日期 (讨论时长)	思考题	带领解答师兄
9 月 5 日 (约 20 分钟) 第 1 课	1. 既然大乘修持的核心是全然利他的“菩提心”，为什么在前行法中，却必须先以观修自身脱离轮回的“出离心”作为基础？大乘的出离心又是如何在不流于自私的前提下，与利他的菩提心融为一体的？ 回答： • **出离心是菩提心必不可少的基石**：根据教言，修行者首先必须深刻认识到，整个三界六道都充满着难以言喻的痛苦，漂泊其中的众生苦不堪言。如果我们的内心不对轮回的痛苦产生真实、深刻的恐惧与厌离，那么“度化众生、解脱众生”的渴望就绝不可能凭空在心中生起，菩提心也就失去了建立的支点。 • **大乘出离心与小乘出离心的本质区别**：小乘行者观修轮回之苦，其终极追求仅仅是“自己能从轮回中获得解脱”；而大乘菩萨在生起出离渴望的当下，便全然放下对自身解脱的盘算，而是己饥己溺地想到：**所有漂泊在轮回中受苦受难的众生，在往昔无始的流转中都曾经是我的大恩父母，我必须要让他们获得解脱**！当这种“希望众生出离”的念头真实生起时，出离心与菩提心便完美地消融了对立，成为相似而互不矛盾的统一体。 2. 在打坐前的准备阶段，为什么本论不让修行者直接进入空性或慈悲的观修，而是强调要进行“数呼吸二十一次”的调节？这一看似简单的动作对于凡夫塑造“堪修禅定的法器”有何深层意趣？ 回答： • **对治凡夫粗大分别念的刚性需求**：在刚刚准备打坐、内心还未平静下来的时候，凡夫的心中必然充斥着层出不穷、千头万绪的粗大杂念与分别念。如果在此杂念纷飞、意念横飞的状态下强行打坐、观修空性，修行是绝难见到收效的，因为此时的心“不是禅定的法器”。 • **以极其柔和的“单纯执著”化解散乱**：数呼吸二十一次的深意，在于通过这一调节过程，将凡夫原本散乱无章的所有注意力，强行锁定在数呼吸这一极其单纯、无利无害的分别念上。这种轻柔的专注，能慢慢减少、平息其他的粗大恶念，让心的波动逐步减弱并接近禅定状态，从而使心神真正成为“堪修禅定的法器”。此外，法本也警告初学者切勿在打坐之初盲目养成	慧贞

闭眼修持的习惯，因为闭眼极易导入昏沉与困倦的深渊，唯有睁眼并配合规范的数息调节，才能保持头脑的绝对清醒与觉照。

3. 在修持胜义菩提心反观自心时，“在里里外外找不到心的来、住、去处”为什么不等同于“证悟了心的空性”？初学者应当如何识别并跨越“停留在阿赖耶识”这一极隐蔽的修行误区？

回答：

- **“找不到”与“证悟”存在本质的断层**：心性本来无根无源、不具实体，任何人去寻找都必定一无所得，但这种单纯的“找不到”并不等同于证悟空性。麦彭仁波切曾用“头上找牛角”作比：**在人的头上观察一百次也找不到牛角，但这不代表你证悟了牛角的空性，因为人头上本来就没有牛角**。如果仅因为找不到心的颜色、形状、来去，就自以为开悟而废弃戒律、不积资粮，那是极大的修行误区。
- **阿赖耶识“无记平静”与空性“悟性觉照”的区别**：许多修行人在打坐平静后，内心无有一丝波澜，感到静如止水、舒服轻安，便误以为这就是书中所讲的大圆满或法身境界，但在修行窍诀中，这仅仅是**“阿赖耶识”的层面，属于“停留在门槛上”的无记状态**。
- **跨越误区必须以“悟”和“智”为禅定灵魂**：真正的证悟，必须拥有“智慧的感觉”。也就是在打坐或出定时，心中具有一种极其强烈的、了了分明的智慧觉照——现量感受到内内外外森罗万象的一切世界，虽然在名言中清晰显现，但其终极本体却如梦如幻、无中生有、彻底空无实体。**一旦失去了这个“悟”字，禅定就如同失去灵魂的尸体，至多只能带来世间神通，对解脱毫无用途**。

4. 为什么本论在阐释世俗菩提心的核心修法“自他相换”（杂修二取舍）时，极为强调必须先观修“知母、念恩、报恩”？如果略过这些前置修法，自他相换在心理和修行逻辑上为什么会彻底失效？

回答：

- **凡夫坚固“爱我执”对无私利他的排异反应**：自他相换要求修行者代受天下众生的痛苦，并无条件施予自身的一切安乐。然而，凡夫的“爱我执”是极度根深蒂固的，面对现实或重大决定

	时，第一本能必定是考量自身利益。在没有深厚情感基础的前提下，强行要求凡夫去代不相干甚至伤害过自己的众生受苦，在心理逻辑上是绝对无法成立的。 • **“知母念恩”是撬动自私心的唯一情感杠杆**：法本以世俗母子为喻：当母亲病危时，孝顺的儿女之所以会毫不犹豫、心甘情愿地渴望将病痛转移到自己身上，纯粹是因为深深忆念着母亲的养育之恩。菩提心正是通过“知母、念恩、报恩”的因果步骤，将这种对现世父母的本能感恩，通过无始轮回的视野，无限扩大至天下所有的生命。 • **略过前置修法将导致修法彻底变质**：只有当修行者通过反复串习，在内心深处切实感受到“一切众生都曾做过我的慈母，且在做母亲时对我恩重如山”时，他才能在吸气时满怀欢喜、毫无勉强地去吸纳、承担众生的恶业与病痛，在呼气时毫无保留地奉献自身的长寿与善根。**如果略过这一基础，自他相换要么会沦为毫无力度的口头空谈，要么会在潜意识中夹杂“为了自己积累功德、消除罪障”的自私企图，使大乘妙法彻底变质为吃“有毒的食品”**。	
10 月 31 日 (约 15 分钟) 第 5 课	1. 为什么“报应皆归一”这一将所有不幸和违缘全盘归咎于“爱我执”的思维，不是一种消极的、受害者视角的自我打击，反而是一种对生命主导权的极致重夺？它在逻辑上如何厘清痛苦的“因”与“缘”？ 回答： 凡夫在面临重病、破财、被人欺负或非人作祟等违缘时，本能的反应是怪罪外境（他人、社会或鬼神），认为责任全在外界。然而，外在的伤害在佛法看来仅仅是促成痛苦产生的**“助缘”，而自心深处的“爱我执”（强烈的钟爱自己的执著）才是导致一切痛苦和流转轮回的真正“主因”**。 • **重夺命运主导权**：如果将责任推给外境，因为外界的变迁和伤害是我们无法完全控制的，我们便等于将幸福的权力交了出去，沦为永久的、无能为力的“环境受害者”。而《修心七要》教导我们“报应皆归一”，直指“爱我执”才是所有烦恼与痛苦的来源。像阿罗汉和佛菩萨，即使有人毁谤、殴打他们，他们也因为彻底断除了内在的爱我心，因而在精神和肉体上都感受不到痛苦。 • **切断痛苦的发生因缘**：当我们认识到主因在内而不在外，并尽力去削弱、断除“爱我执”时，外在的恶缘就如同声音穿过虚空一样，无法在我们心中找到任何引发嗔恨和痛苦的“落脚	傅墨

点”。这实际上是**将掌控生命的钥匙从外界彻底夺回，交还给了自己的心灵**。因此，它不仅不是消极的自责，反而是极具主动性的解脱策略。

2. 在以胜义菩提心将恶缘转为道用时，“迷境观四身，空护为最上”提供了一种直面痛苦的猛烈修法。行者该如何理解在痛苦当下“直视痛苦本性”的机制？又该如何避免将“念头的暂时中断”误认为“证悟空性”？

回答：

当行者遭遇重病、失败、心情极度难受等状况时，胜义菩提心的修法要求我们**立即“抓住”那个痛苦、难受的感觉，不观察也不观想，只是静下心来直视这个痛苦感受的本性**。

- **直面痛苦的空性机制**：通过反观痛苦的本性，我们会现量体会到，痛苦就像梦中的老虎和毒蛇一样，纯粹是心创造出的幻觉。痛苦的念头没有来处（不生，即法身），没有去处（不灭，即报身），亦没有存在的位置（不住，即化身）。对于刚起步的修行者，面对强烈病痛时此法极难奏效，因而必须从微弱的痛苦（如被蚊子叮咬后的刺痛）开始训练，直至这种“直视空性”成为本能。
- **辨析“念头中断”的断见误区**：法本中特别警告，许多行人在反观贪嗔痴或痛苦念头时，发现念头在回头看的当下无影无踪地消失了，便误以为这就是“自解”或证悟空性。这其实不是证悟，而是因为心的本质就是“没人管它时会继续，一旦去管它就会立即停止”的物理惯性，这种念头消失其实是一种断见。真正的**证悟空性，是要求修行者在难受的念头或病痛感受赫然存在的当下，清清楚楚地感觉、体会到它是空性、一无所有的**。这种在显现中不离“悟”与“智”的空护，才是胜义中最高上的对治。

3. 在“将恶缘转为道用的行为（四行胜方便）”中，诸如“加持我生病”以及“感谢并要求魔鬼继续制造违缘”的实修，彻底颠覆了人类的生存本能。行者该如何处理其中最隐蔽的“自私与功利陷阱”？

回答：

“四行胜方便”中的“积累资粮”与“布施魔鬼”，要求修行者在病痛、违缘生起时祈祷三宝：“如果我生病能有助于修行和增长菩提心，请加持我生病”；甚至对制造违缘的鬼神修慈悲心并做布施，告诉

	他们：“谢谢你们让我生病，希望你们继续让我生病、给我制造违缘”。这完全颠覆了人类追求健康、舒适、无灾无难的“第一本能”。 • **潜意识的功利陷阱**：在行持这些看似极其高尚、伟大的利他行为时，修行者极易陷入一个非常隐蔽的自私误区——抱着“因为这样思维能帮我自己积累极大的资粮、能快速清净我自己的业障，能让我早点解脱，所以我才愿意承担痛苦”的功利心态。如果存有这种求善报、求消业的企图，大乘妙法就会在当下性质完全改变，变质为“有毒的食品”，其本质依旧是服务于自私自利的“爱我执”。 • **“不求自得”的利他奇迹**：大乘真正的自他相换，**必须没有任何自私的条件与目的**。行者必须完全为了众生的利益而真诚地去发愿和布施。当你真正能够纯粹为了别人着想、不带任何私心地去承担痛苦、奉献安乐时，你自身的业障消除、资粮圆满，将作为因果不虚的随带产物，在**“不求”中自然而然地达成**。越是刻意去求，反而越是背离大乘，结果反而什么也得不到。	
11 月 7 日 (约 15 分钟) 第 6 课	1. 如何理解“引发力”在意识断灭（如灭定、睡眠）乃至死后中阴阶段仍能发挥引导作用的心理与修行机制？它与凡夫日常的“计划”或“设闹钟”有何本质不同？ 回答： • **“引发力”的运行机制是一种深层的心理惯性与心力烙印。**法本指出，引发力是在修行或做任何事情之前必然生起的动机。它最奇特的力量在于，**即使在主动意识完全消失、断灭或极度混乱的状态下，生前或事前种下的那股“决心”依然能如自动导航般在后台精准运行**。 • 法本**中提供了三个层面的论证：** 1. **在禅定状态下（灭定）**：小乘行者进入意识和感受完全消失的灭定前，强力发下“我只停留七天，第七天一定要出定”的决心。即使在入定期间所有意识和念头悉皆断尽，到第七天时，也会因为那一股强大的引发力，自然而然地从定中出来。 2. **在生理睡眠中**：凡夫在临睡前，通过鞭策自己“明天早上五点必须起床”，这种强烈的发心（引发力）也会在潜意识中起到调控作用，令其在次日清晨按时醒来。 3. **在死后中阴阶段**：修行者在呼吸未断、即将进入中阴身前，发下决绝的誓愿：“在中阴身恐怖的光、声或忿怒本尊显现时，我一定要记得它们只是自心的反射，绝对不生	我想去看海

恐惧”。这种临终引发力具有非同寻常的力量，能在亡灵肉体已死、主动思维极其微弱的中阴界，瞬间“唤醒”正知正见。

- **与凡夫日常“计划”的本质区别：** 凡夫的“计划”只是大脑表面粗大第六意识的一种功能性逻辑安排，不具备“发心”的神圣心力与对治执著的纯度。而大乘修行者的引发力——如每日清晨醒来瞬间发愿“在今天二十四小时中决不离菩提心”——是**直接诉诸于利益一切众生的崇高生命动机，这种纯净的、超越自私的“心力”，能深层重构意识的底层逻辑，让平凡的日常事务全都转化为积累资粮的善行**。

2. 在大乘行者的“回向”行为中，为什么存有一丝“为自己积累功德、消除罪障以求得解脱成佛”的心态，会被判定为吞食了“有毒的食品”（爱我执的变体）？这种极其微细的“自我追求”是如何从根本上破坏大乘善业的？

回答：

动机决定了善业的终极属性。 法本强调：“没有任何恶业是从爱他执产生的，也没有任何大乘佛法的善业是从爱我执产生的。”不管表面上的行持看起来多么善良、多么崇高，只要其内在动机夹杂了“爱我执”（钟爱自己的执著），它在性质上就彻底退失、缩水，变成了凡夫追求世间福报的“有毒法”、“小乘法”或“世间法”。

- **“有毒食”对回向的毁灭性破坏：** 当修行者在放生、布施或修法结束后进行回向时，如果念头里冒出“希望这个功德能保佑‘我’健康长寿”、“希望能消除‘我’的业障，让‘我’早日成佛”，这种回向看似是在追求解脱，但本质上依旧是服务于“爱我执”这一轮回的罪魁祸首。**这种以自我利益为出发点的交换思维，像剧毒一样渗入原本伟大的大乘善根，将其“破坏无疑”，使大乘妙法全盘崩溃**。
- **“不求自得”的因果奥秘：**法本指出了一个精深的大乘因果悖论：如理如法的回向应当是“只求众生能往生极乐、解脱成佛，将自己的利益完全排除在考虑范围之外”。然而，因果规律是丝毫不爽的，**当你全然放弃对自我利益的算计、全心全意为众生回向时，你自身的解脱与福报作为因果的连带产物，反而会在不求中“自然而然地成熟”**。相反，“愈是刻意去求，反而愈背离大乘，结果反而什么也得不到”。

	3. 临终时的“死教言五力”中，为何将“善种力”（舍弃财产）排在最首位，而把“串习力”（自他相换与空性安住）放在生命断气的最后一刻？这种排序调整具有怎样的实战智慧？ 回答： 临终“死教言五力”与活着时修习的五力在内容上基本一致，但在排序上做出了极其严密的策略性调整，这是一套**在生命消逝瞬间重构精神场域、实现逆袭解脱的心理实战指南**。 • **首先以“善种力”斩断粗大的外在纠缠：** 临终者最容易对名下财产、亲眷产生强烈的贪恋与不舍，这种留恋是死后流转轮回、堕入恶趣的巨大向下牵引力。因此，首要任务是**通过“善种力”将财产全数供养或布施，在物理和心理上完成“彻底清仓”，不留任何牵挂**，这是后续一切内心修持的前提。 • **其次以“愿力”和“破除力”消融对死亡本身的恐惧：** 在清除外在牵绊后，立即以至诚心“发愿”生生世世不离菩提心、能遇传讲菩提心的善知识；接着以“破除力”进行深度思维——观察我的肉体与精神，根本没有一个实有的“我”存在，所有的死亡痛苦只是爱我执造业的报应。**通过安住于“无我”的境界，彻底瓦解人在面对死亡时本能产生的巨大惊慌与恐惧**。 • **接着以“引发力”锁定中阴阶段的自控权：** 在清醒意志的最后阶段，强力下定决心：“在中阴身时，我绝对要修持菩提心、不忘自他相换”。这种预先注入的心力，能确保中阴身幻相现前时，神识能瞬间清醒。 • **最后在“串习力”的实修安住中呼出最后一口气：** 当外在牵挂、内心恐惧已被逐一扫清，在中阴自控权已锁定的状态下，临终者以吉祥卧姿势，在断气的最后一刻，将心神彻底融于最熟悉的**“自他相换（世俗菩提心）”与“心性空性光明（胜义菩提心）”**的轮番观修中，直至呼吸停止。 • **实战智慧的终极体现**：这一排序是**由外而内、由粗到细、由心理准备到实质跨越的科学闭环**。它确保了行者在失去肉体禁锢、跨越生死关口的刹那，以最清净、最强大的菩提心念作为神识飞跃的“发射器”，从而“凭自力即可轻松解决中阴身与后世的所有问题”。	
11 月 14 日 (约 25 分钟)	1. 如何判断一个修行者的“修心”是否达到了进步或圆满的标准？文中提出了哪四个衡量标准？ 回答：	妙心随缘

第 7 课	**衡量修心是否圆满并非看外表的行为或修行时间的长短，而是看内心的变化。**法本提出了四种标准： • **“诸法摄一要”：** 观察所有的修法是否都起到了**断除我执**的作用，这是衡量修行人最核心的天平。 • **“二证取上首”：** 在“他人的评价”与“自己的观察”两种证据中，以**自己观察自己时问心无愧**为最高标准。 • **“恒当依欢喜”：** 无论面对顺境还是逆境（如病痛、失败），都能因具备将境遇转为道用的能力而始终保持**欢喜心**。 • **“能散即圆满”：** 即使在内心比较散乱或未刻意修持时，一旦遇到违缘也能**自然而然地对治自私心**并将其转为道用。 2. 为什么衡量进步的标准之一是“能散即圆满”？这是否在鼓励散乱？为什么“无意中的反应”比“刻意专注时的表现”更具衡量价值？ 回答： 这好比精湛的骑术，即使在散心或马匹受惊时，骑手也不会坠落。修行在刻意专注时控制烦恼并不难，真正的圆满在于：即使在**内心散乱、无意或遭遇突发违缘**时，利他心或空性见能自然而然、本能地生起，这证明修行已渗入潜意识，完成了人格重塑。 3. 什么是修行中的“神沦为魔”？这种隐蔽的傲慢是如何通过修行行为本身增长的？为什么修持慈悲心这种“善法”，反而可能导致修行者堕落？ 回答： 如果修行人在修持菩提心或自他相换时，产生“我比别人了不起”、“我是修行人而他们是凡夫”的念头，这种**傲慢心反而增长了我执**。法没有变成我执的对治力，反而成了滋养优越感的养分，这就像供神却请来了魔，完全南辕北辙。 4. 如何理解“二证取上首”中，将“自己观察自己问心无愧”置于最高标准的智慧？为什么他人的赞叹甚至毁谤，在评估修行进步时都是“靠不住的证据”？ 回答：	

	凡夫没有他心通，只能看到外表行为，无法了解内在的出离心或菩提心，其赞叹或毁谤往往靠不住。只有自己最了解起心动念。追求在**本尊和自心面前问心无愧**，才能避免陷入虚名，保持修行的真实性。 5. 为何“恒当依欢喜”被视为修心进步的标准，这种欢喜与世间的快乐有何不同？ 回答： 世俗欢喜依赖于顺缘（发财、健康），遇到逆缘便消失。修行的欢喜是基于**具备将一切境遇转为道用的能力**。无论面对顺境还是惨遭病痛、失败，修行者都能因这些因素增长功德而始终保持欢喜，这说明修行已不再受外缘左右。	
11 月 17 日 (约 15 分钟) 第 8 课	1. 既然别解脱戒偏重于规范外在行为，而大乘修心主要是内在精神的修法，为什么在誓言中仍将“护持戒律”作为首要的总义？如果不重视戒律，会产生怎样的修行误区？ 回答： 大乘佛法虽然是内在精神上的修法，但戒律是用来规范我们行为的准则，二者之间没有任何冲突，更不能割裂。在誓言的第一总义中，强调修行人必须护持自己的别解脱戒、菩萨戒和密乘戒。法本指出，**越是修行人，就越应该相信因果；越相信因果，在行为上对细微的戒律就越加爱护**。如果不重视戒律，会产生极大的修行误区：例如汉地个别居士在听闻一些关于空性或大圆满的教言后，便自以为已经开悟，误认为“护持很多戒律是一种执著，凡是执著都是让我们束缚轮回的因，所以不能守持戒律”。这种**将“不执着”作为不守戒律的借口，是极其颠倒且错误的修行想法**。如果随意杀、盗、淫、妄，修行绝对不会有任何起色。 2. 誓言中提到的“狂放与癫狂行为”（如故意破坏神山、接触传染病人等）常被一些人看作是“不执着”的超然表现。为何《修心七要》严厉禁止凡夫以此来表明修心境界？真正的“不执着”与这种张狂有何本质不同？ 回答： 有些人故意做出一般人不敢做的常态外行为（如破坏神山、龙泉，接触传染病人等），表面上是在表明自己“已经没有执著、没有爱我执了”，但**实际上他们并没有达到不受外界影响的境界，这种张**	菩提莲花

	狂行为纯粹是为了抬高自己的身价，让别人崇拜自己。真正的“不执着”是伴随着高深的内心修证而自然生起的。例如，在密宗中，只有当修行人真正修到感受一切如幻如梦、平等一味，甚至能像在梦中清晰感知虚幻而敢于跳下悬崖那样，才会为了打破分别念而有一些特殊的开许行为。但在没有达到这种高深境界（如凡夫阶段、登地之前）时，修行人绝不能盲目模仿。**修行人的行为在任何时候都应该谨慎，必须以小乘经典为准，极度重视因果取舍和戒律**，在没有人知道的情况下静悄悄地修行，净化内心，这才是安分守己的真正修行。 3. 誓言中强调“全莫思他过”（不思维他人的过失）。这是否意味着大乘修行者应当完全放弃理性的观察与鉴别？在现实修行中，应如何平衡“谨慎观察”与“不思他过”？ 回答： “不思他过”并非要人盲目和迷信，这需要分清对象。 • **对于依止上师：** 在依止上师以前，修行者**必须要用自己的智慧进行极其慎重的观察**。绝不能因为对方名号大、自我宣传在山上闭关多年就盲信，必须理性判断其有没有欺骗成分和真实目的。 • **对于金刚道友及一般众生：** 除了上师以外，一般的金刚道友和众生，我们则没有义务去观察，别人的好坏与我们没有关系。因为凡夫的自心不清净，如果带着吹毛求疵的态度去观察，就会看到对方很多毛病，甚至对别人生起邪见，导致严重的果报。 因此，平衡的智慧在于：**将观察的眼光用于寻找清净、安全的依止之路（观察上师）；而一旦对待同修道友，则必须保持清净观。一旦心里冒出别人有过失的念头，就要立刻反省，将所有过失视为自己内心不清净的投影和幻想**。	
11 月 21 日 (约 20 分钟) 第 9 课	1. 誓言中说“舍弃有毒食”，这里的“毒”特指什么？对于凡夫而言，为什么连“希望自己健康、长寿、不堕恶趣”这种看似合理的修行动机，都会被视作在吃“有毒的食品”？ 回答： 在大乘修行中，**最可怕、最严重的“毒”特指自私心或爱我执**。凡夫在行持善法（如放生、布施、打坐）时，如果抱着“为了自己的健康、发财、长寿，或下一世不堕恶趣，获得人天福报”等目的，这	慧贞

种发心虽然能带来善报，但其本质与世俗的投资、买卖是一样的。这种动机之所以被视为“有毒食”，是因为**一旦掺杂了自私自利的成分，善法就会从根本上改变性质，使原本伟大的大乘佛法被压缩成狭隘的小乘法或世间法**。大乘修行人利益众生必须是无条件的付出，不能有任何自私和利益的交换。修行人应当对因果报应有信心，了知“不求自得”的道理——只要全身心投入到无私利他的事业中，自己的解脱与福报自然而然就会在不求中圆满，无需自私地盘算。

2. 大乘修心誓言中明确禁止“学世间之重义气”，并指出这种世间好汉往往是心胸狭隘之人。如何理解大乘佛法的“报恩”与世俗“重义气”之间的根本冲突？

回答：

这两者在动机和对待伤害的反应上有着本质的对立：

- **世俗所谓的“重义气”：** 建立在“有条件”和“自我”的基础上，奉行的是“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人”和“人敬我一尺，我敬人一丈”的法则。它带有强烈的排他性，本质上属于世间人勾心斗角的范畴，甚至会将“有仇必报、长期把嗔恨心埋藏在心里寻机报复”等行为美化为义气。
- **大乘佛法的“报恩”：** 基础在于深信“一切众生在无始轮回中都曾做过自己的父母，对自己恩重如山”的真理。这种报恩是**无条件的、不偏不倚的**。即便众生因为愚痴和业力召唤而伤害了自己，大乘行者不仅不寻求报复、不以眼还眼，反而要修忍辱，想方设法去度化和利益他们。因此，“莫学重义气”要求行者必须彻底断除嗔恨和寻求报复的狭隘世俗心理。

3. 在修心誓言中，“神莫沦为魔”这一比喻非常独特。为什么在修持菩提心和自他相换这样伟大的善法时，反而最容易让“神”沦为“魔”？行者该如何防范这种堕落？

回答：

“神莫沦为魔”的比喻是指：原本如同“神”一般清净的修行，却因为错误的心理，最终演变成了增长烦恼的“魔”。在修持自他相换和菩提心时，如果修行人产生“我才是大乘修行人，周围人连什么叫自他相换都不知道，我比他们高明、了不起”等傲慢心，这就属于“神沦为魔”。**修行的本质是要推翻并断除我执，如果修行不仅没有削弱傲慢，反而让傲慢与优越感日益滋长，这就使佛法变成了滋养我执的养分，修行方向完全南辕北辙**。

	防范这一堕落的关键在于**时刻用无我的修法或菩提心来摧毁傲慢**。大乘行者在实修中必须永葆谦逊，时刻保持这样的心态：**“亏损失败我取受，胜利利益奉献他”，视自己为所有人中最低贱的佣人，而将其他一切众生都视为高贵的主人**。只有彻底推翻我执，才能防范修行在不知不觉中沦为自私的工具。	
11 月 24 日 (约 15 分钟) 第 10 课	1. 既然吃饭、穿衣等日常生活行为本身是不善不恶的“无记业”，大乘行者如何通过“诸瑜伽摄一”的学处将其彻底转化为解脱之因？这种动机的转变为什么不能流于形式，它对行者的内心有什么实质要求？ 回答： 吃饭、穿衣在日常中本是不善不恶的**无记业**，但可以通过调整吃饭者的发心和动机，将其彻底转化为善法或解脱之因。其具体观修方式为：思维自己吃饭、穿衣是为了在这个世间生存，而生存的终极目的是为了修持大乘佛法，并下定决心要为了度化一切众生而发誓成佛。 然而，这种动机的转变绝对**不能牵强附会或流于形式**。大乘佛法对行者的实质要求是：**在做任何重大选择或日常琐事时，都必须严格观察并保持真实的利他心**。如果缺乏真实的利他心，骨子里抱着的依然是自私自利的心，那么即使表面上做的是善法，也应该予以放弃。只有通过这种日复一日、真真切切的“转念”锻炼，将利他变成一种不离自心的良好习惯，才能避免让一生中千万次的吃饭、穿衣白白流逝，使其真正成为积累资粮的解脱因缘。 2. 为什么有些行者在精进修持菩提心、行持善法后，现实中反而会遭遇重病、破财或他人欺负等重重违缘？根据“遇违缘修一”的学处，行者应当建立怎样的因果见解？ 回答： 法本指出，产生“做善事、修菩提心后应该一帆风顺，出现违缘就是修行不对”的邪见，主要是因为缺乏闻思，没有深入了解因果的前后关系。事实上，有三种人最容易遇到违缘： 1. **小乘加行道四位中的第三位——“忍位”**：因为从此以后行者将不再堕入三恶趣，所以往昔所造的所有堕恶趣的罪业都会在此时前来作障；	诚诚

	2. **修四禅八定即将超越欲界、获得色界第一禅时**：所有属于欲界的烦恼和未清净的罪业都会在离开前齐心合力地百般阻挠、要求还报； 3. **即将证悟阿罗汉果位、超越三界六道时**。此外，魔鬼和非人从不操心那些不修行、终将在轮回中受苦的散乱凡夫，却会专门对精进修行的人从中作梗、无事生非。 因此，大乘行者应当了知：**发菩提心、修空性的精进之人，即使今生遭遇极小的违缘（如头痛、被人欺负等），实际上也是在“重罪轻报”，从而遣除了来世堕入地狱等极大的痛苦**。在面对违缘时，行者应观修“遇违缘修一”：发愿以我这一个邪见或痛苦，代替所有众生的邪见与痛苦，以此来对治和转化违缘。 3. 在“不颠倒是非”学处中，什么叫“悲悯的颠倒”？这种颠倒揭示了世俗人在生命价值观和因果认知上的什么深层盲区？ 回答： “悲悯的颠倒”是指**同情了不该同情的人，却对真正可怜的生命产生向往，这在因果和修行上看是完全颠倒的**。 • **世俗人的盲区：** 常人对那些根本不修行、不信因果，但过着锦衣玉食、名利双收生活的世间人充满了向往与羡慕。然而在智者眼中，这些人在享受财富地位的过程中，往往肆意造作恶业（如吃活海鲜、穿皮毛等），在不久的来世必将加倍偿还这些血债，他们未来的前景是极其深幽和黯淡的，**这些人才是真正最可怜的生命**； • **对修行人的误解：** 世俗人常常觉得那些长年居住深山、克服重重困难、生活朴素简单的修行人非常可怜，认为他们缺乏基本物资、饥寒交迫。但实际上，这些真正的修行人由于不为欲望所左右，且对自己的未来和解脱深有把握，因而内心信心满怀、踌躇满志，**他们根本不可怜**。 这种悲悯的颠倒，暴露了世俗人**目光狭隘、不识因果、否认因果轮回**的深层盲区。	
11 月 28 日	1. 在修行所需的“三主要因”中，为什么基本生活条件被定位为“不堕两边的中庸之道”？为什么说钱财、言语以及复杂的社交在修行初期反而是障碍？	慧贞

(约 15 分钟) 第 11 课	回答: “三主要因”中的第三个因素是基本的修行生活条件，大乘佛法在这一行为上强调**不堕两边的“中庸之道”**。 • **不能太匮乏：** 如果修行人连最起码的衣食、生存条件都不具备，除了极少数像米拉日巴尊者那样的特异成就者外，普通凡夫是无法在极度焦虑和焦虑中安下心来修行的; • **不能太优越：** 如果生活条件过于奢华、财产太多，对初学者来说反而是极大的违缘。因为凡夫在修行不到位时无法做到完全没有执著，**钱财愈多、牵挂和牵绊就愈多，这会严重阻碍修行**。 此外，在修行初期，**说话太多**也是违缘，因为多言不仅占用了修行时间，而且每次说话都需要思维，会让心里的念头此起彼伏，心就很难静下来。同理，**与人来往太多、人际关系过于复杂**，也会分散精力和心力，从而成为修持大乘法门的障碍。 2. 在“不喜怒无常”的学处中，噶当派上师在摄受弟子时为什么极其强调“人格”重于“智慧”？这种选择背后的实修考量是什么？ 回答: 噶当派上师极其看重人格，其甚至会在依止时明确表示：如果一个人人格低劣，即便他智慧超群、高人一筹，也因基础不行而无法摄受；相反，如果一个人人格较好但智慧浅薄，上师则会欣然接纳，因为**智慧是可以被激发的，而人格好才是最关键的基石**。 这种选择背后的实修考量在于: • **修行要求稳定和本分：** 喜怒无常、情绪化的人在心情好的时候愿意为众生付出和发誓，情绪不好时就会立刻反悔，随意舍弃慈悲心与菩提心，这种**人格上的缺陷会使修行根本无法增进和巩固**; • **人格是修法渗入自心的前提：** 人格的纠正非常不易，它需要行者实实在在地修行。一个本分、稳重、人格健全的人，在面对修行过程中的枯燥、违缘或情绪起伏时，能保持恒定不退的信念，从而使菩提心和空性见真正在自心中生根发芽。	

	3. 为什么“不好大喜功”学处要求行者既不能“夸功”也不能“叫苦”？这对防范现代修行圈中的“自我包装与名利欺骗”有何警示意义？ 回答： “不好大喜功”学处严禁修行人夸耀功德或叫苦。因为大乘佛法建立在完全自愿、毫无条件、不图回报的发心基础之上。行者既然已经发了菩提心，那么**为了众生而奉献付出、行持善法，就成了自己分内的工作、义务和义不容辞的责任，这完全是理所当然的事情，没有任何值得夸耀或叫苦的成分**。大乘修行人必须具备甘当众生奴仆、真正居于卑位默默奉献的心态。 这一学处对现代修行圈具有深刻的警示意义：现在个别人存在严重的自我包装问题。比如有些居士到藏地偏僻小寺院供养一些钱财，便要求僧众迎接、献哈达并让自己坐上法座，随后拍下照片录像回汉地八方吹嘘，宣称自己被认定为“活佛”、“法王”或大成就者的传承持有者，继而明目张胆地开始敛财和灌顶传法。 这种通过各种手段自卖自夸、名义上“利益众生”实则服务于自私自利的行为，**完全违背了大乘佛法的宗旨，其内心永远不可能生起真正的慈心和悲心**。一旦失去了慈悲心，大乘佛法的基础就彻底丧失了，其他的修行和成就也就根本无从谈起。	