**151天 8/6/2019**

90

远离诸尘缘，

思彼具功德，

尽息诸分别，

观修菩提心。

前面讲到了怎么样出离，怎么样在清净的地方欢喜的修行。这里面讲的就是修行的具体的内容，以菩提心的教法为主，这个是《入菩萨行论》大乘菩提心的教授为主的。所以人首先呢远离各种的尘缘，断一断、暂时离开身口意融入到各种世俗活动的牵绊，被世俗活动所转这颗心稍稍出离、清净，在安静的环境下面修行。然后再思维出离的功德，能够更增上深层的修道和境界。当然除了环境的安静，心理的准备，没有那么多的牵扯牵绊以外，能够基有禅定来修习，净除分别的扰乱——也就是思维作意下的散乱。那是不是一下就进入到入定的状态呢？这个其实有很多方法，尤其是在大乘佛教里面讲到为什么我们要修行呢？应该为成就佛果，心的圆满觉醒以及帮助其他有情众生。没有这种起心动念的话，那我们所作的禅修都可能被带入到人天乘的禅修当中——欲界禅，色界禅，无色界禅，四禅八定这样的一些状况。所以说作为大乘修行者，发菩提心极其重要。具体发的方式第一是发心，第二就是入行，从世俗到胜义这么一个过程，世俗菩提心到胜义菩提心。愿行菩提心当中什么最重要呢？就是愿行的四个无量心——慈无量心，悲无量心，喜无量心，舍无量心。慈无无量心——愿诸众生永具安乐及安乐因；悲无量心——愿诸众生永离众苦及众苦因，包括解脱道，就是确定的行为当中要融入不仅是愿的，还包括行的；然后平等心非常困难，包括引起的各种的烦恼、竞争的习气，所以说随喜的众生的善根和善行——喜无量心；还有一个最根本的一切众生，如果我们有不平等的孰轻孰重一种的心的话，那慈悲心是很局限的，所以尽量培养一种平等无量，接近于空性的体悟，或者说无分别、无偏颇的悲心，所以发菩提心最主要的因素呢就是平等，平等地爱众生，平等地希望众生离苦得乐，平等的欢喜，欢喜一切善的圆满。所以在这里要修自他相换的法：

91

首当勤观修，

自他本平等。

避苦求乐同，

护他如护己。

这个时候呢法菩提心，修菩提心的教法。这个在《修次中篇》诸位如果看的话也是一样，前面讲了比较大的篇幅让我们发大慈悲心、菩提心。第一个是观修，观修什么呢？入定以后坐在蒲团上以后，观想所有一切众生的本来就平等。平等上面有几种，一个是众生的离苦求乐这种的愿望同等，最后所有的众生皆具佛性，这个就是他们能够获得圆满的成就的因都在，一切法的本质相同，或者是一切法平等无自性，能够出离，能够圆满本质这个上面也是一样的。所以从这个角度说一切众生暂时看起来有很多不平等，有高高低低，有很多种的次要的部分——你可以算这个不平等，那里不一样。这就是为什么众生之间有那么多的纷争，一个是害者，一个是被害的，有很多这种。但是根本上面看的话是相同的，都在寻求离苦求乐，所以我们应该尽量把心提到就像关心自己一样关心其他的众生，往这个方向去做努力。我们常常观修说一切众生如母有情，其他众生受苦的时候要有一种同情心，一种缘众生的慈悲心，缘法的慈悲心，无缘大慈同体大悲这些。无论个人能够经验经历哪一种层次，一定要有利他和同情慈悲的心。如母有情众生训练的时候，也有知母念恩报恩的心，通过自己最近的认识的人的认同和同情，然后再进而把它扩大到所有众生身上；甚至是最不喜欢最难处的人，本质上面都是平等的。亲远无常，苦乐无常，所以目前是这么样的。

92

手足肢虽众，

护如身相同，

众生苦乐殊，

求乐与我同。

这个就是讲平等。平等地观自他平的的心理依据是什么呢？就是之前讲到的，一个是离苦求乐的心是同等的；另外一个就是像我们身体上面有两只脚两只手一颗头这样的，但是就像我们爱护自己的身体一样，肢体的“肢”虽然是分支，但是它也是一样的，保护这个身体、爱护这个身体是同等的。不会因为这个叫手，那个叫脚，那个叫身或者躯干，这些我们还是会同等地爱护。所以众生也一样，习性很多方式方法，追求苦乐的方式大家各自各异，因为有对于因缘的对于认知的差别而不同，但是根本上他们离苦得乐，或者说希望能够获得安乐、甚至永恒的安乐的发心上面，跟我们是一样的，没有什么差别。从这个角度去观照，虽然不同的人对于同一个东西他们的感受各异，同样的一些音乐感受各异，闻同样的味道感受各异。饭菜一样，有些人喜欢吃这个，有些人喜欢吃那个；思想上面有些人喜欢这样的文化，有些人喜欢那样的哲学；有些人喜欢做算术，有些人精于物理、科技、艺术更方面。但是不论你从事那个行业，最终来讲离苦得乐，寻求快乐，他所作所为都是希望能够增加安乐，这个呢就是相同的。

93

虽我所受苦，

不伤他人身，

此苦亦当除，

执我难忍故，

然后同另外一个角度再去看，心理有了依据之外，再从思维的方式去看。虽然我个人生理或者心理遭受一些痛苦，不会伤害到其他人的身心，尤其是身体上的这种痛苦。但是这种的苦还是应该去避免，因为身心的这种关联导致我们内心的痛苦不会因为别人感受不到而减少。个人来说，你自己很明显如果你生病了，你的亲戚朋友甚至身边在一起的人，也不一定能够感受你所感受的一半的不容易，这种苦。但是我们不会因为说他们感受不到，那我们就不用管了，因为我能感受到；而且我对身体五蕴的执着越强，感受的更加深刻。这方面跟心的执着的程度，一般人来讲身体自然的疼痛是很直接的。但是经由禅定或者是转移的心念种种，有修行的人还是不一样；证悟的人更是如此，用超越的方法和转化色身的能力。但是我们一般的凡夫，我们能够感受到。虽然别人不能感受到你的不容易，你的疼痛，但是你一定不要因为别人感受不到你就忽视，而是你一定要好好地去认真地对待，好好地去对治。同样的，其他人的苦虽然你感受不到，不是降临在你身上的苦，但是应该去关心，因为他们每个人都有这种受者/当事者/感受者的不容易。

（下一句我们明天再说。我们稍稍简化一点这些内容，大家重点上面结合一些禅定和禁律去修行，这样子好一点。）