**137天 7/16/2019**

这里修出离心的部分讲得比较细，包括之前讲的修寂止禅的时候应该有适合的环境，心断绝某一种的尘缘。对人、事以及各种各样的一切世间八法以及俗世的色法有所出离，包括贪礼敬、贪尘缘、贪居所，各种各样的帮助亲友制服敌人的心态。过得一个住处有伴，或者是你去集体闭关的话，有见解上面适合，生活起居都比较简单；以至于我们以前讲到的这个色身肉体也做一些观照，不必特别地留恋色身，这个其实有一定的难度。大家以前学佛的时候都习惯就是学佛就要什么都顺利，世间法要成功、要发财，所有都不顺的话好像学佛就没用了。之前的修出离心、发菩提心，这个方向并不是在积累人世间财富、人缘而去学佛，那就变成了一种人天的心态，变成了今生今世的一些。用顺势派的观点来夹杂佛学的修行，如果真正只关心今生的安乐，活着的时候的享受。这样学佛的话类似于学佛，工作上更成功，没有那么多的烦恼这些，暂时的没有烦恼的一些想法。这个呢，如果出离心修得好，比你得到很多学位，哪怕是全部的学位，或者是你学习有多长，十年二十年比那些都好。你已经步入解脱道，心背向轮回，走向解脱的一个状态。这个不是一种理论，而是实际上的能够趋近于尸陀林、森林、旷野，是一种很好的训练的过程，很好的一种训练的方式。因为其他的可以促成这种因缘，包括修行出离心、菩提心、空证慧这些方面的一些引导，但是真正的会不会走入修行，就要看个人。当然不是每个人都要步入到森林旷野当中才有出离心，但是出离心尤其是依静处，对于断烦恼有极大的帮助。所以对于这种训练应该受到重视，而不是说到身体坏灭啊、去尸陀林啊就心生畏惧。或许有些从来没有尝试过，不知道是什么状态、感受。有些人在单独的屋子里面都不太敢呆，需要开着灯。需要训练心在这些方面，会有很大的帮助。以前不是有英雄视死如归嘛，在这个上面不是那种的英雄，只是胆子大，不怕死。这个是里面已经了解轮回生死的真相本来就是如此，所以提前了解的一个自在。另外一个就是理上的明白，不怕死，和不太明白理，但是就是不怕死，这两个。

34

迨及众亲友，

伤痛及哀泣，

四人掮吾体，

届时赴林间。

所以这个就是一种劝勉，就是收摄自己的心的殊胜。 不用等到我们死亡之前应该去寂静的修行，不用等到众亲友为自己痛苦地哭泣，葬这个身体时候。过去的时候可能有一些，印度到现在有时候也是就是一个担架，人死了，脚一抬；有些是把死人的身体进行一些捆绑，然后带到某些地方去火化，或者是土葬。但是捆绑的这个传统是很多地方没有的，多数都是把死人进行一些化妆啊，做很多很多的这种穿衣服啊洗澡啊这种的。睡着的，活着的，死去的这三种状态其实都是一样的人。但是死亡对身体稍稍失去控制，就像病人病得严重，稍微对身体失去控制的时候，有一些人就不自在，不安，或者是畏惧这样子，其实没什么。所以我们讲到这些的时候，诸位不要心生恐惧，有生之年参加闭关、单独修行，在比较安全的地方，这个是好的做法，应该去做。

35

无亲亦无怨，

只身隐山林，

先若视同死，

殁已无人忧。

36

四周既无人，

哀伤或为害，

故修随念佛，

无人扰令散。

这两个部分，稍稍主题有所不同，寂静山林过去也讲过，但是有些是强调寂静山林当中的自在；有些是提前预先到未来的某些情况发生的时候，提前先去体验。在山林当中隐居，没有亲怨，没有亲人入心得担忧，没有怨敌扰心的担忧，让其他人对你没有那么多的思念。有时候人不是自己思念，除了自己的思念以外，很怕其他人担心你啊或者是给他们带来很多麻烦啊、扰乱啊、伤害啊、忧虑啊，这种的心还是很多。所以说开始有一些习惯性的远离，慢慢慢慢人都是什么都随着时间习惯了，所以真正去世的时候也没有那么多挂碍。我有一位认识的法师，他几乎就是一辈子前半生大多数时候在各个地方云游修行，居无定所，经常出现在很多胜地和闭关的环境。他就说有一次觉得自己哪里不舒服，感觉有点严重，他就想“我的死期可能到了”。但是死在路边的话就怕吓到别人，于是去到山林里面，别人不太容易发现的一个地方，就躺在那边躺了大半天，但是好像感觉又好过来了，“又回来了”他说。这位法师是真真正正放得下的一个人，很了不起的一位法师。所以说身心有一种的提前的放下，甚至是后续的事情先知先觉，视死如归，很轻松简单，没有那么多的挂碍眷恋。《入行论广释》里面有一个密勒日巴的偈诵讲到这个部分，我给大家稍稍念一下：《山居满意歌》: “既无亲朋为挂念，亦无仇怨相牵缠；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。亲朋不顾我将老，兄妹莫认我死期；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我死悄悄无人知，我尸鸟鹫亦不见；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我尸一任苍蝇食，我血一任虫蛆饮；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。洞内死尸无血痕，洞外杳然绝人迹；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我尸周遭无人绕，我死不闻人哭嚎；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我行何方无人问，我止我住无人知；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。无人寂静崖洞处，穷人所发此死愿；为利一切有情故，祈佛加庇使圆满。” 所以出离心这一部分的训练很重要，大家一定不要想好像这个不是那么吉祥，好像说到死亡啊这些。其实佛学的修行当中，学问的积累和实际的体验上面，能够有一种随时能够放下的心。像你拥有的一切，包括这个色身，随时都有一颗能够放下的心的话，这个训练真真正正从实修当中完成”毕业“。

37

故当独自栖，

事少易安乐，

灵秀宜人林，

止息众散乱。

这个是劝诫安住在寂静，阿兰若之中。修行的环境有些类似于精舍，类似于佛堂；还有一些是洞崖或者是山林，就是阿兰若这种的；还有一些学院、佛学院这种的；还有一些其他的地方。习惯独自安住，不需要太多联络这个联络那个，稍微心安，稍微心不燥不安的时候，就一大堆或许寂寞空虚无聊，焦躁浮躁，还需要跟人说各种社会上的事情啊或者是闲谈各种杂事啊一大堆闲话啊，反正各种各样的习惯。这些有的话就慢慢慢慢改善，或许已经没有那就很好了，寂静调服，自己自立所有戒定慧的修行，比较能够完成各种既定的课程，很祥和的。如果能够独自安住的话，事就变得很明朗很清晰，没有那么多的纷扰，容易找到心的自在和安乐。所以尤其是自然的环境，包括森林，如果有些地方特别高，也有这种的壮观和秀丽，主要是能够调伏心，哪里都自在。不能调服心，也许你住在森林里面但是还是烦恼。如同我们之前讲的，如果你处在寂静的地方，没有调伏心的话，就是善业当中，野洞当中住了一个野人，心是狂野的，这种比喻。但是外面的外缘的这种寂静，的确能够带来很大程度上的帮助你调伏心的、隔绝世俗的。开始造作几天，后来慢慢慢慢心就定下来了。加上你努力依止的修行，禅修这些，能够降服各种昏沉散乱，身心变得轻安自在。