业，这是一个菩萨应有的心态。不应该对方遭到了报应，自己就很高兴，这是不对的。

即便他人对自己造成了一些伤害，我们也要舍弃那种时刻怀恨在心，一旦复仇的时机降临，就立即“报仇雪耻”的行为。

这是“勿候险阻处”，就是说不要伺机报复。即便以前有人给自己做过伤害，按照菩萨来讲也要很快忘掉，也要思维，“伤害我的人也曾做过我的母亲，现在因为无明的缘故，他不认识我这个儿子了，所以对我做了很多伤害。”就像儿子对于母亲给自己做的伤害不会有什么不好的想法，对别人给自己造成的伤害也不要时刻怀恨在心。

如果我们时刻怀恨在心，一直等待机会，一旦有了机会，马上进行报复，这是不对的，不要伺机报复。总的来讲，菩萨的心态、心量如果很宽广，这些都不成问题；如果菩萨没有通过修心，他的心量很狭隘，那么修心的教法可能暂时对他没有用。

莫刺要害处 编载莫移牛

这里讲了两条。“莫刺要害处”，是不要当众揭发别人的过失，也不要用猛咒去伤害非人。“编载莫移牛”，编是犏牛，后面的牛是牦牛，不要把犏牛载的东西移在牦牛上面，就是说不要推卸责任，是你该承担的，你就要承担，不要因为躲避责任的缘故嫁祸于人。

绝对不要去做当众揭发他人过失、持诵致命咒语伤害非人等等之类的凶狠残害其他众生的行为。

为什么不要当众揭发他人的过失呢？原理跟前面我们讲的一样。如果你当众去揭发别人的过失，对自己的修行有没有帮助？对他人有没有帮助？对大家的修行有没有帮助？如果都没有帮助的话，虽然你当众揭发了别人的过失，觉得做了该做的事情，但实际上有可能它的后果是很严重的。

因为每一个人、每一个众生都有一种自尊心，都爱面子。如果做了错事，他有可能自己已经处在深深的自责当中。这个时候如果当

众揭露出来，他的自尊、脸面丧尽，可能会羞愤难当，对他来讲，彻底地跟大家一起共处的因缘也没有了；或者自己揭发了过失之后，他有可能真是怀恨在心；或者有可能他就真正的丧失了修行的机缘。这些不好的后果都有可能出现。如果你要教化他，有很多方式，不一定以当众揭发的方式去做。

有些大德有超胜的智慧，如果观察到必要性，可能会这么做。一般的人最好不要当众揭发别人的过失。而且，就一般的人来讲，当众揭露别人的过失，往往都不是以利他为目的，而是通过自己自私自利的心，想要看笑话，或者想要别人失败，这种心态归纳是一种恶毒的心。这个恶毒的心发起来就不对，再加上你的行为去伤害别人就更不对。

还有一种是“持诵致命咒语伤害非人”。法当中有一种咒语是猛咒，比如一些忿怒本尊的心咒，我们在念诵时一定要是非常小心。有些咒语念出来之后，通过咒语本身的力量就会对非人产生伤害，非人听到之后非常的恐怖；而且有些咒语稍微念得大声一点点，立刻能够将非人的很多城市彻底摧毁。

它们有它们的城市，就像我们有我们的城市。城市如果遭受核弹的打击、摧毁了，我们是很痛苦的。如果通过这些猛咒把它们的城市摧毁之后，自己又没有超度能力的话，就真正直接地伤害了对方，伤害了众生。非人也是众生，它也想要快乐。所以，我们不能用致命的咒语对其它的众生做伤害。

一般诵咒的时候寂静的咒语就比较好。如果要念诵忿怒的咒语，千万不要针对非人、魔鬼来念诵，一般来讲，忿怒的修法是针对内心的我执的。因为我们内心的我执很坚固，就像魔鬼一样，所以修忿怒咒语是把注意力放在调伏自心、调伏我执上面去修持的。这是调

伏自心的一种行为。

如果把这个咒语拿来对付其它的非人，像这样伤害众生的行为，在整个佛教当中都是没有的。不要说在密乘当中没有降伏鬼神、降伏非人的教言，即便在小乘当中，佛陀都规定了不要伤害众生。密乘是大乘的一种修法，怎么可能到了密乘之后还有用咒语去伤害其他众生的行为呢？这个是绝对说不通的，绝对不可能存在。所以，我们要知道不要用咒语去伤害众生。

还要杜绝那种以狡诈之心而将降临在自己身上的责任或过失推诿、转移给他众的恶毒行为。

这点是“犏载莫移牛”。本来自己做了一些错事，要降临在自己身上很多不好的结果，现在把本来降临在自己身上的责任和过失推诿、转嫁给其他众生，这种恶毒的行为作为一个菩萨来讲是不能做的。该自己承担的就要自己承担，如果不愿意承担，那么最初的时候就不要去这样做；如果以前做了这种行为，那么自己就应该为这个事情负责。

作为一个修行者来讲，即便不能够自他相换——把其他人的过失我来承担。即便做不到这一点，也不要把自己的过失推给别人，这是一种底线。如果这一点也做不到的话，你就不能说是一个贤善的人。世间上比较贤善、正直的人，该他承担的过失，他也一定会自己承担。更何况已经进入了佛门的人，更加不能做这种恶毒的行为。

不好强争先 断除诸邪命

“不好强争先”，这个方面有一个比喻。比如，很多人在草原上赛马，这些人总是有一种希望，希望把所有的人都甩在后面，自己第一个冲到终点，这就是一种好强争先的心态。同样的道理，自己在和其他人相处的时候，在一个团体当中，在一个场合当中，用各种方

法打击别人、排挤别人，然后达到自己一个人拥有所有利益的目的，这叫作好强争先。

如果对这个不好理解的话，就想想赛马的比喻。赛马的人的想法就是把所有的人甩在后面，自己一个人率先冲到终点，得到好处。在一个场合当中，在很多人的聚集当中，自己想方设法排挤别人、打压别人，然后让自己得到利益，这个就是好强争先的意思。这个也要断除，还要断除一切邪命。

我们必须驱除那种通过千方百计，而将与人共有的财物受用归于己有的心态与行为。

这个行为是要断除、驱除的。通过千方百计打压别人的方式，把本来和很多人共有的财物，自己一个人拥有的发心和行为，这个需要断除。作为一个菩萨来讲，他不是自己要去拥有多少东西。作为菩萨进入菩萨道的修行，比如发了愿菩提心之后进入行菩提心的修行，行菩提心以修持六度为主，六度当中的第一度就是布施度。

如果要圆满六度，最容易做、最先做的就是布施。布施度要把自己的财富、自己的东西通通布施给别人。如果自己要修行菩萨道，不但不布施东西给别人，而且想方设法地把别人的财物，或者自己与他人共有的财物，自己一个人来拥有，这就不是一个真正的修行菩萨道的人应该有的心态和行为。

如果我们只是想做一个世俗人、世间人，那你这样做也可以。但是我们现在不满足做一个一般的普通人，我们想要做一个菩萨。我们想做菩萨的同时又不舍弃世间人的那种心态，这是两种矛盾集于一身，就像把水和火放在一起一样，是不可能圆满的。两种想法相互制约，两种修法都没有一个真正的圆满的结果。如果我们

想要做一个菩萨，那么我们的心态就要慢慢向菩萨去作意，向菩萨的行为、心态靠拢，摒弃世间原有的心态。这个方面我们要了知。

更要弃绝那种为了让自己得到究竟的利益，而暂时先让他人获利得胜，自己吃亏失败；或者为了灭除恶魔或疾病而去修心之类的、有计谋、有条件的自私行为。

这个方面也要断除。断除什么呢？自己想要得到究竟的利益，但是暂时吃点亏，让他人胜利，究竟来讲，自己想要通过这次失败而达到最终的胜利。世间上讲“以退为进”，自己首先选择一点吃亏失败，然后想要通过这种方式占更大的便宜。

这个为什么不对呢？因为这里面明显的地透露了一种自私自利的心态。终极目的不是利益他人，利益他人是为了自己得到更大的利益。这个不是放弃我执的标准方法，而是培养我执，让我执更壮大的一种作意。这是绝对和修心的法门完全相违背的。所以我们不能够为了自己得到利益，暂时让自己吃亏，让别人获利，这种行为是不对的。

“或者为了灭除恶魔或者疾病而去修心”。比如我们修自他相换，我们就想我今天要修一座施受法，目的是什么呢？据说修施受法可以治愈顽疾，可以治愈癌症。

很多人通过修这个法把癌症治好了，我也要修施受法，为什么呢？我要治病。或者有非人来困扰我，为了摆脱非人的困扰我来修施受法，这个对不对呢？完全不对。这是自私自利的行为，为什么呢？他的骨子里面是自己去病，自己去除恶魔的干扰。

施受法的修心的行为成为一种手段、成了有计谋，有条件的一种自私的行为，完全和施受法、修心法的本质不一样。修心法的本

质是利他，而不是为了自己发财致富等等去修。所以，我们要真正修这样修心的法门，这些方面的作意也必须要断除。

在有些人的心目中，仿佛又将修心法门仅仅作为能够利益妖魔鬼怪的方法来修持，既然如此（尽心尽力地取悦于鬼神），那就与苯波教的作法一般无二了。

在有些人的心中，修心法是仅仅利益鬼神、能够取悦鬼神的。我通过这种修心法来利益对方。比如，观想很多的鬼神在我的面前，然后我观想利益他们，他们的痛苦我来取受，我的安乐给他们，自己在修的时候就想，我这样修，他们会感激我，对我产生好感，然后就会帮助我发财、遣除违缘和障碍等等。这就把修心的法要，把这么清净、伟大的菩提心的修法，搞成了一个取悦鬼神的修法。这样就完全不对了。

这就和苯波教的修法一样了。苯波教的修法就是尽量地宰杀牲畜，把血肉摆在苯波教的鬼神面前，让他们食用，让他们生欢喜，然后给自己做帮助。这是取悦鬼神的方法。如果我们修心变成了让鬼神高兴而不障碍自己，就把这么伟大的修法变成了只是取悦鬼神的一种低级的修法。这个方面我们要搞清楚。

总之我们一定要抓住一点，修心法要一定是利益他人的，而不是让自己得到利益的修法。

而作为真正的正法，是必须能够对治自己的烦恼与妄念的。

作为真正的正法，要对治自己的烦恼。此处的烦恼就是自私自利的我执心，还有各种各样的妄念。所以不能够以这种清净的法要去做其它的事情，而增长烦恼、增长妄念。

天莫沦为魔

此处天就是天神、护法神的意思。我们不要因为自己不好的行为的缘故，把护法神变成魔鬼，不要这样去做。引申的意思是不要把修心的法要变成一个增长自己烦恼、分别念的法门。下面就解释一下。

世间人都说：如果不恭敬自己的神，神就会伤害自己，这样一来，天尊也就沦为魔鬼了。

什么叫作天沦为魔呢？护法神有三大类。第一大类属于佛菩萨的化现，比如三大护法神、格萨尔王等等属于佛菩萨的化身，他本身就是菩萨。第二类是鬼神，这种鬼神被莲花生大士亲自摄受过，发誓愿把自己的命根献出来，发誓要保护佛法。第三类鬼神，既不是佛菩萨化现也没有被莲花生大士调伏，只是中间突然出现的鬼神，通过一些因缘而成为护法的。

第三类护法是纯粹的凡夫，他也没有在莲花生大士面前发过保护修行人的誓愿，所以你给他供养，他就给你做帮助。如果你供养了就要天天供养，而且供养时要特别小心，不能犯他的忌讳。因为他是凡夫人，嗔心很大，如果你有一两天停了、不供了，他马上就会报复你，把灾难降到你身上。

因为他是一个纯粹的凡夫，也没有誓愿力，所以供这种护法是非常危险的。此处说的是如果你对这种护法神不恭敬，他就会反过来伤害你。这时候护法天尊就变成魔鬼了。这是个比喻。

同样，如果我们通过修心，反而使相续中的我慢、骄傲不断增长，那么这个（修心之）法就变成非法了。依靠修心教法来修习的目的，就是为了能调伏自己的相续，如果心相续反而因我慢而变得刚愎自用、顽固不化，则是根本没有领略到正法关要的表现。

如果在修错的前提下，越精进，修得越多，错得越远。这个时候必须及时反观自心，观察自己在修法哪个环节出了问题。必须要找到毛病所在并予以调整。

这就如同魔鬼从东方来加害，而我们却把替身品、赎命物送到西方的做法一样。

这是一个例子。比如，魔鬼从东方过来加害自己，我们要回遮（仪轨当中回遮魔鬼伤害的一种修法）。如果我们要制止、攘解他的伤害，就应该把这个地方所讲到的替身和赎命的物品（一些缘起物，比如扎一些纸人，用糍粑捏替身，或者自己的一两件衣服），把这些当成自己送给魔鬼。他从那边来了，我就这样把东西抛过去，就能够制止他。如果魔鬼从东方来，我们把东西往西边送，就没有办法真正达到消灾的目的。

因此，我们必须要对症下药，彻底地斩除珍爱自己、执著自己的心念，将自己视为与所有众生的仆人一般低贱。

我们必须对症下药，要彻底地针对珍爱自己的念头去下工夫对治。我们应该把自己当成一切众生的仆人，把自己成为这种低贱卑微的身份。因为我们相续当中有很多傲慢的烦恼，会成为众生修道的一种障碍。如果自己处于低位，相续当中就很容易生起功德。如果自高自大就没办法成为功德。

水都是集中在低洼的地方，很高、很陡的山上存不住水。如果我們的心非常谦卑，那么在我们心中就容易生起功德，就容易储藏功德水。如果自己的心很高，很多功德水就没有了，自然流走了。所以修心越修就越能够随顺众生，越能够把自己当仆人一样服务于其他众生。

为乐莫求苦

不要因为自己得到安乐的缘故，去寻求、希望别人痛苦。求是希望的意思。就是说不要为了自己得到快乐而希望他人受苦。

如果在自己的亲朋好友等等去世的时候，自己想到的却是：“这下他的衣食、财物、法本等等终于可以归我所有了！”；

这就是把自己的安乐加在别人的痛苦上面。如果亲朋好友去世的时候，刚刚确认，应该想：“他去世了，现在可能正处于一种很惊慌、很恐怖的中阴状态，这个时候我们应该做的是什么呢？尽量马上给他念经，通过佛菩萨的力量消除他在中阴的恐怖，或者通过念经的力量，提醒他发起往生西方极乐世界的正念。”这个方面应该作意。

如果在别人去世的时候没有想到利益他，反而觉得，“他一死，他的衣服、法本都归我了。”这方面就是讲为了自己的财富快乐希望别人受苦。

在施主生病或死亡的时候，自己却在盘算：“他们一定会来以供养而行善积德，（我便可以从中获利了！）”；

如果施主生病、死亡的时候，应该想“他很可怜，应该利益他。”但是有些人心态不正，他就想，“一生病他肯定要消灾，要消灾肯定会找我念经。如果死亡的时候，他一定会找我超度，我就可以收钱。”

曾经有个故事，在西藏有一个僧人，他主要是给别人超度、做法事为生。他有一天到一个村子里面，走到一个帐篷门口。他就问主人：“最近你家有生病的吗？”他说没有。“那你家最近有死亡的没有？”他说没有。他说“这样啊。”就很失望地走了。他就希望别人生病，生病后看他是僧人就请他念经，给他供养；如果要是死亡了就可以做法事，得到钱财。

当听到这家人生活很富足、家人很健康、也没人去世的时候，他就很失望。这些心态就恰恰表现在这里面，这些修行不好的人的颠倒作意。如果是一个好修行人，听到别人一家都很幸福的时候，都很高兴的。当他听到别人幸福的时候反而非常不高兴。

在某位与己相当的修行者离开人世之际，自己也认为：“现在就只有我一个人有福报了！”；

这个是说两个人处于竞争状态，你也不服我，我也不服你，这个时候突然有一个竞争对手死去。其中一个人就认为，“现在没有人和我竞争了，在整个世间当中就属我的福报最大，我可以统领一切人，可以得到这些供养，”就产生这种不好的心态。

在敌人死亡的时候，也幸灾乐祸地想着：“他从今以后再也不会来祸害我了，这是多么称心如意的事啊！”。

这种念头一般的凡夫人都容易产生。我们也很容易产生这种想法。比如，以前本·拉登还没有死的时候，很多人都提心吊胆，“会不会哪天又策划一个恐怖袭击，让我们受痛苦。”听说他被击毙的时候很多人很高兴，“这样好，他一死就没有人伤害我们了。”实际上他死了之后还有第二个拉登出来。但是听到他死亡之后就觉得这下好了，不会再发生什么不好的事情了，他就觉得很高兴。

本来本·拉登造了这么大的罪业，死后肯定会堕地狱的，应该对他产生悲悯心。但是想的反而是自己的利益，觉得他死了之后我就安全了。这方面就透露了彻头彻尾的自私自利的一种作意。很多人自然地就会产生这种心态。但是现在我们毕竟进入了修心、修大乘系统，所以我们在不自觉产生这种想法的时候，应该马上认识到这个想法是不对的，应该以菩提心对待这种事情。

上述诸类为了自己的快乐，而希望他人痛苦的想法，我们务必要斩草除根。

今天的课就讲到这里。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

杰嘎纳齐瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度如海诸有情