

# 《修心八颂》

造者：朗日塘巴格西

讲解：曲望格西

## 第二讲

**随处与谁为伴时，视己较诸众人卑，  
从心深处思利他，恒常尊他为最上。**

尊敬的所有法友们，大家上午好！

昨天就已经宣布了，今天我们讲第二句的《修心八颂》的句子内容，今天我们讲到的就是“**随处与谁为伴时，视己较诸众人卑，从心深处思利他，恒常尊他为最上。**”那这个阶段我给大家讲的就是说，其实我们中文的翻译太多了，好几个版本。其实有些翻译比较接近藏文，有些就是离比较远，但是没办法。这不是一个现代中文的翻译问题，这是早期就有如此这样的问题，每一代一代的就是“我不听你，你不要听我，所以我们各走各自的路吧”，所以翻译太多了。所以呢，其实（对）学佛者来讲的话，就是比较不容易，大概就是这个。但是从另外一个角度来看的话，我们最主要是它的内容懂就好了，不要在意它的用字遣词上，这个也是重要的。

上次我们谈到第一句话的时候，真正的实修佛法者比较重视众生、爱护众生，这个有道理的。那原因是什么呢？你自己将来得到成佛也是依靠众生而成佛的；你将来自己得到解脱也是依靠众生而解脱的；

但是最起码，甚至我们自己日常生活当中，你所吃的所穿的，食衣住行方面，所有的一切都是依靠其他的众生而活着的。这些都是我们单独的就没办法生存下去吧。不管是怎么样，有史以来，到现在为止，或者是下世，对于下世、生生世世，我们都和其他的一切众生息息相关的，一定要相依为命啊！（以）这种的道理来去推理思维的时候，确实众生是非常重要的，知道吧。

那简单来讲的话，有些人也许会想说：“为什么成佛需要众生呢？重视众生呢？”其实很多人会想。但是我跟你们讲一些道理：OK！那我们平常讲累积福慧二资粮，福德资粮跟智慧资粮嘛。那如果你（累积）福德资粮跟智慧资粮的时候，最主要的福德资粮——方便法——方面来讲，你怎么去累积的？你想想看，第一个就是，我们菩萨行当中第一个所作的就是布施波罗蜜多嘛。布施的对象是谁？就是众生嘛，如果没有众生的话，你是布施给谁啊？

同样的道理，我们就是修持戒，持戒波罗蜜多的话，那你怎么去守自己清净的戒律？大部分人都是一定要——主要的就是对于非法的行为有所顾忌之心要有，才可以能守清净的戒律嘛。那你能守清净戒律的对象几乎都是众生，其他的众生嘛。那如果没有其他的众生的话，那你不能守清净的戒律，也不能修，简单来讲的话就是这个。

那就是讲安忍嘛，我们修安忍波罗蜜多，那你怎么去修的？所以，这些安忍不是嘴巴上修的、嘴唇上修的，这个是一定要发自内心去修的。修安忍波罗蜜多的话，那你当然是对于其他的众生而修安忍波罗蜜多嘛；其他众生没有的话，你怎么能够达到了修安忍波罗蜜多的境

界呢？不可能的，修不下去了。简单的道理来推理的话，身为一个修行者，其他的众生是非常非常重要的。

所以呢，古代的或者是过去的祖师大德，他们修心也好，修行也好，这个过程当中，他们完全是把众生当作自己的根本上师一样对待他们，这是一个真正的修行者的一个意识形态，对众生的看法就是如此。

你不要说：“我是一个修行者，众生是一个可怜的人。”对不对，那你欺负众生、看不起众生，这样的话，你只是造业，没有累积福德资粮，你想想看。那么造业是怎么造业的？依靠众生、依靠三宝，造自己的业，累积福慧二资粮也是依靠众生而累积的，这种种种道理来推理思维的时候，终有获得的结论是什么？结论就是，我们修行者一定要爱护众生、帮助众生，这样的才可以修行成功的，会成功的。

如果你内心没有这种思想的话，你修行只是嘴唇上的修行，完全不是内在的发自内心的修行，这样的话，没有什么大效果的、很有效的修行。因此呢，第一句话的时候，成办利益、究竟利益的道理，所以能成办究竟佛果，或者是利益的这样的一个结果来看的话，众生是非常重要的，所以，我永远都是爱护众生、重视众生，珍惜，好好的珍惜，就是这个嘛。

今天接着朗日塘巴格西，接着讲的就是说，“随处与谁为伴时”，他这里讲、确实告诉我们：你所住何处、所向何方，“与谁为伴时”，跟谁一起、跟谁一起去、跟谁同居，不管是谁，你一定要“视己较诸众人卑”。这是什么意思？我们对自己的看法就是把自己比其他的众

生还来的卑微、弱小、懦弱，永远都是一定要这样去思维修心，就是这个。那想想看，这个里面提到的，就是什么呢？真正的修行者把自己的位置看得就比较低，把其他的众生都是安置于高高的位置上，所以呢，你才能珍惜他、爱护他、疼爱他，类似这样。其实，白话俗话的话，就是疼爱他，就是这样。

这样的内心修心就是对自己有什么好处？这是我们一定要想它的道理在哪里。其实我们平常日常生活当中，情绪不好，或者内心遇到很多的负面情绪跟障碍的时候，这个来源是什么？从哪来的？由于什么样的因素带来的结局？我们考虑的时候，就能发现——这些都是依靠着任何的强烈烦恼现起的情况下所产生的一种结果。

那你想想看：“我们自己是修行者，我修行很好！我是知识分子！我是杰出的人间翘楚！我是学富五车，非常了不得！我非常好……”这样子自我膨胀的时候，你的傲慢就速度增长了。你就是强烈的现起傲慢的人，对别人的看法是怎么样？看不起、欺负、虐待、侮辱，这种的就是傲慢的结果。另外一个就是：要求他人对自己尊敬、赞叹、赞扬，一个傲慢自大的人就是这样要求别人对自己的。

你拥有这样要求的时候，对你（是）好（是）坏我们一般人没有去思考的。哲学或心理学的角度去推理，基本上我们这个世界来讲的话，自己从小养成如此不好的习惯——赞叹别人是非常困难的、随喜别人是很困难的、赞扬别人是非常困难的。这种情况下，你永远得不到自己所求的事情吧……没办法达到自己的期许的时候，那你就崩

溃了、发脾气了、心里不舒服了，不但没有得到他人的赞叹和肯定，反而是受到他人的批评和坏话的时候，那你心里就打击很大的。

这种的苦恼和痛苦是从哪来的？主要就是你内心的傲慢心而来的。所以我们想摧毁、断除傲慢所产生的苦恼、想要解决傲慢的话，那我们修行怎么修心？刚才我们前面讲的，你发自内心，一定要好好的去实践如此这样的一个内容的话，就能解决这种的苦恼！从此之后，你维持、不断修持的话，傲慢就是在你的心里站不住脚、没有立足之地！这样的话你是真正的一个修行人嘛。修行就是这样的修行啊！哈哈，知道吧？大家好好思惟一下！

我说的对不对，由你们来考虑、观察。如果不对的话，把它当作耳边风就好了；如果有道理、有条有理具体可行的话，你铭记在心里，这是生生世世对你有好处的。其实，事实的情况就是这样子啊。

“视己较诸众生卑”的意思就是这个。我对自己的看法就是，“视”就是“看法”的意思，我对自己的看法相较其他的众生，相较起来的话，当然是我自己比较卑微。“卑微”就是我比较低的、懦弱的。大概就是，对自己的看法要这样。这个不是没有道理吧，我刚才前面讲的你想想看，它多有道理！非常好的！所以呢，真正的你们想要修行的话，尽量这样去思惟才有帮助，有修行的效果。

所以这里讲说：“从心深处思利他”——发自内心去重视其他的众生，一定要发自内心深处地去思惟其他众生是非常重要的，所以他们的利益，一定要——这不是偶尔而已——一定要恒常地“尊他为最

上”！所以呢，所有一切众生比谁都还重要、比谁都还高尚，大概对众生的看法要有这样子，大概就是这个意思。

“从心深处思利他”的原因就是前面讲的：他人或者其他的众生，对我来讲非常的重要的，我得到解脱也好、成佛也好，连入道都必须依靠着其他的众生而去入道；连好好的修行成功，也是依靠其他的众生修行才能达到自己的期许。这种的原因，我重视其他的众生。我对其他众生的看法是什么呢？我就是把其他的众生（看作）比什么都重要，比什么都高贵，我对他们就是一定要，这样的看法情况下，我就是爱、珍惜、爱护其他的众生。这种的心态不止是短暂性的，这不是偶尔，这是永恒永恒的，永远都是发自内心，把其他的众生都是安置于高高的位置上——我比所有的众生还来得卑微。

这样的你心里想的话，其实解决了很多烦恼、很多痛苦，其实我们真正的修行人就是这样修行的，我们凡夫众生看不到这种的一个效果。我之前也跟大家讲过了，其实在哪里都有“我想要修什么”“我想要学什么”“我观想什么什么……”我们基本的佛法条件具不具足？最基本的一个条件具不具足？确实我们一般人不会看的。我们一般人就是一看到它的一些广告，它有加持力多高、速度多快、它的多珍贵珍贵，“哎呀！我要、我要！”哈哈……其实这个是痴心妄想嘛。“千里之行，始于足下”，这是平常我们口头禅讲的，这个道理是合理的，一步一步走过去吧！你不能一步就没有移动，你怎么可能达到自己的目的地呢？不可能嘛！好，大概就是这个。

看起来这些句子，没有那么深奥的感觉，真正的里面去思惟的话，其实它的内容非常广泛的！比如说我们三次，第一句、第二次的课，那这个过程当中，那你看它就包含了多少？从现在轮回期间，从这里轮回开始，到佛地之间所有修行的道次第也好、修行者也好，所有一切的效果、所断也好，基道果的所有的安立都是，归纳为这几句话的内容当中。所以呢，我们在群里所有的人，其实我们永远都是警惕自己！

我们人身是短暂的事情，其实我们人身有什么样子的情形，我们大概每个人都了如指掌、了然于心。那我们痴心妄想，跟着烦恼、错乱颠倒事，嘴巴上修，心里面根本不修的话，那就是浪费时间吧！可惜！这么殊胜的一个机会，这么殊胜的一个机缘，你自己失去的话，再得到如此的机缘真的有点困难。已经得到的时候，一定要好好的珍惜、运用！这是我们大家一定要小心！知道吧？所以最后的总结就是：祝大家修行的过程当中，不要值遇任何的障碍！希望每一个人的修行成功、开心、快乐、幸福、平安！这是我祝大家的心愿。

好，谢谢大家。今天我还是有点事情，所以今天的上课到此为止，谢谢大家！