扎西得乐！

我们继续大圆满前行引导文—普贤上师言教，上一周内容的话，因为去了一趟西雅图，所以没有来得及放上去，那我们就这个星期二，我们这边是星期一，把上周星期四的课的内容在这边补一下。然后我们先发菩提心，所以你在听课的时候也要有这样一个发心，因为这个是最重要的三殊胜的一部份，之前也讲过，不是在具体修行的时候发一下菩提心，平时就不用发菩提心，不是这个意思。但是最起码最少应该在主要修行的时候还没有被分别念和其它的烦恼所侵染、所污染的时候呢，是用三殊胜的方式来摄持。就是前面有发菩提心，中间尽量安住在一种清净、专注、身体安坐、止语，心保持正念或者保持一种信心，或者是三轮体空，了解世事如幻。这样的一种境界下面来听，比较细心的听，然后发菩提心。都特别好、持续的，然后最后呢听完的时候想把这个作回向，对于所积累的一切功德呢不是据为已有的一种心理，像藏在自己家里面的宝贝一样，不是这样的，而是要让宝贝发挥作用，让他能够除去众生的苦。最终让众生圆满证悟。就是这样的一个心。所以我们念一下皈依和菩提心这个偈颂：

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。

上一次我们讲了发殊胜菩提心，这个部份里面先讲平等、平等舍这种的无量的发心，然后举了一些例子，四无量里面首先是舍无量应该放在首位来修持，怎么样去学习舍无量的一些内容，不分亲疏、远近、敌友这样子，本身都是众生这种心了解。不是基于他们对我好或者不好，喜欢他们或者不喜欢他们，他们和我的关系是近还是远；他们和我打过交道没有打过交道；他对我有用还是没用；不是从这个角度去关心关爱别人发慈悲心，这样子的话我们只关心很少的一些人，就是对于不喜欢的人很难生起慈悲心，对于一些陌生人不闻不问，不管不顾，然后对于自己很喜欢的人让自己牵扯的很深，容易引起我们悲喜交加的情绪。产生这种很强烈的爱执，最终发现这是一种我执我爱的投射，所以平等无量比什么都重要，四无量里面没有平等无量修持基础的话其它的内容修不起来，然后这个也强调舍无量一切平等并不是说从此以后对所有的众生都没有什么感觉，没有亲怨没有友敌这样子，表面上面看好像不贪不嗔一样的，其实是全部都舍弃了一种状态。好像不痛不痒，不冷不热的所谓没心没肺的一种状态。我们不是要这样子，我们要平等的关爱和对他们产生慈和悲的这种状态。而不是平等的去冷漠这样子。然后举了一些例子说过去现在未来的这些敌亲，所谓的这些概念呢其实都是暂时的，从长远来讲，因缘不断转化，陌生人可以变成亲人结婚生子，亲人可以变成仇人因为财产的纷争，感情的纠葛。争斗的贪嗔痴的这些力量，可以化敌为友也可以化亲为敌。所以有些从亲走向陌生，从陌生走向敌人，这些都有可能，所以从这些道理上面去想从长久的因缘来看真的没有我们感受到的敌人，只不过是暂时的敌人，亲人也是暂时的亲人。我们如果仔细观察会发现长久以来所有的众生都对我们有恩，从这个角度去修比较容易。继续举一个例子，当时莲花生大士在西藏的时代，赤松德赞王曾经有个女儿叫莲花光公主，有的说法是七岁，有的说是十七，就是比较小的时候就往生了，往生的时候国王请莲花生大士去超度，超度完毕以后国王问莲花生大士，说我的女儿应该很有福报，她可能因为宿业清净所以能投生在王宫贵族，贵为公主。能见到像莲师这样伟大的上师，但她为什么如此年轻就往生了呢？看来她好像也没有那么有福报，这么年轻就离世了。国王就向莲花生大士请教，莲师告诉国王，你女儿不是因为宿业清净而生在皇室，也不是因为有福报而由我来超度。那会是什么因缘呢？赤松德赞国王就问，这时候莲花生大师告诉他说，过去莲花生大士，寂护法师和国王赤松德赞三人在一起的时候，尼泊尔曾经有一个塔，很大的一座塔，现在尼泊尔加德满都郊区，过去在很久以前，在这个塔没有建立的时候，这个塔的故事比较长，有个老太太发愿建榙要了这块地，建到一半的时候老太太去世了，她的三个孩子继续发愿完成（就是寂护法师和国王赤松德赞和莲师）。最后完成开光的时候，他们发了一个愿，每个人都发愿，愿修这个塔的功德怎么样的类似的一个愿。所以第一个赤松德赞说愿莲师和寂护法师一个成为侍君三尊，一个愿意在没有佛法的雪域北方弘法。另外一个说我成为大法王护持你的教法。另外一个就说遣除所有这些弘法当中的障碍。的确后来这几个愿实现了，但是当时赤松德赞和他们三个还是兄弟的时候，或者说盖塔的时候一只蜜蜂不小心盯了他的脖子，结果被他不小心一巴掌打死了，因为这个宿业还没有忏悔清净，所以她这一世做了你的女儿，然后在这一生当中让你知道杀生是一种过失，所以这种夭折让你产生很深的伤痛，以此来尝还过去的业债。所以知道失去和得到的感受。这个故事不仅如此，他遇到过有这种深深的因缘呢，他未来会变为很伟大的大修行人、大学者，所以为莲华光未来授记为龙钦巴尊者，后来会越来越好，过去世还是一只小蜜蜂，后来是一个夭折的女儿，再过了数百年就变成龙钦巴的化身。所以有这个授记，你也可以看到因缘不可思议，即便是能给一方带来佛法的大德，还有国王他们也是有一些业需要偿还。也会在人间受苦。这就是为什么有时候有些人会说我修了佛法，我供养了什么什么……或者我做了这么多信佛的善举，但是为什么同时我还会有病啊？有这些事业的不顺利啊？还有家里的亲戚不顺啊？是不是好像佛菩萨没有保佑我啊？或者是这些类似的想法。其实不是，只要在世间还没有圆满成就的这些都会有或多或少的各种各样的一些宿业需要去偿还。在当下也在创造一些业，善恶的业和这种因缘，最主要的并不是不让任何的细微障碍出现，这也很难做到的，但是所谓的障碍出现的时候能把它转为正面的用途，转为修行上的动力，让你提升的这种因缘。那这样的话所有的善恶，顺和不顺这种果报都会让你变成增进，修持提高的力量，对一般人来讲，喜欢漂亮的东西，不喜欢垃圾。但是如果你是一个善加利用的人的话，你可以把垃圾变成服务人类的发电啊，垃圾分类以后可以制作很多产品，漂漂亮亮的产品重新回到人间，垃圾的用处很大，一样的就像莲花出于淤泥，如果一点淤泥都没有的话所谓的清净的莲花也没有办法产生。所以因为有苦乐的交替，善恶的取舍转化，这种超越的能力经由修行就慢慢升起来了。

开始的时候就像有些人吃了一点毒草，动物吃毒草一样很难克服，但是在特定的状态下不被毒草所毒害，再特定的一些修持境界的时候任何毒草都变成很珍贵的资源，所以以前有些故事里面也是这样讲的，修行还不太成熟的人呢看到毒草非常害怕，尽量把他割掉，另外一些人想把它彻底解决，给它浇开水呀让它不再生长，还有一些人连根拔除等。那么还有一些人会说这个毒草有很大的药用价值，我已经搜寻了很长时间，经由一些加工一下可以把它变成药方，所以很多很有效的药里面会有这些药性很强的药草，有些毒性的可以化毒为药。那另外一些更高明的人不但不用转化而且直接可以食用，不但能够消化还能变为增长功德增长善业的力量，就是类似的来增长功德，增长某种善业的力量。因缘上面的不顺不一定是真正的不顺，就像天人一样看起来什么都好，就像天人一样，看起来什么都好，但最终没有脱离苦根。没有解除根本的迷惑。所以还是短暂的安乐，看起来很长，但是那种长放在漫长的轮回里来讲还是很短暂。看起来一切都美好，但是它会像燃料一样都有用光的一天。所以暂时顺利的人会因为放逸很快度完此生。没有什么成绩，没有进一步提升的愿望。所以对一个真正的修行者来讲，所谓的苦乐都不是一个很严重的障碍，能够化为修行的燃料。能够推动你前进 ，加快解脱速度的一种动力。我们需要知道，众生过去的因缘很复杂，所以我们这一世修行的时候会出现冤亲债主，有些产生喜爱；有些产生怨恨；有些讨厌；有些让你痛苦；这个没有什么绝对的，所以我们需要了解因缘的复杂。所以因缘不可思议，只要所有的因缘来的时候当下清净，当下转化，当下把它转为修行，不要再继续种下痛苦的因。一切从现在都可以转化为道用；转化为这种增上缘；转化为善缘。所以现在正在种因，因和果在某种程度上是相互关待的，因也是前面一些事物的果，现在承受的果又是未来的因。所以说这个果没有因的话不会存在，这个因依赖于果。意思是说已经有果的话又变成下一个因，未来隔世的因。所以说因果相互关待，相互依赖而存在。在这上面做一些了解。最难的是对亲人的执著和对不喜欢的人这种厌烦的心。这个是很强烈的。很多人的心里面虽然理智上知道众生平等，都有佛性，都有向往快乐，不愿意痛苦这些特质，但是经验上面就不会跟着自己的理智走了，经验上面看到某些人和你吵过架了，某些人对你好不好的一些历史，某些人叨咕你的闲话，批评过你，或者偷过你的东西，打过你等，当他们出现的时候你会有很强烈的一些习性上面的反映。胜过理智的思维转化的一种力量，所以我们需要把这种平等心经过禅定、深思熟虑的一种推理把它化为一种定解、结论。最后把它们变成你的人生观、价值观，进一步转化这种习性，过去不良的习性。一直视别人为敌人的这种心态，视某些人为根本的清净的没有任何疑问的自动的一种感受。进一步会想，我如何爱别人，我最爱的人呢，希望我能用同样的爱心这种力量去爱所有的人。希望我能够在我最亲的人身上找不到这种怨恨，找不到这种借口去骂他们。像自己的父母子女不想去伤害他们一样，不要去伤害任何一个人，如果看到亲人快乐、平安健康，飞黄腾达，这时候我们很开心，很欢喜。如果他们遭遇什么不顺啊我们也很替他们着急，心里面很痛苦或者不情愿他们有时候也会出手相助。关心的这种心，所以把这个也用在其他人身上。如果有些人生活上面有困难，自己如果遇到一些障碍，请他们帮你，但他们出于吝啬，出于某一种的原因，即便是很亲的家人都没什么很深的感情，他们不像你关心他们那样去关心你的话，这时候应该想到这个能够从根本上面理解，不是每一个人都跟随世尊这种智慧的教导，自私的心不罕见，也不稀奇。无始以来许多人因为自私而沦落，现在追求解脱的人，追求证悟的人，和追求钱财世间这些名利财色的人这些每个人追求的方向不一样。不能因为他们是这样的方向那你也就妥协不能这样子。所以以前法王如意宝说过“勿失自持，勿失已道”勿扰他心这个意思。就是说在别人都追求名利财色的时候呢，你也不要用这种方式。你不要跟着别人这些脚步。人多你也就跟着他们走了，或者是别人是那种无恶不作，嘴上骂人，心里上面做恶事，心态上面怀恶，你觉得他这样的人在世俗上面很成功，为什么我不能变成这样子啊？嘴上也狠毒，手段也毒辣。心态上面也比较自私，他们不是照样过的很好吗？那我也应该像他们一样这样才能成功。这样想的话你会误用人身，他们好或者不好，也许他们有很多障碍你都看不到，长久来讲他们有些人连自己的心都无法面对，换位思考都觉得这样做我受不了，但是我要让别人能受得了。这样的一种心最终来讲临终之前不能瞑目的人很多，所以不要因为一时的困噩或者障碍挫折就放弃很多原则，修行的原则、修行的见解、修行的行为，这些都忘记迷失，没有能够自持，就是没有持自己的见解、修行、行为这些。所以说有些亲人也是一样的，如果你如果特别满足亲人的一些欲望不择手段拼命去挣钱，让他们开心，这样也不见得真正能够满足他们，每个人都有各自的因缘，都有各自的宿命。所以说我们尽量去爱护他们，但是爱护的时候会发现真正能够爱护他们的，就像以前有一种说法：授人以鱼不如授人以渔。这个意思是说你可以在钱财上面帮他们都可以，但是根本上面让他们自己会取舍，知道如何积累善业这样会更好。同样的让他们掌握技术，在抉择人生上面多有一些智慧，让亲戚朋友变成一个善良的人，一个智慧的人，善良和智慧左右的一颗心，让他们自己能够在一辈子当中对得起自己的良心。哪怕他们是农民也好，工商业者或者是领导人，不论是哪种人，最终他们心里面心安理得，内外都没有巨大的阴影和障碍。没有因为死前还会乱挣扎，觉得生前做了太多的恶事，这样的话是对他们爱护的一种方式。所以我们对待亲人的时候大部份还是比较有善良的心，对其他人也要一视同仁的像对亲人一样有发自内心的爱。当然也有一些亲人像仇人一样的，所以观待亲人和观待别人是一样的，是不是我用仇人心态去对待所有众生？不是这样子。所以亲人之间有可能造成伤害，但是其中有一些亲人关系还是很好的，用这些关系很好彼此善待的这种力量投射在其他的亲人、其他的朋友、其他的陌生人以及其他不喜欢的一些众生心态上面，这也是一种修行。

像开始护守一个小小微弱的灯光，渐渐护持好了以后可以生火，慢慢火越来越大照亮整个房间，但是开始是从一个微弱火柴根的火，那时候没有护好的话一阵风也能吹灭，但是你家里面可以做篝火一样的，火很大的时候风吹一般也不会灭。一样的，慈悲心、平等心也是一点一滴的慢慢扩散慢慢放大的一个过程，这个很重要。

当然有些亲人之间关系反而不是那么亲密，有些不是亲人关系的甚至是我们不喜欢的人，这些人事实上我们不一定把他们当做敌人来看待。他们也不一定伤害我们，只是一个概念。就像我们有时候贴标签说某一个国家是我们的敌人，某些人是我们不喜欢的。其实你仔细和他们每一个人打交道的时候你会发现，你们可以很融洽的去沟通，很快会把以前造成的影响或者提前预设的这些情况完全消融没有了，变成自己最好的朋友、亲人相互帮助，所以即便是仇敌也好，魔众也好，曾经有过过结，曾经有过口舌之争，或者是相互的这些争斗。有时候你从另一个角度想也会给我们很多这些福报，因为现实生活中很多的灾难逆境的成熟都会成全我们，让我们的经历，经由各种的挫折，或者某一类的痛苦，就像身体以前每一次的疾病呢都会让身体的免疫系统相应的提升。比如打疫苗的时候它也是一种病毒，但是能够预防其它的病毒。经由某一些的挫折和失败你要感谢这些挫折和失败，他在深层的教育你，深层的转化你，提示你激发出很大的力量，很大的这种解决困难的力量，解决这些情感的或者面对挫折的时候抵抗的能力一样不断增长，在逆境中不断成长。这些历史上的很多修行者，过去的成就者，那怕在世俗上面获得很多成就的人呢很多看上去不顺的一些事情，最后变成难能可贵的就像我们说的垃圾变成宝，垃圾的东西反而也会用于良田，动物或者人类的这些看起来不用的东西经过合理的运用变成服务其它领域难能可贵的资源。就像我们刚才说的一样，像米勒日巴尊者说，如果没有遇到那些灾害，他也不能够即生成就。虽然米勒日巴尊者在这个世界上也许不是那么多。但这个意思是说只要你看到有一些正面的用途，即然遇到了就接受，如何把他运用到正面的利益上面。正面的能够自利利他上面。有些人觉得家庭破裂觉得很失败，其实不是这样，家庭破裂从某种程度上会带来一些痛苦，但从另外一个角度讲给你另外一种生活和一种重生的机会。类似的，这些情感上或者生意上遭受的这些会给你一些厌离心、慈悲心。以前一些人完全没有慈悲心，他不知道身处卑贱是什么样的味道，所以对于卑贱的人没有感受，不去关心也没有爱护之心，他是弱肉强食，丛林法则这种心态，但是经由自己落难，自己挨饿受冻，或者自己投身监狱或者某种情况以后真正提升了这种悲心。

为什么以前有些当官的人也好，他自己曾经经历很多，他会更多的体恤和同情和他一样有遭遇的人。所以当然这个不是绝对的，有一些人经历很多但是也有可能是心念很恶劣的人，也有可能的。但是一般的人这也是一种修行一样，有些人还是没有修好，但是对有些人来讲仅有亲自体会，还会变得比较文明，有爱心有同情心这样的一些人。所以说在世俗当中你真正去分析观察和体验世俗的很多的这些苦乐以后，最后有智慧的人还是会生起一种出离心，觉得不仅看透这不是终极的可以需要依赖的地方，暂时用也不是必需用的。但是看他的这种暂时性、虚幻性，不究竟的程度看的一清二楚。所以会产生出离心，能够看到解脱道不是一个故事、一个概念，实实在在的能够有这些智慧的道路，或者说不是因为本身你有这个智慧才有这个道路，这个道路本身就有。不管你有没有智慧，但是你能够体认或者发现这种道理。就像一般的人很多不了解自然界的这些现象或者说是一种规则，这个时候呢并不是说这个规则就不存在，而是对某些人来讲他并没有注意到或者他并没有认识到这个规则。知道了以后就有把握运用这些规则，所以一样的，解脱也是本身潜藏的一种能力。但是没有发现的人就当他不存在或者没有这种感受。认识的人会知道这个不仅有而且可以运用。可以让自己这种能力的范围扩大。就会从凡夫变成圣者或者证悟者。从迷失变成全知者。所以在这个道路上很多人经历过这些以后开始变得珍惜这种福报。开始知道如何学习。所以有这种逆增上缘反而会增长智慧、增长心力，所以我们真的要感谢给我们带来逆境的人。有时候是朋友背判，骗取我们钱财的人，有时候伤害打骂抛弃我们的人，对我们人前背后两舌恶口。以至于一些疾病的疼痛让我们真正珍惜观待生命的意义，人生的意义。所以我们对生命有深度的反思，对人生有进一步的了解。所谓的敌人，你对敌人仔细观察的时候会发现他们是对我们有恩的众生，对我们很执著的很粘粘乎乎的这种亲戚呢有时候反而对亲人过份的执著，对喜欢的事情很执著，吸在自己身上的心态很强，对不喜欢的人拒绝的心很强。所以平等心要保持， 一个要拉，一个要排斥。这两个稍微做一点平衡。所以反过来我们看这种亲朋好友对他们过度的执著，很多人修行佛法也是，只要家人不喜欢，朋友不喜欢，我就不修行。他们也会着手让你安享这些世俗的安乐，他们重视名闻利养的话，他们也希望你变成有名闻利养的人。所以有些人自己并不在乎名利财色，但是因为有亲戚朋友和社会的压力，亲属的这种眼光、劝导，让你积累很多负面的业，最后变成重视名利财色，很讲面子，讲排场这样的一些状况。以至于为此做一些危险的违背因果的事。所以也有可能堕入这些恶趣的因，所以他把你拉向了这种更世俗、更世间八法的得失。你很重视他们，但他们也很重视世间八法，最后你也变得重视世间八法。一些状况也有可能变成这样子，有些亲人虽然是亲人，但是因为一件小小的事情……虽然是朋友但是因为一些小小的事情马上反目成仇，马上因为嫉妒，亲戚之间也有某种争斗，亲戚里面也有里三层外三层一样，有些人会说这个家里什么什么不好，好就开心，不好就不开心这类的很不一样。亲戚的概念也不都是美好，有时候也会变成压力的来源，有时候变成争斗的来源，有时候亲戚的伤害比外人的伤害来的更重。所以这些情景都存在。父母亲期待自己的儿女老养老送终，能够当家作主。但是子孙并不一定会如此去尽孝，有时候反而会掏空父母亲的钱财，还要让父母不但照顾自己。有些是情愿的，有些是不情愿的还要照顾他们的子孙后代，想把他们所有的价值全部发挥这样的一种想法。但是他们的父母有些愿意抱孙子，不让抱还不开心，有些已经变成骨头了，还要把骨头里面的养份榨出来一样。再也没有利用价值的时候，就把他们放在阳台上面厨房里啊，或者有一些是敬老院啊，有些敬老院条件很差的。所以自己稍稍有不方便的时候马上把他们弄到更不方便的地方。有些人会说自己的亲戚在那里？分担一点兄弟姐妹的负担都不情愿。我也有自己的孩子，那你也是父母的孩子，当年可能你也有这种心态，现在我有我的孩子，我也只关心我的孩子。父母我不关心。但是你关心的这个孩子就像是你当年小的时候你父母关心你一样的，你可以换位思考一下就知道其实我不该这样做，如果你的孩子将来也只关心他的孩子不关心你的话，你肯定也会很难受。所以我们做人的时候不是黑和白二分法去了解事情。而是了解从慈悲的平等舍去看待。

不管是亲朋好友还是冤亲债主，所谓的这种怨恨的仇敌，要从某一个角度来看，我们所谓的爱恨亲疏远近都是从我们自身的角度去看，然后从不同的角度去看的时候就发现我们应该有更广阔的心界和眼界去看，菩萨视一切众生如独子，像自己的独生子一样。我们既然做不到这个也应该向这个方向去靠近。众生平等的这个方向，不断的反复修行平等舍的心。应该知道帮我的人成就我的人都不定，亲戚里面也会有利益我们、帮助我们的人，成就我们的悲心和出离心，增上我们种种的善缘和福报的人。亲戚当中朋友当中也会有一些人让我造业。主要不是取决于他们，而是取决于我们，只要我们能够转换逆境为道用，无论他们是何种角色都可以成为我们修行的正面的力量。如果我们是自利自利的，一切为我所取为我所用的这种心态的时候，没有能力有广阔的爱他心、平等心的时候就会有敌人，为此而争论，诉讼。我们的心也会变成一种二分黑白的这种状态，对于创造很多所谓的善恶业，积于这种执著的力量产生的各种杂烦恼。扰乱自己的心绪同时也会伤害别人，也会报复别人，也会对亲人有这种很强烈的执著，放不下，当放不下的时候我们就会为他们而纠结，为他们也会延伸这种爱恨情仇。所以总的来讲比较执著这样子，所以这个部份呢我们今天就暂时说这么多，基本上是一个平等舍的舍无量的一个修行。我们在上面做进一步的一个延伸。然后我把星期四我们继续讲《慈无量心》，舍无量的部份就做为完结。你们可以看普贤上师言教《大圆满前行引导文》这本书，然后再可以加《前行备忘录》，或者是普贤上师言教的笔记。以这两本书为重。所有的修行法门很多，但是在这个群里面的人尽量专注在前行上面，因为前行的这些法无比珍贵，而且非常有次第，所以这个修不好的话，这里一点那里一点这样子，当然如果同时你有时间可以修很多法，但是要以前行为主，以前行做为修行的脊梁、轴心一样去修。然后祝福大家六时吉祥！扎西得乐！

我们做一个回向：

此福已得一切智，催伏一切过患敌。

生老病死如波涛，愿度有海诸有情。

大圆满前行讲义---央瑞智巴上师主讲

12