扎西得乐！我们先念诵一下皈依和发心：（三遍）

**诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依；**

**我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。**

今天是我们发菩提心这个部份，大圆满前行引导文里面，皈依已经讲完了，然后进入内加行的第二个部份：发菩提心的这个部份。发菩提心特别重要，如果我们不谈论任何高的境界，不谈个人很高的修行的境界，就是作为一个弟子，作为一个上师，作为任何一个修行渐渐能够趋入修行，能够趋入见解的层层修行当中呢菩提心是最主要的。如果你想在末法时期，依止一个上师，你说从很深度的去观察修证是不是圆满啊，这些其实很难。你要有很高的境界来判断其他人的这种修行，本身凡夫的评断非常有限，能力很有限，对自己也是一样，比如说寻找上师的时候是看这个上师是不是具备菩提心，这个是最基本的观察点。然后做为自己是一个佛弟子的话，作为大乘佛弟子，修行好不好，见解高不高，最主要的标准还要看自己的这个内心当中有没有造作或者不造作的菩提心。尽可能是不造作的菩提心，从造作到不造作有个过程，一下子一点都不造作呢菩提心生起来有一定的难度，本身说内外道的差别在皈依。大小乘的差别在发心这样子。大乘菩萨道的发心是最主要的，菩提心是最主要的特质，所以在这里面如果有菩提心的话已经应有尽有，一药治百病。具备了最主要的这个特质。如果没有菩提心的话，即便是身外的一切圆满，大乘的各种佛菩萨的画像、唐卡、坛城，以及加持甘露丸、手上的念珠，一切都圆满了，包括你身处的寺庙，依止的上师，很多都具备了。读诵的书本，修学闻思的这个课程，都是大乘的、密乘的、金刚乘的这些法门，但是如果自己内心当中没有菩提心的话，我们是在修人乘，也许是在修天乘，也许是在修寂灭涅槃的这个小乘，但是根本的分界线并不是别人强行的说你是小乘、你是大乘这样子，不是发奖章一样，不发给你你就没有，发给你了就是你的，也没有办法去其它的超市啊，去其它地方交易去换啊，因为你身处大乘佛弟子的传承当中你就是大乘，因为环境、交易这些都没有办法得到，那大乘菩提心也不会因为名字，皈依证上的名字叫菩提金刚或者是菩提什么空行、度母这样子然后你就变成一个大乘的佛弟子，这些都不是这样子，所以大乘的特质呢，是不是趋入大乘之门主要看自己皈依的时候以及平时修行的时候衣食住行是不是有造作的菩提心，如果这个没有呢，我们说没有菩提心的基础上有没有大乘的法门呢？没有。你修的是大乘的法门，真正的果，得到的见修行果没有大乘的见解的话，也没有大乘的修行。没有大乘的行为，最后得的也不是大乘的果。所以就是说用这些外在的环境，外在的庄严，外在的表法并不能够表出大乘，形象上面名震四海，拥有无数佛门弟子，示现各种神通，能够钻天入地，入水不溺，入火不焚，这样的话那我们是不是就认为这是依止的上师呢？不是这个标志。这些曾经在很多经典里外道的幻化的能力，四禅八定产生某些神通啊，这些都有的。这些都不算修行成就正知正见，只有真正有菩提心的人，那怕是身处卑微，完全被人忽略，老朽、破败不堪、看起来没有任何财富、不圆满、名声不震、这样子的一个人呢，如果他内心具有菩提心的时候，如果他具有不造作的菩提心的话，这样的话是我们大乘正道上的种性，大乘菩提心修行者的对镜，所以以至于他有不造作的菩提心，可以使我们更一步趋入更高境界上面不二的能力，在这方面产生驱除所知障、烦恼障，今生安乐，来世成就。就像以前赞颂菩提心的时候像过河人的桥；像流浪者的庇护所；像无所医治疾病的良药；旅途当中的……用很多的比喻来做菩提心的功德。做比喻，像是无尽的宝藏，像宝藏一样。所以在这个意思里面主要是说：如果我们修行的目的是不是为了我们身体健康啊？妻儿老小啊？各种嗜好，也是一个正当的理由，但是不能成为大乘的菩提心，这个是很局限性的眼光，局限性的心胸，眼界、心界和这种悲心的量，只关心这几个人，特别关心这几个人，没有普天之下的众生没有一个不愿意离开痛苦。不希望这些获得快乐，没有一个人不希望快乐自在，也是因为他们不懂得因和缘，因果这样子。希望向往快乐，很多人在种痛苦的因。想离开痛苦但是种不离开痛苦的因。想得到快乐，不愿意种快乐的因这样子。所以这些一样，我的快乐很重要，无量众生当中的一个，所以我只关心我一个人的安乐，或者是几个人的安乐，那这样子的话作为这些完全了解众生的存在以及众生轮回的痛苦以及众生都有佛性，从这些角度来讲我们应该有勇气有心量去发菩提心利益众生，所以从这个地方来说我们不仅仅为来生求人天福报。希望下一辈子做更有福报的人，更有福报的金钱、美色，权利上面更有力量的人，尽量观普天之下所有一切众生，虽然我不认识他们，但是他们和我一样。很多人他们现在处境不如我，有些正在面临失去生命，保障不了自己饥渴的生命的存亡，这样的众生特别多，而且有些正在忍受身体上的疼痛，精神上的这些苦难，所以这时候我要抓住每一刻的时间好好修行，能够证悟以后利益众生，这样子的一种想法，还没有完全证悟之前呢我也是善巧的尽可能的给予一种相对的安乐。证悟以后能够带领他们指示他们修行，究竟指示正觉的道路，所以特别是菩提心能对治我们久远以来的自我、我执、我爱，自私自利的这种的心，所以之前像宗喀巴大师讲的一样：**心善则地道也贤善，心恶地道也恶略。**就是说一切善恶归于心，当好好修持，就是好好的修善心这个意思哦，我们在网络上也有放置这部份的内容，所以一样的，我们以这种的心态，**心善则地道也贤善，心恶地道也恶略。**所以这些有没有菩提心最终我们还是依赖我们自己的内心，内心当中有没有利他的心，有没有这种的善法施。善根，能不能把我们这些见解真正的融入到修行当中。不然我们所谓的修行也是口是心非，没有真正的发自内心的发菩提心，也没有把菩提心引伸到这种六度十善的行为，那这种是表面的、看似的、精神上能够理解修行的人而已，不是真正的修行人。所以说一切依赖于自心。

**善和恶**

地道的贤善以及恶劣，贤善的意思是我们经由这种地和道，菩萨证得的我们说的五道十地这样子。资粮道、加行道这些呢，这里面呢又分细微的部份，当然粗略的分是资粮道、加行道、见道、学道、无学道，然后见道的时候开始有一地菩萨、二地菩萨、三地四地菩萨……一直到五道十地这种修行，所以最终就是圆满成佛。这个就是地道也贤善的意思。贤善就是发菩提心开始我们能集这种大乘的修行。对治自己无始以来的这种我执我爱，这种种种投射给我们带来了无尽的痛苦的这些习气、烦恼障、所知障的转变的开始。所以心恶地道也恶劣的意思是说：“居心不良这样的时候呢地道也恶劣，我们必然会走向三界九地。

三界的意思是：色界、欲界、无色界。九地意思是说：轮回当中我们说五趣杂居地，像欲界的地狱，饿鬼、畜生、人、天这些，就是说有情杂居的这些地方呢就是第一个所说的杂居地，五趣杂居地；第二个部份是说：离生喜乐地。离生喜乐地是初禅天；主要是色界的这种初禅天的意思。然后呢定生喜乐地，就是色界的二禅天；离喜妙乐地主要是色界的三禅天；然后舍念清净地是色界的四禅天；然后就是无色界的部份，因为前面刚开始的这个部份是欲界吗，后面的四个是色界，然后最后的无色界就是空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。这些是无色界的一天、二天、三天、四天。所以这几个加起来一共有九地、三界。心不善良的时候呢，继续轮回这种欲界、色界、无色界九个状态。我们所说的六道轮回，也可以把天道归类为阿修罗道，非人非天呢归为一道这样子。这样子的话也是一种五道 ，所以现在讲的意思是说我们能不能离开只求今世的安乐这一个目的。大部份的人追求花时间、花精力，眼界、价值观都局限在这一辈子的得失当中。但是这一辈子很短暂，弹指间年过半百，然后再剩下的时间也不会特别多，那接下来说，在不断的轮回当中呢，三界六道当中也好，或者在三界五趣当中也好，或者三界九地当中这些其实也是不断的苦乐交替。甚至下三道，恶趣易堕，善趣难生，就是说比较堕下三道，比较难生于上三道。所以说这样的时候像刚才说的色界、无色界、人道这些其实还不太容易。其它的很容易堕，这个里面没有什么快乐，即便是投生在这些经由四禅八定修持投生在三善道这样子的话，也会很局限于一些时间，在有一段时间有一些安乐，但是之后呢再一次流离失所一样的，就像有些活的很好，突然一个经济危机，很多大公司突然崩滩了、垮台了，之前都好像养尊处优，好像很帝国是的，但是突然这些大企业家，银行家崩溃了一样的，某一个时段呢他们也有寿尽，寿终正寝一样。就是福报用尽，福报享尽的时候，这时候往往会向下三趣。这里面的意思是这里面都不安全，就是说来生今生只修这两个，甚至只求来生今生自己的安乐，很少一部份人想到孩子爱人父母的安乐，这些应该是修行上面需要进一步扩大发心，只有这么一点想法的话不叫菩提心，不是大乘的修行，这就是人乘、天乘的这种修行。那最终那怕是你不愿意轮回，轮回对你没有兴趣，轮回的这些里面对你没有太多的牵挂，留恋不舍之心的话，如果只想自己证悟，这样子的话，声闻缘觉这种的修行一样的修行的话，虽然修空性，修出离心，但是入灭尽定没有积累这个菩提心，所以也不能做广大的度众的事业。只求自己多福的---自求多福的这样一种状态，但虽然也值得这样说“他有够自己置身于甘地，置身于这种寂灭涅槃之地的话也是很了不起，但是这种比起菩萨度众，比起佛的智慧成就的话差很多，所以依靠菩提心的意乐来积累资粮、智慧和这些福德资粮。这是最了不起，最好的修行道路。所以发菩提心，心在的话就是大乘的法，没有菩提心就没有大乘的法。就是这样子。

不了义的层面来讲只具备世俗菩提心，如果我们有一种不造作的世俗的菩提心。还有相似的了义，就是说菩提心在某一里面分世俗和胜义，世俗菩提心和空证的这种空慧不二的胜义菩提心就是这类的。了义就是最终达到胜义的菩提心，就是说最终成就的这种状态，就是无论无何我们在平时念诵的时候呢，也会说“**菩提心妙宝，未生者当生；已生勿退失，辗转令增长**。就是这个意思。菩提心妙宝的意思是说菩提心像如意宝一样，它为什么像如意宝呢？它能让一切有情获得正觉。彻底的这种证悟。菩提心也是如来本性的这种一切如来藏显现的道路，也是它的本质。所以最终能够获得佛果。那这些能够获得佛果的这个修行的方式呢就是菩提心妙宝，未生令生起就是怎么样让它生起呢？在我们如此自私自利一天都想着自己的安乐，在这样的一个社会里面怎么让菩提心升起呢？就是要从修行四无量心，慈悲喜舍四无量心来修持。那已生勿退失，辗转令增长。这个意思是说怎么样让升起的菩提心不退失而且不断的增长呢？从造作到不造作，从相似不了义到相似了义。就是这个怎么样去完成呢，这个当中就是不断的按照菩萨戒的学处，授了菩萨戒，再以这种方式发出殊胜的菩提心。日日修诵，就包括我们平时修的三殊胜一种摄持的方式来修行，然后广集资粮，就是修行，集资净障的这些修行。所以说不断的发起这种慈悲心，不断的修持。这种六度十善的这些努力，这些是最直接的一种方式，能够让我们已生的菩提心不退失。而且会不断的日日增长，所以这种的菩提心，就是说无量无量的，四无量的菩提心因为这种发心的对境对于众生的这种无量，然后我们没有局限这种的，对所有的众生都发这种无量的心，对镜的无量。有境的心的无量，就是说自己内心的菩提心没有清净而且一切都平等这样的，因为这些功德，心的无量，对境的境的无量，然后产生果的无量。就是功德的无量。所以讲的时候用这种无量的方式来做比喻，所以他发心的时候并不是对一个人，发菩提心很局限的，所以没有局限以后，心是无量的，果报也是无量，从这个上面来讲希望他人产生安乐的因，所以从这个上面的意思希望众生永具安乐及安乐因，乐及乐因有了以后也会有乐果。这是慈的部份。

远离苦及苦因，这是悲的部份。慈悲喜舍里面希望众生不离安乐，不会间断性的得到一点乐，有时候苦乐交替这样子。希望他们长久的不离这种乐。有这种随喜的心，不会因为自己有这种喜好，或者心情欢喜不欢喜的差别而对众生有这种悲心爱心产生浓厚、减少，或者放弃和支持这种想法。随喜这方面的无量的功德。

希望众生远离贪嗔住平等舍，永远离开这些贪嗔，然后安住在平等舍。这个部份平等无量的发心，我们会尽一步把他的内容做为细化来讲，那总的来讲意思是说在修菩提心开始的时候从哪里入手呢？就从四无量心入手，所以四无量的修行变成怎么样没有的菩提心让他生起，这是开始的部份比较难的部份。大部份不太容易生起菩提心，对菩提心比较陌生。关心自己的话谁都有爱心，谁都不用教也会照顾好自己，吃好穿好，百般呵护，为自己的身口意做各种各样的训练，为了自己，这些上面都可以做得到。但是为了众生的时候呢，没有特别的这方面的训练和机会，没有这方面的价值观，很多人为了家人都不愿意付出，为了自己的妻小有些人都不愿意付出。这样的情况下，我们以前见过有些夫妻非常计较，稍稍付出一点都有很大的不情愿，不乐意。我执、自我的情绪比较重，利益他人的心念非常薄弱。所以在这种情况下更不要说胸怀天下，利益天下众生基本都有一定难度。总的来讲就是说佛弟子修行的时候针对开始的时候下决心对治自我、自私自利的这样的一种心，自私自利开始看起来像是自我保护，对自己的呵护。但是从长期来看自私自利才是我们最大的障碍，最大的敌人。让自己一事无成，让自己身陷痛苦，让自己身陷轮回，让自己没有福报，障碍丛生，这样的力量都来自我执我爱，自私自利这种状态，所以我们进入佛门接受皈依以后就是要着手学习发菩提心。这也是所有大乘的根，没有菩提心，没有菩提心不算大乘佛弟子，无法成为密续修行的根器。如果发了菩提心才是最基本的像建筑的地基一样，地基就是发菩提心，然后在这个上面呢菩提心本身有世俗胜义。或者是 愿和行，主要是说这些种种智慧的角度出发，从积累福德智慧两种资粮这些上面来说呢，都是对治我们无始以来的障碍的根源，无明我执我爱所产生的这种贪嗔，以自我为中心，凡事都有自己的这种喜好，喜欢这个人，不喜欢那个人，或者一定要这样做，不可以那样做。都是一种自我的观念。常常不觉得这个有什么问题，围绕着自我呢所有的烦恼所有这些人际的障碍，所有这些局限性，都是从自我当中不断的产生，主宰这种轮回的因。就是心系轮回，制造负面的业障，没有办法积累广大的资粮。自我自私的力量不断消耗福德。所以我们没有能力把我们从自我的牢笼里面解脱出来。修菩提心的时候就是一个善巧方便的方式。有机会让我们从黑铁屋里面打开牢狱之门，从来没有照见阳光、光明一样，当下能够生起修行的时候这种的广大的愿力的时候呢，菩提心为利益众生的这种发愿，成就的开始出离心也会渐渐生起来，从菩提心究竟的部份，空性的证悟也能生起来。所以菩提心当下含摄所有的修行。所以一个人不能修其他法门，只修一个法门的话，努力修菩提心。所以说修法开始启程的时候呢，相对的让我们从我执我爱的这些牢笼逐渐崩塌，解脱这种束缚。所以具体的观修我们从大乘佛法修习菩提心的这个方式里面呢，有时候从慈悲喜舍这个顺序修的也有。但是修的时候先修舍菩提心，因为没有舍菩提心的时候呢，慈无量心、悲无量心、喜无量心这些都会偏颇。回想自己的主观意念啊放在慈心悲心上面符合我的想法的时候产生欢喜和慈悲，不符合我的时候会产生不欢喜的感受，我们对外境或者众生产生喜欢不喜欢，产生慈心悲心以及失去慈心悲心，产生很多杂念，分别。落入一种偏执的习气当中。没办法一视同仁，对众生平等。在修行的时候还会有很强烈的这些是我的亲人、这是我眷恋的朋友、这些是我不喜欢的、这些是陌生人、这些是无足轻重的；这些是我很讨厌的、所以这样分类的时候呢，维护亲眷，克胜敌方这样的信念比较强，贪爱亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火。这样的一些心正好和自私自利的心，我执我爱的心相应，和菩提心不相应。所以大乘佛弟子利益众生最大的障碍不是对所有众生无条件平等的爱心，而是基于这些人和事对自己好的时候可以发菩提心、慈心、悲心某一类的欢喜心。但是这些人呢他们对我们态度不好，或者他们对我们制造障碍，这样的时候我们的慈心悲心欢喜心一下子也会忘记淡漠。以至于马上可以由爱成恨，由亲产生反感，随喜变为嫉妒，希望别人离苦得乐变成希望别人倒霉，希望别人不顺这样子，很难真正生起真正的平等、无偏执的离苦得乐的心。想让别人成佛的这种想法。这种情况下菩提心的修行与现实产生冲突、矛盾。我们在俗世的轮回当中贪爱亲情，厌恶仇敌，这两种执著的心态使我们在情绪上产生这种喜欢不喜欢、讨厌这样子一种心态，产生这种选择性的慈悲，很有条件的慈悲。所以很局限的一种慈悲心，全部是利已目的一种慈悲心，不是一种无条件的，本自利他的，建立在利他的观念上的菩提心，不会因为他们对自己的观点、利场、态度，和对自己带来的恩惠而去对他们的这种悲心有所轻重或取舍。在这上面也是平等的一种心，我们一般来说只要对人有很多讨厌的时候内心当中对他们有一种悲心，除非你有其他的远见以外，有可能产生的悲心不足，也许我们，就是说有时候还有一种礼貌性的、勉强的还能压抑自己讨厌别人的心理做出一些悲心的行动。但是说对自己喜欢和讨厌的人心里面保持一种同等的慈悲这个非常不容易。所以需要慢慢的培养，所以我们说做为一个大乘佛弟子修行平等的这种心，克服各种心理障碍，社会对心里的障碍，世俗对心里的障碍，克报心里的障碍。这些世俗当中平时习气的培养当中学会转化，用这种平等无量的心转化各种各样已经在内心当中养成的各种人生、价值、世界观。根本的态度虽然一下子很难做到，但循序惭进的能够做到，这个当中想到这个才是对的方向 ，这个才是我要修的方向，平等无量无条件的把众生都置于究竟的安乐和成就，愿他们能够成就正觉这样的一种心，所以本质上面我们都知道，所有的众生都是平等的，曾经是我们的亲眷、父母，也知道所有众生这一辈子、下一辈子我们不知道哪一个众生和我们走的很近，那一个会离的很远，其实最不喜欢的下一辈子可能要在一起相处，因为上面的牵扯彼此信念上面的牵连，因果上的牵连比较重，所以这些都有可能。舍这个意思是说舍下对仇敌的这种怨恨，对亲友的贪爱。对一切人事物的执著，对于一切在轮回当中做过我们父母的众生呢生起不分别、平等的慈悲心。

平等舍这个部份，平等舍一般讲平等的时候我们能够了解，慈悲的时候这种发心，慈悲的修行过程中，最初行为、初始发心这个特别重要，所以平等舍无量就是慈悲的大海当中正确的运用这种善巧方便，有了这种平等舍，之后慈无量、悲无量、喜无量，内心产生修慈心、悲心、欢喜心、这些时候才会变成真正的无量，饶益无量的众生。如果没有舍的平等无量其它不是真正的平等。也会因为个人的喜努哀乐偏颇的执著， 受他们的局限不会变成真正的无量。第一部份四种无量的话第一个部份平等无量的修行其实是最关键的。要做到一种平等，为什么平等呢？以前我们社会上面有一种说法“法律面前，人人平等。”那好，这个我们接受。负责种族、尊严上面这些应该受到平等尊重。在这上面某一些人也会说男女平等啊。所以在这个里面说我们应该从更广大的角度讲，我们本来离苦得乐的心念是能够平等的，最终能够解脱的潜质是平等的。他们对我们之间的关系，我们是不是只求自己解脱就可以了，不是的，他们曾经如同我们今世当中最亲密的人一样，他们最陌生和我们最讨厌的人他们也有某种平等性。这种平等性无始以来都有相似的，曾经经历互为父母，所以这些是众生平等的基础，所以修行的时候刚开始练习平等的时候呢，在比较清静的地方一起共修，然后范围从自己的亲眷，亲戚朋友开始修慈悲心，然后逐渐扩大，先从自己最关心的儿女、最关心的父母、兄弟姐妹、亲朋好友当中开始修慈悲心，愿他们离苦得乐，愿他们获得安乐，希望他们战胜或者避免很多挫折痛苦，如果他们有痛苦我们愿意大力相助，出手相救，自己背负责任这样的一种心。自己很志愿式的，义务性的很愿意做这部份。渐渐的想到说其实除此之外大家的幸福是彼此相依赖的，我们独自不能完成这个修行上的解脱，同样在社会当中也不能闭门造车，或者说自己成就一切的物质幸福，感情上的幸福，其实我们都要依赖于其他的众生，所以从这个角度也可以想到说我利益众生，他人欢喜，其他的众生好，发展的时候呢我们整体好，社会上面大体上有好的机会更多，我们应该随喜其他社会，其他这些邻里更加的兴旺发达。同时你的朋友都能有这种发展的话，他们也会协助你的发展，你的家人也是一样，你发展的时候你再协助社区、协助家乡、协助社会、往前进步。一样的这种心态你可以用在佛法当中、修行当中，虽然是陌生人，甚至不是那么亲近的人，但是他们何况不是和我一样的人，何况从肉身上面、从心理上面、从情感上面这些看起来与我们没有本质的差别，所以说我们希望他们欢喜，受到这些安乐，我们支持提供他们持续拥有安乐，制造安乐的因，堕入痛苦的这些因我们帮他们去遣除、拔除。如果他们正在痛苦和不安当中我们愿意通过我们的努力让他们获得安乐，就像一个人饥饿，在饥渴当中的话你愿意帮他们的忙。让他们获得饱足和快乐一样。在轮回的饥渴的当中长期的承受折磨的时候，我们愿意帮助他们离开轮回，能够更大的心界，更大的内心的提升，更大的自由自在，能够安置在这种境界上面自我提升。通过这种方式，他们好的时候他们也有能力利益众生。就像受教育一样，如果其他人没有受教育，大家帮助彼此受教育，那些人受到很好的教育的话他们也会帮助或者更好协助社会、协助其他人，最后以至于遇到不喜欢的人、最讨厌的人、嗔恨的人、陌生的人、仇恨的人，这样的时候慢慢慢慢的陌生人也不再是陌生人，仇恨的人也是一时半会的纠结，其实本质上他们何尝不是为人父、为人母。也有追求快乐的权利，常常也是受无明贪嗔痴的束缚而产生错误的投射见解，负面的行为制造自身和其他人的不安和痛苦，本质上颠倒没有智慧，有时候也希望得到乐的结果，但是行为上不知道正确取舍而产生这种制造痛苦的因。所以这些人身心具承受这些痛苦折磨，他们何尝也不希望离苦得乐，所以对他们也产生悲心，这样的心真实不虚，所以也可以经由这种慢慢的熏习，知见上面的进一步深入，然后对他们发出菩提心。让他们慢慢慢慢的训练自己这种偏颇的见解，不断的怀疑或者漠不关心，冷漠，漠视别人的尊严、权利，苦乐的这些心变得柔和，心变得温暖，眼睛变得明亮，而且不仅如此，变得比较勤快，乐于助人。在现实生活当中举手投足间以及修行上时时都为他们的这种平等，他们这种平等有本质的平等深入的洞察、洞悉，所以我们可以就是说首先我们可以由自己最讨厌，最嗔恨的人最终做到将他们也能转化成没有厉害，也可以从另外一个方式，循序渐进的先从亲人到比较近的人，再到不轻不重的人，再到比较陌生的人，再到比较不喜欢的人，和完全抗拒的人。这些部份一步步的慢慢慢慢的延展这种菩提心慈悲心。最后变得大家都一样的这种状态。还有一种我们可以先把不喜欢讨厌的人转化成对我们无利无害，习若关系一般的众生，对于一般的众生不起嗔心。把最不喜欢和最喜欢的变成中间的状态。不起嗔恨，也不是非常的眷恋。然后把这些众生生生世世当中，无数生当中把他们做为观想，自己现在最讨厌和最嗔恨的这些人呢，其实本质上他们是不是永远都很讨厌很嗔恨他们呢？其实不是，他们都曾经做过我们的父母。曾经像今世的父母一样呵护我们，像今生父母一样对我们有生育、养育之恩，然后在这一生当中，他们忧心劳神没有埋怨，没有抱怨，这样一种无条件的爱、付出。所以我们这样了解以后，就是说过去生的时候讨厌的人现在是不是最讨厌 的人呢，现在讨厌的人过去可能是我们的父母，那现在讨厌的众生他也会转变。小学生、中学生、大学生讨厌的那些人现在已经不讨厌了，已经没有关系了，甚至已经有些人都离世了。所以这时候心里面可能有感恩、有怀念。有些人可能还有不好的感觉，但是他们已经成为一段故事。甚至有些最感恩的他们可能给予你、成就你。更多的考验的时候使你能发挥潜质。突显各种内在力量的时候，所以这样的时候应该很感谢他们。他们的存在成就了你，没有他们你可能不懂世故，人间的疾苦，不一定有心理上面的成熟，学习上面的成就。你可以想到，他们是这样子。那怕有一些人很讨厌的，他们害我们是一时的。将来国家与国家之间也是化敌为友。人和人之间也是如此，只要大家稍稍退一步看开一步也会化敌为友。人和人之间也是如此，那未来世呢最讨厌的人下一辈子不一定是最讨厌的人，下一辈子可有是亲朋好友，这些是不定的，应该这样想，所以我们所喜欢所厌恶的和我们一般没有关系的三类众生，和我们不轻不重的三类众生，喜欢的和不喜欢的，以及中间的，就是说不太关心的，忽略的这些众生呢都能起平等的大悲心。这个意思是说喜欢的人是不是前世今世来世都是很好的关系呀？也不是。陌生人走入你的心里，人和人就像有些人结婚一样，陌生人走入你的心里变成友好、亲情、生孩子。然后有些人又变成离婚，变成陌生人，甚至变成敌人。有这些一生当中很多人，家族式的仇恨啊，有时候由婚姻变成仇敌。有时候自己的亲眷变成最大的内敌。众判亲离这样的一些状态。所以就像释家族的灭亡，他们嫁出去的女儿，她的孩子其实和释迦族本身占着血缘。最后和他们有血缘关系的都灭掉了。到底谁是究竟的敌人，谁是究竟的朋友。谁是真正意志不动摇的。有些人看起来很陌生，很不起眼的，有一种说法：谁知道哪一天你要求这个人？谁知道哪一天你会路过这条道？有时候你会打交道。就像特别是现就有共同的气候、生意、各种各样的连接交通。这些资讯这么神秘的时候，一个人的所见所闻，甚至他们的情绪受到远在天边这样的一些社会和人事的影响。世间的影响。所以类似的，所以我们说真正静下来想，内心当中应该慢慢放掉对敌人的嗔恨，放松对亲属这种过度的眷恋。让这种贪爱和嗔恨的强度慢慢平缓下来。以至于能够以平等欢喜的心平等看待每一位众生。所以这样子是修行当中其中的一个最主要的内容。

然后有一种状态，有些人认为这也是平等，其实是一种无明舍无记的状态，平时有些人说，啊那这样子我即不关心自己家里人，孩子父母，什么都不关心，对他们没有特别的牵挂，但是对他们也没有特别的爱心也没有讨厌的状态，所以认为自己已经很好了，其实不是这样的，佛教里讲这是一种无明舍心，无记舍心，不冷不热、不痛不痒，众生痛苦也不感觉悲心，没有慈悲心升起来。成就者、证悟者示现种种成就相也没有这种“清净”的心，这种无明舍的心态并不是说他有这种平等舍，无量的这种的心，而是他内心当中对亲朋好友仇敌对众生的生死都不关心，好像从外相上面来看不贪不嗔的这种，其实是麻痹的一种状态，并不是说对众生有度化帮助的心，无别平等的帮助的心，而且一切一视同仁的舍弃心，所以不能误以为这种是平等，其实这种状态不是平等。一定要有所了解。我们之前也讲了，我们继续讲平等舍的部份。这样比较好一点，如果穿差太大次第上面可能会有一些混淆。所以亲仇业缘不定的这个部份，先知道世事都无常，了解这个观念，因为无常所以所有的现象都在转化变化当中。亲人和仇敌这些关系也不是永恒的关系，所以你无法知道谁会成为你的亲人，谁会成为你的敌人。所以你的这些亲人和朋友他们是不是永远都是亲人和朋友？有好多诸多例子都说明，他们虽然有血缘的关系、亲缘的关系，但是他们再经过一些事情，不管是人为还是财产纷争，也会转化成和自己不来往甚至产生矛盾，由亲人转成仇恨这样子，所以亲仇的这些关系在无常当中随时转化不鲜见。所以我们能够明白亲人仇敌和我们的业和缘之间交织，各种各样的爱恨情仇，所以这时候我们能不能明白，这些都是因缘业力这样子才产生的，所以我们会减少这方面的强烈的感受。特别是一方是你，另一方是你的家庭或者是亲眷，产生的时候会有一些看不懂，但是修行的时候不应该陷在世俗的各种各样的纷争和这些困局和纠结当中，我们从轮回和因果的角度看，今生所有贪恋贪爱的这些人呢，也许前世是我们的对立，今生就有可能转为对立面。今生没有的话，在过去久远的时候也有可能发生过种种的这些未来世或者过去世都有可能转化为敌方。今世我们最讨厌的人过去可能是我们最亲爱的人。亲人和我们好像是很长期的，但是这辈子如果没出任何问题，是一辈子亲人的话，下辈子有可能也是，但也有可能未来世某几世的时候呢，某一世因缘和合的时候呢，我们也会转化成有纠结、有矛盾，然后以至于由爱转恨，由亲密变成刺痛和彼此伤害等这些因缘的产生。所以说亲人和我们喜欢的人一定会爱护我们、帮助我们吗？不一定。所以说仇敌、我们讨厌的人会一直伤害我们吗？永远会伤害我们吗？也不是这样子。所以好坏的状况依据各人的因缘，自己的喜好和位置而定的。有些在某一个时刻我们是亲朋友好友。但是当这个人有官衔、有钱财、有名声，这时候不一定还把你当做一样的朋友。有些人是我们的朋友，但当我们生病。当我们衰老死亡或者遇到这些障碍，这样子的时候不一定还是我们的朋友。所以有些陌生人在我们痛苦急需帮助的时候，救我们的往往是一些不可遇测的一些状况，和他们的一些救助，就像社会上有那么多爱心人，相互彼此救济。世界上有那么多慈善和非营利性的组织，很多人都没有见过，没有关心过他们。但他们是实实在在的，每年这些爱心的义工的数量是不可思议的。这些呢也是说陌生人并不是说和我们完全无关的，全世界各个地方都有各种各样的陌生人的相互的帮助，像在这边也有一些陌生的团体给老人送午餐和晚餐，有时候还给他们打扫房间这类的，但是这些人呢，有些人是长期有关爱认识的，他是他们之间没有必然的特别的亲属啊、血缘啊这些关系，而是这些背后的发起人和义工他们的发心汇集了这些人。所以这个意思是说，我们不应该去固定设想陌生人是不重要的。也不要去想亲人一定是时时刻刻都维护我们的。有时候亲人的维护正好是我们贪嗔痴的来源。正好是我们内心当中造业来世下地狱恶鬼畜生道的这些因缘，产生于对亲人过份的怨溺和这种维护自我，把自我再放大就是亲属一样。敌人呢，就像之前我们前面讲的一样，如果你能经由敌人或者不喜欢的人能堪忍他们的言行，从修行的角度来讲能够增长很多堪忍的功德、能力，所以就是说让你建立很多难得的品质，修行忍辱，以及他们使你真正增长悲心。锻炼自己的时候，就像锻炼肌肉的时候通过压力，通过杠杆，或者那种举重的东西，这些很有压力，很痛苦，肌肉酸痛，但是最后身体会更加健康。

所以这些外境确实会在成佛的道路上成全你。驱近于真实菩提心的状态。驱近于让你修行的功德不断的成熟。这个意思是说让你轻敌陌生这些呢没有什么特定的标准，所以他们不是必然会让你产生好坏。就是依据因缘而定，如果不修行，继续由敌人继续造业，也许会罪上加罪，业障更深。如果能够稍稍转一下念，转换一下心境也会有所不同，从佛法的业缘这些关系来说，前世我们曾经亏欠过的，有时候今生会转成小孩啊后代子孙这些也有的，就是变成最亲的家人朋友啊。而过去我们没有亏欠的人呢，这一世的关系和我们比较疏远。所以因缘业债的这种关系佛经里面有很多经典的故事、例子，像以前讲的，藏地以前有一个偈颂，不记得嘎达亚那尊者还是哪一位尊者讲的，上面的故事是这样的，就是说当一对师徒骑马经过一座帐篷的时候，（这个可能很多人听过，但是讲一下也没关系，对大家的修行还是有好处）。就是这两位师徒骑马经过一座帐篷时候，看到帐篷里面一个女人抱着一个小孩，给小孩喂一些很柔软的骨髓啊、小肉啊这样子。然后自己也一边吃，旁边有一条狗也想上来吃骨头，被这个女人扔骨头打在狗身上，狗叫了一声。这个时候这位师父有宿命通，一看之后就笑了一下。弟子就问师父为什么笑啊？心想这家人有什么好笑的。师父说，你看这家人的太太，嘴里面吃的食物是她父亲的肉，过去他父亲一辈子看管羊群，最后自己也投身为一只羊，业缘相应的时候今天不幸被宰了吃肉。然后呢这只母狗是她妈妈再一次投生，所以妈妈也是一生操劳为了维护这个家。回家的愿力太强，因缘相应所以投胎成了她们家的牧羊犬。他女儿呢吃着父亲的肉，用骨头打了母亲，那这只母狗也是想吃他丈夫的肉嘛，过去世是她的丈夫。然后自己抱的小孩子是冤家，曾经彼此是冤家，对方死了以后反而投生到她们家，然后你看现在的这个关系，原先是敌我的关系，那现在变成了最宝贝的孩子。你说这个轮回可不可笑？：**“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有**。”和弟子讲的时候就说轮回里面没什么固定的亲怨。亲敌这些也是随时转化的，一闭眼再托生的时候就变成另外一种关系。所以说要修这个没有办法不平等，也要修一种平等心，在特定的轮回景象当中看起来不平等，不说明他们的本质长期的这种业和因缘，曾经也做过敌也做过亲这样子。这种故事在印度也曾经有类似的故事，在汉地曾经也有类似的故事。说是在梁武帝时期有个志公禅师，他参加过很多婚席丧葬嗯婚丧嫁娶这些，那梁武帝对他很有信心，经常让志公禅师主持活动这样子，有一天参加一个婚宴，志公禅师到了那里一见到新郎新娘结婚的场面就说：“**古古怪，怪怪古，孙子娶祖母。猪羊炕上坐，六亲锅里煮。女吃母之肉，子打父皮鼓。众人来贺喜，我看真是苦。”**

【古古怪，怪古古】这么奇奇怪怪的，孙子娶祖母，就是说这个小孩子过去他的祖母特别疼爱他，就放不下，就说我儿女都好，都有家，但是我的小孙孙将来怎么办啊？他也要娶妻啊生子啊。刚好自己死了以后投生，还 因为这个业力和愿力投生后和这个小孙子年龄相仿。所以后来他们结婚。过去世是他的祖母。【女吃母之肉，子打父皮鼓】这个是说今天这个家庭主妇这个女人的妈妈呢死之前呢，就是说在婚宴中看到一个小孩子拿着一块肉在吃，志公禅师就说这个小孩子吃的是他母亲的肉。原来他母亲转生为一只羊，现在这只羊被杀了以后，这个婚庆当中的小孩子正好自己也在吃肉，她吃的正好是她过去妈妈投生的肉，看到这些鼓乐手在那边打鼓，这个小孩子打的是狸皮鼓。狸刚好是自己父亲的投生。剥下来正好做一面鼓，今天他儿子来继续敲这个鼓，所以过去一些畜生道的众生呢，因为业障被人杀了以后呢，地狱道很难投生的，直接投生到人道，种种的苦难越来越轻越来越轻，就像肮脏的水和干净的水一样，从肮脏慢慢到清澈一样的过程，人道和畜生道是比较近的，我们跟其它很多动物都共同生活在一起，所以意思是说从动物转生到人道比其它道容易一些，所以说很多猪羊变成人坐在炕上参加喜宴，所以猪羊炕上坐。然后六亲锅里煮是说很多过去是人的现在变成猪羊，今天宰了以后都是吃这样子，所以就是说这些轮回的故事是如此的不可思议。所以说今天我们先到这里，然后，今天主要的部份是修菩提心的，四无量心第一个最重要的就是最开始要修的是平等无量的部份，所以大家也可以结合书的内容进一步在一个星期里面好好去阅读、禅坐、修行，当然有些人只是听一下，修的时候还在修外加行或者修皈依这些都可以。不要打乱你自己的修行，按照你自己的程度，但听的时候至少听一遍。我们做回向：

**此福已得一切智,摧伏一切过患敌,**

**生老病死犹波涛,愿度苦海诸有情。**