**161天 8/20/2019**

前面我们大体上讲到爱他心的功德和自私心的过失。在这个当中，大家可以从现实生活中做一系列的观察，可以得到相同的结论：这个世界当中的任何一个人，很少说到一个人越自私越快乐。从没有任何佛教的信仰，或者其他任何非佛教的信仰，基本上都能够有这种的认知，就是有爱心是好的；如果一个人非常自私自利，或者是德行不是给人以温暖的感受，给人以爱、和平、乃至于自由。这些都跟我们现在人的普世价值中所推崇的理念，都是强调有爱是好的；与爱他心相反的就是自私的心。那这个分寸怎么掌握呢？从世间法来讲是保持一个平衡，有一种自利的能力，有一种利他的能力。在佛法上面来讲也是这样，需要有自利成就然后利他，助他人需要先自助，或者是自渡渡他，自利利他。但是从修行的实践的角度来讲，有一种利他的心，愿心在前，因为佛法的大小乘和很多的见解都是以发心、动机、见地相关的来驱使和主导我们所有的身口意一系列的行为举止。虽然有自利的成分，但是结果和开始重点都放在利他上面，所以为什么我们修行的时候发菩提心，最后所作所为一切善根回向的时候，也一样回转利他，成就无上的发心。这些都是兼容的一些观念，人都容易理解。即便是理解，但是需要尽量去实践，这是非常重要的事情。

130

所有世间乐，

悉从利他生，

一切世间苦，

咸由自利成。

世间的所有快乐都是从利他产生的，这个我们可以回观自己的人生。在你比较快乐的时候，可能很多人觉得小的时候无忧无虑很快乐，为什么呢？因为小孩子小时候受到父母极大的保护、关照，所以他无忧无虑；如果小孩子很小没有人关照没有人疼爱的话，他能够如此无忧无虑的快乐吗？肯定不行。所以说从一般的人来讲也是一样，有人为你付出情感，有人为你付出劳力，为你付出财力、时间、种种安乐的时候，哪怕是有人说“我永远不会放弃”，“我永远会支持”，或者是“我永远会护守你”这样的精神的鼓舞，言语上面的发愿誓言，对另一个人来讲会带来很大的信任，很大的快乐，很大的友谊。不仅是小的时候，在少年、青年、中年，中老年、老年也是一样，哪怕是一个人的微笑、善言、存的好心、利人的言语、行动这些，都可以给别人以人真诚的启发和鼓励，使自己回转，变得深刻成熟。从世间到出世间，跨越从相对到究竟这些层次上面也是如此。所有世间的安乐从利他而生，所以佛法当中经常讲到，如果佛法很重但是你只能修一个法的话，修什么？修慈悲心。基由慈悲心能够长养诸功德，提升到菩提心的层次，再步入到解脱道。慈悲心是大家容易产生共鸣的。一下子说空性的教法、深奥的智慧，不一定很多人能够很相应，但是一说到爱和慈悲，和它们的种种面相——包括布施、持戒、忍辱、精进、以慈悲摄受的禅定、以及悲智无别的智慧，以及我们日常生活当中所说的以宽容、尊重、和合、对众生的爱与关心，大家比较容易理解。其他的苦呢都是自利而成。如果人变得群体性的自私或者是个人的自私的时候，到某一种程度会取舍不当，开始为非作歹，乃至于心怀爱的背面——仇恨、报复、愤怒、没有宽容、没有仁慈，手段做法极其恶劣残忍，没有同情心，对比人的苦没有同理离苦的心，甚至很多人会恨自己，连自己的都没有智慧去离苦。因为爱的背面是自私，自私很容易产生怨恨、嫉妒、骄慢、过分的竞争，所以世间的痛苦都是自利所成。世间里面包括三善道的安乐，因为利他而产生；三恶趣的痛苦，尖锐、长久、重度迷失的痛苦都是由自私心产生。

131

何需更繁叙？

凡愚求自利，

牟尼唯利他，

且观此二别。

所以不需要说很多，世间的很多凡夫愚众一直在寻求自利，而没有能够真正的实现自利，没有能够出离解脱，投生三善道过一个善始善终的人生都很难做到。你看释迦牟尼佛的传记，发下五百广大愿，种种利他修行，最后佛圆满成就了正等正觉。所以只是需要观照利他和自私的结果，你就能看到因上面的对错。

132

若不以自乐，

真实换他苦，

非仅不成佛，

生死亦无乐。

如果我们还是觉得说，这些都是古人能做的，是特别的人能做的，那我们凡夫或者是从众心理很强的时候，大多数人身边可能不是修行的人，那自他交换这些可修可不修，不修也无所谓。如果有人这样想的话，这个有什么过失呢？这样不仅不能够修爱心，修爱心需要感同身受，有一种换位思考、体认体受其他众生的苦的能力，这个不是一蹴而就一步到位的，但是一定要往这个方向发愿发心，往这个方向上不断地迈进。是做一点还是迈一大步，这个要看个人的决心，信心，精进心，所以清净的愿力很重要，始终要知道这是对的方向。如果一个人自他交换的修行，没有换位思考的能力，不仅出世的功德、成就佛果、成就菩萨的道地、成就罗汉的寂静安乐没有以外，连生死也容易不得好死不得好生，生死也没有乐趣。因为世间当中真真正正给人带来安乐、幸福、安全感的，主要是爱心。如果你身边的人没有爱心的话，你不会感觉到快乐。哪怕你很富有，哪怕你很高位。现在物质比较发达的社会，很多人富裕，但是富裕不代表内心健康、内心有安乐，很多的世俗的概念困扰着他们，很多世俗的生活局限着他们。内在很贫穷，外在很富裕，有这种的现象。或者表面上很光鲜，内心很痛苦，这种情况非常的常见。乃至于死的时候，内心没有寻找到生命的意义，心里面也没有方法，导致茫然、困惑、畏惧、震惊，带着这样的遗憾离开世界，这是每天都在上演的一种现象。

133

后世且莫论，

今生不为仆，

雇主不予酬，

难成现世利。

哪怕是我们不讲成佛道、出世的成就、三善果的成就，哪怕我们也不论后生于哪里，有人不相信前后世嘛，对他们来讲好像是相信或者不相信前后世都变成很大的障碍。仅仅就说今生今世，如果你可以看到这个世界是一种互利合作、互为助缘、互为帮忙、需要相互协作的一个世界，需要不同的行业、工种、群体的人。哪怕是你喝的水都是从其他国界来的水，你吃的水果可能都是其他的人历尽辛苦种的果实，包括身上的衣服、口中的食物、我们所用的各种各样的产品，都是如此。从因缘上来讲也是一样，我们坐过很多人开的车，用过很多人给我们提供的方便。这个是在说什么呢？从根本上来说，可能不是每一个人在发菩提心、都是在为今生的安乐在忙绿，所以从早到晚、起早贪黑、风里来雨里去、很多人都在带病坚持。虽然没有发广大的愿，但是为了今生的衣食住行、子孙后代在做这种事情。你也需要去找工作给别人打工，或者后来你慢慢变成雇主，但是雇主也需要依赖员工，员工依赖雇主。如果你不做一种劳动，没有人付给你报酬，本身这个世界就是如此。你没有一种主动或者被动的身体的劳作、智力的劳作，你也得不到现实所需要的安乐。这些劳作是在做什么呢？其实就是协作，在帮助解决别人的困难，促成完成别人的需要。所以我们可以看到自他交换，用自己的精力、劳力、学力这些来给别人带来快乐，来交换一种生活，这也是一种自然的现象。自他交换、修习菩提心是一个根植于整个生命相互依赖、相互依存的现象，一脉相承的修行。不能说我不是信佛的，我好像就不需要修自他交换。修习的话能够提升自己的心智，在做的同样的事情是，以不同的见地精进去做的时候，会有多重的收获、多重的进步。在日常生活当中，早晚都经常心怀大悲心，做一件产品、做一个小时的工作，也希望能够利益到很多人，希望你的产品是安全的、没有害的，尽量在你的控制范围内减少浪费、减少损害，用这个利他的心来主导自己的工作。从佛法成就的角度来讲，就是要希望众生能够明智启心，逐渐地提升心智的境界，最终离苦需要看心的见地和心主导的行为。所以要常常发愿，基由自他交换给众生带去清净安乐。