

## 《入菩萨行论》生西法师辅导第 95-152 课

第七品 精进.....	3
《入菩萨行论》第 95 课.....	3
《入菩萨行论》第 96 课.....	15
《入菩萨行论》第 97 课.....	23
《入菩萨行论》第 98 课.....	35
《入菩萨行论》第 99 课.....	45
《入菩萨行论》第 100 课.....	56
《入菩萨行论》第 101 课笔录.....	64
《入菩萨行论》第 102 课笔录.....	76
《入菩萨行论》第 103 课笔录.....	86
《入菩萨行论》第 104 课笔录.....	98
《入菩萨行论》第 105 课笔录.....	109
《入菩萨行论》第 106 课笔录.....	117
《入菩萨行论》第 107 课笔录.....	127
《入菩萨行论》第 108 课笔录.....	137
《入菩萨行论》第 109 课笔录.....	148
《入菩萨行论》第 110 课笔录.....	161
第八品 静虑.....	170
《入菩萨行论》第 111 课笔录.....	170
《入菩萨行论》第 112 课笔录.....	181
《入菩萨行论》第 113 课笔录.....	192
《入菩萨行论》第 114 课笔录.....	203
《入菩萨行论》第 115-116 课笔录.....	211
《入菩萨行论》第 117 课笔录.....	226
《入菩萨行论》第 118 课笔录.....	237
《入菩萨行论》第 119 课笔录.....	248
《入菩萨行论》第 120 课笔录.....	259
《入菩萨行论》第 121 课笔录.....	269
《入菩萨行论》第 122 课笔录.....	279
《入菩萨行论》第 123 课笔录.....	288
《入菩萨行论》第 124 课笔录.....	300
《入菩萨行论》第 125 课笔录.....	309
《入菩萨行论》第 126 课笔录.....	324
《入菩萨行论》第 127 课笔录.....	335
《入菩萨行论》第 128 课笔录.....	347
《入菩萨行论》第 129 课.....	358
《入菩萨行论》第 130 课.....	368
《入菩萨行论》第 131 课.....	381
《入菩萨行论》第 132 课.....	395
《入菩萨行论》第 133 课.....	408
《入菩萨行论》第 134 课.....	420
《入菩萨行论》第 135 课.....	432

《入菩萨行论》第 136 课.....	447
《入菩萨行论》第 137 课.....	460
《入菩萨行论》第 138 课.....	474
《入菩萨行论》第 139 课.....	485
《入菩萨行论》第 140 课.....	498
《入菩萨行论》第 141 课.....	511
《入菩萨行论》第 142 课.....	524
《入菩萨行论》第 143 课.....	531
《入菩萨行论》第 144 课.....	545
《入菩萨行论》第 145 课.....	553
《入菩萨行论》第 146 课.....	563
《入菩萨行论》第 147 课.....	573
《入菩萨行论》第 148 课.....	583
《入菩萨行论》第 149 课.....	589
《入菩萨行论》第 150 课.....	603
《入菩萨行论》第 151 课.....	613
《入菩萨行论》第 152 课.....	624

## 第七品 精进

### 《入菩萨行论》第 95 课

下面学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。本论分了十品，前面六品我们已经学习圆满了，今天开始学习第七品——精进。精进品宣讲了，作为修学的佛弟子，在修持菩提心、行菩萨道、累积善法、忏悔罪障等方面都需要精进。

精进的内容是非常殊胜的。佛陀在小乘、大乘、密乘的经典当中，无一例外地都提到了，作为一个修行者，必须要精进。如果我们不精进，修行的境界不可能获得。有了精进，一切功德逐渐都会获得。

有些人是利根者，他在这一世当中修持佛法和累积资粮相对比较容易。还有些人则福报比较浅，慧根也不是特别敏锐。但不管怎么样，一个修行者，缺少智慧、福报也好，缺少其他能力也好，这些都不是主要的问题。如果缺少了精进，这才是最大的问题。我们没有福报，可以通过精进来修持；没有智慧，可以通过精进来学习；乃至佛菩萨的果位，都可以通过精进修持来获得。

精进对每一个众生都是非常重要的。当然，布施、持戒、安忍和精进都很重要。有些人就会问：“到底哪些最重要呢？”其实针对每一个众生来讲，这些都必不可少，都是最重要的。只不过在宣讲某一个主题的时候有所侧重，比如说，宣讲安忍品的时候会着重宣讲安忍，给人感觉好像除了安忍之外，其他的都不重要了；在宣讲精进的时候也是着重宣讲精进的修法、功德、必要，以及没有精进的过患，给我们的感觉也好像除了精进之外，其他的修法都不重要了。

这当然是佛菩萨宣讲正法的善巧和能力，能够把一个法讲得非常地深入和清楚，我们内心就得到触动，觉得这个法特别殊胜。但是我们从全盘来看，布施、持戒、安忍和精进都

重要。归根结底，一切修法都重要。只不过我们在讲、学的时候，对某一个修法有所侧重，所以就有这样一种感觉，好像除了这个修法之外，其他的都不重要了。

我们在学《前行》的时候，也是如此。讲无常的时候，无常最重要；讲因果取舍的时候，因果取舍最重要；讲上师瑜伽的时候，上师瑜伽最重要；讲菩提心的时候，菩提心最重要……其实这些修法都重要，针对我们不同的方面和层次，都有启迪我们的心灵，引导我们在菩提道上修持的作用。

下面我们进入精进品的学习。

**丁三（精进）分二：戊一、以承上启下的方式教诫精进；戊二、宣说应当精进。**

**戊一、以承上启下的方式教诫精进：**

科判中“承上启下”，讲的是颂词，而不是精进本体。“承上”是安忍，“启下”是精进。这个颂词在第六品和第七品之间起过渡的作用，所以“以承上启下的方式教诫精进”。

忍已需精进，精进证菩提，  
如无风不动，无勤福不生。

“忍已需精进”，我们学习了安忍，生起了安忍功德之后，就需要精进度度的修法。“精进证菩提”，如果一个人精进的话，他就能证悟菩提。“如无风不动，无勤福不生”，如果没有风，万物不可能动摇；如果修行者没有精进，福德也不可能生起。

我们进一步看颂词的含义。“忍已需精进”，从品的角度，讲完了安忍品，我们就需要讲解和学习精进品；从修法角度，修了安忍之后，我们就要在此基础上修持精进。

对于行持六度的次第，讲解的时候是布施、持戒、安忍、精进、禅定和智慧。但是我们在实践的时候，不可能布施的时候不能修持戒，持戒的时候不能修安忍，不是这个意思。只是讲的时候，次第必须要这样讲。另外，菩萨在初地圆满布施度，二地圆满持戒度，三地圆满安忍度，四地圆满精进度……由于是次第圆满六度，所以在讲的时候，也是次第讲。

但对我们初学者来讲，并不是完全按照圣者圆满六度的次第来安排的。比如我们在做布施的时候，需要持戒；进入佛门，就有皈依戒；要成为一个修行者，在家居士必须要受五戒，出家人必须要受十戒或者比丘戒等。在戒律的基础上，我们还要修持其他的功德，在这个过程中也需要安忍。不管是闻思修正法，还是布施、持戒，也需要精进。

作为一个初学的凡夫人，六度或多或少都需要。只不过每个修行者他的根机、意乐不同，可能修学的有所侧重而已。比如有些居士，他布施的条件比较具足，对他来讲，布施的修法可能多一些。而持戒方面，只能守一条戒或者两条戒。有些居士持戒的因缘可能比较具足，他处的环境、自己的根机和意乐、他对戒律的认识程度等等都较好，所以持戒是他主要的修法，而布施条件不太具足，就占次要了，这个情况也是有的。

所以，一个人到底适不适合纯粹按照次第来圆满布施、持戒呢？不一定的。菩萨在圆满布施度的时候，也不是不具足持戒等功德，只不过对初地菩萨，布施波罗蜜多的违品已经消尽了。从这个角度来说，布施度已经圆满。而持戒度，虽然初地菩萨的持戒已经成了无漏戒，但是持戒的违品在初地菩萨的相续当中还有一些，相对来讲没有那么圆满。到了第二地的时候，持戒的违品才彻底清净，持戒度才能圆满。虽然对于凡夫人来讲，初地菩萨和二地菩萨的安忍已经非常到位了，但如果不到第三地，安忍的违品还不能完全清净。所以，六度的次第是这样的。并不是菩萨的相续中只具足一度功德，或者我们凡夫在一个阶段当中只能修持一种法。这点我们必须了解。

“忍已需精进”，我们学习了安忍具足安忍之后，必须要勇猛精进，如果具足了精进的功德，此人就可以顺利证得菩提。第一品中讲过，菩提有三种：声闻菩提、缘觉菩提、大菩提。精进的话，连菩提都能够获得，更何况暂时获得这些持戒和出离心的功德呢？因此，此处用了“证菩提”来说明，如果具足精进，通过不断的串习，这些功德都可以慢慢获得，一切过患

都能消除，一切罪业都能完全清净，一切弘法利生的事业也能具足。这里说明精进的殊胜必要性。

“若无风不动”，如果没有风大，世间万物就不会动摇。《俱舍论》讲到风有两种，一种是世间人所认为的微风、狂风等，一种是风大。此处主要是讲风大，比风要细。风大属于地水火风这四大元素之一，它是很细微的。而平时所讲的风，就比较粗大，比如，房子外面是狂风，房子里面没有风，因此所谓的吹风在某些地方具足，某些地方不具足。而颂词所讲到的“风”是更细微的风大，不管是外面的物体还是在房间内的物体，都具足风大，如果不具足风大，它就不会动摇。

当然，可以单纯从外在的风来理解，比如，一些树叶、花朵或者其他的建筑物，巨风来了吹到它们，它们就会动。但是，如果仅仅停留在这方面，我们的理解就不够圆满，不够深入。按照佛法观点来讲，一切色法都具足地水火风四大，包括静止不动的物体。风大是很轻的，可以使物质增上和动摇。所谓的动摇，是指因为有了风大，物质才能够被动摇，被我们移动。如果一个物质不具足风大，它就没办法存在。

每个物质都具足地水火风四大，只不过有的比较强势，有的比较弱势。比如，火中也有地水火风四大，只不过火大的成分较多，而水大这部分不明显。而在水当中也具有火大，但不是特别明显，水大就比较明显。同样，每个物体，比如房子或者茶杯，都具有风大。在有风大的前提之下，物体才能够增长和移动。我们能挪动一个杯子，就是因为杯子具有风大。当然，也有外力的原因，但是我们的手也是具有风大的。所以，我们能移动一个物体，是因为它本身具有风大，否则，它就不能够被移动。另外，火苗能从小长到大或者飘忽不定，这也是因为有风大。

如果我们了解了《俱舍论》当中的这些知识，这些问题就可以理解得更深入。总而言之，任何一种物体，都是因为具有风大，它才可以被移动。反之，如果没有风大，一切万物都不能够被动摇。

“无勤福不生”的“勤”，可以理解成精进。一个修行者缺少了精进，是不可能产生功德的。“福”指广义的福，包含了福德和智慧，能成为大菩提之因。只有具足了精进，它们才能够生起。我们以前缺少智慧和福德，但是如果具足精进，并按照正确的方法去做，我们就可以产生福德智慧，从无到有，从弱到强，最后达到圆满究竟。

因此，我们一定要精进，如果不精进，这一切都没办法获得。以前我们在轮回当中漂流的时候，就是因为没有精进，所以现在极度缺乏解脱成佛的资粮——福德和智慧。如果我们认识到了精进的必要，从现在开始精进，那么我们所缺少的福德和智慧都可以逐渐累积。有些人学习佛法，听闻佛法已经几十年时间，相续当中累积的佛法智慧和成佛因缘已经很多了。还有一些人，学习佛法只是一两年或者半年时间，也有刚开始学习的，但如果有了精进，那么以前相续当中所缺少的听闻佛法、思维佛法和修行佛法的福德，以及对佛法的认知智慧，不管是世俗谛的智慧还是胜义谛的智慧，都能够慢慢地累积。其实，诸佛菩萨最早在因地开始发心修道的时候，和我们一样，也是罪障多，福德智慧少。但就是因为具足了精进，在修法上长时间的串习，福德和智慧逐渐增长，最后达到圆满，他的结果自然而然就会显现出来，因此我们要认知精进的必要。

总而言之，这个颂词是安忍品和精进品之间的过渡，因为“忍已需精进”里面既有安忍的内容，也有精进的内容。

### **戊二（宣说应当精进）分三：一、认识精进本体；二、断除其违品；三、增上对治。**

这三个科判当中，第一我们要知道精进的本体。第二是断除其违品，障碍我们生起精进的违品。其实，我们学习任何知识或者做任何事情，不管世间的也好，出世间的也好，都要遣除障碍和具足顺缘。同样，我们要精进，就必须断除精进的违品，具足精进的顺缘。因此，

第二个科判就讲断除违品。第三个科判是增上对治，即如何通过对治障碍，使相续当中具足精进，其中讲到了四缘，二力。

### 己一、认识精进本体：

进即喜于善。

认识精进本体很重要，为什么呢？因为很多人对精进有一种错误的认识，认为精进就是勤快、勤劳。其实在佛法当中，精进的涵义绝不单单指一个人很勤奋，这里面大有深意。

如果我们不知道什么是精进，那有可能不是真正的精进，还自以为很精进。我们花费了很多的身语意，但和精进根本不沾边的情况，其实也会有的。只有我们先认识了精进，对照相续后才能知道自己的身语意有没有具足精进。了知精进的本体之后，我们用功的方向才可能正确。所以，认识精进其实很关键，这里有很多需要遣除的错误观念。

那么，所谓的精进是什么？“进即喜于善”。精进就是喜爱善法。从定义来看，没说你很劳作或者很勤奋，而是说精进即是我们内心对善法，尤其是大乘佛法利他成佛这方面的善法，非常地欢喜。

如果我们不学习这个颂词，别人问什么是精进，我们会想，努力磕头、念咒，或者努力做公益事业叫精进。我每天只睡三个小时，其他时间都用于公益事业，或者都在磕头，这是不是精进呢？不一定。这要看我们内心有没有喜于善，这是最根本、最核心的条件。如果具足了，即便暂时身语上面没有很精进地磕头或做其他行为，也是精进。

当然，如果一个人对善法很欢喜，他绝对不可能说，“我的内心很喜欢，所以我就坐在这个地方，什么都不用做，我就具足精进了。”理论上讲，什么都不做，仅仅对善法有欢喜，这个也算精进。但实际上，如果一个人对善法很欢喜，他不可能不去做的。就好像我们在世间当中，喜欢某个人、某个事情，我们不去追求的话是很难理解的，肯定会努力去追求，努力去靠近。佛法当中同样如此，如果一个人对成佛利益众生很欢喜，但他一点都不去做，这是绝对不可能的事情。

此处讲精进是喜于善，第一，喜很重要，第二，善很重要。只是欢喜，不一定是精进，因为没有考虑对境。如果我们欢喜的是罪业，欢喜的是无聊的事情，这也是欢喜。但它不叫精进，为什么呢？因为这不是欢喜于善法。精进必须要有欢喜，而且欢喜的对境一定是善法。在此处，欢喜的善法就是大乘教法当中的成佛利他。

那么，如果我们的身体，每天都在放生、磕头，但是我们在做这个事情的时候，其实内心并不高兴，或者是来自于某种压力，或者是其他的因缘，这样有没有功德呢？当然是有，但是不属于精进。因此，这方面我们要详加辨别，我们不能因为不属于精进，就说它没有利益。《妙法莲华经》讲过，我们进入塔庙当中，以无记心态，向佛供一支花、点一支香，乃至以嘻笑的方式顶个礼，或者像现在很多人，在过年的时候到寺庙当中，烧高香磕头，无论是随大众的心理也好或者是其他心理也好，只要去做了它就有功德。但这不算精进。

所以，这两种情况我们要分开来看，并不是说不属于精进就没有功德了。但是，如果我们只是做单纯身体上的善法，做了很多，非常努力，也不一定属于精进。你念很多佛号，或者每天在讲经说法，算不算精进呢？不一定算精进。当然，念佛、讲经说法具有功德，这另当别论。所以，单单身体或者语言上的善行，不一定是精进，因为精进的本体是喜于善。如果不欢喜善法，只是身语上做到，这不算是精进。有些苦行的人，可以每天夜不倒单，过午不食，每天都是这样，修得很苦很苦，但是如果他对善法没有欢喜心的话，这也不是精进。精进的内涵主要不在于身语，而是心中喜于善的状态，这是最关键的。另外，上师也讲过“喜于善”在身语上要表现出来。身体精进地磕头、语言上念诵等，是精进的果。

有些世间人很勤快，为了养家糊口，每天只睡四个小时，大部分时间在赚钱。做小生意、小餐饮的人起早摸黑，半夜就准备早点、和面等等，忙到很晚才收工。世间说这是勤快，我们不否认，但这不叫精进，精进有严格的定义。

只是追求世间利益的时候风雨无阻、忍受苦行，可以说很勤劳、很努力，但绝对不是佛教的精进。佛教为辨别精进，划分了正精进和邪精进。邪精进，是对于恶业、无聊的事情，非常的投入，人们认为是精进，其实是邪精进。正精进，是对佛法很欢喜的前提下，才能安立。

真正的精进是喜于善，对善法方面很欢喜——“进即喜于善”。对放生、顶礼、闻法很欢喜，对自己或他人做善法很欢喜，这种欢喜希求的心态才是精进的本体。

**己二（断除其违品）分二：一、宣说所断懈怠；二、断除方法。**

**庚一、宣说所断懈怠：**

断除的时候，首先要认定所断的对象——三种所断，其次把断除方法告诉我们。如果我们所断没认清，掌握了断除方法，可能会乱断。用世间的比喻来讲，比如你得到一把锋利的宝剑，也懂得怎样用剑，工具方法都有了，但是不明白谁是你的敌人，拿宝剑乱砍一通，把亲人杀死了，这就是不明白所断而导致的。所以，首先要认清所断的懈怠，认清之后还需了知断除的方法，两个科判结合起来就很圆满。

**庚一、宣说所断懈怠：**

下说其违品，同恶散劣事，  
自轻凌懒惰。

“下说其违品”，“其”字是精进，下面宣说精进的违品。颂词中讲了三种懒惰，同恶懒惰，散劣事懒惰，自轻凌懒惰。

按照上师讲记的次第，首先介绍一下三种懈怠。第一是同恶懈怠，或者同恶懒惰，它的本体是拖延、推迟。世间人或者修行者都有这个心态。世间把该做的正事儿，今天推明天，明天推后天；佛法中把闻思修的事业推迟，今天好像很累，没有时间，到了明天，很多应酬必须要做，又推迟了，到了后天，又有什么事情……就把修法今天推明天，明年推后年。虽然知道应该做善法，但就是今天推明天，永远没有做，这就叫做同恶懒惰。

华智仁波切曾经造过一部歌舞剧《出世法言·莲苑歌舞》，里面写了一对蜜蜂，金蜂和玉蜂。后来遭遇暴雨，玉蜂包在莲花中，没在水里，断气之前，她对丈夫金蜂唱他们一生的经历，她说我们也遇到过上师和殊胜的佛法，知道修行的重要性，但是我们每天都在想修当中度过，直到生命终结。

这个想修，其实我们每个人都有，喜不喜欢佛法呢？喜欢。认不认同佛法的修持理念呢？认同。想不想得到功德呢？也想！但只是保持在想修的状态中，没有转变成修，在想修中，一辈子就过去了。我们也是如此，很想修，但就是不修。我们有多少时间可以耽误呢？有时，我们几年前就确定了，一定要修加行，然后在想修当中已经过了几年、十几年、二十年，临死的时候，只是有想修的想法，这个想法一点利益都没有也不好说，会有一点利益。但是，有时间、精力和自由的时候，应该把想修转变成真正的行动。

同恶懒惰就是拖延，很多人其实都是具足的。很多大德在讲精进的教言时说，如果认定善法一定要做时候，我们要这样去思维观修，这个是必须要做的。首先认定下来，然后就这样去作意，明年或今年，选择今年做；下个月或这个月，选择这个月做；明天还是今天，就选择今天做；一会儿或者现在，选择现在做。有了这种心态，我们才能把想修落实到行为中。如果有以后再说再做的想法，不敢说百分之百，百分之八九十这种心态的人最后都是不做的。

很多大德也观察过，想做就马上做，如果想以后有时间再做，就有可能永远不会做。毕竟有内在心态的转变，外在环境的转变，还有很多其他无常的转变等因素。如果现在不抓住想做的心态，把它落实的话，随着时间的推移，想做的心可能慢慢消亡了。即便不消亡，总是在推迟，为自己不做找借口，因为做善法其实很辛苦，要付出时间精力，很多人惰性的思维是安于现状。如果投入新的事物，会对现在固有的思维生活方式等有一定影响，产生不安全感，所以就不愿意去做。这个就是同恶懒惰。

第二个就是散劣事懒惰，耽著无记法、恶法叫作散劣事，散于恶劣或下劣之事。上面讲的同恶懒惰，“同恶”从字面上来看，是等同于恶业一样，其实有时不一定是恶，但它有相同于、相顺于恶的状态。而散劣事是散漫于劣事上面，劣事指世间八法，或者一些恶事、恶业，都叫做散劣事懒惰。

有一本很畅销的《西藏生死书》，很多道友都看过。索甲仁波切在书中提到了东西方不同的懒惰方式，他讲东方懒惰的时候，主要取的是印度的懒惰方式。印度人的懒散是怎样的体现呢？就是每天晒太阳、听收音机、喝茶、聊天，基本上都是这样的几乎定格的情形。用现在的话来讲是很休闲，但这只是好听的话而已，其实就是很懒惰，什么都不愿去做。他总结这是东方式的，是以印度为例，中国有些地方也是这样的。那么，西方人的懒惰方式是什么呢？没日没夜的加班、工作，几乎没有停顿的时间。

按照世间的眼光来看，每天起早摸黑地工作，毫无疑问是勤奋；每天懒洋洋地晒太阳，这绝对是懒惰。但是，从精进的角度来看，都是懒惰。印度式的懒惰当然是懒惰。那么，每天勤奋地工作，比如中国有些地方，或者日本、西方，过着快节奏的生活方式，他们工作紧张、压力很大，每天都在忙碌，还是懒惰吗？其实看他忙碌的是什么，忙碌的事情和解脱无关就是懒惰，就是散漫于劣事中，是标准的散劣事懒惰。

如果他在工作过程中，能够忆念佛法，有出离心、菩提心或者有空性见的心态，他就是在串习佛法。如果在这么长的时间中，他把心思专注在赚钱等世间法上，没有想到善法，那就是散劣事。索甲仁波切这样定义懒惰，我刚开始不太理解，后面一想的确是这样，他们只不过懒惰的方式不一样而已，每天晒太阳、喝茶是懒惰；每天忙忙碌碌去工作，以“喜于善”和“散劣事”的标准来衡量，也是懒惰。

我们可以对照自己，是两种懒惰中的哪一种。当然，东方人也可能有西方式懒惰，西方人也可能有东方式懒惰，无论如何，我们是懒惰者的话，可能具足其中一种。知道懒惰之后，并不是我们什么都不要做了，也不要工作养家糊口了，不是这个意思。而是在这个过程中，我们要有喜于善的心态，做是照样做，但要有出离心、菩提心、空性见，这就有意义了。或者做这些事情的其它时间中，把修行正法的兴趣提起来，逐渐把散劣事的懒惰程度降低，乃至最后完全消灭。以上是第二种懒惰，散劣事懒惰。

下面讲第三种，自轻凌懒惰，相当于自暴自弃，看不起自己。有些人比较自卑，有自暴自弃的心态，这就是一种懒惰。比如，有些人说，我年龄大了，做善法无法胜任。以年龄大为理由，而放弃对善法的修持，这是一种懒惰。有些人说，我业障重做不了。以业障重为舍弃善法的借口，自己轻视自己，也是一种自轻凌懒惰。真正观察这些所谓的理由，作为懒惰的根据时，分析起来都是站不住脚的。

在佛教史中，诸佛菩萨、高僧大德为了度化不同根基的众生，有各种各样的示现，每种示现都有深意。比如说，有些大德菩萨示现很老的时候才遇到佛法，才入道。《贤愚经》中有一个福增，藏文叫华杰施主，他一百岁的时候，因为很老了，做不了事情，在家里成了累赘，亲属很厌恶他，他就发起了想出家的决心，最后出家。在他的上师目键连尊者的教化下，最后证悟阿罗汉果。印度有很多这方面的公案。

像藏地的公案，贝若那那译师有个很出名的弟子邦甘麦彭滚波，他遇到贝若那那的时候也是七八十岁了，打坐腰都直不起来，但他对上师的信心很大，上师给他开示大圆满的本来清净之后，他内心了证悟了清净的密意。通过上师加持，成就了虹身。他激动地抱着上师一夜不放手。不仅是他，不知道什么缘起，从邦甘麦彭滚波开始，他的几代传承，继承衣钵的弟子都是八九十岁的高龄遇到佛法，并以更高的年龄证悟。

汉地的历史上，像能海上师，他三十九岁的时候才出家，学习精通了藏语，翻译很多仪轨，成为一代高僧。清定上师也是三十九岁出家的。所以，年龄大并不是不修法的借口。很多大德专门这样示现，就是说明，其实老年人也可以修持善法的，只不过修持善法的时候有

所选择，如果年龄已经偏大，再去背诵很多经论，可能也不太现实。但是可以选择精进念佛，有很多修法可以修。年龄大不是问题，不是借口，年龄大的人也可以精进。

如果说自己业障重，《亲友书》当中，讲过指鬘王，也就是鸯掘摩罗，杀了九百九十九个人，业障如此深重，显现上他还证得了阿罗汉果。密勒日巴尊者也是，首先做咒师杀了三十五个人，然后降冰雹把整个村庄的收成全部打坏了，造了很重的业，后来通过修持正法即生成佛。这些故事太多了，所以业障重不会成为不修法的因。

因此，年龄、业障、福报、没钱，都不是问题，佛教史中没钱的修行者不胜枚举，这些也不是自己不精进的借口。

另外，从正面来推断的话，就更加不能不精进了。因为年龄大，时间不多了，才应该更精进；业障不重的话，不精进可以，业障重才需要精进；本来没有智慧，再不精进更没智慧了。因此，这些都不能成为自己不修习佛法的借口。

当然，因为时间关系，没有和每个人做问卷调查，没问张三不精进的理由是什么，李四自轻凌的理由是什么……每个人都有自轻凌的理由，但是，每个理由恰恰都是说明更需要精进的。如果说没有能力、智慧、福报，那就更需要精进，不然以后更没有。所以，自轻凌懒惰就是给自己不修法找借口而已，是不能成立的。这里是大概宣讲。

同恶懒惰、散劣事懒惰后面都要广说，这里只是简略讲一讲三种懒惰大概的状态。

**庚二（断除方法）分三：一、断除同恶懒惰；二、断除耽著恶事懒惰；三、断除自轻凌懒惰。**

**辛一（断除同恶懒惰）分二：一、认识因；二、断除彼。**

**壬一、认识因：**

这个科判是认识同恶懒惰的因。首先要认识因，然后从因上断除，因一断，懒惰就断了。颂词当中讲：

贪图懒乐味，习卧嗜睡眠，  
不厌轮回苦，频生强懈怠。

“频生强懈怠”是讲同恶懒惰，这是讲果。因有三种，第一“贪图懒乐味”，第二“习卧嗜睡眠”，第三“不厌轮回苦”。这三种因产生“频生强懈怠”的果。

第一种因，“贪图懒乐味”。很多人喜欢懒洋洋的，坐在那里不动弹，靠在床上、椅子上发呆，不喜欢劳作，他觉得“懒乐味”是种享受，贪图这种感觉。第二是“习卧嗜睡眠”，就是喜欢靠卧，睡懒觉。前面的“贪图懒乐味”也是喜欢卧靠，但重点是在贪图懒乐味上面。第三个是“不厌轮回苦”，因为对轮回未产生强烈厌烦心的缘故，所以不愿意精进。

按照诸佛菩萨的眼光来看，我们处在危险的边缘，下面的颂词我们去学习时候，一一都会展现出来的，我们不知道自己处于危险的状态中，贪图当前懒乐的滋味，喜欢靠卧。如果我们听法、思维、修行，乃至修加行，做顶礼或者放生的善法，必须要通过站立或者坐的威仪去做，躺在床上很难开展善法的修行。但有些人就喜欢躺着卧着靠着，不愿意起来，坐直了去打坐、去闻思、去听法，这就是“习卧嗜睡眠”。很多人喜欢睡觉，当然每个人身体的结构不同，有些人睡两、三个小时，比如上师老人家，在讲《入行论》时也提到过，他天生睡眠就不多；有些是正常的，七、八个小时；有些人天生睡眠比较多，十几个小时，超过一般人，就是很喜欢睡觉的那种，早上起不来，喜欢恋床。

总之，习卧嗜睡眠，贪图懒乐味，会让人产生强大的懈怠。还有不厌轮回苦，对于轮回的痛苦，没有厌烦，没有所谓的紧迫感，不觉得轮回是痛苦，需要出离。他就没有动力去做出离轮回修法的加行，产生不了精进，有了这些因素，很容易产生强懈怠。

我们从这个颂词来反观内心的状态，有没有贪图懒乐味、睡眠时间很长、不厌轮回苦的状态。如果有，就要逐一去对治，了知喜欢懒乐味对自己世出世间法都没有任何利益。因为

贪图舒适快乐的感受，对于修行来讲的确没有帮助，这些东西越习惯，依赖性就越强，我们就没办法精进起来。

很多时候，我们给自己不修法找借口：没时间。是不是真的没有时间呢？观察就会发现，睡觉时间很长；懒洋洋的躺着，什么都不想的时间也很长；做轮回世间的事情，时间也很长。的确没有时间修佛法。因为时间都被其他的占去了，自己对于佛法的兴趣和欢喜心没有提到很高的高度，情愿把时间精力花在毫无意义的事上，也不愿意把时间放在修行、串习佛法上面。这直接导致“频生强懈怠”。

**壬二（断除彼）分二：一、生起精进之意乐；二、以加行修持。**

首先生起精进的意乐，然后是加行。一个是心态，一个是行为。

**癸一（生起精进之意乐）分二：一、思维今生无常；二、思维后世痛苦。**

上面大科判“断除彼”的“彼”是指懈怠和懈怠的因。如果断除了懈怠的因，其实也是断除懈怠了。所以首先是“壬一、认识因”，然后是“壬二、断除彼”。“断除彼”就是指断除同恶懒惰和同恶懒惰的因。

这个科判“生起精进的意乐”分思维今生无常和思维后世痛苦。怎样生起精进的意乐呢？一个强有力的修法就是观修无常。如果一个人相续当中生起了猛烈的无常观，他自然而然就会精进。学习《大圆满前行》的道友，对于寿命无常这个引导文，应该会有很深的印象。无常是精进之鞭，如果我们常常观修无常，一定能精进起来。这里通过无常的修法和轮回痛苦的修法，来让我们精进。

为什么我们不精进？因为我们觉得生命还很长，以后可以精进，现在就懒散了。因此，第一我们要思维今生无常，打破还会有很长时间可以度过的邪分别念，通过思维无常的种种比喻和意义，发起精进。第二是思维后世痛苦，如果我们思维到了后世轮回的种种痛苦，如三恶趣以及人世间的痛苦，就知道只有精进才能摆脱痛苦，不精进就不能摆脱痛苦。那么，思维后世痛苦也可以生起精进的意乐。

这两个修法，学习过前行就会知道，是包括在共同前行当中的。共同前行包括暇满难得、寿命无常、轮回痛苦以及业因果。如果归类，这里的思维今生无常包含了暇满难得，而思维后世痛苦也包含了业因果。其实思维四加行这四个厌世心，是帮助我们精进的很好的修法。

很多人觉得四加行好像是初级课程，学过之后就不再用了，是初入门的人才要修行的，而上了档次的人就不需要修行它了。其实修行有素的人，他内心无常和轮回痛苦的境界，是以增上的方式存在心相续中的。他后期可能没再花很多时间专门去观修这些，但是通过前期的观修，内心中的无常观和轮回痛苦的境界，他一直保存着，而且再再增上。因此，如果要真正精进，思维无常和思维轮回痛苦这两个修法就非常关键。

**子一（思维今生无常）分二：一、决定无常；二、思维迅速死亡而劝勉。**

**丑一、决定无常：**

云何犹不知，身陷惑网者，  
必囚生死狱，正入死神口。

为什么我们还不知道，我们这些陷于业惑大网之中的众生，一定会被关押在生死牢狱当中，而且正在一步一步地进入死神之口呢？这是字面意思。

下面进一步来观察。“云何犹不知”，其实就是提醒我们，下面要讲的众生当前的实际情况，但是众生的注意力不在这，而是放在其他地方了，所以就对这个存在的事实视而不见。寂天菩萨就提醒我们，我们正处在危险的状况当中。

“身陷惑网者”，“惑网”就是业惑大网。每个众生相续当中都有一张业惑大网，我执、烦恼、罪业是很重的，我们自己就处在业惑网当中。这是第一步。

“必囚生死狱”，我们必然会被关押在生死牢狱当中。众生只要是关在轮回牢狱当中，就一定会陷入死亡的大口。前面安忍品有一个颂词是用鱼来比喻众生，嗔比喻渔夫，这里我们

也可以同样比喻。一条鱼已经被网罩住了，那是没办法逃脱的，网被拉起来之后，鱼就被投到鱼篓当中，就算没有死，但它肯定会死的，下一步就是被烹饪、被煎炸。众生也是一样的，陷于惑网当中，无法自主，无法摆脱。正因如此，我们肯定会入轮回。“必囚生死狱”，生死狱就是指六道轮回，我们一定会被囚于六道轮回的生死牢狱当中。这是第二步。

第三步，众生只要在生死轮回当中，无一例外，都会遭受死亡。我们就是通过思维生际必死的规律来修无常的。只要有生，必定会有死，任何众生都没有办法逃脱这个规律。六道众生大部分是不喜欢死的。只有少部分众生，是喜欢死的。最典型的是地狱众生，由于太苦了，他巴不得赶快死去。但是，不管你喜欢死也好，不喜欢死也好，只要是业惑众生，生了就必定要死，这是决定的。

总结一下，“身陷惑网者”，“必囚生死狱”，“正入死神口”是三个次第。我们这些轮回众生，第一都是有业惑的，第二有业惑的人一定会流转轮回，第三流转轮回的众生一定会死亡。这是决定的规律。有业惑的众生，只有这一个可能性，逐渐陷入死亡，没有一个能摆脱。天道众生只不过是寿命很长，像无色界、色界、欲界天的众生，无论是八万劫、两万劫还是几百万年的寿命，寿命再长，如果没有脱离轮回的话，还是会死亡的。通过这个颂词，我们知道了生际必死，而决定无常的第一步就是生际必死。我们要认同这个道理。

佛陀告诉了我们死亡这个真相。有些人不了解佛法，他就觉得佛法很消极，尽说无常、死亡、痛苦……也不说一点向上的、乐观的、阳光的东西。但其实轮回就是这个状态。有些大德就说：“没有智慧的众生，最喜欢听他想听的东西，而不是去听应该听的。”想听的东西是什么呢？就是“万寿无疆！”“万岁！”“永远年轻！”……大家在说这句话的时候，内心都很清楚，这是不可能的。虽然如此，大家还是喜欢说、喜欢听。

而佛陀讲的是我们应该知道的，死亡无常就是客观存在的。我们思维无常，思维死亡不但不消极，反而是积极的。如果我们一味回避死亡，不作任何准备，那死亡一旦到来，就没办法了，没有一点抵抗力。

如果按照佛陀的教诲，我们多思维死亡，最后就会发现死亡其实很正常，就像生一样正常，生命就是这样的。生命就是生死，为什么我们只喜欢生，而不喜欢死呢？《西藏生死书》当中讲，如果我们经常性地正视死亡，当死亡到来的时候，就好像我们在人群当中突然发现了老熟人一样，很亲切的，而不是很恐怖。如果这样，我们就可以有很从容的心态去面对死亡，而且在死亡到来之前，我们早就作了很多准备，就算死亡到来也无所谓。所以，佛法告诉我们应该知道什么，也告诉追随者应该怎样做准备，如果这些工作准备好了，死亡其实并不是很可怕。

以上讲了第一个层次，通过思维生即必死来知道决定无常。第二就是：

渐次杀吾类，汝岂不见乎？

然乐睡眠者，如牛见屠夫。

死神逐渐地杀死我们的同类。同类狭义来讲就是人类，广义来讲就是众生。愚痴的您难道见不到这个问题吗？然而乐于睡眠的人，就好像牛见了屠夫一样，无动于衷。

颂词“渐次杀吾类”说，我们身边的人，次次第第都在死亡。我们经常性地看到人死亡，有些是亲自看到，有些是从电视、报纸等媒体上看到，有些是听说。死神渐次地杀害我们的同类——人很多，动物也很多，难道我们看不到吗？虽然我们每天都在看，都在讨论，但就是不愿意把死亡往自己和亲友身上引，总觉得死亡是别人的事情，自己尽量避得远远的，就好像我们不去想它，它就会远离我们一样。其实并非如此。我们把自己的眼睛蒙着，不愿意看着死亡的事实，而寂天菩萨让我们来正视死亡，“渐次杀吾类”，难道你见不到吗？

有时我们会想，其他人死与我有什么关系，反正我现在不会死，几十年之后才会死。但是我们要知道，每天死亡的这些人当中，哪一个不是像你这样想的呢？除了极个别身患绝症的人以及马上要被枪毙的人，可能知道自己过两天就会死，其他绝大多数人没有想过：我

今天会死。尤其是那些突然死亡的人，他都不会想他今天会死的，都是想死亡是别人的事情，和自己无关。所以，每天死亡的人基本上和我们的想法是一样的。

寂天菩萨就告诫我们，通过观察别人的死亡，来警醒我们自己，其实我们离死亡也是很近的。死亡只不过是逐渐地到来。在别人身上出现，就是警告我们也会死亡，总有一天我们也会走到这一步的。以上是颂词“渐次杀吾类，汝岂不见乎”。

“然乐睡眠者，如牛见屠夫”，但是，喜欢睡觉的人觉得死亡和自己无关，就像牛见到屠夫一样。比如说一百头牛被关在屠宰场的牛圈里面，每天都是一头两头的被拉出去杀死。而牛看到了屠夫之后，也没有什么反应。当然，有些牛有反应，但大部分牛都没有。牛马上要被杀了，它还在若无其事地吃草。虽然屠夫就站在旁边，但它就像看不到一样。同样，死亡马上到来，而有些人还在乐于睡眠，也相当于这个愚笨的牛看到屠夫没有反应一样。

死亡每天都在我们身边发生。我们有没有想过，死亡有一天会发生在我们身上？发生了会怎样，该怎样应对，有没有想？第二个颂词就是讲，通过观察其他同类的死来让我们警醒，其实死亡很快就会发生在我们身上，以此来知决定无常。

第一个颂词是从生际必死的大前提来决定无常，这个颂词则从“渐次杀吾类”来知决定无常。下面还有第三个颂词，这节课就先讲到这个地方。

## 《入菩萨行论》第96课

现在学习的是思维无常而鞭策精进的内容。决定无常其实很重要，对于死亡无常，我们在相续中要有决定的认知。当然，从无常本身来讲，无论决定与不决定，死亡一定会降临在每个众生身上。但是，从认知的角度来讲，决定无常与我们的修行有很大关系。虽然死亡无常本身是一种现象，每个众生都要面对，如果我们首先将这个认识在相续中决定下来，那么对待万事万物和佛法的态度会不一样。能够认知无常，我们就会精进。没有认知无常，我们会认为自己时间很长，会有以后再修行或者不想修行的心态。这样的话，最后感受痛苦，受到伤害的，就是我们自己。所以，决定无常对于修行人能不能如理如法地修持是很关键的。寂天菩萨就通过一步步地引导，使我们对于“决定无常”有决定的了知。

前面第一个颂词讲了，一切众生只要有生，就一定有死。第二个“渐次杀吾类”颂词，使我们了知身边的众生逐渐都在死亡的事实，警醒我们总有一天死亡也会降临在自己身上，而不应该犹如牛见屠夫一样，每天看到众生死亡，还乐于睡眠，无动于衷。下面学习第三个颂词：

通道遍封已，死神正凝望，  
此时汝何能，贪食复耽眠？

生存的通道已经完全被封死之后，死神正在一个一个凝望着它要杀的对象。这个时候，愚痴的众生你怎么还能够放心地贪食与耽著睡眠呢？事态已经非常危急，我们应该马上想出应对的策略，怎么还做与应对死亡到来无关的琐事呢？这是不应该的。

“通道遍封已”，还是用前面的比喻，即将宰杀的牛被屠夫关在牛圈当中，所有能够逃跑的通道全都封死了。这个时候，牛圈里所有的牛就只有被宰杀的命运。屠夫每天宰杀牛之前，都会对着牛圈扫视一圈，最后锁定一个，然后把这个牛拖出去宰杀。同样，六道当中的众生，所有存活的通道都被封死了，哪个众生生而不死呢？就像屠夫每天杀牛之前都会扫视一圈一样，死神也是在即将杀害的众生上面，每天都要巡视一圈。死神的目光每天都在凝望着我们，最后锁定某一个众生——张三、李四、或者我们自己。总而言之，第一，我们一定会死亡；第二，死神每天在凝望着它杀害的对象。我们如果是一个正常人，应该能了知事态非常危急，

不应该像牛一样坐视不理，贪食耽眠，做一些没有意义的事情。那么，与牛不同的是，我们能作出应对死亡的方案。虽然死亡不能避免，但在它到来之前，我们可以做一些准备。因此，首先我们要承认死亡的存在；第二，每天再再观修决定死亡，加深死亡存在的确定性；第三，对于死亡及后世，我们要做一些准备，必须修持善法。

作为修行人，都有不同的习气，有不同的耽着对境。有些人对穿着、住所等方面兴趣不大，但是对食物很耽著。在《开启修心门扉》中，一些噶当派大德也讲过这个问题，众生对男女衣食之类的贪著非常强烈。有些出家人对男女方面的贪著，出家之后，可以逐渐地淡忘掉或者压制住；穿着方面，十几、二十年穿一件僧衣，对衣服方面耽著也不大；但是对食物的贪著，尤其是他比较喜欢的，断掉就比较困难。还有些人对睡眠非常贪著，其它方面可以放得开，但是他觉得睡觉是人生最大的乐事，可以睡很长时间。

总之，颂词所讲的贪食耽眠只是一种表示。并不是说，我不贪食耽眠，颂词就不是在说我。其实，只要有贪执的东西，比如感情、名誉、后世的果报等，寂天菩萨就告诉我们，死亡都要来了，还贪执这些没用的事情干嘛？没有必要！我们应该认认真真地把这个问题思考清楚，该修的法要修，该断除的执著要断。

所以这很重要，我们应该了知死神每天都在凝望着我们，众生是无路可逃的，有了危机感才能够精进。很多时候死神和我们都是擦肩而过，所以非常危急。很多佛经的教授、各大德的注释以及上师的讲记中，都在讲我们每天都经历很多死亡的因缘，现在很多，古代也很多。比如，有的时候坐在车上，车速很快，在高速公路或者一些山区的路上，死亡很容易发生。这个颂词主要是说，我们每一天都在和死神面对面，警醒我们死亡很容易到来，以此了知决定无常。

**丑二（思维迅速死亡而劝勉）分二：一、略说；二、广说。**

**寅一、略说：**

上一个科判是决定死亡，但还要进一步思维，不单单会死亡，而且死亡有可能很迅速就到来了，所以“思维死亡迅速而劝勉”。

如果我们只是思维决定死亡，不思维死亡迅速，有时还会抱着一丝侥幸的心理：我会死亡我是相信的，但是，现在或者近期死亡还不会到来，可能自己能活到七八十岁，或者八九十岁，等真正接近死亡的时候再精进行持善法不就行了嘛，现在我可以好好地享受！

而这个科判所摄的内容，就是让我们认清死亡很快就会到来，尤其是死期不定。修法有两个步骤，第一，必须要确定决定死亡；第二，不单单决定死亡，而且死亡很快就会到来。所以，我们必须思维迅速死亡。

《广论》和其他很多教言都是这样讲的。法王如意宝在《文殊大圆满》的前行，修无常的教言当中，也是通过三个步骤来介绍思维死亡的窍诀，第一是决定要死亡，第二是死期不定，第三是死亡的时候唯有正法才有利益。只有把这三个修法都思维圆满了，才能够鞭策我们现在就精进地修持。

下面我们看颂词是怎样讲死亡迅速的修法的。

死亡速临故，及时应集资，  
届时方断懒，迟矣有何用？

死亡很快就会到来的缘故，现在就应该认认真真地积累资粮，死亡到来的时候才断除懒惰，就已经迟了，能有什么用呢？

“死亡速临”，我们一定要去观修，因为死亡速临、死期不定的修法，作用很大。我们通过分别念，没办法确定到底死亡什么时候到来。我们当然是巴不得死亡永远不来，即便要來也要几十年之后再來，但是死亡的到来，是不是以我们的意愿而转移呢？绝对不可能。很多大德都提到，死期不定的修法是很有力量的。

修法的前提是确定死亡决定会到来，接着思维死期不定，死亡迅速就会到来。死亡是明年还是下个月，或者今天晚上到来，我们确定不了。既然我们确定不了，现在就要开始修。如果现在确定了修法，一个小时之后死亡到来，我就修持了一个小时；明天到来，我就修持了一天；明年到来，我修持了一年；几十年到来，我每天都保持这种危机意识，那么几十年都能够保持修法的状态。因为死期不定的缘故，所以每天都要抓紧时间修行，及时积累资粮。

以前讲死期不定的时候讲过，明天死亡到底来不来？有可能来，有可能不来，各有百分之五十。既然有可能不来，为什么要想“一定要来”呢？因为，死亡虽然可能不来，但是如果把注意力放在“它可能不来”上，今天基本上就不会修法了，因为确定它不会来了；明天也是有可能来有可能不来，如果确定它不来，明天又空耗一天；日日年年，最后死亡到来的时候，还在想今天不会死，这样一直不会有修法的意乐。

反过来讲，虽然今天或者明天死亡的可能性只有百分之五十，但如果我们确定了明天死亡就会到来，今天再不修行的话，就没有时间修行了，通过无常的鞭策，今天就会认认真真地修行。到了明天又这样想，又是一天精进修行。每天这样想，每天都会精进。虽然都是百分之五十的可能性，但是如果我们想“不死”的话，就会懒惰；如果想“可能死”，就会精进。

思维死亡主要就是帮助我们精进修法，如果没有丝毫无常的鞭策，想要自觉地精进修行，比较困难。众生天生都有惰性，如果没有鞭策，就不会自主地、欢喜地投入到修法当中。而有了无常的鞭策，我们就会想，死的时候只有正法才有利益，我多一分钟修行就多一分把握，所以我们要思维死亡不定。死亡不定的修法，在内心生起了强烈的感受之后，我们修行正法的决心，就会非常的猛烈。在《大圆满前行》当中也是讲过，思维必死无疑之后，要思维死期不定。

但只是思维死期不定还不够，还要必须进一步地想，死的时候，有没有东西抵挡死神，有什么资粮在死亡的时候可以有用。单单思维死亡、死期不定又有什么用呢？关键还要思维死亡的时候，什么才有利益。亲朋、好友、钱财、地位、虚名，以及其他东西，对我们的死亡有利吗？没有利益！什么才有利益呢？正法！善因才有利益，解脱的资粮才有利益。既然钱财地位对我们的死亡都没有利益，我就不应该把注意力放在这上面，而应该放在死亡时有用的善法上面。

这样思维之后，就会把最多的时间放在修行正法上面，发菩提心，观修空性等，到了死亡的时候，这些东西就真正有用了。“万般带不去，唯有业随身”，既然只有业随身，恶业又没有利益，那就让善业随身，往生极乐世界的业随身，成佛的业随身，这方面的业随身才真正有利益。思维死期不定力量很大的原因就在这个地方。

总之，“死亡速临故”，死亡很快就会到来的，“及时应积资”。死亡的时候只有善法才有利益的缘故，所以现在就应该积累资粮。

如果把法王如意宝开示死亡无常的三个步骤思维的很清楚，基本上思维无常的脉络就打通了，关要就抓住了，其他的死亡无常的修法都是围绕这三点服务的。

首先通过很多方面来确定自己一定会死亡。显现上佛也会涅槃，阿罗汉也涅槃，皇帝会死亡，天人、大臣、富翁、明星都会死亡……由诸多方面确定会死亡。决定死亡可以通过很多理论来证成，同时要通过很多修法，使我们内心生起决定。第二，死期不定，也要通过大量理证、教证、公案来说明。如果对死期不定生起了定解，就会觉得死期也不知何时会降临，也许下一刹那，也许明天，时间不多了。第三，既然死亡会来，死期不定，那死时到底什么有用？对钱财、名誉一一观察抉择，都没有用，只有善法才有用。由于时间有限，因此要将注意力从没有利益的事情转移到修法上面。这时意乐就转变到修法上了，对修法产生了强烈的欲望。三个步骤贯通下来，思维死亡无常的脉络就打通了。为什么观修无常能够鞭策精进呢？因为思想上有了大转变，行为也就随之大转变。

“届时方断懒”，等到死亡的时候才断除懒惰，寂天菩萨说“迟矣有何用”，已经太迟了，没有用。为什么说“迟矣没有用”呢？虽说临死的时候悔悟也可以，反正比不悔悟要好，但是我们在一世当中，生存了几十年，一直都没关心过死亡，也没有关心过真正的佛法。也许我们是佛弟子，但只是名义上的。我们信佛，好像也在学习，但是流于表面，没有做一些实际的因果取舍。平时没有认认真真去修行，在世的这几十年，基本上在迷乱中度过，造了很重的罪业，累积了很深的习气。在这样状态当中，临死的时候还能不能想得起来修法，是一个大问号。很多人到了临死的状态，基本上想不起来要修法了。即便是想得起来，想要断懒积资，但由于对死亡的恐惧、病痛的折磨，自己心识也很迷乱，即便想修法，也没办法安住。退一步说，即便临死的时候，修善法的心很强烈，保证有质量的观修，但是时间已没有了，在短时间当中没有办法累积起强大的善念来面对死亡。

生时已经处于漫漫黑夜，死时想要通过串习力突然想起修善法，或者突然生起很强烈地往生极乐世界的正知正念，又能得人助念，所有因缘到那个时候都具足，虽然不是没有可能，但可能性很低。历史上也有这种情况，但能不能发生在我们身上，谁也不敢保证。我们不能拿自己的利益去赌博，孤注一掷把自己的宝押在最后死的时候：既遇到殊胜的上师加持，自己也很清醒，也发愿往生极乐世界，所有助缘全部具足，只念了十声佛号就往生极乐世界了，世出世间都抓住了，一方面在世的时候好好享受了，一方面死亡之后往生极乐世界。每个人都会这样想，但是这个事情会不会发生在我们身上，佛都不敢保证。所以，还是不要像赌博一样，把后世的安乐完全押在临死的时候。

有人或许想，我有钱，那个时候可以办超度。但是真正来讲，在世的时候可以把握住自己的财富，还可以写遗书，比如，我的钱三分之一用来给我办超度，三分之一去做善事，三分之一留给其他的亲属，等等。但是死亡的时候，亲属不一定会遵照遗嘱去办事。很多事例是，亲属当着病人面前就开始争吵，开始分钱了，这种情况很多。所以，这个钱不能保证为自己去办超度的。因此不要有赌博的心态，有钱可以超度，这只是理想状态，事情一旦发生了转变，就不好说了。自己都不在世了，哪有百分之百的把握呢？还不如现在有时间去自主修行，不要把所有的希望押在钱上面，押在临终的时候能够碰到好的因缘上面。

现在把身心控制好，念佛修菩提心，这些方面做好了，那个时候钱有没有都无所谓。“迟矣有何用”，到时候才去断懒，把希望放在亲人身上，我的钱帮我超度，我的亲人可以帮我超度，这些都不好说的。不如现在把这个问题认识清楚，好好修行，认真完成上师规定的念诵闻思任务。听一堂课就可以累积无量的善根，思维并和别人探讨，也可以累积无量的善根，这都是可以帮助我们的。每个星期修学的内容要保证，这是最基本的。如果在这种学修体制下，我们都没办法学习，那单独靠自己的力量做一些善法取舍，其实很多人都很困难的。

## 寅二、广说：

未肇或始作，或唯半成时，  
死神突然至，呜呼吾命休！

“未肇”就是还未开始做，“肇”就是做的意思。“或唯半成时”，或者做了一半的时候。“死神突然至”，死神可能突然不期而至。“呜呼吾命休”，那个时候我们只会大呼，“呜呼哀哉，吾命休矣！”最后就死去了。这个颂词告诉我们，不应该有太多计划而不付诸实施。世人也说，计划没有变化快。虽然有计划，但计划不一定就能按照预期去实施的。这个颂词告诉我们，很多时间段都有可能死亡的情况。

“未肇”就是只停留在计划阶段，谋划做某个事情，世间法或者修习佛法。虽然已经计划了，但还没开始做，“死神突然至”。比如世间上的人要去发展、做投资，修行人计划开始修行，死神有可能突然就来了。很多人刚刚把计划制定好，还没开始施行就死了。这个情况高僧大德当中有，世间的伟人也有，一般的老百姓、一般的修行人身上也有，多的不得了。有

的“或始作”，刚刚开始，死亡就到来了。“或唯半成时”，或者事情作了一半，死亡到来了。死亡可以在任何阶段来，死期的确是不定的。

一般的人在死亡面前，完全是不堪一击的。再有权有势，再有能力，都会死亡。总统、将军、大企业家、修行者，都没有办法阻止死亡。死亡一天一天、一秒一秒地接近我们，而回击它的方法几乎没有。即使修长寿法，由于既没有禅定力又没有菩提心，只是念几句咒语就可以长寿，这是很困难的。现代医学也是如此，在短时间内可能有点作用，但真正死亡到来的时候，也没有办法的。传统的医学也没有办法，仪轨也没有办法，什么都没有办法。

《大圆满前行》当中讲，药师佛亲临都没办法挽回必然发生的死亡。因此，每天都在增加死亡的可能性，每天都在减少不死的可能性，每个时间段当中都有可能要面临死亡。

颂词提到了，不要只制作很多计划不去做。对于修行，想到了就应该去作。上师在讲义当中，经常告诉我们怎么样修行，怎么样发菩提心等等，讲了很多的要点窍诀。如果以自力去看大藏经或者其他的论著，可能根本找不到下手的地方。依止上师很关键的地方，就是上师可以告诉我们从哪个地方下手，哪些是我们现在要做的事情。以最迅捷的方式帮助我们选择一条修行的道路，只要沿着这条道路去走就可以了，省去了自己通过分别念去抉择，避免了把时间浪费在选择上面。

现在我们依止了上师，也学习了很多修行的方法，尽量在生起想要修行的心的时候，就去投入。早一天投入，从时间上讲，成功的把握性就大一些。不要拖延时间，今天推明天，明天推后天。今天要做的事情，今天就应该做。尤其是积累资粮方面不应该拖延，其他方面的如世间的琐事，尤其是恶业就尽量往后拖延。善法方面绝对不能拖延，尤其是闻思修、佛法正见，一定要投入很多精力去做才行。

看下面的颂词：

因忧眼红肿，面颊泪双垂，  
亲友已绝望，吾见阎魔使，  
忆罪怀忧苦，闻声惧堕狱，  
狂乱秽覆身，届时复何如？

因为非常忧虑死亡，导致双眼红肿，面颊上也流满了眼泪。围绕在身边的亲友，对我活下去已经绝望了，自己躺在病床上也见到了死主阎魔派来的使者。回忆一生所造的罪业，内心充满了忧伤。听到阎魔死者打打杀杀的声音，我非常害怕堕地狱。那个时候意乱神迷，心识狂乱，导致大小便失禁，覆在身体上面。这时将怎么办呢？

如果不行持善法，怎样去抵挡到来的死亡？没办法。所以要认认真真修行。

颂词所提到的场景，是我们临死的时候可能出现的情况。当中描绘的情景让人觉得很恐怖、很害怕。这么迷乱，忧伤，恐怖，而且是一筹莫展，谁都不愿意遇到。但是这个情况，很容易在我们身上发生，如果不积累资粮，没有任何准备的话，到时候就会这样手忙脚乱。活着的时候，我们总觉得有时间，认为死亡到来的时候应该可以从容面对。由于我们不知道死亡到来会是什么样子，寂天菩萨就让我们观想思维死亡的那一刻会遇到的情况。如果不修法，临死的时候这种情况出现在我们身上是很可怕的。

“因忧眼红肿，面颊泪双垂”。因为很害怕死去而忧虑，每个人都贪生怕死，对这个活了几十年的世间充满了留恋，看着身边的亲朋好友还在世间活的好好的，而自己马上就要离开他们到后世去了，自己就非常的忧伤。因为内心很忧愁导致双眼红肿，面颊上面流满了眼泪。为了挽回自己的生命，亲友们投入了很多人力、物力、财力，请了最好的医生，用了最好的药，但病危通知书已经下来了，医生已经说没有希望了，亲友也逐渐绝望了，都是用充满绝望的眼神来看着围绕着自己，在自己躺着的床边，说着最后的话语。

“因忧眼红肿，面颊泪双垂”，可以理解成为自己当时的情况。“亲友已绝望”，说明了周围亲友的状况。还有一种解释的方式，是把这三句连在一起，都解释成亲友，亲友因为忧虑和我永远分开，眼哭得红肿起来，他们已经绝望了。两种解释都可以。

“吾见阎魔使”，自己躺在床上时，逐渐和中阴后世的情况接轨。一般来讲，在现世几乎见不到阎魔使，见到阎魔使是一个转折，表示逐渐靠近死亡、靠近后世。神识开始迷乱，看到了牛头马面、黑白无常，看到了拿铁链的这些狱卒，准备锁住我的头把我拉到中阴去。这样的情况，就是自己的业力导致的。由于死亡的时候有特殊的业力，我们看到了阎魔使，其他亲友是看不到的。

“忆罪怀忧苦”，这个“忧苦”和前面的“忧苦”不一样。第一句当中有一个“因忧眼红肿”，这里是“忆罪怀忧苦”。前面的“忧”是担忧去世、担忧失去亲友，担忧失去世间的一切。后面“怀忧苦”的“忧”是担忧自己后世，以及对死亡的恐怖。

看见阎魔使，自己马上就死了，开始回忆自己一生的所作所为。中阴教法中讲，一个人死亡的时候，他一生的经历就像电影一样显现出来。不单单是佛教这么描述，我也看过一些世间的有一些报道，当死亡到来的时候，有时还不是真正死亡只是感觉自己要死，有时是遇到危急关头，脑海自然而然就开始浮现一生的所作所为，就像我们看电视按了快进键一样，在脑海当中闪现自己一生的经历。这个时候“忆罪”，想到自己一生造了这么多罪业，像演电影一幕幕地出现在自己脑海中。自己也学习了《入行论》，也遇到了善知识，有大把的时间可以使用，却都被浪费掉了，该修的善法没有修，承诺的五加行也没有修完，咒语没有念，没有好好闻思，戒律也没好好守持，该祈祷的也没有祈祷……就这样，错过了很多在自己死亡的时候有用的法，还造了很多死亡的时候会畏惧的罪业。

“闻声惧堕狱”，在死的时候，（前面“吾见阎魔使”是自己的眼根看到很多牛头马面。）耳根听到很多恐怖的声音。听到这样的声音，很害怕堕到地狱当中，因为极度恐惧，自己的心识也陷于狂乱。

很多描绘死亡的教言中，讲到人在去世时，双手抓虚空、抓脸，胡言乱语，大小便失禁，身体上覆盖了很多不净粪等等。到那个时候，自己就要去世了，身体在痛苦，心也非常恐怖，生理上大小便失禁，在极度的慌乱中，你又会想到什么善法呢？这是很困难的。所以，完全把赌注压在最后死亡的时候，很有可能是这种情况。

这两个颂词所描绘的情景，应该作为我们打坐时候一个主要的观修内容。我们对死亡的印象是比较模糊抽象的，只有通过观修，对死亡的状态才会有比较清楚地认知。如果不修行的话，死亡大致是这样的，自己也很不愿意面对，想到这种情况自己就很难以呼吸，而且死了之后，非常可能堕入恶趣中去。如果打坐的时候观想我们在临死时出现的情况，那么起定后，恢复到现在的意识当中，一下子就能想到如果不修法的话，以后就会这个样子，所以现在就应该精进。精进的信心一下子就生起来。

通过思维死时的情况，让我们现在开始精进，如果现在不精进就会出现颂词描绘的情况。如果精进了，就会出现另外一种景象，自己也不会因为死亡的到来，而对世间恋恋不舍。颂词前两句就是因为我们恋恋不舍，以致“因忧眼红肿，面颊泪双垂”，这是对世间留恋的一种相。亲友绝望，自己更难受，舍不得亲友，心中对亲友也很执著。如果通过修行，早了知死亡无常，亲友没什么帮助，自己就会提前做准备，也不会因为留恋世间、离开亲友而悲伤，也不会见到阎魔使，也不会“忆罪怀忧苦”。因为在一生当中，修持了善法，对上师三宝有信心，取舍因果、修菩提心、修空正见，累积了很多放生、供灯的资粮，一生都在善法当中度过的，“忆善”而不是“忆罪”了。在忆善法的高兴心态中，听闻到极乐世界里圣众奏响妙乐的声音，闻到檀香的味道，见到阿弥陀佛来人间，这时就可以清静地去世了，这是另外一番景象。

现在不精进就会出现恐惧忧愁的景象，因此，我们要思维死期不定。如果不修法，我们是没办法应对死亡的，与其这样不如好好精进。世间上也是讲，“早知今日，何必当初？”。

这句话最好不要用在我们身上，不要在死亡的时候才去说这句“早知今日，何必当初”，现在就应该为了避免这种情况而认认真真闻思修，依照上师指导的方法尽量多地累积资粮。因为善法对死亡，死后有很大的帮助。

通过思维死期不定来促使我们精进，这就是今天所学的内容。

## 《入菩萨行论》第97课

下面一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。本论分了十品，前三品是“未生令生起”中间三品是“已生令不退”，七、八、九品，是“不退而增上”。

按照华智仁波切的科判，精进品是对于世俗、胜义两种菩提心都能够增长的一种方便，第八品是世俗菩提心能增上的方便，第九品是胜义菩提心能增长的方便，所以七、八、九品，都是让菩提心增上的方便。目前我们学习的是令二者都能够增上的精进，因为精进对于胜义菩提心和世俗菩提心的修行，是必不可少的要素。通过第七品的学习，我们能够了知精进的重要性、精进的修法以及怎么遣除它的违品，如果学习好了这些内容，我们对于善法就会有非常大的欢喜心。

大乘的教法无外乎大悲和智慧，对应到《入行论》当中，大悲就是世俗菩提心，智慧就是空性。不管从哪个方面观察，精进都是能够帮助我们相续当中产生大乘善法功德，必不可少的修法要素。

前面提到了精进的本体和违品，要生起精进，必须要断除其违品。目前在学习断除精进违品的三种懈怠：同恶懒惰、耽著恶事懒惰和自轻凌懒惰。现在讲的是科判“断除同恶懒惰”里的“生起精进的意乐”，又分了两个方面：思维今生无常和思维后世痛苦。

思维今生无常的内容，上堂课我们已经学习完了，我们怎么样才能够精进呢？在《大圆满前行》当中讲，单单思维我要死，是远远不够的。无常的修法不单单是我要死，以及不确定我什么时候死，这方面虽然是客观存在的事实，但关键是怎样通过必定死亡、不知道什么时候死亡的道理来督促自己精进。所以，还必须要思维在临死的时候，到底什么才有利益。其实只有正法才有利益。寿命是无常的，自己没办法决定什么时候死亡。众生都希望永远不死，但这是不可能的。我们通过必定死亡、不知道什么时候死亡这两个修法，已经彻底摧毁掉了这种妄念。其实在死亡的时候，我们所追求财富、名誉、受用、感情都没办法带走，这些对我们临死没有任何的用处。

死亡是必定要到来的，而且不知道什么时候到来，而真正能够在临死时帮助我们的就是善法。我们的善法积累得越多，越深厚，在临终和死后，善法就越能够帮助我们，使我们生起安乐，让心远离畏惧。因此，我们应该认真地发起精进去行持善法。

如果我们的注意力从追求世间八法转移到了修持善法方面，那我们的思想和行为，就会有所转变。我们会把更多的时间和精力，转移到修行善法当中。如果我们的内心更加喜爱善法，行为上也积累更多的善法，那我们在死亡来临之前，就已经尽了自己最大的心力和努力，积累了度化众生和成佛的资粮。

通过思维今生无常，我们开始精进地修持对自己和众生有用的善法。当然，如果菩提心能生起来，那身心就会完全地跟随善法而转，源源不断地运作。但现在我们还没有生起菩提心，因此，必须要通过无常的修法来督促我们精进。

修行有素、证悟实相的大菩萨，修不修无常都没有多大问题，因为他内心的境界已经到

了更高的高度，他希求成佛和度化众生的心，也是无有止息的。但我们作为初学者，没有大菩萨的境界，也不甘心做一个普通的世间人，我们要怎么办？一方面我们很希求成佛和度化众生的境界和能力，另一方面我们也受世间凡夫习气的影响，在这个比较难以抉择并且痛苦的阶段，就必须使用无常的修法，使我们精进起来。

## 子二、思维后世痛苦：

结合前面的总科判，下面通过思维后世痛苦让自己精进，打破同恶懒惰，也就是推延修行善法的懈怠。我们把需要修持的善法，今天推到明天，明天推后天，想修想修，总是不修，怎么样对治呢？要思维后世的痛苦。如果现在不精进，因为今世的恶业，后世肯定会感受种种痛苦，这是我们不愿意去面对的，谁愿意去感受痛苦呢？如果让我们选择，恐怕没有一个众生愿意选择堕入恶趣感受痛苦。

所以就要让我们思维，如果现在不精进，后世只有痛苦，就好像父母在教育子女、老师在教育学生一样，说：“如果你现在不好好学习的话，以后找不到工作，以后没有办法娶妻，没办法得到幸福的生活。”通过这个来教育小孩，小孩可能多少懂一点他的意思，思考之后，就觉得如果不好好学习，可能以后就没有未来了，通过这种方式来激励他认真学习。同样的道理，我们就好像小孩一样，不懂得实相、因果的道理，作为父母、老师的佛菩萨们，给我们说，如果你现在不精进修法，根据因果的规律，不修善法，肯定恶法就造得多，这中间没有纯粹无记的状态。

我们有时候会想，不修善法我也不一定造恶。但是无始以来，我们内心的我执、无明、五毒等这些恶习气是非常多的。想想看，即便有些时候，我们想要很精进，很努力地去修善法，心中的习气还拖着我们，不让我们保质保量地完成，更何况没有善法的牵制和修持呢？内心恶的习气肯定会高速运转。不要以为我不修善法，但我不造恶，其实无记状态是很难找的。作为凡夫众生，如果不修善法，肯定 99.99%是在造恶业，绝对会随着贪嗔痴而转。如果我们修持善法，就会在修持善法的过程中，中断了恶业；如果我们不修持善法，相续中会全是恶业。从这方面观察，如果现在不修善法，来世的情况会非常悲惨。因此，通过思维后世痛苦的引导，让我们打破同恶懒惰，现在就开始精进起来。

三个颂词我们一一来看，第一个颂词是讲：

此生所怀惧，犹如待宰鱼，  
何况昔罪引，难忍地狱苦。

字面的意思是，“此生所怀惧，犹如待宰鱼”，今生死亡的时候，所怀的恐惧犹如热沙里的鱼一样。“何况昔罪引，难忍地狱苦”，何况死后，通过以前的罪业牵引，感受难以忍受的地狱痛苦。

颂词通过对比的方式，让我们认识到后世的痛苦极难忍受。“此生所怀惧”的“此生”，按照多种注释来看，都是指此生面临死亡那一刻。当然，直接是“此生所怀惧”也可以。因为我们在生的时候，有很多的恐怖和畏惧，害怕钱财遭劫、自己失去一切……我们在现实中面临很多恐惧。而按照很多注释来看，此处的恐惧是指此生命终、临死时的那种恐怖。颂词“因忧眼红肿”、“忆罪怀忧苦”，基本上就是这种恐惧怖畏，非常恐惧今生的一切离自己而去，因为一般的人没有观修过诸法实相，没有为死亡和后世作准备，也没有提前观修过死亡无常的事实。

基本上，一般的人都是回避死亡的话题，尽量不去想、不去谈，如果去想、去谈它的话，好像觉得很消极。恰恰因为平时不去想，不去谈论这个问题，一旦死亡到来时，绝大多数的人没有任何准备，手忙脚乱。那时候，自己一辈子所执著的、向往的、为之奋斗的现世，自己的身体，亲人，在世时所谓的成就，都将远离自己。很多人临死的时候，有对即将失去一切的恐怖，对死亡到来的天然恐怖，还有对死亡之后的恐怖。

没有修行过的人，临死的时候都会有一种恐怖。什么样的恐怖呢？颂词第二句讲“犹如待宰鱼”，就像马上被杀死的鱼一样。鱼在即将被杀死的时候，我们想像不到鱼有没有思维，能想

到我马上就被杀，想到自己被杀的恐怖。很难去了知，它们在待宰之前，到底有没有这种恐怖。但是如果把它放在砧板上面，或者放在注释中讲的热沙中，就比较容易理解。鱼是生活在水里的，如果把它从水中捞出来扔在热沙上，它就会辗转翻滚，不断挣扎，很痛苦的，一方面非常痛苦，一方面非常畏怖。我们在此生临终的时候，所怀的恐怖犹如热沙中的鱼一样，难以忍受。

“何况昔罪引”，今生死亡来临之前，我们造有很多罪业，不单是这一世，还有以前的很多世。因为罪业的成熟，不是今生中造业马上就会成熟，很多业来不及成熟。我们前世的，乃至很多世累积下来的罪业，都可能在临死或死后成熟。所以，我们就要想，何况以前造了很多的业，通过罪业牵引，就不得不感受难忍的地狱痛苦。想到这样的情况，我们如何忍受呢？如何还能如如不动、一心一意地追求现世的所谓幸福，不去为后世，为善法着想呢？

“难忍地狱苦”，地狱和临死的痛苦，二者观察比较，差距非常大。临死的痛苦虽然难以忍受，但是时间和痛苦有限。而地狱的痛苦时间非常长，动辄几百万、几千万年。一个月、一年的痛苦我们都难以忍受，何况这么长时间，的确是难以想像的，心理难以承受的。这是时间的长度。另一点是强度，临死时痛苦的强度有限，而地狱的痛苦，我们学习过《大圆满前行》《正法念处经》《广论》这些介绍地狱痛苦的经论，知道了从八热地狱的等活地狱乃至无间地狱；从八寒地狱第一层到第八层，乃至近边地狱、孤独地狱，或者说佛经当中其他不可思议种类的地狱。地狱是极难忍受的处所，纯粹是恶业成熟感受苦报之处。不像我们，起码还是依靠善业的引业投生人间，有些人虽然劳苦一生，但是苦有间歇，一段时间稍微减缓，感受安乐，接着继续痛苦。但是地狱是纯苦无乐的。

我们学习三界的时候有过分类。天人除了三十三天、四大天王天和阿修罗的战争之外，其余包括夜摩天、兜率天等天人多数的时间，基本上是纯乐无苦，或者乐多苦少，人道是苦乐相杂，饿鬼、傍生苦多乐少，地狱是纯苦无乐。

地狱之因是什么呢？就是罪业。比如，我们做人的时候（不单是转为人，傍生也可以造业），堕地狱之前，造了很多罪业。比如现在，我们因短视引发的目标，没办法看到全局和长远的利害，造下杀生、偷盗、邪淫等很多罪业。

所以，地狱不是无因的果，痛苦的因是来自不认真修法导致的罪报。因此，想到临死和死后的恐怖，我们应该精进摧毁同恶懒惰，不要把修行善法的再再推迟。因为我们不知道死亡什么时候来，一旦来了我们就趋向后世，那时候就如同思维后世痛苦的内容一样，没有时间做出反应，完全按照以前所造的业去漂流，没有扭转的机会。所以，我们要想到“难忍地狱苦”。

打座观修时，我们首先把此生尤其是临终的恐怖，通过方方面面思维透彻，生起定解——死亡来临的时候，的确有这样的痛苦。如果对于死亡痛苦不清楚，就去看一下《大圆满前行》。前行第三品讲轮回痛苦，讲人道死苦的时候讲过临死的状态。我们把内容理解透彻，以深临其境的方式观修，就会知道的确我在临死的时候会有这样的痛苦，基本上产生一种感觉。

然后再想，我临死的时候都有这些痛苦，而死后地狱的痛苦更加难以忍受，想到二者巨大的反差，就会庆幸我没到临终和后世，还有时间改变，为什么我现在不改变呢？现在就应该去改变。

学习正法的目的之一，是让自己有一个决断的信心、决断的誓言，不能再拖延了！我们学习思维佛法，如果真正触动内心，行为就会改变。如果学了之后没有感觉，觉得只是一种说法而已，不会发生在我身上，和我没有关系，如果是这种状态，说明法没有入心。法没有触动自心，是很难有所改变的，那就只有一个办法——静候因缘，等待因缘触动心的那一刻到来，那时我们开始要皈依、要精进、要实地去修行正法。其实，每个人开始学习佛法，真正开始精进，都是在等候因缘的成熟，成熟之后我们才会精进起来。

如果无论怎样看书学习，感觉都生不起来，怎么办？慈诚罗珠堪布在《慧灯之光》中曾经提到这个问题，如果我们修法上观修的步骤都是正确的，却迟迟生不起感应，内心得不到震动，就是说明我们的罪障过重、福报太浅。

这样的话，我们一方面还要继续观修此法，一方面要多积累善根福报，通过忏悔清净罪业，同时祈祷上师三宝加持，并发愿：“愿上师三宝加持我，在最短的时间以最快的速度生起真实精进的感觉。”如果真实生起来，我们会自觉地去精进。这是最初发起精进的动机，动力一定要有，一方面需要善根的成熟，一方面需要我们在行为上做一些改变，祈祷上师三宝加持，通过内因外缘的方式使我们发起精进的动机。

看下面颂词：

如婴触沸水，灼伤极刺痛，  
已造狱业者，云何复逍遥。

颂词以对比的方式，让我们去观想后世的痛苦而发起精进。意思是，犹如婴孩的皮肤接触到沸腾的热水，因为极度的灼伤而感觉非常的刺痛，那么已经造下地狱罪业的人，为什么还这样逍遥而住呢？

此处通过较大的反差，以比喻和意义对照的方式来让我们了知。“如婴触沸水，灼伤极刺痛”，婴儿的皮肤是很嫩的，另外也说明他抵抗力很差。像老年人或者做苦力的人，他们手上的老茧很多，皮肤粗糙，对热水的反应就要迟钝一点，不会那么敏感，忍耐力会胜一些；婴儿皮肤很嫩，忍耐力相对低得多，如果婴儿的皮肤处在沸腾的开水中，从环境的角度来讲，开水是温度很高的对境，接触的皮肤是忍耐力最弱的。如此严重的对境，如果婴儿的皮肤遇到的话，可想而知，“灼伤极刺痛”，非常难以忍受。

为什么要讲这个比喻呢？“已造狱业者，云何复逍遥？”意思是说，如果我们堕入了地狱因为罪业的引发，会感受到经论中描述的果报，也就是，地狱众生因为业力的成熟，他们的皮肤犹如婴儿的皮肤一样，忍耐力非常非常差，甚至比婴儿皮肤的忍耐力还要弱，很容易受到伤害。而他们的对境却是非常的严厉。前面我们在第一品的时候学习了“劫末火”。普通火的七倍温度是檀香火，檀香火的七倍温度是末劫火，末劫火的七倍温度是第一层复活地狱的热度，依此层层往下，温度越来越高，到了无间地狱，温度热到顶点。因此，地狱火的温度，远远超过人世间能够接触到的、能够想象到的温度。地狱众生的皮肤是这么的弱，而他的对境，地狱的火焰高温又是这么的强，二者碰到一起，我们很难想象会产生什么样的结果。

如果在人世间，婴儿遇到了沸水，有各种各样的急救以及止痛方式。然而在地狱当中，恶业成熟的缘故，就必须受苦，所谓的急救措施、止痛药，什么都不会有。恶业成熟会让我们的承受力很差。

按照世间常规的想法，我们也许会想：这么高的温度，烫一下不就烫死了，不就没事了吗？其实不是这样的。按照世间的目光来看，当然如此，并且烫死之后，显现上也不会受苦了。但在地狱当中，尽管众生的忍耐力很弱，而寿命却很顽强——这并不是一个好事情，他们感受的痛苦也是绵绵不绝。在人世间，众生的痛苦中断之后可能投生到其他地方去，显现上痛苦也就中止了。因为众生感受痛苦的载体——肉身，通过高温的焚烧炙烤很快就灰飞烟灭了，没有感受痛苦的载体，痛苦也就结束了。但地狱众生不是这样，一直不会死亡，要感受难以忍受的痛苦。

所以，当我们观修菩提心、大悲心的时候，需要观修地狱众生，依此引发触动我们内心当中的大悲心。我们在安乐地讲法听法的时候，当我们生起法喜的时候，就在这个当下，地狱众生正在感受难以想象的痛苦，他们也许是我们的父母，也许是我们其他的亲人。想到这些情形，就是提醒我们精进。我们经过推理，可以判断他们正在地狱中受苦，但是我们并没有能力去直接度化他们，那怎么办呢？只有通过精进地修行，让自己获得度化众生的能力，依靠自己的发愿力、善业力以及上师三宝的加持力，帮助他们远离苦因苦果，走上学佛之道，

永远止息堕落地狱的痛苦和恶业。

以上我们分析了堕地狱的众生受苦的情况，再回到颂词当中，为什么说“已造狱业者，云何复逍遥”呢？实际上是在提醒我们，地狱的痛苦就是如此的难忍，我们通过观修之后，就会明白一个事实：如果我们现在不谨慎，一旦堕落地狱当中，一定会遭受这种难以忍受的痛苦。到了那个时候，就不是像现在这样，是通过文字的描述或者观修去大概了知了，而是自己亲身去感受。

为了让我们以后不要堕入地狱受苦，寂天论师告诉我们“已造狱业者，云何复逍遥”。谁是已造狱业者？有时候我们觉得“已造狱业者”可能是那种要堕地狱的人，而自己不是。但其实堕地狱的因很容易具足。我们在学习戒律、因果方面的教言的时候，常常会发现，当我们造罪业的时候，它的条件很容易全部具足。比如杀生，相对来说，对境、作意、加行、究竟这四个杀生的条件很容易具足，偷盗、邪淫和说妄语也是如此。相反，造善业的因缘就很难具足。

所以，如果我们还没有从轮回当中解脱，还没有往生到极乐世界，还没有登上初地，其实我们每个人都有危险。尤其是现在，我们初入大乘道，刚刚开始积累资粮，一方面对佛法、对成佛有一种希求，而另一方面无始以来的习气也在拖我们的后腿，对于这个困难我们应该多加思考。

其实，我们在学佛之前，比如上半生或者前世，我们并没有学习到很多取舍因果的法要。即便是学到之后，也没有认真去抉择，没有精进地去断除恶业。因此，实际上我们就是这个颂词当中所讲到的“已造狱业者”。既然如此，我们“云何复逍遥”？

既然我们造了狱业，那就需要忏悔。但忏悔也需要精进，如果我们没有精进地忏悔，罪业不可能随着时间的推移而慢慢消磨殆尽。世间的记忆，随着时间的推移，它有可能会慢慢地淡出我们的记忆；世间的物品，随着时间的推移，也会慢慢消磨乃至没有。但恶业不会这样，不单是恶业，所有的业都不会这样，业的自性不会随着时间的推移而消逝。

我们以前学习过业因果的特性，其中第三条“就是业是增长广大的自性。我们造了业之后，不但不会随着时间慢慢地消磨殆尽，反而会随着时间地延长而增长广大。所以，像我们这些造了狱业的人，通过观察分析之后就应该精进地忏悔。如果我们不忏悔，这些业绝对不可能无因无缘地消失，所以我们“云何复逍遥”呢？

因此，不管是从忏悔的角度，还是从整个大局要修持大乘菩萨道的角度，不管怎么样，都不应该再逍遥而住了。不要觉得自己就像没事一样，就像佛陀、阿罗汉一样，没有任何罪业，已经从三界轮回当中获得解脱了，可以逍遥而住了。并不是这样的。我们现在还远远没有到达那种阶段，因此现在就是需要吃一点苦的时候，就是需要精进的时候。

有的时候我们觉得难以放舍，好像是“我把学佛的时间用得过多的话，那么我其他的时间没有了，我赚钱的时间没有了，享受世间幸福的时间没有了……”面对这些心态，就是我们需要作出选择的时候，如果我们选择了世间的这种快乐，或者选择了把许多时间投入到这方面去，我们的修法时间就很短，那么堕地狱的机率就变大了。反之，如果我们把大部分的时间用于忏悔、修善法，虽然看起来损失了享受世间法的机会，其实我们已经为自己往生善趣、远离恶业争取到了更多的机缘。

世间当中也是一样。比如我们读书的时候，如果我们把大部分时间都用于玩耍或做其他事情，逃学的时间很长，用于学习的时间就很短，那么以后找到好工作或过幸福生活的机会就肯定少得多；而有些人刚开始的时候，用于学习的比重比较大，那么以后过好生活的机率也比较大。

当然，以上只是举例，世间的事其实是不确定的，为什么呢？比如有些好学生，他毕业之后有可能找不到工作；有些调皮的学生，或者中途辍学的人，如同世间的一些富豪，反倒可能拥有很大的成就。也就是说，世间法之所以不确定，是因为有前世的业在里面。不过通

常来说，世间人都有一种普遍的认知，如果现在没有认认真真地学习，那以后成功的机率就会很低，幸福的机率也会很低；如果现在认认真真学习，成功机率就比较高，一般人们是这样讲的。

但是，在因果中绝对不可能有“不确定”的情况的。如果我们花很多时间去造罪业，以后想从地狱中出离、感受快乐的机会基本上没有。因为因果就是非常公正的、丝毫不爽的一种规律，所以我们这些造了恶业的人“云何复逍遥”呢？我们不应该再逍遥，如果要逍遥，等有了把握之后再去做逍遥自在，现在还远远没有达到可以逍遥自在的时候。尤其是在现在我们这个阶段，如果进一步，我们可以成功地踏上解脱道，如果退一步，我们又和世间人一模一样了。我们现在就处于这种可进可退的阶段。

当然，如果是一般人也无所谓“进”的问题，由于不学习佛法，他们肯定就是随着轮回的洪流而下去了；如果是已经获得解脱的人，他们的相续已经成熟了，已经高速而转了，就不会再有这样一种情况发生。而像我们这些处于中间的人，如果稍微懈怠一点就下去了，精进一点就上去了。在我们上面有佛菩萨伸着手来迎接和帮助，如果我们多祈祷，或者多按照佛菩萨的教言来做，我们伸手就会拉住他们伸过来的手，我们一使劲，他们一使劲，我们就上去了。而同时下面也有很多人在拽我们的后腿，世间的整个环境、还有很多恶友等等，都在把我们往下拽，“哎你不要学佛了，你不要去闻思了，你不要做这些善事了，做这些没有意义呀”等等，很多很多人在通过他的言语和行为来拽我们后腿。这个时候我们自己要往哪个方面努力呢？我们内心当中应该有一个决断。

因此，我们需要学习很多的佛法的理论、教言，在相续中逐渐累积佛法的智慧，当这些智慧开始深厚的时候，我们做出正确选择的机会就会越来越多，越来越大。因此，我们应该多学佛法，比如思维后世痛苦、思维无常、思维业因果之间的关系、思维今生和后世之间的关系等等，通过这些思维可以让我们精进，我们就可以因此而抛弃很多无意义的琐事，然后开始把主要的精力投入到修学正法、帮助众生的法行的事业当中去。

不勤而冀得，娇弱频造罪，  
临死犹天人，呜呼定受苦。

在这个颂词中讲到了“呜呼定受苦”，有三种情况会导致这种结果。

有人不精进还希望获得安乐的果；有人忍受力很弱但还在频频造罪；有人马上要面临死亡了，还犹如天人一样觉得自己可以长命百岁，这样几类人，呜呼啊！以后一定会感受痛苦。“呜呼”是形容寂天论师看到这种情况非常地悲痛。其实如果我们不注意，也会变成寂天论师感叹“呜呼定受苦”的对境。什么样的人他“呜呼定受苦”呢？第一类是“不勤而冀得”的人，第二类是“娇弱频造罪”的人，第三类是“临死犹天人”的人。我们再来详细地观察这三类情况。

第一类是“不勤而冀得”。颂词当中体现了一种互相矛盾的情况。“不勤”和“冀得”是矛盾的，“冀”是希望的意思。如果我们想要获得安乐的果，必须要拥有安乐的正因，这个正确的因就是善业，而善业要通过精进而获得。所以，如果我们不精进于善业，就不可能获得安乐的果。我们不精进，很懒惰，把修善法的事一天一天往后推，找很多借口不修法，这些行为就是“不勤”，然而我们的想法是“冀得”。我们的身语意都没有精进，而我们却想要获得好的结果，那肯定要受苦。为什么呢？如果我们这种不劳而获的想法能成熟，或者我们不精进，最后却得到了想要的安乐，那因果就错乱了。

我们知道在佛的十力当中，最主要的力就是知是处非处智力，这里提到了处和非处。所谓处指正确的因和正确的果，佛陀了知，如是正确之因可以获得如是正确之果。那么，凭借一个错乱的因得到了想要得到的果，这就是非处。比如说，通过放生而得到安乐，这是处，因和果之间是正确的；如果认为通过杀生可以得到安乐，这就是非处，二者之间是矛盾的。

同理，“不勤而冀得”也是这样，“不勤”是一种非因，而“冀得”，通过这种错乱的因、不正确的因，怎么可能得到安乐的果呢？不勤其实就是造恶业，造恶业和安乐之间是矛盾的，所

以它就是非处。我们也要时时观察自己的相续是不是处在这个状态当中。自己经常不顶礼、不供灯供水、不闻思修行，不放生、不帮助众生，什么善法都不做，却每天希望自己发财、长寿、升职……得到很多自己想得的东西。这样的话，我们不精进善法，而希望获得安乐果，那最后的结果“定受苦”。因为你没有精进，前面讲过如果没有精进，相续中自然转成恶业，一定会受苦。这是第一种定受苦的情况，我们要观察自己是不是有这种不精进的情况。

第二类是“娇弱频造罪”。娇弱和频造罪之间的关系，和前面第一类也是类似的。娇弱是指忍耐力和承受力都很弱，比如开水淋到手上，被火星烫伤了，做饭时被锅烫到了，或者别人骂了一句，自己忍受不了。按理说，我们的忍受力很弱，就应该谨慎，远离容易给我们造成伤害的对境，尽量避免受伤害的情况发生。

作为轮回众生来讲，身心的忍受力都是很弱的。既然我们忍受力弱，就不应该造罪，去承受地狱的痛苦和人世间的痛苦。但我们还是造罪，那痛苦降临到我们身上，如何忍受呢？按理说忍受力弱的人不要造罪，但是恰恰相反，“娇弱频造罪”，本身忍耐力很弱，却偏偏去造作损害自己的事情。

我们到底是怎么想的，对自己负不負責任？如果我们忍耐力很强，什么样的痛苦我都能够承受，那也可以。但我们没有那么强的忍受力，所有的众生都没有，痛苦一旦降临，只要堕地狱了，任何众生都是娇弱的。就我们现在来讲，承受力是很弱的，非常不喜欢痛苦，连人世间的痛苦我们都难以承受。既然如此，为什么我们要去造罪呢？就不要去造罪，因果关系就是这样的，既然我们娇弱，那就要断除罪业。

但是，恰恰是娇弱的人频频造罪。而佛菩萨这样的圣者，忍受力很强，比如菩萨初地的时候，众生割截身体都没有痛感，但他们一点罪都不造，而且善法已经成为相续的一部分了。众生正好相反，我们的承受力很弱，但是频频造罪，好像自己不会受果报一样，这就是一种错误。

所以，寂天论师就提醒我们：娇弱的人啊！如果你们难以承受痛苦，就千万要终止罪业，大小罪业都不要再营造。娇弱者频造罪，毫无疑问定会受苦，这是第二种情况。

我们看自己是不是这样，对号入座的话，十有八九都是。当然，不是说一对上我们就完全垮掉了，不是这样的。对上后，我们要发现自己的过失，尽量发起精进。这一品就是讲精进的，只要我们精进，任何事情现在改变都不晚，佛菩萨告诉我们这些，就是要触动我们相续中的精进，一旦引发了我们的精进，这些问题就完全改变了，我们就会精进起来，断除恶业，朝好的方面去发展。

第三种情况，“临死犹天人”。本来自己是一个快死的人，但是，还抱着很大的希望活下去，像天人一样。我们知道天人的寿命很长，动辄几万年、几十万年。作为人道的凡夫，不管是真正临死的人，还是像我们这样的人，看起来离老死还有一段距离，但无论如何，都算是临死的人。这个是实际情况。但是，我们妄想自己好像是天人一样，还在做长期打算，好像自己还可以活很长时间，还可以活几十年、几百年，还在为以后的幸福做打算，根本没有打算如何去面临即将到来的死亡。这也是一种相互矛盾的情况。本来要死的人还在想自己同天人一样，可以活得很长远。当然，亲属、医生安慰自己另当别论，对快死的人说：“你没事，还可以活几十年！”但我们应该很清楚现在的状况，我们每天都在面临死亡。如果我们死亡无常观修的比较纯熟，就会知道我们明天还能不能继续做今天的事情都不好说，今晚睡下去明早会不会起来，或者今天晚上还有没有睡觉的机会，这些都不好说。我们面对死亡，本来就是一个临死者，但想法却是好像还能活很长时间一样。

为什么“临死犹天人，呜呼定受苦”呢？原理前面分析过，越是觉得自己不会死的人，越没有紧迫感，越容易把修善法的计划往后推。既然不会死，现在的好时光，我为什么不去享受呢？修法的事情以后再说。就这样，所以越认为自己不死的人，越容易懈怠，越不积累资粮，越容易造罪。

前面我们讲了这个问题。死亡无常观修比较好的人，他就有紧迫感，就会精进，抓紧每一分钟的时间，该念咒的念咒，该修善法的修善法。有了紧迫感之后，他会抓紧一切的时间去精进修法，这样他到临死的时候就不会受苦了。而往往有“临死犹天人”这种心态的人，就是“定受苦”。所以，我们就要思维这种情况，思维后世痛苦，再对比我们现在是不是这三类情况。如果能够对号入座的话，那就真正应该警醒了，应该从这个方面得到某种启示。

寂天论师非常慈悲，告诉了我们这样的情况，让我们从迷惑中醒悟过来，真正到了该精进的时候。否则，“呜呼定受苦”，到了受苦的时候，那就没有办法了。

通过思维生起精进的意乐，这方面已经讲完了。

## 癸二、以加行修持：

前面是发心，现在是行为。颂词讲：

依此人身筏，能渡大苦海，  
此筏难复得，愚者勿贪眠。

颂词的意思是，通过现在暇满人身的船筏，能够帮助我们渡过轮回大苦海，这个船筏一旦失去之后，很难再失而复得。所以愚蠢者不要再贪眠了，应该精进。这是劝我们依靠人身去修持善法，精进起来。

颂词讲要依靠暇满人身的船筏。关于放弃身体的贪著，第五品、第八品都讲到了身体的过患。对身体贪执过度，就要讲过患来降低对它的贪执。那么，人身这么多过患是不是一无是处？过患虽多，但还有好处，通过人身可以精进修持善法。但对身体过度贪著，就修不了善法，因此我们要降低对身体的贪执，但也不能矫枉过正。既然所有的过患都具足，那么是不是要把它抛弃掉呢？不是的，抛弃掉我们也没办法修习善法了。

佛陀在经典中讲，六道轮回的众生中，最好的身体就是人身，人身是所有能够修持善法工具中的最佳工具，其他众生的身体没有比人身更好的。虽然从构造和组成材料来看，天人发光轻巧、庄严无病的身体，才是最好的，但好是好，不适合修佛法。人的身体是血肉组成的，虽然组成构造远远不如天人，但人身适合修善。（这里的人身，是从身心二者配合来讲的，不是指单纯的身体。）这样的暇满人身就是修习善法的工具，佛陀在经典中也是作过比较的，天人和其它的身体都不如人身好。

东胜神洲、南瞻部洲、西牛贺洲和北俱芦洲这四大部洲，都是人的世界。南瞻部洲就是现在这个地球，这里的人身是最佳的，但如果问，南瞻部洲东西方的人哪个更好？其实是差不多的，都能够修持佛法。而人身通过修法，可以度过轮回的苦海。三界轮回的苦海是苦浪滔天的，怎样渡过呢？需要船筏，通过现在的人身来皈依发心，比如多多修持《入行论》、前行、大圆满等善法就可以获得解脱，或往生极乐世界，或今生大彻大悟，或来世再得人身，每一世都可以修持善法，总有一天会从大苦海中脱离。现在我们依靠人身，发愿往生极乐世界是最佳最快的一种解脱途径。我们通过暇满人身发愿往生，或者修持菩提心、空性见，这样就可以渡过大苦海。

“此筏难复得”是说暇满人身，第一很难得，第二难再复得，一旦失去人身就很难再获得。为什么很难获得？上师讲义中讲过，得到人身需要很多条件，并不是运气好。

有人觉得，得人身很容易，好像能随便得到一样，尤其是贫困地区，生个小孩特别容易。萨迦班智达的《格言宝藏论》，讲过一个规律，人在世间有很多不如意的地方，比如说富裕的人，一般富裕的人各方面都很好，钱也很多，地位也高，但人丁不是特别兴旺。而很穷的人，吃饭都吃不起，家里接二连三地就诞生很多小孩，人丁兴盛，但没有钱。而有钱的人，没有继承者。自古以来都差不多。很多富裕发达的国家，人口出生率很低，经济不繁荣的欠发达地区，人却特别多，很难控制这种情况。

看起来好像人身不是特别难得，但实际上获得人身是很难的，尤其是暇满人身。单说哪地方人多人少，还不是我们讲的人身筏，人身筏是暇满人身，是人身中的精品。本来人身就

难得，但获得暇满人身更难得。七十亿人好像不算少，但并不是讲七十亿人都是暇满人身，只有很少一部分人是暇满人身。真正对佛法产生很深的信心，愿意修行的有没有一亿人，真的很难说，这个比例可能都没有。从这方面讲，修持善法的人身是很难获得的。

必须要前世修持十善、守持戒律，还要做布施、安忍等助缘，还要发愿“通过这个善业愿我获得暇满人身”，有这些因缘才能获得暇满人身。有些人可能守戒，但他没有发愿，虽然获得人身，还是无法接触佛法。比如有些外道，他也在修善法，也帮助了很多人，也在守戒，但是没有发愿获得修持佛法的暇满人身。

世界上修善法的人这么多，但能够以善业发愿以后转成修持佛法的人身，这样的人却很少。大多数的人不具足戒律，看一看我们身边守持戒律的人，有多少呢？不学佛法的不用说了，修学佛法的人还要选择这条戒律暂时不受，而那些我就受一、二条。通过守戒的方式断恶修善，具足这样想法的人不多，这样的话，大多数的人第一个条件都不具足。

为什么守持戒律后，还需要布施、修安忍这样的助缘呢？因为以守持戒律的功德转生善趣，比如说转生为人之后，还要看你有没有条件学习佛法。比如有些人很穷，必须每天以累死累活的方式去赚钱，大部分时间都用在赚钱上，哪有时间学习佛法呢？但如果前世做了布施，他的钱财来的就容易，相对时间就多一点，压力就少，佛法学起来就比较容易，能够学进去。而通过安忍，即生能够获得庄严的相貌，或者通过安忍，思路清晰。这对修学佛法都有一定的帮助。

因此，获得人身之后，要在学佛方面更进一步，就必须行持持戒、布施和安忍等善法，然后发愿。前面讲了，要发愿通过此善根，令我生生世世获得暇满人身。即便持戒、修十善的人，他都不一定想到这样发愿，所以真正具足这三个条件的人很少。因为少，转成暇满人身的人也少。全世界这么多人中，基督教徒、伊斯兰教徒、印度教徒几亿这么多，佛教徒这么少，从这个方面看起来也正常，因为以前没有发愿获得暇满人身的人，是得不到暇满人身的。有些人虽然得到人身，也修善法，但没有接触佛法，对佛法也没兴趣，从这个标准看就是无暇，不是暇满人身。

所以，暇满人身难得，失去之后难复得。一失人身，万劫不复，失去之后，很难获得。现在既然获得了，应该怎么办？我们已获得人身，就应该对照科判“以加行修持”，善巧地使用我们的身体，我们有眼睛，就多看佛像、经书；有耳朵，就多听佛法、经典、经咒声音；有舌头，就多念经，和别人交流佛法；有手，就多合掌；有脚，就多顶礼转绕；有心，就多思维法义。自己身体经常善用，或者用我们的人身多利益众生，放生也好，帮助人也好。

我们这样的人身是很难获得，失去之后难以复得。如果我们现在不好好修行，下一世人身都保不住，更不要说解脱往生了。如果我们精进，第一能保住人身，第二在此基础上，可以获得往生，或者进一步今生获得成就。而这都来自于精进，如果精进，一切的善因善果都具备，一旦失去精进，别说善因善果，连人身都失去了。

所以，愚昧的人不要再贪眠，再懈怠了，在此基础上，内心对善法多多地产生欢喜心，然后通过人身多闻思修行，没听过的佛法要听闻，听闻过的要思维、串修，不但学习，还劝别人多学习佛法，这都是非常有必要性的。

以加行修持内容就是这样。我们第一堂课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第98课

我们继续学习《入行论》。

### 辛二、断除耽著恶事懒惰：

耽著恶事懒惰是所断三种懒惰的第二种，又叫散劣事懒惰。颂词讲，

弃舍胜法喜，无边欢乐因，  
何故汝反喜，散掉等苦因？

字面意思讲，为什么我们要舍弃殊胜正法这种能够引发欢乐的因，反而喜欢散掉等痛苦的因呢？

这个科判和颂词讲到了如何断除散劣事懒惰。劣事，除了恶业之外，还包括散乱的因，也就是世间没有意义的事情。

每个众生都想要获得安乐，远离痛苦。既然我们有这个愿望，就必须了知安乐和安乐因之间的关系。我们要获得快乐，无论是世间还是出世间的快乐，都必须修持快乐的因，这个因就是“胜法喜”。“胜法喜”就是对于殊胜妙法的欢喜。这里直接就讲到了精进的内容，因为“进即喜于善”。对于佛法的欢喜，其实就是无边欢乐之因。

如果我们对善法有欢喜，那么就会去行持善法。我们欢喜行持一分钟的善法，就可以获得这一分钟善法所引发的欢乐；我们欢喜行持一生的善法，就积累了一生的资粮。一般的修行人，一天只能行持几个小时的善法。修行好的人，白天能一直处在行持善法的意乐当中，睡觉一醒来，马上就安住在正念当中。修行更好的人，乃至睡觉做梦都安住在对正法的忆念状态。这方面有很多例子，也有很多切实可行的修法，很多经论、窍诀、修法当中都提到过。

总之，对善法的欢喜是无边欢乐之因，一切世出世间、暂时究竟的欢喜，都来自于胜法。既然如此，我们若喜欢安乐，那么就不能舍弃对于善法的欢喜。

“何故汝反喜，散掉等苦因？”那为什么我们舍弃对善法的欢喜，反而去喜欢“散掉等苦因”呢？“散掉”就是散乱，掉举。说妄语，说笑，做一些没有意义的事情，造罪业等等，这就叫耽著恶事或者散劣事。

散劣事有什么后果？如果我们身心散乱，由贪心、嗔心、愚痴心、嫉妒心、傲慢心等烦恼而引发身语行为，不管是行走，还是蹦蹦跳跳，这些都和善法没有关系，它不是引发以后快乐的因。从这方面来看，令身心散乱的事情，以及直接的杀生偷盗等行为，这些都是痛苦的因，不能够获得安乐。因为善因和善果，散乱于恶事之因和痛苦之果，它们之间的关系毫不错乱。

既然我们都想离苦得乐，那么就应该认认真真地把握善法之因，抛弃恶业之因。但是，现在我们的行为恰恰相反，我们抛弃了佛法这种能够引发无边欢乐的因，反而去追求引发无边痛苦的散乱，实在不应该。

因此，我们要知道，散乱于这些恶事没有任何利益。以前没有学习这些更深一层因果的时候，我们总认为散乱能够给身心带来快乐，依靠恶业能够快速地挣钱……就看到这些比较短的因果关系，甚至误认为这些行为可以带来很多利益。有些人对这些问题没看清楚，只看到短期的利益，就觉得这些是正确的行为，可以给我们带来身心的欢愉，所以对于善法的修持就不上心，因为修持善法和散掉等因缘，它直接有一些矛盾的地方。

比如，戒律中有一条不准杀生，有些人觉得如果不杀生，就没有获得财物的渠道；有些人以杀生为乐，觉得钓鱼是很好的享受，如果不杀生这个享受就没有了。戒律就通过不能杀生的方式，强制性地保护我们，让我们终止这种行为，因为我们对这些恶习根深蒂固的习气很难以改变。佛陀在经典当中讲做这些是不对的，如果做这些话，错误的行为就会引发不好的结果，把前因后果这么一说，使我们安住在正确的行为当中，断掉杀生偷盗的行为。因此，戒律都是强制性地保护我们，让我们获得安乐的殊胜方便。有些人不了知这样的情况，把戒律、教言当成束缚他快乐的因缘，这是不了知因果取舍导致的。

寂天菩萨说，我们要快乐，就要对善法欢喜精进，不能放弃；如果喜欢沉掉，那就是在行持痛苦的因缘。就像吸毒之后，看起来飘飘欲仙，感觉很舒服，其实对他的身心有很大的伤害。所以，为了让自己健康，就不能去沾染，而且劝告别人不去接近毒品。同理，佛菩萨

把前因后果看得很清楚，比一般的人看得更高、更深远。他们告诉我们取舍之处，殊胜的善法是欢乐之因，应该去做，困难再大也要生起欢喜；而散掉等苦因，即便有非常大的诱惑力，也要想法设法去中断对它的耽执，尽量远离。

颂词讲到怎么断除耽著恶事，使我们明白，对善法精进，才是我们真正需要的东西，而应该断掉的，就是看起来暂时有利，但其实没有意义的恶事。散劣事的伤害很大，对比一下就知道了，对善法精进是欢乐的因，对劣事耽著则是无边痛苦之因。了知之后，我们就可以具有取舍辨别的智慧。后面还会讲这个问题，既然有了智慧，就要对善法和劣事做一个判断，然后就要断掉对劣事的散乱，对善法做一些精进。以上就是第二个科判和颂词的意思。

### 辛三（断除自轻凌懒惰）分二：一、略说；二、广说。

自轻凌是觉得自己这也不行，那也不行，想方设法让自己不对善法产生兴趣，为不精进找一些借口。这也是在修持佛法过程中，必须要断掉的一种懒惰。我们习气的种类是很多的，有些是通过推迟的方式不修善法，让自己懒散；有些是散于劣事，对于散乱的因缘很喜欢，以此不修善法；还有就是自轻凌，觉得自己这不行，那也不行，这也是一种懒惰，也必须要断除。如果不断除，我们在修善法过程中，就有可能就受到这种心态的影响，从而让自己不修持善法。

其实每个人都有潜力，如果能够坚持，能够精进，就可以把内心中的潜力挖掘出来。世间中为了鼓励生性怯懦的人奋发，有很多励志类的文章、视影作品，激励他们开发潜能，通过成功的事例，来说明只要努力，自己也可以做得到。

当然，从佛法的观点看，众生的潜能不仅是世间的作品中讲的潜能，佛法讲的潜能是站在很高的高度来讲的，这个潜能就是佛性，是如来藏。佛性的潜能，是非常深的殊胜潜能，和佛的功德无二无别。只要我们断除自轻凌懒惰，就完全可以胜任修持菩提道的事业。下面通过这些方面的教言，来告诉我们可以精进，精进之后可以获得佛的功德。

#### 壬一、略说：

颂词讲，

勿怯积助缘，策励令自主，  
自他平等观，勤修自他换。

我们不要怯弱，应该发起大心，累积精进的各种助缘，通过正知正念策励自己的修行，然后调整身心，让它们达到自主，在这个基础上进一步修持自他平等和自他相换。这样就能胜任菩提道的修行。

这个略说，其实也是断除自轻凌懒惰的总说。下面的内容和这里完全是相关联的。

“勿怯积助缘，策励令自主”，上师在讲记中把这两句划成“断除自轻凌懒惰”的加行、正行和后行。加行是“勿怯积助缘”，“策励”是正行，“令自主”是后行。

一、加行，“勿怯积助缘”，也就是两种精进。

第一种是擐甲精进，也叫盔甲精进、披甲精进，把铠甲披在自己身上的意思。古代的战斗冲锋陷阵，在身上披一层铠甲之后，他就敢于冲到敌阵中去厮杀。我们修菩萨道，也必须要擐甲精进。擐甲精进是发起大心，如果我们披起誓言的铠甲，就敢于入六道轮回去救度众生，修持殊胜的菩萨道。

“勿怯”告诉我们不要怯弱。有些人不敢发心度众生，不敢发心成佛，因为成佛和度众生都是很困难的事情，所以他就怯弱了。为了断除怯弱这种自轻凌，这里就开始讲披甲精进，告诉我们没有什么可怯弱的。当然，披甲精进有很多实际的内容，《入行论》很多地方和披甲精进都是有关的。擐甲精进是让我们对于能够成佛、帮助众生深信不移，以此对治自己不敢发心的怯弱。

加行中第二种精进是加行精进。加行精进是指“积助缘”，助缘是第七品后面所讲到的四种助缘。就像国王出战的时候，有四兵同行一样，有象兵、骑兵等等，我们在修持精进的时候

候，也有信解、自信、欢喜、放舍这四种殊胜的修法，作为我们的助缘。如果具足了助缘，我们也能够胜任菩萨道的修行。前面的“勿怯”是对治认为自己不能发心的自轻凌，“积助缘”也可以对治自轻凌，比如觉得某些修法、精进、六度等等，很难以修持，这里就告诉我们，只要我们具足了希求心等四种助缘，那么我们也可以行持布施、持戒。因此“积助缘”也能够断除某种自轻凌懒惰。

二、正行：“策励”，是指通过正知正念的方式，护持自相续，策励我们修持殊胜的菩萨道。有的时候，我们觉得心很散乱，没办法安住于正知正念，像这样就没办法适应修行。这时我们可以通过策励的方式，来断除自轻凌懒惰。如果能够保持正知正念，对于身语意的观察，对于善法的安住，都是可以做得到的。在修正法的过程中，随时观察自己的三门，观察自己的念头是不是安住在善法上。因此，正行就是通过策励的方式，来断除相对于这方面的违品自轻凌。

三、后行：“令自主”，如果具足了加行、正行，我们的身心就可以自主，可以自由自在地驾驭自己的身心状态。我们觉得难以约束自己的身语意，没办法自主。如果我们具足修法的话，按照正确的方式去修行，我们的身语意也是可以自主的。因此，在后行就可以得到自主的殊胜功德，以此断除对于身心不自在，觉得自己没办法胜任菩萨道修行的自轻凌懒惰。

“自他平等观，勤修自他换”，修持了前三种精进之后，我们进一步修持自他平等和自他相换。自他平等、自他相换和精进有直接关系，和断除自轻凌懒惰也是有关系的。

自他平等、自他相换，主要是在《入行论》第八品宣讲。静虑品讲了一些必要的远离身心散乱的内容之后，紧接着讲正行的内容，也就是自他平等和自他相换。修持菩提心有两个体系，一个是金洲大师传下来的七重因果教授，我们以前提起过，还有一种就是寂天菩萨在《入行论》中讲到的自他平等、自他相换和自轻他重的修法。因此自他平等、自他相换，着重是出现在第八品，后面我们会学习到。第八品在讲自他平等、自他相换的时候特别殊胜，学习之后，很容易接受把众生看作自己，为众生发起菩提心的观念。

当然，《入行论》每个地方都很殊胜，但在讲世俗菩提心，自他平等、自他相换的时候，我个人感觉第八品这部分讲得非常好。我学习《入行论》的时候，身心受到很大震动的就是这部分，觉得菩提心能帮助自己产生强大的心力，也觉得自己可以去度化众生，自己收获很大。后面我们学习到第八品的时候，还会详细地去了解、串修自他平等、自他相换的修法。这里也出现了自他平等、自他相换，但此处只是略说，主要也是和断除自轻凌懒惰相关。

那么，怎样断除自轻凌懒惰，发起菩提心呢？怎样断除自私自利的作意，然后生起他爱执，生起利益众生的想法呢？在自己以前的思想当中，众生和我没有关系，从来没有想过大面积的去利益众生。我们虽然受到为人民服务、帮助别人的教育，也有一些利他观念，但像佛法这么深层次、大面积的利他，而且毫无条件地去帮助众生的思想，却从来没有接触过，那么我这样的人怎么可以生起强烈的菩提心呢？像这样的话就有自轻凌懒惰，不敢修。自轻凌是觉得自己不堪能，不可能胜任这种修法。

但是寂天菩萨告诉我们，通过自他平等和自他相换的观修，我们完全地可以生起菩提心和利他的意乐，为了利益众生而发誓成佛的心态完全可以生起来。修持菩提心，生起菩提心，是我们修大乘或者《入行论》中最主要的内容。有些人觉得自己不堪能，发不起那么大的利益众生的心态，做不了利益众生的大事。这种自轻凌懒惰，可以通过自他平等观和自他相换观来断除。

自他平等讲到，我和众生其实都是平等的。当然有很多平等的方式，胜义谛及世俗谛中的自他平等。我想离苦得乐，离苦得乐也是众生最朴素观念和想法。既然想法都是一样的，而我现在有能力，那就可以担负众生离苦得乐的事业。这就需要观修自他平等。

以前自他是不平等的，自己的位置特别重要，他人的位置基本上很少，有时候甚至没有，为了自己的利益可以伤害其他众生的利益，忽视其他众生的存在。现在通过自他平等，把他

人的利益和自己的利益，破天荒第一次放在同等的位置上，就知道了其实我想的也是众生想的。以前觉得只是我想得乐，其他众生可能不想得到快乐。但是哪个众生想受痛苦呢？没有的。众生想要离苦得乐的心态，的确确实是客观存在的，你观修不观修，它就是这样。但我们不观修，就会忽略众生的希求，如果观修就会重视这种希求的存在，会发现其实众生和我一样，所以就第一次把众生的利益放到和自己平等的高度进行审视，这是以前没有做过的事情。

众生都有一个通病，就是自己和他人之间做比较的时候，自始至终把自己的利益放在第一位，其他众生的放在第二位，乃至更低的位置。把众生的利益和我的利益，放在平等的位置上处理，就是我们修利他心、发菩提心的第一步，把众生的位置提起来，放在自他平等的位置上去审视，这样就会知道我和众生其实从离苦得乐的角度来讲是一样的，观念上就产生了很大的转变。

然后再修自他相换。作为修菩提道的人，我要帮助众生实现离苦得乐的愿望，就要把自己和众生的利益去对换，我拥有了快乐，把它给众生，众生不想要的痛苦我来承受。我毕竟是修菩萨道的人，心量比他们大得多，如果我做不到这一点，那么我背着菩萨的名字又有何用？每件事情都和众生斤斤计较，我对你让一步，你也要对我让一步，这是不行的。众生毕竟是众生，他没有发菩提心，我是发了菩提心的菩萨，在任何事情和想法上，必须要和对方不一样，所以众生不想要的痛苦我要主动来承受。众生想要的安乐，如果我有我就给他们，乃至善因善根都给他们。

修持自他相换后，再修持自轻他重，即我很轻众生很重要。通过这种步骤这样修上去，最后利他的思想就完全在相续当中扎根了。自我的观念通过这样刻意的观修之后，我执就越来越小，而利他的观念越来越重，渐渐地就和菩萨道吻合了。

大乘道就是“发心为利他，求正等菩提”，为了利他才成佛。通过以上的方式，内心当中生起了利他的思想，一些功利的想法诸如“我帮助了众生，众生怎么回报我”“我帮助了众生，电视上面怎么曝光我”“我回报了众生以后，后世得到什么善果”……这些都不重要了。它们慢慢会彻底地烟消云散，直至无条件地利他。

有的时候，我们帮助了人，就总想从对方那儿捞到什么东西。与人交往的时候，我们首先就观察与这个人交往对我有没有利益，如果有利益就交往，没有利益干脆不交往。很多人是以这种心态去和别人交往的。但是通过修持自他相换，自他平等的菩提心之后，就不会带着这种功利的心去帮助众生了。诸如帮助了众生会不会给我说谢谢，帮助了众生会不会以后回报我，是不是因为这个修法我自己就能成佛了……这些以自利为主的想法，通过观修菩提心之后能够彻底消失，完完全全以利他为主导了。我们会想，修这个法对众生有没有利益，我这样做对众生有没有利益，而不会考虑自己在这个过程中能捞到什么好处。

修持利他心在《入行论》当中是这样体现的。在《大圆满前行》中则首先是修持四无量心，然后自他平等、自他相换、自轻他重，通过这个步骤修成利他心。有了利他心之后，就发誓要成佛。因为所有的利他方式当中，成佛才是最殊胜的，所以我一定要成佛，这时成佛就是以利他为主导的成佛思想，完全清静。也就是我们平时讲无有造作的、无伪的菩提心生起来了。

平时我们经常问，什么才是无伪无造作的菩提心？其实就是这种完全为利他而想成佛的心。如果生起无伪的菩提心，那就进入大乘小资粮道了，再修持中资粮道、大资粮道，然后加行道、见道就登地了，最后是无学道佛果。因此，修持无伪的菩提心是真正入大乘门的必经之路。对于自他平等、自他相换的修法，没有了解，没有修持，也没有生起，那说我们是大乘的菩萨，的确是有名无实的。

当然，我们每天这样观修有多大的实质利益呢？这不好讲，可能是种下个种子以后慢慢成熟。但是我们不能满足只种个种子等以后慢慢成熟，其实我们现在还有潜力可以更进一步

的，只不过是有点懈怠懒惰，觉得做不到，其实是可以做到的。

第八品静虑品所讲的菩提心的自他平等、自他相换，很殊胜，真的很殊胜，会彻底颠覆我们无始以来的想法，通过这些窍诀，自他平等自他相换是完全可以做到的。

接着，第九品讲了胜义菩提心和空性智慧。但是，讲世俗菩提心很殊胜的地方，就是在第八品。有时我是这样想的，前面的很多品应该都是在为第八品的自他平等、自他相换作铺垫。我们通过学习第一品至第七品，内心的承受力和利他方面的思想，一路过来逐渐在酝酿播种，要准备成熟但找不到一个门径，第八品讲到自他平等自他相换，一下子就豁然开朗了。我们就知道，自己是完全可以胜任利他的，内心当中一下子生起了承担利众的责任，以前不敢想的利益众生的想法就可以生起来了。我们学到后面还会进一步有所触动，这里相当于提前打个广告。

以上是断除自轻凌懒惰的总说。

**壬二（广说）分二：一、修思维因无有能力而懈怠之对治；二、修缘难成而懒惰之对治。**

这两个内容，广说还是讲在断除自轻凌，没有离开总科判。

第一个科判主要是修持对治，修什么对治呢？思维因无有能力而懈怠，这是我们所要对治的内容。这种懈怠源于我们认为“因无有能力”，就是说我没有发菩提心的能力，没有具足成佛的因，那么我怎么会成佛的种姓呢？所以就怀疑自己怎么可能成佛。从因上面就开始退失了。

第一个科判当中“因无有能力”和第二个科判的“缘难成”是对应的，对照起来看，科判的意思就比较容易理解。

第二要修持的是缘难成而懈怠的对治。缘是助缘的意思，就是因缘当中的缘。因缘分主因和助缘，我们成佛的种姓是因，后面的缘就是六度，比如布施持戒等等助缘。这种修法的缘我认为难以成立。

那么，我们具有成佛的种姓，通过学习之后就可以产生定解，就断除了因为思维因无有能力而懈怠的懒惰。对于第二个“缘难成”，我们有了成佛的种姓，那持戒、安忍、精进这些助缘能不能修成？比如布施就很难修，要砍断手脚布施出去等等。也就是说，因为修持缘难成而懈怠。其实我们学了之后就会知道这个缘也是可以修成的，因为这个引起的懒散也可以断掉。

**癸一、修思维因无有能力而懈怠之对治：**

颂词有三颂，首先讲前两颂：

不应自退怯，谓我不能觉，  
如来实语者，说此真实言：  
所有蚊虻蜂，如是诸虫蛆，  
若发精进力，咸证无上觉。

字面的意思是，我们不应该退却，说自己不能成佛。佛陀以真实语在经典中宣讲，所有的蚊虻、蜜蜂、苍蝇以及蛆虫……这些旁生如果发起精进力，都可以证悟无上正等正觉。当然这有点困难，但假如它们发起的话，也可以证悟。

颂词讲到自轻凌懒惰的一种具体表现，即是“自退怯，谓我不能觉”。自退怯是自轻凌懒惰的表现方式之一，就是“谓我不能觉”，像我这样弱小、恶业深重的众生，怎么可能获得无上正等正觉的果位呢？这样思维就想退缩，开始懈怠不愿精进，不愿为了成佛积累资粮，觉得我这样的人没有成佛的种姓，不可能成佛。

寂天菩萨告诉我们不应该有这样的想法，“不应自退怯”。为什么呢？下面会引用《妙臂请问经》的教证来回答。

颂词讲“如来实语者”，佛陀断除了妄语的因，所以是实语者。我们以前分析过，妄语的动机无外乎几种：有时为了保命，不说妄语会被杀害。但佛陀没有必要，他在因地为了度化

众生，主动舍弃身体，对生命的执著早已看破，这个因佛陀早就断掉了。

《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中很多公案记载，佛陀为了度化众生，不惜舍弃生命。比如为了求法，跳入火坑。为了利益众生，舍弃生命不仅一两次、三四次，而是无数次。这就不是偶然的，不是热血沸腾而抛弃生命的。凡夫有时热血上涌，说“我可以为他死”，话刚出口就后悔了。当然在某种环境中一时热血沸腾，做出为他人舍弃生命的事情，也有这种情况。但佛陀是在很清醒的状态中，可以权衡利弊的情况下舍弃生命的，这绝对不是偶然了。所以在因上，佛陀已经断掉对自己生命的执著，因此不会为了生命而说妄语。

有人为了财富说妄语，那么佛陀会不会为了钱财而说妄语呢？绝对不会。通过佛在因地的修法就知道，为了利益众生，他连身体都可以舍弃，自己的国家、喜爱的东西、所有的财富都无数次的抛弃掉，所以，佛陀为了财富说妄语的因也没有。在妻儿、名誉地位等方面，从佛的因地，都可以找到断除这些执著的修法过程。所以佛陀没有说妄语的必要，可以证明是实语者。

《经庄严论》中弥勒菩萨也用了这样的理证，说明佛断了妄语的根本因。所以可以说“如来实语者，说此真实言”。

什么真实的语言呢？就是《妙臂请问经》中讲的：“所有的昆虫，乃至猛虎、狮子、犬等一切众生，如果发起了精进力，也可以成就无上正等觉。菩萨如是真实随学，成为狮、虎、犬、鹰、狼、鹤、乌鸦、鸱枭、昆虫、蜜蜂、蚊蝇、蛇之彼等，亦将成就无上菩提佛果。我转为人时，纵遇命难，然为何失毁获得菩提之精进？”经典中也是这样讲，如果菩萨真实随学，即使成为这些旁生，如果发起了精进力，也可以证悟无上正等觉的果位。

况我生为人，明辨利与害，  
行持若不废，何故不证觉？

前面讲了所有修法的所依中，人身是最好的。我们可以明确地辨别利害关系、取舍之道，行持如果不荒废，为什么不能证悟正等正觉的果位呢？绝对可以证悟！

这就可以打破，认为自己不能成佛的怯懦之心态和自轻凌懒惰。有些人会耽著自己的自卑，当成自己的优点，其实这没有优点可言，完全是懒惰的表现。佛陀讲如果发起精进力，旁生都可以成佛，何况我已经得到了人的身份？

从明辨利害的角度讲，人远远超胜旁生。我的身体可以成为别解脱戒的所依，而旁生、天人的身体做不到。能成为别解脱戒的所依，就离成就非常近了。另外，我的思想也可以明辨利害关系。虽然旁生有些比较聪明，但也不能完完全全分辨利与害。佛陀在度化众生的时候，也没有刻意地显现出旁生的形象，即便显现，也不是通过讲解正法的方式来利益众生的。为什么显现人的形象成佛利益众生呢？就是因为人道能够更加深入地接触佛法，可以明辨佛法的意义，能够了知利害关系取舍之道，可以思维世俗谛和胜义谛、发菩提心等等，这些都可以做，而我恰恰就转为了这样的身份。

“行持若不废”，如果我能够不放弃行持菩萨行，按照正确的道路修持下去，绝对会成佛，为什么我就认为自己成不了佛呢？本科判的意思主要是通过三个方面，告诉我们一定能成佛。第一、佛的教证告诉我们，每个众生都有成佛的潜力，也即是每个众生皆有如来藏，皆有成佛的种姓；第二、佛告诉我们旁生因为有佛性的缘故，如果具足精进力连它也可以成佛（当然旁生也有很多种，有些是菩萨化现的旁生，有些是真正的旁生，真正的旁生到底能不能具足精进力，这个不好讲，但如果具足精进力，也肯定能成佛）；第三点就是，何况是我作为人，如果我精进的话，我为什么不能成佛？佛陀讲旁生具足了精进力都能成佛，那么通过这句话就完全可以打消我不能成佛的想法。这其实说明了，人具足了精进力更能成佛，直接就把我们相续当中的自轻凌懒惰断掉了。

以上是通过佛的实语者的身份，通过权威、正量的身份告诉我们一定能够成佛的。在他的窍诀、教言中也告诉我们一定能够成佛的几个依据，我们以前也讲过，这里再讲，因为

这个很重要。

第一个是每个众生都具有佛性。《妙华莲华经》、弥勒菩萨《宝性论》等很多经论，都以佛的智慧作为教证，或通过一些推理来告诉我们，不管是人也好，旁生也好，一切众生都是具有佛性的。所以，成佛的第一个主因就具足了，所有因缘当中，这个是最主要的因。

第二点，既然我们具有佛性，为什么不能成佛呢？主要原因是因为内心当中有障碍，或者说有妄想、执著。如果不去除障碍，我们便无法成佛。障碍又叫客尘，是可以去掉的。有些人问，即然这样，那为什么还有很多众生没有现见佛性呢？虽然有佛性，虽然客尘可以被去掉，但是如果没有佛的教言，我们自己是不懂得怎么样去除的，而佛的教言这一点是很难具足的。

第三点就是佛救度众生的事业是不会中断的。佛的事业是什么？佛的事业就是告诉我们有佛性以及去除客尘的方法。佛出世就为了做这个事情，而且是不间断的。佛在世时以佛的形象来告诉我们，佛涅槃之后，他一代一代的传承弟子安住世间当中，反复告诉我们这个事实。现在我们学佛依止上师，上师也在做佛的事业，上师告诉我们成佛是可以做到的，我们有佛性，客尘可以被去除掉，也告诉我们去除客尘的方法，不间断这个事业。并且佛在涅槃之后还在无数事业当中显现化身，叮嘱这个事，所以佛陀的事业是永不间断的。只要我们与佛法结了缘，就能一次又一次地接受这样的信息，一次又一次串习去除客尘、现前如来藏佛性的方法。所以，每个众生都有成佛的因缘。

《经庄严论》也告诉我们，整个法界当中，每一刹那都有众生在成佛，就是现在的这个当下，都有很多众生在从凡夫成就菩萨，从菩萨成就佛果。每一刹那都有人在成佛，为什么我们就不能？他们具足了因缘，他们成佛了，那么我现在具足因缘也可以成佛。

这三个要点即为，第一众生都有如来藏，第二覆盖佛性的障碍可以去掉，第三佛陀的事业是不会中断的，所以毫无疑问肯定可以成佛。我们通过这个方面，可以抖擞精神，去掉自轻懒惰，发起想要成佛的心。我们如果发起了想成佛的心，这就迈出了第一步，下面就是第二步，第三步，第四步……要迈得稳，坚持地迈下去，渐渐就可以到达成佛的果。这个过程需要反复地学习，需要坚固我们的正见，需要道友的帮助，需要上师的加持，需要一系列因缘护持我们往前走。各种因缘具足之后，资粮一旦圆满我们就会成佛。

还有一个问题就是，觉得众生很难度化，不敢发菩提心或者发菩提心很困难。但我们想一想，自己具有佛性，当然可以成佛，这一点没有什么疑问。如果觉得众生太难度化而不敢发菩提心，那我们就把自己具有佛性放在对方身上，他也有如来藏，再难度化他也有佛性，所以是也能成佛的。《宝性论》如来藏品讲到五大利益，其中一个就是，因为了知众生都有如来藏，所以发菩提心的时候就不会害怕。有什么害怕的呢？如果众生没有佛性，要重新安一个佛性是很困难的，怎么样安也安不了，而正因为他自己就有佛性，所以我们精进地发心度化每一个众生时就有了动力。因为他自己是具足潜力的，只要我用的加行方便到位，时间到位，他就可以苏醒，发起菩提心。

就像我们一样，因为有佛性如来藏，所以上师在很长的轮回过程当中，一次又一次地转到我们身边，帮助我们，提醒我们。到了这一世因缘成熟，我们直接在上师面前学习《入行论》，或者通过网络通过法本，告诉我们菩提心，告诉我们可以成佛。我们现在就可以发菩提心了，而以前根本不能发的。再经过一段时间，通过上师的加持，我们的发心会越来越坚固、增长、广大，沿着这个修下去最后就可以真正地成为菩萨，成就佛果。

从这个方面来观察，因为了知众生具有佛性，发菩提心就不会觉得困难，因为他必定是一个好人，只不过暂时有了污点，他是可教的。从佛法的角度来讲他是有佛性的，显现上面再凶残，反正他有佛性，我们可以一世一世地去教化他，像上师一世一世教化我们一样。每一世种一点善根，反正这个善根总有一天会成熟、圆满，圆满之后就像我们一样也可以进入佛门学习，发菩提心，将来做弘法利生的事。即然如此，那么发心成佛不是问题，发心度化

众生也不是问题。

大家如果有机缘可以学一学《宝性论》，里面对每个众生具有如来藏的道理，讲的非常殊胜，这样就不单单是听到佛讲众生都有如来藏，而且通过甚深的教理帮助我们产生定解。我们了知这些之后，发菩提心帮助众生方面就真正没有问题了。通过以上的观察，我们就可以断掉因思维无有能力而懈怠的懒惰。

今天的课程我们就学到这个地方。

## 《入菩萨行论》第99课

我们继续学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。本论教导了我们修学菩提心的窍诀以及如何行持殊胜的菩萨行。由于菩萨行非常深广，所以我们作为初学者，首先要学习发心的方法，以《入行论》为修行的指南，进一步实地修持，相续中就可以生起殊胜的菩提心，能够掌握趋入菩萨行的方便。

现在我们学习的是第七品——精进。精进是世俗菩提心和胜义菩提心能够增上的殊胜助伴，在修学菩萨道的过程中，菩萨是绝对不能缺少精进的。如果缺少了精进，一切功德没办法生起；如果具足了精进，虽然以前自己是毫无功德的凡夫人，也可以逐渐获得修道的功德，以及佛菩萨的智慧。

上师经常教导我们说，一个人刚开始学习佛法的时候，没有智慧福报不要紧，没有功德证悟也不要紧，但是不能缺少精进。如果一个修学者，他能够具足精进，没有的智慧可以生起，福报可以获得，功德和证悟也都可以通过精进获得。所以，精进是修学佛法过程中绝对不能缺少的要素。

那么，怎么样发起精进呢？在大、小乘佛经中，精进的修法讲了很多。而寂天菩萨以殊胜的智慧，完全证悟了佛经的密意，把这些宣讲精进的内容作了归摄，放在《入行论》第七品，通过窍诀性的方式宣讲，让我们在相对短的时间中，了知精进的必要和违缘，以及如何生起精进的修法。这也是大德和菩萨造论的殊胜方便，否则，仅凭我们的时间、智慧和能力，想在浩如烟海的大小乘的经典当中，寻找精进的修法，然后还要把这么多的修法做梳理、排次第，并窍诀性地归摄，从而真正地了知精进——这是很困难的。

所以，我们要感恩以寂天菩萨为主的一切大德菩萨，他们以智慧完全通达了佛经中精进的内容，并且造了非常简略易懂的修法，使得我们可以在短时间当中，就能了知精进的本体，遣除精进的违品，以及修持它的助缘，可以清楚地了知精进的要义。

我们目前学习的是断除自相续中的自轻凌懒惰，分为略说和广说，现在学习的是广说，广说有两方面，第一是修思维因无有能力而懈怠之对治，第二是修缘难成而懈怠之对治。第一个方面，我们已经学习完了，里面讲了每个众生都可以成佛，因为众生都具足如来藏，加

以精进是绝对可以成佛的。了知这些，能够彻底地打破所谓的“像我这样低劣的人怎么可能成佛”的妄执。

有时候我们说自己低劣，不能成佛。其实这个低劣，只是就现阶段而言，我们的相续被暂时的客尘所染，具有一些低劣的品格、智慧，但这些都属于客尘，可以通过精进地修法完全遣除。我们学习了这个内容之后，就可以发起成佛的心。通过了知自己具有如来藏，只要精进就可以获得功德，那么我就敢于发心成佛。

### **癸二、修缘难成而懈怠之对治：**

我们要修持缘难成而懒惰的对治。前面讲到，我们要成佛，需要主因和助缘，主因就是我们具有佛性，助缘则是要修持种种的修法，比如布施、持戒。有些人觉得助缘难以成办，觉得佛经中描述的大乘六度非常难修，缘此难成产生了自轻凌——我这样的人怎么可能去修持成佛的助缘呢？他就产生了这方面的懒惰。我们要缘这种懒惰修持对治，下面就讲这个因缘其实是可以具足的，没有我们想象的那么困难。

#### **癸二（修缘难成而懒惰之对治）分二：一、无有怯懦之因；二、有欢喜之因。**

我们因菩提助缘难修而怯懦，但其实观察之后，这种怯懦之因是妄执，实际上不存在。进一步说，修持六度是具有欢喜之因的。我们就可以得出结论，修持菩提道的助缘是可以具足，可以修成的。

#### **子一（无有怯懦之因）分二：一、断除难行之畏惧；二、断除长期之厌烦。**

我们怯懦无非是两个原因，第一个原因是认为修法难以行持。比如，我们要步行到一个地方，打听到这里很难走，有很多的悬崖深坑、毒蛇猛兽和森林等。我们脑海中有了这个概念，就觉得这个地方太难走了，于是产生了怯懦心，认为像我这样的人没有办法走过去。以上是第一个原因，缘于“难行”，我们会产生怯懦之心。

第二个原因是缘于它的时间太长，所以第二个科判是“断除长期之厌烦”。如果时间太长了，我们也会怯懦，因为要行持三无数劫，要长期地在轮回中救度众生。只要发了菩提心，我们就不能像小乘的行者那样，只是自己断除了烦恼，永远安住在寂灭的快乐中，而不入轮回。大乘的教义中，即便是自己获得了功德，也要再再地投生轮回去救度众生。这样的话，修道的时间很长，度化众生的时间更长。有了这个顾虑，就产生了怯懦。

由于对修菩萨道产生怯懦，我们就不敢修。缘难成的因素，就是这两个方面，难行和长期。下面针对这两种怯懦的因，一一进行断除。

#### **丑一（断除难行之畏惧）分二：一、宣说邪念；二、断除邪念。**

##### **寅一、宣说邪念：**

若言我怖畏，须舍手足等。

这是初学者共同的怖畏和邪念。有些人说，我没有办法修持大乘道，因为我非常害怕为了修持菩提道，必须要舍弃自己的手足等一切内外资具。我们知道，在大乘经典中宣讲布施波罗蜜多时，就要求修行者必须要舍弃对一切内外资具的执着。《佛子行》中也讲过，如果想要得到菩提，就必须要舍身，否则就没办法成就菩提，为此必须要舍弃一切执着，修持佛子行。

我们在修菩萨道的过程中，第一要舍弃的就是资具、钱财等财物。如果是以前的印度，必须要布施米、粮、牛、马、大象……反正自己所拥有的一切财富都要有舍弃之心，现在来讲是房屋、交通工具等这一切的财物我们都要修布施。第二类是必须要布施的就是自己的地位等，比如说国王等高高的地位。佛陀在因地修菩萨道的过程中，布施自己的王国、财富、妻子、儿女，乃至自己的头目手足和生命。在大乘中还必须把自己辛辛苦苦修来的一切善根，通过回向的方式布施给一切众生，自己一点也不留下。

因此，修持大乘菩萨道必须要舍弃掉自己所拥有的包括手足在内的一切东西。有些人看到这点之后就生起了很大的怖畏，认为如果不修菩萨道就没有这么多的东西需要舍弃，而一旦进入菩萨道，我辛辛苦苦守护、争取来的很多东西，就不再属于自己了，要送给别人，自己就无法享受了。这样的话对修菩萨道的助缘——布施产生了很大的怖畏。

持戒也是一样，不能杀生、偷盗、邪淫、饮酒、妄语等。作为居士，有五条戒和八关斋戒；出家人有十戒和二百五十条戒等；入了菩萨行还有菩萨戒，有无著菩萨传承下来的四种根本罪，以及龙树菩萨依靠《虚空藏经》制定的十八条根本罪或二十条根本罪；进入了密乘，还有很多密乘的戒律要守。所以，有些人就觉得这是很大的束缚，不愿意进入菩萨道，有畏惧之心。

对于安忍的修法，前面讲过，即便是别人用脚踩自己的头，自己也不能够生嗔心，何况是以牙还牙的报复，就更不能以害心去做了。自己一旦修安忍，以世间的目光看来，这完全是一个受欺负的对象，想到这一点，就很难以趋入。

还有现在讲的精进，以后要讲的禅定、智慧，这一切修法观察下来，很多人非常害怕，认为修菩萨道要经历这么多苦行，所以不敢修持，觉得这个缘难以承担，就出现了颂词所讲的“若言我怖畏，须舍手足等”。根基不是很利的初学者以及一般的普通修行者，相续中都容易产生诸如此类的妄念。如果我们有这种妄念，是没有办法趋入菩萨行的，因为对菩萨行都不敢进入，就更谈不上行持，谈不上逐渐获得功德。因此，有必要对这种妄念进行宣说和破斥。

以上宣说了我们相续中的邪分别念。下面宣讲：

**寅二（断除妄念）分二：一、以观察而断；二、以修习而断。**

以上的想法妄念，如果不断除它，修行就无法进步无法成功，因此必须要予以断除。断除的方式有两种：一、通过观察的方式断除；二、通过修行的方式断除。

### 卯一、以观察而断：

是昧轻与重，愚者徒自畏。  
无量俱胝劫，千番受割截，  
刺烧复分解，今犹未证觉。

前两句是以观察而断的总述。寂天菩萨说这是一种妄念，是不符合实际情况的非理作意。“是昧轻与重，愚者徒自畏”，这是没有分清轻苦和重苦之间的关系，没有智慧的人自己吓唬自己的妄执而已。

“徒自畏”就是不了知情况下的自我畏惧。其实，以道理分析也好，以佛菩萨的眼光来看也好，这些畏惧都是没有必要的。但如果我们不学习，畏惧不可能自动消除，佛菩萨以他们的智慧和悲心，以他们的经验告诉我们，即将修菩萨道的人是不需要怖畏的。为什么呢？“是昧轻与重”，这是由于我们对轻重差别没有观察，不知取舍，才会导致这种分别妄念，但观察之后，我们是生起能够成就菩提的信心的。

因此，佛法还是需要深入地学习。假如我们不深入地学习，听到其他人说，实际上菩提道是很难修的，是根本无法胜任的，那我们很可能就退下来了。试想，为了修道，要把我们的手脚砍下来，要把我的眼睛挖出来，甚至于释迦牟尼佛在因地的时候，一千次以上布施过自己的头。

而我们最执着的是什么呢？就是财富、自己的身体、自己的生命……这些自己不能受用，还要全部布施给众生，我们觉得这非常难以承受。但大乘的教言里有没有这些呢？的确是有。那为什么佛菩萨这么狠心，要让我们把拥有的一切内外资具、身体、生命、善根都要布施出去呢？其实这也是有缘由的。我们之所以流转轮回，感受痛苦，就是来自于对万法的执着。我们执着什么呢？我们执着财富、自己的身体、自己的生命，乃至执着所谓的我，我的善根，我的解脱。由于有这些执着，便制约了心性的开展。

众生的心性都是清净、开放的，但由于众生不了知犹如虚空般清净开放的实相，我们就缘五蕴假立了一个整体的“我”，从而产生我执，然后开始执着我的东西、我的身体、我的财富、我的名誉和我的成就等。

由于我们自己对我的执着，听到赞叹我就很高兴，被人辱骂我就愤恨，被人伤害我就会反击。在这个过程中，我们就萌生了贪心、嗔心、痴心，以及嫉妒心、傲慢心等烦恼，通过烦恼又产生罪业，从而导致种种痛苦的苦受，乃至通过苦受又延伸整个轮回的相续。这一系列的连锁反应和恶性循环都来自于对我的执着。

执着于其他事物也是如此。如果我们对财富过于执着，就会产生贪嗔痴；对亲人过于执着，会对伤害亲人的怨敌产生嗔恚。这些就导致了我们的轮回相续的广大业网。我是这样，张三也这样，李四也这样，一切众生如果都是这样的话，实际上我们便共同编织了一个轮回大网，在这个轮回大网之中，我们几乎没有办法自我救度。

这时候只有一个办法，就是找到这一切痛苦的根源到底是什么。原来，一切苦果来自于恶业，恶业又来自于烦恼，烦恼来自于实执。如果我们想从痛苦中解脱，必须要打破实执，那么如何去打破实执呢？实执有很多种，有粗大的执着、中等的执着、细微的执着，我们必须一一打破。

布施就是一种打破执着的最好方式。我们对财富非常执着，所以就通过布施来打破，不仅仅是串习一两次，而是要在相续中完完全全地养成布施的习性，把对财富的执着彻底打破。我们对手脚等身体支分有很深的执着——菩萨也是用了很长时间来习惯放弃对身体支分的执着，所以便有了布施身体、布施手脚等身体支分的修法。我们对生命有很深的执着，菩萨为了打破这种执着，便修习布施自己的生命。还有对善根的执着，我们需要学会不为自己保留善根，而是把所有善根全部布施给众生，我们需要像这样打破自己的执着并形成布施的习性。

那么布施给谁呢？给予众生。其实，除了利益众生和与众生结缘之外，还有很多附加的利益。布施是自他二利的，从给予别人的角度来讲，我们好像是在利益他人，但在利益他人的过程中也能有效地打破我们相续中的执着。所谓“布施财富则打破悭吝”，悭吝也是实执之一，而如果深层次地观察财布施，其实是在打破我们的妄执。

所以，通过布施可以打破对财富的执着，对身体的执着，而对我的执着也是通过修无我，修四摄法等和布施相关的修法来打破的。在菩萨道中布施的修法很重要，有甚深的意义以及和究竟圆满的实相相关的、和无我的教义完全相顺应的因缘在里面。如果我们懂得此等甚深之理，在布施的时候便能更加主动积极，因为我们深深明白一切痛苦都来自于实执，哪怕是一点点的执着，也会引发巨大的痛苦。这就是为什么在大乘佛法当中让我们必须布施掉一切，这也是为什么佛陀要求我们，如果想要成就菩提果位的话，必须要将所执着的一切全部舍弃掉。

当然，布施所体现的方式有不同。有时候的确需要把财富给予别人，这是布施的一种行持方式；还有一种，有些大德则理解为对其不执着就是布施——打破对这些法的实执，打破悭吝本身就是最好的布施。如果是后者，就不一定必须找一个对象把财富布施出去，比如有些修行者，表面上他们并没有做许多轰轰烈烈的慈善事业，但由于内心对财富的确是没有丝毫的执着，他们的布施度也是圆满的，因为他们打破了对身体、生命和善根等一切的执着。总之，从内到外，哪怕是一点点的执着我们都需要将它打破。

假若我们对善根有执着，认为“这是我的善根，我来受用善根”，这种执着便会障碍我们现见实相，如此执着一方面和“我”相应，一方面也和违背实相的分别念相应，由于分别念存在的缘故，就没有办法现前实相。究竟的实相是远离四边八戏的，没有一点点分别妄执的成份，如果我们真正渴望现见实相，就必须打破对善根的执着，把所有的善根彻底回向众生。从究竟的角度来说，我们对成佛的执着、对众生的执着在最后都需要打破。

布施实际上就是一种和实相相应的修法，所以格外重要。因此，菩萨乘中着重强调我们要把自己的财富、身体等一切都布施出去，通过布施帮助我们扫除现见实相的种种障碍，这是殊胜的方便。

但是，很多众生对此没有深广细致地了知，仅仅看到表面现象，于是便觉得布施很恐怖。为什么会恐怖呢？因为众生没有调心，对财富、身体非常执着，而其他也赞叹拥有财富，保护身体，在外在环境严重地熏陶之下，自然而然便会形成和加重“拥有财富才是最幸福”或者“青春永驻才是最幸福”等观念，甚至还有一些教言说“人不为己，天诛地灭”。

我们就是这样逐渐养成牢牢执着于自己的财富、身体、受用等习性。越是这样执着，离实相就会越远，要打破执着，我们必须重新审视这些问题，然后开始修持放舍之道。从这方面看，它就是一种妄执了。所以，寂天论师说，“是昧轻与重，愚者徒自畏”。

把以上问题讲清楚之后，我们会了知修法的必要性。那么，如何让我们先从思想上接受，再从行为上慢慢着手去做呢？就是通过学习这两个科判——观察而断和修习而断。“观察而断”可以帮助我们进一步认知，“修习而断”则从修行方面教我们如何逐渐循序渐进。

“是昧轻与重，愚者徒自畏”，前面我们讲，这是“以观察而断”科判中的总说，首先要知道这是一种“昧轻重”的邪念。下面接着讲分说，分说分为两个部分，一方面是昧重，另一方面是昧轻。

无量俱胝劫，千番受割截，  
刺烧复分解，今犹未证觉。

这个颂词是讲“昧重”。对于很重的苦，我们没有清楚地了知，也没有仔细地观察，就会有一种邪分别念，认为修道会带来很大的痛苦，如果不修道，比如不修持布施之道，反而可以避免产生痛苦。其实这是一种错误的判断，如果不修菩提道也可以终止一切痛苦，我们当然没有必要修菩提道。但事实是，如果我们不修菩提道，痛苦不仅不会自动消失，而且还会变本加厉地产生。仔细观察就会明白，表面上看，不修道好像并不具足修道的痛苦，但实际上，不修道而导致在轮回中感受的痛苦，远远比修道带来的痛苦要剧烈。

接下来从四个侧面对“昧重”进一步分析，从而了知我们在轮回中不修菩提道的痛苦非常重。

首先是“无量俱胝劫”，这是一种“重”，受苦的时间非常长久，“无量俱胝劫”。按照佛教比较了义的教义（还不是最究竟的了义）来说，佛陀首先传讲了四圣谛，而四谛中第一个就是苦谛，不单单是苦苦，还包括了变苦和行苦，如果以三苦的标准来进行判断，从我们开始轮回到现在，无量俱胝劫的时间当中，纯粹都是痛苦。如果我们把苦的定义再缩小一点，也就是苦苦，其中有地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦和生老病死的痛苦，如此定义的话，有些天人和无色界的众生则没有如此猛烈的痛苦。但是，如果我们按照三苦的标准来看，上至无色界，然后是色界、欲界的天界，欲界的阿修罗界、人界，乃至三恶趣的痛苦就非常明显。从这方面讲，我们从轮回开始一刹那也没有离开过忍受痛苦。

第二个方面，“千番受割截”，“千番”指数量非常多，前面用“无量俱胝劫”描述时间漫长，“千番”则形容感受痛苦的反复程度。通过观察可以得知，人道当中的痛苦种类非常多，如果再到饿鬼道和地狱道当中去观察，痛苦的种类就更多了，数量亦是非常庞大。如果我们现在不修菩萨道，似乎没有诸如布施手脚等痛苦，但轮回中千番万番的这种痛苦则还会继续感受。

第三个方面则是“受割截”，以及“刺烧复分解”，前面讲到受苦的反复程度，此处则表明受苦的方式和受苦强烈的程度。“刺烧复分解”是指地狱中会遭受狱卒用燃烧的兵器刺入身体，而人间当中倘若遭遇战争，也会遭受被各种器具刺入身体的痛苦。还有被火烧和被分解的痛苦，在古代刑场当中，有千刀万剐、五马分尸等残酷的刑罚。而转生为旁生的时候，自己的身体也会被肢解掉，比如众生所吃的猪肉、羊肉、牛肉、鱼肉等，都是将有情的身体分解之后再开始烹饪和受用，这些剧烈的痛苦就是如颂词所说的“刺烧复分解”，非常难以忍受。

因此，表面看来，我们觉得在修菩提道过程中舍掉手脚很难忍受（当然，此种修法实际上需要以菩提心及空性智慧摄持），但如果不修，我们在轮回中的痛苦难道就减少了吗？不仅根本没有减少，而且每一世还会不间断地反复承受。

以前我们在地狱当中，遭受狱卒把我们的手脚分解的痛苦。而我们转为旁生时，也会像在《贤愚经》和《百业经》中讲的那样，有时候如果不注意，对某一位众生或某一位圣者造一句口业，可能会五百世转生为牛，或五百世转生为猪，每一世都会遭受被分解、刺杀的强烈痛苦。所以，不修菩提道在轮回中的痛苦非常巨大。

比如舍身命，难道我们舍的身命还少吗？无始以来，有时是被迫舍弃身命，有时是主动舍弃自己身命，每一世其实都在舍弃自己的身命。而一说到布施，我们会觉得布施掉自己的身命很可怕，但我们根本没有想到，在轮回中，实际上每一世自己都在做舍弃身命的事情！这难道就不是一种痛苦吗？

还有财产，一般情况下，倘若要把自己的财产布施给别人，我们心里自然不情愿。然而，如果遭遇兵荒马乱，很多强盗会把自己的钱财抢走；有时我们不小心也会被罚款；有时候可

能遭遇水灾、火灾，财产一烧而空……舍弃财产，我们在经常性地经历，但对于这些痛苦我们似乎不以为然。我们觉得为修菩提道而布施财富很不划算、很心痛，而自己的财富被火烧掉、被抢走、被偷走、被没收、被罚款的时候却没这么心痛，这就是“昧于重”的分别念。

无始劫以来，这些财富、官位我们都曾如此被迫大量地舍弃过很多很多次，如果仔细观察，将这些所舍弃的事物归纳起来，官位、财富、房屋、交通工具、肢体、身命……其实和修菩萨道所需要布施舍弃的事物相比，根本不成比例。因此，我们一定要知道，在轮回中所受的苦绝对是非常巨大的。

最后一个是“今犹未证觉”，我们无始以来受了这么多的苦，每世中如果有一个苦受得是有意义的，我们也可以此获得哪怕是小乘的果位。但是，现在大小乘的果位都没有，一点的功德也没有，出离心、菩提心都没有。

我们由果来推因，“今犹未证觉”，现在没有获得任何利益，就可以说明，我们以前所受的痛苦，完全都没有意义。“今犹未证觉”这句话分量很重，也是告诉我们，我们受了很多的苦，但是我们所受的苦没有一个是真正有意义的。

通过寂天菩萨的金刚句我们就知道，的确确实我们“是昧轻与重”，我们对于众生所受的众苦视而不见，把菩提道的这种苦我们却无限地夸大，觉得这种苦难以忍受，而地狱的苦，我们好像忘了一样，其他的痛苦都觉得没有什么，但是为了修菩萨道，要放弃自己的财富及其他的東西，我们就觉得没法做到。其实，真正分析下来，这就是典型的非理作意。如果去分析，其实所谓的理由，根本就站不住脚。寂天菩萨没用很多的理论，只用一个颂词就把我们点穿了，让我们清醒过来，其实我们在受很多痛苦。

我们觉得修菩萨道的痛苦很大，但如果不修菩萨道，痛苦会更多，我们肯定是随恶业而转，前面讲到了如果很吝啬不布施，我们就会受贫穷的果报；如果不去受不杀生戒，我们就觉得杀生有很大的乐趣，比如有些人以杀生为乐，喜欢钓鱼，觉得我受了不杀生戒，这个乐趣就没有了，就有很大的损失。但是我们去杀生的话，感召的痛苦是非常强烈的。不偷盗、不邪淫也是这样的。

这些戒律看起来好像是对自己的束缚，但是如果我们能够守持戒律，一方面可以制止自己的恶业，一方面可以积累很大的功德，修安忍、修精进也是同样的，可以获得永远终止痛苦的机会。从这个角度观察我们就知道，修菩提道的痛苦很短暂，很微小，而不修菩提道的痛苦，造恶业所导致的痛苦非常巨大，没有办法忍受。

这个颂词讲到了昧于重苦。下面讲，对轻苦方面我们也是愚昧的。轻苦就是修菩提道的苦，它是很轻的，我们把它放大了；而重苦我们却把它缩小了——这是一种颠倒妄执。本来在轮回中不修菩提道的痛苦很重，但是我们视而不见，觉得好像很轻，乃至好像没有一样；

菩提道的苦很轻，我们却把它放大，大到不可思议，觉得自己无法忍受。其实根本不是这样的。

下面通过三个颂词来说明我们对于轻苦的愚昧。第一个颂词：

吾今修菩提，此苦有限期。

如为除腹疾，暂受疗割苦。

字面上的意思是，我现在开始修菩提道，这个痛苦是有限期的，就像医生为了给病人去除腹内的疾病，让病人暂时忍受开刀的痛苦一样。

下面说明，其实修菩提道的苦很轻。从它的时间来看，“此苦有限期”，它不是无量俱胝劫的、无期限的那种苦，这个苦是有限期的。比如，在大乘显宗中共同的说法，从发心到成佛要三个无数劫，时间很长很长。以前我们分析过三个无数劫的问题，尚且不说利根的菩萨，其实没有一个菩萨是真正通过三个无数劫这么长的时间圆满资粮的，不需要这么长时间。即便是三个无数劫，那么最后一个无数劫是三清净地——八地到十地末尾，这是纯粹没有痛苦的。第二个无数劫是从一地到七地，菩萨登地后是没有苦的，显现上有时候是有苦，其实根本没有苦，所以这个无数劫也没有苦。而第一无数劫是从小资粮道到初地之间，这时候有一些苦，但到了后期加行道的时候，菩萨通过禅定和各种修法，内心中对于佛法他都有感受体会的，相续中因为这些禅定和甚深的智慧，这方面的苦的确不大，也不强烈。

所以，最初的时候可能是有点苦，但真正看起来，整个受苦的期限是非常短暂和有限的，而且修菩提道时，不是每一秒、每一刹那都在受苦，我们安住在法喜之中是很长时间的。其实修了佛法，懂得了取舍因果，很多世都是转成人天的身份，大多数时间都很安乐，真正受强烈痛苦的时间算下来就更少了。我们不观察不知道，一观察就会发现，苦的限期是很短的。所以为了修菩提，“此苦有限期”。

“如为除腹疾”，比如一个人的肚子里面长了肿瘤，为把肿瘤去掉，就要开刀割除掉，这样就可以痊愈。其实开刀的过程能有多长时间呢？我们有的时候害怕：拿一把明晃晃的刀，把我的肚子划开，然后在里面取东西，太恐怖了！有些人觉得这样太痛苦了，他就不敢去治疗，觉得如果我不去开刀就没这个痛苦，想想看，这不是很愚蠢的想法吗？其实开刀的过程很短，如果在你的肚子里面开刀，以现在的医疗手段来看的话，也就是几个小时，像十几个小时的大手术很少，手术之后就是恢复期，躺在床上几个星期，时间也非常短。如果因为害怕开刀、住院的痛苦，而耽误了治疗，腹内的肿瘤一旦成了恶性的，那它就危及生命了，后果就不堪设想了。

所以，世间人对这个问题都想得很清楚，很多人自主选择开刀，选择治疗。虽然有痛苦，但他为了避免长久的痛苦，短暂的痛苦他觉得是有必要的去受的，他也没觉得怎么样，其实就是动手术之前他想得非常恐怖，觉得问题已经大到不可思议了，但真正去开刀的时候，

也没有这么大痛苦，因为开刀的时候可以打麻药。像这样，麻药相当于一种善巧方便。

佛教当中的修行，也有很多类似于麻药的善巧方便。布施手脚的时候，因为“打麻药”，所以不会有痛苦。所以，分析观察下来，其实它的过程并没有那么多痛苦。开刀治疗肿瘤的比喻是很好的，也很能够说明问题，通过有限的痛苦来制止长远的痛苦。众生相续中的贪嗔痴，就像腹中的肿瘤一样，修菩提道、布施、持戒等就好像开刀一样，开刀治疗好像很痛苦，但这个痛苦即便再苦，也是有限期的，一旦治愈，以后再也不会会有这种麻烦。所以，为了治愈长远的痛苦，忍受短期的痛苦是有必要的，这个方面要分清楚轻重。

通过观察思考，这样的比喻很容易理解。我们学习之后，就会觉得修行苦没有什么，可以承受。

下面继续讲：

医皆以小苦，疗治令病除，  
为灭众苦故，当忍修行苦。

字面上意思是，医生都是以小苦来疗治大苦，让病人的病苦能够完全去除。同理，为了灭掉众多痛苦的缘故，我们也应该忍受修行的小苦。

这个颂词是以小苦角度来宣讲的。而上一个颂词，是从时间方面讲“此苦有限期”，比喻中也讲“暂受疗割苦”。“暂”字也是说明时间很短暂。这个颂词则主要从大小方面来做对比宣说的。

首先讲比喻，再讲意义。“医皆以小苦”，以小小的痛苦为代价去疗治很重的大病，以小苦换大苦。医生是这样，病人也是抱着这样的心理去就医。如果能以小苦来代替大苦，众生都会选小苦，不会选择大苦。同样的道理，“为灭众苦故，当忍修行苦”。我们修持布施、持戒、安忍的痛苦，其实也是小苦，而轮回当中的苦才是大苦。其实修道的苦是很小的，而且以这个小苦完全可以灭大苦。

我们从无始以来流转到现在，虽然我们回忆不起前世，但是佛在经典中讲，众生曾经无数次堕入地狱、旁生、饿鬼、人道、天人、阿修罗，无数次遭受种种痛苦、战争、疾病、天灾人祸，万般痛苦无不备尝。所以，无始以来的痛苦是很多的。

但是，还有更可怕的。不管怎么说，以前的苦再多、再强烈，我们已经过来了，这些苦对我们来说已经没有了。但还有一个问题，如果痛苦到此为止，那我们就无所谓了，反正再

怎么难忍，我都已经扛过来了。但不是到此为止，如果现在不修行，以后的苦还会更多、要长，看不到边际，这就是大苦。

所以，我们要修菩提道的时候，必须要把外加行修到量，外加行第三个加行是思维轮回痛苦，就是让我们对无始轮回以来以前、现在、以后都是什么状态，必须想得清清楚楚，要观想到能震动自己的相续，能达到这样的标准。只有震动自己的相续，觉得轮回痛苦的确非常难忍，我们有这种观念的话，再来看这个颂词，就会很容易理解这里所说的意思，也就是轮回痛苦的确是非常强烈的。

而我们修菩萨道、布施、持戒，只需要很小的痛苦作为代价。前面我们讲了，把手脚割下来布施的痛苦，能够和地狱、饿鬼的痛苦相比吗？完全无法相提并论的。自己的头割下来能有多大的痛苦？真正看起来，也只是很小的苦。只不过我们忘记了以前曾经受过的巨大痛苦，只是以眼前为标准，觉得痛苦非常大，没有办法忍受。如果我们了知前后世的因果存在情况，观察一下我们就知道，这些修行的苦都是小苦。为了灭掉摧毁整个轮回中的无边巨苦，我们现在应该忍受修行带来的微小痛苦。这些痛苦真的是很微小的，不算什么很大的痛苦。有时候，我们没有遇到更大痛苦之前，把现在的痛苦当成非常大的痛苦；如果以后遇到了更大痛苦的时候，就会觉得以前这些事情当时都可以忍受。

颂词讲，我们不了知修行的苦是小苦，这是对于轻苦的愚昧。这个颂词是从小苦大苦的角度来观察的，下面的颂词就进一步观察。

凡常此疗法，良医皆不用，  
巧施缓药方，疗治众痾疾。

前面所说的用短苦换长苦，小苦换大苦，这些都是凡常的治疗方法，而真正高明的良医是不用这些的，他善巧地施以和缓的药方，来疗治众生的种种疾病。

这个颂词可以单纯地把它当做比喻来讲，也可以当成喻意结合的方式来讲。一般的医生用这些短苦、小苦的方式，让病人受一点苦，由于这个苦有利益，可以忍受。但还有第三个方法，就是如果具足善巧方便，都可以无苦。短苦毕竟有苦，小苦毕竟有苦，但如果遇到最高明的医生，他可以用无病无痛的方式来让病人痊愈。良医懂得善巧方便，“巧施缓药方”，通过和缓的方式来治疗众生的疾病。非常高明的医生的确不用吃药开刀这种让众生痛苦的方式，而是以和缓的方式慢慢治疗，就能够让众生的病痊愈。

那么，和这个比喻对照的意义是什么呢？其实就是我们在修菩提道的过程中，如果具足善巧方便，就可以让自己的修道过程一点痛苦都没有。像这样，完完全全通过快乐之道趋向快乐之果，这种可能性是有的，这个修法也是有的，如果自己是利根者或者有这种加持力很大的修法时，通过善巧方便完全可以做得到。下面的颂词还会讲到这一点。

所以，佛陀是最高明的医生，他通过循序渐进的方式、温和的措施来根除我们的烦恼执着，比如以直指心性的修法来认知心性，或通过让众生念佛，往生之后，在极乐世界的刹土中，以无苦的修行方式来圆满资粮。这些都是很好的方法，具足了善巧方便都可以无苦。

如果菩萨在无苦的状态下去布施手脚等，在别人看起来菩萨把手脚都布施了，好像很痛苦，但是他自己是没有苦的。有时候，我们看到释迦佛在因地的时候把头都布施了，为什么我们会觉得有些害怕呢？因为我们对头很执着，对手脚很执着，对财富很执着。我们本身处在执着状态，看到别人在布施自己的头、布施自己的手脚、布施自己的大量财富，我们觉得难以思议。这相当于世间人说的“以小人之心度君子之腹”。我们这种眼光，是站在自己有执着的层次和角度去看菩萨的。其实菩萨修到这个层次，已经没有任何痛苦了，所以他布施手脚是很简单的事情，就像我们剪指甲、理发一样，根本没有痛苦可言。布施手脚、生命、财富对他来讲纯粹是快乐，没有痛苦。所以，如果具足善巧方便是可以无苦的。

这三个颂词我们分析下来，就知道众生对布施手足很害怕，“若言我怖畏，须舍手足等”寂天论师就说，“是昧轻与重，愚者徒自畏”，你这是昧于轻重，愚者徒自畏而已。如果你懂得了修法，循序渐进修下去，不会有痛苦。科判“以观察而断”——通过观察来断除我们的妄念，像这样的话，意思就容易理解了。下面还要讲“以修行而断”，第一堂课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 100 课

下面继续学习入行论。这里讲的主要是我们如何修持精进。

由于认为缘难以成办，有些人对于修法就产生了一定的懈怠，为了断除懈怠，让我们发起精进，其实任何一种窍诀，我们在观察的时候都有它的殊胜必要和作用。有人认为布施手脚、持戒、安忍乃至至于精进是很痛苦的，行持这些他觉得难以忍受。但是，为了善法而苦行，本身也有很大的功德利益，如果我们为了善法而修苦行的话，也能够帮助我们去掉很多反面的障碍和习气，累积很多殊胜的资粮。所以，我们必须打破自轻凌懒惰。前面是通过观察而断除邪念，下面我们学习：

### 卯二、以修习而断：

本科判有两个颂词，首先讲第一个颂词：

佛陀先令行，蔬菜等布施，  
习此微施已，渐能施己肉。

字面上的意思讲，佛陀首先让初心菩萨进行布施蔬菜等微施，也就是比较微薄的财物。“习此微施已”，修习微施已经习惯的时候，逐渐就能够布施自己的身肉了。

这个颂词所提到的内容是“以修习而断”，断除不敢布施手足的邪念。通过修习，这种邪念是逐渐可以断掉的。之所以我们不敢布施手足，感觉非常恐怖，就是因为我们目前的层次还差得很远，我们对于手脚、头、身体支分，还有自己的财富，还处于这种非常执着的阶段，而布施手脚往往是已经到了一个很高的层次，而佛经当中也是讲到，布施手脚的标准应该是初地以上的菩萨。所以，这中间其实还有很多的层次，我们是以这个严重执着自己身体的层次，去看登地以上菩萨境界的层次，当然我们就接受不了，就会产生邪念。这种邪念我们可以通过修习逐渐断掉，因为有很多思想和行为，如果我们的身心没达到相应的境界，要让我们去思维透，或者完完全全地接受，我们的确是很难以承受的。

世间读书也是这样的，上师在讲课的时候经常用这个比喻。世间的上学，它有幼儿园的层次、小学的水平、初中的水平、高中的水平、大学的水平。我们在很小的时候，在最低的层次的时候，我们对于大学的这些知识层面和行为上面的很多问题，我们难以接受，或者根本没办法去想，也想不到它的原理。那么，我们怎么样一步步接受的呢？就通过学习首先到了小学的水平，在上小学的时候，从一年级到六年级，我们幼儿园时候的那种思维就逐渐地没有了，我们的思维就上了一个更高的台阶，这个时候我们再去看那些以前认为非常高深的问题，就有一点点自己的思想了。如果再到初中的水平、高中的水平，随着我们的知识面逐渐的丰富，我们的智慧也逐渐的深邃，这个时候这些很难的问题我们就容易接受了，而且离真相也越来越近了。当我们上升到大学水平的时候，我们再来看这些问题，很多问题都不成问题了。

同样的道理，“以修习而断”就是要通过实践，让我们的身心逐渐逐渐抬高它的层次，通过循序渐进的修法和行为，让我们的身心逐渐趋于成熟。当我们的修法抬高到一定层次的时候，我们再来看布施手脚，它就没有那么让人恐怖了。所以，现在我们恐怖的原因，前面讲是因为我们站在最低的层次来看最高的层次，当然就会有很多让我们头晕目眩甚至恐怖的东西，我们觉得难以接受，也难以实行。但是，随着我们的心逐渐在调伏、在成熟，功德逐渐在累积，我们再来看这个问题的时候，它就没那么恐怖，而且变得可能了，最后我们就真正能够实行了。这就是修习而断妄念的过程，这个科判“以修习而断”的两个颂词，其实就是这个原理。

在颂词中讲到“佛陀先令行”，遍智的佛陀很清楚我们怎么样才能最终达到布施手脚或者放弃一切执着的境界，因此佛陀首先让初学者行持比较低层次的布施，比如蔬菜等布施，因为蔬菜一方面是我们的身外之物，另一方面它的价值也非常低微，算是比较大众化的一种东

西，所以佛首先让我们布施蔬菜类。但这里不一定专指蔬菜，和蔬菜类似比较廉价、比较一般的东西都可以，对这些东西我们还是比较容易布施。

如果连蔬菜我们都没办法习惯的话，在噶当派的教言当中，甚至于我们可以首先习惯把蔬菜从左手交到右手，再从右手交到左手。像这样的话，慢慢开始习惯把这个东西从这个地方交给另外一个地方。习惯之后，就能把菜从我的手上交到张三的手上，或者交给其他人。所以，布施可以逐渐去实行。

首先行持的是布施蔬菜等价值很低廉的物品。“习此微施已”，串习微小布施到了一定的时间，我们觉得布施蔬菜已经很正常了，完完全全已经习惯了。再上一个层次，这个时候再把自己比较执着的稍微贵重的东西，再来习惯这个过程。还比如，我们首先是布施一角钱，一角钱我们觉得没问题了，就布施两角钱、三角钱、五角钱、一块钱，这样慢慢就打破自己内心对财物的执着，方式是类似的。首先布施比较低廉的财物，再布施比较贵重的，比如首先布施米饭，蔬菜等，然后布施用具，然后布施比如古代是牛马，现在是自行车等等，然后是汽车……这样慢慢增长。

当然，有人讲一辈子当中怎么做得到，我自己辛辛苦苦挣钱都买不到一辆车，怎么可能逐渐逐渐就可以把汽车布施出去？其实，没有任何一个菩萨道的修行说这是一世就要完成的。为什么菩萨道需要三个无数劫？因为三个无数劫，它就有足够的时间来让我们来串习。

有些时候，这一世或者几世都停留在串习布施蔬菜的层次上，布施多次之后，通过多生累世的串习，习气逐渐成熟了。再从某一世开始，布施中等的东西，又串习多世之后，再布施高贵的东西。他在串习的过程中，通过布施财富，他的功德、善根逐渐地深厚，所以得到和拥有的资具就越来越多，所布施东西的价值也是逐渐地增长。同时，他耽执财富的习气在减弱，布施的习气在增长，由于多生累世布施的缘故，他所积累财富像滚雪球一样，越滚越多，布施的东西也越来越多，最后可以布施国家等很多东西。

在《释迦牟尼佛广传·白莲花论》中，释迦佛在因地时，很多次布施自己的国家。通过长期的布施，他的财富已经累积到了这种程度，有了布施国家的资本，这种资本就是在不断的布施过程中累积出来的，虽然他不求这些，但是布施的缘起就是这样的，布施越多，得到就越多，得到越多，就布施越多。

《大乘经庄严论》中，有一段这方面的教言，菩萨做布施时，虽然不执著物资，但是越布施，得到的东西就越多、越好、越珍贵，他通过这种方式利益更多的众生，也逐渐培养了深厚的布施习气，善的习气非常深厚。所以他把国家布施出去，都没有心痛吝啬的感觉。再通过这方面的布施，他布施的习气越来越深厚了，承受力已经到了一定高度，他就可以开始布施自己的身肉了。

他能够逐渐布施身体，是因为通过很长时间的串习，承受力在逐渐增长，当他布施到后面，布施贵重财物串习了很多次，承受力、布施力开始接近布施身肉的层次了，总有一天他的习气成熟，觉得可以布施自己的身肉，那个时候没有什么困难。“渐能施己肉”，最后就逐渐能布施自己的身体了，比如说手脚等等。像这样把这些作为常态性的，每世他都可以通过布施，来打破自己的执著，圆满众生的愿望。这就是一个循序渐进的过程。

下面讲：

一旦觉自身，卑微如蔬菜，

尔时舍身肉，于彼有何难？

通过长期刻意地串习，一旦觉悟到自己的身体和卑微的蔬菜一样，没有什么特别耽著的，那时把自己的身肉，像蔬菜一样布施出去，有什么困难呢？没什么困难。那时他的布施习气已经非常地深厚，完全成熟了。所以，布施就是打破执着的过程，我们不能说那时他所布施的总还是自己身上一块肉、自己的手脚，布施出去好像还是很困难。我们注意，现在我们看问题的时候，还是在以我们现在低层次的观点，去看当时他的境界。当他到达那种境界时，思维的方式已经完全不一样了。

就像现在世间中有很多富裕的人，也有很多贫穷的人。贫穷的人看富裕的人消费的时候，有时会想不通，他为什么花这么多的钱买这么高档的别墅，或者为什么花这么多的钱去做美容、治疗，我们觉得很难以思议，完全想不通。但是我们到了富裕者层次的时候，我们也会想这些的。

比如一个人，他是从社会底层的乞丐，慢慢发家，最后成了顶级富翁，他受用的都是最高层次的东西，在发家的历程中，他的想法不断在变。他处于社会底层时，想法和底层人是一样的，他关心中午能不能吃饱，能够吃什么，因为当时的环境局限了他的思想。通过不断地努力，他开始有了固定的工作，工资慢慢增长了，当上小领导，当了白领了，然后他开始有自己的产业，自己的公司了，随着公司不断壮大，最后成了国家首富、世界首富。随着拥有资本的变化，他看问题的方式也在变化，对于商品、奢侈品的观念也在不断改变，以前的生活品位已经没办法满足他了，以前的思想不复存在了。到了这种身份的时候，他的眼光就瞄着这些东西，他以前看别人消费时的想法，完全不存在了。

我们也是一样的，现在的思想相当于富翁以前做小乞丐处于社会底层时的思想，只是关心我们眼前的东西，怎么样辛辛苦苦赚钱，先买一套房子，然后把小孩子上学的问题解决，就是考虑这些。真正很发达的时候，这些问题是不用考虑的，他考虑的是另外的东西。

当修行通过不断地串习，福德资粮也在不断地增长，我们能够布施的东西，也逐渐地增长了，看法就完全不一样了。到了能够布施自己身肉的阶段，就像颂词当中讲的“于彼有何

难”，对身体基本上没什么执着，就像卑微的蔬菜叶一样。他的观点和想法就是这样的，身体就是一个菜叶，我把这个菜叶布施或扔掉，没有问题。把身体的肉布施给别人，也没问题，做起来非常自然，他的心态、智慧和心识已经成熟到这个高度，所以在做的时候，没有丝毫的困难。布施身肉的时候，不是咬着牙关、忍着疼痛去布施，不会这样的！

月称菩萨在《入中论》中讲初地菩萨的时候，对此有所描述。初地菩萨串习布施的习气非常强烈，他乐于布施财富，甚至到了听到有人求施的声音（比如有人遇到困难，求给他布施财富或其他东西），所产生的快乐远远超胜于比丘入禅定的快乐。仅是听到声音的快乐都是如此强烈，何况真正把东西布施给对方，他的快乐就更是无法形容了。

所以，我们到了那时，布施身肉就像拿刀砍树一样，没有丝毫疼痛的感觉。再加上前面的说法，菩萨听到求施声音的时候已经全身毛孔直竖，非常欢喜，所以把自己身体的肉割下来，布施给对方时，那种快乐更是难以形容。我们很难想象得到，菩萨布施身肉的时候是这么快乐。站在我们这个低层次去看菩萨的这些修法时会觉得太困难了，太恐怖了，太不可思议了。但其实通过修行到达这个层次的时候，这种妄念就断掉了。因此，以修习而断妄念的意义是相当深的。

学习了这个道理之后，也就知道佛陀教导我们布施的时候，并没有一开始让我们布施手脚。比如今天你开始学《入行论》，作为学习《入行论》的一个考核标准，必须要把手割下来作为报名的资格，如果这样的话可能没有人敢学了。学习《入行论》，学习大乘菩萨道，佛陀教导我们首先要好好学法，学到一定程度的时候，就能理解布施的必要。首先从理念上接受，然后开始布施蔬菜，布施一段时间之后，自己的福报和智慧就增长了，看问题方式也在不断改变，就能够布施一些比较珍贵的东西，或者通过密宗的善巧方便，有可能在一生当中使自己的认知度、福报上升到很高的层次。若今生当中有可能通过密宗的修行到达了接近初地菩萨的证悟的时候，那个时候再布施身体，就如《入行论》所讲的一样，没什么困难了。

所以，佛陀教导初学者修行的时候，先布施一些自己能够承受的，没有什么悭吝心的那种层次的财富。通过多生累世的修行和长时间串习，布施的习气逐渐深厚起来之后，再去布施身肉就没有困难，没有什么恐怖的了。我们自己要了知这个道理，给别人讲的时候要把这个问题讲清楚。这样自己不会恐怖，别人也不会恐怖。所以修行是有一定的过程的，并不是让初学者一上来就把头割下来供养谁作为见面礼，没有这样讲，通过学习，完全可以打破这样的妄念。

## **丑二、断除长期之厌烦：**

长期的厌烦也是怯懦的一个原因。为什么会怯懦呢？因为时间太长了。为什么时间长了会厌烦呢？因为我们仍然以现在的身心状态为基础来看待将来。现在自己的身心状态这么痛

苦、这么糟糕，短期都受不了，何况长时间去轮回当中投生度化众生，这个痛苦是没办法忍受，也是很让人厌烦的。其实，这样的厌烦也没有道理，下面通过两个颂词来学习：

身心受苦害，邪见罪为因，  
恶断则无苦，智巧故无忧。

颂词的字面意思是，身体和心所受到的苦害的因是邪见和罪。“恶断则无苦”，罪业断掉之后就没有身苦。邪见断掉，智慧善巧生起之后就没有心苦。“无忧”，就是不心苦。

在菩萨乘当中，入大乘完全是为了众生，开始时为众生发菩提心，中间为度化众生而积累资粮，最后成佛也是为了度化一切众生而不断地入轮回。不仅修道过程中要不断地入轮回，成佛之后也要不断入轮回，所以这个时间很长。长到什么程度？众生没有度尽之前，自己一直都要不断地转生。那么众生能不能度尽呢？从很多大乘教言来讲，众生无法度尽。所以看到这些字句，有些人就非常痛苦，在轮回当中为了他众而这样苦行，内心就非常担心，不愿意趋入菩提心的精进，就自轻凌懒惰了。

寂天菩萨在这个颂词中，首先介绍了身心受苦的因。“身心受苦害”是果，身体经常受到种种疾病的伤害，心也是经常遭受痛苦。而身心所受的苦害，“邪见罪为因”，邪见是心苦的因，罪是身体受苦的因。邪见又分广义和狭义，狭义的邪见指无因果见，广义的邪见就是邪分别念，邪分别念就是执著自己存在等等邪见。如果内心有种种的邪分别念，就会导致心的苦受；而造了杀生、偷盗、邪淫的罪过，就会感受身体的苦受。

“身心受苦害，邪见罪为因”分析了身心受苦的根源，一方面能打破对“长期之厌烦”的执着，另一方面也告诉我们，如果不愿意遭受身心的苦害，就要通过种种方法断除邪见和罪业。

寂天菩萨继续讲，“恶断则无苦，智巧故无忧”，通过修行把罪业断掉之后，就断掉了身体受苦的来源；无我等智慧生起之后，就没有了邪见，没有邪见就没有忧伤，断除了心的痛苦。

菩萨行所修持的内容之一，就是断恶修善。比如，在进入菩萨行修习的时候，作为一个居士要受别解脱戒，也必须要受五戒，也就是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语以及不饮酒。通过守戒，斩断了最粗大的五种罪业，如果能够斩断五种罪业，“恶断则无苦”。不杀生就不会感受杀生带来的身体的苦受，不偷盗就不会承受偷盗带来的身体的苦受，以此类推。进入菩萨乘之后，需要守菩萨戒，密乘中也有密乘戒，断掉恶业之后就不会有苦。

修菩萨道的过程中，除了断恶之外，邪分别念可以通过了知诸法实相，修习空性，修无常等等让自己的心成熟，让自己的心安住在和诸法实相相应的状态中。这样的话，具有智慧善巧就不会有忧伤，也不会有心的痛苦。菩萨道的修行，无外乎就是修持智慧和断除恶业。只要我们认认真真地按照佛菩萨教导的方法去做，斩断恶业，就不会有身苦，斩断邪见就不

会有心苦。因此，在轮回中长时间修行的缘故，完全可以有效斩断身心的痛苦。如果没有痛苦，在轮回待得再长也不会有什么厌烦。

以上是一个角度，下面的颂词是从另外一个角度说的：

福德引身适，智巧令心安，  
为众处生死，菩萨岂疲厌？

修持福德可以引来身体舒适，智慧善巧能够令心安乐，在这样的状态当中，为了度化众生而长期处于生死轮回的菩萨，又怎么会疲厌呢？不会疲厌的。

承接前面颂词，上一个颂词的第一、二句讲了身心受苦的来源，第三、四句讲到断除身心痛苦的因和修法，而这个颂词的第一、二句讲到了身体安乐的因和心安乐的因。让身体安乐的因是福德，“福德引身适”。让心安乐的因就是智巧，即善巧的智慧、空性的智慧等等。

菩萨乘就专门讲此两种修法：福德和智慧，即福德资粮和智慧资粮。修持福德资粮，比如顶礼或不杀生，依靠善业的福德可以在生生世世当中感得身体舒适的乐果，而修持善巧的智慧能够让我们的心安乐。而且这不是偶尔地修持一两次，整个菩萨道中要一直修持福德和智慧。总而言之，菩萨道的主要修行，一是斩断身心的痛苦，第二是修持福德和智慧，引来身心的安乐。

把前后两个颂词的意思综合起来观察，可以看出，在轮回当中流转时，“恶断则无苦，智巧故无忧”，身心没有苦受。反而因为“福德引身适，智巧令心安”的缘故，身体和心都是处在非常安乐的状态，是纯乐无苦的。在这种身心皆乐的状态下，再再地转生轮回当中利益众生，是不可能疲厌的。我们觉得时间太长了而疲厌，那是因为我们处在痛苦中的缘故，这种状态不要说长时间，就连一秒钟或者一两天的时间都觉得难以忍受。但是如果把痛苦的状态换成非常快乐的状态，那么这个时间越长越好。众生往往觉得，受苦的时候时间特别漫长，而感受快乐的时候则觉得时间很短暂。如果在每一次投生轮回都是身心安乐的状态，因为完全断掉了痛苦和痛苦的因，完全修持安乐和安乐的因，以这种状态再再地投生轮回，永远处在快乐当中怎么会生疲厌呢？

这两个颂词和前面颂词的原理有相同之处。前面告诉我们没有什么可怯懦的。这个颂词是说：第一、痛苦看起来难以忍受，但其实没什么；第二、不会有长期的厌烦。如果以痛苦的状态投身轮回，肯定会厌烦的，但在整个修菩萨道过程当中，早期可能会受以前罪业的影响，在最初几次投生的时候还会有一些痛苦，但是因为一方面终止了恶业，另一方面忏悔以前的恶业，所以这种痛苦是有期限的。当以前的罪业忏尽了，不再造新的身心痛苦的因，只剩下快乐和快乐因的时候，再去投生轮回生死，就不会有任何痛苦了。在登地或成佛以后怎么样投生，都不会有丝毫的痛苦。这个状态下，为众处生死，菩萨岂疲厌？

寂天菩萨把这个问题给我们讲得非常清楚透彻，只要好好地研究颂词，把意义挖掘出来再去对照，那我们有什么理由可以疲厌、自轻凌懒惰的呢？把以上问题搞清楚之后，我们就可以完全消除长期以来的疲厌情绪，而不愿意为了众生投生轮回的想法，也可以终止斩断了。

这是寂天菩萨告诉我们的殊胜的窍诀，这些窍诀真的非常殊胜，只要我们认真地观察分析，内心当中完全可以生起打破自轻凌懒惰的勇气，觉得我可以胜任，可以发心成佛，可以为了众生在无量劫中再再投生轮回，这些都没有任何问题的。

## 子二、有欢喜之因：

上一个科判是无有怯懦之因，这里讲不但没有怯懦之因，而且还有欢喜之因，能够让我们欢喜趋入菩提道的因是存在的。共有两个颂词，首先讲第一个颂词：

以此菩提心，能尽宿恶业，  
能聚福德海，故胜诸声闻。

通过菩提心的力量，能够消尽曾经造过的恶业，能够集聚大海一样的福德，菩提心的修法已经胜过了声闻的修法，比声闻成就菩提快得多。

此处讲菩提心修法是非常殊胜，非常超胜的，依靠菩提心的修法可以清静罪业，圆满福德。在学第一品的时候，曾经提到过菩提心的巨大功德，可以消尽恶业。主要原因就是，一切恶业都是由自私自利的心形成的，如杀生、偷盗等等，而菩提心完全是利他的，从根本上与造恶业的起源彻底矛盾，通过菩提心可以很快消尽自私自利的心所造下的恶业，所以菩提心的力量很强大。

只不过要真正让它发挥强大的忏罪功能，还需在内心中生起真正的菩提心。单单是想几次、念几次，这个不一定有这么大的功效。当然，能想一想、念一念，功德也很大，但如果要让它发挥迅速消尽宿业的功能，还是要反复观修菩提心，力争真正地生起菩提心。

菩提心越强大，消除恶业的速度也越快。比如在冬天的时候，要融化一块冰，我们把冰放在锅里去煮，下面烧火。刚开始融化的速度很慢，因为热力还没有集聚。随着锅的温度越来越高，冰融化的速度就越来越快，直至最后完全融化。同理，刚开始用菩提心去消罪业的时候，菩提心的力量还很弱，看得出来有什么大功效。这就好像火刚刚点燃，锅还没有烧热的时候，看得出来能够把冰雪融化，但是实际上时间稍微一长，热量起来，冰就开始一点点融化，随着温度越来越高，冰融化的速度就越来越快。同样，刚开始菩提心的力量很弱，看不出大的功效，但是随着我们不断地串习，菩提心的力量越来越强大，那个时候的功效就开始显现了，并且显现得越来越明显。当菩提心一旦成熟圆满的时候，消除罪业根本不存问题。所以心越来越强大的时候，恶业的力量越来越弱。

我们现在的修行还刚处于起步阶段，但有的时候我们的预期却有点超前了。既然菩提心能消尽那么多罪业，为什么现在我还没有反应呢？其实，当菩提心的修习到了一定量的时候，消尽恶业的感应才会很明显。现在不明显，并不表示不能够消除罪业。我们还要经过相对长一段时间，没有任何反应，没有任何感觉。但是，当修持菩提心的时间比较长，量逐渐到了的时候，效果会显现出来的。所以还是要耐心去学习，反复去观修。当反复观修的力量强大起来后，消业积福的功效就会很明显。“能聚福德海”，可以消尽罪业，累积像大海一样无量无边的殊胜福德资粮。

菩提心的所缘，是无量无边的众生和无量无边的佛果。菩提心是发心为利他，求正等菩提，由于这两个所缘都是很殊胜很广大的缘故，所以生起一念的菩提心，就能够累积无量的功德，更何况反反复复观修菩提心，让菩提心从总相变成自相呢？所以，我们在这个过程中就能够累积无量无边的福德海，用很短的时间累积很多成佛资粮，“故胜诸声闻”，所以已经远远超胜了声闻的发心、集资、得果、事业，全方位超胜了声闻。从这个方面而言，“有欢喜之因”。

此处为什么以声闻来做对比呢？因为声闻一旦获得禅定，获得了解脱的证悟，获得寂灭的时候，那种漏尽的欢喜很深、很强烈。经典当中也经常讲到比丘入禅定的快乐，说明安住于无漏的寂灭状态是非常快乐的。但是发菩提心救度众生的功德和快乐，远远超胜于声闻获得禅定解脱的快乐，因此“有欢喜之因”。

如果我们能够真正生起菩提心，发起精进，打掉自轻凌懒惰，我们是完全可以胜任菩提道的。

今天的课程就讲到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 101 课笔录

发了菩提心之后，我们继续学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。此论分了十品，现在我们学习的是第七品——精进。

精进可以增长福德资粮、智慧资粮，精进也是菩提心没有生起令生起，生起之后不退，不退之后再再增上的方便。菩萨在四地时圆满精进，此时称为精进波罗蜜多。世俗菩提心、胜义菩提心等一切功德的来源，也都来自于精进。

一个修行者如果具足了精进，乃至成佛的功德都可以获得；如果缺少了精进，即便是这个修行者在这一世当中显现得根机比较利，智慧比较高，福德比较多，这种优势也会慢慢消失殆尽的，他也没办法在菩提道当中长久修持，因为修菩萨道并不是一天两天的事情。如果是一天两天的事情，这个人他的先天资质比较突出，那也可以在短时间当中显现他的优势。

但是，菩萨道是很长时间、很多生世，乃至生生世世都必须修持的。这一世当中，稍微具足一点智慧，或者福报稍微超胜一点，对于长期的修行人来讲，并不一定非常值得赞叹。他如果有精进，在以前所获得资源的基础上，可以获得更多的福德、智慧资粮；但如果缺少了精进，可能他的优势就到此生为止，没办法再继续增长了。

一个修行者这一世当中显现得比较愚钝，或福报比较欠缺，但有了精进，这所有的功德都可以获得。以前我们自私自利心很重，但如果精进地听闻、思维、修行，比如学习《入行论》这样的殊胜论典，再辅助于实践、串习，虽然刚开始是一个自私自利的心非常严重的人，但是通过学习这种妙法，精进地修持之后，他相续中的自私自利的心会逐渐减弱，利他心会逐渐生起来，菩提心在相续当中从无到有，乃至菩提心从世俗的本体转为胜义的本体，从有学道的菩萨转成无学道的佛陀，这一切都是可以承办的。

释迦牟尼佛以及其他诸佛菩萨，已经给我们做了非常殊胜的表率。作为凡夫修行人，如果了知了精进的重要性，现在开始精进的话，我们也可以像释迦牟尼佛、阿弥陀佛、文殊菩萨一样，具足任运自成、度化众生的善巧能力。

寂天菩萨把佛经当中有关精进的所有重要窍诀，都归摄到这一品给我们宣讲，所以我们可以相对短的时间当中，了知精进的重要性、精进的违品、断除的方法，以及增上精进的一系列修持。

现在我们已经讲到了要断除认为自己没办法发菩提心的怯懦心，也就是要断除自轻凌懒惰。我们前面讲过，其实菩提道上没有怯懦之因，反而有欢喜之因。

欢喜之因这个科判有两个颂词，前面一堂课我们学习了“以此菩提心，能尽宿恶业，能聚福德海，故胜诸声闻”，这个颂词讲了欢喜之因。如果有了菩提心，它就能够让我们欢喜，因为菩提心超胜一切声闻缘觉、凡夫、外道的修行。一个凡夫修行者，他如果已经值遇菩提心，修学菩提心，那么一切的欢喜之因，从遇到菩提心时就开始具足了。菩提心可以消尽一切罪业，虽然我们以前罪业很重，但不要紧，只要我们坚持菩提心，再重的罪业都可以消尽。菩提心可以积聚福德大海，我们现在的福德再欠缺，但因为有了菩提心的缘故，也是可以迅速积累圆满大海一样的福德资粮。从这些方面观察，菩提道是有欢喜之因的。

下面也是有欢喜之因的颂词，颂词当中讲到：

故应除疲厌，驾驭觉心驹，  
从乐趋胜乐，智者谁退怯？

我们应该遣除对修道的疲厌，驾驭着菩提心的马，从快乐之处驶向更快乐之处，具足自信、了知功过的智者，谁会退怯呢？谁会对菩萨道产生畏惧的心态呢？实际上菩萨道有欢喜之因的缘故，这些畏惧的心态不可能生起的。

寂天菩萨一直都在鼓励我们，因为我们作为凡夫修行者，有时感觉自己一身都是毛病、习气、烦恼；有时觉得众生难以相处，度化众生很困难；有时我们因为自己或者外部环境的因缘，不想再前进，想从菩提道上退下来。所以，寂天菩萨从很多方面告诉我们，有些苦是必须要受的，比如世间的苦受了之后，磨炼一个人的心智。修道是有欢喜之因的，比如这个地方宣说菩提心的功德，告诉我们可以“从乐趋胜乐”，因此有智慧的人应该了知功过之处，不应该退怯，应该自信。这也是在鼓励我们。

我们经常性地学习这些教言，就可以稳定我们修法的状态。其实在修法的过程中，单靠自己一个人的能力，很容易从道上退失。因为我们没有听闻善法，没有鼓励我们继续修行的教言，没有上师、善友，也没有殊胜的环境、道场，单凭我们的一己之力，非常容易退失。现在我们有上师的加持，也有殊胜的教言，每天或经常性地听闻这种教言，会给我们一种鼓励。即便是很多城市里在家的修行者，因为自己的事业、家庭或者其他的世俗琐事，有一些道友可能只能一个星期一堂课，或者听闻一次、讨论一次，但是一星期一次的这种佛法修行，也能够帮助我们维持对善法的向往之心，也是一个很好的助缘。所以，我们也不能够小看这种听法的机缘。

如果是一个专业的学习佛法的人，他抛弃了所有的琐事，一心一意地学佛，他每天的注意力都专注在智慧的教言上面，胡思乱想的时间会比较少。但即便是在家的修行人或者时间比较少的修行者，每个星期听闻殊胜的教言，通过这些智慧教言的加持，也能够帮助他在这个星期当中继续保持向善的心。这样连续不断地听闻学习殊胜的正法，对保持长久的道心，从长远的时间来看是非常重要的。

有些人非常注重短期的利益。比如，学习了这些论典之后，短期内如果没有开发神通，断除一切烦恼，就觉得这样的教言没有利益。但从长期来看，我们月复一月，年复一年地学习佛法，相续中虽然没有天翻地覆的变化，没有显示出神通神变，但通过周而复始地学习，我们相续中的善根没有退失，而且在此基础上再再地增长。若干年后，我们再来回视，发现在这个过程中，通过一点一滴地学习，相续中已经累积了非常深厚的资粮，获得很多殊胜的取舍智慧。

我们依止上师善知识学习智慧的教言，反复地听闻、思维、串习，能够逐渐改变非常僵硬的、难以调御的心，所以此处告诉我们“故应除疲厌”。

前面的内容是“福德引身适，智巧令心安，为众处生死，菩萨岂疲厌？”了知这些，我们应该遣除这种疲厌心：觉得菩提道非常地漫长，好像自己走下来已经很疲倦；或者说度化众生的事情很难做，做这些事情的时候会很疲厌。

寂天菩萨告诉我们，应该遣除疲厌的情绪，“驾驭觉心驹”。“觉”是菩提的意思，“觉心”就是菩提心。此处把菩提心比喻成骏马，我们骑着骏马可以很快地到达自己想去的目的地。因此，在修道的过程中，菩提心是非常重要的。

我们觉得菩提心好像是一个重任，是一个负担。我们没有发菩提心之前，只关心自己的生活、自己的幸福，最多关心一下自己的亲朋好友，没有多么重大的责任。当我们发了菩提心之后，开始肩负众生离苦得乐的重担，开始关心众生的福祉，开始想怎样才能令一切众生获得殊胜的觉悟。但如果把菩提心的方方面面彻底明了了，知晓得很透彻，就会发现菩提心非但不是给我们带来痛苦的源泉及负担，反而自从有了菩提心之后，我们的生活开始有意义了，修行开始变得快乐了。

一方面，菩提心是度化众生趋向成佛的利他心；另一方面，如果我们有利他心，了知利他的利益之后，我们的痛苦和痛苦的来源，逐渐就可以消退。因为所有的忧虑、痛苦都来自于自利，来自于自私自利的我爱执。而菩提心一方面是修利他，一方面也是从根本上根除自私自利作意的殊胜良药，只要我们内心中生起菩提心，本身就是一个快乐之道。

第三句“从乐趋胜乐”，颂词的第一个“乐”，是安乐之处，或者安乐之道。“胜乐”可以理解成更快乐之处，或者理解成佛所觉悟的大乐，从快乐之道趋向于快乐之果，这个里面都是乐。既然从乐至乐，“智者谁退怯”，有智慧的人不可能退怯。既然是从乐至乐，就有欢喜之因。现在我们所修持的、所安住的是乐，所要到达的目标也是乐，是从快乐之道趋向于快乐之果，从暂时的快乐趋向于究竟的快乐，当然是有欢喜之因了。了知这个道理之后，我们就不会退怯。

就怕我们站在菩提心的门外，来看这个问题，没能仔细了知菩提心的自性。如果我们走进菩提心，或者生起菩提心，就会发现利他之道其实是一个快乐之道，不是痛苦之道。表面上的痛苦有时候只是一种现象或假象而已，本质还是快乐的。

我们有些初学者，知道了菩提心的修法，看到了菩萨在度化众生过程中的承担，好像他挑起了重担，或者在修道过程中一些细微的、表面的痛苦，还有菩萨示现的痛苦等等，看到这些我们就会产生退怯。而现在寂天菩萨手把手地牵着我们，帮助我们跨进菩提心的大门，进入菩提心的正道当中，我们体会到原来菩提心是快乐之道，通过它可以趋向于快乐之果。一方面我们要了知这是菩萨告诉我们的实际情况，另一方面我们也需要在修道过程当中去慢慢地体会，如果内心当中体会到利他的快乐，我们就不会再有退怯。

现在我们学习后，就会明白其实菩提道并不是我们所想象得那么令人感到恐怖，我们是胜任的。因为有了欢喜之因的缘故，我们就可以打破自轻凌懒惰，打破认为没办法修道等心态。所以，这是“从乐趋胜乐”。这种快乐超胜一切世间凡夫的快乐、外道苦行的快乐、

声闻缘觉的快乐，只有大乘利他思想之下的菩提道当中才有。现在我们遇到了大乘教法，应该欢喜，而不应该退怯。

全知麦彭仁波切在一些教言中讲过，学习佛法的时候最怕的是学而不精，学了一点但没有精通。比如菩萨道，了知是了知一点，但没有彻底了知。这样就很容易产生似是而非的理解，对整个菩萨道就会产生误解。如果只是学了些皮毛，没有学精通，那我们每一个初学者都有可能产生恐怖、疲厌和退怯的心理，这时我们更需要专注地学习。我们学习了一两年、三四年之后，并不是我们已经学完了。其实三四年只是整个学习的开始，因为我们不了知，所以才需要更加深入地学习。学习得越深，我们对这个问题了解得越透彻，怖畏、怀疑和不理解等很多问题，都可以得到解决。

菩提道真正是那么快乐吗？寂天菩萨就在这里讲了，的的确确是“从乐趋胜乐”。我们从利他的方面去观察的时候，也是如此的。弥勒菩萨所造的《弥勒五论》中的《大乘经庄严论》菩提心品中有一个颂词，讲到这种快乐：“思利及得方，解义亦证实，如是四时乐，趣寂则便舍。”这个颂词讲到了四个时间段所得到的快乐，哪四时呢？第一个快乐是思利，第二是得方——得到了方法，第三是解义，第四是证实——证悟实相。

再具体来看。首先是思利——思维利益众生。我们单单思维利益众生，本身就是一种快乐，这种快乐只在大乘当中有。世间人不关心其他人的快乐，外道苦行者基本上也不关心，声闻缘觉只关心一部分，对于让一切众生得到快乐或成佛，他们也是没有想过。所以，思维利益一切众生所得到的快乐，只有大乘中才有。

第二是得方——得到方法。单单想到我要利益众生还不够，必须要有方法。什么方法？就是大乘教义，通过实践大乘教义我们就可以引导一切众生走上彻底觉悟之路。“得方”即是得到了引导众生、利益众生的方法。得到这种方法是很快乐的，第一个阶段我们只是思维利众，只是这样还不行，我们必须一步一步地帮助众生落实快乐。

我们想要利益众生，而这种利益众生的方法我已经得到了，比如通过学习《入行论》，我得到了利益众生的方法——发菩提心、布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧、四摄，通过六度四摄的方式利益众生。我想给一个病人治病，如果药方被我拿到了，当然我会很快乐；我一心一意地想要利益众生，那么利益众生的方法被我找到了，我也会很快乐。

《白莲花论》、《贤愚经》等经论当中记载，释迦牟尼佛在因地有时显现成国王或一般人，非常想度化众生，但是苦于听不到正法，因为佛陀在因地示现，很多时候是在佛法隐没的时候，要在世间寻找佛法是很困难的。如果能够听闻四句法要，他就非常非常的欢喜，为了听闻这四句法要，可以在身上点千灯，钉千钉，跳下火坑等等。在为法苦行之前，他都有一个希望，要把他所听到的佛法首先记录下来，让他的手下在他的国土范围当中，在墙壁、

岩石、树木等一切的地方，都进行书写，使大家能够通过思维这些法义，解除痛苦，获得快乐和证悟。有时候只是四句话，甚至两句话，他就非常非常的欢喜，因为他就是想要利益众生，一旦有了利益众生的法药和方便，他是非常快乐的。像这样，菩萨第二个阶段的快乐就是得方——得到方便。

当然，我们现在学习《入行论》，有些道友很高兴，但如果我们还没那么高兴，说明我们第一种“思利”的心态还没有生起来。如果我们有了非常迫切要利益众生的想法，那么得到这个《入行论》法本，得到能够生起菩提心法要的时候，我们就会非常高兴。

以上是菩萨的第二种快乐——“得方”。

第三种快乐是“解义”。我们得到方法，比如我们学《入行论》了，《入行论》法本得到了，或者正在听上师讲解，这很快乐。但是，得到法要之后还需要理解——解义。若我们对大乘的世俗和胜义菩提心的本体、力量、殊胜方便和功效，对五道十地，对于暂时究竟的果位，对于我、众生以及万法的本相，都完全理解了，这样自己非常高兴，这是第三种快乐——解义。

第四种快乐叫“证实”。不单单是解义了，而且在这个基础上进一步地证悟了佛法的真实义，这意味着自己真正有了度化众生的能力，可以去引导众生了，所以他就很高兴。

“如是四时乐”，这四种时间段的快乐，“趣寂则便舍”，如果你有了趣向于小乘寂灭的心，不理睬众生，不为了利益众生而奋发，那么当你生起这种小乘心的时候这四种快乐就舍掉了。反过来讲，只有大乘行者才会有这四种快乐，除此之外，一切的声闻缘觉、世间凡夫、外道都不可能在这四时快乐。这四种快乐中，思利是发菩提心，得方是求法，解义是了知法义，证实就是证悟实相。这四个时间段，思利相当于是苏醒种性的时候，得方相当于听闻的时候，解义想当于思维的时候，证实相当于修行得果的时候。所以，从苏醒种性到闻思修，可以说是“从乐趋胜乐”。道本身是充满快乐的，就怕我们不走进它，就怕我们听说了大乘道但是我们不去实践，这样的话这四种快乐就没办法获得。

为什么我们要讲这个问题？因为大乘当中讲了需要受很多苦行，所以我们很担心。而且我现在入了大乘道，还是有这么多痛苦和烦恼，怎么可能是个快乐之道呢？其实，我们现在还没有真正的入道，最多是入道的预备阶段。真正入道的话，就开始从乐至乐了。即便是现在准备入道的阶段，我们也能通过听闻佛法，把很多粗大的痛苦和烦恼压制住，比以前没有到预备阶段的痛苦要少很多。因此，现在也是乐多苦少。我们目前处于灭掉苦因、具足乐因的准备阶段，从这个方面讲，将来也是能得到快乐的。整个大乘道是快乐的，我们不需要害怕，而且“趋胜乐”——我们修大乘道可以趣向于更殊胜的快乐，也就是佛果。因此可以说，大乘是从殊胜之道趋向于殊胜之果。

不单单佛教讲思维利他是快乐，其实世间也是这么讲。当然，世间的想法和大乘佛教的观点，在所缘境、发心的深度、所做的准备等方面，是差得很远很远。但是，世间也有类似的，比如我们想要帮助别人的时候，心情是很快乐的，是积极向上的，这时心里很期待，比较轻快愉悦。想要帮助人的这种想法，就相当于前面四种快乐当中的“思利”——思维利益众生。只不过，世间的“思利”是帮助很少部分的众生，而大乘菩提心的“思利”是思维利益所有的众生。仅仅世间的想要帮助他人的想法，心境也是快乐的，那么我们为利他做准备，筹备物资，或得到了方法，知道了怎样可以帮助众生，正在帮助他人的时候，也会非常快乐。

其实很多人希望帮助他人，只不过世间中经常出现一些负面现象。比如有人摔倒，很多人都想去搀扶，但有时帮助他人的这些人反而因此遭遇了很大麻烦。很多人他怕麻烦，就不敢去帮助别人，不敢去搀扶、救助摔倒的老人。但真正来讲，每个人他都有想帮助他人的想法。

我们在帮助他人的时候，内心是喜悦的。帮助完之后，心情非常的好。甚至，好几天当中因为这个事情，心情都是很愉快的。所以，从利他的想法，到利他的方法，再到利益他人，最后利益他人之后，心境都是快乐的。这可以在世间体会到的。我们不容易体会到菩提心的快乐是怎样体现的，其实帮助别人时发心的快乐，帮助之后的快乐，我们都体会过。而大乘菩提道是更深更广的利他发心，利他的加行，利他的结果。从这方面看，当然是从乐至乐，“智者谁退怯”呢？有智慧的人怎么可能退怯呢？不可能懈怠退却的。

回到科判“有欢喜之因”，菩提道有欢喜之因，只不过我们不知道，没有深入地了解学习。其实，整个菩提道都是充满欢喜的，如果有某一种道一直是欢喜的，目标也是欢喜的，谁不愿意趣入呢？谁都愿意趣入。只不过自己道听途说一些所谓的经验，觉得这个道很凶险、不能趣入，或者这个道看起来很辛苦，要承担利他的责任等等。其实，我们走近仔仔细细去观察，会发现它是从乐至乐的殊胜大道。

我们有些人对于密宗的看法也是一样的。从外面看起来，密宗的修法好像是很可怕，或者宁愿接近外道也不要接近密宗……有很多这样那样的看法。有的看法来自一些错误的报道，有的来自一些有邪见的人，有的是以讹传讹的观点。自己也没有真正去接触，他就认为密法是令人恐怖的东西。

但实际上，如果既学习过显宗，也学习过密宗，再去看密宗教法就明白，密宗的基础或者说前行就是出离心和菩提心，整个密宗是大乘修法，不仅自己解脱也要让众生解脱。密宗的根本建立在小乘和大乘显宗的基础之上，其见解综合了唯识宗、自空中观宗和如来藏他空中观宗的观点，依靠殊胜的窍诀，把究竟的实相完全显露出来。密宗的见解，不管是本来清

净的见解，还是本来平等的见解或者大平等大清净的见解，其实和大中观、如来藏的见解，并没有差别，只不过其显示的方式或者直指窍诀的方面，可以说更直接一点。

我们学完之后，就会发现密宗的修法和显宗的修法完全都是一味的。我们站得远去看，觉得密宗很神秘，有很多顾虑，但走近了去看，密宗不单单没有问题，而且里面具足了很多殊胜的法要。当然，我自己也是学过的，并不是我没有学过，就在这儿乱讲。我自己学了很长时间的显宗，对密宗修法不敢说像显宗学得这么多，但也是学过它的理论体系和修法。

实际上，越学显宗的教法，对密宗的教法就越起信心，它没有一点可以让修行者畏惧的，只不过自己的根机和因缘可能有差别。但密法本身是非常殊胜的，就好像大乘教法本身很殊胜，但是有些小乘根机的人怎么样都没有办法接受大乘菩提心的观点，认为大乘菩提心怎么可能呢？这么大的发心，而且要成佛利益这么多众生，他觉得很不可思议。但作为一个大乘行者来讲，这个问题很平常，认为发菩提心是应该的，没什么困难。如果我们根机成熟了，福报够了，再去看这些密宗法要的时候，也是一样的。

世间的人对于佛教的修行者，也有这样的看法：天天青灯黄卷，这样的生活怎么受得了？对于出家僧人的生活，他觉得非常辛苦。但真正的一心出家的人，他沉浸在闻思修与禅定的快乐当中，他没有觉得很苦。如果你站在外面看他的生活，会觉得非常清苦，但走进之后，就会发现他没有俗务的缠绕，每天沉浸在佛法的要义当中闻思修行，他其实是非常快乐的。道理其实是类似的。

所以，对大乘菩提心或者密乘的修法，如果我们不仔细思维，不走近它的话，会觉得它很恐怖很神秘，但如果真正了知它的要义，我们会信仰它、实践它。

以上我们就讲完了断除精进的违品。下面是讲增上对治，正面讲怎么样生发精进。

**己三（增上对治）分二：一、略说；二、广说。**

**庚一、略说：**

勤利生助缘，信解坚喜舍，  
畏苦思利益，能生希求力。

精勤利生或者精勤修持大乘道的助缘有四个——信解、坚、喜和舍。“畏苦思利益，能生希求力”，如果我们经常地思维苦和思维利益的话，能够引发希求力。

“勤利生”其实包含了一切大乘的修法。我们容易把大乘的修行和大乘的利生分开，好像修行是修行，和自己有关，利生和自己无关，只是利益其他众生。其实，大乘的修行就是大乘的利生，大乘的利生就是大乘的修行，二者是完全没办法分开的。

大乘的修法或者精进利生的助缘一共有四个——信解、坚、喜、舍。“信解”从字面上看是一种见解，但从各大注释的解释来看，信解是希求的意思。我们在修学佛法的过程中，无

论是希求出离轮回、希求成佛、希求利益众生还是希求其他的善法，都应该有强烈的希求心，这是我们发起精进的很大助缘。因为“进即喜于善”，喜于善就是欢喜善法、希求善法，它里面希求的成份比较重，所以希求是精进的一个助缘。

第二是“坚”——坚毅。后面广说坚固助缘时会提到自信，自信和这里的坚是一个意思。后面的颂词当中也会提到慢，但这里的慢也和自信差不多，它不是烦恼的傲慢，而是相当于一种佛慢。我们在修行的过程中，要有能够战胜烦恼的自信，完全能够调伏烦恼的慢，这样的话，我们会有一种坚毅的决心。

第三是“喜”——欢喜。我们在闻思修行善法的时候，有强烈的欢喜心，就像夏天最炎热的时候，天鹅看到清凉的水池，那种欢喜心无与伦比，马上想飞到这个水池里边去嬉戏解暑。同样，当修行人看到行善对境的时候，他那种欢喜心、踊跃的心也是无与伦比的。所以，对修行善法的欢喜心，这也能够助长我们的精进。

第四个助缘是舍——暂时的休息、暂时地放舍。当我们做完一件善法的时候，我们要暂时地休息一下，后面颂词讲“暂舍为久继”，暂时地舍弃是为了更长久地继续善法。所以，为了能继续修持善法，我们要适当地放松一下。这相当于现在的休整，一个部队连续地训练或者作战之后，要休整一段时间养精蓄锐，有了精力之后再投入新的战斗。世间人也是工作了五天之后，要休息放松一到两天，周一再开始工作。我们修行佛法也是一样的，虽然要精进，但是也必须懂得善巧方便，当一个阶段结束之后，也需要休息一下，调整自己疲惫的身心状态，有了精力后再进入新的闻思修行。诸佛菩萨、上师在引导我们时，也经常采取这样的方式，这也是非常有必要的。

舍的另外一个意思是，我们不要贪着于某个善法，比如这个善法修完了，心里就要放下它。不要老是沉迷于以前的善法当中，觉得我修的这个善法多么多么殊胜，沉迷在这个气氛当中出不来。这是需要勇气，做完之后就放掉，然后开始新的修行，这是很重要的。总之，四助缘有助于我们发起精进。

“勤利生助缘，信解坚喜舍”，四助缘中，希求力是在第一位，是最根本的。如果有了希求力，就会产生精进。所以，要首先产生希求力。那么生起希求力的因是什么？颂词“畏苦思利益，能生希求力”讲，希求的因是“畏苦思利益”。如果我们能够畏苦、思利益，就能产生希求力。

首先是畏苦。畏苦即我们要思维痛苦，所思维的痛苦有很多。我们自己在轮回当中的痛苦——以前曾经感受过的痛苦、未来可能还要感受的痛苦、现在感受的苦果、现在造下的未来的苦因等等，这一切苦果苦因，都要去思维。不管是苦苦也好，变苦也好，行苦也好，如

果我们把苦思维透了，就会产生对苦的畏怖，我们就会去想怎样才能从苦的状态当中出离。我们这时就会希求正法，希求断恶，希求取舍因果之道。所以，思苦有助于引发希求力。

《菩提道次第广论》当中在讲皈依之前，先讲恶趣痛苦，为什么这样安排呢？因为首先讲了轮回痛苦之后，为了出苦，他就会真心诚意地皈依三宝，这其实就是希求。而且在大乘中，这个苦不单单是自己的苦，也包括众生的苦，不单单是畏惧自己的苦，也畏惧众生受苦，这是大乘独有的心态。一般人只是思考我怎么脱苦，我的亲朋好友怎么脱苦，对于其他无关的人，他不会去思考。但是大乘行人他就不仅是畏惧自己的痛苦，他也畏怖众生的痛苦，因为他的作意就是以利他为奋发的基础的，当思维到众生痛苦的时候，他就会奋发，他就会去希求大乘的解脱之道。这是第一个引发希求力的因。

第二个因是思利益，就是思维修善法的利益、解脱的利益、帮助众生觉悟的利益。畏苦就会希求断恶，思维利益就会希求修持善法。因此，思维利益也有助于产生希求力。本颂词就是这四个助缘的总说。

故断彼违品，以欲坚喜舍，  
实行控制力，勤取增精进。

这个颂词是讲我们断除精进的违品，要依靠欲坚喜舍四助缘和实行力、控制力二种力，勤勉取舍来增上我们的精进。

本颂词和上一个颂词都出现了欲坚喜舍。“欲”就是上个颂词讲到的信解希求，“坚喜舍”和前面颂词也是一样的。上一个颂词主要是讲四助缘，而本颂词包括三个方面：断违品、四助缘和实行控制力，通过这三个方面让我们勤取增精进。前面已经讲过我们若要增上精进，违品一定要断掉，违品就是前面讲到的三种懈怠——同恶懒惰、散劣事懒惰和自轻凌懒惰，要断了违品才可以增上精进。

本颂词可以说是前面的断除精进违品和后面将要讲到的增上精进的总结和略说。如果我们精进的话，第一要断除违品。（断除违品的主要意思前面已经讲了，这里在科判“增上对治”下又提了一下。）第二是“以欲坚喜舍”，这四个后面会广说。第三是实行、控制力。在华智仁波切科判当中，四助缘和出二力是分别讲的，四助缘就是欲坚喜舍，出二力就是实行力和控制力。我们要精进也需要实行力和控制力。所谓的实行力是勤奋地取舍、实修和实践；控制力是讲制住我们的身心。“勤取增精进”可以说是一个总结，我们要勤加取舍，通过前面的断违品、四助缘和二力，来增上我们的精进。

我们再来对比一下上面的两个颂词。这两个颂词有相似的地方，但侧重点还是不一样的，第一个颂词讲到了四助缘，第二个颂词归摄了前面断违品的要义、四助缘和实行控制力，通过这三个方面来勤取增精进。

**庚二（广说）分三：一、具备助缘；二、依助缘精进修持；三、主宰自己。**

在华智仁波切划分的科判当中，把这一部分分成两个科判——积四助缘和出二力。科判“积四助缘”讲的就是“具备助缘”的内容；科判“出二力”当中讲到了实行力和控制力，这在本科判（《善说海》的科判）当中是怎么体现的呢？本科判的“以助缘精进修持”相当于实行力，而“主宰自己”相当于控制力。所以，华智仁波切的科判和善说海的科判在要义上是完全一致的。

**辛一（具备助缘）分四：一、信解；二、自信；三、欢喜；四、放舍。**

这四个助缘，如果我们修持的话，都可以发起精进。怎么样才可以引发精进呢？前面首先讲了违品要断除掉，之后还要修对治，也就是修持这四种助缘——怎么样生起信解，怎么样修自信，怎么样生欢喜，怎么样放舍。如果具备了这四个条件，就能够生起精进。

**壬一（信解）分三：一、无信解之过；二、信解之功德；三、以宣说因之方式生起信解。**

信解就是希求的意思。第一，没有希求的过失是什么？第二，有希求的功德是什么？第三，以宣说因之方式来生起希求，前面讲的“畏苦思利益”就是它的因，通过畏苦和思维利益的方式思维因果，从而生起希求心。

**癸一（无信解之过）分三：一、思维未行信解之事；二、安立理由；三、宣说思维于法无信解之过而不应舍弃。**

第一，没有行持希求善法之事是一种过失；第二，他为什么会这样做？第三是讲对法没有希求的过失，教诲我们不应该舍弃希求。

**子一、思维未行信解之事：**

共有四个颂词。首先讲前两个颂词，第一个颂词：

发愿欲净除，自他诸过失，  
然尽一一过，须修一劫海。

字面意思就是讲，我们曾在佛面前发愿要净除自他众生的一切过失，但是我们要消尽每一种过失，都需要修持犹如大海一样劫数的时间，才能够断除。

“发愿欲净除”，我们在发愿的时候、愿一切众生都能够离苦得乐，究竟成佛。为了消尽一切众生的过失，自己要首先消尽一切过失，所以我们发愿净除自他众生的一切过失。当然，我们发的愿很大很殊胜，这非常好也非常有必要。但是，我们要看发了愿之后，我们要去做什么，就是要从根本上断除众生的过失。但不要说断除一切过失，即便是断除一种过失都需要修持很长的时间，如海劫当中精进努力。过失不会自动断除的，也不是说我这边发了愿它那边就断除了，并不是这样，这只是我的愿望。真正要断除就必须精进，因此我要希求断除过失。

科判“未行信解之事”，没有行持什么希求之事呢？这个科判中的四个颂词，前面两个颂词是讲他没有希求断过，后面两个颂词是讲他没有希求修福。

以上我们做了判定，那么先讲没有希求断过。我们发了愿要断除过失，但如上所讲，仅仅一种过失也需要在如大海劫当中精进努力才能断除。

我们平时在讲断过失的时候，会把压制讲成断除。比如，我们在社会上不小心沾染了烟瘾或者毒瘾，我们知道，一个人要是沾染了毒品的话，他上瘾了以后很难断除。仅仅是今生很短时间当中刚刚沾染的，如几个月或者十几天的时间，要把它断掉的话，他也需要很大的精进，承受身体和心理上的痛苦，需要很大的毅力才能断掉。有毅力断除也是一种精进，要发誓戒毒，而且自己也必须克服种种痛苦，才可能把毒瘾戒掉。其他还有戒烟、戒酒、戒一些不良的习气和喜好等等，这些事情都让自己上瘾，那我们要把它们断掉，其实也不是特别的容易，必须要付出一定的努力才行。

而现在我们要断除过失，不是只是压制，上面讲的断毒瘾其实是压制，压制这种习气不让它现行。但吸烟、吸毒的习气不去断根，仅仅是压制住都很困难，何况是要把这些过失从根本上断掉呢？这要非常非常大的精进才成。这也是为什么说“然尽一一过，须修一劫海”。

按照佛教的断证次第来讲，在加行道之前，所谓的断过基本上都是压制，对于烦恼都是压制，其实它的种子还在。修行人登地之后，由于证悟了一切万法的空性，烦恼就缺缘不生了，他的相续当中虽然还有烦恼的种子，但缺少了非理作意的缘故，不用刻意去压制，烦恼也不会现行。到了八地，烦恼障的种子就断掉了，再到佛地，所有所知障的种子也都断掉了。

所以，真正要断过的话我们需要三无数劫，不管是自己的过失还是别人的过失。当然，自己的过失断到某个程度，也可以帮他人断除到某个程度。比如，我可以成功压制的时候，我也有能力去帮助其他人压制；我登地之后，我能够让烦恼不现行，也掌握了让其他人的烦恼不现行的窍诀，可以帮助把他人安置于初地的果位；当我成佛之后，我也就有了帮助众生从根本上断除过失而成佛的能力。总之，我们要遣除自他过失，每一个过失都需要修持很长时间才能断掉，需要很大的精进，才能够尽除众生的过失。这是实际情况。

下面再反观我们有没有精进，颂词当中讲：

若我未曾有，除过精进分，  
定受无量苦，吾心岂无惧？

字面意思是，如果我未曾有遣除过失的一分精进，那么我一定会感受无量的痛苦，想到这个后果，难道我不害怕吗？

本来我发了愿要尽除自他的过失，但实际上尽除一一过失也需要如海的精进。那反观一下自己，有没有去做呢？“未曾有，除过精进分”。“除过”就是遣除过失，我没有为了遣除过失而精进，或者说一分精进都没有，反而在懈怠。如此没有精进断过，“定受无量苦”。

我们相续中过失是已经有了，而精进能遣除过失。过失是因，痛苦是果。如果精进，我就可以把过失遣除，也相当于消除了痛苦的因。但我并没有为了消除过失而精进，因此过失在我的相续中还存在，而且新的过失在不断产生、累积。这样的话，定受无量苦。

比如，我们要清静罪业，必须要念诵百字明、金刚萨埵心咒或者三十五佛忏悔文等等，依靠这些善法灭除罪过，但如果我们没有精进地忏罪，罪过在相续中一直具足，那么罪业一旦成熟，就必然受苦。我要灭除烦恼，比如贪欲、嗔恚，也必须精进地观修相应的对治法，如不净观、慈悲观。但是，我没有为了遣除过失而精进一分，那么这些贪心、嗔心烦恼也会一直存在，它们会引发无量的过失。所以，“定受无量苦，吾心岂无惧？”想到这个问题，难道我心里没有恐惧吗？

我们每个众生都不愿意受苦，但因为业果愚的缘故，我们没有想到，即使有时候想到了，也不敢去想这方面的问题。我曾经遇到很多居士很多修行人，他就不敢听法。本来听法是很好的事情，为什么不敢听法？因为他相续中有很多毛病和烦恼，害怕听法之后受不了，觉得法本讲的好像都是针对他，所以，他就想干脆不听了，眼不见为净、耳不听为净，处于掩耳盗铃的心态。我们知道，这种心态是不对的，但是很多人他就选择掩耳盗铃，他就说听了之后我更害怕更恐怖了，他就选择不听。但即使不听，过失还是存在的，并不会因为不听的缘故，这个过失就没有了。他以此方式遮掩逃避。但业果成熟的时候，不可能因为你逃避，别人就替你去承担，还是自己去承担，就像掩耳盗铃的人最后还是被抓住一样。有些人他害怕这些事情就不敢去听法，不敢去参加共修，这样就觉得好受点，暂时来讲好像是好受点，但长期来讲，如果自己没有正视这个问题，没有对治这些过患的话，业果最后成熟的时候，还是自己承受。

我们想到这个问题的时候应该有恐怖畏惧之心，这样才会发愿希求断过，若没有畏惧，就没有办法希求断过。我们应该思维，没有希求断过的缘故，以后一定要受苦，明白之后，我们应该产生希求断过之心。

这一堂课我们就讲到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 102 课笔录

下面继续学习入行论。

前面讲了“思维未行信解之事”，其实就是没有希求，没有希求什么呢？前面分了两个部分。第一、没有希求断过，对于断除自他过失的精进没有希求；第二、没有希求积福德。下面两个颂词是针对没有希求积福德。

发愿欲促成，自他众功德，  
成此一一德，须修一劫海。

我们曾经在佛前发愿促成自他众生的一切功德，促成从世间到菩萨，乃至到成佛的一切功德。然而成办每一种功德，都需要修持如海大劫的时间。这是字面上的意思。

我们发愿的时候，一方面要净除一切众生的过失，一方面也要圆满一切众生的功德，前面是断德，后面是证德。证悟的功德有很多种，生起出离心、菩提心，证悟初地菩萨的胜义菩提心，乃至获得三清净地，最终成就佛的果位等等，都是要让自他众生获得功德。当然，佛的功德是我们最终极、最究竟的希求。而成办每种功德都需要很长时间的精进，“一劫海”就是说付出很多的精进、很多的努力。

我们发了这个愿，功德非常大，但是如前面所言，不可能发了愿功德就会自动生成。虽然从究竟本性而言，每一个众生的相续中都天然具足佛的功德，但是需要通过精进来开显，虽然不需要通过精进重新累积这种功德，但要遣除覆盖在如来藏上面的过失。而精进修持福德，也是遣除我们障碍的方便。只是通过发愿的这一点福德和力量，还不足以对治障碍，开显佛性。所以，单单发愿还不行，还必须精进地累积资粮，开显我们相续中的佛性如来藏。

每种功德的显现，都需要非常大的精进。我们精进越大，开显速度越快，累积的福德越多。有种讲法，在贤劫千佛的顺序中，释迦牟尼佛是第四佛，弥勒佛是第五佛，成佛的次第是释迦牟尼佛在前，弥勒佛在后。而按照以前的顺序，是弥勒佛在前，释迦牟尼佛在后。为什么会这样呢？因为在某一世因地的修行中，释迦牟尼佛曾经在弗沙如来座下修行，当时弗沙如来在山洞入定，释迦牟尼佛——因地修行的释迦菩萨，在七天七夜当中一只脚没有落地，精进地用一个偈颂赞佛，由于精进的缘故提前圆满了资粮，因此在弥勒佛前成就佛果，有这样的说法。

从这方面讲，如果精进的话，可以迅速地累积很多善根。成佛的善根是非常巨大的，怎么样才能在短暂的时间内累积呢？其实也需要精进心，如果我们的量很猛很大的话，在短时间当中，单单通过精进的力量，可以让很小的善根变得非常广大，累积起正常时间需要千百万劫才能圆满的资粮。因此，依靠精进来圆满福德的力量非常迅猛，非常巨大。

我们知道，佛的功德不可思议。上师在讲记中引用《宝鬘论》的观点说，六道内所有的凡夫、外道、小乘的有学道、无学道和大乘菩萨的所有福德，加在一起的十倍，相当于佛陀一毛孔的功德；佛陀一毛孔百倍的功德，等于佛陀八十随形好中一好的功德；八十随形好功德的一百倍，等于三十二妙相前二十九相其中一相的功德；二十九相其中一相功德的千倍，等于后面三相之一白毫相的功德，白毫相的福德远远超胜其余相；白毫相福德的十万倍，等于佛陀剩余三相中的第二个——无见顶相的福德。最后一相上师讲记中没有引用，《宝鬘论》中有具体的数字，无见顶相福德的千万倍，相当于佛陀喉间最后一个相好——十力法螺的福德。我们在看佛像、唐卡的时候，佛陀的颈部画有三道横线，是代表佛陀喉间讲法的十力法螺。

因此，佛陀相好的福德非常殊胜，非常难以思议。我们要成佛，也让众生获得佛果，不精进的话怎么可能获得？绝对不可能！成就这么多功德中每一个功德，都要修持一海劫的时间。

还有一种说法讲，佛陀三个无数劫的资粮圆满之后，专门要用一百个大劫的时间来修相好。这也说明相好需要无量无边的福德。不管我们要让众生证悟什么功德，比如让众生成就佛的相好，成就佛的毛孔功德等等，功德都非常大，如果不精进怎么可能获得？

“成此一德，须修一劫海”，从凡夫到初地需要修无数劫，从初地到七地末、八地要一个无数劫，从八地到佛地要一个无数劫，成就每个功德都需要很长时间。当然，是不是真的需要一劫海的时间，主要是看自己的精进。就像前面讲的一样，如果自己特别精进的话，速度是可以超胜的。成佛的时间不是完全固定的，不是不管什么情况，都是从发心到初地需要一个无数劫，后面需要两个无数劫。如果精进越来越增胜，成佛的速度会越来越快，越懈怠它就越慢。如果太懈怠，根本就没有办法产生一点功德。

下面的颂词讲：

然我终未生，应修功德分，  
无义耗此生，莫名太稀奇！

虽然功德必须要精进才能够获得，但是我没有产生应该修持功德的精进这部分。没有意义的虚耗了此生，真是莫名其妙，非常非常地稀奇！以此来呵斥自己，发起精进。

我们发愿要促成功德，必须要精进。如果我发了愿，始终没有精进修持应该修行的功德，其实就是没有意义的耗费此生。如果我们具足精进心、菩提心、空性见这所有修法的要素，在短短的一生中，就可以累积很多资粮。但时间就在一分一秒，一月一年中慢慢耗尽了，没有意义地耗费了此生。我们从最初入门，发菩提心，开始修学佛法，最后一事无成，这的确是莫名其妙、非常遗憾、非常稀有的事情。如果我们做不到，为什么要发愿呢？既然发了愿，就应该精进去做。

我们或许认为做不到，但前面在讲懈怠的时候已经讲了，没有哪一个是做不到的，如果有了精进的话，连蚊虫都可以成佛。作为修学佛法最好的所依——南瞻部洲的人身来讲，具有很多优势，如果把优势精进地加以利用，我们可以在一生中累积无量无边的资粮。

要成就佛陀的功德，需要很大的精进、很多的福德，如果没有菩提心，只是以世间心、声闻心，可以说永远没有办法累积，时间再放宽无数的劫，也没办法圆满佛的功德。而有了菩提心，可能在一分钟、一小时、一天当中修持得到的资粮，都能超胜没有菩提心时候几万劫、几十万劫，甚至无数劫的修持。

我们现在自在的时候，是可以精进地修菩提心的，但我们却没有精进过。因此，我们需要看佛、菩萨具有的功德是什么？佛菩萨在因地时，为法怎么样精进苦行？而我们又是如何？这方面需要我们认真真去思考，思考之后我们的心就会转变。

另外，思维的方向不能太狭窄，只是思维一两条，对我们心的转变不会特别大。因此要全方位思维，不管是四加行、还是皈依发心，还是其他的修法，我们都去多听闻，多思维，那么我们的态度和看法会慢慢发生转变。以前觉得做不到的，没办法想象的思想、见解和观念，通过广泛地闻思修之后，我们的见地会悄然地发生转变，以前根本想不到的精进也可以发起来，并慢慢进入修道的正轨当中。

我们现在应该做的，就是思维现在还有很多时间，很多自在。如果像地狱众生那样完全没有自在，被各种各样痛苦折磨，就没有闲暇去思维佛法。而我们人，生活再怎么辛苦，还是有时间去观想作意，培养自己的慈悲心、菩提心。因此，我们要尽量抽出时间，听闻思维的越多，相续中生起的智慧也就越多越深。由此我们在观修的时候，就可以从方方面面去观修，抓住每一个机缘去观修。这样的话，我们的观念就会像前面所讲的那样，悄然发生转变。转变之后，心态就和现在完全不同了。因此，只要方法正确，再辅以前精进，佛教的很多思想智慧、很多功德是可以生起来的。

如果没有修持的话，“无义耗此生”，我们就在无意义中，这一生就白白空耗了。假如我们是八十岁寿命，如果精进地修持，八十岁会死，如果不精进，八十岁也会死。虽然如此，若发了菩提心，一生都在努力精进，人身就没有空耗。如果没有修法，死的时候再回头看，一无所有，什么功德和有意义的事情都没有做，自己的人生无意义地空耗了。这样的话，“无

义耗此生，莫名太稀奇”，佛菩萨看了也非常惋惜，明明获得了这么好的修善法的所依，为什么我们浪费掉了呢？为了不要浪费掉这个好机缘，我们应该认认真真地去思维。

如果在世间中有一个很好的发财机会，我们没有把握住，就会非常懊悔，深深自责。现在我们也是这样，本来有可以累积巨大福报的机会，在今生中可以修持殊胜的菩提道，如果我们把大好的机会浪费掉的话，也是值得我们懊悔的。

因此，我们应该知道，其实我们并没有希求福德。我们觉得我们做了很多福德，放生、供灯、供花、供水、听法……好像都很多，但到底够不够？不是我们说够就够了。

累积福德什么时候到量，可以通过它的果来衡量。所有的功德和福德都圆满了，所有的因缘都具足了，那一定是佛果。如果还没有成佛，说明成佛的因缘还没到。那往下走，什么时候我们登初地了，证悟空性了，相续中胜义菩提心也完全生起来了，具足神通神变了，则说明登初地的福报已经圆满了；如果我们生起了暖位的功德，就说明资粮道的功德圆满了；如果我们生起了无伪的菩提心，就说明小资粮道的福德圆满了。

如果我们连小资粮道的功德都没有，那么相续中的福德是太多还是太少？千万不要认为自己如今所做的已经很多很多，仔细观察其实是很少的。我们衡量福报到底是多是少，就看相续中有没有生起智慧，有没有生起某种果。如果满足这两个标准，则说明现阶段的福报已经圆满了。

我们现在还没有登地，更没有成佛，说明福报欠缺很多，必须要更努力、更精进地去学习。上师在这里也讲到：我们要一直抱以学生的态度活到老学到老，千万不要以为自己学了很多，可以“毕业”了。

在宁玛派《大圆满龙钦宁提传承祖师传》里，有一个关于第三世多智钦活佛的故事。多智钦活佛非常精进，他的弟弟也是一个大德，帮助他管理寺庙。有一天弟弟问多智钦活佛：“你这样每天精进学习，到底要学到什么时候？”他的意思可能就是问活佛到底还要学几年，活佛回答说：“当我成佛时。”多智钦活佛的回答非常准确。一般来说，我们最希望听到说“再学两年就毕业了”“再学三个月就毕业了”。如果有人这样对我们回答，我们觉得这种回答不太负责任。我们喜欢听“学的差不多了”，但自己是否真的可以“毕业”呢？其实差距很远。

在《大圆满前行》中，大成就者无等塔波仁波切说过：“自以为不需要修行是更加需要修行的标志。”我们凭什么产生满足心？凭什么觉得自己可以不学了？产生这种想法，恰恰说明更需要学习。弥勒菩萨在《辩中边论》中讲，三地菩萨即使已经获得三地的果位，为了求得正法，还是愿意穿越刀山火海。我们不妨想想，纵然是三地菩萨，对求法还有莫大的兴趣，而我们又算是什么呢？

因此，在没有成佛之前，我们应该抱有一种长期精进的决心。当然，如果我们已经登地，由于相续成熟的缘故，自然不需要任何督促，但在没登地之前，尤其是目前的我们，千万不要认为自己学得差不多了，而应该进一步长时间地去学习佛法。

上师也经常讲，即便是学习世间之事，也不是两三年便可以完成。从幼儿园、小学、初中、高中到大学，有些念完大学之后还读硕士生或者攻读博士学位，算下来至少需要二十年的时间，这样相对来说才可以独立谋生生活了。而我们现在才学了几个月、几年，都不如学习世间之事的程度，怎么能说已经学得可以了呢？

学习佛法不是说一定要学得怎么样，主要是看内心对佛法有没有产生定解。当然，并非所有的人都一样，如果是上根利智，可以在三年内完全通达佛法，没有谁要求通达后还要继续学习，但如果不是这样的根基，则需要一直闻思修，直至获得某种果位，这时可以说积累福德告一阶段，然后还要继续，如果没有成佛的话，还要继续努力。

《入中论》讲，八地菩萨有能力无功用入寂灭定，即便进入这样的境界，显现上，佛还是要弹指放光，让菩萨出定，告诉他虽然已经获得了入起法界灭定的能力，但还没有成佛，还得起定继续精进。八地菩萨尚且如此，何况我们？

因此，通过学习佛教经论，我们知道初地菩萨是什么阶段，八地菩萨是什么阶段，成佛是什么阶段，虽然我们还没有证到佛菩萨的境界，但我们必定知道：修持佛法的过程中，连八地菩萨还需要佛来劝请，还需要精进，何况差得很远的我们？有了如此见解，我们就不会把修习佛法的时间定得太短，不会说只是精进几年，没有效果就放弃。其实我们学得越多，智慧、心量和承受力就越大，我们也会越来越明白，只要没有获得殊胜佛果之前，都需要一再地精进。所以，我们应该为希求福德而精进。

## 子二、安立理由：

前面讲了“无义耗此生”，那为什么我们在“无义耗此生”？从哪个方面体现“无义耗此生，莫名太稀奇”？之前讲过我们没有希求福德，没有希求断除过失，为什么会这样？在这个颂词当中就讲到了安立理由。

吾昔未供佛，未施喜宴乐，  
未曾依教行，未满足者愿，  
未除怖者惧，未与苦者乐，  
吾令母胎苦，唯起痛苦已。

颂词的字面意思是：我以前没有供佛，没有施予众生喜宴的快乐，没有依教奉行，没有满足贫者的心愿，没有遣除怖者的畏惧，没有给予痛苦者快乐，我令母亲感受了十月怀胎的痛苦，只是生起痛苦而已。这以上所体现的就是“无义耗此生，莫名太稀奇”，因为应该做的都没有做，应该希求的都没有希求。

下面首先看“吾昔未供佛”。作为一个佛弟子应该供养佛陀，这并不是说佛教徒必须要遵守某种仪式，如果不遵守会如何，而是这个仪式的内涵对我们很重要。关键在于，佛陀是殊胜的福田，佛陀通过三大阿僧祇劫的修行，相续中的断证功德都已圆满，我们对佛顶礼、赞叹、供养，就可以引发很多正面的功德。我们发誓成佛，那么对佛的顶礼供养赞叹，就是我们累积福德的殊胜助缘。供养礼赞佛陀的时候，其实也在提醒我们，我们可以成佛的，我们和佛陀的佛性是一样的。供佛代表着对自己佛性的认同，以此来开显佛性，所以供佛有非常甚深的含义。我们供养佛陀，也可以遣除障垢并获得与佛陀无二无别的果位，可以断除悭贪我慢，可以累积资粮忏悔罪业，可以增上救度众生的能力。因此，供佛非常重要。

我们可以去寺庙供佛，可以在自己家里面摆设佛堂，供养佛像。龙树菩萨在《亲友书》中讲，不管是纸画的像，还是木头雕的像，智者都会供养，因为它们代表佛陀。总之无论什么种类的佛像，唐卡像、纸像、泥像、铜像……只要是佛像我们就可以供养。

当然，如果不具备增设佛堂的条件，或者有时出门在外没有佛堂，我们也可以观想佛陀安住在十方世界当中。观想佛陀安住在虚空当中也可以，但需要知道佛陀不一定只安住在虚空当中，佛是周遍法界的，然后放上供品开始供养。只不过看到佛像能直接提醒我们“佛就在这里”，这样通过眼睛就可以积累资粮。如果没有条件，可以把佛观想在心中、肩上或者头顶，观想遍十方世界都是佛的显现，我们可以以这种方式供佛。很多经典、论典中都提到，供养佛陀、菩萨、佛塔、上师等殊胜福田，功德利益非常巨大。

“未施喜宴乐”，“喜宴乐”有两种解释。第一种解释，喜宴是指修佛塔，修经堂，因为佛塔经堂是能够给众生带来喜乐的一种所依，如果有了寺庙，众生依靠寺庙可以培养福德，如去寺庙听法、转塔、供塔等等。所以，修建佛塔经堂，就像给众生摆下了欢喜的宴会，只要参加就可以获得快乐。如果我们有能力，也可以修佛塔或者经堂。当然，上师说过，如果没有修建的条件，能够提供把自己的家作为修学佛法的场地，和大家一起分享学习，这也是“布施喜宴乐”，因为在这个地方众生感受到了法喜和利益。第二种对“喜宴乐”的解释，是指直接给众生做法布施，让众生生起法喜、得到快乐。

“未曾依教行”，我们学习佛法要依教奉行。“教”一方面是指佛陀的教义——佛经讲应如是做如是取舍，我们便如是实践，这就叫做“依教奉行”；另一方面是上师的教言，上师告诉我

们怎样做，我们就应该“依教奉行”。依教奉行非常重要，但有时我们并没有这样做。追究原因，有时是因为不了解“教”，不了解就自然没办法奉行；有时是虽然了解，但烦恼深重，没有办法依教奉行；有时是自以为是，师心自是，虽然上师的教言如是，但总觉得自己的想法更正确，这是我们学习佛法过程中很容易出现的一个问题。

我们学习依止上师时，讲到很重要的一点就是依教奉行，这是一种很深的修行的方式。当然，前提是我们一定要选择一位真正可信赖的殊胜上师，这样依教奉行才有意义。如果自己很轻率，没加以观察便选择了一位上师，他可能告诉我们的不是正法，不是正道，如此依教奉行肯定会误入歧途。

而殊胜的上师完全能够解释佛经的密义，并归摄佛经的要义为我们宣讲。因此，依止上师的时候，依教奉行是很重要的。之所以这样，是因为佛陀完全证悟了万法实相，通达一切因果之间应做不应做的道理，而上师是佛的化身，一方面他具有殊胜的智慧，知道什么应做什么不应做，另一方面他具有大悲，对弟子完完全全负责任，而不是为了自己获得利益。而一个人如果只有智慧而没有悲心，有可能为了自己的利益而误导弟子。因此，具足智慧、悲和能力，这样一位智慧力圆满的上师善知识，他所给出的教言对于弟子来说是一条捷径，他不会让弟子走弯路，他有足够的智慧和力量去引导。上师一心一意指出了应该走的正确道路，而做弟子的我们又很配合，能够依教奉行，这对我们来讲是最捷径的路。

在依止上师的过程中，如果产生“我应该选择另外一条路，我应该如何”的想法，这就是自己的分别心。自己的分别心和上师的智慧比较起来，当然前者是不可靠的，依靠分别心去抉择往往容易出违缘，走错路。相反，如果一心一意地依靠佛陀和上师的教言而行，这就是最殊胜的捷径。

我们也一再讲到，所选择的教言和经典一定要是正确的，不能是伪经，不是某位凡夫杜撰的经书，不是求财求利的假善知识，而是真正的善知识，有这个前提，我们依教奉行的利益是巨大的。

依教奉行也是在打破我们的邪分别念——我们自己认为应该这样那样，这其实都是妄念。我们根本没有修道的经验，当我们觉得应该这样修或者那样修时，很多时候都是错误的。上师是佛的化身也好，或者也是一个有经验的修行者也好，他可以通过正确的经验来引导我们，如果我们依教奉行，二者和合，很快就能悟道。

因此，依教奉行是一种很殊胜的修法，而我们现在看起来对于佛陀和上师的教言并没有依教奉行，这是很惭愧的事情。这便是“无义耗此生，莫名太稀奇”。

“未满足者愿”，贫穷者有两种，一种是财富的贫穷，一种是法义的贫穷。我们如果有钱财，就可以满足财富贫穷者的愿望，布施给他们衣服、饮食、钱财等等；如果有正法，可以布施正法，满足智慧贫穷者的希望。但是我们很吝啬，没有满足贫者愿。这也是“莫名太稀奇”。

“未除怖者畏”，世间中有很多感受恐怖的众生，比如将被宰杀的众生，被欺负的众生，被各种因缘逼迫的众生等等。我们有能力的时候，应该帮助他们解除恐怖，但是我们没有去做。对我们而言似乎没什么，因为这些鱼鸟的恐怖，我们感觉不到的，其实它们要被宰杀的时候是非常恐怖的。放生的时候，我们觉得动物上了砧板，刀捅到脖子里去，那时去解救它才是解除恐怖。而在它还没上砧板被杀之前，没有感觉恐怖的时候去解救，算不算除怖畏呢？也算。我们提前解除了它的恐怖，没让它们感觉到，那不是更好吗？因此，没有遣除怖者的恐惧，这也是我们的一大遗憾。

“未与苦者乐”，没有给予痛苦者安乐。痛苦的人相续中缺少安乐，我们应该拔苦予乐。但是我们没有拔除他的痛苦，赐予他安乐。有时有能力而没有做，有时确实是没有能力，但是也没有努力去创造机缘。我们没有累积资粮、断除过失，为以后能够帮助众生创造机缘。总之，现在我没有精进没有做这件事。

“吾令母胎苦”，我来到人世间只做了一件事情，就是令我的母亲十月怀胎感受痛苦。“唯起痛苦已”，我自己也是唯有感受痛苦。之外，其他有意义的事情我都没有做，只是“无义耗此身”。所以，没有希求善法是非常不好的。

这两个颂词包括了很多的内容。比如，“未供佛”，自己没有修持财布施，“未施喜宴乐，未曾依教行，未满贫者愿”，没有财布施和法布施，“未除怖者畏”，没有无畏布施，等等。因此，财布施、法布施、无畏布施都没有做过，其他善法也都没做。总之，没有希求这样的善法，的确是很稀奇的事情。

了知之后，我们应该把心专注在精进善法上，如供佛、施以喜宴乐、依教奉行、满足贫者的心愿、遣除众生的怖畏、帮助众生拔苦予乐……都应该精进地去做，只要肯精进，这些事情都可以做得到，人生也就有意义了。

### 子三、宣说思维于法无信解之过而不应当舍弃：

对正法无有希求是有过失的，所以不应当舍弃希求、舍弃信解。

从昔至于今，于法未信解，  
故遭此困乏，谁复舍信解？

从往昔一直到今生，对于正法都没有希求过，所以现在遭遇到如此困乏的境界，了解了问题之后，有智慧的人谁还会舍弃对正法的希求和信解呢？

我现在之所以遭遇到困乏，是因为对法没有信解、希求而导致的。现在到底由于什么而困乏呢？很多很多，比如心里的焦虑，身体的痛苦，贫穷无助，修法生不起信心，生不起菩提心，不精进，没办法了解法义……这些都是困乏。导致现在身心困乏、对世出世间法的困乏和对前途迷茫的状态的原因，就是从未对正法真正希求过，或者虽然有但是力量很弱，否则绝不会招致现在的情况。若以前希求正法，就会努力做取舍，也会很精进，像前面颂词讲到的供佛、施于喜宴乐、布施、依教奉行等等，都做到的话，相续中会累积很多功德，现在可能已经从轮回中获得解脱了，绝对不会导致现在的情况。

所以，要摆脱现在的局面只有一种方法——希求正法。所以，“谁复舍信解”？现在开始希求，慢慢可以从这种状态中解脱出来。开始的时候，结果不一定会立竿见影马上出来。但是应该认定这条道路，完完全全地落实下来，生起希求心，断除过失积累资粮，精进一段时间之后，状况就会慢慢改观的。

以世间的治病为例，如果我们现在得了很重的病，那肯定是以以前对饮食不注意等导致的，要想摆脱疾病就要去治疗。刚开始治疗的时候，不可能马上就起作用，但是认定了药方是对的，坚持服药一段时间后，其疗效就会慢慢显现，疾病就有好转的征兆，渐渐就痊愈了。

现在的困乏，是因为以前没有希求正法，为了以后能够解脱，必须现在开始希求。但是应该知道，现在开始希求，效果也不可能马上就显现，在时间上应该有心理准备。在这段时间当中，也许还会遇到一些困惑、烦恼、挫折、违缘……这都是很正常的。比如求法的过程中，出现了外在的违缘、心中的违缘，或者各式各样的让我们退道的因缘，应该有心理准备：这些可能在修法过程中出现。如果坚持修下去，过一段时间之后，修持正法的效果开始显现了。正面的福德越来越多，越来越深厚，负面的因素虽然还有，但是力量已经不强了，因为我们心中已经有对治了。

法王仁波切在一些窍诀书中讲，这时就好像春天的风一样，寒冬已经过去，春天慢慢到来，那时虽然也在吹风，但是感觉起来比较柔和，已不是冬天的风了。尤其在高寒地区，如新疆、东北、藏地等，冬天的风非常刺骨，就像没有修对治之前强劲的烦恼一样。当我们修行正法一段时间之后，烦恼还会生起，困惑、违缘还会有，但是因为修法的缘故，当烦恼生起的时候，感觉已经不那么强烈了。就像到了春天，风还是会吹在脸上，但自己觉得柔和多了，没那么刺骨了。

当我们修习对治一段时间之后，还会产生这些困惑，但是时间很短，力度也弱，这说明内心的智慧开始生起来了。以后我们的对治力越来越强，烦恼的力量越来越弱，这个时候就开始步入正轨，良性循环了。像这样，我们正因为有了希求正法这个转折点，事情开始朝好的方向发展了。

就像历史上一些战争的转折点，某一方从全面防御转成全面反攻，虽然刚开始还会有一些挫折，但是从战略上已经从防守转成进攻，其强势慢慢显现出来，接着就是摧枯拉朽，对方越来越没有能力，直至最后获得全面胜利。

对治烦恼也是一场战争，我们现在是在挨打，被烦恼胖揍，是在全面防御，过了这个转折点之后，从全面防守转为全面进攻，对治的力量越来越强，烦恼的力量越来越弱，最后我们对待烦恼就像菩萨对待烦恼一样，以摧枯拉朽之势使得烦恼完全没有了抵挡能力。

因此，我们要知道自己处在什么阶段，并对未来有个预期，一步一步去修持，遇到违缘也有心理准备和抵御能力，告诫自己这是必然会出现的。度过这段时间之后，功德会越来越增长，乃至最终成就佛果，所以我们不能放弃，不能舍弃。了知此理之后，我们的信解和希求就会逐渐生起来。

今天的课程，我们就学到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 103 课笔录

发了菩提心之后，今天我们一起来学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。本论分了十品，前三品“菩提心没有生起让生起”，中间三品是“生起之后不退失的方便”，七、八、九品，是在“不退转的基础上，再再地增上”，最后一品是回向大菩提。

现在我们学习的是第三部分——不退而增上。“不退而增上”中，世俗和胜义菩提心共同能增上的是精进品，世俗菩提心能增上的是静虑品，胜义菩提心能增上的是智慧品。我们不管修学世俗菩提心，还是修学胜义菩提心，都必须要有精进，作为鞭策的动力。如果有了精进，世俗菩提心能够再再地增上，胜义菩提心——远离四边八戏的空性慧，也可以在相续当中逐渐生起来。

整个佛法当中，精进非常重要。一个人如果有精进，即便以前没有什么功德，可以通过精进来获得；反之，虽然他是利根，具有聪明才智，但是因为缺少精进的缘故，以前具有的这些功德逐渐会退失，没有产生的功德，永远也不会获得。释迦牟尼佛和其他的诸佛菩萨，就是因为相续当中具足了无与伦比的精进，所以获得了佛菩萨的果位。很多人也是因为有了精进的缘故，相续当中具足了前所未有的出离心、菩提心等等功德。

我们作为趋入大乘佛道的修行者，作为初学的菩萨，需要了知精进的本体，发起精进的修法等等。了知之后，要把精进落实到我们日常的修行当中。不管我们是听法、思维、修行，还是念佛、诵咒、打坐等等，都需要有精进。

前面讲了，“进即喜于善”，对于善法非常欢喜。我们也学习了怎么样来遣除精进的违品，现在我们学习的是它的对治或者说同品，即相顺于精进的助缘。助缘分四：信解助缘、慢助缘或者自信助缘、欢喜助缘和放舍助缘。四种助缘当中，现在我们学习的是信解或者说希求。因为相续当中有了希求的助缘，如果以前我们没有生起善法，我们自然而然会去希求获得善法；如果已经有了善法，会让它再再地增上。所以，要生起精进，第一个助缘——希求是非常重要的。

前面已经讲了没有信解的过失，今天讲信解之功德。如果没有信解的话，相续会充满业惑烦恼，该有的功德得不到，该断的过失无法断除。我们无始以来因为没有希求的缘故，导

致了现在有很多痛苦、烦恼和业惑。下面我们从正面来讲信解之功德，通过讲过失和功德，我们自然就会对信解产生正确的认知，生起想要获得信解的兴趣。

## 癸二、信解之功德：

佛说一切善，根本为信解。

字面意思是，释迦牟尼佛在经典当中讲到，所有善法的根本就是信解。

如果我们对善法有了希求，我们就会想要去努力获得这种善法。就像在世间做一个事业，如果相续中有了希求，我们就会用很多的时间、精力，投入到达到这个目标的行为当中去。修学佛法也是一样的，对于佛菩萨的果位，或利益众生的殊胜方便和能力，每一个修学大乘佛法的人都很想获得。

那么，我们怎么样生起希求呢？“佛说一切善，根本为信解”，这种善根的获得根本上是信解。

任何事情的功德和过患，尤其是最甚深的功德和过患，由于非常的微细，我们作为凡夫人没有办法正确地、非常直观地去了知。所以此处寂天菩萨引用了佛陀的教言，因为只有释迦牟尼佛才断除了一切过患，圆满了一切功德和智慧，佛能看到最微细的因果，因为这个缘故，此处“佛说一切善”，就能够打消我们相续中的疑惑。

如果是随随便便世间上一个有名气的人说“一切善，根本为信解”，可能很多有智慧的人，不一定相信他所说的话，因为如果他相续当中有业惑、无明没有遣除的话，他怎么可能看得很清楚，决定一切善根的来源就是信解呢？

而佛陀净除了一切业障，获得了最为殊胜的遍智，因为佛的智慧现量照见的缘故，所以佛陀讲到“根本为信解”，我们就可以信受。这是此处为什么要说“佛说一切善”的原因。

颂词的“一切善”，包括了最圆满的善法——究竟的胜义善，胜义善就是佛陀所获得的相应于究竟实相法界的善根，还包括世俗的善根，即是遇到违品有可能退失，遇到顺缘就会增长的善根。

我们想要获得菩提心的善法也好，想要进入资粮道、加行道也好，这一切善法都是需要信解、希求。如果有了希求，一切善法逐渐可以获得；没有希求，一切善法只会永远停留在法本上面，和我们的相续没有任何的关系。

所以，要让一切善法、善根都在我们相续当中如实地生起，我们必须寻找正确的方法。这种方法佛陀已经观察到并宣讲，寂天论师在此处也引用了，这个方法就是信解、希求。信解、希求是一切善根、一切善法最根本的来源。一切的善法，包括道和果两个方面，都来自于希求。

## 癸三(以宣说因之方式生起信解)分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

希求是果，要获得果，必须要了知因。寂天菩萨此处以宣说因的方式生起信解。信解的因是什么？颂词当中讲要“思维业因果”。前面在总述四个助缘的时候，也提到过我们要通过何种方式才能产生希求，就是“畏苦思利益，能生希求力”，能够产生希求力的因，就是“畏苦思利益”。“畏苦思利益”和“以宣说因之方式产生信解”，是一个含义，因为了知苦、害怕苦、了知利益和希求利益，讲的就是善恶因果的取舍。因此，本科判和前面一个颂词是遥相呼应的。

### 子一、略说：

信解本则为，恒思业因果。

信解的根本是“恒思业因果”。我们要经常思维业因、业果之间的关系，只有把业因果了解清楚、思维透彻了，内心当中产生了定解，我们才能够自然地生起希求心。希求产生之后，我们才能精进地去修行善法。

我们有些人认为业因果是很初级的法。在《大圆满前行》中，业因果也是放在前面共同加行的部分，有些人就想，我现在已经从共同加行修到了不共加行，业因果的问题已经和我

无关，可以彻底放下了；或者我已修到了正行的高级修法，初级的修法就不需要再去思维，不用再取舍了。其实，这些想法是十分错误的。因为佛法的核心体系，就是讲因缘和果之间的关系，那么所有的修法都离不开因缘。

佛陀在很多地方讲缘生缘灭这个道理，“诸法因缘生，诸法因缘灭，我佛大沙门，常作如是说。”不管是在小乘经典、大乘显宗经典，还是大乘密宗续部，都是围绕业缘（或者说因缘）和果之间的关系来宣讲的。（所谓的业是通过自己相续当中的思心所引发，然后付诸于身语意行为的自性，可以说是一种行为。这种行为，在最初的时候叫做业因，成熟后叫业果。所以，任何一个法都有因和果之间迁变的必然联系。）

因果关系在佛法当中非常重要。佛陀因为具足了成佛的因，才现前了成佛的果；菩萨因为具足了菩萨的因，成就了菩萨的果；阿罗汉具足了阿罗汉的因，获得了阿罗汉的果；凡夫人获得了人天增上生的安乐，是因为具足了五戒十善的因；恶趣的众生也是因为具足了堕恶趣的因，最后现前了堕恶趣的果。这一系列的因果，种下如是的因，必定会显现如是的果，这当中丝毫不爽，毫不错乱。只有把因果思维清楚了，我们才能为自己的行为，找到方向和目标。所以，我们在修学佛法的时候，必须要对业因果产生定解，如此我们身语意的行为才能和正法相应。

在《大圆满前行》当中，米拉日巴尊者和他的弟子有一段非常著名的对话：

米拉日巴尊者的弟子问他的上师：“尊者您的行为已经完全超出了凡夫众生的意境，上师仁波切您最初是金刚持还是一位佛菩萨的化身呢？”（弟子们认为像尊者那样的苦行，凡夫人是做不到的，只有圣者的化现才能实践。）

米拉日巴尊者回答：“你们认为我是金刚持或者某位佛菩萨的化身，这说明你们对我的一片虔诚信心，但对于正法来说，恐怕再没有比这更严重的邪见了。

（弟子的话是赞叹上师的功德，从赞叹的角度来讲是允许的。但是从法的角度，却是很大的诽谤。为什么呢？因为一些弟子认为这种法只有圣者才能够实修，而凡夫人即便是实修了，或者对这个法产生定解了，也不会有这么大的效力。）

为什么这么说？我最初依靠咒力降冰雹，造了滔天大罪，当时想肯定只有堕地狱而别无出路了（尊者对业因果产生了不动摇的定解），于是集中精力、专心致志、兢兢业业地修持正法，依靠密宗甚深的方便要诀，在相续中生起了殊胜的功德。

因为你们对因果生不起诚信而导致对正法不能如此精进，如果你们能发自内心对因果深深诚信，像我那样刻苦精进，凡是有毅力的凡夫人都能做到，这样一来，你们相续当中也会生起同样的功德，到那时，你们也可以称为是金刚持或佛菩萨的化身了。”

我们认为这样的苦行自己做不到，就是因为对业因果没有产生定解，该怖畏的地方没有怖畏，该希求的地方没有希求。而米拉日巴尊者对业因果有很深的定解，该怖畏的地方很怖畏。比如，尊者用咒力杀死了三十五个人，然后又用他的咒力摧毁了很多庄稼。一方面他有完全的定解，相信这个罪业一旦成熟，一定是让自己下地狱，所以他很怖畏恶业的成熟。另一方面，如果忏悔恶业，行持正法，通过正法的加持，一定可以清净恶业，经由正法也能够获得殊胜的证悟，对于这些善法，尊者也产生了很大的希求。

由于尊者对业因果完全产生了定解，怖畏恶业，希求善法，所以求法的时候，他的上师那样折磨他，他也对上师、对正法没有产生丝毫的邪见，没有退失任何的信心；后来修法的时候，即便是缺衣少食，他也能够坚持修法，没有丝毫的退失。尊者以坚信业因果为基础，所做出的行为，他的结果大家也知道——一生成就的典范。

尊者缘于对业因果的定解，精进修法，最后成就最殊胜的果位，度化了无量无边的弟子，乃至现在，他的影响力、加持力都还在我们的相续当中起作用。他的示现让我们明白了，怎么样依止上师，怎么样精进的求法，求法、修法遇到困难时应该如何去面对。现在他的传记、他的加持力还在影响我们的修行。这就是“恒思业因果”的典范。

恒思业因果很重要。如果因果不虚的观念在相续中已经扎根的话，那么我们在求法、修法时，可以超越任何的懈怠和违缘，如理如实地安住在正道当中。

对于业因果，不是随随便便修一个加行就可以了，虽然修是修过了，但是相续当中并没有产生觉受。不是说已经修过共同加行，现在要修不共加行了，以前的法就没有用了，并不是这样的。

最初的时候，我们要缘业因果的修法，刻意的再再去努力观修，力争产生因果不虚的定解，因为我们还缺少因果不虚的定解。随着修法的推进，我们相续当中业因果不虚的定解逐渐形成了。形成之后，我们只需要在修法之前稍微忆念、思维、安住一下，因为定解在我们相续当中非常的稳固了，它的力量不会退失。

在证悟的菩萨相续中，因果不虚的定解从来没有远离过；而佛已经完全证悟了殊胜的智慧，能够照见一切因果的本源。所以，即便圣者相续当中，业因果修法的功德也是一丝一毫都没有退失过。

因此，在初学的时候，必须要恒常地反复观修，力争在相续中生起因果不虚的定解。在菩萨地、佛地的时候，虽然没有像初学的时候刻意花那么长时间去观修，但是业因果不虚的“功能”，在圣者的相续当中，从来没有离开过。像这样，业因果的修法，在菩提道最初的时候很重要，到了中间、后面的时候，也是贯穿在修法中的。

有些人对业因果想得很简单：如果做了善法就会得到安乐，做了恶业就获得痛苦。这只是广大因果的一部分。我们的眼光如果只是盯着这一块，就会觉得业因果很初级，不那么重要。如果把这个问题放开来，因果之间的关系就是我们造了什么业一定有什么果。如果造的是恶趣的业，一定会显现恶趣的果；造的是轮回的业，那么果一定是轮回的果。如果造的是解脱的业，比如说因为思维了共同四加行，生起了出离心，由出离心带动的所有善法，就叫做出离的业，或者解脱业。解脱业的果一定是解脱果。如果造的是小乘解脱业，只是生起了很强烈的出离心，自己一定要从轮回当中获得解脱，他的心量没那么宽广，那么业是相应、随顺于小乘的业，他只能获得小乘果。如果这种解脱业为广大的菩提心所摄受，它就会变成菩萨业，成就菩萨果，而菩萨果的无学道就是佛果。

所以，这里面没有哪一个不和因缘相关。那么这么多的因缘，到底要选择怎样的因缘呢？关键要看我们想要获得哪种果。如果想要获得佛果，因就要调整在获得佛果的因缘上。获得佛果的直接因是菩萨，菩萨的因是什么呢？《入中论》中讲：“大悲心与无二慧，菩提心是佛子因”。我们要具足大悲心、菩提心和无二慧，具足这些正因，才能显现正果——佛果。

我们想获得菩萨的果位，但是心如果始终打不开，总是围绕自私自利而旋转：我要解脱，我要获得利益……虽然想要获得佛果，但在发心的时候，总是想到我的家庭、我的小团体如何如何，这样的话怎么可能获得佛果呢？因和果之间完全不相顺。想要获得佛果、菩萨果、解脱果，但是我们的发心和行为，都是随顺于世间八法，随顺于自私自利的作意，那么这种因不可能生出菩萨果位，不可能产生解脱果位。

所以，了知业因果之后，就要反观：现在我到底发的是什么心？在发心的时候，我的菩提心是真的还是假的？是随便想想之后就开始修法，还是把菩提心作为很殊胜的法来对待？因如果做好了，做到了，它的果一定会显现。因如果不具足，虽然我每天都在想成佛，果也不会显现。就像一个愚人，他每天都在想，秋天的时候获得大笔的财富、大量的庄稼，但是因上面，既不去劳动，也不去工作，没有为获得大笔财富创造因缘，那么只是空想，没办法获得财富。如果空想可以获得的话，那么我们也不必具足因缘了。

所以，把这个问题思考透彻之后，在落实因的上面，我们就会认真对待，而不是随随便便应付。听法的时候应付的话，上师讲的很多要点、修行方法我们就会错过；思维的时候如果应付，对修法的定解，我们就没办法获得；修行的时候应付的话，我们相续当中就没办法产生通过定解引发的觉受，获得证悟是不可能的事情。

因此，我们必须要有具足它的因，菩提心也好，出离心也好，只有正确的因才能引发正确的果，因的力量欠缺了不行，虽然具足因，但是很弱也不行。所以，我们一方面要有正确的因——出离心、菩提心，一方面因的力量要很强大。修的时候，因的力量越来越正确、越来越大，慢慢地就形成了一种势力，果也很容易引发。

有人说，为什么我不能得果？为什么烦恼无法调伏？为什么我念了这么多心咒，怎么还没有验相呢？这正好说明业果不虚，没有获得果，恰恰说明因欠缺。

因此，我们想要迅速获得某种果，比如说想要获得菩提心、获得菩萨果、佛果，那么在因上面一定要高度重视，“恒思业因果”。如果我现在具足的是世间八法的轮回因，我就是想怎么样升官发财，获得世间的福报，因就是这样，怎么可能果会变成出世间的呢？它的果一定是轮回的果。

如果我们的因不调整到出离心、求解脱的状态，不调整到菩提心的状态，出世间果是永远没办法现前的。我们现在所学修的一切，都无法直接地成为获得佛菩萨果位的正因，所以这里讲到了要“恒思业因果”。

前面讲了，业因果是整个佛法的核心，掌握这个之后，我们自然而然会产生希求。我们自然而然会观察现在的因，因如果是正确的，我们就把这个因继续地落实下去，深入下去；如果是错误的，就要及时地发现，及时地调整。如果菩提心没有产生，我就想方设法地在相续当中引发，这样的话，我们对修持菩提心会越来越精进，其他没有意义的事情，我们就放弃了。因为“进即喜于善”，善就是菩提心善。

如果我们“恒思业因果”，对于业因、业果之间的关系，很多次地去思维的话，内心当中会引发对业因果的正确见解，由此产生希求，希求断苦，希求得乐，乃至希求获得成菩萨、成佛的大乐，或者利益众生的快乐。而要获得这种安乐，必须要精进于和它相顺的因缘，千万不要南辕北辙，所思与所行背道而驰。

虽然我们想获得一切的安乐，一切的顺利，但是我们所行的完全是世间八法，完全是自私自利为中心的法，这样的话，我们怎么可能获得殊胜的果呢？以这样的方法修下去，修无数个大劫都没有办法获得殊胜的果。因就是错误的，你花的时间再长又有什么用呢？

因此，我们要多学习，多思维业因果，把因缘和果之间的关系思考透彻，然后再反观现在具足的是什么因。

佛在经典当中讲过，如果想要成佛，要具足菩提心和菩萨行。这方面的因我们到底具不具足？有没有正确地对待过，认真地思考过？很多时候，不要说我们还不具足这样的因，乃至对业因果本身都没有重视，那我们怎么可能花很多的时间、精力去修善因呢？比如学习

《入行论》，对于论中所传递出来的这种智慧，没有认认真真地去思考，这些方面没有作努力，那我们想要很顺利地成佛，的确非常困难。我们要往生极乐世界，也讲到了往生的四因，这四种因我们具不具足？如果往生四因具足了，那就可以往生极乐世界，如果四种因不具足，虽然很想往生，但是不一定能够往生。

“恒思业因果”，我们对因果之间的关系，第一是思维，第二是恒常思维。只有恒常思维，我们对因果的关系才能产生正确的认知。

凡夫人的智慧和思维非常狭隘，非常粗浅，对于很多因果之间的问题，很难以了知，所以我们要学习佛经论典、上师教言，一起观察讨论，以对因果不虚产生定解。具有因果正见的人，他的行为自然而然会与善法相应，无论是念诵修法也好，还是做福报也好，他都有很强的兴趣。因为他知道因果不虚，现在付出得越多，以后获得的也就越多越快，现在什么都不做，或者付出的很少，那么以后就无法获得殊胜的果位。因此，对因果思考透彻的人，他的行为和一般人是完全不一样的。

如果相续中缺少对因果的定解，对如是因产生如是果，一个人没有信解、没有希求的话，内心就会缺少动力：凭什么让我自觉自愿地，花很多的时间、精力、财富，投入到善法的修

行当中去呢？他觉得不值得。只有把善法的价值、因与果的关系搞清楚了，他才会觉得投入一生的精力去修行非常值得，因为他对因果不虚已经产生了定解。

所以，有时候我们很懈怠，或者遇到什么问题后就不想学法了，其实就是我们对于最初级、最根本的业因果，可能还没有花很多的时间去思维。如果我们对业因果高度重视，把《大圆满前行》《心性休息》《广论》当中所讲到的业因果不虚的道理，认认真真地去做反复地长时间的观修，我们的内心就会逐渐转变，就会坚信因果不虚。

所以说，“信解本则为，恒思业因果。”我们必须经常性地思维业因果之间的道理，然后我们会希求善法，希求断除恶业，这样就获得了精进的因。

前面讲过，信解、希求是精进的助缘。如果有了信解，有了希求，我们自然就精进了，就像米拉日巴尊者，求法修法的时候那么精进，就是因为相续中有信解和希求。所以，我们如果通过思维业因果，相续中产生了希求的话，那么精进助缘之一的信解或者希求，我们就已经获得了，我们自然会精进起来。

### 子二（广说）分二：一、总说黑白业果；二、广说彼等特殊之果。

略说讲完之后，再说广说，分了两个方面，第一是总说黑白业果，对于黑业和白业的果，分别进行宣讲，第二个方面是广说彼等特殊之果。前面是一般的果，后面是特殊的果。

#### 丑一、总说黑白业果：

第一个科判总说黑白业果，有三个颂词。首先第一个颂词讲：

痛苦不悦意，种种诸畏惧，  
所求不顺遂，皆从昔罪生。

字面上的意思是，种种的痛苦、不悦意，种种的怖畏，一切所求的不顺，这一切都是从以前所造的罪业当中产生的。

以上是总说黑业。黑业会带来颂词当中所讲到的三类痛苦的果，第一类是“痛苦不悦意”，第二类是“种种诸怖畏”，第三类是“所求不顺遂”。

“痛苦不悦意”是指什么方面呢？上师在讲记当中讲到，按照《俱舍论》，痛苦分为身体的痛苦和心的痛苦，身体的痛苦叫“苦”，心的痛苦叫“忧”。不管是“苦、忧”，还是“身苦、心苦”，其实都是一个意思。“痛苦不悦意”，“痛苦”可以说是身苦，“不悦意”是心苦。

这种身心痛苦的因是什么？精进品前几课讲过“身心受苦害，邪见罪为因”，邪分别念引发心的苦受，所造的罪引生身体的苦受。身体上的疼痛疾病，就是因为以前造了罪业，所以我们在身体上也如是地感受。佛菩萨身体上也是显现生病，但这有在众生面前示现因果不虚的必要。

释迦牟尼佛在成佛之后，也显现过“金枪马麦”之难。其中檀香刺刺入佛陀脚的公案，以前我们也讲过，这是佛陀以前杀死短矛黑人的果报。当然，佛陀成佛之前，已经把种种的罪业、习气、烦恼障、所知障完全净除了，因为若没有净除，它们就是成佛的障碍。虽然如此，为了度化众生，佛仍示现以前的因果。当时，有几十人想要造反杀死国王，佛陀为了调化他们，就如此示现。这些人看到佛陀这样的大圣者都要感受果报，那么自己作为凡夫人，肯定会感受更长的果报。佛陀通过这样的方式，打消了他们杀人的想法。所以，佛陀当时有这样示现的必要，感受了檀香刺刺脚这种所谓的痛苦。类似的还有龙树菩萨和乐行王太子的公案，也是一种示现。

而一般的凡夫人，感受很多疾病的痛苦，很可能是以前造了很多的罪业。如果我们杀害众生，伤害众生，业果报应会显现在我们身上，也就是自作自受。我们以前造了罪业，绝对不可能侥幸逃脱。如果在世间，你造了罪业，有可能侥幸逃脱，比如你杀了人，公安部门在你死之前都没有把你抓到，这个情况还是可能出现的。毕竟人力、物力、精力等等有限的缘故，有可能抓不住你。但是，业果之间的关系，虽然没有任何人在后面操纵，但它是自然法则，如果你造了苦因，哪怕是很小很小的，自己都要受报。

了知业因果不虚的道理之后，如果我们不想受苦，就要断除哪怕是很小的恶因，如果不小心造了恶业，必须要忏悔。如果造的时候肆无忌惮，造完之后也不忏悔，那么总有一天，这种痛苦会落在我们自己身上。那个时候，我们就难以承受了。

以上讲了，“痛苦不悦意”，它是通过以前的罪业形成的。

“种种诸畏惧”，我们相续中有很多畏惧，胆子很大的人有畏惧，胆子很小的人畏惧就更多了。诸畏惧中，有“不活畏”，我们很担心在世间当中没办法生存下去。很多人有不活畏，觉得没有工作，我就会死；没有福利，我就会死……这些都是不活畏。还有“恶趣畏”，害怕堕恶趣。还有“大众威德畏”，在大庭广众当中，自己不敢发言，浑身发抖。有时甚至在家里面，突然一个声响，别人一关门或者某个人大叫一声，一下子我们就很害怕，内心很紧张。有时没有任何因缘，自己在房间里面，突然就感觉很畏怖，我们用肉眼观察，好像是没有因缘，其实这些都是有某种因缘的，可能是旁边有非人经过，或者是自己以前造的杀害众生的业成熟等等，它都会显现不同层次的畏怖。

《大圆满前行》讲十不善业的害心的时候，就说如果我们对众生经常生害心，以后果报成熟，会经常感受到畏惧，会遇到很多畏惧的因缘。在别人看起来不是什么畏惧的因缘，自己却觉得很畏惧。比如有些很内向的人，或者更严重的自闭症、忧郁症患者，他就是很不想、很害怕和别人相处，一个人去外面活动的时候就很害怕。这其实也是某种程度的畏惧，这也是以前的害心成熟的果报。如果经常地对众生发害心，那么以后自己畏惧的因缘会越来越多，哪怕很小的事情都会让自己非常害怕。所以，种种的畏惧，也是从罪业产生的。

还有，让别人畏惧，吓唬别人，或者放生的时候，把所放的众生从很高的地方抛下去，这些也是以后让自己恐怖或者让自己的心疯狂的因缘。对这些道理，我们需要了知。

总而言之，现在世间当中，畏惧地震、畏惧战争、畏惧股票下跌……种种的畏惧都是由以前的罪业而产生的。如果我们想要摆脱畏惧，最好不要再造恶因。

“所求不顺遂”，自己想要获得的果，没办法很顺利地获得，一切都不幸，遇到种种的违缘。我们有很多的希望，希望一辈子健康，希望工作顺利。但是我们所希求和所得到的，往往是事与愿违，这相当于八苦中的求不得苦，想要获得的没办法获得。这种不顺利，一方面是因为缺少福报，另一方面，换种说法，是相续中的罪业太重，存在很多让自己没办法心想事成因缘。虽然看别人很幸福，很快乐，很健康，很美貌，很有财富，我们也想获得，但是如果相续以前没有造过这些善因，反而造了很多恶业，这些所求是没办法顺利获得的。所以说，“皆从昔罪生”，这一切都是从以前所造的恶因当中产生的。

如果我们要把这一问题完完全全的了知，除了这里所讲的颂词之外，还要参阅一些专门讲述因果和轮回痛苦的经典。比如《正法念处经》，把六道中的种种痛苦，讲得非常详细，如果去阅读的话，我们就会知道，世界上这么多的痛苦，其实都有它的某种业因，都是某种罪业形成的果报。

所以，我们要把修行做到最好，既然已经准备开始修了，或者已经开始修了，就尽量不要把修行浮于表面，而要落到实处。修法的时候，好好地修法；发心的时候，认认真真地发心；闻思修的时候，就好好闻思修行。自己所做的事情，尽量地通过殊胜的智慧和发心摄持。虽然凡夫人不可能把所有的事情都做得非常合适，但是我们要尽量把自己的发心和行为调整到最佳状态，不对的地方要经常忏悔和改正，尽量不要造罪，即便是我们无法控制而造罪的话，我们也要经常的忏悔。

下面讲第二个颂词：

由行所思善，无论至何处，  
福报皆现前，供以善果德。

前面的颂词是从痛苦方面讲的，这里是从快乐方面讲。

由于行持了所思维的善法，这个人无论到任何地方，福报都会显现在他面前，献上善妙的供品，就像有人一直供养他好东西一样，善果、善德、福报自然现前。

这就是说，福报很大的人很容易心想事成。在世间当中，这两种人经常都会碰得到的。有些人不管走到哪里都倒霉透顶，有些人则不管走到哪些地方，都是遇到善人、贵人，遇到顺缘，他自己想做的事情很容易成办。这是什么原因呢？颂词当中讲的很清楚，因为他以前行持了所思善，对于善法非常有希求，有了这个很大的希求心，造了很多善法，放生、供佛、帮助众生、闻思修行……做了大量的善根和福报，这些福报就累积在他自己的心中。

唯识里讲，阿赖耶识是存储善因和恶因的基地和仓库，由于我们行使了大量的福报，这些善根都储存于自己的阿赖耶识相续当中。这些善根如果次第成熟的话，那么他不管是到哪个地方，都会有福报现前，心想事成。

所以，福报真的很重要。不管是行持世间法，还是行持出世间的佛法，都离不开福报的支撑。一个人相续中如果有强大的福报做支撑，那么他的世间法、出世间法，都会非常非常的顺利。在《大圆满前行》以及其他一些经论当中，我们经常看到，很简单的因都可以获得很大的果报。

以前我学习《贤愚经》，《贤愚经》中讲了很多前因后果的公案，讲的非常细致，看了之后，自然而然对因果就会产生一种信心。在《贤愚经》中，佛陀讲到这些人，他前世是什么样的，后世又是什么样的，这个人这么富贵他前世造了什么因，这个人这么贫穷他前世造了什么因。《贤愚经》有一个全称是《贤愚因缘经》，就是讲贤者的因缘是什么，愚者的因缘是什么。一个人之所以成为圣者、贤人、富贵的人，他有他的贤善因缘，而愚者，或者说痛苦的人，他也有他愚笨的因缘，不好的因缘。

《贤愚经》中有个公案，有位穷人前世以很善良的发心，供养僧众几块白石头，他在后世几十劫当中，生生世世非常富贵，根本不需要为了饮食钱财操心。有的人供养一块石头，有的供养一枚金币，一朵花，一枝香，有的则是赞叹佛祖，做这些看似很小的善法，却很容易成就广大的善根和福报。《大圆满前行》也讲过，我乳轮王的福报，是因为以前曾经供养佛陀七颗豌豆。而像波斯匿王，以前曾经供养过一个独觉一个饭团，因此成就了国王的果位。

所以，如果我们对业因果有诚信，那么以意乐心和希求心去做一些小小的善法，都可以成就非常广大的果报，只不过这个果报成熟的时间还要看因缘。如果我们现在尽量地忏悔，尽量地多做善法，那么从现在乃至成佛之间，生生世世都能获得很多的福报。

颂词说，因为思维了善法的缘故，不管在什么地方，他都会现前福报。他即便是到了贫民窟，也有福报现前的机会。他从中国移民美国也好，从美国移民中国也好，不管怎么样，只要他相续中有福报的话，在哪个地方都会显现顺缘，这相当于现在人所讲的商机。有些人说，商机大家都能看到，为什么只是一两个人发达了？其实这种见解比较愚痴，那是当别人成功之后，才觉得商机这么简单，但没有做成功之前，大家都看不到所谓的商机。其实商机是福报的显现，如果他相续中有这个福报，他就有机会发现这样的商机，他投入之后，很快就会得到回报，投资很少的金钱，他就可以获得很多的财富，这也是相续当中有福报的表现。

颂词说，“福报皆现前，供以善果德”，有福报的人他走到哪个地方都是顺缘，都是帮助他的人，关心他的人，喜欢他的人，所以一切事情办起来都非常的顺利。反过来讲，相续中缺少福报的人，不管走到哪个地方，都会遇到违缘和障碍，连自己生活下去的信心都没有。

在前行中有一个公案，有一个小乞丐，他发愿说以后如果我当国王，有财产受用的话，我会以最好的饮食来供养佛陀和他的眷属。由于他对佛陀升起了殊胜善心的缘故，他的福报就现前了。

当时他是在一棵树下睡觉，当太阳偏西的时候，树影并没有随着太阳的移动而移动。当地的国王去世后无有太子继承王位，大臣要寻找一个有福报的人来接替王位，到处寻找，当时就看到了这个稀奇的事情。我们知道，树影、房影等影子的方向，会随着太阳的移动而移

动，早晨时影子在西，下午时影子在东，这是一个自然规律。但是他的福报现前的缘故，虽然太阳已经转西了，但是树影还是没有动。大家就知道他的福报很大，因此把他拥立为国王。他登上王位以后，也是兑现承诺，给佛陀和僧众供养最好的供品。所以说，对有福报的人，不可思议的事情都会在他的身上显现。

下面是第三个颂词：

恶徒虽求乐，然至一切处，  
罪报皆现前，剧苦猛摧残。

造罪的人虽然也追求快乐，但是相续中有罪业的缘故，不管在什么地方，罪报都会现前，身心受到很多剧烈痛苦的摧残。

有的人经常感受到身上巨大的痛苦，从出生到死亡，一直病魔缠身，不管是找工作还是读书，还是别的事情，几乎顺利的事情没有几件，一生都是在痛苦中度过，这个情况也非常多。还不说堕入地狱当中，地狱全部是痛苦的显现。堕地狱、堕饿鬼、堕旁生都是罪报现前。如果在人道中，非常痛苦的事情他经常遭遇，这也是罪业现前。所以，一切痛苦都是由罪业形成，而一切的安乐都是由善业形成。

在讲业因果规律的时候，讲过一切皆是业的自性。安乐和痛苦是业的自性，成就菩萨果是业的自性，成为凡夫世间人或者其他轮回众生也是业的自性，因此对业因果的规律，我们一定要了知。

前面第二个颂词中所讲的人，因为有善法的缘故，不管到什么地方，都会福报现前，没有办法阻挡。而如果相续当中罪业很深重，不管什么地方，他也是罪报现前，阻挡不了，不管谁去帮助都没有办法。

以前佛陀在世的时候，有个小驼背阿罗汉<sup>1</sup>。他在过去生当中，曾经饿死过自己的母亲。因为他这一世是最后有者，在没有受尽业报、证悟阿罗汉之前，是绝对不会饿死的。他证悟之前虽然很饥饿，但是还没有去世。后来证悟了阿罗汉，连续几天没有办法化缘到食物，阿难尊者、舍利子尊者、目键连尊者都来帮忙，但都没办法让他获得食物。小驼背罗汉知道这是自己前世的业障，最后被迫饮用了有灰尘的水，之后显示种种神变而趋入涅槃。即便获得了阿罗汉果位的人，由于前世的罪报，也是显现饥饿而死。

这就是业的自性，获得安乐是业的自性，获得了痛苦还是业的自性，这一切都是丝毫不爽的。

有些人想方设法地从现在的环境换到另外的环境，不惜通过偷渡移民到比较富裕的国家去，但如果他相续中没有福报的话，移民过去了，还是没办法获得任何的机遇，没办法改善自己的生活。

因为痛苦的根本不是在你的城市里面，并不是你从这个城市转移到另外一个城市，就离开了痛苦，不是这样的。痛苦的根本来源于自心。我们的阿赖耶中存留了大量的种子，如果自己的这一生或者这几生当中，罪业习气非常严重的话，单单换环境是没有用的。你走到哪个地方，习气和业力便跟随到哪个地方，它在不断地成熟。

不管你换什么环境，内心中罪业的种子都会源源不断地显现痛苦，只不过是痛苦的方式不一样而已。你在东方、在中国的时候，因为饮食住所、出行工具这些环境不一样，所以你痛苦的方法就有中国特色。如果你到西方去，环境不一样，痛苦的方法是西方特色的。但不管怎么样，反正是痛苦的。在中国是讨不到大米饭，可能到西方是讨不到汉堡包了。像这样，反正痛苦是一样的，方式换了而已。原因何在？就是因为你换地方的时候，痛苦根本的恶业也带过去了，没办法把它甩掉，你必须带着它，带着当然就要显现，源源不断地引发痛苦。

<sup>1</sup> 《百业经》公案“小驼背——饿死母亲 圣者受报”

反过来讲，如果你相续当中都是善法，在中国、在东方的时候，善业的显现是你能够获得东方特色的快乐，如果你到西方去了，显现福报的方式就是西方特色的。所以，只要有福报，不管在任何时间、任何地点、任何环境当中，你都会福报现前。甚至于有福报的人，即使到了沙漠，也很容易找到水源。这就是“福报皆现前，供以善果德”。

黑白业果的确是丝毫不爽的，我们了知了这些，就要尽量做取舍。了知了因果不虚，自然而然会产生希求心，而希求善法和希求断恶的心一生起来，以后的日子肯定会越来越好，当然现在生起希求心，不一定能立即扭转不利的局面。因为我们现在承受的是以前造的恶业的痛苦果报，刚开始发心转变，就马上扭转当前的局势，可能不太现实。但是从现在开始扭转，可以预见未来是“由乐至胜乐”，从安乐的处至安乐的果。

这样我们就了知了，如果生起希求心，自然会精进，一旦精进，所有的痛苦都会断绝，所有的快乐、果位都可以获得。

这节课就学习到这儿。

## 《入菩萨行论》第 104 课笔录

下面继续学习《入行论》。上节课讲了“总说黑白业果”，是说我们要思维黑业、白业各自不同的因和果，了知之后我们就会产生取舍的希求。但这里的希求，主要是针对总体的业果和一般普通的业果。下面讲特殊之果。

### 丑二（广说彼等特殊之果）分二：一、善业特殊之果；二、罪业特殊之果。

“彼等”是指黑业和白业，“特殊之果”是指白业和黑业当中的一些特殊的果。白业方面主要指出世间的果；黑业方面主要是指堕地狱的果。所有的善果当中，解脱果是最殊胜的；地狱的果是所有痛苦当中最难忍受的，堕地狱之因也是所有恶业当中最严重的。我们要了知善恶业各自不同的特殊的果，产生对造作特殊善果之因、断除特殊罪业之因的希求心。

#### 寅一、善业特殊之果：

因昔净善业，生居大莲藏。

芬芳极清凉，闻食妙佛语，

心润光泽生，光照白莲启，

托出妙色身，喜成佛前子。

颂词的字面意思是，因为以前造了清净的善业，使得我们身居大莲华藏当中，大莲华藏中气味芬芳，触觉清凉，或者说，身处于“芬芳极清凉”的大莲藏当中。投生之后，便以听闻佛陀所宣讲的殊胜妙法为食物。因为“闻食妙佛语”，故“心润光泽生”，我们的心很滋润，身体充满了光泽。“光照白莲启，托出妙色身”，佛陀的光芒照到白莲花上，莲花盛开，从中生出我们这些具足妙色的佛子。“喜成佛前子”，我们很欢喜地成为佛前殊胜的意子。

无著菩萨的注释中，颂词讲了四部分内容，即生处殊胜、饮食殊胜、身体殊胜及生后殊胜。

“因昔净善业”讲到了四个殊胜果的因是“净善业”。“净”是清净或者净土的意思。净善业是指清净的善业，它定会引发清净的果；它还可以解释成净土的业，我们修持净业，定会显现净土的果。

#### 一、生处殊胜：

生处殊胜以“生居大莲藏，芬芳极清凉”体现。如果我们所造的是清净的业，所投生之处就是清净的业所形成的清净处所。

我们是在娑婆世界的欲界中降生，造的是善恶夹杂的业，其中恶业的成分还不少。我们在世间投生，以胎生为例，所投生之处为母胎。很多地方描绘说，母胎处于生藏之下、熟藏之上，两者中间的位置。母胎上面是储藏饮食的胃，下面是储藏粪便的肠子等等，胎儿就处在这样的环境中。因为处在生熟二藏之间，所以是比较臭秽的。还有，母胎子宫也是非常狭窄和闭塞的环境。所以如果是世间的胎生的话，肯定会面临很多不如意。

很多经论的窍诀中讲，随着母亲的活动，胎儿也会感受各种各样的痛苦。如果母亲所食的食物过热，胎儿会感觉到热铁淋身般的痛苦；如果过冷，他会感受寒冰地狱般的痛苦……所以，在母亲的子宫中，其实是一种苦。在讲生、老、病、死四大苦河的时候，首先讲的就是生苦，住胎和生产时的痛苦都包括在生苦中。所以，“生”本身就是痛苦的。

如果我们造了很清净的善业，比如往生极乐世界的业，就会往生到那里。这里的净土不单单是指极乐世界，随着自己的因缘意乐，也有可能往生于琉璃世界或者其他的净土。因为我们现在熏习得较多的是往生极乐世界，所以我们讲的时候，一般用极乐世界代表所有的净土。

我们往生净土，是因为造了善业。学习过《极乐愿文大疏》的人会知道，往生有四种因。

第一个因“明观福田”，是知道极乐世界如此的清净殊胜，产生希求往生的心。观修极乐世界、阿弥陀佛和诸圣贤众，这本身就是很大的福报和善根。往生四因的第一个因，就是“明观福田”。

第二个因是“集资净障”。往生任何清净的刹土，都必须积累资粮、清净罪障。我们需要积累很多善根，还要清净障碍往生的罪业，比如杀生、偷盗，尤其是五无间罪和谤法罪。

第三个因是“发菩提心”，要往生大乘净土，一定要发起菩提心。佛经中讲极乐世界衣食无忧，不需要交通工具，可以自由地飞行，具足一切殊胜。很多人听到之后就想：“我一定要告别娑婆世界的苦日子，到极乐世界过好日子去！”作为大乘的修行人，往生极乐世界并不是为了自己去过好日子，而是为了利益一切众生。往生极乐世界是以更快速、更保险的方式，获得度化众生的能力。在极乐世界修持，获得殊胜的能力后，马上返回现在的世间中，以更殊胜的身份和功德来利益更多的众生。所以，必须要以菩提心摄持。

第四个因是“发清净愿”，发愿往生极乐世界，从而获得度化众生的殊胜能力。

四个因缘具足之后，就可以往生极乐世界。汉地的净土宗也讲过很多关于信愿行的内容，有信心、愿力，还有实践，具足这些因缘之后，我们就可以往生极乐世界。

因为阿弥陀佛的愿力所致，所以极乐世界的众生，生处不是胎生，而是比胎生更殊胜的“莲花生”，在莲花当中降生。而且这种胎藏，不像母胎，而是广大的莲花花蕊。有人会想：“莲花中这么小，我怎么能呆在里面呢，难道不会感觉非常闭塞吗？”其实极乐世界的莲花，就像世间的大宫殿一样，非常殊妙高大，也就是“身居大莲藏”。莲花藏非常地芬芳，在里面身心舒适，是非常清凉悦意的环境。我们知道，当到了好的环境中，我们的身心自然非常惬意，所以到了极乐世界的时候，一切都是非常悦意的。

《无量寿经》《阿弥陀经》《观经》等经典里面讲到，极乐世界没有丝毫的痛苦，一切都是心想事成，是非常殊胜圆满的净土。如果现在我们修持殊胜的因，将来的生处就是芬芳又清凉的大莲藏，想到这些我们就会产生一定要往生极乐世界的希求和决心。因此，为了往生，我们必须认真修持往生极乐世界的因缘。

如果我们不太想往生，那么无论往生有四因还是五因，即使只有一个因，我们也不会上心。什么时候真正想往生了，我们就会去关注怎样才能往生极乐世界。比如我想要移民到美国，我就会去关注移民的手续和条件。如果对移民美国没有兴趣，条件宽松也好、严格也好，和我也没有什么关系。当真正有意乐了，你就会关心它的种种条件。

同样，如果对极乐世界殊妙的功德没有什么兴趣，那么对往生的因，也不会有兴趣。如果觉得极乐世界确实好，不仅自己会摆脱一切痛苦，而且在极乐世界中，也能够保持现在的发心、菩萨行不会退失，就会想一定要往生到那里去。

作为修行者的我们，学佛皈依之后，对于世间生活方面的艰辛，多少还是有忍受能力的。但学佛者很难忍受的一点，就是自己在菩提道当中退失，作为出家人，担心从出家人行为当中退失；作为修行者，担心从修行正法中退失……而阿弥陀佛保证，如果我们往生极乐世界之后，是绝对不会退转的。

我们了知很多功德之后，自然而然会产生想要去往生极乐世界的决心。然后我们就会关心它的因是什么，做到没做到等等，从而产生希求。这以上就是“生处殊胜”。

## 二、饮食殊胜：

颂词有两句：“闻食妙佛语，心润光泽生。”我们人间的饮食，有些取之于植物，有些取之于动物，还有些是合成的。饮食如果是取之于动物，会有很多过患；植物也是一样，有的是转基因的，有的是农药很重。总而言之，生活在现在的世间，给人的感觉是很没有安全感，这其实是众生的共业越来越污浊的显现。我们饮用的水源饮料、吃的米面，以及其他动植物，

这些本身有很多过患，食用之后对身体有好的地方，也有不好的地方，最后还会变成粪便排出去。而且在娑婆世界，为了获得食物，必须要去劳作，付出很多的艰辛，有很多不如意的地方。

如果在净土中，就不用考虑这些问题，不必为寻找饮食而去操劳，食物也不用担心有毒素、副作用，也不会有粪便等肮脏的排泄物。我们在净土中“闻食妙佛语”，食物是“听闻佛法”，不需要寻找世间的食物，不再需要**段食**，以无常、四谛、六度四摄、五道十地等妙法语为食。

我们完全依靠听闻佛陀妙音说法，就可以达到“心润光泽生”。这分了两部分，首先“心润”，听闻了佛法之后，我们的内心很滋润，很愉悦；然后“光泽身”，是指自己的色身充满了光泽。总之，饮食是无与伦比的殊妙，对我们身心都好。

我们学习教法的时候，有一个很重要的观察方法就是对比。我们对反差极大的娑婆世界和极乐世界进行反复对比之后，发现娑婆世界种种的过患，极乐世界种种的功德之后，自然而然会对娑婆世界产生厌离，对极乐世界产生向往。进而，对往生极乐世界的善法行为产生希求，有了希求就会精进。

再怎么讲极乐世界的因，我们讲的核心仍然是精进。因为希求极乐世界，我们自然而然会精进起来。所以“闻思妙佛语，心润光泽生”，就讲到了饮食殊胜，远远超胜世间。

### 三、身体殊胜：

“光照白莲启，托出妙色身”，讲身体的殊胜。

娑婆世界胎生的人类众生，十月怀胎，或者九个月零十天，怀孕期满之后，小孩就要出生。孩子的出生对于母亲以及小孩来讲，都是非常痛苦的过程。有可能母子都会因难产而死，难产的时候，医生会问丈夫及家人，你到底是保大人还是保小孩？意思就是说，保小孩，大人就会死；保大人，小孩就会死。所以这很难，要不两个都死，要不就死其中一个。

降生的过程也是非常痛苦的。《大圆满前行》中讲：“当通过产门时，好似被一个大力士拉着脚拽出来摔在墙壁上一样痛苦。从经过整个盆腔中间出来的过程中，就好像通过铁斧头上的铁孔一样痛苦。”那种挤压和痛苦是难以想象的。所以，对于小孩和大人，整个都是非常痛苦的过程。

出生以后，小孩子身上沾满污秽，护士需要给他清洗擦拭身体。他自己是没有能力存活的，通过喂养母乳、奶粉等其他营养品，身体逐渐地发育，这个过程也是很艰难的。小孩子不一定能体会到什么，但对于父母而言是一个非常艰辛的过程，然后逐渐地，他才发育成熟。

长大以后自己有了独立思维、独立挣钱、独立生活的能力，到了这个时候，人生基本上已经耗去了三分之一，逐渐开始走向另外一种痛苦：生病，衰老，死亡。所以，人世间就是

从一个苦到另外一个苦，就像去做按摩，按摩某个部位的时候感觉非常痛苦，换了另外一个部位的时候，之前的部位不痛了，被按摩的部位开始觉得痛了，反正受苦之后又是另外一种苦，不断地变化。

所谓“生老病死苦”，首先是生苦，然后是老苦，病苦，死苦；或者要么变苦，行苦，苦苦；要么爱别离苦，怨憎会苦，整个世间都是从一种苦换成另外一种苦，有时很多痛苦同时出现。因此，如果我们认认真真地分析这个娑婆世界时，会觉得确实没有什么可留恋的。

但为什么我们会留恋呢？因为我们愚痴，把这个充满痛苦的地方当成非常安乐的地方，就像用人类的眼光去看厕所里面的蛆虫，我们会认为这么肮脏的地方有什么好留恋的？但对于蛆虫而言，它并不会对这种生存环境产生厌离。以佛菩萨的眼光看起来，轮回里全是痛苦，没有什么好留恋的。如今有如此珍贵的佛法，通过修习佛法可以到达很殊胜的地方，为什么我们不去追求殊胜的佛法，却希求转生到如此痛苦的娑婆世界，继续被世间八法、世间妙欲所转呢？为什么要制造受苦的因呢？一分析就会发现，迷恋世间的确很愚痴，如果没有学习佛菩萨的教言，这种情况还会不断地重复，今生当中我们在造后世轮回痛苦的因，到了后世又要造后世轮回痛苦的因。总之，如果没有佛菩萨与上师的引导，我们会永远在轮回中流转，从一苦趋向另外一苦，变着法子地受苦，在痛苦当中乐此不疲地投生。

再来看“身体殊胜”，净土中没有前面所讲的母亲生产时母子的那种痛苦。“光照白莲启”，转生净刹之后，阿弥陀佛从身体和眉间放出光芒，照射到大莲藏中，清静无垢的白莲花就自然开启了，然后“托出妙色身”，具有相好妙色的身体已经形成。莲花打开，自己就花开见佛，这个过程不仅没有丝毫痛苦，而且充满了欢乐欣喜。

对我们而言，学习佛法这么长时间，能现量见到过佛的庄严相好，一次也没有。如果往生极乐世界，终于可以看到佛的三十二相，八十随行好，那种欢喜和期待与从母胎中生产出来的苦比较，简直是天壤之别。不仅出生过程充满快乐欣喜，生后的身体也是清静妙色庄严，没有任何污秽需要清洗，生下来之后，也不需要通过饮食喂养而慢慢长大，从莲花中出生后，便圆满了一切功德，可以自在飞行，身体完全和其他的佛子一模一样。通过对比，我们就会对身体方面的殊胜产生欣喜，对能够获得殊胜身体的善法产生希求，有了希求之后，自然而然就会精进地行持。这里，“光照白莲启，托出妙色身”是讲身体殊胜。

#### 四、生后殊胜：

生后殊胜通过“喜成佛前子”这句颂词来体现。

我们出生之后被自己的父母、老师、上级所摄受，尽管父母对自己很疼爱，但这些摄受自己的人都是具有业惑的凡夫，他们的摄受方式可能会有某种伤害，可能会对自己以后的思

想行为产生一些不良的影响。世间的老师和上级，虽然有可能对自己有一点好处，但好处极其有限。

这句颂词就是讲“摄受”，世间人出生后被很多不同的人摄受，但仔细观察，其实利益很小，过患却非常大。但是在净土中，出生后是被佛摄受，“喜成佛前子”，很欢喜地成为了佛面前的意子，佛没有任何过患，具足一切功德，具足无量大悲及善巧方便，我们被佛陀摄受、蒙受佛法庇护的殊胜利益，远远超胜被世间任何老师所摄受。

所以，一旦转生净土，生后非常殊胜，从出生开始就踏上了成佛的坦途，根本不用担心退失的问题，不用担心修习佛法时产生烦恼了，烦恼之后又造重罪了，造下重罪会不会堕落，自己会不会腐化等。我们现在修法，这方面的担心是很多的，而到了净土则完全不需要再担心。

我们由于业投生在娑婆世界当中，所以我们的想法就和世间的想法很相近。但转生净土之后，这是一个被佛加持摄受的地方，我们的思想、行为、身相、修行方式，都会完全依照佛陀所发大愿的方式而被摄受。那时我们根本产生不了任何追求世间妙欲的想法，或者产生烦恼、担心造罪腐化堕落等想法，一刹那也不会生起。在这里，不但没有苦，连苦因都不会具足，所以“生后殊胜”就是讲这种善业的特殊果报。

善业的特殊果一定是特殊的因才能够形成的，一般的善业是成办不了的。比如只是在世间帮助几个人，做几件好事，却根本没有修往生净土的善因，这样是不足以转生到净土中去的。如果我们要转生净土，必须修持能够往生净土的殊胜善业。有了对于殊胜善果、善业的希求，就会自然而然精进。

## 寅二、罪业特殊之果

在这个科判里讲到堕落到地狱中一些极端的苦果。

因昔众恶业，阎魔诸狱卒，  
剥皮令受苦，热火熔钢液，  
淋灌无肤体，炙燃剑矛刺，  
身肉尽碎裂，纷堕烧铁地。

颂词的字面意思就是讲，因为以前造了众多罪业，当堕落地狱之后，阎魔狱卒把造罪众生身体上的皮剥开，令其感受痛苦，然后用炽热的烈火所熔化的钢液，淋灌到被剥去皮肤的身体上面，又有很多狱卒用燃烧的宝剑长矛不断地拼命刺入身体。身体的肉被这些剑矛所砍、烧、扎直至碎裂，纷纷堕到烧铁地上面，尽管如此，痛苦也并没有终止。

“因昔众恶业”，是讲所受痛苦的业因。当然，堕地狱的业因属于上品的恶业。上品恶业堕地狱、中品恶业堕饿鬼、下品恶业堕旁生，如果造下恶业没有忏悔清静，每一种恶业都会

令自己堕恶趣，但因为发心和所做行为的不同，业果的轻重程度是不一样的，有上中下品之分。总之，“因昔众恶业”，受报的因就是往昔所造的各种各样的恶业。

我们在世间当中，造恶业非常容易，而造善业则很困难。有一种说法，“学好三年，学坏三天”，如果一个人要学好，需要三年，表示时间很长，而学坏只需要三天。这就说明往上走是很困难的，比如我们要修善法、修佛法、修净土的法，这些往往是很困难的，但是如果造罪，则几乎毫不费力，不需要任何的功用就能造下。因为我们心中都有贪欲、嗔恚，而造罪的基础就在这里。

而修行佛法，不能是贪心、嗔恨心、愚痴心，也不能是嫉妒心和傲慢心，而是激发善心。但是，从无始以来轮回至今，我们的相续已经习惯了贪嗔痴，对无贪、无嗔、无痴的善心就很难习惯，因此，我们修善法总是觉得很困难，有时候需要和自己做很长时间的斗争，有时候又需要同家人或其他人斗争很久，才可以争取到一个修善法的机会，特别不容易。

但造罪业就容易多了，不仅不需要和自己做思想斗争，和家人也很容易达成共识，比如说杀生、钓鱼，自己喜欢，家人也很喜欢，说钓就钓了，大家都很喜欢，还有“钓鱼协会”。偷盗、赌博也是一样，世间人都乐意去做。由此可知，造恶业的因缘是多么容易具足，相续中本来就有种子，再加上大的环境如此，很多人一拍即合，轻易就可以造下恶业。所以，我们的内心中不单存有很多以前的恶业，现在还在继续地往相续中存储，我们一定要引起警醒。

“因昔众恶业”是讲苦报的成因，而“阎魔诸狱卒”是讲，让我们受苦的人是阎魔狱卒。这些阎魔狱卒到底是何许人呢？大小乘有不同的观点。

在《俱舍论》中，小乘观点认为阎魔狱卒也是众生，他们是属于鬼道众生，因为业力转生于地狱，虽然处于地狱当中，但他们自己不会感受地狱的痛苦，因为他们没有在地狱中受苦的因。比如世间的监狱，所有的狱警和监狱长也都是人，他们虽然在监狱中工作，却不会受苦，为什么呢？因为他们没有犯法。他们是在监狱里管理犯人，是让犯人受苦的对境，所谓的阎魔狱卒与此类似，他们在地狱中“上班”，但因为自己并没有造堕地狱受苦的业，所以身在地狱也不会受报。

大乘的观点则认为，这些阎魔狱卒其实并不是实体存在的众生，而是受报众生罪业所幻化，如同做梦。比如做梦时，梦到被很多人殴打，这些人到底是不是真实的？其实梦中的人都不存在，而是自己心中的习气幻变出来的。梦中有没有人打我？有人。我有没有受痛苦？有受痛苦。但打我的人存不存在呢？不仅打我的人不存在，打我的地方也不存在。

对于地狱，小乘认为是存在一个实体的，从地面往下两万由旬有一个实实在在的地狱存在，充满着烈火、烧红的钢板，很多狱卒众生在那里“上班”，终日折磨有情。因为小乘所度

化的众生，实执心稍微强一点，所以说，有实际存在的地狱，如果不注意就会掉下去受苦，以此让众生对业因果产生敬畏。

而大乘认为地狱并不存在一个实际的场所，在什么地方死，这里便由业力幻化成地狱，从而感受苦报，并没有一个地下两万由旬、实实在在的地狱，狱卒也不是实体的有情，都是自己的业幻变出来的。比如我们在床上睡觉，睡着之后开始做噩梦，于是睡觉的地方便幻化成了监狱，我们在监狱里被很多人殴打。而所谓的地狱，就和做噩梦差不多。所以从大乘的角度来看，如果是死在床上，这个地方就会因业所感而幻变为地狱，别人当然看不到这些情况，但自己却能实实在在感受到痛苦。

下一句颂词“剥皮令受苦”，就是指我们所要感受的痛苦是把自己的皮肤完全剥下来。为什么要剥皮受苦？这就是地狱当中的情况，就是要让众生感受到最严厉的痛苦，什么方式最痛苦就会感受到什么方式，可谓无所不用其极。堕落地狱的众生，首先会被剥皮，剥皮的过程会产生剧烈的痛苦，非常恐怖；环境也很痛苦，地狱中受苦的房间都是烧红的铁铸成的，温度相当高，所有的刑具都燃烧着，脚踩上去会感受到高温炙烧的痛苦；然后看到阎魔狱卒纷纷前来，又感受不可思议的恐怖痛苦。

“热火熔钢液”，就是说地狱当中还用火把钢铁熔化成钢液——就像世间炼钢厂中的炼钢炉，里面融化了很多烧红的钢铁水，钢铁水缓缓流动，再倾倒入模具中形成不同形状的钢铁产品。像这样，熔化的钢液淋灌在剥掉皮肤的身体上面，如果有皮肤也许还能稍微抵挡一下，而皮肤被剥掉之后，剥皮的痛苦尚未消失，滚烫的钢液已经淋灌了下来，旁边还有一群阎魔狱卒在不断地用燃烧的剑矛刺割自己的身体，“身肉尽碎裂”，身体上的肉块纷纷散落在烧红的铁地上。

我们也许会说：“遭受了这么大的痛苦，这个人死去之后就解脱了。”如果在人世间，我们说某个人遭了很大的罪，毕竟现在已经死了，死了就解脱了。

但这在地狱中是不会出现的，地狱的痛苦不会因为身体的碎裂就终结了，当身体纷纷堕到烧铁地上之后，业风一吹马上又形成一个新的身体，又开始周而复始地受苦，剥皮、倒铁水、剑刺等等，而且在长时间内，这种痛苦的感受一分一秒都没有消停过。

其实这样的痛苦，我们在前世曾经感受过无数次，只不过众生的忘性大，现在想不起来了。如果想的起来，每个人都会非常非常精进。

佛时代有个比丘能够回忆起自己在地狱时受苦的情况，他一回忆起，马上就从毛孔中流出脓血，很痛苦。佛经公案中也讲过，阿难尊者的两个外甥父母去世了，尊者就剃度他们出家，把他们交给目犍连尊者调教。两个小孩特别顽皮，也不精进，想了很多办法都不听话，

最后目犍连尊者化现了一个地狱，把他们带到那里。他们看了地狱后，如果是吃饭之前想到地狱，便不思饮食，如果是吃饭后想地狱，就马上要吐出来，从此之后非常精进。

如果我们能够回忆起以前受苦的情况，就会非常精进，不会像现在这样懈怠。但是我们已经很难回忆了，因此还有个方法，就是通过学习佛经论典当中描绘的地狱状况，对地狱产生畏惧。如果我们不精进，以后真正身临其境体会地狱痛苦时，后悔也来不及了。

整个世间当中，地狱的痛苦是最强烈的，谁都不愿意感受，都想离苦得乐。而地狱的因就是杀盗淫妄等恶业，这些又是我们习惯的思维和行为方式。世间不认为是坏事的杀生偷盗等事，其实都是堕地狱的无倒之因。如果不学习，我们就不知道现在做的事情，会导致将来堕地狱的。

了知之后，我们应尽量地终止恶业，如果造过罪业就要忏悔。好在我们还没有死，还有很多可以忏罪的殊胜修法，如金刚萨埵百字明，三十五佛忏悔文等等，或者通过闻思修，放生等忏罪积福。所以，现在有自在的时候，应该对断恶修善有希求心，这样自然而然就会精进。

上面是通过描述善业特殊的果和罪业的特殊的方式，让我们产生希求心，继而产生精进心。

### 子三、摄义：

故心应信解，恭敬修善法。

我们的心应信解善法，并恭恭敬敬地取舍善恶，弃恶修善。

前面已经讲了因果之间的规律，通过这种方式来帮助我们产生希求心。我们应该希求佛法，恭敬佛法。很多大德讲，修法的时候，对佛法僧三宝和自己的善知识，必须要恭敬。有了恭敬和敬畏，自心才堪能修持佛法，可以说恭敬是趋入修道的要素和基础。

恭敬的反面是傲慢，如果自己傲慢，别人说的教言是听不进去的。抛弃了傲慢才能够恭敬，恭敬的缘故，自己的心是不高举的，是谦卑低下的，这时就比较容易听别人的教言，认识到自己的过失，生起修道的意乐。

世间当中，越低洼的地方越容易存水，水从最低的地方逐渐地累积，而高高的山岗上面就存不住水。我们的心也是这样，如果我们的内心充满了傲慢，那么高傲的岩石上面，是留不住功德水的。自己这么傲慢，还能听谁的呢？也发现不了自己的过失，由于觉得自己可以了，也不可能再去修善法。而自己谦卑恭敬的时候，就相当于低洼之处容易存水一样，功德水很容易在相续当中生发增长。恭敬是趋入佛道的必经之门，所以，要学会恭敬上师善知识，恭敬佛法。

精进的时候有两种态度，一个是恭敬性的精进，一个是恒常性的精进，侧重点不同。恭敬但不常存不行，恒常却不恭敬也不行，如果恭敬性的精进和恒常性的精进都具足了，那么修习佛法就比较容易获得成就。

## 壬二（自信）分二：一、宣说生起自信；二、宣说趋入自信。

自信就是前面讲的坚，坚就是坚固，要有比较坚强稳固的调伏烦恼的心态。此处讲自信，是说我一定能够胜伏烦恼，不管遇到再大的违缘，再大的麻烦，都相信自己有能力调伏烦恼。这里的自信和后面讲的“慢”，其实是一个意思。后面还会遇到“慢”方面的颂词，到时候我们再作以分析。

前面讲了生起精进的希求助缘，有了希求之后，还要有比较坚强的自信的助缘。

### 癸一、宣说生起自信：

轨以金刚幢，行善修自信。

我们应以金刚幢菩萨的修法为修法仪轨，行持善法并修持自信。上师在讲记当中提到，在《华严经》金刚幢品，佛陀当时在讲法的时候，有十大金刚菩萨，金刚幢就是其中一位。

就像日轮在空中运行的时候，虽然盲人看不见，不平的群山中有些地方照不到，但太阳还是升起来，不为这些违缘所退，不会因此而不升起，还是普照那些能够照见的一切对境。

（佛经中讲，太阳其实也叫日天子。我们看到的只是器世界的一轮太阳而已，其实在日轮中有日天子和他的宫殿。同样，月轮中也有月天子。）

同样，菩萨在修法和利益众生的时候，不会因为有些众生反对，对自己不生信心，跟自己唱反调，不听教化，就退失自信。菩萨虽然遇到违缘，但是不被种种过失所退，还是去调服众生，让众生成佛。这是《华严经》中讲的金刚幢菩萨的修法，我们应该以这种心态和行为作为修行的仪轨。

“行善修自信”，我们也应该有这种自信：修法的时候，不管遇到什么样的违缘，比如身体不好，心态不好，外境中有反对等等，反正修法的决心绝不改变。度化众生的时候，有些众生比较容易调化，有些就很难调化，甚至还和自己唱反调，遇到这些情况时，我度化众生的心态依然不变。对于修行和利益众生，自己应该生起我能够胜任的自信和佛慢，要有舍我其谁的自信。有了这种自信，在修法过程中遇到违缘挫折时，才不会被击倒。所以，这种自信是很重要的。

我们遇到违缘的时候，很容易想：我到底能不能胜任？这个善法我能不能修持？度化众生的事情到底能不能做？有这么多人不听我的话，对我不好，那我利益众生有什么必要呢？……就开始退失了。这个颂词告诉我们，大可不必退失，应该像金刚幢菩萨所讲的教言一样，遇到违缘也不为所退，一旦认定应该行持的道路，就坚定不移地走下去，遇到再多的违缘我

也要坚持。如果内心具足了这种自信助缘，试想，还有什么可以阻止我们修法？身心上的违缘不能阻止我们修法，无论什么人，就算天魔外道一起来反对自己，自己也不会退失利益众生的决心。如果相续中有这种自信的助缘，自己的精进就会引发和持续。所以，我们讲自信是精进的助缘。

下一个颂词：

首当量己力，自忖应为否，  
不宜暂莫为，为已勿稍退。

在趋入善法的时候，首先应该衡量自己的能力，想一想应不应该做这件事情。如果不适合做，就暂时不做。自己觉得时机成熟了，可以做了，这时不管再多的违缘，都不要有稍稍的退失。字面上的意思是这样的。

我们在做善法之前，首先要用智慧来做决断，然后用自信来做坚持。在哪个方面用智慧来做决断？就是“首当量己力，自忖应为否”，首先观察自己的能力，到底这个事情我能不能胜任，这个观察很重要。

虽然这里讲的自信，好像是无坚不摧的一股勇气。这种坚固的心态当然很重要，但是要看我们现在处于什么位置。否则我们一看，觉得自信这个助缘能力这么大，那我现在就要发个大愿：不论如何，在三个月内一定要成佛，我一定坚持这种自信！这种想法是很好的，但是自己可能没有观察自己的能力：到底能不能够胜任？能不能驾驭这么大一件事情？毕竟自己正处于初学阶段，相续当中缺少很多修法、能力、资粮，而且罪业很深重，三个月的时间做准备可能根本不够。但是我们并没有用智慧观察，只是觉得我一定要发起自信，而且度化众生这么殊胜的事情，无论如何我要做。

这里只是举个例子，还有很多没有观察自己的能力，就趋入善法而失败的例子。由于驾驭不了要做的事情，所以做的时候没办法做，最后以失败而告终。这样的话，有可能以后在修善法时，会产生畏惧心：既然这个事情没成功，是不是以后其他事情都做不成？从而对以后的修法带来负面的影响。

所以，颂词告诫我们说“首当量己力，自忖应为否”，首先观察自己的能力，观察好了之后，再思维到底做不做。

“不宜暂莫为”，如果现在做不到，暂时不做。比如说，修菩萨道要布施自己的手脚，虽然这是很好的事情，但是我现在做不到，做了可能会后悔，所以暂时不做。我可以选简单一点的，比如把《入行论》听完学完，由于我有足够的时间、精力、能力来驾驭这个事情，所以我可以做。

之后发愿“为已勿稍退”，趋入善法之后，不管遇到什么违缘，都不要有稍微退失的心态。当然，有可能由于时间关系，暂时有一两堂课跟不上进度，也不要紧，可以想方设法补上。总的听课相续不要中断，至少内心中不要有退失的想法，只要内心不退，我们就可以想办法在其他时间，把中断的课程和传承以补听的方式学习圆满。如果有这样的心态，善法就可以成功。一件善法是这样，两件善法也是这样的，后边一切善法都可以这样。

我们观察自己的能力，可以做的我就去做，不能做的暂时不做，或者发愿以后能力具足的时候再做，比如燃指供佛，现在我做不到，但是我发愿以后有能力的时候再做。或者把自己的身体、手脚布施给需要的众生，有能力的时候我可以做。还有度化一切众生，有能力的时候我也可以做。

现在就做容易成办的，慢慢地闻思修行，听闻一部佛法，两部佛法，慢慢地思维，学习讲考，学习打坐……像这样，发愿做了之后就不要退失。这就是一个很好的开端，很好的缘起，在简单的事上，树立能够做成的自信。然后把难度慢慢加大，加大之后，最后发度化众生的心愿，三无数劫修持菩萨道，逐渐逐渐就可以胜任度化众生了。

退失的过患下节课再讲，今天的课就讲到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 105 课笔录

我们继续学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。本论是宣讲凡夫众生，或者说初学菩萨如何在相续中生起菩提心的殊胜要诀。如果我们认真地修学本论的内容，相续中一定可以生起殊胜的菩提心，将自私自利的凡夫之心转变成为大慈大悲、广大利众的圣者之心。

《入菩萨行论》共有十品，其中前三品是“未生令生起”，如果没有生起菩提心，可以通过学习令其生起；第四、五、六品，是“生起之后不退失的方便”；第七、八、九品，是“不退失的基础上再再地增上”。其中第七品是宣说令世俗菩提心、胜义菩提心都能增上的要诀，第八品是宣说令世俗菩提心增上的要诀，第九品是宣说令胜义菩提心增上的要诀。

现在我们学习的是第七品——“精进品”。前面讲，“进即喜于善”，对于善法的欢喜就是精进。如果要生起精进，则必须遣除障碍。前面我们了知了精进违品的三种懒惰：同恶懒惰、散劣事懒惰和自轻凌懒惰，并针对这三种懒惰学习了如何遣除的方法。

现在我们学习精进的四种助缘，之前宣说了信解或希求力，接下来讲自信，有的地方称为“慢”或“坚固”，对于修持正法和断除烦恼，我们应该具有自信。自信下分了两个科判，目前我们在讲第一个“宣说生起自信”，这个科判下有两个半颂词，现在讲后面一个颂词：

退则于来生，串习增罪苦，

他业及彼果，卑劣复不成。

前面讲过，我们做一个事情之前，最好观察清楚自己能不能够驾驭。如果能够驾驭，就发愿趋入，趋入之后，则无论如何也不能退失。如果发现自己没有办法驾驭，那么就不要再急着趋入，最好等到自己的能力逐渐增长、坚固之后，再去成办这个善法。

其实，修持佛法是一个循序渐进的过程，任何修法都不可能一蹴而就。我们就是在循序渐进中，慢慢地培养自己修持佛法的能力，等有力量之后，对于越来越高深的善法，就可以逐渐趋入。

我们看颂词字面的意思。颂词讲到了退失的过患。如果做一个善法半途而退，我们会感受到不好的果报。什么果报呢？“串习增罪苦”，不断地串习这种退失的恶行，并增加罪业、增上苦果。退了之后，“他业及彼果，卑劣复不成”，即使想做其他的事情也没有办法成功。

我们再进一步分析“退则于来生”的不好果报。我们在做善法的时候，有很多退失的情况从大的角度来讲，可能从菩提道上退失，从学佛的相续中退失，从大乘道中退失。从不同种类善法的角度讲，我们可能从闻法的过程中退失，从思维、研讨的过程中退失，从发愿、修行中退失，比如退失早上的打坐。退失善法的情况有很多，但无论如何，我们发愿承诺的事情，最好不要退，否则，就会在来生感受到一系列不悦意的果报。

颂词第二句“串习增罪苦”讲到了三种果报：等流果、士用果和异熟果。

第一个是等流果，比如今生我们在做善法的时候，刚开始兴致勃勃地趋入了，中间不管由于什么因缘退失了，在来世，我们就会有一种等流果。在《大圆满前行》中讲到等流果，有作者的等流和受者的等流，一个是从作者相续的角度来讲，一个是从受者感受苦果的角度来讲，这里主要是从“作者的等流”来讲的。

如果我们从善法中退失，而且经常性地退失，由于这种串习，来世做善法时，不自觉地会遇到各种各样的违缘和障碍，面对这些违缘障碍，我们也总是想退失，这会导致我们无法坚固、稳定地修习佛法。

积累资粮是一个比较漫长的过程，不是一年、两年，或者一世、两世就可以圆满，而是生生世世，乃至成就佛果之前都需要不断地积累。如果我们养成不好的习惯，就会直接导致在来世、甚至来世的来世当中，我们也会有退失的习气，而这种习气会令我们在积累福德和智慧资粮的过程中，无法很好地保持善法修行。所以，对于修行者来讲，退失是一个很大的过患。

如果退失修习善法成了习惯，修道就很难一帆风顺地进行，导致我们在来世也串习这种退失善法的等流。

第二个是“增罪苦”，增罪和增苦。增罪就是士用果，士用果会再再地增上罪业。

要了知士用果，我们首先来介绍什么叫“士”，什么叫“用”，为什么叫士用果，为什么会增上罪业。“士”、“用”是比喻，“士”是士夫的意思，指强而有力的人，比如相对于小孩，大人的力量很大，能搬动比较重的东西，大人就叫做士夫。“用”就是作用、功用的意思。连起来看，“士用”就是士夫的作用，相当于成年人把东西搬来搬去，他有这种增上的作用。这里通过士用果来说明：如果我们修持善法半途而废，或终止了善法的相续，我们的罪业就会如同士夫的作用，在相续中逐渐地增上。上面讲的等流果是指果和前面的因相似、平等而流，而士用则不单单具有这种等流，相续中的罪业还会再再地增上，所以叫做士用果。

当然，我们不希望看到自相续中罪业逐渐增上，我们是想要灭除罪业、脱离罪业，才开始修持佛法的。但是，如果我们修行佛法不善巧，后世就会通过士用果的方式增上罪业，这个结果我们并不愿意看到。但业果出现与否，并不随我们的意愿而转。如果我们以前造过这方面的因，虽然不愿意罪业增上，但通过士用果的作用，照样会增上。到那时我们再想解脱轮回，就会非常苦恼。因为相续中有士用果增上罪业的缘故，虽然想安住在正道，一心修善，但是相续中的恶习气、恶分别以及增上的罪业，会严重地拖我们的后腿，让我们没办法安住在正法当中。

第三个是增苦，增苦是指异熟果。异熟是异时而熟，“异”是指感受时间和造业时间不一样，“熟”是成熟。异时而成熟，是简别不是造业的当下就会成就果，或者在造业的这一世当中成熟，而是在下一世成熟果。比如，下劣的异熟果就是堕三恶趣，现在我们是人道，死了之后，如果要感受这种异熟果，就是下一世堕到三恶趣。

《俱舍论》中讲到：异熟果的因一定是善或者恶，异熟果本体是无记的，也即苦乐的本体是无记的。本颂中提到的异熟果是恶业的异熟果。因为造了恶业的缘故，异熟果让我们堕到恶趣当中感受非常强烈的痛苦，这是退失善法的果报。所以，我们发心入道、发心修善法之后，就不能退，如果我们很草率地从善法中退下去，就会感受很强烈的不悦意的果报。

上师在讲义当中讲到：故意断一次传承，相当于毁坏一百座佛塔的过失。这个过失是很大的。有些人会想：“不会有这么大的过失吧，不就是故意中断了一次听课、一次传承嘛？”觉得没什么大不了的。众生因为愚痴的缘故，不知道取舍之处，但微细的因果不是凡夫人肉眼的对境。做善法有如是的功德和安乐，而造恶业有如是的过患和痛苦，这是佛陀以慧眼观察之后，如是确定的。当然，我们更愿意相信自己的分别念，认为只是断了一次传承，不可能有这么大的过失。但是，凡夫的眼和分别念，和远离分别心、断除一切过失的佛的慧眼比较起来，能力极其有限，根本观察不了非常微细的甚深因果。

因此，我们一定要相信佛语，相信上师所开示的殊胜法语，知道退失善法会有很多不悦意的果报。了知这种过失之后，我们要警醒，修善法时，无论如何都要坚持，不要随便退失；

反过来，如果是造恶业，退失越快越好。从恶业中退失，可以获得很多安乐；从善业中退失，则会感受很多的痛苦。

以上是从善恶业中退失的来生果报方面，给我们做的教授。

“他业及彼果，卑劣复不成”，当我们从善法当中退失了之后，转而做其他的事情，但是“他业”和“彼果”都是做不成的，很难以成办。这里“他业”和“卑劣”对照，“彼果”和“不成”对照。

我们放弃了一个善事，再去做其他善事，就会“他业卑劣”，在做“他业”的过程中，很难累积修持善法的勇气、决心，以及其他因缘，一切的因缘都很卑劣，很难以积累殊胜的因缘，所以这个业本身就会显得很卑劣。

“彼果复不成”：因为业道非常卑劣，没有力量，果会受业因的影响，没办法成就；即便成就了，果的力量也是非常微小的。

因此，我们学习之后，应当生起坚持修行善法的自信心。

**癸二（宣说趋入自信）分二：一、略说；二、广说。**

**子一、略说：**

于善断惑力，应生自信心。

对于善、断惑和能力三者，我们应该产生自信。

这个颂词是下面内容的略说。下面要具体讲，对于修持善法、断烦恼、以及修善断烦恼的能力，都应该充满自信。

修道无外乎是修善、断惑。当然，从人天乘、小乘和大乘来讲，对善与烦恼的区别划定有所不同，有深有浅。但不管怎么样，对于所修的善法应该有自信，相信自己能够成办所修的善法；对于断烦恼，也有信心；对于修善、断恶的能力，也充满了信心。

这是略说。

**子二（广说）分三：一、业之自信；二、力之自信；三、灭惑之自信。**

在前面的颂词当中，次第讲到了对于善、断惑和力要产生自信。但是在广说的时候，首先是对业之自信，就是对善业的自信，第二是能力的自信；第三个是灭惑的自信，和前面略说中次第稍微不一样，但内容都是一致的。

**丑一、业之自信：**

吾应独自为，此是业自信。

“吾应独自为”是指对于善法应该独自而为。作为修道者，对于自己所修持的善法，应该有做得到的能力。另一方面，自己毕竟是发了菩提心、趋入菩萨乘的修行者，如果只考虑自己的善法和修行，就不会与菩萨道相应。所以，利益自他的一切善业，我都要趋入，能够独自而为。这种独自就可以行持善法的心态，就是业的自信。

这里讲独自而为，就是培养自己能够成办善业的心态，并且在成办的时候，要有自己一个人就能够承担的决心和自信。我们修学佛法，应该有这种勇气，有了勇气，修法的大部分主要因缘就已经具足了。佛陀在经典中宣讲过，“我为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己”。佛陀和上师给我们宣讲了解脱法之后，能不能趋入佛法，能不能解脱，主要还是看我们修持善业精进与否，有没有自信心。如果自己没有兴趣，或者在行持善法时缺乏自信，虽然佛法很殊胜，我们也无法用佛法调伏自相续，进而获得解脱。所以，我们应该产生对于善法我可以独自而为的勇气。

我们以前讲过，菩提心有个基础修法叫做“七重因果教授”，其中第六重因果讲到了殊胜意乐，就是“我要担负起救度一切众生的重任，所有众生的解脱和觉悟，都由我一个人承担”，这种利他的殊胜意乐心，也是一种独自而为勇气，自己一个人承担度化一切众生的事业，这种勇气是非常可贵的。

当然，这并不是说我们修法或者度众生，都不需要依靠善知识、善友和好的环境。这里所强调的是，堪能修持善法的自信心和勇气是非常可贵的。有时候，虽然上师想给我们帮助，给我们加持，但是因为我们缺少勇气，也会导致上师的加持无法融入心中。如果我们有了勇气，就有了获得上师加持的良好基础。此处主要就是培养我们的勇气。

那么，需不需要上师的加持？当然需要，上师的加持是个很重要的助缘，佛陀的教言、善友的帮助、好的环境等等，这些其实都是帮助我们获得解脱的殊胜助缘。

但是，主要的因还是要看自己是否具足出离心、菩提心，有没有精进和自信等因缘。具足主因和助缘，解脱就很容易成办。如果只有主因却没有助缘，果很难快速成熟；如果只有助缘而没有主因，上师想给我们加持，但我们不具足被加持的机缘，也无法获得加持。只有因缘具足的时候，我们才能获得殊胜的加持。从这个角度来讲，我们还是需要其他助缘的帮助。比如要度化众生，也需要他人提供道场、财物，也可能需要一些赞叹和介绍。

这里主要是讲，要培养起胜任善法的自信和勇气。和具足助缘并不矛盾，一方面自己应该具足勇气，另一方面我们具足主因之后，助缘也很重要。

总之，“我应独自为”的心态，就是业的自信。看下一个颂词：

世人随惑转，不能办自利，  
众生不如我，故我当尽力。

意思是，世间人随着各种各样粗重的烦恼而转，不能成办自己的利益。“众生不如我”，而我已经发了菩提心，堪能修持善法，超越众生的缘故，我应该尽力承担利益众生的事业。这可以看做是上一个颂词“吾应独自为”心态的延续。

再看“世人随惑转，不能办自利”。世人无始以来漂泊在轮回中，相续中的习气非常深重，今生也未曾遇到殊胜的善知识，无法苏醒修学大乘佛法的种性，随着自己的贪嗔痴等烦恼而转，所作所为都是在不断地造作堕轮回地狱之因，所以世人是“随惑转”。他们对于自己能否获得解脱从来没有产生过疑惑，对于获得解脱的方法也从来没有兴趣，虽然看到过很多僧人，但是并不了解僧人存在于世间的必要性。虽然看到了寺院、佛像和经书，但是也没有想过佛法住世到底对世人和自己有什么帮助。他们的所作所为、想法追求，都是对物质生活方面的追求。从这方面讲，“世人随惑转，不能办自利”。

这里的“自利”，可以从两方面来理解。一种理解是，自利指自己的生活，包括吃穿住行等方面。很多世间人，由于烦恼深重，对于赚钱等自利的事情并不能很顺利地成办。还有一种理解是解脱方面的自利，比如获得阿罗汉果、菩萨果、佛果。世间人随烦恼而转，不能够成办殊胜的乐果，因为烦恼和安乐是相背的，他们以贪嗔痴频造罪业，罪业成熟而感受痛苦。所以，世人以贪嗔痴的缘故，得不到后世的安乐和出世间的圣果，他们不能成办自利，很可怜。

再分析“众生不如我”。虽然我也有烦恼，但是我的思想和行为没有完全随惑而转，而是随着佛陀的事业，随着法本所诠释的法义，随着成佛度化众生的心愿而转的。虽然这种心愿还很柔弱，但是毕竟我已经开始随顺于解脱道，随顺于成佛之道了。从这方面来讲，“众生不如我，故我当尽力”，我应该尽力地行持其他众生没办法行持的善业。

前面讲“世人随惑转，不能办自利”，世人没有修持善法，不能成办善法的功德。我和众生不一样，我可以修善法，可以成办修善法的功德，为了自他一切众生的利益，我应趋入到利益众生的广大善行中去。虽然我与众生都是凡夫，但是毕竟我已经苏醒了种姓，发了菩提心，趋入了大乘道。所以，我应该多担待一点。

以前我们讲过类似的比喻，就像很多人关在一个牢房当中，虽然同样都是囚犯，但是有些人影响力大、能力大，在组织越狱的过程当中，他需要多承担思考、联络、策划的任务。同理，虽然我也是众生，但是其他众生都是随惑而转，既没能力也没想过怎样成办自己的利益。而我有能力，我的发心、行为和机遇比其他众生要好一些，我应该多担待。像这样，对于修持帮助众生解脱的善法，我们就有自信，有勇气。

其实，修持菩萨道很需要勇气。不能老看着别人，别人发心我就发心，别人做好事我就去做，别人不做我也不做……这不是修道菩萨应有的勇气。菩萨的勇气，就是要做别人不能做的事情。一旦发现救度众生的事业非常清净、非常伟大，自己就要立誓趋入到这样的善法当中，无论别人对我投以怎样异样的眼光，我都要坚持自己的菩萨行。

佛陀以及很多大圣者，在因地修行的时候，这方面的白眼也是受了不少，很多人不理解佛陀为什么要这样地修持菩萨道，这样修安忍、修布施。但是佛陀并没有受到影响，还是一如既往地坚持修行，所以现在已经成就了佛果。佛把所证悟的佛法传递给我们，我们依法修行，也可以像佛一样，再把殊胜的法义，传递到其他众生的相续当中。

颂词“众生不如我，故我当尽力”，一方面是对修善法的自信，另一方面也是自己担当的勇气。既然众生不如我，那么就由我来做众生的领头者，帮助众生解脱轮回、往生极乐世界、获得觉悟。当我自己的善法修到量的时候，就可以引导众生从三界牢狱中解脱出来。所以，我应该尽力修持善法，应该有这种自信心。

继续看下面的颂词：

他尚勤俗务，我怎悠闲住？

亦莫因慢修，无慢最为宜。

对于庸俗的事务，其他人尚且都非常精勤，我作为修道的人，怎么能悠闲而住呢？在修持自信的时候，最好不要因慢而修、夹杂傲慢，无慢是最合适的。

“他尚勤俗务，我怎悠闲住？”还有一种解释：其他人尚且认为，不应去充当低劣之事的助伴，应该去做重要事情的助伴。世间人对于所做的事情尚且都有所拣择，作为修行者，更应该有这种心态。世间八法是庸俗的事情，我不应成为这些事情助伴，我应该修持佛法，修持自他二利的菩提心、菩萨行，成为这些殊胜事业的助伴。其他人对于自认为“重要”的庸俗之事，都愿意去趋入。作为修道者，就更不能对于善法袖手旁观，应该生起能够胜任善法的自信。

前面讲自信，其他众生不如我，我应该承担起自利利他的责任。按照自信的本体去看，当然这是很殊胜的修法。但是，如果没有观察好自相续，这种心态有可能被烦恼所染污，从而转变成一种傲慢。寂天菩萨担心因为这个修法，我们的相续堕入傲慢，就提醒说：“亦莫因慢修”，修自信的时候，不要生起傲慢心，不要认为“其他的事情很低劣，我是上等的修行者”。

当然，自信和傲慢有相似之处。但自信是觉得我能够胜任善法，要利益众生，这种心态是充满智慧的，是对善法的自信。傲慢则是觉得自己功德超胜其他人，看不起别人。“众生不如我”似乎也有这方面的含义，但它的意思是，要有成办自他一切利益的担当，并没有看不起众生，认为自己很超胜、众生很低劣。对“众生不如我”，我们不能说“只有我怎么怎么样，其他众生都不如我。”这种高高在上的傲慢不要生起。

“无慢最为宜”，修自信时，没有傲慢心是最好的，一方面要有担当，一方面要让自心处于谦下的状态。实际上，佛菩萨以及殊胜的上师善知识，相续都非常柔和谦卑，没有丝毫的傲慢。而没有任何功德的人，很容易产生傲慢。

这里告诉我们，对于成佛、度化众生的善法，要有担当的勇气，但不要夹杂傲慢的烦恼，“无慢最为宜”。

**丑二（力之自信）分四：一、理当依自信；二、对治之自信自性；三、呵斥所断之傲慢；四、赞叹对治之自信。**

“力”是能力，对于自己修善断惑的能力，自己有一种自信。

第一个科判是“理当依自信”，对比有自信 and 没有自信的不同结果，告诉我们理当依靠自信心。第二是“对治之自信”，宣讲对治烦恼之自信的本体。第三、四个科判是“呵斥所断的傲慢”“赞叹对治之自信”，自信和傲慢有点相似，我们应该赞叹对治的自信，呵斥所断的傲慢，只有如此，我们才能分得清楚何者对，何者错。

佛经论典当中，对于恶劣的事情，都会不遗余力地进行呵责，让我们知道这是佛菩萨不欢喜的，它能引发深重的烦恼、罪业和痛苦，我们学习之后，就知道这种事情不能趣入。而对于菩萨行等善法以及行持之人，则给予高度地赞叹，我们就知道这是佛陀所赞叹的，应该努力趣入。通过呵责和赞叹，我们就能安住在如理取舍之道当中了。

**寅一、理当依自信：**

乌鸦遇死蛇，勇行如大鹏，  
信心若怯懦，反遭小过损。

乌鸦遇到了死蛇，产生了很大的勇气，勇猛的行为如大鹏鸟一样。我们修行者如果信心怯懦了，很小的违缘也会对我们造成损害，而没办法成就善法和道业。

本来乌鸦和大鹏二者完全不同，乌鸦的胆子很小，力量很弱，不要说看到大鹏所啄食的龙，即便是看到活的蛇，乌鸦都不敢靠近。如果乌鸦看到死蛇，它就像大鹏扑向龙一样，勇猛地扑过去，用嘴把蛇啄来啄去，爪子也是翻动着蛇。大鹏是龙的天敌，所以一切的龙，包括龙的眷属蛇等，都非常害怕大鹏。而乌鸦是很弱小的一种鸟类，它就没有这个能力。这两句是说，如果遇到死蛇，乌鸦也会像大鹏一样勇猛。

这个比喻，所对应的是什么意思呢？

“信心若怯懦，反遭小过损”，修行人应该有一种自信和勇气，在修行善法断除烦恼的时候，如果信心非常怯懦，软弱无力，那么小小的违缘就可以把我们打倒。比如修五加行，磕十万大头很困难，我修不了；修十万遍曼荼，也修不了；断贪、断嗔，也做不到。像这样，修行善法、断除烦恼方面软弱无力，那么很小的违缘都会给我们带来损伤。比如，别人说自己一句，骂自己一句，制造一些小小的违缘，自己就觉得不能再学法了，如果再学下去，可能会遇到生命危险，或者自己要丢饭碗。所以，如果我们行持善法的信心很怯懦，很小的过失都有可能击倒我们，没有办法再继续地修下去。

“信心怯懦”比喻为“死蛇”，“小过”比为“乌鸦”，“小过损”就是“乌鸦遇死蛇，勇行如大鹏”。乌鸦力量很弱，但是如果遇到死蛇，它就无所忌惮。同样道理，作为释迦牟尼佛的弟子，应该有不同于世间人的勇气和决心。如果我们的自信心怯懦得像死蛇一样，没有任何反击能力，那么遇到了像乌鸦这样小的过失，也没办法反击，没有修持善法的勇气。

所以，修行的时候，千万不要让自己的心变得像死蛇一样，应该像狮子一样无所畏惧。无论修持善法，断除烦恼，我们应该有一种力量、一种勇气。否则的话，只会像死蛇遇乌鸦一样，任乌鸦在自己身上乱啄乱跳，最后把自己吃下去。死蛇没有任何反抗的能力，所以乌鸦在死蛇上面就可以勇行如大鹏。如果我们自信怯懦，这些小小的贪心、嗔恨、过失和违缘，也会在我们的身上犹如大鹏一样，随意地欺负我们。我们不应该这样，“理当依自信”。

第一堂课我们就学习到这里。

## 《入菩萨行论》第 106 课笔录

下面我们继续学习《入行论》。现在学习的是“力之自信”这个科判，总共分了四个部分现在我们学习的是第一个内容“理当依自信”。上一个颂词通过比喻和意义对照的方式，宣讲了如果我们信心怯懦的话，很小的过患都会损害我们。

下面看第二个颂词：

怯懦舍精进，岂能除福贫？

自信复力行，障大也无碍。

这个颂词通过对比的方式，宣讲自信的功德和怯懦的过失。

首先宣讲过失。“怯懦舍精进，岂能除福贫”：如果心性怯懦而且又没有精进，怎么可能遣除相续中福德的贫穷呢？

其次宣讲功德。“自信复力行，障大也无碍”：如果相续中有自信心，而且在此基础上，力行善法，那么即便有很大的障碍，对我们也不会有什么阻碍。所以，我们很需要通过这种对比的方式，来全面地认知功过。

本身我们相续就很缺少福德资粮，那么我们要积累很大的资粮，遣除福德的贫乏，就必须要有自信和精进。如果我们修佛法时，心性怯懦、畏缩：“这么多的福报，这么多的善根，怎么可能做得到呢？”由于认为修学佛法，要让自己损失很多休息日、很多财富、很多乐趣，有些人就心生退缩和怯懦，觉得自己做不到。像这样，怯懦再加上舍弃精进，那么就没办法生起殊胜的功德了。因此，颂词讲“岂能除福贫”，怎么能遣除福德的贫穷呢？

其实从无始以来到现在，对于福德，我们相续当中是非常缺乏的。因为缺乏的缘故，所以我们还在流转轮回，做可怜的凡夫众生。也是因为缺乏福德，我们迟迟才遇到佛法，即便

遇到了也很难马上掌握佛法的意趣，对于佛陀所宣讲的因果、空性，对于发起大悲心和菩提心的必要，我们都没办法真实地认知，所以就导致修法很不如意。这都是缺少福德的表现。

现在正是改变的时候，如果我们还是一如既往地怯懦，该修的正法不修，该断的烦恼不断，也不精进努力，那么我们福德贫乏的状态还会延续下去，我们无始以来流转轮回的时间很漫长，以后流转的时间还要比以前更漫长。我们处在怯懦和不精进的状态当中，是没有办法改变现状的，所以，必须要看到这个问题所带来的严重后果和过患，进而就知道不能怯懦。

其实，心理状态很重要，看起来非常困难的事情，如果自己的心量够了，完全可以胜任的。比如，对于发菩提心或大悲心，以前我们很难想象：“这怎么可能产生呢？！”但实际上，心是有为法，只要具足了因缘，有为法是可以改变的。我们通过短时间的学习，知道了菩提心巨大的功能和利益，我们就逐渐喜欢上了菩提心。在这个基础上，继续学习和积累资粮，对于菩萨行当中的种种苦行，我们就可以接受和趋入。最后，通过不断地学习，菩提心变得非常地纯熟和坚固。所以，我们这颗心是可以改变的。

有些教言里，把心比喻成面团，用水把面和好之后，它很柔软，想把它捏成什么形状，它就可以变成什么形状。心的本性就像面团一样柔软，只不过我们以前串习的负面情绪、负面烦恼太多了，所以显现上这颗心充满了染污。如果我们精进地修持善法，努力地调伏自心，我们的心也可以逐渐恢复到纯净的状态。

所以，一切都是自心的状态决定的，如果内心坚强，充满自信，一切的善法都可以做；如果内心怯懦，我们就没办法修成任何福报。因此这个地方讲，如果我们怯懦舍精进，就没办法遣除“福贫”。

我们应该反观自己，是不是正处在怯懦当中，是不是对于各种各样的修法，五加行也好，长时间地闻法也好，有畏缩的心理？如果有畏缩的心理，就是一个比较危险的信号。我们看到这个信号之后，就应该在心上面做一些改变，舍弃怯懦，并通过各种各样的方法，比如说精进品中所讲到这些窍诀，使自己对善法产生应该有的心态，比如毅力、决心、勇气等，让心提升到积极向上、喜于善法的状态。像这样，逐渐就可以遣除内心当中福德的贫穷。

下面讲“自信复力行，障大也无碍”。如果我们对于修持善法、调伏烦恼有一种自信心，再加上精进地实践，那么显现上障碍再大，也是没有什么妨害的。

比如米拉日巴尊者，尊者以前杀了三十五人，降下了很厚的冰雹，打毁了家乡的庄稼，造了很大的罪业。他放咒时，一方面直接伤害人命三十五条，在打毁庄稼时，还打死了许多庄稼里的小虫子。而杀一个生命，会半个中劫堕入地狱，而且五百世偿还生命，像这样，尊者面临很大的障碍。但是，他后来依止上师求法的时候，对于自己能够将正法修持成功，有非常大的自信，再加上力行正法，虽然显现上有这么大的障碍，对于尊者来讲也没有任何的

障碍，他通过精进修持，最后成就了殊胜的佛果。

我们经常说自己是一个凡夫，障碍很大，没办法前行，其实这也是借口，主要还是心力怯弱。如果我们能像上根利智者一样，我们也能通过学习，对善法产生自信，对断烦恼产生自信，再加上力行，逐渐也可以修持善法。就像前面讲的一样，菩萨布施身肉，刚开始也是从布施白菜、一元两元钱开始的，在长时间施行之后，就可以布施自己的手足和自己的生命，最后可以放舍一切而成佛。

所以，如果有自信，再加上善巧方便，循序渐进地修持，即使相续中障碍再大，也可以被遣除掉。除了米拉日巴尊者之外，历史上还有很多显现上有很大障碍的人，通过不断地忏悔恶业、修行善法，逐渐灭掉了障碍。

为什么障碍可以灭掉呢？因为我们相续中的障碍，就像虚空当中的云一样，是暂时性的，是可以被分离掉的，障碍本身也是无自性的，如果具足了一些因缘，障碍就产生了，如果具足了另外一些因缘，障碍也能被消灭掉。所以，对于很大的障碍，也不需要有很大的畏惧心。只要我们有自信，然后去实际力行，虽然显现上障碍很大，但是也不会妨碍我们修持善法。

以前佛陀在因地修行的时候，为了利益众生，曾经有一世转成大施菩萨，大施菩萨通过布施满足一切众生的愿望，后来国库里的东西基本上布施完了，他就发愿去龙宫取如意宝，这样就可以通过如意宝的能力降下珍宝雨、粮食雨，从而可以无止境地度化众生了。于是他只身一人去了龙宫，通过自己的努力和精进得到了三颗如意宝。

他从龙宫返回，到了海岸上时，已经非常疲乏困倦了，就在海滩上睡着了。这时海里一些嫉妒心比较强、心胸比较狭隘的小龙，它们想，这三颗如意宝是大海的镇海之宝，如果被带走，可能我们龙族以及大海里的众生，会受到这样那样的违缘。于是趁大施菩萨睡着的时候，将如意宝悄悄地偷走了。

大施菩萨醒来发现宝珠被窃，心知此举定是海中小龙所为，他就想，我是发了愿度化南瞻部洲众生的，如意宝虽然被龙拿走了，但这么大的海，龙潜到海里就很难找到。于是他发大愿：“宁可把大海水舀干，我也要讨回如意宝！”

他发了大精进心，从海滩上捡了一个海龟的壳，他用龟壳舀水，想把大海舀干，让龙显现出来，把如意宝还给他。这时，海神就出来说：“大海深广无边，你一个人如何舀尽？”大施菩萨说：“只要自己有毅力和精进，任何事都可成办。”

他没听海神的劝告，一直用龟壳舀水。海非常大，而他只身一人，用的又是一个很小的容器，怎么可能把海水舀干呢？但是他发起了很大的精进心和利益众生的决心，马上就感动了净居天的天人，这些天人一起商量说：“菩萨为了利益众生，忍受这么大的劳累，精进不息，我们怎能看他一个人劳累而不去帮忙呢？”

所以，成千上万的天人，就云集在虚空当中，脱下他们的天衣，将天衣浸在大海当中，大施菩萨舀水的时候，众天人就一起用天衣蘸海水，扔至虚空变成云朵，第一次下去大海降了四十由旬，第二次下去海水降了八十由旬，第三次降低一百二十由旬。

众龙均感害怕，请求菩萨停止舀大海，它们也被菩萨的精进和毅力所感动，最后交出了如意宝。

所以，“障大也无碍”，即便再大的障碍，如果有自信和力行，最终都可以化为无形。为什么呢？究其本质，障碍并没有一个实有的自性，如果障碍是实实在在存在的，那我们再怎么精进，再怎么有自信，也不可能化解掉。障碍也是自心的一种投射和概念，如果我们内心很怯懦，也没有精进，障碍就显得力量很大，显得很实有，很难以击破。但是有了精进，反方面的力量起了之后，障碍就没有力量了。以前修正法之前，觉得障碍可能无法突破，但是如果生起了自信心和精进心，障碍的力量就显得没有那么大，没那么可怕了。很多时候，障碍就在强大的自信力和精进力之下，消于无形。

就像刚才所讲，菩萨因为有了自信，有了力行，感动了净居天人，帮助他索回了如意宝。精进本身的力量很大，我们发起精进心的时候，上师三宝、护法神的威力，也很容易融入到我们的相续中。所以，我们一旦精进了，感应到佛菩萨的力量了，这时再大的障碍也是不堪一击，“障大也无碍”。

故心应坚定，奋灭诸罪堕，  
我若负罪堕，何能超三界？

这是归摄前面的内容。我的心应该坚定，奋力灭除一切的罪恶。如果我不坚定，被罪堕所胜的话，怎么能够超越三界呢？我发了菩提心，要度化一切众生获得超越三界轮回的佛果，那么我自己需要先具备这种能力。

修行佛法时，尤其是对于灭罪堕，我们要坚定自信心。因为此处是在讲力的自性，也就是对善法的行持要有能力，对灭罪也要有能力。虽然我们相续中的贪欲、嗔恨、嫉妒可能很重，很懈怠，或者有很深的怀疑和傲慢，但不管怎样，我们应该知道，罪堕本身毫无自性，因缘所生，没有本体，是可以被灭掉的。它如何被灭，何时被灭，关键要看我们的心坚定到什么程度。如果我们的心的非常坚定，而且我们持之以恒地去做的话，再大的烦恼也可以被灭掉。

以前显现上嗔心很重的央掘摩罗（指鬘），经过佛陀调化之后，很快就获得了阿罗汉果，而他在获得阿罗汉果之前，也有一种很坚定的能够调伏烦恼的自信心，有了自信心，虽然嗔心很大，也造了很大的罪业，但还是能超越。

还有前行中讲的奔公甲格西，他也是调伏烦恼的典范。他在出家前，嗔恨心很大，身上常常别着刀子。而且出家之后，也不是马上就变成一个调伏烦恼的大尊者了，传记中讲这位

尊者出家之后，他出家前的习性还不是马上去掉的。比如他去施主家，趁着施主去外面的时候，他不自觉地就把手伸到了茶叶口袋里面，想偷些茶叶在住山时用。但是这个时候，和一般人不一样的是，奔公甲格西立刻觉察到了自己的行为，手还没有从口袋里拔出来，便开始大声喊道：“有贼，来抓贼！”主人跑过来，问他：“贼在哪里？”他说：“我就是贼，我在偷茶叶，请你把手从这个地方砍掉。”这个故事说明，格西调伏烦恼的心很坚定。通过诸如此类地不懈努力，奔公甲格西最后成功地调伏了烦恼，成为我们在修持佛法、调伏烦恼方面的楷模。

所以，心坚定就可以灭除罪堕，当罪堕消失之后，我们也可以逐渐超越三界轮回的痛苦。因此，我们应该坚定地奋灭诸罪堕。

从反方面来讲，“我若负罪堕，何能超三界？”如果我被烦恼、罪堕打败，那怎么可能超越三界呢？我若被罪堕所左右，没有办法调伏烦恼，就仍将漂流三界，长久地沦为愚痴凡夫。

我们自己都无法超越三界，又如何帮助众生超出呢？这样连阿罗汉果都无法获得，因为阿罗汉也是灭尽了三界一切烦恼，而佛陀除了灭尽三界烦恼，连所知障也是完全灭尽的。因此，如果负于罪堕就没办法超出三界，通过修行则可以实现，这些我们必须了知。

## 寅二、对治之自信自性：

对治的自信应该是怎样的本体？这里“自性”是本体的意思。看下面颂词：

吾当胜一切，不使惑胜我，

吾乃佛狮子，应持此自信。

我应该超胜一切罪堕烦恼，而不是让烦恼超胜自己，我是释迦牟尼佛的弟子，就如同是狮子的儿子一样，我应该守持这种超胜一切的自信和傲气！

无论是释迦牟尼佛、诸大菩萨，还是佛陀的声闻弟子，他们都具有能超胜一切烦恼和不向烦恼屈服的自信心，正是因为拥有这种特质，他们才调伏了烦恼。如果我们缺少了这种特质，虽然形象上是个皈依弟子，或者出家人、修行者，但如果内心当中没有这种自信，我们不可能树立起调伏烦恼的勇气，也根本无法获得调伏烦恼的机会。所以，我们应该在相续中牢牢地树立起超胜一切烦恼的勇气和决心。

“吾乃佛狮子”是说，如同狮子能够震慑一切群兽而不为群兽所害一样，幼狮也具有这样的种姓。虽然幼狮小的时候，在力量上还无法胜过老虎、狼、野狗等其他的野兽，但它毕竟是狮子的种姓，从小在它的血脉和内心当中就具有超胜一切的性格。随着它的力量增上，相续中的性格也会逐渐圆满，最后成为百兽之王。

而我们，是释迦牟尼佛的弟子。佛陀是不惧一切的，不管行至何处，都无须守护自己的相续，因为他已经圆满调伏了烦恼，无论在人间、旁生界、地狱或是天界，即使到了帝释天面前，佛也无有丝毫怯懦和畏惧。所以，佛陀是我们的导师，胜伏一切，而不为一切烦恼所

胜。我们现在是随佛而学，发菩提心，入佛家族，承诺像佛一样荷担起度化众生的家族事业。虽然我们还没有像佛一样成功调伏一切烦恼，但是内心当中应该有家族血统的胸怀和傲气，应该有种完全不一样的自信心，其他众生调伏不了的烦恼我们应该能够调伏。

所以，初入佛门接受基础训练的时候，我们应该培养这种能调伏一切烦恼的自信心，这种自信一旦生起来，我们就不再惧怕所谓的烦恼、障碍了。当然，能不能够胜伏是一回事，惧不惧怕是另外一回事，但首先要有调伏烦恼的勇气和决心，在这种心胸和气质下，我们再去培养调伏烦恼的技巧，积累福德和智慧。

在世间我们也说，看某个人能不能成为一个领袖或伟人，其实最初的时候并不是看他长得怎么样，或者多么有钱有能力。有些伟人在最开始的时候，并没有那么发达，可能只是一个普通人，但是因为他有一种可贵的气质，随着年龄的增长和机遇的增多，他逐渐成为了一个领袖或者一代伟人。

同样，我们刚进入佛门，可能力量不强，智慧不深，福报也不够，这些都不要紧，关键是我们的自信心必须培养起来。通过学习经论以及佛陀、上师的教言的加持引导，我们应该培养起这种气质：我是释迦佛的弟子，再强烈的烦恼，佛陀可以调伏，我也可以调伏。

这种气质一旦培养起来，虽然刚开始时我们会屡战屡败，但随着学习佛法的时间越来越长，相续中的功德逐渐地增上，调伏烦恼就不会是一个很大的问题。所以，我们一定要培养起能够超胜一切烦恼业惑的自信心。以上是讲对治自信的本体。

### 寅三、呵责所断之傲慢：

我们要呵责“所断的傲慢”。自信和傲慢看着相似，但其实完全不同，傲慢是应该断除的必须呵责，而自信是应该培养的。首先第一个颂词：

以慢而堕落，此惑非胜慢，  
自信不随惑，此信制惑慢。

颂词的字面意思是，以烦恼的傲慢心会导致堕落恶趣轮回，这个傲慢是染污性的，并不是殊胜的慢和自信。真正的自信不跟随烦恼而转，并且可以制服烦恼性的慢。

这里有两种慢，一种是染污性的傲慢，一种是非染污性的、能够制服傲慢的胜慢。第二句“此惑非胜慢”说，第一种“慢”是具烦恼性、染污性的。前面我们讲，认为自己超胜一切，别人不如我，自高自大的心态，就是傲慢。傲慢是五毒之一，由于五毒中任何一毒都能让自己堕恶趣，所以说“以慢而堕落”。当然，这里的堕落是广义的堕落，并不一定是堕恶趣，也可能是堕入轮回，堕入凡夫行为，没办法修持菩萨道，获得圣者行等。

“此惑”是指傲慢是烦恼性的，“非胜慢”——并不是殊胜的慢，比如上师讲义当中讲的佛慢。佛慢是密宗的名词，是指通过正见了知众生本性是佛，安住在自己就是佛或者是某本尊的状态

中，坚定不移，没有一丝疑惑，这种智慧就叫做佛慢。佛慢虽然带了一个慢字，但不是下劣的慢，它能够摧毁愚痴和下劣见解，以胜慢解决劣慢，因此是殊胜的慢。

烦恼性的慢是染污性的，自信的慢是指我能够胜任调伏烦恼、行持善法以及度化众生的事业。这种自信是带有智慧性的、积极向上的。所以，烦恼性的慢非胜慢，真正的胜慢是没有染污，且能够对治染污的。

“自信不随惑”：这里的自信和第二句的胜慢是一个含义，胜慢的自信不跟随烦恼，而且“此信制惑慢”，可以制服染污性的烦恼我慢。这种自信是对调伏烦恼和修持善法的自信，不但不是烦恼，而且能够调服烦恼。但对于自相的傲慢，必须要呵责。我们应该把殊胜的自信和下劣的傲慢分开，不分辨清楚，由于二者有相似之处，就会把傲慢和自信混为一谈，觉得“二者没有什么差别啊，到底怎样去修自信呢？”这个颂词对这个问题分析得就比较清楚。

下面具体讲所断的傲慢有哪些过患。颂词讲：

因慢生傲者，将赴恶趣道，  
人间欢宴失，为仆食人残，  
蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢。

相续中有我慢，生起傲慢心的人，会有什么样的过患呢？第一是“将赴恶趣道”，第二是“人间欢宴失”，第三“为仆食人残”；第四“蠢”，第五“丑”，第六“体虚弱”，第七“轻蔑处处逢”。若将“人间欢宴失，为仆食人残”放在一起，也可以说有六种过失，这里分开讲也可以。

第一是“将赴恶趣道”。一个人相续当中有我慢，看不起别人，由于这种心理，就会堕入恶趣。所以，我们千万不要小看傲慢心。华智仁波切在前行中讲，傲慢和嫉妒这两种烦恼是很难被发现的。一方面它很隐蔽，很微细，另一方面它的危险性很大。如果是贪心、嗔心，一生贪就知道自己生贪心了，发脾气时也知道生嗔心了，这些比较容易认识。对于容易认识的东西，我们也有足够的警惕，可以及时对治它。但是傲慢和嫉妒很隐蔽，也许生起傲慢的时候并没有认为这是傲慢，它的隐蔽性很强，因此危险性也很大。前面我们讲了，五毒烦恼的任何一个都能够让自己堕入恶趣。贪心、嗔心比较容易认知，而傲慢、嫉妒就难以被认知，危险性就随着隐蔽性而增强。

因此，我们要经常反观自心，到底有没有傲慢？有没有嫉妒？如果经常性地去观察，我们的智慧就会越来越深细，越来越敏锐。一旦生起傲慢，就马上知道。当别人赞叹自己时，不自觉就开始傲慢了；看到别人不如自己，也开始傲慢；看到别人比自己强，就开始嫉妒……这些烦恼很容易生起，但难以发现。如果我们经常性地去观察，就可以在傲慢和嫉妒产生之后，第一时间发现它，马上就可以对治。对治烦恼的第一要点是什么？发现它！发现之后才能去对治。如果最初的时候都没有发现，就不可能第二步去对治。

如果生起了傲慢，会直接导致我们堕恶趣，或者说，由傲慢引申出其他恶业，导致我们堕恶趣。所以，傲慢的过患是很大的。恶趣非常痛苦，每个众生都不想堕入。但如果没有调伏傲慢，堕恶趣也比较容易。

这是第一个过失，我们要反复观察，如果自己傲慢心比较强的话，要想方设法把它控制住。

第二是“人间欢宴失”。前面是说堕恶趣，这里是说即便自己转生到人间，也会毁灭人间的喜宴。喜宴是指各种欢乐、享受。如果我们经常生傲慢，就会导致自己感受不到人间的种种快乐，经常性地感受痛苦和不如意。

第三是“为仆食人残”，如果以前很傲慢，今生当中很容易变成别人的奴仆，食用别人的残羹剩饭。古代这样的仆人很多，他们不单单要给主人做事情，而且生杀大权都掌握在主人手里。这种仆人是非常可怜的，吃最差的食物，住最差的房子，干最重的活，一切都要看主人的脸色行事，长期处于一种非常痛苦的状态中。

当然，现在没有那么严重了，但还是有很多这种仆人，生活不自在，吃别人吃剩的东西等等。有些家里面请了保姆或做饭的人，主人吃饭的时候他们不吃，主人吃完之后，他们吃剩下的。这也是“为仆食人残”，我也见过的，当时觉得很稀奇，现在的社会还存在如此旧习。当然有些地方不一样，虽然请了保姆，但是和主人一起吃饭。

按照这个颂词，“为仆食人残”也是傲慢的一种果报。一方面没有任何自由，如果自己是仆人，想要求法、学法，主人不点头就根本没有时间和机会，即使想要自由自在地散心也不容易，想吃点好东西也不行，总是遭受很多痛苦。现在“为仆食人残”的人就是以前的傲慢者。反过来讲，如果现在傲慢，那么这些痛苦也将会在自己的身上如是地显现。像这样，“为仆食人残”，也是傲慢的一个重大过患。

接着讲“蠢丑体虚弱，轻蔑处处逢”。

首先是蠢，没办法了知事情该做不该做。有的人天生下来，思想和行动都呆笨，不像有些人反应灵敏。这也是因为以前曾经造过傲慢的恶业。按照颂词的观点，经常生傲慢会使人非常蠢。其实为什么要生傲慢呢？傲慢本身就是很颠倒的。自己没什么功德，却以为自己超胜的功德；本来不如别人，却以为自己超胜别人。这是一种颠倒愚痴的状态。

上师以前讲过，我们也分析过这个问题，在整个三界当中，谁最有资格生傲慢？当然是佛菩萨。为什么呢？因为佛菩萨的功德最圆满，如果要傲慢，他们最有资格。但是恰恰相反，佛菩萨相续中没有一点傲慢，而没有智慧，经常产生非理作意，相续遍满过失的凡夫人，本来最没有资格傲慢，但却是最傲慢的。为什么佛菩萨有功德？就是因为他调伏了傲慢才获得了功德。虽然有资格，但是他没有丝毫的傲慢。为什么凡夫人会傲慢呢？因为他没有功德，

才会觉得自己天下第一，谁都不如自己。这种傲慢心的确是很颠倒的。

自己长的稍微好看一点，就开始傲慢，但比自己好看的人多的不得了，比如天人或者其他地方的人，由于见识不足，就认为自己天下第一了。有些人暂时有点钱财，就觉得自己是最富裕的人，但是和多闻天子和其他天人比较起来，自己的财富远远不及。有些人虽然有一些持戒、有一点讲法的功德，有一点小智慧小神通，就觉得自己了不起，其实放眼来看，清净戒律的人在法界当中多不胜数。而获得殊胜禅定、出世间无漏禅定、出世间证悟智慧的人，也是非常之多。

种种傲慢，是自己见识短浅的标志。局限于有限的范围，在几十个人当中我是第一，就开始傲慢。当我们把眼光放宽一点，整个法界中功德超越自己的不计其数，佛菩萨、殊胜的上师善知识，他们的功德是圆满的，我们和他们是没办法比的。

我们这一点点智慧、财力、容貌，根本不值一提，就是因为心胸狭隘，见识短浅，相续中有无明愚痴，使得我们非常傲慢。这就是一种颠倒作意，就是无明。既然傲慢是无明产生的，由于等流果的影响，自己后世变的很蠢，也是很正常的事情。

傲慢也会使人变得很丑陋。傲慢、看不起别人的人，看人时，脸都是变形的。而谦和的人，不管看到什么样的众生，包括可怜的、底层的众生，都是很和善的。在因地的時候，他经常布施给别人和善的脸色、微笑的容貌，别人看到后，心里是很舒服、很安全、很悦意的。所以，经常微笑的人，善待别人的人，他后世也是受人尊敬，相貌庄严的。而傲慢的人，因为看不起别人，他的脸都是变形的，后世就会感得相貌丑陋的果。

傲慢会使人“体虚弱”。看不起别人，自己高高在上，那么下一世自己的身体会非常虚弱经常生病或者不堪一击……这也是前世傲慢的因，导致后世的果。

傲慢会导致“轻蔑处处逢”，自己看不起别人，后世也会到处被人看不起，不被人尊重。

有些人不管走到哪个地方，很容易受到别人的尊敬。无论认识还是不认识的人，对他的第一印象都非常好，而且对他很尊敬，这就是他相续当中有福德。前世如果修安忍，善待别人，今生当中就会处处受到别人的尊敬。如果看不起别人，经常让别人烦恼，后世也会处处遭遇被人轻蔑的痛苦。

我在和一些道友聊天的时候，有的道友就说，我没有说什么话，又没有得罪别人，为什么这么多人看我不顺眼？如果自己没有做错任何事，也没有搬弄是非，而被别人说坏话看不起，那肯定与前世的恶业有关。经常傲慢或者做坏事，今生当中就会有很多人看你不顺眼。或者别人并没有这样认为，并没有看不起你，但是你觉得别人如此，这也是自寻烦恼，让自己内心感受痛苦的一种方式。

当然，傲慢的过失不只这些，这里只是挑了一些重要的来让我们引起警觉。我们学习了

教法之后，更加懂得了取舍，不希望自己转变成这样。如果学了一点佛法，有了一点功德，凭这个去傲慢而转成恶趣众生，那就不值得了。

《大圆满前行》中引用过无等塔波仁波切的话：“若不如法而行持，正法反成恶趣因。”如果不如法行持，善法也会变成恶趣之因。依照这个教言，在学法之后，你就说：“我是老学员了，已经多少多少年了，我是老资格，你是新学员……我看不起你。”你有这个傲慢的话，那就是善法反成恶趣因。

我自己也经常会有这个毛病，也经常看到别人出现这个问题，就是很喜欢充老资格，觉得我已经皈依几十年了，已经出家一、二十年了，我比你怎么样……这就是生起傲慢了。如果出家、学法这么长时间，烦恼还这么重，有什么可炫耀的呢？如果你皈依了几十年，出家了几十年，你的烦恼很轻微，那也可以，因为你毕竟把烦恼调伏了。但你出家这么长时间，烦恼还这么重，那只能说明你这出家的时间全部浪费了，还有什么可以傲慢，可以炫耀的呢？

所以，我们在学法的时候，尤其学得多的时候，还是要反过来观察自心，不要让自己显得很傲慢。我们还有很多功德没有得到，比起佛菩萨、上师等殊胜的善知识，其实差得非常远。但佛菩萨没有傲慢，而我们有傲慢，这是颠倒的表现。

有些人将正法变成了恶趣之因，自己进入佛门的时间长了一点，听闻和思维多了一点，有一点点见解，念咒多一点，修法和闭关的时间长一点……都傲慢，如果是这样的话，正法没有调伏相续，反而变成我们堕恶趣的因。我们要堕恶趣，不必要用正法来堕落，学习正法是为了调伏自己烦恼的，让我们获得解脱的。如果因为学了正法，我们堕落了，产生了更多的怀疑、傲慢、邪见等烦恼，这并不是我们学习正法的目的。

当然，虽然现在有了傲慢，以前我们没有注意也产生过，但这也不是说一切都完了，我们不能破罐子破摔：“反正因为正法生起了傲慢，已经是恶趣因了，干脆就这样吧！”不能这样。以前我们没有智慧，通过正法产生烦恼和傲慢，现在学了之后去改就行了。把正法作为一面法镜来照自己，有过失就改正，这是可以做到的。

如果只是指出了我们的问题，不告诉改正的方法，那才是最悲哀的。但是寂天菩萨既指出了问题所在，也告诉了调治的方法，我们已经很幸运了。只要坚持把正法学透彻、学究竟，了知问题的所在和对治问题的方法，然后去实践，我们相续中的傲慢和烦恼，是可以逐渐减少的，最后就可以和佛菩萨的智慧相应。

今天的课程我们就讲到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 107 课笔录

发了菩提心之后，我们一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》，本论分十品，现在我们学习的是第七品精进。精进是胜义菩提心和世俗菩提心都能够增上的方便，而要发起精进，必须要遣除精进的违缘——三种懈怠。

在精进的四种助缘中，讲到了自信助缘。自信助缘分三个方面：业之自信、力之自信、灭惑之自信。现在讲的是力之自信，力之自信分了四个科判，现在学习的是第三个科判：呵责所断之傲慢。这个科判对自信和傲慢做了辨别，其中自信是自己能够修持一切善法、断除一切烦恼的豪气，和傲慢有点相似。要呵责所断的傲慢，赞叹殊胜的自信。下面继续分析二者之间的差别，颂词讲：

傲慢苦行者，倘入自信数，堪怜宁过此。

以傲慢进行苦行、修持佛法的这种人，如果进入到自信的行列当中（“数”是行列），还有比这个更可怜的人吗？

这个颂词讲到，傲慢和自信完全不同。

首先看傲慢，傲慢其实是一种无明愚痴，因为当傲慢生起之后，他根本不了知自己处于什么状态，既看不到自己的过失，也看不到别人的功德。在无明的状态中，觉得自己了不起的话，纯粹是和烦恼相应、和智慧相背的。就像这里的“傲慢苦行者”，在傲慢的状态中，修持一些苦行，比如安忍、持戒等。有些人因为自己多闻而生起傲慢心，有些人觉得自己别解脱戒律守持得比较清净就产生傲慢，有些人觉得自己过午不食、禁语而产生傲慢……但是，内心没有处在智慧当中，在傲慢的状态下苦行，这纯粹和烦恼相应，如此修持下去，不管修持多长时间，都无法和正道相应。

在《大圆满前行》当中，曾提到过提婆达多的公案。他因为相续中的傲慢非常严重，最后堕入地狱，感受强烈的痛苦。提婆达多一方面根机很利，记忆力、理解能力也非常好，相貌很庄严。有记载，他出去化缘的时候，有人以为是佛陀来了。虽然如此，由于他没有调伏傲慢，最后想与佛陀争夺僧团的领导地位；后来又跟随阿难尊者学习到一点神通。有一点神通之后，就更加地傲慢，最后唆使阿闍世王杀死了自己的父亲，他自己也在一天当中犯下了破和合僧的罪业。这样一个根机很利、相貌庄严、有智慧的人，因为没有调伏傲慢，“傲慢苦行”的缘故，最后自己堕入恶趣，感受强烈的痛苦。所以我们说，傲慢是无法与智慧相应的一种愚痴状态。

再看自信，自信和傲慢是完全不一样的。前面讲，在自信中，有“其他众生修不了的善法我可以修持”的心态，但这种心态是和智慧相应的。怎么和智慧相应呢？他首先观察自己的状态：自己是一个凡夫人，要度化众生，需要成就佛道，要怎么样修持善业、调伏烦恼。像这样，对自己的过失、佛菩萨的功德，他了知得非常清楚。这就是一种智慧。有了智慧，就不会飘飘然，不会认为胜过别人一等。所以，自信是和智慧相应的，不但不是傲慢，而且还是傲慢的正对治。

下面还会讲到灭惑之自信，惑就是贪嗔痴慢疑等烦恼，那么灭惑之自信也包括了灭傲慢之自信。所以，自信绝不是傲慢，这个道理分析的很清楚了。

以上分析了傲慢、自信的差别，再来看整个颂词：“傲慢苦行者，倘入自信数，堪怜宁过此。”具有傲慢心的人，假如把他都列在了自信的行列当中，还有比这个更可怜的对境吗？他连自己处于傲慢当中都不了知，所以他是所有的悲悯对境当中最值得悲悯的。

我们修习正法时，对傲慢要严厉地呵责。作为一个修行者，要经常反观自心是否在傲慢，因为傲慢比较容易引发。有些时候，自己得到一点称赞，就会生起傲慢；念咒上了一定数量，也容易产生傲慢；只比其他道友早入学佛行列几个月或者几年，就觉得自己是老资格了，而

生起傲慢。产生傲慢的理由可以是非常简单的，因为傲慢就是一种无明愚痴，根本看不到自己的过失，看不到自己真实的状况。所以，为什么往往是功德鲜少，相续没有证法功德的人，最容易生起傲慢心，原因就在这里。

#### 寅四、赞叹对治之自信：

有两个颂词，首先看第一颂：

为胜我慢敌，坚持自信心，  
此乃胜利者，英豪自信士。

为了胜伏我慢怨敌，我们应该坚持自信心。能够坚持自信、战胜傲慢的人，就是胜利者，就是自信的英豪之士。

为什么“为胜我慢敌”要“坚持自信心”？我慢的力量显现上是比较强的，因为它在我们相续中存在的时间非常长久，从我们流转轮回开始到现在，我们都是以我慢为基础造作烦恼。前面我们学习过，慢分七种，其中我慢是根本的慢。而颂词当中的我慢，不一定就是七慢当中的我慢，可以是七慢的代指。所谓的我慢，是本来没有我，认为有我。在我慢的基础上，又衍生出其余的慢，认为自己超胜卑劣的对境、超胜中等的对境乃至超胜高等的对境等等。

我们从流转轮回开始，随着时间的推移，相续当中傲慢越来越深厚。时间很长，盘踞的力量根深蒂固，以致于傲慢几乎成为一种心的本性，它的力量是非常强大的。所以，要胜伏我慢，需要有很大的精进。现在我们是在调伏傲慢、和傲慢作战的准备阶段，所以必须要生起自信心，并坚持自信心。因为傲慢这个敌人过于强大，所以刚开始学佛法的人，可能对不能够战胜傲慢有一定的怀疑，缺乏自信。在初始学习佛法的时候，我们的起心动念很容易和傲慢等烦恼相应。闻法、思维和修行的时候，都容易产生傲慢。在这个阶段，我们受到无处不在的傲慢的牵制和影响。

修行了一段时间之后，我们会发现，我慢心很难消除。在这个阶段，我们对于能不能够胜过傲慢可能会有一点疑惑，自信心不会很强烈，颂词告诉我们此时要坚持自信心。我慢的心态，比如自私自利的想法，我们要胜过这种我爱执，必须要修持利他心、他爱执。当真正趋入利他心的时候，我们会发现，放弃自己的一切追求、利乐，一心一意考虑众生的福祉，非常难做。我们对能否真正生起菩提心，有时会产生很强烈的质疑，所以我们要想方设法生起自信，而且坚持自信。

怎么样才能够生起、坚持自信心呢？要有一定的方法。否则，傲慢在我们面前就是很强大的敌人，历史上有很多事例，同样是弱小的自方遇到强大的敌方，结果却不同：刚开始弱小，但是因为信仰和意志力坚定，最后胜过强敌的，情况有很多；看到怨敌强大，自己还没有作战就怯懦了，然后主动放弃抵抗的，这种情况也非常多。

对于目前还在轮回，但想要帮助自他一切众生超越轮回的修行者，面对强大我慢怨敌的时候，保持一种能够调伏烦恼、胜过我慢的自信心，是非常非常重要的。有时显得有一定难度，这个时候要坚持自信。怎么样坚持自信？通过学习佛法。我们没学习佛法时，对我慢的力量到底有多强，可能没有一个很直观的认识。因为以前我们就是随我慢而走，和我慢怨敌是一方的，没想过要和它对抗，它对我们也形不成威胁，对我慢怨敌的强大没有直观的概念。而现在，我们站在了我慢怨敌的对立方，当我们从我慢阵营当中出来，想要真正和它作战的时候，才发现我慢烦恼的力量非常强大。这时，学习怎么样生起战胜傲慢的自信，就显得非常重要了。

我们要学习像《入行论》这种论典，告诉我们烦恼、傲慢可以被调伏。我们要广泛地学习经论，因为经论当中有很多智慧的教言，学了之后，我们就可以通过智慧，一方面观察烦恼、傲慢给我们带来的过失；一方面了知调伏了我慢之后，给我们带来的功德利益，使我们生起调伏傲慢的决心。

有了决心还不够，还要知道傲慢能不能被调伏。佛菩萨示现了很多案例，说明烦恼是可以被调伏的。比如说，释迦牟尼佛通过修法战胜了傲慢示现成佛；文殊师利菩萨、观世音菩萨通过修持正法，调伏了傲慢，成就了殊胜的菩萨果位；阿罗汉通过修持佛法成就了阿罗汉果，胜伏了我慢；还有很多凡夫修行者通过观修，也获得了一定的验相和成就。所以，傲慢是可以被调伏的，我们对能够胜过我慢也坚定了信心。这就是佛菩萨的善巧方便，以实际的案例告诉我们，已经有很多人成功调伏了傲慢，如果我们去学习，也可以成功调伏傲慢。这也是一种坚持自信心的殊胜的方便、殊胜的窍决。

以上是辅助方面的。最关键的一点，是要分析傲慢的本体。它是实实在在存在，还是只是某种虚妄的分别念？如果它是本心当中存在的，不管怎么样努力，都没有办法把它彻底地去掉，可能只能改良。但实际上，傲慢就是一种虚妄分别心。从世俗的角度，它具有过失，不符合如理作意，是负面的分别念；从胜义的角度，它之所以称为“虚妄分别”，说明它的本性是无自性的、虚幻的、无实有。既然无实有，它一定可以消灭。

以密乘或者中观的窍决来观察，傲慢就是一种虚妄分别念，它的本体是不存在的、是空性的，是清净的智慧。中观中说，烦恼的本体是空性。密乘讲，烦恼的本体是智慧，《坛经》也讲“烦恼即菩提”。所以，烦恼其实并不可怕，只要认识它的本性，烦恼就可以消亡，心的本性智慧也可以显露出来。

中观教言当中说，烦恼的本体是空性。密乘讲，烦恼的本体就是智慧，《坛经》也讲“烦恼即菩提”。所以，烦恼其实并不可怕，只要认识它的本性，烦恼就可以消亡，心的本性智慧也可以显露出来。

这些高深了义的教法告诉我们，傲慢是一定可以被调伏的，只要如理如实地观察傲慢这种烦恼的本质，我们就不会恐怖。

其实恐怖来自于无知，对于某种事物的根底不太了知，就会产生恐怖。比如说我们走到一个山洞口，里面很黑，因为看不到里面的状态，不知道里面有没有藏着人，有没有暗河，有什么危险，我们看不到，才感到恐怖。如果你看到了里面有什么东西，那就不恐怖了。

我们为什么会对烦恼恐怖，对调伏烦恼恐怖呢？因为不知道烦恼的本质，所以会恐怖，觉得自己没办法战胜烦恼。世界上很多恐怖都是这样的，有时我们对自己也会恐怖，有时对一个陌生的环境感到恐怖，根源就在于不了知。

如果对烦恼进行分析，从世俗谛的层次，会发现烦恼是因缘所生的。相续当中的烦恼障种子，加上非理作意、外境，因缘和合产生烦恼。所以，只要把其中的某个因缘中断了，由于缺缘不生，烦恼就不会产生。从胜义的角度，烦恼本性是空性，其实并不存在。把烦恼的根底，完全了知清楚之后，还有什么可恐怖的呢？表面上，烦恼未经观察时，它是一只老虎，但是仔细观察发现，原来只是纸老虎，没什么可怕的。像这样，对于能够战胜烦恼，自相续会产生很大的自信。

所以，怎么样坚持胜伏傲慢的自信心？就是认认真真地学习、观察傲慢的本体。此处只是以战胜我慢的自信心为例，其实对任何一个法都是一样的。

比如，对于自己为什么可以成佛，我们也观察一下。学习小乘、中观以及密乘教法之后，就知道五蕴身是假立的，是空性的，众生本性是佛，如此，我们对自己能够成佛，完全就可以产生自信——我可以胜任成佛，因为把成佛的因缘学习清楚了，认清了自己本身具有佛性。那么，恐怖的因缘不复存在了，已经被学习所产生的智慧，完全地胜伏了，而内心当中，对自己能够发菩提心，能够度众生，能够成佛的自信，完全可以生起来。

所以，只要不断地学习，相续当中调伏烦恼的自信，修善法的自信，度化众生的自信等等，这些自信心都可以生起来，并且可以坚持不退。

为什么上师让我们多学习佛法，学习大经大论，学习很多调伏烦恼的教言和窍决？其实这些教言在告诉我们方法的时候，也告诉了我们很多修法的原理。比如，修善法的原理是什

么？烦恼可以被调伏的原理又是什么？当把原理搞清楚之后，自信心就非常容易生起，并且容易坚持，不管遇到什么样不好的环境，遇到外在的邪知识或者恶友，或者遇到自己的邪分别念，我们很容易坚持这种自信心，不容易被击退。

所以，学习佛法时间长，很坚定的人，他的信心是非常清净、非常稳定的，不会今天遇到一个因缘退失信心了，明天遇到一个又退失信心了。看到有些学佛的道友，觉得有点不如法，就认为整个佛法都是不清净的，然后自己就退失了；或者看到某位上师、某位善知识，觉得他是不是有一点点贪欲心啊？像这样的话也退失信心了。而学习佛法时间很长之后，我们这个信心不容易退失。

我想起以前法王如意宝在世的时候，有一位道友在法王如意宝面前请问，对上师三宝不退失信心的方便。法王讲，要对上师三宝产生不退的信心，一方面了知他的功德、传记很重要，另一方面祈祷上师加持很重要，还有就是多学经论很重要。为什么呢？因为通过多学经论，生起了智慧，有了智慧就可以如理地分析一切在我们眼前出现的现象。我们所听到看到的信息，都可以做分析，分析之后就得到一个符合实际情况的解释，能够说服自己，调伏自相续中的邪分别念。

如果自己没有智慧，当看到一些所谓不如法现象时，自己没办法调伏分别念，邪见当然就生起来了，信心就退失了。如果智慧很清净，能够对一切的现象，从不同的方面进行分析，就可以保证自相续中的清净心、信心，我们就成了可靠的随法行者。

《俱舍论》等经论讲过，修行者有两类，随信行和随法行。随信行是容易生起信心，比如有人说阿弥陀佛好，极乐世界好，他就觉得好，然后就开始念佛，开始发心，求生极乐世界，别人说什么他很容易相信，这就是随信行的行者，这种行者相对来讲是钝根。

随法行就是随着正法的法理去观察，之后生起一种信心，这种信心是通过观察得来的，相对来讲就比较稳固。这是比较利的根基。所以，如果多学佛法，相续中就会产生随法行的信心，由于对他相续中的邪分别念，都进行了长时间地观察，而得到了定解，这种定解就很稳固。不管是谁向他宣讲诸法不是空性的，众生的本性不是佛性，或者佛法有什么过失，这些观点都无法影响他对佛法、对上师的信心，这种信心就是很清净很稳固的信心。

我们怎样才能产生对佛法 and 上师的信心？其实就是认认真真地学习经论，获得深广的智慧。有了智慧之后，我们对一切的现象就可以做出合理的分析和解释。另外，通过祈祷获得上师三宝的加持，我们也能够坚持调伏烦恼的自信心。

“此乃胜利者，英豪自信士”：胜伏我慢坚持自信心的人，最后真正调伏了烦恼，他就是胜利者，是英豪自信之士。这是对这种自信进行了赞叹。

下面是第二个颂词：

若复真实灭，暗延我慢敌，  
定能成佛果，圆满众生愿。

这个颂词进一步赞叹调伏我慢的重大利益。如果我们真正地灭掉了暗延的我慢怨敌，那么一定能够成就佛果，圆满众生的愿望。

这里讲到，调伏我慢怨敌之后，出现两种果，一种是相合于自利的果，一种是相合于他利的果。

其中相合自利的果，是究竟圆满了自利，也就是“成佛果”。所有自利当中最圆满、最究竟的自利，不外乎就是胜伏一切业障烦恼，成就殊胜佛果。

而最圆满的他利，是颂词当中讲的“圆满众生愿”，一切众生的愿望都可以圆满。调伏我慢成就佛果之后，我们可以任运、无勤地救度众生。救度众生也不像现在这样，有时候看到可怜的众生，我们很想去帮助，但是心有余而力不足。作为凡夫修行者，或者初学菩萨，会有很多这方面的无奈。看到有些人心生邪见，想帮助他树立正见；看到可怜贫穷的人，很想

帮助他从小可怜的状态解脱出来，但是自己的确没有能力。当成就佛果之后，我们就有了“圆满众生愿”的这种能力。

此处讲的圆满度化众生，应该如何理解呢？是不是说成佛之后，所有可怜众生的愿望都可以满足了？其实，佛虽然成佛了，还是有很多众生的愿没有满足。这又是什么原因呢？佛陀已经能够圆满度化众生，可以将众生安置在佛地，这个能力佛已经获得了。而作为凡夫众生，是没有这个能力的。我们只能对一些和自己一样的众生，给他们一点钱财，以及一些和自己能力相当的帮助。而登地的时候，我们的能力就上升了，可以将众生安置在初地菩萨的果位；当成佛的时候，我们能够将众生安置在成佛的果位。我们成佛之后获得了这种能力，但众生为什么不会因此解脱呢？这是两回事，和佛的能力无关。佛陀是遍智，但不是全能。佛有度化众生的能力，但能不能将众生救度，要看众生的因缘。如果众生没这个因缘，虽然佛陀有将他安置在佛地的能力，这个众生仍然无法被调化。所以，有了度化众生的能力，也可以称之为“圆满众生愿”，因为利他的能力已经圆满的缘故。

“若复真实灭，暗延我慢敌”：如果我们像前面说的真实地树立了自信心，并通过自信心不断地修持，相续中的我慢逐渐逐渐就可以被消除。

“暗延”的意思是，我慢不像贪欲心、嗔恚心来得那么强烈，那么明显，而是在相续当中慢慢滋生的。我们初学佛法的时候，都是非常的谦虚、很小心、很谨慎。因为刚刚进入一个比较陌生的环境，生怕自己说错话，做错事情，所以说话和走路都是小心翼翼的。大家讨论的时候也不敢插嘴，生怕说错之后，别人笑话。基本上那个时候，相续中的傲慢心不强，当然，并不是说对世间的傲慢不强，而是对佛法方面，自己因为知道的很少，所以因佛法而延生的傲慢不强。

当学习佛法时间越来越长，知道的也越来越多时，如果没有用佛法调伏内心的话，自相续中的傲慢就会产生。自己资格老了，听的也多了，可以发表自己的观点了，这个时候就比较容易产生傲慢。尤其是对那些刚进入佛门的道友，自己很容易产生傲慢心。傲慢在相续当中是慢慢滋长、慢慢暗延的，我们还没发现，它就已经在慢慢增长了。所以，对暗延的我慢，先要发现，然后要去灭除，这个如果能做得到，我们相续当中的傲慢就成功调伏了。没有了傲慢，就很容易得到佛法的受用。

以前我们说过，佛经论典当中也再再提到，如果没有傲慢，越低调、越谦虚的话，相续中越容易引发佛法的功德。从修持上师瑜伽或者依止上师获得加持的角度来讲，作为一个弟子，对上师越恭敬、越谦虚，越没有傲慢心，就越容易得到上师三宝的加持；越容易得到加持，烦恼就越少；烦恼越少，越容易得到更大的加持，这就形成了良性循环。

通过遣除傲慢，功德越来越增长的原因，傲慢越低；傲慢越低，功德越增长。他逐渐和正道相应，开始进入资粮道、加行道、见道乃至最后成就佛道。所以，最后“定能成佛果，圆满众生愿”，完全没有傲慢的原因，他可以满足一切众生的愿望。

如果我们有傲慢，“定能成佛果，圆满众生愿”是不可能的。一方面有傲慢不能成佛，这是毫无疑问的。第二方面，我们有傲慢，不能够圆满众生愿。和我有关的、对我有利的众生的愿望，自己愿意去满足他。但是因为自己存在傲慢心的原因，不愿意也绝不可能发起救度一切众生的愿望。所以，当我们相续中没有傲慢心之后，就可以去圆满一切众生的愿望。所以，圆满众生愿也是和消灭傲慢有直接关系的。这两个颂词是赞叹对治之自信。

### 丑三、灭惑之自信：

“灭惑”，也即是灭烦恼。对于灭除烦恼，也应该守持一种自信心。颂词当中讲：

设处众烦恼，千般需忍耐，  
如狮处狐群，不遭烦恼害。

设使我们处于众多的烦恼对境当中的时候，“千般需忍耐”，我们要想方设法地来对治烦恼。犹如狮子处于狐狸群当中，而不被狐狸所害一样，我们处在烦恼群当中，也不要被烦恼所害。这里讲到，要调伏烦恼，须要守持调伏烦恼、灭惑的自信心。

下面进一步分析，“设处众烦恼，千般需忍耐”。其实众生很容易就处在了烦恼的环境当中，因为我们是业惑众生，通过自己的业和惑，相应于这个因缘，投生在具有业惑的环境当中。有的人困惑，我们为什么没办法转生到净土去？为什么我们所见闻觉知的一切，都是不如意的，都是充满各种各样危险的环境呢？其实这完全是和我们自心所成熟的因缘相应的。我们相续当中，充满了转生欲界的因缘，充满了转生在脏乱差环境的因缘，所以我们所处的大环境也是这样的。所处的环境和自己的业惑相应，那么所接触到的人，基本上也是和我们同一类型的人。所以，我们很容易生在产生贪心的环境中。

不单单是现在，其实在古代也是一样的。有人说，古代的人可能稍微要清净一些，但是再怎么清净，相续中也是有我执、傲慢，有各种各样的烦恼。单单说古代没有用，和我们关系也不大。我们就说现在，现在不管是在城市也好，乡村也好，或者寺庙也好，因为都是凡夫人聚在一起，大家内心都具有烦恼的缘故，所以所宣传的，大家所鼓吹的，都是很容易引发烦恼的。

以贪心为例，大家都赞叹贪欲心的必要性：必须要奋斗、必须要进步等等。电视、报纸等媒体的广告上经常说，你得到的话会如何如何地好，你不得到的话会有什么欠缺等等。很多地方都充斥着“你值得拥有”诸如此类的词语，所以很多人肯定去追求，为了得到这些东西，必须要拼命挣钱，不择手段地去获得更多的资具。所以，不单单自己有贪欲心，他人有贪欲心，大家聚到一起的时候，也是把贪欲心提到更高。我们处在这样容易产生贪欲心的环境，那我们怎么样去忍耐呢？

“千般须忍耐”：我们必须要忍耐，想方设法和烦恼作战。“忍耐”一种理解是，如果你不忍耐，随顺了烦恼，那么相续中的贪欲就会极速地膨胀，而忍耐就是不随顺它；还有一种理解，忍耐就是对治，处在这个生贪心的环境，我们要千方百计地对治贪欲心。

佛陀讲，对所贪著的法，要观它的反面。生贪是因为看到对境的好处，所以对治贪欲时，必须观它的负面、有害的地方，观不净、无常、苦、空等等，以此熄灭对这些法的贪欲心。

客观来讲，法本身不是好也不是坏，它是无记的，无自性的。它不具有生贪心或者生嗔心的决定自性，也不具有好或者不好的决定自性，它只是个现象而已。但是，我们内心对这个现象非理作意，觉得它非常好的缘故，贪心又滋长了。我们也可以觉得这个东西是无常的自性，如果贪著它会有很多过患，由此我们认为，这个东西不值得拥有，如果拥有它，会给自己带来无尽的麻烦。

所以，可以把人分为两类：修行人和非修行人。非修行人他就觉得“你值得拥有”，这个东西你拥有之后，可以得到很多利益，而且好处远远大于坏处。如果是修行者，比如华智仁波切，就认为有一匹马就有一匹马的烦恼，有一条茶叶就有一条茶叶的烦恼。修行人和非修行人之间，有这样的差别。非修行人相续中贪欲心越来越增长，修行人因为观过患、反面的缘故，贪欲心不是那么强烈，而是安住在比较清净平和的状态当中。这就是一种忍耐。

嗔心也是一样的。自己有嗔心，他人也有嗔心，当自他聚到一起的时候，也很容易谈论嗔心、引发嗔心。不认为生嗔心是不好的，反而认为它值得赞叹，比如宣扬所谓的英雄事迹：“这个人很有英雄气概！”实际上是说他的嗔心很大的意思。像这样长时间地宣传，大家的嗔心就比较容易持续滋长。有时是对某一事件，有时对某个民族……像这样经常宣传某个国家不好的地方，那我们对它的反感以及嗔恨心，也会逐渐地滋长。

我们处在这样的环境，需要“千般须忍耐”，去对治嗔恨心，不能去随顺。如果随顺了嗔心，给我们带来的就是无尽的罪业，所以我们需要千般忍耐。

那怎么样忍耐呢？佛陀讲过，如果遇到生嗔的对境，要换一个角度观它的好处，这样就可以熄灭嗔恨。正如前面讲的，对治贪心，就观它的坏处。而嗔恨心就是对某个人很反感、很不愿意接近、很抵触的情绪，到了极端的时候，就是勃然大怒等严重的嗔恨心。为什么佛陀说，调伏嗔心要观慈悲呢？因为慈悲是嗔恨的反面。我们观这个人的好处，他对我有什么恩德，她是我母亲……我们生起了悦意慈，有了亲近感，就不会对他产生嗔恨。

第六品安忍有一部分修安忍的理论就是如此。反观生嗔心对境的种种优点、种种功德、对我的好处、对我的帮助，如果不刻意去观，它们虽然存在，但是被我忽略掉。现在我刻意地观，发现的确是有，然后再把它放大，嗔恨心就会熄灭下去。

现在环境也是引发无明愚痴的因素。大家对于因果有业果愚，对于实相有真实义愚，不明善恶因果，不知诸行无常、一切皆空。大家都处在这种无明邪见当中，相互传染无明愚痴。我们要想方设法，避免自己受到这些无明愚痴的传染，所以要多学习智慧的教言，比如《入行论》、四法印、中观空性、缘起观等等。学习了这些，就会了知诸行无常，世俗中因果不虚，胜义中一切皆空，以此对治无明愚痴。

其实我们处在一个很容易滋生烦恼的环境，如果自己不修学，时间长了之后，就像中国古哲讲的，一个人刚刚进入鱼市的时候，他觉得很臭，但是时间长了之后，久而不闻其臭，他已经融入到这个环境之中了，他也闻不到臭味了，因为他自己已经变臭了。

所以，不修行的人，对于生贪心、嗔心、无明愚痴的对境，根本不觉得危险，因为自己已经融入到里面去了。我们之所以觉得这些很危险，是因为我们要出离，站在这些法的对立面去看，觉得我们不注意的话，这个环境很容易引发我们的烦恼。

以上就是“千般须忍耐”的意思。

“如狮处狐群”，这是一个比喻。狮子王具有能力和自信，它的自信也来自于能力。狐狸虽多，但是无法和狮子的威力相比。譬如狮子处在狐群当中，具有自信心一样，当我们处在容易引生烦恼的大环境中时，我们也要想方设法让自己不遭受烦恼的伤害。

这是非常重要的，因为我们相续中本身就具有烦恼的种子，是烦恼自在的众生。在这个情况之下，要调伏烦恼，就要像刚才所讲的一样，千般须忍耐，想方设法对治烦恼。当然，我们首先要知道烦恼的自性是空性，是可以被对治的。佛宣讲的对治烦恼的方法，我们要学习掌握，还要很熟悉。学习一次两次不够，因为这样不熟悉，要反复听闻，反复思考讨论，然后再反复实践，逐渐变得熟悉，最后逐渐把烦恼调伏，获得从束缚中解脱的境界。

下面讲灭惑之自信第二颂：

人逢大危难，先护其眼目，  
如是虽临危，护心不随惑。

人遇到大危难时，总是先保护他的眼睛，同样的道理，修行者遇到危难的时候，首先应该保护自心，不跟随烦恼而转。

为什么“人逢大危难，先护其眼目”？比如，遇到强光时，马上遮住眼睛，遇到地震时，马上抱头闭眼。遇到危险时，自觉地遮眼睛、护头，这其实是人自我保护的一种反应。为什么闭眼睛呢？第一，因为在器官当中，眼睛是比较脆弱的，很容易受到伤害；第二，眼睛是很重要的器官，有了眼睛，就能看到周围的环境和地面的凹凸，依此可以作取舍。所以，眼睛的作用很特殊。因此，遇到危难时首先保护眼睛。就像军队遇到攻击时，首先保护主帅，主帅存在了，才可以指挥其他的兵卒。如果主帅死了，部队人虽多，但没人指挥，只会不战自乱。危难时首先保护眼睛的原因，可以从这两方面分析。

“如是虽临危，护心”：类似的，修行者遇到危险时，首先要保护自己的心。这里的危险，指的是烦恼以及产生烦恼的因缘。

同样可以从两个方面分析。第一，心是很脆弱的，很容易受到烦恼的染污。第二，心是根本，如果调伏了心，就能调伏一切。如果不保护心，不护正知正念，那么生起烦恼、堕入恶趣等不好的事情，就会接二连三地发生。所以，遇到危险时，首先要护心。

这时要怎么做呢？“不随惑”——不要跟随烦恼而转。

关于烦恼，《俱舍论》讲到有漏和无漏的差别。有漏是指第一刹那产生烦恼了，第二刹那、第三刹那……延续下去很长时间。而无漏虽然也生烦恼，但是不随顺，就像雪花落到了烧红的钢板上，直接化掉了，没有随顺。所以，有些初果阿罗汉也生烦恼，但是烦恼生起之后，第二刹那就终止了，这也是无漏。

所以，众生都会产生烦恼，这个我们不用回避，关键是看产生烦恼之后的反应，是跟随烦恼，还是护心不随惑。这才是修行和非修行者的最大区别，并不是说有没有皈依证，或者进一步说有没有穿着袈裟。并不是这样的。是不是修行人，要看起烦恼时有没有调伏烦恼的意识和动作。如果遇到烦恼时，反应和一般人一样，让烦恼延续下去，虽然穿着袈裟也不是修行人。相反，如果有护心、有调伏烦恼的意识和动作，就是修行人。当然，你成功地调伏了烦恼，更算是一个修行者。

总之，遇到生嗔或者生贪的对境时，首先要保护自己的心，不要让它跟随烦恼而转，这是非常重要的；还有一点，遇到临危的情况时，我们要意识到自己是不是临危了。有些人反应特别迟钝，虽然已经到了很容易生烦恼的群体或者环境，还没有警觉，这就是临危而不知危，更谈不上调伏了。我们要临危而知危，如果知道自己已经面临了危险，自己有紧迫感，这样才会注意保护自己的心。对于灭惑，我们要有以上的意识。第一堂课就这样。

## 《入菩萨行论》第 108 课笔录

《入行论》现在讲的是“灭惑之自信”。前面学习了遇到大危难的时候，我们首先要保护自己的心。在修行中，这种灭惑的自信是可以逐渐生起来，逐渐变得自在的。随着修行地深入，我们起心动念的时候，防护和调伏烦恼的能力就能同时被带出来。通过不间断地学习，调伏烦恼的能力也不会像现在一样。

现在我们遇到烦恼的时候，总是要到烦恼已经生起了几分钟后才发现，觉得调伏烦恼很费劲，我们会想以后会不会也是这样费劲。其实不是的，我们只是在刚开始时，对调伏烦恼比较生疏。随着调伏烦恼的修法不断深入，观察和调伏烦恼的能力会越来越强，到了后面，当我们起心动念的时候，观察和调伏烦恼的能力可以随之同时产生起来。

下面我们看“灭惑之自信”后面的颂词。

吾宁被烧杀，甚或断头颅，  
然终不稍让，屈就烦恼贼。  
一切时与处，不行无义事。

第四品我们也曾经学习过和此颂词类似的内容。字面意思是讲，我宁愿被火烧死，甚至被砍断头颅，也始终不会屈服于烦恼怨敌。在一切时间和处所，我都不行持无意义的事情。

颂词首先讲到的是勇气和决心。其实，心的力量是很强的，如果能够生起与烦恼作战宁死不屈的心态，那么我们对治烦恼的能力，就随之变得非常强大。反之，如果我们的心的非常怯弱，那么调伏烦恼的能力，也会随之变得非常微弱。

前面也讲过相似的意思——“乌鸦遇死蛇，勇行如大鹏”，如果心怯弱，很小的烦恼在我们眼中也是很强大、不可战胜。而如果我们的心的力非常强大，那再大的烦恼在我们面前也只是很小的障碍，可以很轻松地逾越。

本颂词就是让我们要生起这种勇气和决心，我宁可被烧杀，也不屈服烦恼。当然，烧杀、断头颅是人生当中障碍和违缘的极致，因为这意味着我们生命的终结，和世间的一切受用、亲人乃至自己的身体，完完全全分离。而众生对于死亡的畏惧，天生就非常强烈。

这时颂词当中讲，如果生存和不屈服烦恼都可以选择，我会选择不屈服于烦恼，并保全自己的生命，继续修持佛法。但如果只能有一种选择，要么不屈就烦恼而被烧杀，要么屈就烦恼而保全生命，作为修行人应该怎样去选择呢？当然一般的凡夫人、初学者看不到解脱的利益、调伏烦恼的巨大功德，肯定会选择屈就烦恼，对他们而言保全生命是最要紧的。但学过佛法、明白事理的修行者会分析，在世间当中，发生火灾被火烧死，发生战争被杀死，或者发生纠纷被谋杀的情况，其实是非常多的。而在漫长的轮回长河当中，我们自己被烧杀、砍断头颅的次数，也是无量无边，但是哪一世也没有真正为调伏烦恼而被烧杀、断过头颅。

《大圆满前行》在轮回过患的部分就讲，假如将我们在轮回中投生为蚂蚁的尸体堆起来，已经超过了须弥山的高度。须弥山入水八万由旬，出水八万由旬，一共十六万由旬（由旬的大小有不同的说法，有说是四十里，有说三十六里，也有说是八公里或四公里）。这个高度是非常高的，而这只是我们做蚂蚁时的数量。我们在轮回当中所流的眼泪已经超过了所有的汪洋之水，我们在地狱中所喝的铁水也比四大海洋还要多。所以，我们在轮回中被烧杀砍头的次数是无量无边的。比如现在的旁生，因为人类的欲望，有些被放在火上烧，有些直接被开膛破肚，有些被砍头，有各种各样的死法。

所以，我们转为旁生的时候，也是被烧杀砍头颅无数次，哪怕其中只有少部分是为了调伏烦恼和修持佛法而断头颅的，我们现在肯定也已经从轮回中解脱了。现在我们烦恼这么深重，心态这么怯弱，恰恰说明以前，对于调伏烦恼的苦行我们修得太少。因上微弱，果上就微弱；反过来，果微弱，也说明以前的因微弱。我们修习佛法如此拖沓的心态，发不起猛烈的心，恰恰说明我们以前在因地时，这方面的努力实在很少。

现在我们学习了轮回痛苦、业因果以及调伏烦恼的勇气决心，我们的观念会随之发生转变，我们的心也会向比较容易产生自信等方面发生改变。

其实被砍断头颅只是这一期生命的终结，虽然被砍断头颅、被烧杀非常痛苦，但是痛苦的时间和程度是有限的，而且如果是为了调伏烦恼而断头颅，它的意义非常重大。但如果屈就了烦恼贼，虽然没有被烧杀，但是因为生起了强烈的烦恼，造下了很重的罪业。那么，我们在以后的轮回当中被烧杀断头颅的次数又会翻很多倍。

以杀生为例，有些人喜欢钓鱼，如果他产生了想要钓鱼的烦恼，觉得钓鱼的乐趣超过了守戒律、调伏烦恼的兴趣，这个时候他就会钓鱼，把鱼杀死。按照《大圆满前行》《正法念处经》的观点，以害心杀死一个众生，这个人在半个中劫当中会堕地狱受苦，从地狱出来之后，连续五百次被杀死。但如果我不屈就烦恼贼而被杀，最多就是一次性被杀，我也不会半中劫堕入地狱，不会五百次去偿还别人性命。而且，为了调伏烦恼而被杀，也可以清净很多罪障、圆满很多资粮。

所以，杀生并不是杀完了就终止了，而是一连串罪报的开始；如果为了守护自己的心不生烦恼，被砍断头颅，虽然看起来是一次被杀的痛苦，但是会产生一系列善法的连锁反应。

因此，这绝不是调伏不调伏一次烦恼这么简单，后面还有很多的连锁反应。分析观察之后，我们就可以发这样的誓愿，我宁可被烧杀、宁可断头颅，但是我绝不屈服烦恼怨敌。如果我们有了这个决心，连这些最极端的痛苦都能够忍受，那么在面对生活中的一些琐事、名利和争执的时候，就更容易调伏烦恼了。

其实我们并没有真正遇到被烧杀、断头颅这种危险得让我们难以取舍的事情，只是生活当中一点点小事，但我们因为生活的习惯、性格的差异，发生争执、互不相让，生起了烦恼。如果我们不调伏自心，即便这种很小的烦恼业惑都没有办法调伏，更何况说是遇到大的事情。

反之，如果我宁可断头，也不屈就烦恼贼，那么遇到世间小事的时候，更容易调伏烦恼。所以，如果我们通过学习、观修，内心当中真正生起了这种勇气和自信的话，还有什么不能调伏呢？因此，一个人的修行成功与否还是在于自心，如果心力非常强盛，调伏烦恼也是比较容易。关键是我们有很多的顾虑，我的受用、名声、财产……我们被很多顾虑压制了，所以无法放开手脚去修行佛法，也许这就是自己的根基和业力所导致的。不管怎么样，我们在学习的时候，这个理念首先要深入到我们心中，现在虽然发不起决心，但我们要把它作为目标，总有一天要发起这种决心。

下面讲“一切时与处，不行无义事”。把这种勇气落实到一切时、一切处，无论是白天夜晚，也不管城市、寺庙还是汽车上面，在一切的时间和地方都不行持无义的事情。

无义的事情有两种，第一种属于无记业，它不是很大的罪业，但也不是善法，比如溜达散步，漫无目的地来回踱步。前面第五品讲，“于地绘图”，用草棍在地上画图，用圆珠笔在白纸上划圈圈，这些都是无义的事情。另一种无义就是罪业，这不单单无意义，它还有罪业。我们在一切时处都不行持无义的事，而应该行持调伏烦恼、修持善法的有义之事，比如利益众生、发菩提心。

作为初学者来讲，一切时处不行无义的事情非常困难。但是我们首先要断掉重大的恶业，比如杀盗淫，这样大的无义之事，我们首先要通过守持戒律的方式断除。然后，再把对修行无义的事情，该终止就终止了。虽然不是大的恶业，但是对修法没有利，浪费时间，比如无义的闲谈、闲逛。有些人喜欢逛街，看衣服，看化妆品，其实她也不买，就是一种兴趣，就把时间打发了。有这个时间还不如多念一些咒语、打坐或者看书等等，这对培养善法的决心非常有必要。总之，我们最后应该达到一切时与处，都不行无义之事。

**壬三、（欢喜）分二：一、略说，二、广说。**

**癸一、略说：**

如童逐戏乐，所为众善业，  
心应极耽着，乐彼无魔足。

这里讲到了欢喜助缘。欢喜助缘是指，在修法的时候对于善法很欢喜。对任何事情如果觉得欢喜了，就很容易操作，但如果我们在做这个事情的时候不欢喜，带着敌视的心态，有负面情绪或者觉得可做可不做，这时候就很容易遇到违缘的干扰，让我们所做的事情中途退失。

善法对今生来世、自他众生以及整个圣教，都有很大的利益，所以我们对菩提心等善法的修习应该带有一种欢喜心去做。我们对修习善法很欢喜的话，就不会觉得厌倦疲劳，也不会容易受违缘的干扰而退失修行。所以，欢喜助缘对于帮助我们生起精进是非常重要的。

颂词字面意思是，犹如孩童追逐戏乐一样，我们所做的一切的善业，心也应该极度地耽著，而且乐此不疲、毫无餍足。此处以孩童逐戏乐作为比喻，说明我们应当生起对善业欢喜的程度。

我们初学佛法，对善法的欢喜心是什么状态，感到很抽象，不得其门而入。寂天菩萨很善巧，他说了一个我们曾经都有过的体验，告诉我们对善法的欢喜，类似于“儿童逐戏乐”这种状态。我们就可以较清楚地知道对善法的欢喜心，以此调整自己努力的方向，对于欢喜助缘这个修法会产生比较清晰明确的认知。

我们看“如童逐戏乐”这个比喻，孩童在少儿阶段对于戏乐有非常大的欢喜心，他们永远都是精力充沛的样子，怎么跑怎么跳也不会觉得疲倦或者劳累，玩起游戏来无有满足。

儿童对于戏乐的欢喜是如何表现的呢？可以从两个方面来看：一方面他对戏乐本身高度耽著，非常专注，无论是玩玩具还是和其他小朋友游戏，他都处于一种很耽著的状态；另一方面是无有餍足，怎么玩也玩不够，不知疲倦和时间，今天玩了明天还要玩，没有终止的时候。

上师也讲到了这个年龄段的特点。一个人在少儿时代，对玩具、戏乐、跑跳的兴趣是非常大的，只需拥有这些就非常满足，如果没有则很伤心，要求很低。到了成年阶段，他便开始追求感情、财富或者名声，到了老年又追求儿孙满堂。每个人在不同的年龄段，都有自己不同的执著方式。总的来说，在孩童阶段，对所执戏乐的欢喜，就是通过极其耽著和无有餍足来表现的。

通过这个比喻，我们再看对善法的欢喜应该怎么表现。“所为众善业”，就是说我们所做的一切的善业，不管是闻思修法、念经持咒、供水供灯、顶礼，还是帮助众生，“心应极耽著，乐疲无餍足”，对这些善法应该极为耽著，执为一件很重要的事情。因为，如果我们认为某个事情不重要，便会觉得可做可不做，不再把它放在心上。而我们若对善法有极大的欢喜，便会通过两种方式表达出来，一是发自内心地耽著，二是无有餍足，如同孩童逐戏乐。

还有一个比较容易理解的比喻，比如情侣之间的相处。有些情侣在最初热恋的时候，都会有非常耽著对方和无有餍足的情况，从这两方面来体现彼此的欢喜。作为修行者，也应该对所修的善法极其耽著，因为佛法于自他都有利，能获得永久的安乐。

有时候我们对善法并不耽著，有人督促就做一下，没人督促就自动放松，欢喜心很不够。我们也很容易满足，比如这部《入行论》，已经学了三四年了，应该够了吧？或者念诵的佛号一百万了，已经够了吧？这种满足的状态，只能说明我们对善法的欢喜程度还不够，进一步也说明精进也不够，因为“进即喜于善”嘛。如果不精进，我们相续中所缺少的福慧资粮又怎么能够圆满呢？是没有办法圆满的。所以，修行善法应该无有餍足。

在传记中，甚至功德圆满的佛陀也是如此，佛对善法的希求永不满足。佛经中有个公案，讲一个生病的比丘，无人发现也无人照顾，他独自躺在床上觉得特别痛苦，于是便对空中呼喊：“但愿永不满足希求善法和福报的人来帮我解除痛苦！”他刚刚祈祷完毕，一个声音就传了过来：“我对善法永远不满足，永远都希求。”他一看，竟然是佛陀亲自来到他的床边，他觉得非常吃惊，佛陀的功德已经圆满了，为什么还会回应自己的这种祈祷呢？佛陀说道：“我之所以成佛，就是因为我具足了对善法的不满足，不断修持佛法积累资粮而成。虽然我成佛之后再没有任何新的功德可以增长了，但由于我在因地时对于善法的不满足，这种功能还在的缘故，当你呼唤对善法不满足的人之时，我就出现了。”

这是佛经当中很著名的一个公案，佛陀尚且对善法不满足，我们作为一个业障深重的凡夫，或者说作为一个刚刚踏入菩萨道修学初级准菩萨，我们有什么资格说自己已经闻思足够了、积累资粮足够了、学习佛法足够了呢？有什么理由可以这样想呢？

前面我们再再引用过这样的话：“认为自己不需要精进的人，恰恰是表明他更需要精进。”对于善法的满足也是一样的。我们应该对什么满足呢？应该对世间的资具、享受、烦恼和轮回感到满足，流转了如此漫长的时间应该足够了。但我们却还不满足，还想继续流转下去，比如对于财富的不满足，有人说我赚十万之后就罢手，然而赚到十万之后并没有罢手，继而说一百万、一千万……反正永远没有满足的时候。相反，不应该感到满足的却很容易满足，在修习佛法和善法方面，稍微听几堂课，稍微念一点咒，就满足了，这对修行人来说，不是一个好兆头，对于善法我们应该产生永不满足的心念。

如果我们对善法永远是耽著、无有餍足，这便是一种“欢喜助缘”。有些人在闻法时很欢喜，修持实践善法也很高兴，欢欢喜喜地去做。如果以这种心态去修习善法，就不会感觉时间很长。我们听法，有时会不想听，或者肚子痛、肚子饿，或者很疲倦的时候，便会觉得这闻法时间很长，不断看表，“怎么才过两分钟、三分钟……”由于没有欢喜心的缘故，时间自然变得难熬。反之，如果一个人对听闻佛法很高兴，觉得这句话很受用，那句话也很受用，一两个小时的时间很快就过去了，因为欢喜便不觉得累，道理很简单。

所以，如果我们对善法充满欢喜，便不会觉得修十万大礼拜很累，或者修十万曼扎很累，欢喜的状态之下，时间很容易过，而且整个过程中心情很愉快，对上师三宝的信心也容易引

发，不会因为劳累疲倦，而对善法产生厌倦心，甚至对上师三宝产生一些不好的念头。我们应该培养欢喜助缘，以无匮乏、耽著的状态来修习善法。

说是这样说，但是，如果反观一下我们自己内心的状态，其实还是对善法的欢喜心不够。我们可以再看一下，为什么孩童对游戏的欢喜容易耽著和无匮乏，或者世间上的人为什么对于无有利益的世俗琐事很有兴趣，很欢喜地去做呢？分析一下就会明了，孩童对于玩乐的欢喜心来自于体会，他真正体会到了游戏带来的愉悦，因此为什么不继续呢？今天体会到了，明天还想去体会，他是真正体会到了一种欢喜。世间上的人为什么对工作或赚钱如此耽著欢喜？因为因和果之间的时间很短，付出了之后很容易就得到结果，由于这是他可以感知到的果，所以他也可以很欢喜。

为什么作为修行者的我们，却较难对善法生起欢喜心呢？一方面是由于很多人没有真正体会到欢喜，无论是闻思佛法的欢喜，或者修法、禅坐的欢喜等，都很难体会。由于这个原因，我们便会隐隐地怀疑，这个善法对自己到底有没有好处，很不容易产生共鸣。另一方面，我们通常说，现在修法将来往生西方极乐世界，现在修法下一世会如何，都是下一世，下一世就不像世间的因果这么近。比如今天工作一个月后就可以拿到薪水，相比之下，修习善法的因果就显得比较远、比较抽象，有些人便很难对此产生高度的兴趣。

以上两个原因让很多修行者在修持善法时很难产生欢喜心，虽然情有可原，但我们还是要努力地去做。如同前面所讲，我们要多学习经论，等自相续中的知识和智慧增长之后就会发现，虽然现在做善法和得果间隔时间比较长，但因果是不虚耗的，虽然现在还没有果，将来必定会得到的，如此一来，我们就会对将要获得的果法产生强烈的希求，从而对于现在所修持的因就能以高度欢喜的态度去做。

关于因和果的问题，以前也用大事情和小事情做过比喻。一个人要做一件小事情，由于果小，所需具足的因也少，所需时间也短。而要成就一番伟业，由于果大的缘故，所需具足的因缘则很多，所需时间也长，只有自相续中有很深的抱负的、高瞻远瞩的人才可以成就大业。

很多伟人，比如历史上许多开国皇帝，或者其他一些将军、统帅、总统、国王，他们要做大事的时候，起步往往还不如一些小摊小贩、小市民，不仅没有他们过得好，反而是饥寒交迫、经常碰壁，时间也特别长，好像总得不到回报。但是这类人高瞻远瞩，胸怀广大，可以看到以后的果，因此他们锲而不舍地去做。他们的果一旦成熟，其成功程度将远远超胜一般用小因缘成就小结果的人。修行和这个也是一样的。

世间人的因果，因为果小，需要具足的因缘少，时间也短，看起来回报就很快。但如果我们向往佛果，向往度化众生，从轮回中出离，这个大果需要的因缘就很多，因缘越多，需要的时间也越长。

如果我们心胸狭小，则看不到这么远的因果，会觉得自己付出这么多，而回报却遥遥无期，到底还有没有必要坚持？如此就落入到小市民的心态当中，中途就退失掉了，当然成就不了大业。但如果像菩萨那种心胸，就像前面所说的伟人一般，他可以看到以后的果，虽然现在辛苦一点，所需时间长，但是他认定这个因一定会结果，便会投入一切的时间去修习，这个时候也会自然产生欢喜心。

也就是说，当我们学习到了拥有智慧的时候，对这个问题看得很清楚，便不会像一般人那样只看重眼前的利益，而是会对长久地修持善法产生欢喜心。

此外，我们需要经常去体会快乐，孩童之所以喜欢游戏，因为他内心当中体会到了快乐。所以我们在学习佛法的时候，要经常祈祷上师，经常打坐，思维佛法，如果内心当中对快乐和法义有体会，欢喜心就会产生，到了那个时候，如果有谁让我们不要去做，阻止我们，我们都会很耽著、很留恋善法。这些方面我们可以去努力。

还有，上师在讲记当中讲，有些人总是说对一切法都不执著，对恶不执著，对善法也应该不执著，看到别人修习善法的时候也说“你不要着相，你不要执著，佛经当中讲不执著”。其实这些人没有分清楚时间段，究竟来讲不执著，并不等于暂时的事也不执著。麦彭仁波切也说，在刚开始学习的时候，对善法要非常执著，而且也应该用对善法的执著去对治对恶法的执著。那些刚开始就说一切都不执著的人，麦彭仁波切在《定解宝灯论》中讲，这可能是得到魔加持所说的魔语而已。

还有一些情况我们可以看到，那些总是说对善法不执著的人，往往最后就会对恶业非常地耽著，对善法的不执著只不过是找一个不修法的借口。为什么呢？因为修善法意味着要很努力，而且和我们心相续中所喜好的事物往往是背道而驰的，所以有些人因为不想修善法，就会说一切都不要执著，不要对善法执著。其实观察那些说对善法不执著的人，最后一定是对恶业非常耽著。

如果我们真像那些开悟的祖师一样，确实达到了对善业不执著，对恶业也不执著的境界，那也可以说一切都不执著，但初学者根本达不到。对于初学者来说，相续中对善法的执著不是太多了，而是太少了。我们一旦对善法不执著，相续当中暂时压制的恶习和力量就会很强烈地生起来，最终肯定弃善从恶。因此，我们对于善法一定要高度耽著，这对精进是很好的助缘。

**癸二（广说）分三：一、理当行善本体安乐；二、理当不履足异熟安乐；三、是故欢喜奉行。**

#### **子一、理当行善本体安乐：**

我们应该行持善法，因为善法的本体就是安乐，也是安乐的因。颂词讲到：

世人勤求乐，成否犹未定，  
二利能得乐，不行乐何有？

颂词的字面意思是：世间上的人虽然很精勤地追求安乐，但安乐的果能不能得到还未定。为了自他二利，我们去修善法，一定能得到快乐的果，但如果不行持，怎么可以获得安乐呢？

我们再分析里面的含义，“世人勤求乐”，世间人追求快乐，首先发心去追求快乐，然后付诸于行动。对于追求快乐，不管是上班也好，经商也好，都很欢喜去做，但是能不能得到果呢？很多人都想成为富翁，成为白领，成为人上人，但是成功的有几个呢？世间人介绍如何成功的时候，往往会说我们一定要勤奋，然后会举出比尔·盖茨等几个成功的典范，说他们就是这样努力的，就是这样成就的。但是很多人按照这个方法去做，成功的却是寥寥无几。

每个人都想追求快乐，行为上也付出了很多努力，但是“成否犹未定”，乐果能不能成熟，事情会不会成功，是没有定准的。因为自己要得到这个果，除了今生当中的发心，以及多年身语的勤作之外，还有一个很重要的考验，就是前世有没有积累这种善根和福报。如果有了前世的善根，再辅以今生当中的发心和行为，那么这个果就可以成就。但是有些人往往缺少前世的福报，仅仅具足今生当中的发心和行为，所以果不一定得到。

比方说，庄稼的成熟，要有主因和助缘。主因就是种子，这是根本因。第二是助缘，水土、阳光、时间、空间、气候等等。有些人成功，是既具足了主因的种子，也具足了助缘的水土，并且把种子放在了水土当中。这些因缘具足之后，庄稼就成熟了。有一类富人，既具备主因，也具足助缘。有了福报，再加上今生好的心态行为，他就成功了。但是很多人不是这样的，他们主因不具足，没有种子，只有助缘。比如具足土地、阳光，但是没有种子，因此虽然努力耕种了，但是没有收获，这是没有主因的缘故。

很多人相续当中缺少前世的福报，今生他也有想要成就富翁的意乐，也努力地工作。他从小工干起，然后拼命地劳作，但是缺乏福报的缘故，他没有办法实现预期的目标，所以“成否犹未定”。一切世间的人，哪个不想离苦得乐？但是，能不能成就自己的目标，这是

不一定的，因为需要观待你的相续有没有一个主因，有没有让你变成国王、富翁、有钱人的善根福德，如果没有，你就没办法获得。

“二利能得乐”，如果我们发心行善，再辅以行为，就一定能够成就自他二利的果。前面说，世人有了发心和行为，能不能得到果还不一定。那么修善法的人，有了发心和行为，是不是也是成否犹未定呢？这不一样。因为行善的本身就是安乐，发了善心之后，再去行持善法，本身就是获得安乐的直接近取因。所以，不管发心也好，行为也好，都能够直接导致最后二利之果的获得。

这和世间人的因缘不一样，世间人的发心和行为，为什么不一定能够得到他想要的东西？因为要观待有没有福报。世间人的发心里面，没有善心、菩提心，他只是想要获得高官厚禄；他的行为里面，也不存在善行，仅是起早摸黑，去做很多能够赚钱的事情，仅凭这种发心行为能不能成熟果？未定。而善法方面的发心，本身就是一个善因，善法方面的加行，本身就是一个善法，从这个方面来讲，修善法的发心和行为，与单纯求福报的世间人的发心行为是不一样的。所以说，你做了善法一定可以获得乐果。

反过来讲，“不行乐何有”，虽然发心、行为是善和快乐，果也是善、是快乐，如果不去以欢喜心修持的话，“乐何有”呢？绝不可能有。对比一下，虽然世间上的人，对他所做事成成功与否，自己也不确定，但还是很欢喜地去做，乐此不疲。而我们对于完全有把握获得快乐之果的善法，为什么还不欢喜去做呢？寂天菩萨也觉得莫明其妙，不知道众生都是怎么想的。

通过以上的分析，可以很清楚地知道：这么好的善法，起因是善法是快乐，加行是善法是快乐，果报也是快乐，只要做了就一定能获得快乐，因此应该欢喜去做。有智慧的人做了分析之后，肯定会对善法产生很大的欢喜心。再反过来看这个科判，“理当行善本体安乐”，善法本体是安乐的缘故，应该欢喜地行持善法。

## 子二、理当不履足异熟安乐：

科判意思是讲，在做善法的时候，应该不履足。前面略说当中讲了“心应极耽著，乐彼无履足”，这是一个欢喜的相，我们应当对行使善法不满足，因为善法的异熟安乐的缘故。颂词中讲：

如嗜刃上蜜，贪欲无履足，  
感乐寂灭果，求彼何须足。

颂词可以分成三个部分来讲。字面上的意思是，如同愚者耽著宝剑锋刃上的蜜，贪欲者对于五妙欲没有履足，那么我们对能获得究竟寂灭佛果的善法，凭什么满足？绝对不应该满足。分三个方面，第一讲“如嗜刃上蜜”的比喻，第二讲世间人的行为，“贪欲无履足”，第三讲修行者不应该满足，“感乐寂灭果，求彼何须足”。

从三方面来解释：

第一种情况是“如嗜刃上蜜”。有些贪欲心很大的人，因为耽著沾在锋利的宝剑剑刃上面一丁点蜂蜜的滋味，他会用舌头去舔食蜂蜜。因为宝剑非常锋利的缘故，所以在舔的时候，舌头很容易被直接割断。这种比喻描述了一类人的特点，即便所获得的果极小，然而风险代价极高，这些人还是对此追求无有履足。这是第一种情况。

第二种情况是“贪欲无履足”。这是对于世间人而言，前面一种情况是比喻纯粹的愚者，属于极端情况，一般的人不会贪著这点，但第二种人就比较多。现实当中，不管是表面上的修行者、出家人，或者一般的世间人，这个情况比较普遍。普遍世间人的例子就是“贪欲无履足”，非常耽著于五种妙欲（色声香味触），五妙欲直接对应眼耳鼻舌身，即眼根、耳根，乃至身根。

对于色声香味触，一般的人是非常追求的。眼根非常耽著妙色，比如好看的男人女人、风景装饰等；耳根对声音贪著，有些人对打击乐、轻音乐、民族乐等音乐很耽著，有些人对

异性的声音很耽著；有些人耽著于香，比如饮食的香味、焚香的气味、众生的体香等等；舌根耽著于味，比如耽著饮料、食物的味道；还有身体耽著于触，比如对异性的皮肤、柔软的衣服，酷热的时候对于凉爽，寒冷的时候对温暖等的耽著。这就是对于五欲的耽著。

关于色声香味触的耽著，在《大圆满前行》中，对于色法的耽著，华智仁波切的比喻是飞蛾扑火。飞蛾对于灯光、火光等色法，非常耽著。七、八十年代，在农田中间会放一口很大的锅，锅里灌满油。上面点一盏日光灯，晚上的时候把灯点着，很多飞蛾扑向灯光的时候，不小心就掉入锅里，第二天早上，锅里满满一层都是飞蛾的尸体，以此来杀死所谓的“害虫”。夏天的时候，路灯下也经常看到飞蛾去扑灯火。飞蛾就是因为耽着色法的缘故，而被火烧死。

对于声音的耽著，《前行》中讲，有些獐子很喜欢听琵琶的声音，猎人为了猎杀它们，就会弹琵琶。由于獐子对此非常着迷，专注地听琵琶的声音，疏于防范，猎人在旁边用弓箭、长矛将它杀死，所以有些众生是耽著声音而丧命的。

对于香的耽著，以蜜蜂为喻。太阳出来时，花瓣盛开，蜜蜂对于花粉很执著，在它采蜜的时候，如果遇到天气突变，花瓣就会收缩，一下把它闷死在里边。这是耽著香而丧生在花中的蜜蜂。

耽著味而死的就是鱼，鱼因为耽著于鱼饵的味道，所以被吊在鱼钩之上。

对触方面，以象比喻。热带的大象在身体很热的时候，很耽著清凉的水池。象走到湖边，踩到淤泥中，陷下去死掉了。小学学过《黄河象》的课文，黄河象踩到石头上，滑到淤泥里，挣扎着死去，最后变成一具骨架。由于耽著清凉的触，大象最后死于水中。

这五种旁生分别作为耽著色声香味触而死亡的例子，其实众生也是一样的。很多人因为耽著色法、耽著声音、耽著香味、耽著所触，而被关进监狱、处以极刑，或者因此造罪，断除解脱道的善根。我们通过分析，耽著妙欲，表面上似乎只是耽著色声香味触，但后果是什么？由于它的缘起是随顺于轮回，既然如此，它的后果是长远广大、无边无际无法出离的轮回。这种无餍足地耽著五欲，它的收获很小，代价极大，后果是剧烈的痛苦，如同前面的“嗜刃上蜜”一样。

虽然收获很小，但是他们还是无餍足。有时候只是看了一眼，就为此就会丢掉性命。以前有这样的公案，国王的妃子洗澡的时候，旁边一个人听到皇妃的歌声，就看了一下，却被国王抓住杀死了。所以一眼就让他失掉性命。还有公案讲，以前有一些修行者，和佛一起来到无热恼大池当中，饮用了八功德水之后，感到身体舒适。后来，有一个人获得了宿命通，忆起曾经有一世，自己转成卖香的店主，有一次店里来了一位相貌端正的少女，他生起了贪欲心，用手摸了一下她的手臂。以此因缘，他堕入烧臂地狱很长时间。虽然他摸的时间很短，但是以此业因所感受的地狱痛苦，时间非常长。他通过烦恼习气，所得的很少，但是感受的后果却很严重。类似的，还有很多这样的例子。

我们流转到现在，却还是“无餍足”，以前吃了这么大的亏，但经常是好了伤疤忘了疼。

当我们堕入地狱受苦的时候，也许能够回忆前世，也许不能回忆，但若是知道苦因的话，我们绝对不会去做。但是流转至今，我们还是在耽著于名和利，仍然是一个后果——收获很小，代价很大，而且还是流转轮回的因缘。所以还是无餍足。

我们再看第三种——修行者，修行善法所获得的是“感乐寂灭果，求彼何需足？”通过修善法，它所能感召的果是最究竟、最圆满，非常强大的寂灭佛果。因为修善法所得到果是巨大的，那么它的因也可以说是一种欢喜的善因，对这种因也是欢喜，果也是欢喜，因也善妙，果也善妙的善法，“求彼何需足”，怎么能满足，千万不能满足。

因为修善法的异熟果、寂灭果都是非常快乐的缘故，所以我们对修善法方面应该生起欢喜心。总而言之，寂天菩萨告诉我们对于善法千万不要满足，应该对修善法应该生欢喜心，应该非常耽著等等。如果我们把课上所讲的颂词教言听进去了，对修行念咒等诸多善法，就会有强烈的信心和欢喜心，从而产生精进。

### 子三、是故欢喜奉行：

因为修持善法本体安乐、异熟安乐的缘故，我们对于善法应该欢喜奉行。

为成所求善，欢喜而趣行，

犹如日中象，遇池疾奔入。

颂词字面意思是讲，对于所求的善法我们应该欢喜趣行，就好象烈日中的大象遇到水池一样，它一定会很欢喜的快速奔入。我们对善法也应该有这种心力。

前面已经讲了善法的种种功德、种种好处，对于善法欢喜的种种功德，如我们现在所遇到的学习《入行论》《前行》《净土》……反正对于一切的善法，无论是胜义的善法，或者随顺于世俗的善法，当前能修行的善法，都应该抓住机会。因为修持的善法机会很难得，善法的利益又这么大，现在既然我们遇到了，就应该欢喜行持。

我们并不是听从他人的指引，说在某处有特别好的因缘，然后费尽千辛万苦到了那个地方，才接触到善法。现在我们手上已经握到了善法，只不过缺少对善法的欢喜。其实我们每天都在听法，都在思维，都在修行，法是现成的，只要把欢喜心提起来，缘它去做就可以了。所以为了获得成就所求的善法，我们应该非常欢喜的去行持，不但自己做，而且很欢喜的介绍别人去做，对善法产生一种希求之心。

应该怎么做呢？比喻说，“犹如日中象，遇池疾奔入”。就好比印度热带雨林里的大象，它很喜欢清凉，中午时分非常的燥热，（前面我们所讲《前行》中大象的比喻是反面的，此处与之不同。）大象在远远看到水池的时候，很快速、很欢喜，毫不犹豫的奔入到水池中，以期通过水的力量获得清凉。

现在我们也是一样，已经在修学佛法，可以看到殊胜的果，对于所修的佛法应该非常欢喜的趋入。这样我们所修的善法，本身才是高质量的，才是真正对我们解脱有利益的。否则，欢喜心不具足，虽然每天也在诵经、持咒、闻法、思维，但是欢喜心不够，缺乏热情，质量肯定不高。这样的话，对得果的时间就会延缓，得果的力量也会减弱。本来可以一年得到果，而且果也很圆满。但是我们因地时候，力量不够，如缺少欢喜，发心不强烈，得果时间也会延长。什么时候到量了，什么时候成熟善果。

还有成熟果的时候力量蛮大的，做的时候因很弱，像这样的话比如说种庄稼，种的时候肥料充足、阳光充足，除草也勤。成熟的时候，果就很多很充实。如果在种田的时候，该有的日照没有，该除的草不除，杂草把庄稼的养分都抢走了，即使机缘成熟，所得的果实也是又瘦小又难看。所以我们要让因具有大力，快速成熟，必须要在种因的时候，高质量完成，欢喜心就可以帮助我们高质量完成。对于善法的殊胜作用，我们学过之后应该有触动，在修善法的时候，就可以用欢喜心来摄持。

今天的课讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 109 课笔录

发了菩提心之后，今天我们一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。本论宣讲了一个凡夫修行者应如何转变自私自利的作意、发起利他菩提心的殊胜窍诀。众生之所以流转轮回，就是因为相续当中的无明我执，由我执产生我所执，由我所执造罪，由此流转轮回。我们自己要从轮回中获得解脱，必须要放下我执；而要成就佛道，也必须要放弃我执，不管是救度自己还是众生从轮回中获得解脱，都须要发起利他心和菩提心。

《入菩萨行论》是引导我们从自私自利的作意当中彻底解脱的殊胜方便。本论的十品，从第一品“菩提心利益”到第十品“回向”，都和利他的修法有关，或者说主线就是利他。而对于利他，从正面讲是生起利他心，从反面讲是断除自利心，这相当于修持同品和断除违品。在《修心七要》中也讲到，所有的过失皆归一——自利、我爱执。所有的过失既然都归于自利，

我们就要断除自利，而对治自利最好的修法就是利他。当我们把注意力放在自己身上，就没办法将注意力同时放在其他众生上面；同理，我们把注意力放在其他众生上面，也就没办法把注意力同时放在自己身上。之所以我们的我执这么重，就是没有修持过利他导致的，现在要从自利的深渊解脱出来，修持利他是一个很好的方便。

修持利他是解放自私自利的心态，将我们的心态对众生开放。这个利他心其实是一种平等心，我们没有修利他的时候，这个心是有偏袒的、不平等的。如何偏袒呢？偏着自己的相续、自己的党派，不关心其他人的苦乐。我们要对治它，要修持利他心，以此慢慢平息偏袒心。所以平等心也是利他精神的一种表现。

另外，通过自他平等也可以逐渐趋向于究竟法界实相的平等。

当然，最究竟的平等，比如生佛平等、轮涅平等、内外平等，那种大空性、大平等的究竟实相，和这里所讲的平等还是有不一样的地方。但是，修持自他平等是趋入究竟平等的基础。如果我们修利他心、菩提心时，能够做到自他平等，那么这个平等就是我们趣入更深层次平等的殊胜方便。所以，菩提心既包括利他悲心，也包含了空性实相。

修持菩提心时要抓住一条主线，也就是泯灭自利心，修持利他心。从第一品到第十品都是让我们来修持利他，放弃自利，不管是让我们忏悔也好，受持菩提心、不放逸、正知正念也好，还是安忍、精进、禅定、智慧也好，最后将一切功德回向给众生也好，这里面其实都贯穿了一个利他的主线，都是让我们生起利他心，打破自私自利的我爱执和作意。

仔细观察一下，这条主线是非常明显的。沿着这条主线去思维、去修行，随着学习《入行论》时间不断地增加，学习的深度不断地拓展，相续中自利的心、我爱执的心逐渐就会淡没，利他的心逐渐就会生起来，这是我们学习《入行论》最初应该有的一种认识。在这个认知的基础上，再进一步地去观修《入行论》中的殊胜窍诀，这样观修之后，我们相续当中就可以真正地生起利他心，生起菩提心。当利他菩提心生起来之后，轮回根本的我执、我爱执就可以消灭。再进一步修持菩提心，我们就可以证悟殊实相，有了度化一切众生的能力。如果我们自己获得了证悟实相的能力，就可以帮助众生来证悟实相；我们自己通过修持菩提心来成佛，也可以帮助众生成佛。所以，可以说《入菩萨行论》是让自他从轮回中获得暂时和究竟解脱的殊胜窍诀。

我们在学习第七品——精进品。“进即喜于善”，精进就是对于善法，尤其是大乘善法的一种欢喜。当然，大乘善法包含了小乘、世间的善法，大是可以包小，而小的不能包大。在讲大乘善法的时候，并不意味着就要排斥小乘或者世间的善法。而且如果生起了大乘善法，里面就已经包含了让众生解脱的善法，以及世间的善法。

我们已经学习了为对治精进违品的三种懈怠的教言。现在学习的是修持它的四种助缘——欲坚喜舍。四种助缘当中，第一个是希求心：对于善法的希求，它的根本是思维业因果；第二个是自信，在修持善法的时候，应该有一种我能够修持善法的自信，也有一种我能够断除烦恼的自信，以及能力的自信；第三个助缘是欢喜，我们修持大乘教言时，应该有一种欢喜心，就像小孩子做游戏那样一直耽着、无有厌足。无论修菩提心、修利他，还是讲法、学习，应该有一种耽着、无厌足的心态，这个就是欢喜。

这三个助缘已经学习完了，今天要学习第四个助缘——放舍。

**壬二（放舍）分二：一、无力为之暂时放舍；二、完成后彻底放舍。**

放舍就是舍助缘。当然，这里的放舍有专门的含义，科判讲了两个方面，一个是暂时放舍，第二是彻底放舍。所谓暂时放舍，就是当我们无力再继续修某个善法的时候，就暂时放松休息一下；第二个是彻底放舍，一个善法做完之后就把它放弃，然后做其他善法。只有把两个意义合起来观察，我们才能够懂得寂天论师这里所讲放舍助缘的正确含义，才不会颠倒误解。

**癸一、无力为之暂时放舍：**

身心俱疲时，暂舍为久继。

修持善法过程中，身心比较疲倦的时候，要暂时放下这个善法，目的是为了能够长久、继续地修持善法。

暂时放下包含了三个要素：第一“身心俱疲时”，第二“暂舍”，第三“为久继”。“身心俱疲时”是说在哪种状态下，我们可以修持这种舍助缘。

当然，舍助缘是为了精进。我们可能会怀疑，这里让我们放下、休息，和那种大乘锲而不舍、白天不休息晚上也不睡眠地精进，是不是有抵触呢？一方面让我们对善法要有欢喜，要精进，一方面在精进的时候，需要放下，二者之间有没有矛盾？其实，放下是精进的助缘之一。为什么要行持这种暂时的放下？因为大乘的修法是一个长期性的行为，并不是通过短时间的、突击性的修法就可以达到目标。如果是很小的事情，我们突击一下，冲过去就完成了。但是大乘修行是一个很长时间的行为，短时间无法达到目的，这个时候需要我们有一种策略，才能做到长时间保持修法的状态。所以在适当的时候稍微放松一下，就显得非常有必要。

第一“身心俱疲时”，何时修持舍助缘，有一个特定的时间段，就是“身心俱疲时”。我们是欲界人道的众生，并不具足铁一样的身体，非常坚固的心：我们的身体是血肉之躯，所以会有体力衰退的时候；我们是初学的凡夫菩萨，所以心也有感到疲倦的时候。如果我们的身体体力衰退，心也很疲倦，这时就很难继续承担我们要做的事情。在这个状态下继续为之的话，有可能会阻碍我们修持菩萨道的情况：第一是身体彻底垮掉，第二是内心极度厌倦，一想到菩萨道、菩提心，我们就非常的厌倦。就像一个人胃口不好的时候，看到油腻的食物，马上就会产生恶心想吐的感觉，非常不想接近这种食物。我们在修菩萨道时如果不注意调节修行，我们的心也容易出现这样的状态，所以适当的放松就显得非常有必要。

当然，以前上师在讲舍助缘的时候，讲到“身心俱疲时”这种暂舍，是不是意味着什么善法都不做呢？不是这样的。当高度集中、高度密集去投入修行的时候，身心很容易疲惫，这时需要舍助缘，把这种密度减下来，把强度减弱，稍微放下一下。但并不意味着，我们处在放下的助缘当中，每天早上起来头也不用磕了，百字明也不用念了，功课也完全放下，什么都不思考了，完全专注在世间法当中，这并不是舍助缘所讲的意思。

舍助缘是有暂时放弃的意思，如果修持善法的密度太强，我们就放松密度，强度太强就放弱强度。但我们还是要坚持每天的课诵和基本的善法，我们的善心也不能够放弃。在这个基础上，其余高强度的、高密度的暂时放松一下，这是舍助缘的含义。

然后是“暂舍”：暂时的舍弃，暂时的放松，暂时把事情搁置。世间上是一星期休息一到两天；佛学院学习佛法，在每月的初十、二十五休息，现在汉僧也是一星期有一天的休息时间，半年、年终的时候有几天放松；在菩提学会当中学习佛法，国庆节和春节也会放假。我们的心通过半年或者一年的学习，比较疲倦的时候，稍微放松一下，做一下缓冲，重新来累积身心的能量。

舍助缘的目的是“为久继”，这是最重要的一点。“身心俱疲时”不是最重要的，“暂舍”也不是最主要的，最重要的就是“为久继”。为什么要修持舍助缘？就是为了能够长久地修持善法。

前面我们讲到，大乘菩萨道是一个长期行为，并不是几年或者一辈子的行为，而是乃至成佛之前我们都要精进于此道的行为。所以在大乘经典当中，教诫菩萨为了成就佛道要有心理准备。显宗共同的说法是，三个无数劫的时间修菩萨道。当然，如果修持净土、密宗等一些殊胜方便，或者根基够利的话，时间不需要这么长。那么，为什么佛陀要讲三个无数劫的时间呢？就是让我们对大乘的修道有一个打持久战的心理准备。如果短时间当中，我们没有修成功，心理也能够承受。在修菩萨道过程当中，如果短期出现一些违缘，也可以承受。反正没有成佛之前，都需要精进。

此处的“为久继”，是为了长久、继续地修持菩萨道，所以我们才在“身心俱疲时”暂时的舍弃。因此，我们在看法本的时候，要理解暂舍的真实内涵，其实它的目的就是为了让我们的长久继续修持善法，而暂时的把善法搁置下来，或以稍微轻松一点的方式来进行休整。

## 癸二、完成后彻底放舍：

对照前面科判，前面是无力为之的时候对善法暂时放舍。比如说我们在学《入行论》当中，或者我们自己觉得身心疲惫，或者是上师估计到我们在这时可能会有点疲惫，所以统一安排时间休息。像这样，在做一件善法过程当中我们分几段时间来把事情做完，其实是很有必要的。精进是一种欢喜，如何才能对修菩萨道保持恒常的欢喜呢？其实中间略做战略性的调整是非常有必要的。

上面是讲无力为之的时候暂时放舍，这里是讲完成后彻底放舍，一件善法做完之后，要把这件善法彻底放舍掉。当然，彻底放舍的含义，也要正确理解。颂词讲，

事成应尽舍，续行余善故。

一件善法完成之后，就应该把它“尽舍”——完全放下，为什么呢？以此我们可以继续做其他的善法。

这个颂词也是有几个关键的地方。应在什么情况下修持舍助缘呢？事成的时候，对应前面“身心俱疲时”。然后是“应尽舍”，对应前面是“暂舍”。它的目的是什么呢？为了“续行余善”。

我们修持菩萨道，虽然修持放舍助缘，但是总的闻思修相续不能彻底放舍。这个总的闻思修相续，其实是很多个体或者分段的善法连接起来的，就像念珠是用一根绳子穿起来的一样。我们从发心到成佛也和念珠一样，这个总的相续我们不能放弃掉，整个闻思修的过程不能放弃掉。念珠是一颗一颗组成的，而要完成菩萨道修行，我们修行佛法的资粮要一件一件地去完成，这一颗颗的念珠就相当于修菩萨道过程中这一件又一件的个体善法。比如说，学了《入行论》，再学前行，再学密法，或者说我们修持布施，修持持戒，修持禅定，或者百日放生，或者念大自在祈祷文，像这样修持一个一个的善法。所以，我们会做很多个体的善法，这些个体的善法做完之后，就把它彻底地放舍，放舍之后我们再开始做其他的善法。

所以，当前面的善事已经做完之后，也即事成的时候，应该尽舍。可以从两个方面来理解“应尽舍”。第一个就是这个事情做完了，因为要做其他事情的缘故，我们就把它放弃。第二个意思，在我们的内心上面，不要再过多地去纠结这个事情。如果做完之后还在过多地纠缠在这个上面，我们就没办法把时间、精力等再放在规划或者实行下一个善法上面。任何一个事情都是这样的，一个事情做完了就放掉，把所有的精力时间投入到下一个善法上去。

当然，善法与善法是相续的，这种心态不能放。但是，事情本身已经完成了，我们就不能再过多地纠结这个上面，否则的话，每天都这样想，到了第二天还在想昨天这个怎么样，前段时间这个善法怎么怎么样，其他事情就没法做了。因为凡夫人还没有无分别智慧，所以他在专注一件事情的时候就没办法专注其他事情。一个事情做完了，如果我们的的心还在耽着这个已经过去的事情，我们就没有办法规划以后要做的事情，或者现在应该做什么事情。

所以，做完之后为了做其他善法的缘故，我们的的心也不能过于纠结以前已经完成的事情，已经做完了心中就放下。放下之后不用再纠结它，怀念它，不管做得好也不好，我们就放弃，放弃之后就开始了做其他的善法。

“应尽舍”的意思是这两个方面，这个事情做完之后就放下，同时心里对它的耽着也放下。

关键是“续行余善故”，我们要继续地行持其余的善法。对于善法，首先要有一个总体的规划，然后一步一个脚印脚踏实地地去落实。所以，我们要保持做完之后就放弃掉，然后再做下面善法的心态，只有这样，我们才能高质量地完成要做的善法，要行持的菩萨行。

所以，什么是放舍助缘，什么样情况下修持放舍助缘，这须要搞清楚。当然，主要思想仍然不离精进，放舍也是精进，也是对善法的欢喜。如果离开了精进的这个总的意义去看放

舍，我们就有可能对舍助缘产生不必要的错误认知，这就不是寂天菩萨的本意了。寂天菩萨写这个放舍助缘的颂词，其实是让我们精进的一个策略。

总之，我们要搞清楚什么情况下修持放舍助缘，第一是身心疲劳的时候，第二是事情已经完成之后，我们要调整自己的心态。放舍助缘是有时间、有环境条件的，我们不能说：“我很精进，我主修精进的放舍助缘”。不能把舍助缘作为精进的主要修法，否则的话，我们肯定天天都在放舍、暂舍、尽舍。在精进过程中，什么时间修持舍助缘，需要了知。

可能我们凡夫人看到这四种助缘的时候，哪种助缘最喜欢呢？“舍助缘最喜欢”，又可以休息了，又可以放舍了，其实这个时候我们身心总体的状态是属于一种懈怠。这种懈怠的心理和舍助缘的精神完全是不相应的。

所以，对于舍助缘应该观察好它的时间点，然后适当地去修持。上师在讲义当中也是讲，虽然寂天论师这里讲修行善法时应该有舍助缘，但是如果你对法特别欢喜的话，没有舍助缘也可以。其实上师他自己也是这样给我们示现的，只不过考虑到弟子们的身心，有时会安排一些休息。

所以，应该把舍助缘应用的时间点搞清楚，否则比较容易误解它的含义。以上讲完了四助缘。

### 辛二（依助缘精进修持）

按照华智仁波切的科判，首先是修四助缘，然后是出二力——实行力和控制力。这里的“依助缘精进修持”，其实就是实行力。通过实行的方式生起正念，是非常重要的，所以要依靠助缘来精进修持。这四种助缘，在修持精进时是必需的，前面已经把它们讲完了，下面就讲了如何依靠四助缘来精进修持。下面的科判和颂词，其实都没有离开前面助缘的精神，然后在此精神下精进地实行，所以依助缘勤行是一种实行力。

#### 分三：一、精进修持对治之方法；二、断除罪过之方法；三、成办同品之事。

首先是精进修持对治烦恼，第二是断除罪过，最好不出现罪业，如果出现罪业就去制止，第三是成办同品，所谓同品，就是我们应该恒时依靠正知正念，并依止殊胜的上师善知识来精进修法。

#### 壬一（精进修持对治之方法）分二：一、勤持不放逸；二、勤持正念。

不放逸和正念，在第四、五品讲过，意义大家应该没有忘记。简单的说，不放逸就是一种小心谨慎、特别专注的状态，正念是不忘失善法。可以说，不放逸和持正念，是我们对治烦恼、对治罪业最有效的手段。

#### 癸一、勤持不放逸：

沙场老兵将，遇敌避锋向，  
如是回惑刃，巧缚烦恼敌。

沙场上经验丰富的老兵老将，遇到敌人兵刃的时候，能够善巧地避开别人兵器的锋向。如是，修行者也应该善巧地回避烦恼的利刃，并巧妙地制伏烦恼的怨敌。

寂天菩萨使用比喻很善巧，以此来开显深奥的法义。遇到烦恼时应该如何对治呢？不放逸如何体现呢？就用比喻来说明。因为世间的例子，不管是什么样的人，都是容易经历，或者听说过，或者看到过，或者比较容易思考，而修行上的事情对很多人来讲都没有经验。我们对世间法多多少少都有些经验，但是对更深层次的，能够引导我们出离世间的佛法，很多人没有经验。对这些修行上很抽象的概念，很抽象的修行方法，如何才能让我们比较轻松地理解呢？使用比喻。

所以，此处讲到了“沙场老兵将”。不管是学历史，还是看小说，看影视剧，里面都会出现沙场交锋的场景，我们对于沙场中两兵对垒互相砍杀的情景相对比较熟悉。

此处就使用这个世间的比喻来说明问题。我们和烦恼作战，也是一场战争，作战的地方就是心的沙场。“老兵将”就是这些修行有素的老修行人、菩萨，他们对待烦恼是什么样的，

我们应该学习他们的经验。上师或者这些老修行者，他们带领我们修行，带领我们出离轮回、抗拒烦恼，把经验介绍给我们，我们就应该谦虚随学。通过他们的牵引，自己的努力，逐渐就可以调伏烦恼怨敌。“沙场老兵将”带新兵的时候，言传身教，新兵如果谦虚地随学，他就能学会很多保护自己 and 制伏敌人的窍诀。

那么，这个久经沙场、经验丰富的沙场老兵将，他遇到怨敌的时候是怎样做的呢？有两个步骤。第一是“遇敌避锋向”，避免对方的兵器伤害自己；第二，避免自己受伤害的之后或者同时，想方设法把敌人制伏。

老兵将面对敌人的时候，第一个要做的就是不要被敌人的利刃击中，当别人的刀剑砍来的时候，要么是跳开，要么就用手中的兵器去格挡。总之，不能让对方的兵刃击中自己，如果击中的话，自己就会受伤倒地，失去战斗力，就没办法制伏敌人了。所以，老兵将遇到敌人的时候，首先是不被敌人的利刃所中，灵巧地躲开，之后再设法摧毁对方。当然，对方如果也是一个老兵将，也懂得躲开兵刃，然后再来反击，这个时候就看谁的经验更丰富，战斗力更强了。

分析完以上的情况，再来看对应修行中的意义。

“如是回惑刃，巧缚烦恼敌”：同样的道理，我们在和烦恼作战的时候，也应该首先善巧地回避烦恼的利刃，然后再以善巧方便束缚烦恼敌，或者说彻底地降伏烦恼怨敌。

和烦恼作战的时候，如果我们相续完全都是殊胜智慧，就没有作战的可能性了，或者我们内心全是烦恼，也没有作战的可能性。什么情况才会作战呢？第一是有敌方和自方，以前我们相续当中充满了烦恼，基本上是没有战争可言的，因为心里都是烦恼，烦恼和烦恼不可能打起来。

而自从我们苏醒了修行的种姓，依止了上师善知识，开始修习佛法，知道了轮回和烦恼的过患，之后内心产生了想要修行的念头。这种想要修行，想要摆脱轮回，想要灭除我执的念头，一生起来就有了敌对面，这个敌对面就是烦恼。我们自己这方是想要摆脱轮回的心、修法的心、菩提心，敌方是阻碍获得解脱的我执、烦恼、习气，这时它们就成了对立面。那战场在哪里？其实在心里。我们自己相续中的这些老旧习气的“保皇派”，以及想要推翻我执统治地位的这个“改革派”，它们的战场其实就在我们的内心当中。

当我们内心中产生烦恼，这时怎么做就显得很重要。所以，第一就是要“回惑刃”，回避烦恼。简单的讲，就是我们不要被烦恼伤害。如果烦恼生起来，我们被烦恼伤害，我们就会受伤，并丧失抵抗的能力，然后像下面的颂词所讲的一样，我们可能会失去“生命”的。

怎样才可以像老兵将遇到敌人兵刃时一样，能够躲避或者抵挡呢？其实生起烦恼的时候，首先要避开它，不要让烦恼伤害我们，比如避开生烦恼的环境，或者压服自己的非理作意等。像这样的话，烦恼生起来了，有一点苗头之后，我们要去回避它，如果顶着它，我们容易被烦恼击中，因此受伤。

怎么样回避呢？其实就是不要被它伤害到。比如贪心产生了，我们就开始修持不净观、无常观，或者忆念自己的戒律。嗔恨心产生了，这时候如果大发脾气，就说明我们被嗔心的烦恼击中了。我们就要思维嗔恚的过患、安忍的功德，安住在慈悲的正念中，这就是避锋向的一种表现。

通过避开烦恼怨敌利刃的锋向，在自己没有被它伤害的同时，还要想方设法地去束缚它，不要让它发展，然后通过空观的实相智慧，彻底把它予以摧毁。这里以喻意对照的方式，表达了勤持不放逸。

勤持不放逸其实就是我们在对付烦恼的时候，应该小心谨慎、特别专注，如果不专注谨慎，我们就有可能被烦恼伤害，就没办法调伏烦恼了，所以这里教诫我们勤持不放逸。

## 癸二、勤持正念：

战阵失利剑，惧杀疾拾取，

如是若失念，畏狱速提起。

“正念”我们前面分析过了，主要是不忘失善法。

颂词字面意思是，当我们在战场上，如果手里的利剑等兵器不小心脱了手，因为害怕被杀的缘故，我们会马上把它捡起来。同理，在修行过程中，如果丧失了正念，我们也应该以畏惧堕地狱的心态，速速地拾起正念。此处也是喻意对照的方式。

作战的时候，战士最重要的工具就是利剑、长枪等武器。利剑有两个功效，第一是保护自己，第二是杀死敌人。当我们在战场上失去利剑的时候，它的功效就丧失了，既不能够保护自己，也不能够杀死敌人。在这种情况下，无论受过训练的人，还是一般的人，都会非常害怕被杀。自己没有利剑，对方手上有利剑，差距就很悬殊。以“惧杀”的缘故，就要“疾拾取”，会想方设法、马上以快捷的行动把利剑重新拾在手上，用来抵抗或者杀敌。这是比较容易理解的比喻。

而在和烦恼作战的过程当中，正念就是我们的武器，它也是具有两个功效，第一是保护自己，第二是消灭烦恼。对于自己，最好的保护就是忆念善法，不忘失善法。当我们的分别心安住在善法上，出离心、菩提心、空正见生起的同时，它是不会再去忆念烦恼的，我们就不会被烦恼伤害，同时还可以消灭烦恼。所以正念是修行人保护自己、消灭烦恼的最好的利器。

如果我们在修行过程中，基于各种各样的原因，丧失了正念，我们就会忘记对治，没办法通过正念的方式来对治烦恼，即没办法保护自己，也没办法消灭敌人。所以一旦忘失正念，我们就应该“畏狱”，如果忘失了正念，没有对治，就很容易造恶业，造恶业就会堕地狱。因为非常害怕地狱的恐怖，所以我们会迅速地拾起正念的利刃，开始忆念善法。

在这里，世间人害怕身体被杀死，修行人害怕慧命被杀，堕地狱感受长时间的痛苦，都同样是畏惧严重后果，然后就想到保护的措施，或者抵御的方法。

正念的确是修行人很好的一个防御武器。失念的时候，我们应该“畏狱”，非常害怕地狱。当然这里有一个前提，必须对地狱的可怕和堕地狱的因有非常清晰的认知。有时因为学习佛法的时间不长，对于地狱的恐怖认知不深，所以有些人就会说：“堕地狱就堕地狱吧，地狱也没什么可怕的。”但是，一方面自己说不害怕堕地狱，另一方面如果自己稍微犯了什么事情，被关进监狱的时候，他就非常害怕。其实人间的监狱和地狱没办法同日而语，但烦恼涌现的时候，往往就容易口出豪言，说出像“我不害怕，堕地狱就堕地狱吧”这类无知的话。其实这是对地狱的法相、地狱的时间、痛苦的程度等，没有认真思考过。

当然，地狱我们没有看过，但如果能现量见到地狱的话，没有人敢说这种大话的。那么，没看到怎么办，佛给了一个方法。佛陀的慧眼完全地照见了地狱的情况，所以在经典当中，为我们描绘了地狱当中的惨状，各大祖师也详细地解释了地狱的惨状，要求我们这些没有亲眼见过地狱的人，对佛菩萨所描绘的这种地狱状况，进行观修。观修之后，虽然我们并没有亲堕地狱，没有见到地狱，但是通过观修的力量，也可以知道地狱的可怕，这使我们对地狱的果产生极大的畏惧。

了知了地狱果的恐怖，我们再来观修它的因是什么。《大圆满前行》中，第三品讲轮回痛苦，第四品讲到业因果，果就是六道轮回，尤其是地狱的痛苦，堕地狱的因是杀生、偷盗、邪淫等上品恶业。如果我们对地狱的果非常害怕，也会对地狱的因产生恐怖。不但我们自己恐怖，看到别人做这个因的时候，我们也会产生悲悯心。

我们经常会遇到一个情况，就是在学法的过程中，看到别人造罪业自己生不起悲悯心。对其原因，我们观察，第一是对于地狱的痛苦程度，没有比较清晰的认识；第二是对堕地狱的因，没有了知清楚。如果自己并没有认识清楚，那么别人在做这个因的时候，就很难对造这种因的人产生悲心。这是显而易见的。

比方说，我们从某个途径了知到人间的某座监狱，里面充满了酷刑，充满了各种各样的痛苦和恐怖。对此我们有了非常直观的认知，并深信不疑。然后再打听，犯了什么样事情的人，会被抓到这个监狱受苦。像这样，对它的因也产生了认知。自己就很害怕，千万不能犯这种事，如果被关到监狱中，会非常痛苦。如果自己发现某个亲人不巧犯了这种事，即将被抓到监狱里，我们对这个人会产生很大的同情和悲悯。

为什么我们有时候看到世间人造罪自己没有什么感觉？这是因为，首先自己对堕地狱的因没有深刻认知，其次认为其他人与自己无关，在这方面没有修持过一切众生都是过去父母的悦意慈心。如果以上的因素能够做到，第一自己会对堕地狱的因非常恐怖，第二如果其他人犯了这种因之后，我们也会产生很大的悲心。所以，这里的前提“畏狱”很重要。

在学习佛法的时候，总是觉得里面有些颂词无法和我们产生共鸣，我们自他都在思考分析，为什么和有些颂词能够产生共鸣，有些不能。观察发现原因多种多样，其中主因就是我们在学这个法之前，应该具足的某种心态没有具足。比如，在学习颂词“如是若失念，畏狱速提起”之前，我们对“畏狱”没有产生直接的认知，看到颂词的时候，就不会产生很大的震动。如果我们对地狱的痛苦，有比较深刻的认知，对于地狱怖惧的心态已经生起来了。在此基础上，再来看这个颂词一下子就会明白寂天菩萨这里所讲的涵义了。

所以，不是说法义和自己之间存在着怎样的问题，主要是前面该做的功课没有做，所以提前学到这里的时候，好像没有什么感觉。我们可以找时间补补课，回去看看法本，思维地狱痛苦，争取在内心中对地狱的痛苦产生一种感觉，这时候再看颂词，就会明白寂天菩萨这样讲的的确对我们有很大的利益。

这里我们讲到了勤持正念，当然，“畏狱速提起”只是举一个例子，还有很多类似的问题。如果我们对于无常、出离心、暇满人身、轮回痛苦、业因果，这些基本教义比较熟悉，内心中产生过某种感受，再来看菩萨道，再来看菩提心的修行，理解就会完全不一样。

所以，修学佛法是长期的过程。有时候我们学习第一遍的时候，没什么感觉，但是不要紧，我们再继续学下去，通过其他法的学习，补充了很多的知识，以前相续中欠缺的很多智慧生起来了，第二次再去看这些颂词的时候，一定就会有很多不同的深刻感受。通过这样的方式，我们就会和正法逐渐相应。

## 壬二（断除罪过之方法）分二：一、不应出现罪业；二、出现罪业则制止。

断除罪业的方法有两个，第一、最初最好不要出现罪业。这是断除罪过的首选，这是非常重要的。第二、如果出现了罪业应该努力制止。佛陀在《地藏经》里讲过，智者有两种，第一种智者从来不造罪，第二种智者犯了罪懂得忏悔。第一个从来不造罪的人是高举佛幢者，第二个摧毁罪业的人是摧毁魔幢者，因为罪业是和魔相应，不出现罪业是与佛相应。简单地说，高举佛幢者，是高举佛教大旗的人，出现罪业懂得忏悔的人，是摧毁魔法大军旗的人，这两者都是智者。这里所讲的意思和此相应。

### 癸一、不应出现罪业：

这里主要告诫我们，尽量不要出现罪业。通过防护自己的身心，防护自己六根的方式，不出现罪业是最佳的。

循血急流动，箭毒速遍身，  
如是惑得便，罪恶尽覆心。

循着血液的流动，箭毒会迅速地遍满自己的身体。如是烦恼一旦得便，罪恶很快就会完全地覆盖自己的内心。颂词是通过比喻意义对照的方式进行宣讲。

在作战的时候，为了能够更有效的射杀敌人或者伤害敌人，有时会在兵器刀剑上涂毒，在发射的弓箭上也会涂毒，因为涂了毒后，就能更有效地杀害对方。而兵器上没有涂毒的话，如果兵器射中心脏等要害就可以一箭毙命，但如果射中了手脚，就不至于毙命。如果在上面

涂了毒之后，这个箭毒会随着血液流动，如果不及时治疗，就很容易死亡。在冷兵器时代，因为箭毒会很快地布满身体，所以是非常有效的更多地杀害敌人的一种手段。

同理，我们在修行当中，一旦被烦恼得便，产生贪欲、嗔恨，如果不对治，就会“罪恶尽覆心”，更大的罪恶很快就会完全覆盖自己的内心，内心中就会充满烦恼。

这里的比喻和意义有两个相似的地方。比如说箭毒，箭头的面积很小，上面涂的毒也不多，但是一旦射中身体，这个小小的毒就会迅速地遍满全身，对自己全身造成伤害，很容易让自己丧命。同理，我们最初被烦恼侵入，那时烦恼的力量还很小，一点点贪心、嗔恚。但如果我们不对治，“惑得便”之后，初始这一念的烦恼慢慢就开始越来越深厚，最后就把自己的整个内心覆盖了，内心中充满了深重的烦恼。如果我们的身体被箭毒充满，生命就会终结；如果我们的内心被罪恶充满，那么修行的慧命就会被终结。让我们身体死亡的方便是箭毒，让我们慧命终结的方便，就是罪恶、烦恼。所以，我们首先要了知烦恼的危害到底有多大。

我们不能小看这样一点点烦恼，就像不能小看被毒箭射中之后的小伤口一样，因为毒一旦蔓延开来，就无法救治。所以在古代，一旦发现自己被毒蛇咬中，或者被毒箭射中了，马上就会采取防护措施。不是把这个毒用手挤出来，就用嘴巴把毒吸出来，或者用刀子把伤口附近的血肉挖掉，严重的话甚至斩断手指、手腕，马上就开始做预防，或者用绳子把手臂扎住，不要让血液流动太快。这些都是一种快速反应。

同样的道理，我们也应该这样。如果我们不重视，就会觉得这是小小的烦恼。我们在修行的时候就是这样，凡夫人很大的烦恼都认为是很小的，菩萨认为很小的烦恼都是很大的，这就是菩萨和凡夫人不一样的地方。

所以，不应该小看小的烦恼。不要觉得产生一念不高兴无所谓，产生一念的嫉妒傲慢、烦恼贪心不要紧。其实在我们认为不要紧和忽视的心态中，烦恼就慢慢开始蔓延了。第一次我们不重视，时间长了也不重视，等发现的时候，我们已经病入膏肓了。当我们再想要去救度的时候，这个箭毒已经遍满全身，后悔已经来不及了，没办法救治了。同理，当我们被烦恼周遍心相续的时候，再想去对治，那个时候就很难再回头。所以寂天论师告诉我们，最初不要染罪，不要出现罪业是最好的。

对于这些小小的每一个恶念，每一个烦恼的念头，我们不要认为无关紧要而置之不理。如果我们认为无关紧要，最后就真的难以收拾，就会“如是惑得便，罪恶尽覆心”，罪恶方面的心念也生起来了。颂词通过比喻和意义对照的方式，让我们重视小小的烦恼，不要让它得到机会。

下一个颂词：

如人剑逼身，行持满钵油，  
惧溢虑遭杀，护戒当如是。

这又是一个喻意对照的颂词。就像一个人被宝剑所逼迫，手上持着装满油的钵行走一样，因为害怕油溢出来而被杀，所以他就非常小心翼翼地保护着这钵油。同理，“护戒当如是”——这里的戒是广义的戒——保护我们的心或者保护我们的学处、戒律，也应该这样小心谨慎，尽量不要出现犯戒的行为。

上师把颂词前三句和第四句，用嘎达亚那尊者的一个公案来解释，讲记当中讲的很清楚。在佛教中，还有很多类似的比喻。这个比喻主要是说，国王下令让武士从死囚中挑选出一个人，让他持着装满油的钵绕王宫步行一周，在道路两旁，布置了很多唱歌跳舞的人，来考验他是否像嘎达亚那尊者所讲的那样，如果保护自己的心，是不会分心去看歌舞的好坏的。实验显示出来的结果是，这个犯人走了一圈，国王问他的感受，犯人的的确确是说，自己所有的注意力都在油上边，害怕油溢出来一点点。因为他后边就是拿着宝剑的人，如果溢出来一点，他会马上被杀害，所以他非常专注在油的上边。因为过度专注的缘故，对道路两边歌舞

的人是视而不见，根本没有一点分心去听他们在唱什么、跳什么，至于好听不好听，就更加不用问了。

所以像嘎达亚那尊者讲的那样，真正的修行者在守护自己心的时候，他也与之相同。如果心高度专注在因果取舍、戒律防护，或者修菩提心方面，四周的环境是没有办法影响他的。

“剑逼身”中的剑，和保护戒律的情况相对照，可以理解为轮回或者地狱的痛苦；“剑逼身”可以理解为我们害怕堕地狱的心态，就好像是剑逼身的感觉；“满钵油”相当于我们相续中的戒体或善念；“溢”：油溢出就是犯戒律或者出现罪业；“惧溢”：害怕出现犯罪的情况；“虑招杀”：害怕油溢出来被剑杀死，同样的道理，害怕我们相续中出现罪过，被剑杀死而堕地狱，一旦犯戒我们就会堕入轮回。小心翼翼保护油钵，与之对比的就是小心翼翼地保护我们的身心相续。

“护戒当如是”：我们修行的时候也应如此。持油的人他在护油的时候一心专注，对比我们在修道的时候，如果对于轮回的痛苦非常害怕，把心思专注在保护身心的相续上，也可以完全做到六根不外散。犯人持装满油的钵走了一圈一点不洒，所以心专注的话是可以做得到的。从道理上讲，如果相续中产生了护持自己相续正念的力量，也可以让我们在修持正法的过程中，将相续防护得非常严密。

将颂词的内涵，如果我们一个个地对照，对于我们怎么修持菩萨道，怎么保持身心不出现罪业方面，会有很殊胜的指引作用。

这节课就学习到这里。

## 《入菩萨行论》第 110 课笔录

下面我们继续学习《入行论》。前面我们讲到了相续当中最好不要出现罪业，最初不出现罪业是很重要的。从一个方面来讲，作为凡夫众生，我们以前已经造了很多的罪业，因此我们应该忏悔。还有一层意思是虽然以前出现了很多罪业，但是从现在开始相续当中最好不要出现新的罪业。因为我们忏悔的过程，第一就是忏悔以前曾经造过的罪业，第二就是防止以后出现新的罪业，如果我们不造新的罪业，再加上努力忏悔以前的罪业，那么我们相续当中所累积的罪业就会逐渐减少。

但如果如果说我们一边在忏悔以前的罪业，一边又再造新的罪业的话，那么罪业就永远没办法忏净了。如果我们造罪的速度超过了忏悔的速度，我们相续当中的罪业就会越累积越多，虽然我们也在修行，但是修行前进的步伐很慢。当罪业累积到一定的程度，超过了我们的对治力，我们还是会堕入恶趣，在轮回中漂泊，无法获得解脱。

所以，最初的时候，我们要通过各种各样殊胜的对治阻止罪业的生起，这点至关重要。以上是对前面科判的内容做的归摄。

### 癸二、出现罪业则制止：

如果出现了罪业，我们应该及时地制止和清除。颂词当中讲到，

复如蛇入怀，疾起速抖落，  
如是眠懈至，警醒速消除。

用比喻和意义对照的方式来讲，就像一个很怕蛇的人，他的怀中爬进了一条蛇，这个人非常恐怖，于是就以最快的速度站起来，然后把蛇抖落下去。同样，对于一个修行者，如果修行中出现了耽著睡眠和懈怠，他也会像畏惧蛇者一样，会立刻警醒，然后以最快的速度消除眠懈。

我们知道，一般人都比较害怕蛇。堕落为蛇是由于以前的嗔恚心，对别人发很大的脾气，或者很容易嗔怒。而嗔恨心就会让他堕入地狱。前面我们讲，上品罪业堕地狱，中品罪业堕饿鬼，下品罪业堕旁生，有时候异熟果是直接堕入旁生中，比如小小的嗔怒有可能让他堕入

旁生当中。还有一种情况是他生起了很大的嗔恨，首先堕入地狱，罪业消得差不多之后再转生到饿鬼界，之后再回到旁生界。

所以说，投生为蛇的前世之因就是嗔怒，因为人嗔怒的时候，第一，他的形象很丑陋，第二，他人很恐惧他，因为一般发脾气的人，大家一看到他的样子就比较害怕。由于这种等流，堕落为蛇时也是如此。像这样，蛇的因缘和害怕蛇的人，这两种因缘和合了，而且蛇钻到了怀中，人会非常恐怖然后跳起来把蛇抖落，只有这样他才能安心，才能消除恐怖。这是宣讲“蛇入怀中”的比喻。

“如是眠懈至”：同样的道理，修行过程当中，修行人应该害怕这些罪业。此处是以“眠懈”来作为例子，并不单单指睡眠和懈怠。其实睡眠包含了散乱或者昏沉，“懈”主要是指懈怠懒惰。因为昏沉睡眠就无法清醒地修持善法，因为懈怠对善法也就没有兴趣。所以“眠懈”代表了一切贪嗔痴以及杀生偷盗等罪业。那么，眠懈产生的时候，我们应该有一种警醒的态度，不要认为它无所谓。因为，眠懈是能够引发更重罪业的因，而其他的贪欲等直接就是罪业了。

所以眠懈一旦在相续当中出现，我们应该有一种警醒的态度，知道眠懈要么是罪业，要么是罪业的因，应当想到它的后果。就像想到了蛇入怀中并被蛇咬了一口的后果很可能是中毒死亡，因而产生警觉。我们在修行过程当中一旦出现了眠懈的苗头，就应该警醒，想到如果不把眠懈从身心当中消除的话，很有可能被眠懈的罪业所伤害，自己修法的功德会彻底地失毁，所以说就要“警醒速消除”。

如果我们闻法时出现了眠懈，这时也是需要用一些方式来缓解。以前法王如意宝在讲法的时候，告诉听法弟子，如果听法时打瞌睡真的很厉害的话，（一般情况下听法不允许站立）可以站着听或者跪着听，打破自己的眠懈状态。当然，如果觉得在大众中站着或者跪着听不太方便，可以使劲把眼睛向上看，头往后仰，这样也可以缓解马上要睡着的状态。也可以用其它方式如药物来缓解，自己反正要想一切办法来进行对治。

还有在打坐的时候，如果很想睡觉，也可以站起来走动一下，或者用凉水洗脸，从而来缓解自己的睡意。如果是懈怠，要思维懈怠的过患——懈怠会使自己堕恶趣堕轮回，和精进的功德——通过精进能够获得解脱和成佛的功德。因为睡眠和懈怠都是一种下沉的昏沉状态，提不起精神的状态，这时就要通过思维过患和功德来让自心保持在一种平衡的能够修持正法的状态当中。通过长时间做对治，自己的对治力和智慧就会逐渐加强，相续当中负面的睡眠的因和懈怠的因逐渐减少之后，自己修行正法就比较容易得心应手。

所以在遇到睡眠或懈怠的时候，第一要有恐怖，对于罪业和烦恼产生畏惧，第二就是要快速消除，就像害怕蛇的人一旦发现蛇入怀后，就想马上把它抖落，而不是拖延。不要说是蛇入怀了，就算是蛇只是到自己周围，自己也会很快逃离，不会拖延。

同样的道理，修法当中，睡眠或者懈怠到来的时候，要有对于罪业、烦恼的恐怖，然后快速消除，不能拖延。一旦拖延，就象前面颂词讲的，烦恼有可能就复生了，就没办法很快地消除。烦恼刚刚生起的时候，它的力量还不是很强大，对治就比较容易，一旦拖延到它势力壮大之后，再想对治就要付出很多努力，而且效果不一定很好。关键是，我们作为大乘修行人，应该有一种奋发向上的精进的心态，不让罪业出现，如果出现了就及时地制止，及时地补救，正如前面所说，这个仍然是智者的做法。

每逢误犯过，皆当深自责，  
屡思吾今后，终不犯此过。

每次出现不小心犯的过失，首先要对自己这种行为深深地自责，然后屡屡地思考，从今往后终究不再犯此类的过失。

这是很重要的。上个颂词讲我们要速消除，这个颂词讲如果误犯过失如何应对。“误犯”有两种解读，一种是自己的确不小心，没有注意就误犯了过失；第二种误犯，可以引申为无力对治，虽然我们知道这个是不对的，但是因为自己相续当中积习难返，所以无法对治而不

由自主地犯下过失。不管是真实意义上的误犯也好，还是因管不了自己的身心而明知故犯也好，都可以包括在“误犯”的范围当中。

不管是哪种情况，“皆当深自责”。“深自责”的前提来自于了知过失所带来的后果，一方面如果相续中充满了过失就没办法有力地修持菩萨道，另外一方面相续中的罪业会直接引发后世的痛苦。所以，我们了知这种后果之后，我们不愿意看到、承受这样的结果。因为我们相续当中有一颗向善的心，有一颗想要修法的心，有一颗想要对治罪业的心，所以误犯之后我们应该深深自责。

这种自责其实就是四对治力当中的厌患对治力。对自己所造的罪业自责，这就是一种不认同罪业、不想与罪业共住的心态。这种心态是我们远离罪业的前提。相反如果自己认同它：“反正罪业在我相续当中了，共住就共住吧，无所谓。”那我们就没有忏悔罪业、清净罪业的前提了。所以，我们能够深深地自责自己的罪业，其实说明自己是不认同罪业的，不想让罪业在相续当中扎根、成长。

“屡思吾今后，终不犯此过”：除了自责之外，我们还要想：从今往后，我不再犯这个过失。这种心态属于四对治力当中的返回对治力。厌患对治力与返回对治力，这两种心态在忏悔罪业、制止罪业过程当中，是非常非常重要的。为什么我们要在佛菩萨、善知识面前发露忏悔呢？其实就是我们发露忏悔之后，下一次再犯的时候，就会想到在佛菩萨面前的忏悔，这时会非常惭愧，再犯的话就会非常地不好意思，对不起佛菩萨，对不起自己，这样的话就会尽可能地制止自己再一次犯同样的过失。

我们当烦恼产生的时候，有时明明知道这是佛、上师不开许的罪业，但自己还是犯了，我们应该要自责。自责心也是一种惭愧心的表现，以前我们也讲过，上师也是再再地讲过，就是如果我们不小心犯了过失，或者有时控制不了相续而犯了过失，让罪业减少的一种方便就是生起惭愧。犯了之后自己觉得很惭愧，对不起佛菩萨，愧对上师或者其他的人，有了这个惭愧心，那么罪业就能够尽量地减低，忏悔起来也比较容易。如果犯了过失之后没有惭愧心，罪过就不会减少，忏悔起来也是非常困难，忏悔的力量也不会很大。

所以，自责心是非常重要的，而且还要再再地想，这种过失是毁坏自己相续的恶法，以后绝对不能再造这种过失。如果自己经常性地这样思维，打预防针，下一次又想犯过失的时候，这个心态就会起作用，就会有效地去制止。当然，如果自己烦恼很深重，也不一定马上就能制止，但如果不是特别深重的烦恼，这种“屡思吾今后，终不犯此过”的思考，在下次想犯的时候，就会起到抵挡和防护的作用。

所以，我们要尽可能地制止自己再一次犯同样的罪，出现罪业就要制止。这里面只是具足厌患对治力和返回对治力，如果是忏悔的话，还需要所依对治力和现行对治力，但这地方主要是讲出现罪业时，如何使它不蔓延。这是很重要的，因为如果蔓延之后罪业会越来越深重，如果不蔓延，虽然生起了烦恼，但是它没有扩张，烦恼被有效的控制住了，就如癌细胞被药物的力量控制住了，我们就赢得了战胜它的时间与机会。

所以，对于凡夫人来讲，修行是必须要小心谨慎的，一旦不小心谨慎，哪个地方出一个漏洞，哪个环节出了问题，就会延误我们的修行。当然，按照佛经的观点，只要是发了一念成佛的心，听闻了一句佛法，这个人已经种下了最终成佛的种子，在可见的未来肯定会获得解脱的。但是获得解脱的方式有两种，一种是比较迂回间接的方式，比如现在种了种子，中间犯了过失，该堕地狱就堕地狱，该继续流转就流转，流转一段时间后，种子再开始起作用，产生修道的心，然后或许又堕落，反复反复很多次之后，种子力量慢慢加强了，他开始真正产生了要对治烦恼的心，最后就渐渐获得解脱；还有一种就是直接的，中间尽量不出现过失，出现过失之后不让它蔓延、增长，通过一系列对治，从而很快获得解脱。

所以，获得解脱的方式的两种，最好不要选择那种间接的、迂回的、很漫长的时间才解脱的方式，我们应该选择比较快速的方式。一方面是轮回的确非常苦；另一方面，发了菩提

心的菩萨，他其实很想在最快的时间当中获得救度众生的能力，如果自己经常被烦恼控制的话，一再的造业、一再的忏悔，成就佛果的时间就会拖延，救度众生的时机也会一再的错过。

### 壬三、成办同品之事

前面讲了应该精进对治、断除罪过，接下讲应该成办同品，即和精进相顺的作意和修法。

故于一切时，精勤修正念，  
依此求明师，圆成正道业。

颂词的字面意思是，我们应该在一切时间当中都精勤地依止并修持正念。在此基础上去依止上师善知识，来圆成自己修持佛法正道的伟大事业。

“故于一切时，精勤修正念”：前面讲到我们要精进对治，同时防止罪业出现，“故于”这个词承前启后，在一切的时间当中，无论早上、中午、晚上，还是今年、明年，乃至成佛之间，都应该精勤修持正念。这里，时间是一切时间，方式是精勤的方式，所修是正念，从三个方面强调。

我们应该随时保持自己的正念，这其实就是一种对善法的希求和欢喜的态度，也是精进的同品。我们不能说“今年我依靠正念，明年就不依靠了”，或者说“上午我依靠正念，下午就不依靠了；我在打座的时候依靠正念，下座的时候就不依靠了；我听法时用正念，下课之后就不用正念了。”不是这样的，应该尽量保持在一切时间当中都依止正念。

当然，对初学者来讲，也不一定很容易做到，但我们应该首先有个目标，然后向目标逐渐靠近。刚开始的时候，我们拿起书本能够保持正念，放下书本就不行，但如果我们继续保持对佛法的兴趣和修行，就可以逐渐有所提高，比如放下书本之后，可能在一个小时之内能够保持正念，接着可以在五个小时当中保持正念，然后再延长到十个小时、睡觉之前，乃至最后在睡眠当中也能保持正念。这样一来，不仅在醒觉位，在睡眠时也可以保持，在任何时候都比较容易保持正念，这种状态和正道就容易相应。前面我们讲了很多保持正念的方便，所以要在一切时中，以精勤的方式来修持正念。

“依此求明师，圆成正道业”：“此”就是正念，在正念的基础上，我们应该寻求明师。正念是自己相续当中的一种因，“求明师”是外在的助缘，如果我们内心当中有正念，外面有殊胜的上师善知识给我们引导，如此一来，里应外合，我们就可以圆满地成办菩萨正道的大业。

要修持正法，依止殊胜的上师是非常关键的。以前佛陀为了表示依止善知识的重要性，在经典当中和阿难尊者有一段对话。阿难尊者有一天突然对佛说：“现在我知道了，我们修持解脱道，大部分依靠上师善知识。”佛陀回答道：“其实你错了，不是大部分，而是全部依靠。”

在这个典故中，佛陀就讲到了依止上师善知识的重要性。在很多宣讲依止上师的窍诀引导当中，也常常出现佛陀和阿难尊者的这番对话。从主要的外缘来讲，上师善知识所给予的教诲非常重要，通过上师善知识的引导，我们内心当中会产生求道之心，会产生持戒的功德、菩提心、空正见等。从凡夫到圣者，从菩萨到成佛，都是通过上师善知识的引导而逐渐成办的。

我们从最开始产生厌离心，能够认知暇满难得、无常和轮回痛苦等，其实都是上师善知识的引导。从这个角度来讲，我们内心当中产生的所有功德，其实都是来自于上师善知识的恩德，因此佛陀说“是全部依靠善知识”。

为什么讲内因外缘呢？就是说，在修道过程中，上师引导我们去解脱，但成办这个事情也需要我们自己同上师配合。上师宣说了教言，我们自己也愿意修行、愿意祈祷，内因外缘和合之后，成道的速度便会越来越迅速。所以，佛陀在经典中宣讲了依止上师的重要性。

另外，也是因为在轮回当中流转，单单依靠自己是没办法发现解脱之道的。在塔波噶举的祖师无等塔波任波切（冈波巴尊者）所著的《解脱宝鬘论》中有一个问答，有人问：

“众生无始以来流转轮回，在这个过程中，依靠自己的力量能不能够获得解脱呢？”尊者回答说：“无始地流转，就说明依靠自己的力量无法解脱。”这就表明，依靠自己的能力根本没办法醒悟，必须要依止上师善知识的指引。

上师善知识会以很多方式出现，比如在我们这个娑婆世界，释迦牟尼佛以显现人形的方式成为上师善知识，有些利根者可以直接依止佛陀为上师。佛涅槃之后，我们是依靠佛化现的善知识为上师，他们所做的就是佛的事业，前来引导我们。如果我们不懂取舍，上师就通过讲经的方式告诉我们应当如何如何做。另外，我们的分别念很多时候是和修道背道而驰的。在这种情况下，上师会引导我们，告诉我们自己的分别念不可依靠，应该依靠上师善知识的教言。其实上师善知识的教言也就是佛经论典的教言，上师也是佛法的代表。

当然，我们在依止上师善知识的时候，观察很重要，有时上师善知识并不会以一种高调的形象示现，反而是一些凡夫人或一些邪师装成善知识的形象出来“引导”，所以开始的时候，观察上师善知识就显得很重要。

如果我们自己通过分析观察，寻找到一个比较合格的上师善知识，就会引导我们走向正路；如果不小心依止了一个邪师、邪知识，有可能引导我们趋向于堕落，这是很危险的。还有一种情况，即便某位上师并不是邪知识，但我们依止他一辈子的话，也有可能浪费很多时间和精力。

真正来讲，到底应该怎么选择上师善知识，其实是件很困难的事情。虽然在《大圆满前行》、《华严经》和《广论》当中讲了很多善知识应该具足的功德，但按照华智仁波切的意思，在末法时代，完完全全像续部一样具足所有功德的善知识并不多见。为什么如此少见呢？其实，并不是说到了末法时代佛陀和善知识的功德就没办法显现了，他们就变得和一般的凡夫人一样了，而是说，我们能遇到什么样的上师善知识，主要取决于自己相续中的福报。

在佛住世的时代，众生的福报很深厚，因此，他们所感召的善知识就像佛陀一样完美，无论是智慧还是神通，从各个方面来讲都是十全十美。后来，众生的福报慢慢亏损的时候，佛入灭了，接着有许多以菩萨的方式显现上师善知识的形象，再以后的善知识就是以凡夫人的形象而示现——虽然他是佛，但他却以普通人的形象而示现。

因此，当上师以佛陀的形象示现时，他所显现的功德就非常圆满；示现为菩萨的时候，他所显现的功德也很超胜；但示现如同凡夫一般的时候，在我们眼中的这位上师善知识，却很可能出现我们所谓的“过失”。这个“过失”是怎么回事呢？并不是说佛在这个时候示现出来的善知识真正染上了凡夫的过失，而是由于我们相续当中的罪业比较深厚，福报比较浅薄，相应于我们根基所显现的上师善知识就显得不完美，不圆满，显现上看起来有这样或那样的过失。

我们用一个比喻来说，天上的月亮显现在水中时，月影是否圆满清晰，需要观待水器是否残缺，以及水的清净程度。如果水器残缺，水很污浊或动荡得很厉害，那么显现在水里的月影也不会清楚，并动荡得很厉害。如果水很脏，显在水里面的影像就会很脏。如果没有水，甚至连月影都不会显现。因此，没有福报的人根本遇不到上师；而有一点福报，但相续中烦恼很深重，福报不深厚的人，在他面前显现的上师就可能不太圆满；如果心很清净，在他面前显现的上师就是比较圆满的。

这个比喻就是说，同样是月亮，但显现在不同状态的水中时，它的月影就不一样；同样是佛，在不同根基的人面前所显现的上师的形象也有不同。所以，在末法时代，由于我们自己的福报很欠缺，和佛陀一模一样的这种善知识在我们眼里是很难显现。尽管如此，现在出现在我们生命中的上师善知识，也是我们自己生生世世发愿力和佛的悲心和合之后的显现。

因此，华智仁波切说观察上师的最低标准，就是这位上师必须要有菩提心，如果有菩提心，他便会引导弟子趋入正道，如果没有，他就不可能引导众生趋向于解脱道，这是必不可少的标准。

另一方面，华智仁波切也说道，选择观察上师善知识有时候其实很困难，尤其现在是末法时代，很多修行者、佛菩萨喜欢隐藏自己的功德，而很多善于伪装的骗子却喜欢张扬自己的功德，我们通过自己的分别念，很难加以辨别。

上师也给我们讲了这个意思，我们去观察也的确如此。现在有些真正的凡夫众生喜欢装成菩萨的样子，而菩萨喜欢装成众生，有些上师虽然有证悟，或者是法王们认可的证悟者，但在我们面前就显现出一个凡夫的样子，非常谦虚，总是说“我什么都没有，我什么也不是，我就是个凡夫人，没有功德也没有神通……”反倒是真正的众生到处宣传自己有功德，要辨别谁是真正的善知识非常困难。

所以，像被法王如意宝这样的成就者所认同的一些大德、善知识，我们去依止是绝对没有问题的。还有一个可以选择的标准就是看自己的宿善，如果自己和上师曾经有发愿，或具有某种善根，则一定会遇到清净的善知识；如果相续当中宿善微弱，罪业深重，则可能经常遇到假装的善知识。这就是因缘，善恶因果一定是这样显现的。

华智仁波切说，如同米拉日巴遇到玛尔巴尊者，一听到上师名字的时候，米拉日巴的相续当中就开始产生非常强烈的信心，像这样的上师就是有宿善、宿缘的上师，不用观察也可以。总而言之，上师对我们的引导是至关重要的。

我们现在有幸依止殊胜的上师善知识，应该好好地听从上师的教言以及对我们的修行方式的引导安排——首先闻思佛法，再实修或者发愿往生西方极乐世界等，这都是帮助我们趋向解脱道的殊胜方便，如果我们能认认真真依教奉行，就会逐渐“圆成正道业”。

由于我们的分别念分辨不清楚道与非道的差别，所以依止上师善知识格外重要。如同处于一个混乱而危险的战场，我们需要一位具有经验的战将引导我们从不良的局面中逐渐脱离，或者当我们进入迷宫没办法出来的时候，也需要一位精通地理的领导者，将我们逐渐引导出来。因此，我们需要一位证悟的上师来到我们身边给我们讲法，引导我们，让我们分清楚道和非道，知道什么应该做，什么不应该做。

比如上师给我们讲《入行论》，学习《入行论》之后我们知道了对于菩萨来讲，最重要的就是内心当中生起利他的菩提心。当我们了知了菩提心的重要性，整个修道就有了一个大的方向，在这种情况下去修行就可以很快地积累资粮，如此才是正道业和真正成佛的因。所以对于上师善知识，绝对不能马马虎虎，应该认认真真的依止。

此外，为了我们生生世世都能遇到清净的上师，我们也必须要经常发愿生生世世不离师，这样一种善愿非常重要。

### 辛三、主宰自己：

“主宰自己”，在华智仁波切的科判中就是控制力的意思，控制自己的身心能够得到自在。颂词说道：

为令堪众善，应于行事前，  
忆教不放逸，振奋欢喜行。

为了能够让自己胜任一切的善法，我们应该在行善法之前，首先忆念不放逸的教言，让自己的身心振奋欢喜而行。

“堪”字是堪能的意思，可以理解成胜任。为了让自己的心能够胜任对一切善法的修持，我们应该在行持善法前做一些前加行和准备。什么准备呢？就是“忆教不放逸”，回忆不放逸的教法。通过这样的忆念，我们修持善法的质量就会很高，如果心不忆念，随随便便就去做了，或者带着烦恼心、无记心去做了，善法的质量不会很高。同样短的时间当中，如何提高自己行持善法的质量很重要，我们要避免做了善法质量却不高的情况。上堂课也讲过，同样花半个小时念课诵、念经，如果我们的心没有很欢喜，质量就不会很高；反之，如果一边念诵一边思维，这半个小时所行持的善法质量就很高，做其他善事也都是如此。

因此我们首先应该忆念，在虔敬欢喜的心态下修善法所累积的资粮就会非常多，资粮越多，再次累积资粮就会更多更迅速，成就佛道也会越快，所以我们应该忆念不放逸的一切教言，让自己振奋精神非常欢喜地去行持。

做任何事情，如果自己的身心振奋，遇到困难或违缘的时候都可以通过自己的欢喜心或振奋的情绪予以遣除，否则，很多善法不一定做得圆满，即便是完成了，其质量也不一定非常好。

下面再看：

如絮极轻盈，随风任来去，  
身心若振奋，众善皆易成。

犹如轻盈的柳絮，风一吹就随着风到达任何地方，同样的道理，如果我们的身心能够振奋，一切善法都会比较容易成办。

此处使用的比喻是柳絮，它非常轻盈，风一吹就很容易飘扬起来，随风任行；而如果是石头等很沉重的东西就很难随风任来去。我们修持善法的身心也是如此，如果我们的身心轻安、振奋，如同柳絮般轻盈，我们便可以随着自己善心的风，让自己的身心去做任何的善法。

拿我们修加行来说，身的善法，我们需要顶礼、供曼扎；语的善法，需要念诵皈依发心、百字明；心的善法，需要观想皈依境、发菩提心或是修忏悔等。如果我们在修持时身心轻盈、振奋、堪能，任何善法都很容易成办，如果身心沉重，没有什么兴趣，善法则很难修成。

修加行的时候，如果自己很喜欢、很期待，比如每天安排两个小时来修持，不仅时间很容易安排出来，修持时也很轻松。如果没有什么兴趣，需要强迫自己去做，那么在修持的过程当中，不仅困难重重，一点小的违缘也很容易导致完全放弃。所以，在做任何善法之前，要想办法多忆念，比如忆念修持此法的功德，忆念不修法的过患，或者忆念救度众生的事业，通过这一系列的忆念调整自己的相续，将心相续调整到比较轻盈、振奋的状态，即可很容易成办一切善法。

佛陀是因为身心振奋的缘故成佛，菩萨也是因为身心振奋的缘故修习善法成就菩萨，因此，作为凡夫的我们，要获得菩萨乃至成佛的果位，也应该如同精进品当中所讲，让自己心喜于善。如果心喜善法，对闻思修行充满欢喜，则“众善皆易成”，无论是行持六度万行，往生极乐世界，还是成就佛菩萨的果位救度一切众生，在不久的将来都可以很容易实现。

以上我们就完成了对第七品的学习。

## 第八品 静虑

### 《入菩萨行论》第 111 课笔录

发了菩提心之后，我们一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。前面已经学完了前七品的内容，今天开始学习第八品——静虑。

此品一方面宣讲了如何安住禅修，一方面宣讲了让我们相续中世俗菩提心得以增上的方便。菩萨的六度中，静虑度属于第五度，前面我们分析过，布施度、持戒度和安忍度，这三者主要随顺于福德资粮，而静虑度和智慧度随顺于智慧资粮，精进度是二者的助伴。

在《入中论》中引用佛经的观点讲到，布施、持戒和安忍主要是佛陀为在家行者宣讲的；而静虑度和智慧度，主要是为出家的修行者宣讲的。当然这是从主要角度而言，并不是说在家修行者不能修持静虑、智慧，出家修行者不能修持布施、持戒和安忍。而是针对于各自不同的环境情况：在家行者的资具比较多一点，但真正一心修寂止，通过闻思修增长智慧的因

缘不是特别具足，所以主要是修持布施、持戒和安忍；出家修行者，因为不是在世间工作，没有很多资具，所以主要是以法布施为主，财布施等修法就不是特别地主要，而应该在寺庙或寂静处，一心一意地修持静虑，长时间地依止清净善知识，闻思修正法，生起闻慧、思慧和修慧，把主要的精力放在闻思修，增长智慧的侧面上。

但不管在家还是出家，菩萨都需要圆满地修持六度。现在我们学习的是第八品的内容，六度中的第五度——静虑。静虑、禅定、等持、寂止和三摩地等等很多名词，都是表达一个内涵不同的侧面。

学习过《入行论》的人，都知道在第八品静虑品中，并没有讲很多修寂止的技巧，比如，观呼吸的方式，或者专注一境禅修，和一般禅定的技巧。反倒是要我们舍弃对世间法、有情的执著，以及怎样修持自他平等、自他相换等等，这方面可以说是贯穿了整个第八品的内容。

为什么没有讲到如何修寂止？此品是静虑品，从“静虑”可以看出这种禅修方式的特点。寂止的修法就是把我们的分别心安静下来，比如说，让我们专注于一个固定的物体，比如专注在一尊佛像、一块木头上面，或者专注于自己的呼吸，把粗大的分别心寂止下来。我们相续中有各种各样的分别念，怎样才可以让它安住下来？就是以专注一个对境的方式，以一念来制百念，这样训练我们的心，把粗大的分别念熄灭掉，这是一般修禅定的方法。

我们要了知，静虑也是整个等持、整个禅定的其中一部分。为什么静虑品讲了很多出离心或菩提心的修法？因为静虑是整个禅定体系中一种不同的修行方式，它有不同概念，不同的定义，关键在于如何理解“静”和“虑”。首先，“虑”字的意思就是粗大的分别。“静”是必须把粗大的分别念寂静下来，或者去掉。只要能够去掉粗大的分别念，不管我们专注于花，或者通过其他方式：舍弃世间、舍弃妄念的修法，或者修世俗菩提心、胜义菩提心，这都可以让粗大的分别念寂静下来。

所以，静虑并不是我们平时理解的，盘腿闭目而坐，脑海当中什么都不想。打坐的时候，我们的分别心专注于舍弃世间的出离心，或者修持自他相换的菩提心等，其实都是静虑的修法，因为这些修法可以帮助我们相续中粗大的分别念寂静下来。比如，下面讲到的舍弃世间的贪著，如抛弃对于亲人、对财富、对异性的执著等等，通过观修和安住，我们相续中粗大的分别念就可以寂静下来，可以去掉。

观修这些，是为了让自己的分别心寂静。我们知道每个有情的心性，都是明空无二的自性，具有和佛一样的潜质。这种潜质之所以不能开发，原因就在于如果不去掉相续中过多的、粗大的分别念，我们永远无法真正地和寂灭的实相相应。

这品相合于世俗菩提心的修法，就是要把相续中的粗分别念去掉。所以在讲加行、断除违品的时候，就讲到要想尽一切办法，抛弃对世间八法，对轮回万法的执著。在此基础上，我们能够产生清净的向道之心，再通过世俗菩提心、自他平等、自他相换的方式，去掉自私自利、只是关心自己解脱的分别心。所以，如果了解静虑的两层意思，我们就可以了知所谓的静虑、禅修、禅定，不一定是指唯一的让心安住。

尤其是大乘六度当中的禅定，更加不会是世间的共同禅定。外道徒、世间人也修禅定，外道修持四禅八定，也修持色无色界定。大乘菩萨道六度中的静虑度，不单单是这种普通、共同的禅定，大乘禅定的内容其实是非常深广的，绝对要和第六度的智慧二者双运。很多大经大论，比如《经庄严论》《大圆满前行》当中都提到过，菩萨的每一度都和其他的五度相应，互相含摄。菩萨六度中的静虑度不单单是指自己的心如何寂灭，如何安住的技巧问题。静虑和甚深法界或者世俗缘起都可以双运，比如，寂止和无常，和解脱心，和菩提心，和智慧，都是可以双运的。

我们之所以这样介绍，是因为在第八品的学习中，我们会发现，学了半天都找不到如何让我们寂灭下来，而且大家比较熟知、期待的修禅定技巧，其实这里边没有。让我们舍弃世间、抛弃妄念，是让我们的心入于寂灭的前行，其实也是断除违品的一种方式。

第八品讲到静虑的正行就是自他平等、自他相换的菩提心。当然胜义菩提心也讲了一点，第八品最后一颂按照无著菩萨的科判，是胜义菩提心的内容，第九品当中则会着重讲胜义菩提心。

前面对这一品的内容作了一个介绍，下面我们进入这一品的学习。

**丁四（静虑）分三：一、以连接方式教诫修禅；二、断除违品；三、谨持对治。**

静虑分三个科判，首先是以连接方式教诫修禅。以承上启下的颂词连接第七品精进和第八品静虑，教诲我们应该修持禅修。

第二个科判是断除违品。我们要修持殊胜的菩提心，它的违品就是贪执世间和内心的种种妄念，必须要了知并断除。

第三个科判是谨持对治。第八品中会讲到具有寂天菩萨特色的修菩提心教授——自他平等、自他交换的修法，它和七重因果教授不一样，此修法在此品当中有非常殊胜和集中的介绍。

**戊一、以连接方式教诫修禅：**

发起精进已，意当住禅定。

依靠第七品的内容发起精进的意乐之后，我们的心应该住在禅定当中。

前面我们讲到，所谓精进，就是不能把修法一拖再拖，也不能耽著于一般下劣的事情，也不能看不起自己。总而言之，对于修法和度众生，我们要有一种欢喜心和踊跃心。有了这种心态，任何善法都容易成办。这个颂词讲到，如果内心真正发起了这种欢喜，有了对万法的精进心态之后，就应该住于禅定。

《经庄严论》中宣讲了菩萨修持六度的次第：布施生持戒、持戒生安忍、安忍生精进、精进生禅定、禅定生智慧。按照这个次第发起了精进，已经有了精进的台阶，我们应该踩着精进的台阶更上一层楼，把心安住在禅定当中。因为要修成禅定的修法，必须要有一种基础，否则要修持禅定是很困难的。现在我们的心很散乱，要让散乱的心安住，或者要寂灭粗大的分别心，我们要找准窍诀速速观修，就是必须要精进。如果没有对修禅的欢喜心，没有精进的话，散乱的心很难一下子调伏。

有些大德介绍的禅修过程，看起来还是比较枯燥的。怎样才能很无聊、很枯燥的过程中，让心专注下来，真正生起禅定呢？因此，对于禅定的修法本身、禅修之后的结果，有一个欢喜心和雀跃的心态，就是成功的关键了。

不管是对整个法，还是禅定本身，其实都必须具足精进。通过第七品的学习，了知精进的重要，相续中发起了精进心之后，我们就要进一步修持禅定，通过禅修的方式，让我们获得最大的利益。

“意当住禅定”：应该让自己把“意”——我们的心安住下来。禅定也可以理解成为一缘专注或者寂灭粗大的分别念，这都是让自己的心专注下来，是非常重要的。在很多宣讲禅定的必要及禅定功德的教言中都讲过，不管是念佛持咒，还是修持其他法，禅定都比较重要。我们修持佛法都想得到结果，平时也比较注重怎样才能获得觉受或者感应，但念了很多心咒，做了很多善法之后，好像给我们的感应迟迟不能到来，其实这里面很关键的问题，就是相续过于散乱。我们念咒、念佛的同时，相续中的分别念非常的粗大、散乱，这种散乱的干扰让念佛的力量、念咒的咒力无法有效地得到发挥。当我们的心的心能够静下来，一缘专注于念咒，处在很澄清、很专注的状态，咒力没有干扰，这时候咒力比较容易得到发挥，念忏悔咒或者其他咒语，都容易发挥效用。

如果我们有了禅定力，再去修持无我空性，菩提心等善法，都能够堪能。通过修持禅定、等持，可以让身心非常柔软，把我们的心调整到最佳的状态。如果我们的心非常专注，心很柔软，就堪能修持各种的法，可以安住修持，可以持续不断的去做。这样越专注、越诚心，功效就越容易发生。

菩萨修持神通的时候，也是让自己安住在禅定的境界，然后加以作意，就可以很轻易地获得天眼或者神足等神通。所以不管是修神通波罗蜜，还是修持菩提心、无我空性，都应以一缘专注的等持作为基础的。如果我们相续中的分别念过于粗大，过于猛烈，相当于翻滚得非常厉害的水中，无法现前清净的月影。这时如果我们的心安静下来，没有很多的分别念，我们就可以把自己的注意力放在修持出离心的教法上面，很专注地去修持，内心中的出离心就容易生起来；如果我们将心安静下来，专注于菩提心的修法，就容易生起菩提心；如果我们将心专注在空正见当中，无我空性的感受也容易生起来。

所以，我们在修行正法的时候，禅定在生起功德方面是非常好的、必不可少的途径。因此，在第八品开头的时候就讲，发起了精进之后就应该入定，经常训练我们的心专注于等持的境界，通过修持里面的舍世间、去妄念，或者世俗菩提心、胜义菩提心的修法，来让我们安住在不变的状态当中，这方面是非常有必要的。

如果我们要修持禅定，下面会讲到，必须要有一个比较适合、比较舒适的环境，才容易帮助我们产生一缘专注的状态，所以选择合适的地方、合适的时间、合适的教言、合适的友伴等等，都是我们成就禅定必不可少的殊胜方便。为了强调禅定助缘的重要性，在《庄严经论》《心性休息》《禅定休息》当中都有专门介绍如何选择修法地方，如何合适的时间等等的教言。

《入行论》第八品当中，主要就是讲修持世俗菩提心的方法，如何修持自他平等、自他相换。但是总的一个条件，就是我们粗大的分别心必须要想方设法地寂止下来，必须要选择一个好的环境。下面寂天菩萨也是告诉我们，首先要抛弃过患，其次要依止能够帮助我们生起禅定的合适顺境，然后再修持殊胜的教言，我们会逐渐学习到。

#### 戊二（断除违品）分二：一、略说；二、广说。

要修持静虑，必须要知道它的违品和同品，首先要断除违品，然后依止相顺的同品，我们相续当中的静虑才容易达成。如果我们做一件事既不知道什么是它的障碍，也不知道什么是它的助缘，只是闷头去做，就有可能花了很大的力气，结果却收效甚微。因此这里刚开始的时候，就讲到了必须要断除违品。

#### 己一、略说：

心意涣散者，危陷惑牙间。  
身心若寂静，散乱即不生，  
故应舍世间，尽弃诸俗虑。

“心意涣散者，危陷惑牙间”：如果我们的心意非常涣散，就会陷于危险的烦恼獠牙之间。“身心若寂静，散乱即不生”讲了怎样调伏涣散。如果我们的身心寂静，散乱就不会产生，也不会因为散乱而产生各种各样的烦恼。所以我们应该舍弃世间，尽弃俗虑。

再来进一步地分析。

“心意涣散者，危陷惑牙间”讲了心识散乱的过患。要断除违品，首先要知道它的过患，如果了知了过患，我们就愿意去断除；如果不知道过患，或者没有发现过患的话，我们也就没有断除它的想法。此处，“心意涣散”就是我们的状态，“危陷惑牙间”就是它的过患。

如果我们心意涣散，比如我们的眼耳鼻舌身意，此六识散于外面的六境，由于自己心散乱的缘故，就很容易引发烦恼，所以我们时时刻刻都好像都处在烦恼的獠牙之间，活在烦恼当中不断地产生烦恼，以前的烦恼没有消除，在此基础上又不断萌生新的烦恼。

这样我们就非常危险，虽然我们是修行者，但是我们还是凡夫人，很容易受到烦恼的伤害。首先生起烦恼的时候，本身就有伤害，而且烦恼又转变成恶业，恶业再转变成痛苦的时候，也会对凡夫人造成很大伤害。每个众生都不愿意痛苦，都想得到快乐。如果相续当中，经常生起烦恼，经常陷于惑牙之间的话，那么离苦得乐的目标便无法达成，我们就不得不去感受层出不穷的痛苦。这是我们作为凡夫人一般的过患。

还有一个是作为修行者的过患，当然我们既是凡夫，也是修行者。作为修行者，如果我们心意涣散，常生烦恼，就没有办法安住于佛陀、上师为我们开示的如理取舍的正道当中，无法和正法相应，无法达成我们想要成办自他众生都能够获得解脱的殊胜目的。所以，“心意涣散者，危陷惑牙间”，就指出了散乱对我们来讲是很大的过患。

当然散乱有一般意义的散乱，还有比较严格的散乱。一般意义的散乱，就是我们的心思散于外境。比如前面我们讲到经常性地产生种种贪著世间的情感，或者心散乱于世间八法，这些带有烦恼性质的散乱，也是一般意义上的散乱。还有一种散乱，只要不是入定的境界，都属于散乱。散乱与否是以入不入定来做为判别的标准，这就比较严格了。比如在弥勒菩萨《辩中边论》当中讲，只要是入定的状态就非散乱，如果是出定的状态就是一种自性散乱。

不管怎么样，如果我们的心安住于殊胜的禅定当中，无论是一般意义上的散乱，还是特殊意义上的散乱，其实都是处于散乱当中。如果是处在深层次的、严格意义上的散乱当中，我们就会出现很多分别心，分别心包括严重的恶分别心、中等的分别心，乃至想要修持善法的微细分别心，如果安住在这样的分别心当中，我们就没办法和实相相应。如果处在一般意义上比较粗大的散乱当中，我们的心就没办法专注于正道，很容易产生各式各样的烦恼。总之，散乱有一般意义上的和严格意义上的。

当然，对现在的我们而言，需要解决的主要就是一般意义上的散乱，所以在科判当中所讲到的，就是要解决粗大意义上的散乱。随着我们的修法越来越深入，就要解决是比较深层次的、严格意义上、微细的散乱。不管从哪个意义上来讲，这两种散乱都是可以分出次第，然后逐渐解决。

“心意涣散者，危陷惑牙间”，主要是讲散乱会给我们带来的种种痛苦和不利后果。如果我们的心散乱，肯定是陷于烦恼之中，没办法和烦恼对抗，当然也无法和正道相应。自己解脱也好，救度众生也好，这些都是不可能成办的事情。

知道这个过患之后，怎么办呢？必须要从这种散乱烦恼当中解脱出来。

下面就告诉我们：“身心若寂静，散乱即不生”。如果身心寂静，散乱就可以不产生。“故应舍世间，尽弃诸俗虑”，意思是说，所以我们应该舍弃世间。“舍世间”和“身寂静”对应，“尽弃诸俗虑”是和“心寂静”对应。如果我们能够舍弃世间，就可以让身体寂静；如果我们抛弃俗虑和欲望，就可以让心寂静，如果我们的身和心都寂静了，那么散乱就不会产生。如果可以让我们的身体寂静、心也寂静，身心寂静了，当然不会生散乱；散乱不生，就不会产生烦恼；烦恼不产生，当然也就不会有恶业，乃至后面的痛苦和轮回的产生。

所以，寂天菩萨告诉我们，应该从根源上寻找问题，然后从根源上把问题解决掉，这个时候才可以把种种的痛苦完全地消灭。所以说，在解决痛苦方面，从佛陀传下来的以佛法智慧的对治，和从世间传下来的一般的对治，是完全不同的。

世间上对治痛苦的方式，比如说，贫穷，你就去拼命地挣钱；有疾病，你就去治病。是不是解决痛苦的方法呢？也是。但是这种解决方法，可以说是比较肤浅的，没有抓住问题的根本，就好像头痛医头手痛医手一样，它是一种治标不治本的方式。

佛法当中解决痛苦的方式，则是寻找痛苦是从什么地方来的，痛苦的果来自于集谛，当然就是来自于恶业，恶业来自于烦恼，烦恼来自于散乱，再往下找，散乱来自于实执、无明，找到了它的根本。如果把根本上的病灶完完全全地消灭了，那么所表现出来的病症，逐渐逐渐就可以消失了。

世间当中这些对治痛苦的方法，我们可以说众生也是尽了力，但是因为智慧不够深邃，他没办法发现问题的根本症结所在。所以虽然不断地对治，但是问题还是不断地冒出来，旧的问题可能通过对治，逐渐可以消灭掉。但是，新的问题又源源不断地出来，永远是处在一种发病又治病，发病又治病的循环当中，没有办法找到更深的症结所在。

世间中的一部分人，他们也是发现了这个问题，觉得这样对治痛苦的方法是不究竟的，所以这部分人，他开始去修道。因为没有殊胜导师指引的缘故，仅凭自己的观念，开创了许多的修行方式，创造了不同的苦行传统，比如修禅定、修苦行等等。这比世间的对治要深一层，但是由于没有触及到最深的烦恼来源的缘故，所以还是没办法从根本上解决问题。

这部分人就是从古至今的那些苦行仙人，不但印度有，汉地以前也有很多修苦行的隐士，修仙的人。其实他有想要解脱的心，也不满足于表面上的对治，比如前面讲过的贫穷的时候去挣钱，有了钱就可以对治贫穷的痛苦，但他不满足于这些，而是把注意力转到更隐蔽的、更深层次的精神修持上面。但是他无法看清万法实相的缘故，像这种比世间上的对治方法稍微深一点的精神修持，只能局部地缓解痛苦，但还是无法从根本上瓦解痛苦。

佛陀出世之后，因为照见了万法的实相，发现一切痛苦最根本的地方，来自于我执或者源自于散乱，所以从根源着手对治，这些问题解决之后，其他的问题逐渐都可以得到解决。

我们必须了知这个特性，身、心如果寂静，散乱就不会产生。当然，有相合于共同意义上的身心寂静，也有相合于大乘佛法的不共的身心寂静。这里我们讲的“静虑”，是讲“静虑度”，静虑的这种修法，和静虑度是完全不同的概念。

“静虑度”，加个“度”字就是到彼岸的意思，是能够达到究竟的一种静虑。如果不加上“度”，只是讲静虑，那就只是一种修法，只是一种善法，它的标准也可以是中等的，低层次的。比如说，世间的外道修的静虑，或者天人修的静虑，或者小乘的静虑，它是可以作为一种善法，但是没有办法到彼岸。在大乘当中，《入行论》里面所讲的是到彼岸的静虑，完全不同于世间一般意义上的静虑。

当然，一般的禅定修法也可以让身体寂静，但这是比较浅层次的身心寂静。如果要达到很高层次的身心寂静，必须要依靠大乘的静虑度，或者是密乘的静虑度修法，才可以触及实相，真正地从根本上断除散乱。

这里虽然字面上讲到了身心寂静，如何修寂止等等，但是里面的涵义，都是相应于大乘的意义，不是相应于世间，也不是相应于小乘的寂静的办法。当然可能有一部分内容和小乘的修法有类似的地方，但是因为它的出发点很高，是为了调伏众生，让一切众生成就佛果的静虑，因此也是相合于静虑度的修法，所以这里面的意义和小乘完全不相同。

此处告诉我们说，如果我们的身、心都能够寂静，就可以制止散乱的产生，所以要从烦恼中解脱出来，就必须制止散乱。散乱不产生的方法，就是让我们身心寂静。而身心寂静的办法，就是“故应舍世间，尽弃诸俗虑”，舍弃世间，就可以让身寂静；尽弃俗虑，就可以让心寂静。这里就讲了一系列由果到因的次第。

这个略说，把后面广说要讲到的内容做了一个归摄，或者说首先作一个总述，后面通过分述，慢慢散开进一步地去解说。在弥勒菩萨的论典当中，讲论有一个特色，也就是“大海波浪”的讲解方式。大海产生波浪的时候，是中心首先有波浪，然后呈圆形状朝四边扩散，这就是大海波浪的讲解方式。此处略说和广说的关系就是这样的。首先是略说，就是大海波浪中间的那一点，然后广说就是围绕这一点，慢慢开始广述，把它的内容展开进行宣讲。

## 己二（广说）分二：一、离俗世；二、弃妄念；

因为前面略说的颂词当中，已经讲到“故应舍世间，尽弃诸俗虑”，所以第一个科判“离俗世”，就是对应前面的“故应舍世间”，主要是讲让身生寂静的办法；“弃妄念”这一科判，对应前面的“尽弃诸俗虑”，“尽弃诸俗虑”对应的是“心寂静”。如果身心寂静，散乱自然就不生，就是这个涵义。

### 庚一（离俗世）分二：一、从过患角度教诫远离愤闹；二、从功德角度教诫依止静处。

离俗世是从反、正两个角度来讲的。从反面俗世的过患来讲，教诫我们远离种种的愤闹。从正面功德的角度来讲，因为具有功德的缘故，我们应该依止寂静处。如果依止了寂静处，

身体自然而然就得到了寂静。寂静处是帮助身获得寂静的非常好的一种顺缘，所以我们要依止寂静处。

**辛一（从过患角度教诫远离愤闹）分二：一、生起当断之心；二、修持断除之法。**

**壬一、生起当断之心：**

贪亲爱利等，则难舍世间，  
故当尽弃彼，随智修观行。

如果一个修行者贪亲爱利，那么他的心就很难舍弃世间，所以作为愚人而言，就应该完全地抛弃对这些的执著，跟随智者或者随着智慧教言，来修持止观之行。在无著菩萨的注释当中，“智”是智者的意思，即想要修持断烦恼的智者，一定要抛弃对这些的贪爱，修持止观之行。对于“随智”，第一种解释是随着智者或者随着智慧的教言去修持，第二种解释是想要修法的智者，应该随着这样的教言去修行。两个意思稍微不一样，但是没有大的差别。

下面我们再进一步看其中的含义。“贪亲爱利等，则难舍世间”是说我们难以舍弃世间的根本原因是贪亲、爱利，“等”字包括其余的执著。对于“亲”、“利”，要对它们有比较清醒的认知。当我们学习佛法的时候，或者没学习佛法之前，如果没有理解其正确的涵义，自己就难以做出非常清楚地判断，就会比较纠结，一般的人比较容易走极端。

所谓的“亲”，当然可以直接理解成亲人、有情或者自己爱恋的人；“利”就是利养、财富、名声这些方面，“等”字还包括其余的这些人间幸福。

我们没有学习佛法之前，觉得生命的全部意义，都在于对亲人的情感或者对于财富的追求上面，如果有了亲情，也有了财富，就觉得世间的一切幸福，自己已经获得了。所以对于亲人，对于名利，非常非常耽著，这是在学习佛法之前，我们比较容易堕入的一种极端。

还有一种是一旦学佛之后，看到贪亲爱利必须要完全地舍弃，那么他就会产生另外一种想法，就是这些亲人、利养，看字面上的意思好像必须要全部抛弃，作为一个初学，他就觉得非常难以接受。当然，亲人或者利养，的确都是不可靠的，或者本性上都是不存在的。但是从世俗谛的侧面，作为初学菩萨，一上来就告诉他们必须要完全地断除亲友之间的关系，或者说必须要完全不依靠财富，他就觉得这个根本做不到。

这里面主要的核心内容是什么，我们怎么样去正确地看待，才不会让自己在修法和世俗当中陷入纠结的状态当中？关键就在于这个“贪”字，贪亲爱利的“贪”就是贪执的意思，一种过度的执著。对于我们修行佛法的人，尤其是发了菩提心的人来讲，亲人需不需要去利益呢？或者通过各种因缘，本身已经成为了亲人，那么这样的关系需不需要保持呢？其实在最初的阶段，亲人的关系当然是可以保持的，并不是说只要入了大乘，你就必须要和所有的世间法一刀两断。作为初学的菩萨来讲，自己修法的境界还达不到这样一种高度，如果这样去修持，往往没办法达到预期的目的。

“贪心爱利”的“贪”，意思就是过度的执著。如果我们对于亲人、名闻利养过度地贪执，就无法把注意力完完全全放在修行正法上面。修行佛法的人，他可以有财富，也肯定有亲人，可以去保持这样一种正常的关系。但是不能过度地贪执，因为不管是什么，如果过度地贪执，就很容易走极端。佛陀也告诉我们行为要保持中道，修持出离心也是一种中道的修法。对于财富、对于衣食、对于亲人的态度，都应保持中道。在《静虑品》后面也讲到出家人对待施主的态度，我们可以延伸成修行人对待家人的态度，碰到他们的时候，就应该很客气、很慈爱，比较热情，但是一旦分开之后，自己就应该处在修行正法的状态当中，不要过度地贪执，也不要过度地冷淡。

前面也讲了，修行佛法的人，他可以有亲人、可以有财富，但是他不能贪，如果产生贪执，就会障碍我们修法。下面还会讲很多对于内有情执著、对财富执著的过患，怎么样断除，等等。

还是那句老话，财富也好，亲人也好，它本身是中性的，本性上没有决定好或者决定坏的成分。说它好，说它坏，主要是取决于我们的心态，如果我们执著，它就会变成过患；如果不执著，仅仅保持和亲人的关系，或者说拥有一些财富却不执著，它也不会对我们产生什么样的过患。

这里所讲的，当断之心主要是断除我们贪亲爱利的执著心。因为对凡夫人来讲，很难断除这些执著，所以佛陀在有些教言中就要求我们，在断除执著的时候，让我们尽可能地远离这些能够引生烦恼的对境。但关键还是在于我们对它们的执著能否断掉，如果执著断除了，那么不管我们接近它、拥有它也好，不接近、不拥有也好，都不会让我们产生执著，我们都能够在修道的时候保持很清醒、很正常的状态。

这是我们在修行正法时，应该生起的一种境界。如果我们还无法达到这种心态，太过于执著，就须要用断舍的方式来让我们达到这种状态。因此在修道的初期，会有这方面的教言和修法。

这里面核心内容是断贪，贪执断掉之后，其他的東西都不会成为真正的障碍，因为它的本性上面并不具有好坏或者有真正的过患，而是取决于我们的态度。所以这里的修法，都是围绕断除贪执展开的。

“贪亲爱利等，则难舍世间”，如果我们贪执于亲友、友情、利养，我们就无法舍离世间。因为舍世间是相合于出离心的，而出离心是一种想要从轮回中解脱的心。一方面我们的心执著于这些亲人和利养，要接近它，另一方面我们的心要从这束缚当中解脱，这两种心显然是矛盾的。如果我们过度地贪亲爱利，心就会专注在上面，我们就无法沿着解脱束缚的方向去行走。

“故当尽弃彼”：所以我们应当抛弃对亲人利养的爱执。当然，对他们慈爱、爱护，以大悲菩提心摄受他们，这是可以的。我们要对一切众生甚至敌人都要产生悲悯心、慈爱心，何况是自己的亲人呢？不过，这里是要制止过度的贪爱。另外，如果我们对亲友过度贪爱，对于伤害这些亲友的怨敌过度仇恨，就会演变成一种偏袒和不平等的情况。所以，我们要抛弃对亲友的过度贪爱。

“随智修观行”：跟随智者或智慧的教言，修持止观之行。这个颂词讲了贪亲爱利的过患，以此教诲我们，要抛弃贪执，修持观行。

下面的颂词是讲断除贪执等烦恼的次第，颂词讲：

有止诸胜观，能灭诸烦恼，  
知己先求止，止由离贪成。

止观双运的修法能灭尽一切的烦恼，了知这个道理之后，修行者应该先求生起寂止，而寂止又是由离贪而成的。

这个颂词讲了一个次第，我们可以从果往因推，也可以从因往果走。“能灭诸烦恼”是果，我们要从根本上灭除烦恼，必须依靠有止的胜观。

“有止诸胜观”的意义就是止观双运，不是说只有寂止没有胜观，或只有胜观没有寂止。达到灭烦恼这个究竟之果的因是什么？止观双运。止观双运的因是什么？“知己先求止”，止是止观双运的因。止的因又是什么？“止由离贪成”，寂止是由离贪而成的。离开对什么的贪呢？“贪亲爱利等”，对于世间的亲人、利养的贪心。这是由果推因的方式。果是灭烦恼，灭烦恼由止观来完成，止观的因是止，而寂止由离贪而成，所以我们第一步就是：离贪。

再由因而果，首先我们修持离贪，对亲人、利养没有贪欲的缘故，就会引发寂止。而有了寂止，在此基础上就可以生起胜观，胜观的基础上就可以灭烦恼。

在这个颂词当中，“能灭诸烦恼”和“止由离贪成”，仔细看的话，在因果次第当中，第一个灭烦恼和第四个离贪，或者第一个离贪和最究竟的灭烦恼，不管是从果推因，还是由因而果，看起来都有相似的地方（毕竟贪也是烦恼）。但实际上，它们的状态不一样。

“能灭诸烦恼”的灭是指从根本上灭，从种子上把烦恼灭掉。而“止由离贪成”的离贪是压伏的意思，压伏了贪心的缘故，成就了寂止。从果推因的时候，第一个是灭烦恼，而只有止观双运的力量才能把烦恼从根本上灭掉。从灭烦恼到止观，从止观到寂止，寂止由离贪成，寂止是第一步，所以离贪就不是以止观双运的方式来从根本上灭除烦恼了。这里的“离”是压伏，压伏烦恼稍微容易点，从根本上灭除比较困难，因为压伏是从粗大的方面让烦恼不现行，而从根本上灭，则必须将烦恼种子灭掉。

对于从根本上灭烦恼，比如初地菩萨已经证悟了万法的实相，证悟之后就可以灭除遍计的烦恼障和所知障种子。到八地时灭尽烦恼障种子，再往上走，十地菩萨末尾的时候，所知障的种子也灭掉了，由此成佛。所以，灭除烦恼种子是非常非常深而且究竟的灭烦恼修法，必须要止观双运。

止观双运讲的是安住在殊胜的实相智慧当中，只有安住在万法的究竟实相当中，才能让烦恼从根本上灭掉，所以说止观双运的境界才能灭烦恼。

止观双运为什么必须要修止呢？我们在学的时候，首先要学习一切万法的空性，然后再去看修持它的方法。在讲修持方法的时候，先讲胜观也可以，先讲寂止也可以。但在修法的次第中，灭烦恼的因一定是止观双运，止观双运的因一定是先有止，所以在安排次第的时候，第八品是静虑，第九品是胜观智慧。首先学修第八品，然后在这个基础上，学修第九品的智慧，如此止观双运就可以灭烦恼。

总之，首先要了知这种修法，在自相续当中升起寂止的境界，之后再生起胜观的境界。而离开了粗大的分别念，才能生起寂止，所以必须断除粗大的分别。

所谓寂止，就是让自己的心专注，把粗大的分别念静下来，胜观就是观慧，胜有殊胜的意思。为什么称之为殊胜呢？一方面，它比一般的世俗分别念要殊胜很多，另一方面，它相合于圣者的智慧，胜观的观智或者智慧相应于诸法的实相。

那么，为什么要止观双运呢？因为如果只有寂止，没有胜观，是没有办法以相应于万法究竟实相的方式从根本上断除烦恼的。如果只有胜观，没有寂止，胜观就不稳定。有很多讲义、注释在讲到这个第八品静虑修法的必要性时，经常用一个比喻，就是讲比如墙上有个壁画，要看清楚它，我们就要用灯。如果灯焰被风吹动，飘忽不定的话，我们就看不清这个壁画，而如果灯比较稳定，我们就可以看清楚这个壁画它比较细微的地方。

止观的关系也是一样的。让我们这个心静下来，就相当于不要起风，不要起风就是不要让油灯飘忽不定，这就相当于是寂止。而光明的这一部分就是灯光，如果没有寂止，风老是把灯吹得摇摆不定，我们就看不清壁画的内容。如果风停了，灯静下来，灯光稳定了，就很容易看清楚这个壁画。

我们心相续当中的胜观智，也就是人无我空性以及法无我空性的正见，它是深入一切万法实相的正见，那么如何让它发挥作用呢？就是在学习之后还要观修。

在观修的时候，止观双运就很重要了。如果这时只有胜观，没有寂止，比如我们学了智慧品，相续当中有了人法二无我的空性正见，但是因为我们没有寂止的缘故，正见就飘摇不定，我们没办法让它稳定下来，这就难以发挥正见的功效。

这个时候，如果有一个一缘专注的寂止，我们就把注意力放在胜观上面。由于有了寂止，心不会动，同时正见也在这里，那么止观双运之后，这个无我空性的正见就会非常的稳定，它就会持续的发生作用。如此，相续当中的执着、恶念、妄执，因为有了很稳定的胜观的缘故，执着越来越力弱，越来越微细，越来越薄，最后胜观的力量越来越强大，从根本上就可以把烦恼障的种子完全灭掉。止观的关系就是这样的。

为什么要止观双运呢？如果单单是寂止，没有胜观，就相当于外道的禅定了，无法断除烦恼的根本。只有观没有止，虽然有了相应实相的正见，但是没有止让它稳定发挥，所以正见的功效也发挥不出来。只有有止又有观的前提之下，才能真正的让我们发现自己相续当中

像壁画一样的究竟的佛性。这种佛性，也只有止观双运的基础上，没有风的灯照耀的前提下，才可以显现出来。所以，这个地方讲“有止诸胜观”能灭烦恼。

了知之后，应该先求止，而止由离贪而成，所以我们应生起当断之心，断除什么？断除贪亲爱利，断除世间执着。这样一种欣厌（欣解脱厌轮回），我们就可以生起来了。

我们下面再学习如何断除的方法，这一节课就学习到这里。

## 《入菩萨行论》第 112 课笔录

前面讲了生起当断之心的内容。

我们生起了应该断除的心之后，如果只是有心而没有正确的方法，那么也无法断除烦恼。所以下面就讲断除的方法。

**壬二（修持断除之法）分三：一、断除贪执内有情；二、断除贪执外资具；三、断除贪无能为力之他利。**

首先，我们必须断除贪执内有情，也就是对于异性的贪执，对于亲友的贪执等等，必须要通过很多的窍诀观修，来断除我们对于内有情的执着。“内”是针对“外”，外面的资具就叫外资具，而内有情，他是有心识的，所以称之为内有情。

第二个科判是断除贪执外资具，这是色法方面，属于非有情的自性，所以它叫外资具。比如钱财等等，这些都称之为外资具。

我们对于轮回的执着，无外乎就是对有情的执着，以及对非有情的执着，后者包括对利养、财富、声誉的执着。众生对这些法过于看重的缘故，无法从这些执着中清醒过来，难以了知这一切都是假象，并不值得贪著，从而将自己的心放在超离这些执着的解脱道上。

第三个科判是断除贪无能为力之他利。有时虽然我们想要帮助一些众生，但是因为众生的根基意乐，福报程度都不一样，所以虽然我们全心全意地想帮助他们，却有一些非常顽劣的人，并不和自己配合。对待这种情况，如果是自己发了心，实在无法做到对他的帮助，或者说别人根本就不接受自己的帮助，没办法将他转入解脱道。这时必须要断除对这种情况的执着，不要老是纠缠在这里，我们内心当中给他发愿，然后在行为上放弃。当然，要长久地发一个利他的愿，但是当前的贪执必须要断掉。如果是无能为力的他利，对待凡愚众生，有时候也需要远离。

**癸一（断除贪执内有情）分二：一、贪执之过患；二、所贪对境之过患。**

第一个是贪执的过患，贪执就是指我们内心当中的贪执。第二个是所贪，当然就是指对境了，比如有情、所贪的人、所贪的异性，称之为所贪对境。如果我们有贪执，它的过患是什么，所贪的对境又有什么过患，这些我们都需要了解。

**子一、贪执之过患：**

自身本无常，犹贪无常人，  
纵历百千生，不见所爱人。

我们本身就是一个无常的身体，非但不了知这个自性，还要进一步地贪执另外一个无常的人。如果这样贪执的话，以贪欲心的过患，会导致纵然经历了成百上千这样的转生，也看不到自己现在所贪爱的人，就是说终究不会遂自己的愿而得到所贪爱的人。这是一种贪心的过患。

贪心的过患有很多种，其中一种就是，自己的所欲和最终的结果背道而驰。如果我们的贪欲心很强，就无法随心所欲，我们越贪，目标离我们就越远。这是贪欲心的本性所导致的结果。

对于修道人而言，这是必须要了知的。有些人认为越是贪著，他就会越被自己牢牢抓在手上。其实贪心的本身，它是一种自私自利，是一种强烈的占有欲。在这种强烈占有欲的前提下，后果当然是和自己的所想背道而驰。

我们进一步地分析。“自身本无常，犹贪无常人”，这里就讲到了能贪者自己和所贪者对方的状况。两者有一个共同的本质——无常。

其实我们的身心，都是无常的自性。我们的身体最早的时候，来自于父精母血形成的受精卵，开始时头手脚这些都没有。在母胎中安住的时候，只是一个受精卵而已，随着不断地发育逐渐就形成了硬块。经过十月怀胎，这些手脚就发育出来，但是那时还很小，从母体当中生下来之后，到了婴儿状态，然后再不断地喂养，就不断地成长发育为儿童、少年，然后是青年、壮年、老年，最后就是死亡，之后骨肉消失，化为微尘，所以自己的身体是无常的。

自己的心也是无常的，心识最初进入父精母血和合的受精卵当中，后来因为有了眼根，就显现了眼识；有了耳根，显现耳识；有了鼻根，显现鼻识；身体发育成熟之后，就有了身识。所以心识也是这样不断地变化。

出生之后，婴儿时期和少年时期执着的状态，以及心识都在不断地变化，一方面是心智在不断地成熟，从另一方面来讲，心识也在不停地变化。到了老年的时候，心态又会不一样，死亡之后，心态又到了中阴的状态，所以自己的心也是无常的。

前面我们讲的是粗无常，还有细无常。一切粗无常的基础，一定是刹那生灭的细无常，有了刹那生灭的细无常，才会有粗大的无常。身体也好心也好，加入在很长一段时间都是不动的、寂止的，突然一下子就显现出无常，这是绝对不可能的。就像时间一样，每个小时一定是由六十分钟来累积的，每一分钟一定是由六十秒来累积的，每一秒当中也有很多更细的支分来累积。因为有很多细小的变化，才会有粗大的变化，所以我们的身体和心，它有粗无常，也有细无常。

佛菩萨在经典论典当中，反复地教诲我们，要知道无常的本性，这一切都是不固定的，没有恒常不变的。既然不是常一的自性，我们如果了知了，就不会对它产生实执，因此也不会产生烦恼。所以说，了知无常的自性是非常重要的，这就是我们的本性。

但是我们现在并不了知自己是无常的。虽然可能通过自己的发现或者其他人的告知，也隐隐约约觉得自己是无常的，以后要死的。但是这种认识并不深刻，尤其是不知道事物无常之后会怎样，以及微细的无常变化，所以自己还是有一种实执。因为对无常没有反复地观修串习，没有从根本上认同，有时候我们还对无常采取逃避的策略，或者避而不谈，或者不去想它，而且还通过很多妄念，想改变无常的事实。

有些人年龄越来越大之后，想要改变无常的情况，所以就使用很多化妆品，通过很多的整容，服用很多保健品等方式，来延缓自己的衰老。当然，我们并不是说完全不能用这些东西，不是这个意思，关键是为什么要用，抱着什么样的心态去用。其实内心当中根本还是不愿意完全承认无常的变化。生老病死，本身就是人的自然状态。但是很多人不愿意看到，其实这是一种逃避的心理，宁愿执着自己是常有的。

所以我们不知道自己是无常的，却执著这是常有的。“自身本无常，犹贪无常人”的“犹”字，就是不了知自己本来无常，反而还要去贪另外一个无常的人，这就是一种愚痴。自己是无常的，所贪的对方是无常的，本来应该知道得清清楚楚，但是自己对此没有认真观察思考，或者说不愿意深入观察，进而承认无常的事实，这本身就是一种无明愚痴。而且还贪着另外一个无常的人，这种人就是愚痴加愚痴的人。

这里的“犹贪无常人”，并不是智慧的状态，而是非理作意，因为产生贪欲，产生嗔心，里面多多少少都有实执的成分。为什么特别喜欢这件东西、这个人呢？就是认为对方是一个实有的本体，我也是个实有的本体，我想要牢牢地控制住这个物体，或者拥有这个人，因

此，我们贪著对方或者贪著物体的时候，里面都是有实执的成分，执着自己实有，或者执着对方实有。

当然，完全恒常不变的那种常执，有些人在没有观察思考的情况下，可能不了知，但是多多少少和这样一种常执相应。有的人大概知道他也会老，也会死，但是这种所谓的无常，力量太弱了，还是相续当中的常执或者实执，占了主导成分，所以才会产生贪欲。

如果很清楚地认识到这些都是刹那刹那不停地变化，都是无常的自性，内心当中生起非常强烈的相合于无常的状态，贪欲心便会很难生起。因为安住于无常的心理状态，是不与实执相应的，如果没有执着为实有，他就不会想到去牢牢拥有它，控制它，没有很强烈的心态。当然，我们知道无常之后，有时候也会产生贪执，但是不会那么严重。虽然修道的人内心安住于无常，他也会产生贪欲心、嗔恨心，但因为相续中有了无常这个对治法存在的缘故，他生贪的程度不会很深，生贪的时间也不会很长，因为有基础，他要对治也比较容易。

内心当中没有长时间思考无常、思考虚幻的人，他很容易产生贪心，生贪之后，程度会越来越发展，越来越严重，时间就会延续得很长。如果对一个法执着为它是完全恒常不变的，我们的实执就会非常的严重。比如外道执着的常我、神我等等，这方面的执着就根深蒂固，非常严重，难以救脱。

如果我们把某个法执着为实有，把房子或者其他的东西执着为实有，这时候我们的执着也会非常深。如果我们知道它是变化的，是无常的，是很多东西连接起来的，那么我们对它的执着就比较容易断除，比较容易发现这是一种虚幻。比如看电影，电影以前是胶片，胶片就是一张张的相片，连续不断地快速放出来，我们就知道其实电影也是无常的自性，虽然我们看了，可能在看时也产生了执着，但是这种执着很容易被发现，要断除相对容易一点。

所以我们对于万法贪执的程度，其实就是来自于对法、对我们自己或者对方，安住常有或者无常的程度。如果不了知本来是无常的，反而去生起贪执，它就和实执相应，本身就违背了万法的自性，和我们自己以及对方的本性背道而驰。所以这是一种无明愚痴。

说了半天就是讲，自己无常，但是依然贪执无常的人，是和无明愚痴相应的，因为不符合万法本体的缘故，自己的心没有随顺于万法的本体，没有随顺于因缘的规律，所导致的后果就是“纵历百千生，不见所爱人”。如果这世很贪着无常的人，很贪着事物，以这一念的贪着，就会导致在成百上千的生世当中，根本见不到自己所爱的人。本身自己现在的状态是很贪着，巴不得生生世世和他在一起，在这一世当中也是不会死亡，就永远在一起。或者即便死了之后，也是发愿生生世世当中，都要遇到自己所爱的人，但是事情的本身是背道而驰的，很容易产生不悦意的果报。

为什么自己对对方这么贪执，而果报却是“纵历百千生，不见所爱人”呢？自己的想法和结果背道而驰的原因，前面我们讲了，是因为贪执相应于无明愚痴，贪欲心的果报之一，就是自己越贪执，就越会产生不欲。

贪欲是随顺于无明愚痴的自性，本身是烦恼的缘故，它没有相应于万法的实相——无常，也没有相应无常去生起应有的正确心态，或者没有随顺它做善法。它只是在这种无常的状态之下，产生的一种无明愚痴，不由自主地贪着。越去贪着，就越和实相背道而驰。

因本身是和实相背道而驰的心态，它的果也和自己所想要的结果背道而驰。在经典当中也是讲“因地不正，果遭迂曲”，如果自己的心或者自己的因不正的话，它的果就会迂曲，就不可能和自己的想法完完全全相合。因为贪心本身和实相不相应，或者它的过程和这样一种因果不随顺，所以他想是想，百千生和自己所爱的人待在一起。

但是，这种想法和它最终的结果完完全全是背道而驰的，这就是过患之一。贪执到底有什么过患？其实众生如果不学习佛法的话，不会明了里面的涵义，发现不了其中的秘密。这就是众生愚痴的一种体现。

如果没有认认真真观察的话，虽然我们非常喜爱这个人，也很想和她永远在一起，但是因为它本性是贪欲，是无明愚痴，是烦恼，再加上因为贪心造恶业，因恶业成熟果报，必然会产生和自己想要的东西背道而驰的后果。

从两个角度来看，第一，贪心本身是一种烦恼，是和实相不相应的因，所以它的果一定和自己的想法背道而驰。第二，因为有了贪欲心的烦恼，演变成恶业之后，恶业成熟也会产生不悦意的果报。我们要知道，这是贪执的一个过患。

我们了知之后，就不会再去对有情产生盲目的爱执和贪欲。不会产生过度的爱执，我们的烦恼也会减轻很多。这不是说仅仅为了获得解脱才如此做，其实众生在修行、生活当中，对父母或者夫妻之间的这种爱执，如果比较理性，自己的烦恼也会少很多；如果自己对于亲人、爱人，过度的贪执，就会产生一种偏执，占有欲就会非常强，所以这时候就不容许其他的异性，再接近自己的丈夫、自己的妻子或者自己所爱的人。心胸比较狭隘，自己也很容易生气、郁闷，也很容易发生口角、争执，造作很多恶业。

如果自己的心态相对开放一点，虽然自己和对方有因缘走到一起，有一些感觉，但不是过于贪执，所以在相处的时候，就没有那么强的占有欲，互相交往时，也会避免很多麻烦的出现，这也是现代中可见的情况。当然，也可以引申出其他利益，比如自己可以以比较清晰的状态修道等。

所以自己贪执心过重，也会导致现世的这些问题，下面还要讲后世的问题。首先过患之一是“纵历百千生，不见所爱人”，里面的原理，我们刚刚也分析了一点，更深远的意思，下去之后，自己还可以去加以分析。通过缘起的规律，通过贪心属于烦恼，以这些思路去观察分析，我们就能够体会到，寂天菩萨这里所讲的“纵历百千生，不见所爱人”越贪越无法得到的这种情况到底是什么原因导致的。自己可以分析一下。

看第二个颂词：

未遇则不喜，不能入等至，  
纵见不知足，如昔因爱苦。

如果没有遇到所爱的人，就不会欢喜，不欢喜自己的心就无法趋入到等至禅定中。纵然见到所爱的人也不会知足，如同以前自己因爱而产生痛苦一样，现在同样遭受痛苦。主要意思是说，不管是遇没遇到自己所爱的人，都会有痛苦，都是有过患的。

颂词的中心思想是体现贪执的过患，具体什么表现，我们看颂词。

首先是“未遇者不喜”。如果自己很喜欢一个人，但因缘经常没办法和合，经常遇不到自己所爱的人，那么，自己的心情每天都是郁郁寡欢，很忧愁。每天自己朝思暮想，却见不到她，所以自己的心得不到满足，总是处在非常想遇到但又遇不到的痛苦当中，心情非常忧郁。

由于自己的心不喜，很忧郁，那么就不能够入等至（禅定），没办法打坐修行。平时我们讲，修道的时候，心一定要平复，如果自己的心大喜大悲，就很难入禅定。这里就表现了这个问题，如果自己对所爱的人非常执著，不管是情侣还是父母，就难以入禅定。

有些修行者在深山里修行的时候，有时突然就很想家，很想自己的父母、亲人，这时候往往是自己没办法安住打坐的前兆。无论如何也坐不下去，越思虑就越想家、越想就越严重，最后干脆收拾东西，回去探亲去了。这就是不能入等至了。还有对待情侣，自己所喜爱的人，如果是遇不到，自己的心就不舒服、不高兴。心也平定不下来，总是想这个问题。如果老是处在这种状态，也不能够入等至，心思非常紊乱，无法让心静下来修禅定。

所以修持禅定有一个前提，就是我们修定之前，该做的事情必须要做完，关门、关电话、解手，没什么挂碍了，就容易静下来修法。如果老是想到三点十分会有个电话打进来，现在二点四十，自己准备打坐修半个小时，因为有这个挂碍的缘故，总是想到这个事情，这时候心就没办法入定修法。所以在修法之前，该处理的事情要处理完，基本上没有什么挂碍的时

候，就比较容易和修法相应。同样，如果老是牵挂一个东西，总是没见到自己喜爱的人，这样的话自己的心老是想，失去平静，也没办法入等至。

这就是修禅定的一些前行。另外，如果太劳累，或者在白天处理的事情特别多，想的事情很多，受的刺激很大，这些因素都会障碍自己的心入禅定。所以，在修法之前，要通过调呼吸、数息的方式让自己心平静下来。平静下来之后，再开始修定，那就比较容易引发有质量的修行。

“未遇者不喜，不能入等至”，说明因为贪执我们很难入禅定。那么，遇到了不就喜欢了，喜欢了不就可以入定了吗？后面就讲“纵见不知足，如昔因爱苦”，还是有问题。

“纵见不知足”，终于见到自己所爱的人了，觉得很高兴，很满足，但是长期来讲还是不知足。当然，知足和不知足，要观待时间的长短，见到的当下他知足了、他满意了，这时我们不能说他不知足，但这是短期的知足，从长期的角度来讲，仍然是不知足。

“如昔因爱苦”：就会像以前因为贪爱对方而遭受痛苦一样。为什么呢？就是因为越贪越不满足，贪心的自性就是永远都不会知足。我们常常说要知足少欲，其实知足是很重要的，是遏制贪心的一种方法，如果我们能够知足，贪心就不会膨胀。如果贪心膨胀，肯定是不知足的。

如果我们有贪爱，就会引发痛苦。为什么说“纵见不知足”呢？因为它本身属于贪心，贪爱的本体就是不知足的状态，纵然见到了所爱的人，还是不满意、不知足，仍然没办法心安理得地去修法。

接着说见到所爱之人后高兴的状态，我们分为两个步骤来观察。见到的时候能不能入等至？当你正在和所爱的人见面时当然没有办法入等至，没有办法修禅定，因为这时的贪欲心很大，根本想不到去修法，因此见到的时候不可能入等至。那么见完之后能不能入等至呢？一方面还处于相见的欢喜之中，没有办法入等至；另一方面紧接着就是分离，分开之后又处于一种闷闷不乐、惆怅的状态，其实也不能入等至。

“纵见不知足”的贪欲心，就如同《佛子行》中所讲的喝盐水——口渴的时候去喝盐水能不能止渴呢？绝对不可能的，只有越喝越渴，越渴越想喝，形成一种恶性循环。贪欲心的状态也是这样，我们想通过得到一个东西来满足自己的心，但得到之后又想得到更多。世间人如何赚钱就是很好的例子，没有钱的时候想有一万元就够了，但很多人得到一万元的时候却不知足，还想赚十万，得到了十万块的时候是否就满足了呢？可能只是得到时那一刹满足了一下，“唉，终于把这个钱赚到了！”之后就会发现自己生起了新的目标，又想拥有一百万、一千万……一直增长，这就是众生不知足的贪欲心。

所以，和喜爱的人见面也是这样的，没有见到的时候特别想见：“只要看一眼、见一面就满足了”，但真正见到对方的时候根本满足不了，第二次见就不是要看一眼了，要看十眼。恨不能永远在一起不分离，其实我们每个人都有这种体会。

但有时候我们会困惑，在颂词当中讲到，我们贪欲的自性永远不能满足，贪上加贪，但在现实生活中，不是说有一种情况吗？就是当我们得到一个东西之后，时间长了以后，就产生厌倦了。比如和恋人交往长了以后，就会有审美疲劳，越看越不喜欢；或者小孩子刚刚得到玩具的时候很高兴，时间长了就不喜欢它了。这些喜新厌旧的情结是不是满足的状态呢？

从局部来看，一个人的确会在得到某个事物之后产生满足和厌倦，但厌倦之后，他的贪欲心是不是止息了呢？表面上看，对某一个事物的贪欲心是止息了，但他总的贪欲心并没有止息，因为一次又一次地贪，一次又一次地得到之后，他相续当中总的贪欲心在不断地膨胀，这是如何表现的呢？就是“喜新”。刚才讲“厌旧”好像是一种满足和厌倦，但“喜新”则是更喜欢新奇的东西，这种心态就是贪欲心膨胀的表现。

我们喜欢更多的钱，追求更新奇的事物，真正来说，我们的贪欲心永远都在膨胀。按理说我们得到之后应该满足，但通常得到之后，过一段时间便会觉得，这个东西还是不怎么圆

满，比如众生对房子的贪着、对汽车的贪着、对娱乐场所和娱乐方式的贪着等，必须要不断地翻新才能满足，因为贪欲心越来越大了，以前的标准已经不管用了，需要更加新奇刺激的事物才能满足。这也恰恰说明了贪欲心是没办法满足的，就像前面讲的喝盐水，越喝越渴。

所以，想通过得到所贪之物来满足自己的贪欲心，是永远做不到的，实际上不可能因为得到而让自己的贪心真正得到满足的，反而是在膨胀、增长我们的贪欲心。“纵见不知足”就是这个意思，纵然是见到了喜爱的人也会不知足。

“如昔因爱苦”，如同之前因为贪着与爱人相见而遭受思念的痛苦一样，现在虽然见到了对方，但由于贪欲之故，还会遭受不满足的痛苦折磨，因为贪欲是满足不了的。

在这个颂词里，寂天菩萨分析得非常透彻，我们要反复观察和思维其中的义理。我们是欲界众生，欲界众生的贪欲心是很强烈的。当然，这里主要是讲人，但不管怎么说，对于贪恋的对象，不管遇到还是不遇到，其实都无法满足，都有过患。

那我们应该怎么办呢？我们需要彻底地断除对这些法的贪执。也就是说，我们想要获得满足，但不能通过“获得”而实现，因为贪欲是永远也满足不了的。但是我们可以知足，知足就是观察贪心的过患。如果只观察贪欲带来的好处，我们就永远也满足不了。只有彻底地对整个所贪的有情和事物去作观察，观察它的过患，我们才可以真正地知足，真正地找到了一条从贪执当中解脱之道，才可以真正地灭除和降伏贪欲心，如此我们才可以在这个基础上真正地赢我们修行的时间、空间和意乐。因为如果我们贪着，我们的心就没有办法修行，也没有时间和精力来修行。

通过以上方式把贪着仔细抉择之后，我们则会有修行的心、时间和精力。只有用上大部分的时间来修行，我们才可以真正地走上解脱之道。

以上所讲的是贪执的第二类过患，接着讲第三类过患：

若贪诸有情，则障实性慧，  
亦毁厌离心，终遭愁叹苦。  
若心专念彼，此生将虚度。

如果我们贪着有情，就会障蔽现见实相的智慧，也会毁坏我们的厌离心，最终会遭遇到愁叹之苦；如果我们的心专注于执着有情，此生就会虚度掉。

颂词讲到四种过失：障实性慧，毁厌离心，遭愁叹苦，此生将虚度。

首先看第一个过失——“障实性慧”，障蔽我们现前实相的智慧，这是最终极的过患，尤其是针对修行者。作为一个真正的修行者，他追求的是利益一切众生和现前一切万法实相的智慧，后者是我们修道想要获得的境界。

如果我们的心的贪着于有情，则会障碍我们现前实相的智慧，为什么呢？因为实相的智慧是远离分别妄念的，只有当我们远离分别妄念后，才会现前实相的智慧，这是从修道的过程来说的。从本性来说，实相本身是没有贪着和分别的，如果我们有贪着，那就不是实性慧，贪着之道本身也不是现前实性慧之道。

所以，贪着有情和现前实性慧，二者之间是完全矛盾的，如果我们既想贪着有情，又想在贪欲中去现前实性慧，那是绝对不可能的事情，这是两种不同绝然不同之道。

因此，对于贪着之心，我们可以通过观察贪欲的过失而舍弃它，让执著逐渐变得薄弱，从而现前实性慧；也可以在生起贪欲之时直接看穿它的本性——贪欲之心原本虚妄，其本身就是实性慧！总之，要么舍弃要么看穿，如此就不会和贪欲心相应。

需要强调的是，虽然在佛经论典中经常说“贪欲的本体就是智慧”，或者说“把贪欲转为道用之后是智慧”，但并非指安住在真实的贪欲状态就是智慧，或者说安住在贪欲本身就是趋向实性慧的方法，佛经并没有这样讲。

贪着有情对我们现前实性慧是一个很大的障碍，如果我们真的想要证悟实相，必须想方设法打破对有情的贪执，因为这种贪执既是最初的也是最粗大的障碍，对我们修行人来讲是障碍实性慧现前的很大的过患。

还有一个是“亦毁厌离心”，厌离心是趋向于解脱道最初的一种心态。从三主要道的角度来讲：首先是厌离心或出离心，然后是菩提心，最后是空性见，所以，厌离心可以说是分别一个人是不是修行人的界线：如果是凡夫人，他就是贪着有情世间的；如果是修行人，他一定是厌离轮回的。因此，是不是修行人，主要是从有没有厌离心来判断；是不是菩萨，主要是从有没有菩提心来判断；是不是圣者，则主要从有没有分别心来判断。

当我们说对轮回是否有厌离心的时候，实际上就包括了对有情是否有贪执。如果我们贪执有情，“亦毁厌离心”，就说明没有厌离心，其实也说明没有想要求解脱道之心，过患非常大。

障实性慧和毁厌离心，两者的过患体现在对修行的障碍之上，修行之果是实性慧，修行之道是厌离心，所以贪执有情，既障碍现前修行之果，又障碍修行之因。

再看第三个过患——“终遭愁叹苦”，如果我们贪执有情，无论今生来世，由于终将分离，最终还是会感受忧愁逼迫，如同前面所讲的“纵历百千生，不见所爱人”，我们因为见不到所爱的人，所以哀愁叹苦。另外还有“未遇则不喜，不能入等至”，“纵见不知足，如昔因爱苦”，以及不欲临苦、爱别离苦、怨憎会苦、所欲不得苦等，都是由于我们能贪之心没有办法满足，所以终遭愁叹之苦，无法获得快乐。

再看“若心专念彼，此生将虚度”。这个过患是说，如果我们贪执有情，这一生都将会虚度。比如我们小时候贪执依赖于玩具、糖果和父母，长大之后贪执朋友、恋人，再往后则贪执子女等。“彼”字在此处表现的是贪着有情，扩展开来就是贪着于轮回。

本来，人身如果善于运用，是可以作为修持菩萨道、解脱道的殊胜所依，但如果我们把注意力全部放在亲人上，则没有时间和精力去真正地修道了，如此一来这一生就毫无意义地虚度了。我们本来可以成为瑕满的人身，但贪着有情的缘故白白浪费其宝贵价值，只是一个庸俗和没有意义的人身而已。进一步说，其实不单单是虚度人生，在虚度当中很难避免造下恶业，从而成为自己深度流转轮回之因。

以上从三个方面说明了贪执的过患，第一个侧重点是“不见所爱人”，第二个是讲遇没遇到爱人都有过患，第三个是从修道之果和因、今生来世的痛苦方面来讲贪执的过患。通过了知贪执的过患，我们应该产生断除贪执的决心，然后在这个基础上修持断除的方便。

**子二（所贪对境之过患）分二：一、耽著凡夫非为所依；二、如何相应时机而交往。**

从所贪对境来说，我们应该知道凡夫人不是修道所依的对境，其次我们需要了解，应该如何相应时机和他们交往。

**丑一（耽著凡夫非为所依）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。**

**寅一、略说：**

无常众亲友，亦坏真常法。  
行为同凡愚，必堕三恶趣，  
令入非圣境，何须近凡愚？

无常的亲友也能毁坏真常的解脱法，如果我们的行为随顺于凡愚，我们必定会堕入三恶趣，趣入于非圣境当中，所以说何须近凡愚呢？

整个颂词分为两个方面，第一个方面是讲无常的亲友会毁坏真常的解脱法。从字面上看，无常的东西怎么会毁坏一个恒常的东西呢？这似乎是矛盾的。其实这里的意思是说，如果我们耽著于无常的亲友，这种耽著就会毁坏我们现前真常的法性。

“法”可以理解成法性或可以现前真常的正法。真常就是永恒的解脱。“真”是真实，真实就简别了虚假。什么是虚假呢？世俗谛的法、亲友等，这些就是虚假的法，是不可靠的，终

究会坏灭的。“常”是恒常，恒常就是指只要获得了解脱，就不可能再经历无常，从解脱中退失。真常解脱的因是什么呢？因就是正法。

如果我们耽著于亲友而破坏了真常的正法现前，所贪之对境其实也就有了同样的过患。当然，如同前面所讲，所贪的亲友本身虽然也有烦恼过患等，但其本身不一定会成为我们的障碍。比如佛，他虽然同有烦恼的人的交往，但是不会成为佛的障碍，所以亲友本身并不是过患或者功德真正的因，而是取决于我们自己。如果我们有烦恼，他就会成为障碍，如果我们没有烦恼，他就不会成为障碍。而这里主要针对我们有贪着的人，所贪对境的过患是什么？无常的亲友会毁坏真常的解脱正法。

第二部分“行为同凡愚”，“同”是随顺的意思。行为体现在心和行两个方面，如果我们的心和凡愚一样耽著于凡夫、亲人，从行为上，牺牲掉修行的时间和凡愚一起交往，如此，心和行为都相顺于凡愚，则“必堕三恶趣”。

凡愚主要指贪着轮回、没有智慧的人，不知道修道，更不知道修道的意义。如果我们的行为和凡愚一样，我们不仅没有办法修道，还会产生很多强烈的烦恼，直接的过患就是“必堕三恶趣”。由于凡愚造了很多不随顺解脱道的恶业，所以会感受堕入三恶趣的果报。

另一方面，行为同凡愚，“令入非圣境”，如果我们相顺于凡愚，则没办法趋入圣者的境界，而是停滞于凡夫的境界。所以，对这种凡愚的亲友，到底有什么交往的必要呢？这些恶友对我们现在修行的影响非常大，我们必须了知，如果和这些烦恼深重的恶友交往，我们行为和心必定会受到他们的影响，从而令自己的心也渐渐趋向与凡夫相顺的境界。

本来我们以前是完全相顺于凡夫之道、轮回之道的，后来依靠善知识学习了正法，我们的心逐渐偏离了凡夫之道，开始随顺于解脱之道，比如发出离心、菩提心、祈祷上师三宝等。如果因为依止了凡愚，我们反倒从随顺于圣者之道的状态中慢慢回到凡愚之道，这样的行动轨迹其实是完全错误的。

以前，我们和凡夫道无二无别，后来有些觉醒了，开始走向解脱之道，我们应该把这个解脱之道彻底地走下去，彻底地同世间轮回之道决裂，但如果因为依止凡愚亲友的缘故，我们又舍弃圣者之道，回到凡夫之道，这是非常不应该的。所以寂天论师告诉我们“何须近凡愚”，有什么需要接近凡愚者呢？他们的想法言行以及很多所作所为，都不和解脱道相应，因此，我们不能过度地耽著他们，不能和他们完完全全相同。

今天的课就学到这里。

## 《入菩萨行论》第 113 课笔录

今天我们继续学习《入菩萨行论》。本论分了十品，按照华智仁波切的科判，前三品是菩提心未生起令生起，四、五、六品是菩提心生起之后不退失，七、八、九品是菩提心不退转的基础上再再增上。其中第七品是世俗菩提心和胜义菩提心都能够增上的助缘，第八品是世俗菩提心能增上的助缘，第九品是胜义菩提心能增上的窍诀。

现在我们学习的是第八品——静虑。静虑的本意，是一缘专注。而此品讲的是相应于六度的静虑度，所以它有不共的特点，和外道、世间的禅定并不相同。

这里讲的静虑，一方面是一缘专注，另一方面是通过各种各样的观修，压伏相续中粗大的分别念，令其完全消亡，同时令世俗菩提心得以增上。比如，前面再再提到的“发心为利他，求正等菩提”，发菩提心，是为了利益众生，而为了利益众生，所以我们发誓成佛。这里利众的心和发誓成佛的心非常关键。

静虑品的核心是修持自他平等和自他相换。藏传佛教有两大修持菩提心的教授，一个是阿底峡尊者的七重因果教授，另一个就是寂天菩萨在此论中讲到的自他平等、自他相换的窍诀。如果了知了自他平等、自他相换的修法，再进一步去观修、串习，相续中一定能生起世

俗菩提心；或者我们通过学习前面七品的内容，相续中已经有了修菩提心的种子，现在再通过静虑的方式来观修、串习世俗菩提心，相续中自他平等、自他相换的菩提心绝对能够再再地增上。

在佛法当中，静虑是很重要的。如果我们没有静虑，就没有办法一缘专注。不管我们是诵咒、念佛，还是做其他的禅修，如果心识散乱，就相合于烦恼、罪业，导致我们的心相合于轮回。而如果有了静虑，这些贪著世间以及自私自利的分别心都能被消灭掉，我们内心就可以和佛法相应。

前一个科判讲了贪执的过患，现在学习所贪对境之过患。贪执是从心执着的侧面，所贪是从对境的角度。当然，不管是讲贪执本身，还是讲所贪对境，绝对不是一个只讲能境的心，一个只讲所贪的对境，其实并没有严格的划分。在讲能贪执心的过患时，要和所贪的外境相合，在讲所贪对境的过患时，也要和能贪执的心相合，只不过讲的时候，各有侧重而已。

科判“所贪对境之过患”分了两个科判：“耽著凡夫非为所依”和“如何相应时机而交往”。其中“耽著凡夫非为所依”又分了三个科判：略说、广说、摄义。

对于科判“耽著凡夫非为所依”，从所贪的对境而言，要了知凡夫亲友并不是所依。只要是凡夫，相续中都有贪嗔痴的种子，而凡夫不修持佛法，相续中不单单是有种子，还有很粗猛的现行，而且从来没想到过怎样去制止现行。所以，像这些彻头彻尾的凡夫愚者，如果我们依止他，没办法给我们带来修行上的利益，也没办法带来轮回中的利益，因此从世出世间两个方面，耽著凡夫都不是正确的选择。

我们可能会想，出世间的利益，凡夫人是无法帮助我们，那世间的利益呢？实际上也要看情况，凡夫的亲友，当然可以做一些暂时的利益，但也要从比较长远的角度来看，耽著凡夫本身是贪欲心引发的烦恼，因就是染污，是具有与恶业相应的自性，那么果也不可能安乐。所以，从长远角度来看，耽著凡夫不能给我们带来究竟的世间利益，出世间利益更不会有。

因此，我们不能过于耽著凡夫亲友的关系，尤其不能把这些凡夫人耽著为所依，耽著为皈依境。我们皈依、依止他们，不可能带来世间的幸福，解决世间的问题。自己本身就是一个有问题的凡夫，再依靠另外一个有问题的凡夫，不可能带来真正向上的意义。

了知与凡愚交往的过患，并不是说完全不接触，而是在接触的时候，要有清醒的头脑和善巧的智慧。因为我们毕竟还是凡夫，还不是圣者，还处在轮回当中，那么我们和凡夫交往时，必须要有清醒的头脑来观察凡夫的过失，然后在交往的时候掌握分寸。因为世间的的生活，我们还是要继续，还是要和其他的凡夫共处。但同时，绝对不能随顺凡夫相应于轮回的发心和行为。因此，和这些凡夫交往时，以佛法的智慧来进行指引，是非常关键的。

略说我们已经讲完了。下面讲广说。

**寅二（广说）分二：一、我于彼无利；二、彼于我无利。**

**卯一、我于彼无利：**

意思是讲，我和凡夫人交往的话，我对他是没有什么利益的。

有些人讲，和他人交往，可以利益到对方。当然，如果自己有很大的能力，和他们交往，自己不会受到影响，也可以或多或少地利益到对方。但是，针对于我们这样的初学者，发心、智慧、能力、神通等等，都还不具备或不成熟，如果和这些人交往，其实很难真正地利益他。还有一种情况，有一些凡夫人虽然是初学者，但因为前世的善业力、宿愿，他有不共的能力，可以影响到很多众生，令他们趋向于佛法，这另当别论。

除了这种情况之外，我们遇到对境的时候，应该如何观察取舍呢？就要学习这个颂词中提到的窍诀，然后进行运用。这里有两个颂词，第一个：

刹那成密友，须臾复结仇，  
喜处亦生嗔，凡夫难取悦。

这是“我于彼无利”的一个理由。凡愚者的心性不稳固，自己和对方，刹那之间可以成为密友，但是须臾之间又可能反目为仇。应该欢喜的地方，非但不生起欢喜，反而生起嗔心。所以，这样的凡夫是很难取悦的。

为什么这里讲我于彼无利，要用“凡夫难取悦”来安立呢？因为我们要利益一个人，其实是双向的，并不是我有热情就可以，对方还要配合才行。就像上师要利益我们，我们也要配合上师的发心和行为，如果我们不想受到利益，或者不配合上师的教言，那么上师就没办法利益我们。

所以要利益对方，并不是自己有一点能力、有一腔热情就足够了，还必须要处在凡夫配合的前提下，对方要有比较稳固的性情，或处于比较欢喜的状态。如果他对我欢喜，我讲的话他就会愿意听。为什么世间上很多人，对于明星所讲的话或者所做的事情，很喜欢去模仿？因为他对明星有欢喜心，他有种亲近感，愿意去接近，愿意去奉行，愿意去模仿。所以我们要利益对方，也需要对方对我产生欢喜。但是，对凡夫人来讲，让他欢喜不容易呢？很难，“凡夫难取悦”。原因就是“刹那成密友，须臾复结仇”，这两句话主要是讲，凡夫人的性情反复无常。

“刹那成密友”：不需要什么特定的理由，有时只是互相看一眼就有了好感，或者一个时候，甚至很简单的理由，自己觉得和对方聊得来，然后越聊越投机，虽然并不了解对方的情况，对方也不了解自己的情况，但是在很短的时间成为了密友，非但无话不谈，而且钱财都不分彼此。所以“刹那成密友”，也不一定是一个很好的事情。当然，也要一分为二来看，这里是从总的方面来讲。有的是因为自己和他人前世结的善缘，在很短的时间中，一旦结识很快就成了很好的朋友，而且这种友谊一直非常稳固。除了这些特殊情况之外，刹那之间成为密友的这些人，感情基础不是非常的牢靠。

因为心性不稳固的缘故，“须臾复结仇”，因为很小的因缘，顷刻间也会反目成仇。比如，两个人在吃饭的口味上有一点不同，就开始争执，最后结下很大的仇怨；有时候因为一句话、一个动作、一个误会，就一下子变成了仇敌。所以，和这些人交往的时候，不知道什么原因，他马上又不和自己说话了，或者马上变得难以琢磨。有时候不知道为什么，一会儿很高兴，一会儿又非常不高兴。这样的人，真难以去交往。

我们要交往一个朋友的话，需要长时间去观察，慢慢去接触之后，如果觉得可以深交，这时候可以把他认定为正式的朋友。否则，在很小的因缘下成为密友，很多时候都是一种仇恨的因，这种情况需要注意。但是此处并不是告诉我们如何去交友，而是告诉我们，凡夫人性情不稳定的缘故，“刹那成密友，须臾复结仇”的情况，是经常出现的，这是难取悦的一个根据。

第二是“喜处亦生嗔”。对于应该生起欢喜的地方，比如奉行善法、闻思修行等等，心里也是不高兴，对非常好的对境，也很容易产生嗔恨心。既然如此，如何去利益他呢？因为要利益他，也就是让他对善法产生欢喜，从教法上面利益他，让他也能够同沾法益。

对善法有兴趣，需要他前世的善根和因缘，如果他一点都没有，不管皈依、发心，修行佛法、祈祷佛菩萨的利益有多大，但是他的善根不具足，或者没有苏醒，怎么讲都难以让他生起欢喜心。而且因为相续中存在烦恼种子，他对殊胜的佛法也会产生反感、不耐烦，乃至对正法产生嗔恚，对向他传递信息的讲法者也产生很大的嗔恨心，所以“凡夫难取悦”。要让凡夫产生欢喜心，是非常困难的。因为难取悦的缘故，“我于彼无利”。因为要取悦他才能够利益他，如果难取悦的话，对他来讲是没有什么利益的。

再看下面的颂词：

忠告则生嗔，反劝离诸善，  
若不从彼语，嗔怒堕恶趣。

如果宣讲一些有利的忠告，他由此产生嗔恨心，反而劝你离开对善法的修行；如果我们听从他的语言，自己会丧失善法；如果不听从，他就会产生很强的嗔怒心，因此也会堕入恶趣。所以我们对他没有什么利益。

我们要利益对方的话，就会告诉他什么应该做，什么不应该做。很多大德告诉我们，很多时候和凡愚人交往时，往往不是说他应该听的话，而是说他喜欢听的话。如今无论世间的政要，还是其他的朋友，在交往的时候，互相寒暄之后，往往就打听对方喜欢什么，然后专门挑一些他喜欢的话和他交谈。比如，对一些女人，就赞叹她年轻漂亮、有魅力。虽然这个人已经很老了，如果对她说：“你很年轻，不显老”她就非常高兴（其实她知道自己年纪大了，也并没有那么好看），而如果对她说：“你已经很老了，应该为后世做准备，马上念佛吧”，虽然这是真实的意思，但是她肯定会不高兴的。

所以世间上的人，包括我们自己在内，都有这样的毛病（并不是我们在观察别人的过失），往往非常喜欢听爱听的话，而对于应该听的话，我们并没有太大的兴趣。应该听的忠告，往往不是他喜欢听的话，而喜欢听的话，往往是不应该说的。所以，凡愚的喜好往往是颠倒的。

为什么我们听到佛陀的教言、上师讲课的时候，或我们翻阅经论的时候，总是觉得对很多地方我们会去回避？因为这当中讲到了自己的过失，或者这个过失的严厉后果，当我们看到这些，有时我们会选择逃避，忽略过去或者赶快翻过去。因为这些都指到自己的痛处，很不愿意听这些逆耳忠言。逆耳的话往往是忠告，所以一般人很不喜欢听。

“忠告则生嗔”，对忠告不喜欢听，那么对他有什么利益呢？因为对他有利益的话，往往就是他不喜欢听的话，但讲这些有利益的话的时候，他不喜欢听反而生起嗔心。如果对忠告生嗔心，那么忠告对他就没有利益。这是“于彼无利”的一种情况。

“反劝离诸善”，不单他对于忠告听不进去，生起嗔心，反而还会劝你离开善法。有时众生的性情比较恶劣，你说的话触怒了他，他也要反过来挖苦你，说一些不好听的话。往往就是用相反的方法，你劝他要戒杀放生，他反而劝你多去杀生，告诉你杀生如何如何的快乐，有这种情况。

他为什么会“反劝离诸善”呢？前面讲过，告诉他不能做的，往往就是他喜欢的，为了保住自己喜欢的东西，除了自己保住之外，还要尽量地影响身边的人，自己的想法影响的人越多，他觉得越舒服越安全。所以，我们有某种兴趣的时候，往往也是劝别人也来做这个事情。我们劝别人学习佛法，有时候不是说因为佛法的利益很大，而是因为学佛的缘故，你也要学佛；如果我皈依了这位上师，你也应该皈依这位上师，不是说上师有多么大的功德，或者对我们有多么的慈悲，而是我已经进来了，如果你不进来，自己觉得有点不太安全，如果我进来之后，很多人都进来了，自己就会觉得很安全：这么多人都和我一起了。

所以，要观察我们学佛或者劝别人修善法的动机到底是什么。当然，不管用什么样的手段，如果能够真正劝他进入佛门，或者因为你的缘故，他皈依了一位非常好的上师善知识，这从长远来讲，是非常有利的。但如果最初没有掌握好发心动机，只是因为自己是佛弟子的缘故，所以希望所有人都是佛弟子，而不是因为一旦皈依了佛法之后，他从今就走了解脱之道，逐渐懂得了取舍，现见自己本具的佛性——以这样的缘故悲悯众生，而劝众生学习佛法的情况不多。

当然，也要分情况。如果我们学习佛法比较深，就可以用比较深的道理去打动别人，如果我们自己学得不深，可能只有通过这种热情去劝别人学习、皈依等等。但不管怎么样，虽然从行为上来看，都没有什么不对的地方，但是从比较理性或者具有深度的方式来看，如果自己了知了学习佛法的利益，再通过殊胜道理打动别人，会比较好。

此处讲“反劝离诸善”，为什么众生反而劝我们离开善法呢？因为他自己在做这个事情，而你作为他的朋友，没有和他一路，他就觉得不舒服、不安全，所以想方设法，把你拉进他的阵营中去。

这时候，肯定会出现两种情况。一种情况是，他劝我离开诸善，我听从他的话；第二种情况是，他劝我离善，我没有听他的话。

我们分析这两种结果。第一种，他劝我离开善法，我听从了，比如，让我放弃素食或者不杀生，让我去吃肉或者去杀生，如果我听从他的劝告，开始杀生了。虽然表面上看满足了他的要求，他很高兴，认为自己成功了。

但是对自他来讲，其实是双亏的。他劝我离开善法，本身就有很大的过失，造了很重的恶业，对他来讲是很大的伤害。对我而言，本身已经走上了解脱之路，学习佛法，取舍善恶因果，但是因为他的劝告，我又开始重操旧业，造作恶业。对我来说，也是莫大的损失。甚至，自己的损失还远远超胜于他，因为对方毕竟还没有学习佛法，而自己是从学习善法的行列，退转到不学习佛法的行列，所以蒙受的损失比他还大得多。像这样，如果听了他的劝告而离开诸善，自他都没有任何利益。

再看第二种情况。“若不从彼语，嗔怒堕恶趣”：如果听了他的话，我没有服从，不放弃自己的善法，那么他对自己会发起很大的嗔恨之心，我就没办法利益他了。而且嗔怒还会引发后续的恶果，堕入恶趣。因为他产生很大的嗔心，尤其是对修行佛法、发菩提心的人生嗔心，所以恶业就会更加严重，后世会因此而堕入恶趣，感受痛苦。

所以，“我于彼无利”。直接跟他讲忠告，会“忠告则生嗔”，对他没什么利益；从“反劝离诸善”的角度，“若不从彼语”，他就嗔怒，然后堕恶趣，对他没有利益。所以，真要利益对方，还是比较困难的。

学习这个颂词的时候，我们不要误会了寂天菩萨的意思，上师在讲记中也讲，不能因为众生这么难度，我对众生没有利益，干脆连发心也放弃了，这是不行的。内心当中要不断地发心利益众生，就是因为众生刚强难化、难以度脱的缘故，更加要对他们发起利益慈悲之心。只不过我不注意的话，很有可能会被这些凡夫人的行为所引诱，并堕入恶业中去。所以，我们要知道，对凡夫人的行为和发心，是不能随顺的，我对他们暂时难以利益的缘故，和他们就不能走得太近。我们要保持清醒的头脑，清净的行为。

这方面意思是，我对于众生没有利益的缘故，我没办法把他们做为所依处。

## 卯二、彼于我无利：

其实依靠对方，对我而言也是没有利益的。也是有两个颂词，其中第一个颂词：

妒高竞相等，傲卑赞复骄，  
逆耳更生嗔，处俗怎得益？

世间的凡愚者，对于权势、财富和智慧都比自己高的人，就会产生很强的嫉妒心；对于方方面面和自己平起平坐的人，会产生竞争心；在不如自己的人面前，也会产生傲慢心。如果对他赞叹，便会因此而产生骄傲心；如果听到一些逆耳的呵斥之语，便会产生嗔恨之心。所以，和这些烦恼炽盛的世间俗人相处，对我能带来什么样利益呢？实际上很难。

世间之人基本上都处于这种状态，这也是凡夫众生的一种通病，这些世俗凡夫很难对我们的修行产生好的影响。

有人认为，如果不是和世间上普通的凡夫相处，而是父母呢？父母对自己的子女总是有爱心的，不能说会反过来伤害自己吧？关于这一点，我们也需要认真地分析观察。

父母虽然不会像世间人那样明目张胆地伤害自己，但是，他们爱护子女的方式很多也不正确，相续当中也有嫉妒心、竞争心、傲慢心等毛病，他们教给我们的东西，多是和佛法因

果相悖的。所以，如果我们把这一类父母作为自己真正的依靠处，对我们也不会有任何的利益。

其实，父母和子女之间的关系，有些是因为前世的仇怨、恶业，有些是因为善业。无论如何，如果仔细观察，父母教给我们的，不和因果相应、不和修法相顺的情况是非常之多。

所以，总的来看，“处俗怎得益”和世间凡夫交往，我们无法获得真正的利益。

我们再进一步分析。“妒高”，就是指对于各方面都比自己好的人，很容易生起嫉妒心。前行当中讲，傲慢和嫉妒这两种烦恼是比较难以认识的，因为嫉妒心很自然就生起，有时我们不用刻意地去引发它，只要看到别人圆满，我们就会嫉妒。因为自己没有的缘故，就会引发嫉妒。

嫉妒也是一种不悦意的心态，在无著菩萨的《大乘阿毗达磨集论》中讲到五毒——贪、嗔、痴、嫉妒、骄傲。贪、嗔、痴三毒是根本的烦恼，而嫉妒则属于嗔心的分支，因为嗔恨心是一种极度不悦意的心态，嫉妒虽然没有那么明显而强烈，但是它总会让心里很不舒服，因此归属于嗔恨心。

傲慢、骄傲属于贪心的分支，当我们觉得自己各方面都很了不起、很优越的时候，其实和贪心的本体是相应的，所以傲慢归属于贪心。

这里讲分支的原因，是为了让大家容易理解嫉妒的属性，它就是一种不舒服、不满意、不高兴的状态。当我们看到别人各方面都比自己圆满的时候，比如一个道友智慧比自己圆满，和他在一起就很容易产生嫉妒心，或者有时候我们看到某些人财富比自己圆满，受用比自己丰富，也是心里很不舒服，容易产生嫉妒之心。通过嫉妒心，还会引生出很多其余的连锁反应，产生其他的烦恼，这些情况也是非常多见的。

第二个方面就讲了“竞相等”，“竞”就是竞争，“相等”就是说各方面和自己差不多的情况，比如地位、智慧、收入、财富等。我们遇到这些和自己相等的众生时，自然就开始竞争攀比，甚至打压。

本来，竞争有良性竞争和恶性竞争，当我们学习佛法的时候，上师允许我们有一些竞争，比如我们在学习时，评一、二、三等奖，或有时候对一些品学兼优的修行者进行赞叹，这都是引发良性竞争的有效机制。因为我们在同一个上师座下，学习同样的教法，如果看到别人学得比自己好，自己就想迎头赶上，这样对自己修习佛法就有一种压力和触动，这是良性竞争。还有一些是恶性竞争，就是不择手段、想尽一切办法打压对手，在官场、职场、生意场上，这种恶性竞争所引发的丑态非常多。当然，我们不能单单把批判的眼光放到别人身上，我们自己也会遇到和自己差不多相等的情况，也会很容易产生竞争心，这就是我们自己的一种形象。

还有“傲卑”，当我们面对各方面都不如自己的众生的时候，比如生活在社会底层的人，一些乞丐或者一些很痛苦的人，我们会有一种优越感，很容易摆出盛气凌人的一种架势。虽然我们自己各方面都不行，但是遇到比自己还不如的时候，自然而然就会产生一种傲慢之心，所以“傲卑”就是指看不起比自己更下等的人。在我们的相续当中，具足了嫉妒、竞争、傲慢等心态。

“赞复骄”，有时候如果稍微赞叹一下凡夫人，就会发生像赞叹小孩子一样的情况。一般来说，小孩子不能够赞叹，因为一赞叹他就忘乎所以了，他们的承受力、智慧力都很弱，分不清楚实际情况，分不清楚赞叹是真实的还是假的，对通过赞叹而产生的傲慢到底有什么过患也分不清楚。所以，当他们听到了赞叹，就不管这个赞叹的话语是真是假，听到赞叹就非常高兴，忘乎所以。虽然我们年龄上来讲已经是成年人了，但其实我们的心智和心理，有时候去观察还是停留在孩童的阶段。

而真正的修行人，他们的智慧眼可以看到赞叹的虚假性，以及赞叹所带来的傲慢的过患，所以在修行之初，他们就使用很多智慧来善观察赞叹的本性，当他们听到赞叹的时候就

把它观成空谷回音，清楚地知道表面上的赞叹其实隐藏了很大的伤害性，因此当他们听到赞叹的时候会很恐怖，或者会引用对治让自己不要傲慢。

但凡夫人没有这种智慧，受到赞叹的时候往往会骄傲自满。有时候我们要让别人办事情，也是通过赞叹让他头脑不清醒，然后再趁机提出自己的要求，这也是很多时候我们要成办的事情很容易办成的原因。

“逆耳”，就是指没有赞叹而是呵责其过患，比如上师调伏我们的时候，如果我们有什么过患，他会直接地呵斥。相续当中有智慧、有善根的人听到这种呵斥，知道这是上师在做加持，直接指出自己的过患，恩德非常大，因为自己看不到问题所在，其他道友也可能因智慧不够深细而看不到，只有上师能看到并直接呵斥，从而了知到自身的问题。一般来说，有信心和福报的人，他对逆耳忠言和这些呵斥不会生起嗔心；但如果是相续中缺少福报的、信心也不是很深的人，听到上师的呵斥或其他道友的逆耳忠言，或者世间之人对自己的辱骂等，就很容易产生嗔恨心。

所以，一个凡愚的相续当中是具足了这五类过失，当然还有其他很多过失，此处只是择要宣讲。和这样的人相处，怎么可能得到利益呢？用个比喻来讲，我们正和一个杀人如麻的江洋大盗关在一起，他没有耐心，性情残忍粗暴，这种情况下，他怎么可能对我们有利益呢？我们和他相处，肯定是无法获得利益。我们和世间这些相续中具足烦恼的凡愚相处，也不可能真实地得到利益，尤其是从因果取舍、修学胜义佛法的角度来讲，也得不到利益。

当然，通过互相赞叹、玩弄手段、勾心斗角的方式，也可以得到一些世间的利益，但这些利益和因果取舍的利益比较起来，那简直就是蝇头小利了，更没有办法和殊胜的佛法利益相比。所以，我们看问题的时候，要站在《入菩萨行论》的意趣之上，因为我们是入菩萨行，不是入轮回行或者入凡夫行，我们的思维方式不能总是停留在世俗轮回的这套观念上，比如去想“和他们交往怎么会没有利益呢？肯定有利益，我们可以如何互相帮助，通过来往的方式可以得到一些发财、升官的利益”等。这些并不是真正的利益，表面上是，但从因果的角度、从解脱道的角度来讲，不但不是利益，而且是过患，我们和凡愚相处是没有办法得到利益的。

当然，一方面我们要观察“凡愚者”，一方面我们也需要反观内心——自己是不是也具足凡愚的这些烦恼呢？如果具足就必须努力改正，通过殊胜的佛法予以修持。

伴愚必然生，自赞毁他过，  
好谈世间乐，无义不善事。

如果我们和凡愚相伴，必然会产生自赞毁他、好谈世间乐的过失，以及好行无义事和不善事的过失。

颂词讲得很清楚，“伴愚”必然会产生这些过失。所谓的“伴”，就是指自己的行为 and 发心意乐完完全全相顺对方，而不是单指距离上近的这种“伴”。比如和一个人坐得很近，这是不是“伴”呢？每天我们和某人一起工作，这是不是“伴”呢？或者在一个家庭当中，自己学习佛法，而家人不学习佛法，但我们每天朝夕相处，这是不是“伴”呢？此外，家人是不学习佛法的人，从这个角度可以定义成凡愚，那么我们和他们相处是不是就是伴愚呢？我们的伴愚是不是必然产生以上过失呢？

这些是不一定的。我们需要看“伴”在颂词的含义，否则，如果我们要离开这些过失，就只有一个选择——离开他们。但这是不现实的，一方面自己有家庭也有责任，另一方面，有些人还没有办法一下子就把这些问题看得这么透彻、完全放下，所以我们要理解“伴愚”的真实意思。

其实这里“伴愚”的意思，是指我们的发心和行为，和凡夫人的发心行为完全相顺，和凡愚之间有一种像伴侣关系一样、很难分开、很相顺的情况叫做“伴”。所谓“伴愚”，不是说每天有血缘关系的家庭成员在一起就一定是伴愚，而是看自己的心、行，是否和他们的心、行

完全相顺，如果相顺，则叫做伴愚，如果不相顺，虽然每天都要接触，但也绝对不是伴愚。如同释迦牟尼佛，他转生在世间的时候，当时也有没有学习佛法的凡愚，佛陀天天和他们交往，是不是伴愚呢？从“伴”的含义来说，这不是伴愚，佛陀也不会因此而产生自赞毁他的过失。所以，虽然我们的身体和他们经常相处，但如果我们的发心和行为和他们不一样，则不是伴愚。

因此，如果我们经常性地喜欢和他们交往，我们的发心也和他们的发心经常相应，行为也和他们的行为经常相应，如此伴愚，肯定会产生“自赞毁他过”，因为他们喜欢的我也喜欢，我喜欢的他们也喜欢，像这样双方混在一起的时候，兴趣相投，就会产生自赞毁他的过失。

凡夫人都喜欢赞叹自己，对自己的一点点功德喜欢夸大，而自己没有的功德也喜欢杜撰、捏造。相反，对其他人的功德总是想方设法地掩盖，而对其他人的过失就想方设法地找出来并宣传。我们每个人内心当中其实都有喜欢自赞毁他的习气。

作为修行人，我们以前可能也有这个习气，但是，既然现在已经修法的缘故，我们就要想方设法地了知，自赞毁他其实是没有任何利益的，自己要发现自己的过失，也要发现别人的功德。既然自赞毁他有很大的过失，我们要反其道而行之，比如以前喜欢自赞，现在就要喜欢揭露自己的过失，如果以前喜欢毁他，现在就要习惯赞叹他人、宣扬他人的功德。只有通过这样的方式，我们才可以从这种烦恼当中改正过来。这是第一类自赞毁他的过失。

第二类过失是“好谈世间乐”，一般的凡夫人都喜欢谈论世间的快乐，为什么呢？因为他们在接触世间的时候，引发了很多世间的快乐，比如得到名誉的快乐、得到钱财的快乐、吃喝玩乐的快乐等，他们内心很喜欢这些，所以在嘴上也喜欢谈论。在电视、媒体上，大部分的内容都是在谈论怎样在世间过得快乐，怎么娱乐、怎么吃、怎么玩才舒服等，如果我们经常和这些凡愚相伴，我们也会开始喜欢谈论世间了，为什么呢？因为自己的内心喜欢上了世间快乐，所以嘴巴才喜欢去谈论。

我们说的语言往往是自己心里的一种表示，一个人说什么话，很大的程度和他的内心世界有关。当然，有些口是心非或者刻意隐藏自己内心的情况另当别论。一个人很喜欢谈论佛法，就说明他内心当中对佛法是很喜欢的，一个人很喜欢谈论世间事，就说明他内心对世间事是有兴趣的。所以“好谈世间乐”，如果经常性地谈论世间，而对佛法谈得越来越少，就说明自己对佛法的兴趣也越来越少了，如果我们伴愚，就必然会产生好谈世间乐的这种过失。

然后是行持无意义的事情，就是指世间当中没有意义的事情，比如打麻将、打扑克牌，这些事情对我们解脱来讲，其实没有任何意义和利益，如果经常在这些方面去耗费很多时间，我们的宝贵人身也在这上面慢慢耗费了。

还有行持不善的事情，就是指对于不善的法也很有趣，比如杀生、偷盗、邪淫等，如果我们伴愚就会有这些过失。当然，如果我们以前就有这个过失，那它会再再地增长；如果我们进入佛门之后，这些兴趣慢慢有所收敛和减少了，而因为伴愚的缘故，这些不好的兴趣爱好又会死灰复燃，重新占据自己的相续。

因此，如果我们接触凡愚者，对自己怎么有利益呢？我们和一个自赞毁他的人在一起、好谈世间乐的人在一起，所谓“近朱者赤，近墨者黑”，我们也会近墨者黑，相续当中逐渐产生很多过患。

再回头看科判，“彼于我无利”是说，对方对我们是没有利益的，不仅如此，我们和他交往还会沾染上更多更重的世间习气。我们相续当中的世间习气已经够多够深的了，不需要再增加了。我们就是因为不想再增加的缘故才学习佛法，如果我们学习了佛法之后，心、行又和凡愚者相近，则不仅没办法减弱习气，还会增加。有这些过患的缘故，对于凡愚者，我们就不应该太亲近了。

### 寅三、摄义：

“摄义”是指对前面科判意义的归摄。

是故近亲友，徒然自招损，  
彼既无益我，吾亦未利彼，  
故应远凡愚。

亲近亲友没有什么利益，反而会招致很多违缘和损害。对方没有办法利益我，我也没有办法利益他，所以我应该远离凡愚者。

“是故近亲友，徒然自招损”，前面我们讲过，不要误会寂天论师的意趣。颂词的意思是说，经常性地交往亲友会影响我们修法，对自他二利不但没有任何利益，而且还会招致很多违缘和损害，最大的损害就是我们没有办法修持出离轮回的殊胜正法。如果我们不修持出离轮回的法，我们就会造很多相应轮回的业，堕入轮回或恶趣受痛苦，还会在轮回当中继续漂流很长时间也没有办法得到解脱，所以“徒然自招损”。

其实我们处在选择的十字路口，如果我们选择一心一意地依止上师善知识修习佛法，就能走向殊胜的解脱大道，如果选择和世间凡愚亲友相顺应，就会走向轮回或堕落之道。如今是我们最需要做选择的时候，因此要多多地闻思正法，多多地观察世间过患，多学习像《入菩萨行论》一样殊胜的窍诀。学习之后，会给我们带来一种取舍的智慧：对亲友的态度应该怎么样，对修学佛法的态度应该怎么样。

我们应该要远离凡愚人，因为“彼既无益我，吾亦未利彼”，和他交往，他利益不了我，我也利益不了他，那交往有什么意义呢？故应远凡愚。

远离凡愚分为心上的远离和行为上的远离。心上的远离是指，我们是修学佛法的人，我们应当相信因果、相信三宝，应该具有这样正确的知见。而凡愚人对世间八法、杀生害命等，充满了兴趣，所以自己要远离凡人的心态。行为上的远，有两种解释。一种解释，有些修行者离群索居，到深山老林里彻底远离世间凡愚，还有一种人到清净的寺院和道场当中，和具有闻思修的人待在一起，远离不修学佛法的凡愚者。第二种解释，就像前面提到的，虽然我们身体离凡愚很近，但我们的行为不随顺他们，他们做杀生偷盗的行为，我们不做，我们做放生，做慈济，虽然我们还是处在尘世和凡愚的环境，但是我们行为和佛法的行为接近，不和世间的造业行为接近，这也是一种行为上的远。所以“故应远凡愚”的意思，我们可以从心和行两个方面进行理解。

既然说我们不应该依靠凡愚，那应该依靠什么呢？我们应该以佛法僧三宝来作为我们的皈依处、依止处，经常性地亲近上师、亲近正法、亲近修行善法的道友，只有这样，我们的发心和行为才会逐渐稳固，逐渐在修行的道路上越走越坚实，不会受到凡愚者的影响。

所以，一方面我们要远离凡愚，一方面我们要亲近能够帮助自己增上世间和出世间功德的殊胜对境。而这样的殊胜对境，仔细分析，不外乎佛法僧三宝。我们要皈依佛陀、祈祷佛陀、顶礼佛陀；在善法方面要多学习、多听闻、多思维、多串习、多修习，让内心越来越调伏；还要尽量多接近对于闻思修有兴趣的人、喜欢修善法的人。

我们接触什么样的人，我们的心、行就会朝那个方面发展，如同前面所讲，如果我们乐于接近世间凡愚，我们的心、行就会朝之发展；如果我们喜欢和闻思修的人接触，我们的心、行也会朝之发展。我们要走解脱之路，所以我们在选择的时候，发心和行为就要接近修道者和佛法僧三宝，这会对我们的修行有很大的帮助。

这节课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 114 课笔录

下面继续学习《入行论》。前面我们学习了应该远离凡愚的内容。

丑二、如何相应时机而交往：

这个科判告诉我们，身处世俗轮回的修行者，在不得不与世间人交往的时候，应该以什么样的发心和行为与之相处。其中，第一个颂词是讲一般的修行者如何与其他世间人相处，第二个颂词是讲出家修行人应如何和提供衣食的施主相处，侧重点有所不同。

会时喜相迎，亦莫太亲密，  
善系君子谊。

相遇的时候，我们要以欢喜的姿态来迎接他，和他交往，让他高兴，但是和他也不能过于亲密，最好能够结一种平平淡淡或者说不亲不怨的君子之交。

“会时喜相迎”：如果我们要和其他人见面，或者不得不交往的时候，我们应该把他们看成老母有情，看成可以帮助自己修行的善知识或菩萨。总之，应该有贤善的发心。

一般我们看到不同的对境，心态也会随之不同。比如看到地位财富比较圆满的人，就觉得这是一个大人物，一下子就想要去奉承和巴结；看到自己不喜欢的人，就产生一种敌对的情绪。虽然作为凡夫人，产生这些情绪也比较正常，但实际上也不正常。因为从究竟实相来讲，这种高低不平的心态，并不符合平等的心性，不符合究竟实相；从另外一个角度，我们毕竟还是凡夫人，所以产生这样一种心念也是正常的。

但不管怎么样，我们看到这些人的时候，最好是把他看成普通的众生，而不是把他定义为大人物或者坏人。如果我们看到这个人的时候，首先就把他定性为某种对境，那么我们的发心和行为就会因为这种定性而有所偏差。

因此，很多大德讲，可以把众生看成帮助自己圆满波罗蜜多的对境，或者把他们看成老母有情，或者只是看成单纯的众生：他希求离苦得乐的心态，和我希求离苦得乐的心态是一样的，他就是一个人而已。这样，再和众生交往的时候，相对就要容易得多，很多不必要的心态就不会引发了。当然，这也需要我们长时间地串习，这样看到众生的时候，才能自然而然地产生这种平等的心态。相会时，心态上是如此的。

行为是“喜相迎”，我们要面带微笑，姿势柔和，比如握手、作揖、寒暄问候等等，行为要令人欢喜。因为任何人都是喜欢笑脸迎人的人，如果自己摆出一副冷若冰霜的样子，就会给人一种拒人于千里之外的感觉。如果自己很和蔼，很调柔，别人看到了，心里也会觉得安全，愿意和自己接近。就像第五品讲的，看到有人来的时候，正视道善来。像这样，我们首先要以欣喜的姿态令他高兴，同时自己也要保持中道。过于冷酷是不行的，过于亲密也不行，我们要保持一种中等的关系。

“亦莫太亲密”：亲密是从发心的角度来讲的，不要想“这是我独一无二的朋友，除了他之外，其他都是怨敌。”心态上不要太亲密，行为上也不要太亲密。有些人过于热情，见面时接

搂抱抱，这种方式对方也不一定习惯，而且自己的发心和行为与对方太亲密的话，也会产生一些问题。

“善系君子谊”：平平淡淡、不过于亲、也不过于疏的关系是最好的。“君子谊”是取自于世间的一种说法，正所谓“君子之交淡如水”。为什么要保持这样一种心态呢？因为，从修行者的角度来讲，修行需要有一种平和的心态，心态过于欢喜或忧郁，都不利于自己的修行。另外，从世间角度来讲，保持这种心态对我们平时与人相处也有好处。如果我们和有些人过于亲密，比如非常执着自己的父母家人，那就像世间说的，“不关则已，关心则乱”，对一个人太过于关心了，那么听到这个人很幸福，自己就很高兴，听说这个人很倒霉，遇到什么灾祸，自己就非常地悲伤。像这样，如果我们和某个人的关系过于亲密，他的种种行为也会影响自己。

当然，修菩萨道并不是说要修成一个木头人，但我们要知道，修行最大的利益，就是通过修行，如理取舍，得到功德，这才是对自己和他人的真实利益。而世间的亲密感情，很多时候是不可靠的，而且在这当中，不相应于善法而相应于恶业的情况也是非常多的。所以，我们也需要有关爱他人的想法，但是不能过于亲密。

反过来讲，和他人的关系过于不好，也是对自己不利的。如果自己树敌很多，一想到这个人便郁闷不乐，在路上碰到也是非常不高兴，像这样，自己经常处在一种不欢喜的状态，那要安心下来学法，内心就会既不平静，也不安全。一方面，自己要提防仇人来伤害自己，另一方面，一旦伤害了自己，给自己做很多小动作，自己也要疲于应付，也没办法一心一意地修法。

而如果是不亲不怨、平平淡淡的的关系，他就不会因为亲密的缘故而过度关心，也不会因为有过多的仇怨而要严加提防。因为这种平平淡淡的的关系最不容易引起别人的注意，自己在修法的时候，麻烦就会比较少。当然，修行并不是为了要避免麻烦，关键是我们的心态要保持一种比较正常和清醒的状态。

如果我们和其他人过于亲密，别人就会有很多事情要咨询你、要找你。《山法宝鬘论》中也讲过，自己和亲人的关系特别亲密的话，如果家里出了什么事情，就会马上联系你，让你回来处理，这就有可能会中断自己的闻思修行。分心的事情太多，你就没办法一心一意的修行，这样对自他都是有害的。所以，保持不亲不怨、平平淡淡的的中道关系，是最好的，最适合修持佛法。

犹如蜂采蜜，为法化缘已，  
如昔未谋面，淡然而处之。

对于这个颂词，有很多注释解释为是对出家人的一种教诫。出家人和施主之间的关系，应犹如蜂采蜜一样。出家人为了修法而在施主家化缘之后，应该就好像以前没有见过面，不认识这个人一样，自己的心态处在一种淡然的状态。

我们知道，蜜蜂采花蜜是采花粉，但不伤害花朵的形状，它不会采到花粉后还要破坏这个花，或者说采到花粉后就执着这个花，固定采花粉的地方。蜜蜂在这个花上面采到花粉后，采完就迅速转移到其他的地方去，既不会过于亲密而留恋，也不会起嗔恨心而伤害它，取的是这样一种合适的状态。此处就以蜜蜂和花朵，来比喻出家人和施主的关系。

以前佛陀在制定出家人生活方式的时候，主要是化缘为生。当然，现在不管是在西藏、汉地，还是其他国家，真正通过化缘维持生活的不是太多，而在古代的印度，现在的斯里兰卡、泰国，出家人还是以化缘为生。如果出家人为了听闻和修持正法，必须要通过化缘的方式来维生，在很多戒律和教授当中就讲，外出化缘见到施主的时候，应该只看自己的前方，对于谁在供养，供养什么东西则不去观察，这方面有比较严格的规定。像这样，化缘的时候应注意威仪。

化缘后，应当“如昔未谋面”，就好像以前根本不认识这个人一样，虽然实际上认识，但是化缘之后要像不认识一样淡然相处。像这样，自己就不会因为施主供养了我很多东西而特别关注他，天天都要想着他等等。其实化过缘之后，自己已经得到了修法的资粮，就应该淡然处之，关系既不是非常亲密，也不是非常不好，平平淡淡、不亲不怨的方式是最好的。

上师在讲记中讲，有些人看到这个颂词之后，觉得修行人没有人情味，太绝情了，别人都对你供养了，你还这个态度，像没有见过面一样，觉得很不应理。但其实从法的角度来讲，这样处理是最合适的。对这个问题，如果按照世间的那一套进行处理的话，反而有很多不应理的地方。

为什么这样，我们可以分析一下。其实这样处理，无论对于修行者，还是施主，都是最好的方式。第一，修行人于施主处化缘之后，他取得了维持生命、修行正法的饮食补给，消除了饥饿，就可以修法。他得到之后就不再想这个，就放下了，放下之后就有体力听闻、思维和修行正法，施主对他没有产生什么障碍，这就是“淡然处之”对于修行者本身，能够带来的巨大利益。同时，淡然相处对施主的利益也很大，因为修行人化缘之后，把事情都放下了，一心一意专注于佛法，他的时间绝大多数都用在闻思修上面，施主能够供养这样一种修行者，那么施主得到的功德利益有多大，就可想而知了。

反过来讲，如果修行者化缘之后还经常想施主，还在筹划怎样进一步和施主亲近，这样他哪有时间去听闻、思维和修行佛法呢？即便在打坐，脑海中想的也是这些东西。所以，如果不是淡然处之，对于修行者本人应该是伤害很大的，因为他无法安住在善法的所缘中。

同时对施主来讲，利益也并不大。虽然从人情世故的角度，你想到我，我想到你，经常保持联系，关系就越亲近，而长时间不联系，你把他忘了，他也把你忘了，关系就越来越生疏、冷淡。但我们以正法来观察的话，如果施主所供养的，只是一个贪著施主和施主所供养的东西、经常思念世间法的修行者，施主能得到什么利益呢？只是供养一个贪著世间八法的修行者，打引号的修行者，相似的修行者而已。虽然从感情的角度，关系的确是非常亲近，但是从供养修行者得到功德的角度，其实利益并不大。

所以，如果能够供养一位能做到“如昔未谋面，淡然而处之”的清静修行者，虽然没有经常联系，但他的的确确是安住于正道的，因此供养者的利益也是非常大的。

所以，从公正客观的角度来观察，颂词中的处理方式，对于修行者和施主都是最好的处理方法。但现在的有些修行人，包括我自己在内，有时候的做法和《入行论》以及佛菩萨经论当中的教言有点背道而驰。现在有些修行者，经常和施主联系紧密，甚至忘失了自己闻思修的宗旨。施主也是经常联系修行者，虽然只是保持联系，但这个过程也是损耗了不少时间，不如法的事情也会时常发生。

所以，经常性地互相贪执，实际上对教法，对自他，意义并不大，但现在很多人却习惯于此。如果不了知取舍之道，我们就会认为，这些不如法的行为是应该做的。

以前无垢光尊者也讲过施主和福田之间的关系，施主供养了寺庙僧众等福田之后，他应该做的事情已经做完了。寺院僧众在修法、念经之后为施主回向，僧众所做的事情也就做完了。两者关系到此为止，非常圆满。但是有时候我们还是不太满意，希望保持更紧密的联系，这样对自己、对施主都不是最好的选择。所以淡然处之是非常好的方式。

## **癸二（断除贪执外资具）分二：一、由贪生苦；二、贪境无实质。**

前面讲的是断除对于有情的贪执，这里是断除对外资具的贪执。外资具的意义很广，下面颂词所讲的财富、恭敬、地位，都算外资具。科判分二，第一、由贪而生苦之故，我们要断除贪执外资具；第二、由于贪境无实质，因此要断除贪执外资具，从这两个角度帮助我们断除贪执外资具。

### **子一、由贪生苦：**

任何事情都需要首先观察，才能得出结论。当然，有些结论是自己观察的，有些是由世间经验丰富的老者得出的，有些是佛菩萨以殊胜的智慧直接照见的。此处是依靠佛菩萨教言而得出的结论，因为自己的判断、老者的经验不一定可靠，只有佛菩萨的智慧眼所看到的后果才最可靠。所以，这里是以佛菩萨的智慧所观察的结果，来理解下面颂词的意义。

首先是由贪生苦，这是佛菩萨观察到的，如果你生起贪欲就一定会产生痛苦。前面讲，做任何事情，先去观察它的结果，如果结果善妙，我们就愿意去做，如果结果不善妙，那么

没有任何人愿意去做。但是，通过自己的经验，无法了知贪欲心能带来痛苦的结果。我们认为贪欲心可以带来安乐、富足，所以很多人对此趋之如鹜，却不知道贪欲是引生痛苦的直接因。

这时，佛菩萨告诉我们：由贪生苦。如果知道贪欲心有不好的后果，会产生巨大的痛苦，那么谁还愿意生起贪心呢？即使生起了贪心，我们也愿意去改正、终止它。科判“由贪生苦”告诉我们，贪欲心的结果不善妙，使我们对于贪欲心的过患产生恐惧厌离之心，从而想方设法地终止贪欲心的生起和延续。

颂词：

吾富受恭敬，众人皆喜我，  
若持此骄傲，死后定生惧。

以死后生惧的缘故，没什么可贪著的。看似风光的富裕、恭敬、众人皆喜我，它们的结果，其实是“死后定生惧”。那么我们对这些外资具的希求心，就可以当下止息。字面意思讲，如果我很富裕又受到很多人的恭敬和欢喜，我由此而生起傲慢的话，死后一定会产生畏惧之心。

其实富裕也好、恭敬也好，众人欢喜也好，如果以良好的心态摄持，本身不会成为过患，也不会因此受苦。若能将其转为道用，善用财富，可以成为积累资粮的方法；受到别人的恭敬，也可以成为弘扬佛法的助缘；众人欢喜我，也可成办很多利他的善巧方便。

如果我们不懂得使用，“若持此骄傲”，结果就大为不同了。我富裕，这可能是因为前世的福报，或者今生的努力；恭敬，可能因为以前，自己恭敬应恭敬处，顶礼佛塔、上师三宝，做了一些善法，今生受到很多人的恭敬；欢喜，可能因为自己和很多人前世结了欢喜缘，今生中很多人欢喜，或者以前修过慈心，以此福德感召到很多人的欢喜赞叹。其实富裕、恭敬、欢喜本身是无记法，是以前善因的果报，关键是我们以怎样的心态去看待、使用它们。如果以自己的傲慢心，去看待富裕、恭敬、众人欢喜我，那就相合于烦恼和恶业。骄傲和财富、受恭敬、众人喜我，它们结合起来，就会成为自己以后堕落的因。

我们再再的讲，富裕，恭敬，还有别人欢喜我，本身并不是问题，而是在于自己怎样看待。如果以善心与之相应，这些法将成为自己再再累积善根的因。而如果以傲慢心、烦恼心相应，这些法将成为自己造恶业以及未来受痛苦的因。所以，关键不在于有没有富裕、恭敬，而在于我们怎么对待。

如果我们因为富裕、受恭敬，而持此傲慢，那么死后定生惧。原因有三，第一、傲慢是五毒烦恼之一，而佛经中讲，五毒的任何一毒都能使我们堕恶趣。如果我经常性地因为富裕、

恭敬、众人欢喜我而骄傲，而骄傲又使自己堕恶趣，对恶趣这么恐怖的地方，怎么可能不生惧呢？所以说：死后定生惧。

第二、因为傲慢，而延伸出其他罪业，由此罪业而堕恶趣，所以死后定生惧。

第三、如果今生中傲慢，后世从恶趣出来之后，等流习气会使自己转成非常卑微的人。今生中看不起别人，后世果报的反作用力，就是转成很卑微的人。自己处于卑微的处境，就很容易生起畏惧之心。不像世间有钱有势的人，没有什么畏怖。世间上卑微的小人物，他在很多方面都会产生畏惧心。大米的价格稍微涨一点，资具稍微涨一点，得一点小病，他都会恐怖，因为没有钱财去应付这些事情，所以他生起恐怖的因就非常多。像这样，今生傲慢的人，来世很容易因为一点小事产生恐怖，因此“若持此骄傲，死后定生惧”。

话说回来，对于外资具，关键是不要贪执，而是善巧地使用。我们富裕的话，就要想，这是因果不虚，因为前世造了善业，今生才会富裕，如果今生我依靠富裕而生傲慢的话，就造了恶业，以此果报后世就没办法再富裕。这样以三世因果来对待摄持，就可以打破自己的傲慢。如果受到恭敬，我们应该想，这是因为以前的善法，在今生中才会受到恭敬，如果因为受恭敬而生傲慢，就会以此造业，后世就无法受到恭敬。如果很多人喜欢我，这也是因为以前结了欢喜缘，如果因此而傲慢，以后肯定是人人都讨厌我。

从三世因果观来考虑的时候，我们就能把获得的财富等福报转为道用。如《亲友书》所言，由光明至光明，因为前世造了善法，感得富裕等光明，那么以富裕为光明，再发善心，从光明又至光明，下世还是光明，还是富裕的。所以，得到受用资具的时候，要以比较好的心态，最好是以菩提心来摄受，用如梦如幻的智慧，去看待这些财富、受人恭敬，都是无常幻化的。

有时候，针对初学者来讲，财富、受恭敬和受众人欢喜，它的伤害相比于贫穷、被人辱骂和人人嗔恨讨厌这些情况，其实还要危险很多，因为初学者很难有驾驭的能力。虽然因为前世的某种因缘，即生中得到了富裕等果报，但是以自己现在的智慧，还无法驾驭这些东西。就像很多人，虽然富裕，但是他的发心、性格非常恶劣，倚靠富裕欺压百姓、恶霸一方的情况时有发生。还比如，有很多人欢喜明星，但有些明星难以驾驭这种欢喜，就做出了很离谱的事情，伤害他人或者吸毒等等。所以，当我们因为前世的福报，得到这些受用的时候，要非常小心谨慎，只有通过学习佛法，并生起如梦如幻、了知无常的智慧，才能驾驭它。

之所以初学者在这些方面受到伤害的几率比较大，是因为智慧不是很深，遇到时驾驭不了。比如一个人，从小就是乞丐，没有受过高等教育，也没有承受富裕生活的心理准备，一旦飞来横财，他驾驭不了财富，很有可能因此而丧命。

所以，虽然我们前世造了一些福报，有了一些受用，但是还要经常学习佛法，以佛法的智慧，观察它们的无常和如梦如幻，了知它们的过患，尽量把自己的心态转变得和殊胜的佛法一致。这时候，这些受用非但不会对自己的修行造成伤害，反而是有利益的。

所以，这些外资具“死后定生惧”的缘故，有什么可以贪执的呢？如果我因此傲慢的话，死后一定会生起很大的恐怖。通过这种方式来断除贪执。

下面从果报的角度进一步观察：

故汝愚痴意，无论贪何物，  
定感苦果报，千倍所贪得。  
故智不应贪，贪生三涂怖。

这时，寂天菩萨以善知识的形象来告诫我们愚痴的心识：所以，愚痴的心识啊！你应该知道，不管贪何种物品，一定会感招痛苦的果报，而其果报是你现在所贪财物的千倍以上。因此，有智慧的人不应该贪图财富。贪心可以产生三涂的怖畏，有什么可贪的呢？

寂天菩萨说得非常对，我们的心识很愚痴，对于什么该贪什么不该贪，无法分别。对不应贪的，如财富、恭敬、名誉等，经常性产生强烈的贪心。

从本体而言，这些并不具有可贪的自性。但是我们不知道，还在拼命去追求，以为得到了之后，就可以获得很多的快乐幸福。其实这个物体本身，并不是一个实实在在的，可以被我们欢喜的对象。

比如同一种饮食，不同地方的人就会产生不同的感受。有些人喜欢，有些人不喜欢，有些人既不欢喜也不讨厌……如果事物的本身有被喜欢的自性，那么任何人看到都会产生欢喜心，但事实并非如此。事物本身并不具足真正所谓的好，或者坏的自性，但是我们不了知它的本体，反而认为其具足可以被我们贪著的美好自性，恰恰是这样颠倒的认知，导致了愚痴的心态。

我们应该知道，无论贪什么东西，这个贪欲心和究竟的实相不随顺。贪欲心是由无明我执引发的，是不寂静热恼的状态，本身就是一种烦恼，一种业。另外，以贪欲心，还延伸出其他很多罪业。

“定感苦果报”：一定会感得痛苦的果报。依靠贪心，是想要获得快乐。但其事实与愿违，通过贪欲心的烦恼恶业，不可能获得快乐，一定会感得苦果。而且这种苦果报，并不是当时你一念贪欲心，然后就成熟这一念的痛苦，它是“千倍所贪得”。这也是自然规律。学习业因果的时候，我们知道它有几大法则，第一个是未做不遇，第二个是所做不失，第三个业因果增长广大，第四是一切为业之自性。

第三个，业是增长广大的自性，而不是造了一分钟的业，就承受一分钟的痛苦，杀一条鱼，你就被杀一次。杀一条鱼，鱼所感受两三分钟的痛苦就死掉了，我们最后成熟果报的时候，是不是只感受两三分钟死亡痛苦，只是被杀一次？《前行》中引用《正法念处经》讲，杀一个生命，将处于地狱半个中劫。因此，并不是只感受二分钟。从痛苦的程度来看，杀一个生命，用刀刺入它的身体，然后命根断了，就是这种痛苦，但地狱中的痛苦并不是这样，痛苦的程度、方式都会增长。而且，从地狱出来之后，还要五百世被人杀死。

业是辗转广大的，恶业是这样，善业也是一样。对佛做一次顶礼，可能只需要两、三秒钟，我们在感受果报的时候是不是感受两、三秒钟的快乐呢？并不是这样的。佛陀讲，如果对佛像、舍利顶礼一次，从你的身体乃至金刚大地之间有多少颗微尘，你就有做多少次转轮王果报，这是不可想象的。

善业是增长广大的，恶业也是增长广大的，所以业因果是公平的。并不是只有恶业增长，善业不增长，或者只是善业增长，恶业不增长，因为它不是人为操控的。如果是人为操控，比如是佛陀操控，那么佛陀可以说，你造恶业不用感受果报，你造了善业可以无穷地感受果报，但实际并非如此。业因果并不是佛陀的操控，而是自然规律。

如果以贪欲心贪执财富，我们所感到的苦果会千倍于所贪境。了知这个情况之后，“故智不应贪”，有智慧的人应该观察贪欲的自性，不应该贪执外物。“贪生三途怖”，贪欲能够引发三涂的恐怖，有什么可贪的呢？如前面所讲，如果结果是善妙的，我们怎么样去贪都可以，如果结果不善妙，是痛苦的，那么对物品产生乃至一刹那的贪欲心，都不合理，因为这一刹那的贪欲心所产生的也是不悦意的痛苦果报。

谁都希望离苦得乐，没有人愿意去找痛苦上身。既然我们有智慧分析，知道它的后果这么严重，那么作为修行人，一定要做符合因果取舍之事，不应该生贪欲。如果生了贪欲，想方设法去制止，这对我们而言非常重要。

有智慧的人为什么不应贪？因为他没有愚痴，所以不去贪。一般的凡夫人为什么贪呢？因为他不知道贪欲心的过患，属于愚痴的自性。所以，智者不贪，愚者才生起贪欲心，其本性是这样理解的。

今天我们的课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 115-116 课笔录

今天继续学习第八品——静虑。这一品主要是讲如何在相续中产生自他平等、自他相换的世俗菩提心，同时也是让相续中世俗菩提心增长的殊胜窍诀。而在修学世俗菩提心之前，首先要遣除对有情、财富的贪著。

现在我们学习的是断除贪欲心，前面已经学习了由贪生苦的内容。下面学习：

## 子二、贪境无实质

由贪生苦，是通过了知生贪心的后果很严重，来制止生贪。而贪境无实质，它并不是侧重说后果很严重，而是说我们所贪的对境没有实质，那么我们去贪就不合理。一般人贪著外境，就是因为不了知对境没有实质，由于愚痴的缘故，所以才会贪著外境。

作为修行人就不能满足于这种状态，不能因为世间人都在贪著，就产生我也应该这样的想法。我们之所以成为修行者，思想、行为就要和一般的世间人不同，不同的就是我们要了知所贪的对境无实质，息灭我们的贪欲心。因为所贪的对境和贪心之间，有特殊的联系，如果觉得对境很好，贪心就会产生；反之，当觉得所贪的对境或者人和事物并不好，并不值得贪著，贪心就熄灭了。

### 分二：一、利养等无常；二、喜赞叹毁不合理。

第一、利养恭敬是无常、无实质、空性虚幻的，所以不应该贪著。第二、喜欢赞叹或者忧虑诋毁，也是不合理的。从这两个方面来了知贪境无实质。

#### 丑一、利养等无常：

应当坚信解，彼性本应舍。

我们应当坚定不移地了解，确定利养等所贪的对境，它的本性一定是可以被舍弃的，不应该贪著它。

怎样坚信“舍”呢？如果不分析、不了知利养的本体，虽然字句上说应该舍，我们每天也在念诵，但是不知道为什么的话，内心中就生不起真正要舍弃它的决心，没办法来坚信解。

对于“坚信解”，可以从很多方面来了知，利养等所贪对境是本应舍弃的自性。第一，这种财物、利养，是通过很多因缘造作而得到的，有几种情况：有些人前世的福报占绝大部分、今世的劳作仅占一小部分作用；有些人纯粹靠前世的福报；有些人前世的福报一点点，今世的劳作起很大作用；也有些人几乎没有前世的福报，完全靠今世的劳作，能够获得的东西非常少。无论前世的福报，还是今生的劳作，都是因缘和合所产生的法，既然是因缘而生，就说明本性不是常性，无有实质，它是随着因缘的改变而改变的。这就是本性不确定，应舍的道理。

第二，从今生后世的角度，虽然我们今生获得了很多的财富，但是到了命终，随着身体的舍弃，利养、恭敬和财富也被我们舍弃了，这些不可能带到后世去，这也是“本应舍”的理由。

第三，从最根本的角度来讲，这些财富和利养，在本体中，在实相中，是不存在的。如果按照佛的智慧来观察，众生真正具有的就是佛性，其他的这些生命、财富，就像空中花、梦中财富一样，本质上并不存在，所以称为客尘、虚妄分别。

但众生都是颠倒的，本有的佛性自己没有看见，也没有去使用，而去执著这些没有的财富。弥勒菩萨在《经庄严论》中指出了众生和佛菩萨完全相反的状况：众生执著没有的东西，不执著本有的东西；而佛菩萨是已经照见、现前本具的东西，同时完全消尽了本体没有的东西。

我们的修行方法和这个原理比较相近，必须要通过各种各样的修法来现前本来具足的本性，而对本来不具足的财富或者其他的东西，则通过修行慢慢地放弃。虽然本来也没有一个可放弃的东西，但是在我们虚妄分别的境界中，则似乎显现。如果以佛菩萨的眼光为标准，现在我们的身体、看到的房屋、听到的声音，这一切都是没有的。但我们没有佛菩萨这么高的境界，还没办法现前本质，我们认为看到的这些东西是真实存在的。虽然暂时是可以这样讲，但是，从相合于佛菩萨的眼光来看，它是另外的一回事情。所以，从实相的角度，它的彼性本应舍，因为它的确是不存在的，就好像虽然眼睛有毛病的人，眼前出现了两个月亮，有很多毛发在空中飞舞等等，但其实正常的眼根根本看不到。

因此，物质的本性是理应舍弃的自性，而舍弃的自性就代表我们不应该执著它。

讲到此处，有些人会想：“虽然从本性上来讲，它应该舍；今生到了死亡的时候，也应该舍；它是无常本体的缘故，第一刹那的东西到第二刹那已经不是它的本体了，从这个角度而言，也是舍弃的自性。但是，第一，我们现在没有现前实相胜义谛，在世俗谛中这些东西是存在的；第二，本性舍的意思是到了后世、死的时候才本性舍，现在我还在今世，所以不应该舍；第三，虽然它是刹那无常的，但是它的相续还在，在我面前还显现为实物，比如说，一幢房子或者一个茶杯等东西。所以，虽然本应舍，但现在还不该舍。出现了这样的问题。

当然，出现这种疑问也是很好的，下面进一步分析。还有人会想：“如果本应舍，把这些东西都舍弃了，作为修行者你没有吃，没有穿，怎么去修道？怎么去现前实相胜义谛？”也有这样的疑问。

实际上，既然它的实相是不存在的，说明现象中没有一个真实的物体，都是虚妄的，这些东西并不是恒常不变的，死亡之后必须要舍弃，现在只是暂时拥有。对这个道理，了知和不了知是完全不一样的。如果我们知道本性不存在，即便不能马上把这些执著和物质完全放弃，但是至少了知它的本性其实不存在，现在所现前的东西都是假立的，我们的执著也会大大降低。

比如说，我们梦里，为了追求美好的生活，付出了太多的精力，也经历了很多的痛苦，甚至为了获得这些不惜造了很多的恶业，假如梦中了知这是虚幻的，醒来后都没有的话，我们还愿意花这么多的时间和精力去追求、去牢牢地执著这些东西吗？而且这个东西在死后，是一点都带不去的，能够带去的只有我们的善恶业，根本不可能永远拥有这些东西。了知之后，我们会想：“从现在到死亡之间，只能短暂地拥有”，那么对它的态度就会发生很大的转变。知道它是刹那无常，并非恒常不灭的自性，我们拥有它的时候，态度也会完全不一样。

讲出离心时，其中有一条标准是：虽然我们可以拥有财富，但是如果知道它是无常变化的，随时可能舍弃的，那我们就有了出离心。如果以为这个东西我要永久拥有，或者为了得到这个东西，拼命地不择手段去追求的话，我们相续中就没有出离心。像这样，是通过是否了知一切世间万法是无常的，是不是有随时都可以舍弃掉的心态，来作为产生出离心的标准，有这方面的教言。

所以，虽然知道这些东西都是究竟要舍，并且现在我们还不应该舍，但如果执著这些东西是常有或是无常，这二者就会引发不同的心态，如果我们执著它是恒常不变，或者有实质的，就会产生负面的心态和行为；如果了知了无常，安住本应舍的自性，对于修行人建立一种良好的心态、行为有很大的帮助。

话说回来，还有一个问题，虽然本性应舍，现在我们应该舍，那么，拥有这些东西的时候，应该以什么样的态度来拥有呢？在没有修行之前，如果只是看一些传记、法本，我们会幻想修行人很神秘，不食人间烟火；在深山当中，任何人都看不到，飞来飞去的。当自己成为修行者的时候，突然发现修行者也是人，有很多的烦恼，也需要这些物质。但修行人应该以怎样的心态来拥有，这就和一般不修行的人完全不一样。这个颂词就讲了，修行人拥有财富时应该具有的态度，也就是“应当坚信解，彼性本应舍”。我们可以拥有财富，但是应当知道其本性是应当舍弃的，是无常的，是无有实质的。

当我们了知了所贪对境、利养恭敬，它的本性是应该舍弃的、是无常的，即便我们要去追求、拥有它，但在拥有的过程中，态度也会完全不一样。比如，我知道手上这一叠钱其实是无常、应舍的自性，那么我怎样使用它呢？应该用这些钱来做一些有意义的事情，造善业、利益众生、弘扬佛法等等。这种态度就和不了知“彼性本应舍”，对所贪对境执著不放的染污心完全不同。

所以，我们可以从这几个方面，来理解“应当坚信解，彼性本应舍”。下面进一步来观察利养等无常，下一个颂词：

纵吾财物丰，令誉遍称扬，  
所集诸名利，非随心所欲。

纵然我的财物非常丰富，名誉远播海内外，但是，所拥有的这些名利，也不能够随心所欲地支配，而且死亡的时候也无法带走。

此颂可以从两个方面来理解，一是针对想要追求财物和名誉的人给予的教言，二是针对已经拥有丰厚财物和名声远播的人的教言。

第一，如果我们准备通过奋斗来拥有名利，应该提前知道，即便自己拥有了很多财物，或者名声远播，但其实这些名利的本性是应舍的、无常的、“非随心所欲”的。没有财物名誉的时候，我们以为，有了财物、名誉就可以随心所欲。真正拥有财物、名誉之后，就会发现，这些财物、名誉并不能让我们随心所欲。一方面不能够带来所有的幸福快乐，另一方面，即便拥有之后，我们想要随心所欲地去使用、支配它，也是很困难的事情，这些东西在死亡的时候，没办法带到后世。

因此，即便是花费很多的时间，拥有了这些财物、名声，最后的结果还是一样。与其花大量的时间、精力、财物去追求这些东西，还不如用来闻思修行。两者比较起来，同样都是花费很多的时间、精力，但发心不一样，过程不一样，结果也是不一样的。了知这些之后，很多初学的修行者就可以从现世的迷惑中清醒过来：哦，这些财富、名誉，看似光鲜的背后是非随心所欲的自性。的确，紧紧地跟随着财物，那必定是世间法，必定是有为法，不可能永远安住在自己的相续中不变，所以说是非随心所欲。

第二，针对已经拥有这些东西的情况。当我们已经拥有丰厚财富、很多名闻利养的时候，心很容易飘飘然，在财物和名誉当中，迷失自己。自己拥有财富了，名誉很高了，就不知道自己姓什么叫什么了，就像飞到空中了一样，不知道自己应该做什么不应该做什么，这其实很危险。

前面讲过，对于丰厚的财物和广博的名誉，一般的凡夫人并没有能力驾驭。虽然在没有成名、没有得到财富之前，他就开始做很多美梦：“我有了钱就怎么怎么样”，但是一旦拥有这些之后，他的能力无法驾驭这些财富名誉。他拥有财富名誉之后，紧随而来的就是种种思想和行为的堕落，很多恶业和烦恼连续不断地生起。如果这样的话，对一个真正的修行人而言，就彻头彻尾地失败了。

从这方面来看，一般的凡夫人难以驾驭，所以这个事情需要用个教言来让我们清醒：已经拥有了怎么办？如何看待、驾驭这些东西？佛菩萨就给我们善巧方便，就好像我们拥有一匹马，这匹马太劣了，驾驭不了，这时我们需要一个笼头把它套住，然后再去驾驭它，而教言就像是马的笼头、缰绳一样，我们要驾驭它往左往右或者前进停止，就必须要有这个东西。

这里的“非随心所欲”，就是一个让我们清醒的教言。虽然我的财富很多，但是没办法随心所欲地支配。即便是很有钱的人，他想随心支配自己的财物，也是有困难的，因为他要考虑方方面面的问题。我们会想：这些世间的富翁，对自己的财富应该可以很随心所欲地支配吧？也是不一定的，有些钱是属于不动产，有些属于股票，他虽然有钱，但是有时候没办法去兑现或者随心所欲地支配，他对这种情况那种情况，这个后果那个后果，要考虑很多。所以，一般的老百姓虽然说有很多钱，但这个钱能随心所欲地支配吗？也不行，他虽然想干很多事情，但是不能干，不能干方面会有很多理由，所以在现实中也无法随心所欲地支配。

尤其是死亡的时候，他也没有办法随心所欲地说：这些钱是我辛苦挣来的，可以带到后世去继续用。这是不可能的，从来没有人出现过这样的情况。他虽然今生中挣了很多很多的钱，比如一个亿，但是死的时候，这一亿的钱就留在人间，留在银行里面或亲属的手上。他一个人去世了，投生后世。所以说，这一亿元钱并没有随着他的神识投生到后世，当他一出生之后，就拥有这一亿元。所有的东西都不能够跟随他，这些财富也没办法跟随他前往后世。

名声能不能跟随他呢？比如说今生当中，他奋勇杀敌获得了一个烈士或者战斗英雄、民族英雄的称号，大家都知道他得到了一个很好的名声。当他死了之后，名声会不会随着他转世到后世去？他在今生中有一个很好的英雄名声，后世他出生之后，一出生这个小孩子就有一个英雄的名称，大家都把他看作英雄，这样的名誉会不会跟着他呢？根本不会，他的名誉就留在世间，也许刻在某个碑上面，也许是写在某本书上面，也许是在某个影视剧当中，但是他自己就流转到后世了。

以前我们经常开玩笑，就说现在这一世我们的名声很大，成了一个功臣或者英雄，当我们转生后世，转了几次之后，我们看历史书，在几十、几百年前，曾经有这样一位伟人、一位英雄非常厉害，很值得大家敬佩、瞻仰，自己看后就肃然起敬，然后就到他的塑像前，烧香顶礼，去瞻仰他，或者在他面前流泪。但实际上，如果有神通的人来看，其实他就是你的前世，你就是他的后世。在不了解真相的时候，你在这个所谓的名人面前，去流泪去瞻仰，觉得很敬仰他，但其实他就是你的前世而已。只是我们并不知道，即便我知道了，也不能怎么样，这个名声毕竟是两个人的相续了。所以，名声不可能跟随我们到后世的。

总之，我们辛辛苦苦地在今生中挣到财富，或者获得名誉，它没有办法随心所欲地跟随自己生生世世受用。

有些人说财富是可以带到后世去的，比如在《贤愚经》《百业经》中，很多小孩子一生下来就拥有很多的金币，有个小孩子生下来的时候，他的拳头握得很紧，父母感到很奇怪，掰开之后就看到手上有一枚金币，取出来之后又生一枚，家里很快就装满了。其实这并不是财富可以带到后世去的证据。以前的财富已经留在前世了，现在这个是相续中的善业跟随他

来到后世，如果相续中有善业，这时候善业显现，可能是手掌上出现金币，或者显现他挣钱特别容易，或者显现他直接转生富二代、官二代。所以，这是他的善业使然，并不是他前世的财富、名誉带到了后世，而是善业带到了后世。如果他前世没有造善业的话，虽然有很多钱，但是他死了之后，就可能投生为一个穷光蛋，或者一个傍生，根本不可能在身上显现什么钱，反而很有可能会显现没有手脚的情况。

所以，财富名誉是非随心所欲的，既然如此，我们追求它干什么？如果执着它，我们就要执着善业，真正想要生生世世富裕的话，那么就勤修善法。当然，世间法上不可能永远都很富裕很快乐，真正来讲的话，要想得到永远不变的快乐，只有修持胜义的佛法，当自己证悟了圣者心性的时候，才是永永远远的快乐，除此之外是没有办法的。

所以，对于怎么样做取舍，我们不能以世间人的心行来做判断，应该以佛菩萨的智慧进行取舍。总之，要放弃对财富的执著，而精进于闻思修行、利益众生，因为只有善业才能生生世世给我们带来最欢喜的快乐，远离最不喜欢的痛苦。

“利养等无常”告诉我们，执着这些东西是没有利益的，它是无实质，无常的。“非随心所欲”的道理，这里已经讲得非常清楚了。

## 丑二、喜赞忧毁不合理：

这里有两个意思，一是喜赞不合理，二是忧毁不合理。我们喜欢赞叹是不合理的，我们忧虑自己遭到诋毁也是不合理的，那么为什么不合理？下面就讲：

若有人毁我，赞誉何足喜？

若有人赞我，讥毁何足忧？

这也是非常实用的窍诀。其实《入行论》当中有很多窍诀，每个颂词，都是告诉我们很多世间做人的基本道理，或者在生活中、工作中、修行中，怎样面对不同的情况。有了这些智慧，我们在为人处世、世间生活的过程中，也是能够得到很多的受益。以此为基础，修持佛法时，也是用这种教言，来让我们生起出离心，或者让我们保持良好的心态来修持佛法。

颂词字面的意思是讲，如果有人诋毁我的话，表面上的几句赞誉，有什么使我高兴的呢？如果有人赞叹我的话，表面上的几句诋毁，又有什么令我忧伤的呢？

这个颂词表面看起来很简单，其实细致分析的话，里面的意义很深，智慧非常敏锐，而且也是非常实用的殊胜教言。

有些人遇到赞誉的时候，不知道怎么办，遇到讥毁的时候，也不知道怎么办。往往一般的人，遇到赞誉的时候，非常的高兴，遇到诋毁的时候，非常的忧伤。因为欢喜而生贪，洋洋自得不知所以，也因为讥毁而生起很大的忧伤，进一步产生嗔恨心，产生很多罪业。其实，

不管是赞誉的时候生欢喜，还是讥毁的时候生忧伤，都是种种烦恼的诱因，对于修行人来讲，必须要通过佛菩萨告诉我们的智慧，来面对这些不同的现象。

首先分析“赞誉何足喜”。一般的人很喜欢听赞叹，不管是出家人、在家人，修行人、非修行人，还未真正入道之前，他听到赞叹的话，都是很高兴的，很少有人听到赞叹的话，非常地忧伤。当然有些人在听到赞叹的时候，很忧伤，不高兴，但有可能是假装的，故作清高的人在历史上以及现在也是非常多，或者有些人内心非常高兴，表面上不动声色，这也是非常多。此处讲的不是这个意思，而是讲听到赞叹的时候，内心中特别不高兴的人非常少。这里说的赞叹也不是通过赞叹来反面讥毁，而是说别人真心实意地赞叹你，你听到之后心里产生不高兴的情况，这种情况很少。一般的人都是听到赞叹之后，非常高兴。

而修行人已经知道了赞叹无实义的道理，这种意识已经深入内心了，他安住在这样一种境界中，听到赞叹的时候，完全不理睬，不为所动。这种境界在修行人的相续中是可以出现的。

听到赞叹的时候，很多人特别高兴，而且警惕性也放松了。上师在讲记当中讲，世间上要找一个人办事情，首先要赞叹他，因为一般的人听到赞叹之后，容易冲昏头脑，分不清什么该做什么不该做。所以，有些人就一味的赞叹、拍马屁，赞叹完之后，再提他的要求。很多时候这一招也挺管用的，比较容易办成事情。有些人托别人办事，也是很喜欢用这样的方法。

一般人喜欢听这些东西，但实际上赞叹容易让人头脑不清醒，不知道自己应该做什么不该做什么。我们也有这种情况，如果听到别人的赞叹后，就不知道取舍之道了，其实这是个很大的问题。

当然对于不修行的人而言，这个无所谓，如果是修行的人反而过失很大，什么原因呢？在很多的教言当中讲，世间不修行的人过失本身就很多，再多一点点因为赞叹而产生的洋洋自得，对他来讲不算是什么过失。他的过失已经是满的了，已经处在黑暗当中，本来已经很黑了，再用毛笔去画几下，对他来讲没什么大的影响。

但是一个修行者，就相当于一碗很白的酸奶，如果掉几个渣滓进去就很明显。不一样的原因就在这里。修行者他本来正在修清净的佛法，如果因为听到了赞叹，毁坏修行的话，对他来讲是很大的过失。所以，这里并不是说我们越修行，过失越容易出现，而不修行反而没有过失。

我们在遇到赞叹的时候，怎样才能避免这样的问题？寂天菩萨告诉我们的方法就是“若有人毁我”，当听到赞叹的时候，我们就要想：今天虽然有一两个人赞叹我，但在其他地方其实

有很多人不高兴我，还在诋毁我。既然这样，就说明我自己还有很多过失。现在表面上受到一点点赞叹，并没有什么大不了。像这样，就把自己的心态拉下来了。

因为自己受到赞叹的时候，高兴的心态是上升、高举的，身心都很亢奋。当自己很高举的时候，一想到其实还有很多人在诋毁我，一下子自己的心态就下去了。比如说，当一个人在赞叹我，自己特别高兴的时候，突然出来一个人当面在骂我，这时候自己的兴致就没有了，马上情绪就低落了，就是这个原理。当我们受到赞叹而高兴的时候，就想其实在这个赞叹的背后，还有很多人不欢喜我，正在诋毁我，这样一想之后，心态会一下子下来，达到一个平衡点。这其实也没什么大不了的，没什么值得太高兴的，还有很多人对我不满意，还有很多人在骂我，在背后诋毁我。这个情况也是千真万确的。

中国的古人也总结了许多的智慧，大概的意思也是这样的，当我们在受到别人赞叹，或者遇到别人讥毁的时候，都可以用这方面的智慧进行对待。有句古话“谁人背后不说人，谁人背后无人说”，这也是一个具有高度智慧的教言。其实哪一个人在背后不说人，哪一个人背后没人说？都有。我们在背后经常说别人，很多人在我的背后也在说我。

所以，表面的东西，其实并不是事情的真相，有时候并不是我们所看到的那样。当面的时候，我们不太可能去说别人，但是一到了背后，我们又会说别人的。哪个背后无人说？再好的人背后也有人说。当然，有些品格特别好的人，他背后不会说别人，但是，他的背后肯定有人说他：你故作清高啊，如何如何……也会有人说。一般的人都是这样，我们要确信自己的背后肯定有人诋毁。

所以，“若有人毁我，赞誉何足喜”，有人诋毁我的话，表面上的赞叹，对我来说怎么值得高兴呢？这时候就把我们高举的心态拉下来了。听到讥毁、讽刺、挖苦语言的时候，我们也是很不高兴，有可能勃然大怒。此处寂天菩萨教给我们一个智慧，当听到讥毁的时候，要想“若有人赞我”，现在虽然有几个或者很多人在骂我，但是在讥毁我的背后，其他地方还有很多人在赞叹我。我们这样想的话，是可以平息自己的忧伤。

这个原理相当于，当我们听到讥毁等不好的语言的时候，不管是当面听到，还是别人辗转传来，我们的心情是比较低沉的。但是我们再想，其实除了这个，还是有很多人喜欢我、赞叹我的。这样，一下就把这个低沉的心拉上去了。颂词前两句，是把高举的心拉下来，这两句是把我们低沉的心拉上去。拉下来也好，提上去也好，都是让我们的心情保持一种平衡，如此才能够修法。

其实不单是修行人，即使是世间人，平时在工作和生活中，心态也是很重要的。如果一直保持一种比较平和的心态，我们做任何工作、任何生活，都是比较容易显现很多的智慧，比较容易冷静地去观察、去处事。

修行人尤其如此。如果我们的的心情很平常，很平静，我们就可以发现很多的佛法当中的智慧。我们听闻佛法、修行佛法的时候，如果我们心情非常平静，以一种平常心去看待，这个时候什么该做、什么不该做，就会清清楚楚地知道。保持这颗平常的心，这样下去我们的修行就会渐渐增长，该积累的资粮积累，该去掉的罪业去掉，这样修行才有进步。

所以，“喜赞叹毁”的确是不合理的。喜欢赞叹不合理，因为很多人诋毁我，不喜欢诋毁也不合理，因为有很多人赞叹我。这是寂天菩萨告诉我们的非常实用的智慧，如果我们把这个颂词吃透了，而且经常性去观想，经常性去使用的话，可以在我们的修行中发挥非常大的作用。

### 癸三、断除贪无能为力之他利：

无能为力之他利有两个方面。第一个含义，一些初学者想要做利他，但是因为自己的能力不够、没办法利他，导致自己很伤心。或者说针对初学者来讲，如果自己的能力还不足够，应该远离凡愚，因为这时自己对一般人做利益是非常困难的。第二个含义，就是除了他利之外接近其他人的意思。它不一定和修行有关，而是我们在生活中面对一般凡愚人时怎么行为处事。

有三个颂词，首先一个是：

有情种种心，佛亦难尽悦，

何况劣如我，故应舍此虑。

一切有情的种种心态，佛也难以尽悦，何况像我（寂天菩萨）这样一种人，怎么可能完全全地取悦一切众生的心呢？应该放弃交往俗人的念头，或者说放弃能够满足一切众生心愿的念头。

我们平时在接触众生的过程中，我们会发现，有些时候我们好心好意地给别人讲应该断恶、应该修善，虽然说了，但对方根本不予理睬。还有些时候，在交往过程中，有的人当面一套背后一套，非常难以接近。不管在什么样的团体当中，都是会出现这种情形。

这时我们首先要知道，其实凡愚者他的本性就如此。其次，对有些人，应该保持一定的距离。我们发现很多人非常难以调服，很刚强难化，有些人还会产生很大的烦恼、嗔恨。这时候，寂天菩萨告诉我们说“有情种种心，佛亦难尽悦”，其实出现这种情况很正常，因为有情的根基、意乐、信解千差万别，无始以来在轮回当中养成的习性各种各样，他的想法、他的为人处事的方式、他的性格、他的喜好，有很多种。面对这些有情众生，佛亦难尽悦。

佛其实已经圆满了一切资粮，从佛的角度来讲，他的功德没有一点不圆满，但即便佛出世度化众生，针对不同有情的种种心，佛也没办法一一取悦，一一调服。任何人看到佛都产生很圆满的信心、很高兴的心态，这是没有的事。像提婆达多，善星比丘，还有六师外道，

都和佛作对。即使是在佛的僧团当中，佛的弟子当中，也有很多和佛做对的，和佛住在一个城市几年、十几年的，对佛不生信心的，也非常多。

像佛这样圆满功德的人，在世间当中绝对是找不到的，但是佛也没有办法圆满一切众生的心愿。“何况劣如我”，这一句是寂天菩萨谦虚的话：何况像我这样恶劣的人，怎么可能满足一切众生的心愿呢？“故应舍此虑”：所以，我们要放弃让一切众生满意、交往一切俗人的念头。

那么，为什么佛这样圆满功德的人，寂天菩萨这样的大证悟者，也没办法满足一切众生的心呢？是不是说明他们功德不圆满呢？其实第五品其中一部分也讲到这个问题。

实际上，这并不是说明佛的功德不圆满，而是佛在世间度化众生，要观待两方面的因缘。一方面是佛自己的功德，当然已经圆满了，还有一个就是，要解救众生，也要让众生高兴、满意，这要观待众生的因缘，不单单是看佛自己的福德，还要观待众生的善根。

所以，两方面不能只看一方面，我们不能只是说：既然佛的功德已经圆满了，为什么不能做一切事情？实际上，佛他自己的事情早就圆满了，他已经从轮回当中解脱，一切的所知障、烦恼障都已消除，一切的智慧也已经现前。如果只观待佛自己的话，他自己的事情圆满了，但要度化众生，这不是佛一个人的事情，而是两方面的事情，一方面是佛的功德圆满，第二个是对方能不能成为所化的对境。众生自己的功德、因缘、条件，具不具足？如果没有条件、没有因缘，那谁也做不了。所以，有情的条件若不具足，佛也没办法满愿的。是从这个角度来理解的，不是说佛功德圆满，那一切都要做、一切都要全能。

所以，佛陀也好，寂天菩萨也好，为什么没办法满足一切众生的心愿，原因就是这样的。

“何况劣如我，故应舍此虑”：我们比佛当然无法比了，比寂天菩萨也无法比，我们初学者要圆满一切众生的愿望，那非常困难的，所以，我们要放下交往俗人的念头。要将一般的俗人调化到像佛一样的境界，是很困难的，甚至让他们非常听话地来修学佛法，都很困难，

所以，对于无能为力的他利，我们初学者要看清楚自己的能力，看清楚当前的形势。当然，这并不是让我们不发菩提心、不去救度众生、不去行菩萨行，而是有些无能为力的他利，该放下就要放下，做不到时也不要过度的忧伤。当前也不要过度地交往俗人，因为我们的智慧、境界还不是特别圆满的时候，交往他们的话，很有可能受他们心性的染污，导致我们自己的修行也是失败。

睥睨穷行者，诋毁富修士，

性本难为侣，处彼怎得乐？

一般的凡愚众生，看不起贫穷的修行者，也诋毁富裕的修行者，这些人的本性是难以为侣的，很难和他们相处。那么，和他们相处，怎么可能生起欢乐呢？这里解释了大多数凡愚者的本性。

一般的凡愚者，无论地位高低、容貌美丑或者富裕贫穷，通常都有一个毛病：从修行的角度来讲，他们看不起贫穷的修行者，也诋毁富裕修行者；而从世间的角度来讲，则是看不起穷人，也诋毁富裕的人。很多凡愚就是这样的心态。

我们也要观察，或许自己也处在这种心态当中，如果是，则必须想方设法地予以调整。看不起穷行者，就是说看到米拉日巴尊者那样的行者，或者现在很多住山修行的人，显现上穿得破破烂烂，没有很多财富的修行者，有些人就会看不起他们，认为这些人前世不积福报，或者说今生当中没有能力，连自己都养不活，修行的资具都找不到，这些就是他对穷行者看不起的理由。

穷行者之所以显得贫穷，其实也有两方面的原因。一方面可能是前世没有积累什么福报，即生中虽然想修行，但是资具比较缺少；还有一种情况，这个行者本来是有能力的，但是他故意放弃了对物质的希求，选择一种简单的修行方式。比如释迦牟尼佛，佛陀在六年苦行的时候，假如我们看到他：“哇！这么惨呐！整个瘦的皮包骨头，肯定是前世没积福报。”我们能这样讲吗？完全不能这样讲，佛陀他是放弃了转轮王的王位，至少是放弃了王子的地位而去出家的，他显现成为一个普通、瘦弱、穷困的修行者，完全是有某种必要的。

如果没有记错的话，在无垢光尊者的传记里，他在前世专门发愿要生生世世以贫穷行者的形象来修行，因为财富其实很麻烦。由于愿力的缘故，在他的很多世中，显现上经常出现化缘也很难化到的情况。所以，有时候有些行者是故意的，看到财富的过患故意放弃。而一般人没有出世间的智慧，不明白这些穷行者为什么这样做。

作为我们来说，如果看到穷行者，我们要赞叹：“哇！这些人为法苦行，很了不起！”即便可能是他前世没有积累福报，即生当中很贫穷，但他并没有选择追求财富而是在修行，尽管物质上很贫穷，他的内心有可能非常丰富，智慧也可能很多，从这个角度来讲也值得我们敬佩，如果产生敬佩的心，就不会产生看不起的心态。

然后来看“富修士”，有时候我们看到富裕的修行者，比如看到一些出家人特别富裕，我们也容易产生看不起的心态：“你都出家了，还搞这么多钱，买这么好的车，穿这么好的衣服……”像这样，对富裕的修行者也看不起。

那看得起的，可能只是自己。穷行者、富行者都看不起，就觉得自己最完美，觉得自己的行为最符合佛陀的教言，最符合戒律，即便自己有过失也是出于某种必要，像这样自赞毁他的情况很多。

其实“富修士”也有很多，主要分为两种情况。第一种是为了度化众生的必要，故意显示给人看——如果你修行的话，你今生中就会得到这么多的福报和快乐。有一些大德、上师很富裕，他可以通过财富来做很多弘法利生的事业，比如慈善事业，或者资助修行者修行等，他有他富裕的必要，而且这些大德的财富本身并不能成为障碍他修行的因缘。

第二种情况，可能有些人很富裕但是并没有修行，即便是这样我们也不用去诋毁他，因为他毕竟还是多多少少在修善法，如果我们诋毁他，其实是自己造业的，对我们修行没有任何作用。也许他是一个不好的富修士，但我们诋毁他，我们也不好了。因为诋毁本身就是一个不好的事情，我们说他只不过是自己内心不平衡或者有不清净的烦恼而已。所以，不管是穷行者还是富行者，我们都应该保持一种尊重的心态。

以上是从修行的角度来观察凡愚者的本性，从世间的角度也是一样的。有些人看不起穷苦人，说他们如何没有能力，对于富裕的人，则诋毁他们的财富来路不明。所以“性本难为侣”，“侣”就是“很接近”的意思，寂天菩萨就很感慨地说，这些凡愚者的本性很难以真正相处，或者说很难真正地长期在一起以志同道合的方式修行。“处彼怎得乐”，和这些人相处怎么可能得到快乐呢？不可能的。所以我们要和凡愚者适当地保持距离。

如来曾宣示，凡愚若无利，  
郁郁终寡欢，故莫友凡愚。

佛陀曾经讲过，对于凡愚来讲，如果没有什么利益，或者他没有办法超过他众，心中就会郁郁寡欢很不高兴，所以千万不要和这些人为友。

在《弥勒请问经》《入诸善逝行境经》等经典中，宣说了很多诸如此类的教言，佛陀的智慧眼早就把这些问题看得清清楚楚。如果我们和这些人交往就会沾染很多问题，而且如果交往对他们有利，他们就会很高兴，很乐于保持联系；如果对他们无利，他们就很不高兴，说翻脸就翻脸，或者为别人制造障碍，让别人很不高兴。修行人如果经常和这些人打交道，自己的心情也会起伏不定，如此一来，对自己的修行，乃至成佛、弘法利生都有很大的障碍。所以，在这里寂天菩萨告诉我们“故莫友凡愚”，千万不要和这些人为友。

注释和上师讲记中都讲到，这样一来，是不是让我们远离这些凡夫人呢？是不是和整个《入菩萨行论》的思想，以及前面讲要摄受而不远离众生的观点矛盾呢？其实这里讲得很清楚，在根本的心态上，我们要保持菩提心和利他心，每个众生都是我们要利益的对象，但在当前的这种状态中，我们的心态和行为要同凡愚保持一种远离。这种远离的意思，不是说某个众生太刚强难调了，我绝对不度化他了，从根本上舍弃他，而是说我们心态不要和凡夫人一样，比如无有利益就郁郁寡欢，或者经常“睥睨穷行者，诋毁富修士”，还有一般人所喜好的杀生

偷盗邪淫等行为，作为修行人，我们不能像他们一样，这叫“故莫友凡愚”，无论是心态还是行为，都不要与他们为伍，这是颂词中“友”的意思。

因此，分析颂词的字意是很关键的，如果不分析，会觉得寂天菩萨有时候要我们不要放弃众生，有时候又要我们舍弃众生，到底是什么意思？其实这里的舍弃众生，从根本上是不能舍弃的，我们的慈悲心不能舍弃，但同凡愚一样的心态和行为要舍弃。如果能够远离就尽量远离，实在没有办法远离，我们也应该有一个正确的心态去对待，在世俗生活中，见面时该打招呼就打招呼，该笑脸相迎就笑脸相迎，以一种比较平淡的态度来交往，不要影响自己的发心和修行。

如果自己的修行不会受到损害，我们应该利益众生，不要放弃众生；如果对自己的修行有害，而且没办法利益众生，我们就不要再继续交往了。因为这个时候，第一我们没办法利益他，第二对自己的修行根本上是有损害，最后就变成自他二利都没有办法延续，而且是伤害自他二利。如果是这样，我们就不要和这些凡愚者交往了，上师在讲记中也是讲到了这些。

也就是说，如果自己还没有能力去救度众生，应暂时地选择以闻思修或闭关修行为主，利他则以内心中发心利他，为众生发愿、回向，或者行持一些放生的善法，这些是我们可以做到的。如果自己直接地利益人道众生有困难，暂时不做也可以，这并不算是舍弃誓言。

辛二（从功德角度教诫依止静处）分三：一、于静处生欢喜；二、断除于彼不喜之因；三、教诲依止静处。

前面是从过患角度宣说舍弃的人和事物等，这里从功德方面教诫必须要依止寂静处才能够成就静虑的助缘。

壬一（于静处生欢喜）分四：一、向往静处之友伴；二、向往静处之住所；三、向往静处之受用；四、向往心之功德。

我们修静虑时也必须要有两方面的助缘，从外面来说，需要一个寂静的环境，从内心来说，也需要具足寂静的助缘，当内外都寂静之后，静虑就产生了。所以这里首先讲了于寂静之处生欢喜，如果我们对静处生起欢喜了，那么我们愿意趋向于静处，营造一种比较寂静的气氛和环境。

#### 癸一、向往静处之友伴：

林中鸟兽树，不出刺耳音，  
伴彼心常乐，何时共安居？

在森林当中，鸟、野兽和树木不发出刺耳的声音，如果经常和它们相伴，自己的心一定会恒时保持愉悦。想到这些，自己就非常地向往，所以内心就发愿，什么时候才能和这些鸟兽树共同居住呢？

寂静处的一些友伴，不像在世间红尘的友伴，有很多凡愚者，这些凡愚者对自己修静虑会产生很多影响。比如自己的父母儿女、妻子丈夫等，虽然有时候他们对自己很好、很关心，但很多时候这些好意不但不会成为修行的顺缘，而且会成为修行的违缘，他们可能会给自己安排无意义的生活方式，购买很多分心的物品，和他们沟通交往，很多容易产生分别念，难以寂静。也就是说，现在的尘世中我们也有很多关心自己的友伴，但有时候他们不仅不会成为静虑之因，反而会成为静虑的障碍，这些情况非常明显。

以前米拉日巴尊者有一个大弟子叫做寂光，在《大圆满前行》当中引用过寂光大师的教言：“一人独修得佛果，道友二人修善缘，三四以上贪嗔因，故吾独自而安住。”意思是说，如果一个人在静处修行，可以得到佛果；两个人在一起会成为修行的善缘；三四个以上会成为生嗔、生贪的因。我是想成佛，所以选择独自安住。这样来看，世间所谓的友伴，三四个以上就会成为贪嗔之因，会有这样的情况。

颂词当中讲到，静处的友伴是什么？“林中”，首先是一个寂静茂密、人迹罕至的森林，在汉地、藏地或者国外都有很多。当然，如果是景区观赏，游客很多的森林，则不属于这里说的寂静处。“鸟兽树”，是指虽然林中有一些动物，鸟叫兽鸣，也有风吹大树发出的声音，比如松树比较茂密的地方，风吹过来的时候会发出一种波涛的声音，尽管有这些声音，但由于一种奇特的缘起，树林中的声音并不会刺耳，当修行人听到这个声音之后，不但不会成为禅定的障碍，反而会成为修习禅定的助缘。

在寂静的森林打坐的时候，如果经常耳边有鸟兽的叫声、风吹树的声音，不会成为行者分神的因，如果突然出现两个人说话的声音，则一下变成分神之因，有可能是因为我们能够听懂，从而很容易产生分别念，“这是人的声音，有人来了”。如果是鸟兽、树等发出的声音，我们没有办法分别它们在讲什么，或者从本性来讲是一种自然缘起音，不是刺耳音，我们和这些友伴经常处在一起，自己的心也会非常快乐，有利于进入禅定的修行。

所以这时候发愿，什么时候可以和这些友伴共同安居呢？说到去森林中一个人独处，一般人很害怕，害怕遇到蛇或者野兽等。其实对修行人来讲，这些动物不是应该回避的，反而是可以共同安住的很好的友伴，这种寂静处的功德的确是大得不可思议。我遇到过很多修行者，学院或者其他的道友，有时候他们到了这样的森林，看到这些生灵的时候，很多都会产生一种共鸣，自然而然就觉得“到这个地方来安住，到这个地方修个小房子来禅修非常好”。

其实不单单是修行者，很多普通人也很向往自然的风光、寂静的森林。一走到这些地方，就会觉得自己的心像被洗涤过一般，思虑一下子就沉静下来，这本身也是一种静虑。比如很多人到了森林或者大山中，尤其是早晚的时候，一个人走在山路上，听见鸟语闻到花香，觉

得自己的心非常宁静，这就是寂静处的功德，只不过有时候是短暂地感受一下这种宁静的愉悦而已，很多人都只能这样短时间地观光、感受一下，出山后又回到喧嚣的红尘生活中去。

如果我们长时间地安住在寂静之处，我们相续中的私心杂念和分别念会越来越少，寂静的功德会越来越容易产生。

## 癸二、向往静处之住所：

何时住树下，岩洞无人寺，  
愿心不眷顾，断舍尘世贪？

什么时候能住在树下、岩洞，或是无人的寺院当中？但愿我的心不眷顾红尘俗世，也断舍对尘世的贪执。

寂天菩萨他老人家其实很多时候都住在寂静处，但是为了让我们对于静处的住所也产生向往之心，所以在这里以发愿的方式对我们进行引导。

科判中“静处之住所”，就是指不需要劳心费神的这种住所，它是简单的、天然的，比如树下。在印度、泰国、斯里兰卡等气温比较高的国度，很多修行者就在树下安住禅修，树可以提供庇护，背靠大树有一种安全感，茂密的树叶也可以遮挡阳光、风雨等，否则过于猛烈的天气也会影响修行，在大树下也很容易修习禅定。

上师在讲记中也讲到本师释迦牟尼佛的缘起。佛陀降生时，是在无忧树下降生的；成道时，是在菩提树下成道的；涅槃时，是在娑罗双树下涅槃的；很多时候佛陀讲经说法也是在树下，敷法座，众多弟子围绕而坐。因为这个特殊的缘起，很多大德修行也是寻找大树，有的是在很大的树上搭房子，有的是住在树洞里面，有的在树下禅修，有的用树枝搭房子等。大树其实是众生福报的显现，对禅修来说是很大的一个助缘。

第二个是岩洞，天然的岩洞也是很多修行人修道的首选。释迦牟尼佛在苦行的时候曾经选择在一些岩洞中禅修，成佛之后也经常到很多岩洞中去修法。在印度、藏地、汉地都有许多大德曾经居住在山洞当中，有些山洞因为有大德住过而变得非常著名，比如西藏有很多莲花生大士住过的山洞，贝诺扎那大师住过的山洞，阿底峡尊者住过的山洞，宗喀巴大师住过的山洞等，这些山洞不仅成了很多修行人的首选，也成了很多人朝拜的地方，因为这些山洞一旦被成就者住过、加持过了，到这里面去修行就很容易成功了。

无垢光尊者在《大圆满禅定休息》的前面，专门讲了观察修法的地点，其中就提到过在山洞中观修。无垢光尊者说，如果这个地方是以前大德住过的，那么此处肯定不会产生违缘，修行会产生很多的功德。如果这个地方没有人住过，则需要观察，比如树，有一些树是可以住的，有些树不可以住，例如荒野当中的独树，下面就不要去打坐，否则可能会出现很大违缘，因为这种独树是很多非人集聚的地方，但如果这个地方曾经有大德在这里修行过，也是

可以的。总之，无垢光尊者《禅定休息》当中讲了很多对于住所的观察，这里只是举个例子而已。

接着是“无人寺”，就是指远离尘世、空无一人的小寺庙，在这种寂静处琐事很少，只需要负责自己一个人的衣食就够了，如此去静修很容易与正法相应。

其实，这些住所就是心无眷顾的体现，我们很难去贪著这些东西，有谁会对树下、对岩洞执着呢？有谁会无人的寺庙执着呢？很少的，所以说“愿心不眷顾”，不眷顾尘世中其他的住所，而只是希望在这些寂静之处安住，“断舍尘世贪”，在寂静之处观修，舍弃对尘世一切的耽著，一心一意地精修禅定。

今天的课就讲到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 117 课笔录

发了菩提心之后，我们一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。本论分了十品，前九品是围绕着“菩提心胜宝，未生令生起，已生令不坏，辗转益增长”的教言进行宣讲的。其中第一、二、三品是没有生起令生起的教言；第四、五、六品是生起了不退失的教言；第七、八、九品是在不退失的基础上辗转增上的教言。

现在我们学习的是第三部分——不退而增上。其中第七品是世俗菩提心和胜义菩提心都能够增上的助缘——精进；第八品是世俗菩提心增上的窍诀；第九品是胜义菩提心增上的窍诀。

现在我们学习的是第八品，增上世俗菩提心。世俗菩提心分愿菩提心、行菩提心。愿菩提心，也就是“发心为利他，求正等菩提”，有两个殊胜的内容，一是“发心为利他”，利他的成分非常重要，为了利他而发心成佛。所以，菩提心的核心宗旨就是利益众生，为利益众生，才发誓成佛。因为只有成佛是利益众生最殊胜的手段，否则利益众生就有欠缺，无法全方位的利益。为了给众生做暂时和究竟的利益，必须要以成佛的身份来利益。所以，“发心为利他，求正等菩提”中，有利他的发心和成佛的发愿，而发心占核心的地位，这就是愿菩提心。

行菩提心就是修持六度。在《入行论》中，不仅有为了利益众生而发起利他心的教授，也讲了布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧六度。比如说，第八品是静虑，前面讲过，这里并没有具体地讲寂止的修法，而主要是使我们相续中粗大的分别念寂静下来。这里面有对世间八法分别念的寂灭，比如现在我们学习的舍弃世间、抛弃妄念的静虑修法，还有下面正行部分要讲到的修持自他平等、自他相换的修法和窍诀，内容非常殊胜。

现在我们还在讲前行，即舍弃世间和抛弃妄念，讲到了对身体和对亲友执著的过患，现在讲的是要依止寂静处。

下面看颂词：

何时方移栖，天然辽阔地，

不执为我所，无贪恣意行？

前面讲过，我们要安住在岩洞、无人寺、树下等处，心中想：什么时候我才可以移栖到天然辽阔的地方，把这些地方不执为我所，没有任何贪著，自由自在、无牵无挂的进行修行。“无贪”就是对任何人和事物不贪执，“恣意”是自由自在、无牵无挂，“行”就是修行。

这个颂词讲到寂静处的住所——天然辽阔的地方，天然就是没有一点点人工造作的痕迹。世间上有很多游览的胜地，虽然也可以修行，但是有人工的痕迹，所以不是特别理想的修道

之地。另外，人工造作的缘故，毕竟付出了很多的劳作，比如自己修的房子、盖的寺庙，觉得自己在上面花费了很多精力、钱财，就很容易把它执为我所。因此，天然的意思，除了没有人工的痕迹之外，还有比较容易摆脱我所执著的内涵。“辽阔地”就是地势辽阔，自己的心胸也随之开阔。在辽阔的天地中，再修持殊胜的窍诀，就比较容易和法相应，外面的环境和自己内心的境界，比较容易结合在一起。

此处的寂静处，有两种意思。一种是颂词中直接的意思，是指远离人世间的喧闹，很天然、很幽静的场所，鸟语花香、风吹草低，比如深山、森林、山谷等等，在这种环境下，很容易让自己的心静下来。

另外一种意思，以前法王如意宝在讲《弥勒请问经》（《发起菩萨殊胜智乐经》）的时候说，闻思修的地方也可以称之为寂静处。法王如意宝举喇荣佛学院为例，当时佛学院有好几千人，按照寂静处的第一种定义来观察，每天这里人来人往，诵经、讲法的声音有很多，似乎不是一个人住在寂静无人之处的含义。但是法王说，这个地方人虽然多，但是每个人的心都是调柔的，每天都在闻思修，整个场所能够制止很多的愤闹，增上很多闻思修的功德，其实也符合寂静处的一种定义。

从这个定义来看，现在很多城市里的修行者，由于条件的限制，很难马上抛弃家庭、工作，到寂静处一个人观修，虽然没有到第一种寂静处的机会去修行，但是有第二种的寂静处，也是可以的。比如，很多城市里面有些寺庙，如果这个寺庙有闻思修行的话，也算是寂静处；也有很多居士的团体，每星期聚集在一起进行闻思修，其实这个场合就是寂静处。因为和大家一起闻思修行，这时候内心缘的是佛法，没有缘世间八法，也没有缘乱七八糟的事情，这时候的心远离了愤闹，增上了闻思修，当下就已经到了寂静处。所以，一起闻思修的道场，是让我们远离愤闹的地方，这是很殊胜的地方。因此，城市里面也可以有第二种定义的寂静处。当然，如果既能到寂静的地方，又能够增上闻思修，是非常完美的，因为在寂静处可以迅速地增长闻思修的智慧，圆满我们的资粮。

如果没有这种好的环境去增长闻思修的话，我们内心中这么多的烦恼分别念，如何调伏？因此，我们应该珍视一个礼拜中和大家共修的机缘，这是非常珍贵的，也是在依止寂静处。我们没办法像很多苦行者那样，一生一世地依止寂静处，增上闻思修，但是我们可以在当下的这种环境中依止寂静处。只要能增长闻思修、远离愤闹，就可以满足寂静处的第二种条件。这是法王如意宝在讲《弥勒请问经》的时候，给我们的一些教言。

其实，地方很清净，只是寂静处的一种含义。第二种最关键的含义，则是一定要在这样的场合中，断除愤闹、增上闻思修行，这才是我们的目的。因为很多野生的动物，像老虎、鹿子、昆虫，它们一生都依止在寂静的森林中，但是并没有增上禅定，也没有闻思修行的功德。所以依止寂静处，并不是身体到了寂静的地方，就万事大吉了。这是我们闻思修的前提、助缘而已，最关键的就是要增上我们相续中闻思修的功德。所以，无论哪个道场、哪个寺院、哪个地方，只要能够增上闻思修、远离愤闹，那么在这个时间，这个地方就是寂静处。

在《禅定王经》（《三摩地王经》）中讲到，如果听到、向往寂静处的功德，我们合掌向其方向迈七步的功德，远远超过用很多黄金、白银供养上师、诸佛菩萨的功德。比如，世界各地有很多非常寂静的地方，也有很多能够增上闻思修的地方，如果我们现在还没有时间、精力和能力，去前往寂静处去观修、学习，但是我对这里特别向往，以向往的心合掌向这个地方迈七步，就可以获得很大的功德，通过这种方式也种下了一个很好的缘起，像这样，以后到寂静处去闻思修行的因缘也会逐渐成熟。

我也曾经看到过这样的事例，大概是1993年，在一个城市里面，有个小孩子只有六、七岁的样子，他有些善根，听到很多大人讲佛学院的功德，产生了一定的兴趣，当时有个师父引导他：“你现在这么小，交通也不是很发达，要去佛学院可能比较困难，这个佛学院的位置在这里的西边，你现在朝西边合掌迈七步，心中想我一定要去。”小孩子在这位师父的指引

之下，真的合掌向西边迈了七步。后来大概在二零零几年的时候，他的因缘成熟了，当时正在北京上大学，因为善根苏醒，终止学业，自己到佛学院出家。现在在佛学院修行，善根、智慧、人格都很好，也可以给别人辅导正法，成了辅导员。从1993年到现在，当时他合掌走的时候以及现在在佛学院讲法，我都亲自看到了，所以有些因缘是非常不可思议。

如果我们现在发起这种向往的心，然后去做一些缘起，这个因缘也可能很快成熟。很多人受环境条件的限制，没办法亲自去，就可以通过特别向往寂静处，合掌向寂静处走七步来累积资粮。因为万法唯识，以心为主，如果自己很强烈的心到了的话，那么在短短的时间中，每迈一步，都能产生很大的功德。

否则，就像有些人很喜欢长跑，每天都朝一个地方跑，但是因为内心没有很殊胜的意乐，也没有向往正法功德，虽然每天可能跑几十公里马拉松，但是每一步都没有任何功德。但如果因为向往寂静处，合掌迈七步的话，每一步都是能够积累资粮，都是以后趋向寂静处闻思修行的因。所以，这方面的缘起是非常奇妙的。

但是，我们要清楚，向往寂静处的目的是什么，为什么要到寂静处。有些人认为寂静处很清闲，没有很多事情，现在有很多人，在世间压力很大，到了寂静处，摆脱了困难的境地和很大的压力，暂时不用想这些问题，觉得自己的身心很放松。历史上有很多人就是为了摆脱对现世的不满，到深山里去隐居，就是因为深山中很清闲，没有很多人的打扰，他觉得这样很自在。

但作为修行人，不能因为在寂静处不用管、不用做很多事情，而到寂静处，这是不对的。其实，主要是因为寂静的环境很适合禅修，没有人打扰，在没有很多琐事的前提下，观修菩提心，让相续中的利他心，从无到有，有了之后逐渐增上，乃至达到圆满。如果自己的心达到圆满了，随之就产生了度化众生的能力。

我们趋向寂静处，并不是逃避。很多人不懂，就认为这是一种逃避，我们自己不懂，也以为到了寂静处就是什么都不用管，很舒服，其实这都是错误的认知。很多真正的修行者，相续中的利他心、菩提心是很强的，只不过有时度化众生的机缘未到，他虽然有力量，但是可能以前和众生结的善缘不多，没办法展开弘法利生的事业；还有些很想利益众生，但是能力不够，所以暂时到寂静处去做一些观修，累积一定的资粮，当他有了能力之后，开始彻底展开利他的事业。

所以，到寂静处绝对不是为了躲避，为了清闲，而是为了观修殊胜的菩提心，总的目标也是为了利益众生。我们到寂静处闭关、闻思修行，如果目的是以菩提心为前提，虽然行为上没有做实际的利益众生的事情，但是每一次观修，其实都是和菩提心互相关联的。这一点我们要清楚。

“不执为我所”：天然的辽阔地是无主的，也不是人工造作的，所以自己到这里的时候，就不太容易把这些岩洞、大树，执着为我的地方。现在很多人如果不是在寂静处的话，就很容易产生我所：我的房子、我的车位、我的什么什么……因为他为此付出了精力、时间、金钱，所以就认为这个地方其他人不能侵犯，如果谁侵犯了，就要行使保护它的权力。因为这个，也引发了很多的纠纷和恶业。

在世间中很多事物、场所，是比较容易执为我所的。但是在天然的地方，到处都是大树，没有人去争，自己也没有为这些付出任何的代价，你想住的时候就住，不想住的时候就走，这时候就很难把这个地方执为我所。在一片大山当中，山洞到处都是，你今天住这个，明天住那个，也不会认为这是我的山洞，把它执为一个很强烈的我所，基本上是不会的。

这些天然辽阔地，不太容易被修行人执为我所，所以他可以不依赖任何人，自由自在地修行，这时候心情是放松的、心量是开放的，不需要太多的担心。如果是在世间的话，今天这棵树下面被谁占了怎么办？明天那个位置被谁占了怎么办？像这样的话，就会有很多的担心，如果自己的身心过多地运转在这上面，打坐的时候，脑袋里全都是这些东西了。

为什么寂静处比较适合禅修呢？因为按照我们心的特点来讲，如果看的、想的很多，经历的事情也很多，这些都会在我们的头脑心里留下印象。我们在很忙的时候，这些东西不太容易影响我们，但是当我们突然停下来，比如今天要打坐半小时，但是因为自己经历的事情很多，这些念头还没办法停止下来。当自己坐下来之后，自己身体不忙了，这些思绪就翻出来了，脑袋里全都是这些事情。要花很长时间，首先把自己的思绪稳定下来，然后才能进入修行的状态，这就比较慢。

但是在寂静处，这些准备工作都不需要了，因为自己没有看到、经历很多东西，所以脑袋当中基本上是空的，一坐下来之后，很快就能进入到禅修的状态。

“不执为我所”是说这些天然辽阔地不太容易被我们执为我所。那么举个假设，虽然情况不会很多，假如一个修行者到了寂静处，在这个山洞中，觉得这个山洞太好了，又干燥光线又好，冬暖夏凉，很适合自己修行，干脆把这个山洞当成家好了，这就是我的山洞。如果把这些山洞执为我所怎么办呢？这时候就教诫：“不执为我所”。我们来修行的目的就是为了放弃过多的执着，但是现在到了山林中，把这些茅棚、山洞执为我所，是很不应理的。

所以，“不执为我所”可以从两个方面来分析。一是这些山洞不太容易被我们执为我所；二是假如我们执着了，教诫我们说：不应该执为我所，因为我是修行人，我放弃了城市里面的房子，再来执着这个山洞就很不好。

所以“不执为我所，无贪恣意行”，也可以理解成对自己的一种教诫。因为刚开始修行的时候，我们的智慧、资粮还不够，自己的执着心还是比较容易随物而转，有可能对这些暂时的住所产生执着心。如果是这样的话，就遵照寂天菩萨在这里给我们的教诲“不执为我所，无贪恣意行”。

癸三、向往静处之受用：

这方面就是讲静处的受用和世间完全不一样。此处通过讲静处受用的利益和功德，以此引发我们向往静处的受用。其实静处的受用，是一个很简单的受用。在世间中，如果你的受用非常的少，那么要以平常的方式生存下去就比较困难，所以在城市里的受用可能就很多。另外，受环境、舆论压力的影响，也不得不给自己的受用去升级换代，这也是比较现实的问题。所以，在世间要保持一种知足少欲的心态或者行为，也是不太容易的。

那么，应该怎么样通过静处的受用，来对待自己的受用呢？就是不管怎么样，如果自己有能力做得到，那么就尽量按照这个标准，越简单越好；如果自己实在做不到，那么像前面讲的那样，自己向往这种非常简单的生活，发起向往静处受用的愿，也是可以的。

颂词讲：

何时居无惧，唯持钵等器，  
匪盗不需衣，乃至不蔽体。

什么时候我才能够居住在这样无惧的环境中，手里只是拿着钵盂等很简单的生活用具，身上穿着土匪强盗都不需要的衣服，乃至在寂静的地方，没有遮蔽身体的衣服也没有畏惧。这就是静处的受用，很简单的。“何时”——我什么时候才能够如是居住寂静处呢？“居无惧”，是说在寂静处居住的时候也没有什么畏惧。

“唯持钵等器，匪盗不需依，乃至不蔽体”，这三句都可以和无惧联系起来，唯持钵等器——无惧，穿着匪盗不需的衣服——无惧，乃至不蔽体——无惧。因为是寂静处的缘故，所以自己只是守持钵盂等资具。此处主要是针对出家人，当然，有些在家人在寂静处闭关修行，也可以这样理解。

按照以前的传统，出家人是三衣一钵——身上有三衣，手中拿着钵盂。钵盂解决了所有吃饭饮水的问题。在古代的印度或者现在南传佛教的国家，由于地处热带和民风的缘故，他们历史上就有给修行者施供（提供饮食）的习惯，不管是佛教的僧侣，还是外道的修行者，只要手中持着钵盂走到村落当中，经过每家人的门口，都会给你布施一些食物。

如果不是在寂静处，而是在城市之中，我们要解决吃饭的问题，就得下厨房。厨房里所有的东西都是为了解决吃饭问题的，虽然非常复杂，但在城市当中也没有办法，我们必须要有水、煤气灶、冰箱和炒菜做饭的东西，缺乏任何一个都不行。

而在寂静处，一个钵盂就够了。修行者比较特殊的资具就是一个钵盂，有了这个钵盂之后就可以解决吃饭的问题。从因果的角度来看，这是一种双赢的方式。一方面，在家人给出家人提供饮食，可以因为供养出家人而得到福报；另一方面，出家人托钵化缘，会节省大量的时间，这些节省下来的时间和精力就可以用在修行上面。如此一来，在家人帮助出家人解决吃饭的问题，节省出很多时间，出家人帮助在家人解决积累资粮的问题——因为他们可能没有很多时间去打坐修行，他们要积累资粮怎么办呢？出家人至少可以从成为“福田对境”的方面帮助在家人解决这个问题。当然，积累资粮并不单是这一点，这只是一种方式，通过这种方式，双方可以互相利益。

当然，在汉地现在要去托钵化缘，可能是比较困难的，在藏地也是如此，因为藏地地域广大，人却特别稀少，如果拿一个钵盂去化缘，走一天都不一定能遇到一个人。有些深山里的修行者，就是用一個钵盂煮点野菜吃，如此就够了。

这里，“钵等器”就是指钵盂，“等”字就是指其它的一些法器、经书等很少量的资具。“无惧”是说即便一个人在寂静处修行，他只是拥有诸如一个钵盂等很简单的资具，也没有什么可害怕的。他不用担心自己会不会饿死、会不会发生其他事情，他只是吃着很简单的东西，不用畏惧。

对比之下，如果是在城市，我们只是拿一个钵盂，就像现在一些乞讨的人一样，这样做可不可以呢？也是可以，但是一般人做不到，会产生恐怖和畏惧。如果家里只有一个像钵盂那样简单的东西，一方面我们会很害怕自己无法生存下去，另一方面还会有舆论的压力，顾虑别人的眼光，因为我们不单单是为自己而活着，有时候也是为了别人而活。就像有时候我们穿衣服，是不是自己真的是需要这些东西呢？有些时候可能自己也需要，但还有些时候是为了满足别人的需要，为了获得别人的赞美。所以，如果是在城市里，“唯持钵等器”就会有畏惧；如果在寂静处，唯持钵等器就无有畏惧了。

“匪盗不需衣”：匪盗是以抢劫为生的，像古代的匪盗，会抢钱、抢衣服、抢路过人的盘缠，衣服也是他们抢劫的对象。当然，现在的匪盗抢衣服的可能不多，但古代的匪盗，不管是汉地还是印度，抢衣服的匪盗还是非常多的。如果一个修行者穿的衣服很破烂，如同戒律当中要求比丘或修行者所穿的粪扫衣——把很多旧布通过裁剪后再拼接起来的衣服，因为不是完整的布料，匪盗拿过去也没有什么用。

即便现在，印度的有些地方，穿着还是这样，整块大布从脚的位置开始慢慢往上缠，缠到肩部再披起来。强盗把这块完整的布抢去之后，是可以大有用场的。但是到了出家人这里，佛陀要求，出家人在做袈裟的时候，必须把这些完整的布先剪成很小很小、一块一块的，然后再把它们拼起来，那么这块布其实已经破坏掉了，匪盗抢去也没有什么大的用处，这也是做袈裟的目的之一。

还有一些修行者，他们穿的可能是更旧的衣服，有些是去尸陀林里捡一些衣服，洗干净之后再做的衣服；很多修行人的衣服甚至有很多破洞，或者是用一条一条像拖把一样的布做的衣服。像这样，全是一些匪盗都不需要的衣服，不必害怕被别人抢了、偷了，所以“无惧”，心情坦坦荡荡，没有什么畏惧心。如果有畏惧心，每天生活在畏惧当中，可想而知，我们如何安下心来打坐禅修呢？这会非常困难。现在很多人家里如果有特别高档的好衣服，就会担心被别人偷走或抢走。

“乃至不蔽体”：假如连破烂的衣服都没有，没有什么东西可以遮掩身体了，也没有什么可怕的，毕竟自己处在深山当中。如果修行者不冷的话，不穿衣服也是可以的。当然，寂天菩萨当时是在印度，属于热带，在那里穿很少或者不穿衣服也不冷，从这个角度来说，身上

不穿衣服也无所畏惧。但现在在城市当中，如果衣不蔽体肯定有很多畏惧的，因为很多人的很多双眼睛看着你，自己会感到很大的压力。

总的来说，静处的受用的确很简单，一个钵盂解决吃饭的问题，再披上一件匪盗不需要的衣服，就解决了穿衣服的问题，乃至没有什么穿的也无所畏惧。没有对住所的恐怖，没有对吃饭问题的恐怖，没有对穿衣的恐怖，什么恐怖都没有，如此一来，修行者要做的琐事就减少到最低了，他可以有大量的时间和精力去观修正法。

所以，这些静处的受用，如果我们能够做得到，其实是很快乐的。否则，我们会认为修行人很惨、很可怜，觉得现在的人生活得很富足。实际上，修行者不需要为这些物质的东西担忧，不需用大量的时间、精力去寻找、守护和增上，因为这样会带来很多的烦恼和恐怖。当然，现代人的压力也是非常大，有时候不一定是自己需要，但在整个环境当中，如果不跟随大多数人的选择，就会显得自己很落伍。

从这个角度来说，有时候压力也是自找的。如果我们能够看得破放得下，也没有什么。其实，我们只是活在自己的生活和世界当中就可以了，或者说，只要能够修行佛法，其他的比如住所、吃的、穿的都可以简单一点，即便跟不上别人的脚步也无所谓。如果能够看得破放得下，自己也可以活得很自在。

当然，作为一个初学者，这可能很困难。我们应该怎么做呢？如果我们听到这些受用的时候，没有觉得很恐怖，而是觉得很美好，但由于自己现在没有办法做到，那么内心应当发起欢喜心，发愿以后拥有如此的受用。

实际上，对于大多数人来说，这些受用就是一种奢侈品，为什么呢？这些受用很好，但是自己却没有办法拥有。只是拿着“钵等器”生活，只是穿着“匪盗不需衣”，“乃至不蔽体”，这些受用看起来很简单，但大多数人都无法拥有。从这个定义来看，这些就是奢侈品。所以，这些寂静处的受用、这些修行者的奢侈品，自己现在虽然得不到，但是应该发愿：总有一天要过上这样简单的生活。因为简单，我们就不会分心，就有很多的时间修行，很容易和正法相应，获得修行正法的功德。

以前，米拉日巴尊者在修行的时候就是这样的。很多时候没有衣服穿，“乃至不蔽体”他也是无所谓，用他自己的话来说，他的内心安住在正法当中，虽然衣不蔽体也没有什么可恐怖的。即使强盗来了，他也没有什么东西可以被抢，粮食没有，衣服也没有，什么资具都没有。他也遇到过很多次强盗，由于他自己有修行的功德，基本上来说，一切时间当中都没有什么恐怖。此外，“唯持钵等器”，他当时只有一个土罐用来煮荨麻，有一次他起身的时候，由于身体太虚弱了，不小心将这个土罐摔在地上打碎了，为此他还唱了一首歌。这其实就是修行人的典范，他选择了这种很简陋的生活，一切简简单单。

无垢光尊者也是如此。有些传记当中讲，有一段时间苦行的时候，他只有一个牛皮口袋，白天当衣服穿在身上，晚上当作睡袋躺在里面睡觉，他通过这种精进苦行证悟了法性。所以，对有些人来说，静处的受用可以产生一种很强烈的触动。

那么，是不是所有人都必须要过这样的生活呢？也不一定，要看各自的情况。如果我们过着一种很复杂的生活方式，但只要不影响自己的修行，那不管怎样都是可以的。我们不能说只要某人拥有了这些静处的受用，他就一定修行成功，这是不一定的，这些只是一个修行的助缘。

有些人虽然拥有了这些静处的受用，但他又到处说“你看我的资具，我穿得这么差，我吃得这么差”，他为了得到什么？也只是为了得到一些名声而已，以这些来成为沽名钓誉的一种手段，这其实已经误入歧途了。任何事情都不是绝对的，寂天论师在这里赞叹了静处的受用，让我们来向往，是因为很多人被受用所累。前面我们讲过，很多人得到了很多受用，但是没有能力去驾驭它。所谓的“驾驭不了受用”，并不是说不会驾车，而是指我们在拥有这些受用的时候产生了烦恼，没有办法处理，自己的心力无法驾驭。如此就会引生贪欲、罪业和烦恼，

导致自己在轮回当中漂流。

所以，对很多人来说，我们要通过这种学习方式，尽量地知足少欲。不是说要求我们只是保留一个钵盂，每天走上街头化缘，或者必须穿着很破烂的衣服，而是说尽量地减低对物质的欲望，尽量地把更多的时间留出来修行。如果我们了知了这个意思，也就了知了颂词本身的含义。像寂天论师这么大的菩萨，绝对不可能说“住在城市里的居士，他们一定要按照我这个颂词的标准去做”，作为文殊师利菩萨的化现，他知道很多人做不到的，他不可能没有智慧看不到这些现实的问题。

因此，我们应该这样理解，这是一个最高标准，或者说一种比较理想的方式，但是对很多人，我们不能说颂词里如是宣说，你就必须要如此去做，颂词的意思是说要尽量地知足少欲，不要过多地追求。如果能这样，一方面能保证我们有资具可以生活下去，一方面也能够有时间修行，这其实就已经很好了。

#### 癸四、向往心之功德

所谓心之功德，是指内心产生出离心和无常等观念。这些是我们内心中应该产生的功德，我们要对内心能够产生这种功德有一种向往。

结合科判和颂词，其含义就是让我们要了知无常和出离心。所以，心之功德就是我们在静处应该产生静虑、出离心和无常的功德，只有对这些功德产生了向往心，我们才愿意去观修，否则会很不情愿。

怎么让我们向往呢？首先是让我们知道，内心之功德的确很殊胜，了知这一点以后我们便愿意去追求了。

何时赴寒林，触景生此情，  
他骨及吾体，悉皆坏灭法。

什么时候我可以奔赴于尸陀寒林呢？到了尸陀林当中，触景生情，想到他人的骨骼和我的身体其实都一样，都是最终坏灭的有为法，没有任何一个固定的自性，这便是向往心之功德。

所谓寒林，是寂静处的一种，寂静处有很多，比如森林、山洞、山谷，或者这里所讲的尸陀林。在印度，尸陀林也称作寒林、尸林，是放置死人尸体的树林，这种地方是很少有人去的，所以很多修行者就选择尸林作为自己观修的地方，作为自己生起功德的地方，因此这个地方也属于寂静处。

在寒林当中，通过观察尸陀林的情景，便“触景生此情”，因为尸陀林和其它地方的景致都是不一样的，全都是尸体。印度的尸林和藏地的尸林有不一样的地方，在印度，人死了之后，家人把尸体扔到尸林里就走了，在这片寒林当中，有新的尸体、旧的尸体、有骨架、也有正被狗和狼吞噬的尸体，看起来让人触目惊心。

藏地的尸林有很多人去过，来过藏地或佛学院的人，很多都可能去天葬台或尸陀林看过。有尸体送过去之后，专门有一个天葬师在那里，天葬师通过一些必要的修法，便可以担任天葬师的职责。虽然在藏地，大家普遍都有点儿看不起天葬师，觉得他们是很低的一种种性，但其实天葬师里也有很多修行者或者证悟的人。一般情况下，是先将尸体送过去，天葬师念完经后做一些必要的仪式，然后用刀子这个尸体划开，划开之后打一个招呼，很多的秃鹫就一拥而下，将尸体围遮得结结实实，用它们的爪子和嘴去撕咬，这样吃一段时间之后，天葬师把秃鹫赶开，再把大块的肉割下来招呼秃鹫来吃，吃到只剩下骨架，接着用铁锤把身体的骨头和头骨砸碎，让秃鹫再来吃，直到最后所剩无几，有的连骨头都没有留下，有的只剩下一点骨头渣子。这对我们的视觉冲击是非常强烈的。

很多来旅游的人看到这一幕，感觉很刺激。但对于修行者来说，去尸林并不是看表演的，而是修法的一部分内容。看了之后，他们就可以这样想：这具尸体在几天前（一般来说，在藏地人死之后要放七天，最少也是要放三天）还是一个活人，也许曾是一个还会呼吸的病人，

也许是一个活生生的人遭遇横祸而死掉了，而现在放在尸陀林的石头上，他就是一具尸体了。再过十几二十分钟，这具尸体也没有了，被秃鹫吃掉了……整个从生到死、从有到无的过程是很快的。

某一个人，他首先是个人，然后是一具尸体，最后连尸体也没有了。看到这些，我们往往会想到：“看啊！一个人在世间当中有这么多的追求，这么多的奋斗，这么多的希望，而一旦死亡之后，却什么都没有剩下，剩下的也只是他在世时所积累的善业或恶业，由业力带着他趋向于下一世。”面对此情此景，我们特别容易触景生情，对我们观修无常也会产生很大的触动。

很多时候我去尸陀林观察，有时会这样去想。佛经当中讲过，如果能够生一念的无常，能够观想自己的身体无常，这一刹那的功德都会比向诸如舍利弗、目犍连一样的一百个比丘供斋的功德要大。专门去观修无常的时候，虽然周围很臭，但因为眼前就是活生生的教材，的确内心受到的冲击还是非常大的，就觉得如果不修法而去执著平庸的身体、平庸的生活方式，到死的时候就会是这个下场，什么都没办法留下，全部都是一种坏灭法。

像这样，触景生情，看到其他人的骨骼和我的身体，其实都是一模一样的坏灭法，没有任何坚实精妙的地方，最后死了都是这样一种臭气熏天的自性。如果我们像这样主动去观察，内心中就会觉得一切都是无常的，觉得自己的身体其实就是这种坏灭的自性，忽然会感叹“唉，还是解脱才最有利。”这一世的自己死了之后，最后的结果是这样的，每一世的自己死的时候，如果是血肉之躯，结果都差不多。

在藏地的尸林中，尸体会被老鹰吃掉。如果是在印度的尸林，有些是新鲜的尸体，有些是陈旧的尸体，有些是被吃了一半的尸体，有些是内脏露在外面的尸体，有些是肿胀的尸体，各种各样的尸体，不同的尸林产生的震撼效果是不一样的，对修法来说能够产生一种不共的助缘和作用。当然，汉地有火化的、土葬的、水葬的，但不管怎样，如果是处于一个尸体聚集的地方，相对都比较容易产生悲伤的感觉。

其实，在我们的生活当中，有时候适当的悲伤是很有作用的，但这并不是说像诗人写诗一样故意把气氛搞得很伤感。在我们的修行过程当中，由于经常生活在活人堆里，每天看到的、接触到的都是活人，只是偶尔看过一两次死亡事件，或者只是在电视上看过别人死亡的样子，人和人交往时，也只是互相恭维长命百岁，人们都很顾忌死亡，刻意绕开死亡的话题。在这样一种环境中，我们会产生一种错觉，感觉死亡离自己很遥远，很难让我们的内心有所触动。如果我们经常处于这种环境当中，很多时候就刻意绕开死亡的话题了。但是，无论我们绕不绕开、想不想，死亡都会到来，到来时就会有很多实际的情况，我们必须要去面对、去处理。

这地方讲“何时赴寒林？”如果我们主动地想要去寒林修法，这种心态就不一样。一个是刻意地回避和模糊死亡的概念，一个是刻意地想去寒林当中，让自己对死亡产生非常强烈的感受，这两者是完全不一样的。

如果我们主动地去寒林进行长时间地观修，我们的思想会发生很大的转变，往哪方面转变呢？不是我们转变得越来越悲观了，而是转变得越来越积极向上，什么样的积极向上呢？就是说内心深深知道，其实只有修习正法是最重要的，因此要积极地累积资粮，积极地忏悔罪障。

当然，这里说的积极向上和世间观念的积极向上是不一样的。世间的积极向上是说我们不能够谈因果，不能谈死亡，不能谈修行，不能谈青灯古佛，在世间人看来这些都是消极的。而在佛教当中的意思是相反的，我们说的积极向上是指修行者开始注重因果了，开始注重精神方面的修持，开始修心、调心，开始注重积累资粮、净除罪障等，并不愿意坐以待毙。反观世间人，他们避免谈死亡其实就是坐以待毙，不做任何的抵抗，只是说大的方面知道死亡总有一天会来临的，但他根本不做任何准备，其实从佛教的观点来看，这才是一种消极、坐

以待毙。

如果我们在寒林中经常观想，对自己修心方面就会有很大的功德利益。如果去尸陀林的机会不多，也可以刻意去太平间这种尸体累积的地方观看一下。我们面对不同的环境，心态会产生不同的影响，比如我们在这里听法，脑袋里观想尸陀林是什么样子，太平间是什么样子，很难产生无常的气氛，必须亲自去看，因为环境会决定我们的心态。在这种环境中一看，到处都是尸体，都是血迹，比如在佛学院的尸陀林中，到处都是烂衣服和血迹，石头上有很厚很厚的油污、散落的破棺材，如此景象，自己的心自然而然就会开始伤感，很容易引发无常的观念。如果在汉地我们可以去太平间或火葬场，观想自己有一天也会躺在这里，也会被送到火炉里烧化，也会被埋在土里慢慢地腐朽，一切都是坏灭之法。

说到这里，有些人也许会想，按照你这么说，在太平间工作的人，他们难道有很强的出离心吗？这是不一定的。一方面他是被动的，他并不想去这种地方工作，此外他也没有修行的教言，只是为了工作而工作，很机械麻木地去背尸体、运尸体。为什么不会额外地产生功德呢？因为他没有接触此类的修法和窍诀，而我们则不一样，因为我们已经有了这方面的训练和教育，我们去尸陀林观修的时候，这些教育就会发生作用，就会引导我们深入观察，“我的身体将来也会这样死的，现在为了这个身体和世间八法去奔波，最后还是一无所有、一无所得，没有任何意义，还不如修习正法。”所以，在太平间、火葬场或墓地工作的人，由于他们没有佛法教育的缘故，虽然每天都在和尸体打交道，但是不一定能产生心的功德。而修行者因为有无常的教育，去尸陀林主动观修是有目的的，是刻意地把自己的心往解脱方面引导。因此，我们要知道这二者之间的差别。

总而言之，通过在寒林中观修，让我们知道，现在我所执著的身体和他人的身体其实都是一样的，没有任何差别，最终都是坏灭的法，不管我们现在如何重视自己的身体，如何打扮、保养，如果不以此身来修行正法，这一切终归无义。反之，如果我们在维护身体过程当中也修持很多善法，这才是真正有意义的。

这一堂课就学到这里。

## 《入菩萨行论》第 118 课笔录

下面继续学习《入行论》。

壬二：断除于彼不喜之因

“彼”就是寂静处，很多人并不欢喜寂静处，如果一起结伴去旅游的话，可能有点兴趣，但如果让他长时间，在寂静处一心一意地去观修正法，他是不喜欢的。对寂静处不喜欢的因是什么？怎样断除于彼不喜之因？科判讲的就是这几方面的含义。

对寂静处不喜欢的因，是贪著自他，贪著自己的身体、受用，贪著自己和他人在一起，由于这个缘故，他们就不喜欢寂静处。贪著自他其实是欢喜愤闹，喜欢散乱，如果自己的心是这样的，当然对于寂静处就不欢喜了。

下面通过分析观察自他身体的腐朽不净，亲眷于自己无益等一系列教言，来断除贪著自他。断除了贪著自他，再加上前面欢喜寂静处的引导，对寂静处会产生一种欢喜的意乐。科判“断除于彼不喜之因”的含义，可以这样来理解。

下面看第一个颂词：

吾身速腐朽，彼臭令狐狼，  
不敢趋前尝，其变终至此。

我的身体死了之后，迅速会腐朽，发出来的臭味让喜欢腐食的狐狸、狼都不敢趋前去品尝，身体的变化最终会达到这样一种地步——“其变终至此”。

通过这个巨大的反差，让我们警醒。现在我们的身体，有些人青春年少，有些人健康无

病，有些人虽然趋向于老迈，但还是觉得自己的身体不错，有些人虽然有很多病，但还是很执着自己的身体。所以，将我们现在所执着的状态，和死了之后的状态，进行一番对比，就可以让我们的心趋于冷静。

此处讲到我们死后最终的状态——吾身速腐朽。除了个别的情况，比如有些人在雪山遇到雪崩死了，埋在雪下面，可能死后几十年、上百年、上千年尸体都不腐烂；有些人死后做一些处理，可以保存一段时间。除此之外，在自然的条件下，死后很快就会腐败，尤其是在夏天或比较炎热的地方，死后身体很快腐朽。

寂天菩萨是生长在古印度的热带地区，当时没有防腐处理的手段，一般人死了之后，两三天之内身体就会腐烂，发臭的味道能达到令狐狸都“不敢趋前尝”的程度。狐狸、狼等动物，非常喜欢腐烂的尸体，但人死后的尸体，腐烂后的臭味到了让狐狸和狼都不敢去吃的地步。

“其变终至此”，我们的身体变化到了这种程度，这是让我们从自己的身体最终会腐烂的角度来观修。可能我们会想，观修身体最后的腐烂和现在我们的身体有什么关系呢？虽然这个情况我们也承认，但是有什么用呢？反正现在我的身体不臭，没有这么糟糕就行了，为什么要把人死后的事情，放到现在让我们来观修？其实我们需要体会寂天论师的想法。当然，寂天论师真正的想法我们没办法完全揣测出来，但是可以结合一些原理来进行分析。

按理来讲，我执着的是现在的这个身体，应该针对现在身体的过患做一些描绘和破斥，为什么要把观察的重点放在死后，而且是腐烂之后，这样有什么必要？其实，在第五品、第八品等后面部分，对当下我们的身体是如何不净、如何肮脏的自性，也做了观察。实际上，观察哪一个部分，以什么样的方式观察，引起我们内心的思想、境界，是不一样的。

而这个颂词主要是引导我们，认清我们所追求的物体、执着的东西，它最终是什么样的状况。心就是这样的，如果了知了一个东西的最终状态，我们对它的态度就会有所转变。世间上任何事情都是这样的，比如我们要做一件事情，就会做一系列观察：我学习、掌握了这个东西，拥有这个东西，最后会变成什么的结果，如果结果很善妙，符合自己的预期，那么就愿意追求它；如果发现追求的东西，最后可能会给自己带来很大的麻烦，那么追求它的兴趣就会减弱。

结合世间的一些经验来观察，拥有这个法或者东西，最终的结果到底是怎么样，观察之后，得出的结论会影响我们的心态。有两种心态，如果结果很好，我们就会产生一种比较踊跃的心态，一定要拥有它；如果结果很不好，不符合自己的预期，那么干脆不要去拥有它，不要去做这个事情好了。所以，结果对现在的心态会产生很大的影响。

同理，我们现在很执着的身体，那么观察它最后是什么情况？如果执着这个身体，到最后是越变越好，像这样的话就会引发很强的积极性，一定要好好地保养，因为结果很善妙。就好像说修行之后，身体逐渐从肉身转变成光明身，再转变成佛身，结果很善妙，那么我一定要积累资粮。

从世间的层次来看，现在我们所执着的身体，到最后会死，这是大家都认同的，死了之后，它会腐朽，臭气熏天，一文不值。如果现在提前观察，我们所执着的身体，最后变得臭气熏天、非常腐朽，那么我们执着身体的积极性，就会遭到很大的打击，觉得这个身体其实没有什么用，我虽然这样地去爱护它，最后它就是腐朽、发臭。

提前看到身体最终会腐烂，至少会让修行者内心对于身体的执着降低、淡化，而且开始思考：我应该用这个身体做些什么有用的事情呢？如果只是把主要的精力放在保护身体、执着身体上面，最后什么也得不到，什么都没有。

另外，保护它的代价也太大了。一方面，保护它得不到任何的功德；另一方面，因为保护、执着身体的缘故，累积了很多罪业，导致我下一世堕地狱，继续流转轮回。这样看起来毫无意义。反过来，如果我用这个身体，趋向于寂静处修行佛法，就可以得到很多功德和利益，最终趋向于究竟解脱的正路。

所以，我们通过观察身体最后的下场，就可以影响现在的心态。因此，寂天菩萨就通过这样的方式，来影响我们对待身体的心态。我们不是不喜欢寂静处吗？为什么不喜欢呢？因为很贪着这个身体。那么，贪着身体，最后就是这个结果，其实它很明显，只不过世间人刻意回避死亡的事实，没有给予足够的重视。

通过寂天菩萨的提醒，我们知道了这个身体最后是这个结果，那么从学习了这个颂词、引发了一些触动开始，就要改变我们对待身体的态度：其实这个身体，并不值得我们这样执着、这样投入很多的精力和财物，这是没有意义的。以上是死后腐烂的情况。

而在刚死亡的时候，一个人在死前有呼吸，断气之后变成尸体，两者虽然仅仅隔了几分钟或者一刹那，但是我们对的态度完全不一样。如果我们看到这是具尸体，马上就很害怕，感到厌恶、恐怖；如果是还活着，还有呼吸，我们一下子就放心了。活到死之间，我们的态度也不一样。

那么，我们很害怕的尸体是怎么样的呢？米拉日巴尊者讲过，见而生畏的尸体，即是现在的身体。我们看到的见而生畏的尸体，和现在的身体构造是一样的，只是一个有气一个没气而已。这里还不是腐烂的尸体，而是刚断气的尸体，其实和现在的身体是一样的。为什么我们对尸体这么恐怖，对现在的身体不是那么恐怖，难道有很大的差别吗？其实没有什么大的差别。对这个问题，我们要认真考虑。

那么，现在的身体还没有死，它是不是真正让我们生起欢喜的因呢？第五品中讲，用智慧剑首先把皮肤剥开，然后把肉剔出来，把骨头打开，有没有精妙呢？没有。死后的尸体是臭气熏天，其实现在的身体也很臭，比如流血、开膛破肚的时候，是很腥臭的。如果没有皮肤把它包住，其实身体非常肮脏。只不过现在身体里面内脏的腥臭，和死后腐烂的腥臭，它的臭法不一样，但臭的自性是一样的，没有任何差别。

所以，死后腐烂的状态，没有什么可以执着的；刚刚死亡的尸体，也没有什么执着的；现在的身体，也没有什么精妙可以执着。总之，不管是现在的身体，刚死的身体，还是死后发臭的身体，都没有一个真正可以让我们去执着的自性。

对于这些道理，我们要去分析、观察、学习。通过佛法的教育，我们就懂得了一些真实的情况。佛法之所以殊胜，就是因为它讲的是我们的实际情况，无常、空性、身体的不净、死后的状态，这些都是实际情况，佛教从来不讲很玄妙的东西。世间人认为佛法很神秘，这是因为不了解，真正来看，佛法讲的因果、无常、空性，没有一个不是我们的实际情况。

了知了实际情况，我们的心就可以从不切实际的状态，回到实际情况中。是无常就安住在无常中，是空性就安住在空性中，像这样，我们的想法和实际情况是一致的，这就是一种了悟。证悟空性的时候，并不是说证悟了一个以前没有的空性，而是本来就是空性，只不过现在了知了它，安住在它本来的状态中，最平常不过了。以前我们认为不空的，不是无常的，只是一种虚妄分别念，我们需要把不符合实际情况的思想去掉，安住在最平常的本体中。

真正来讲，学习佛法学到最后就会知道，佛法真的是很简单的。之所以我们觉得复杂，是我们的分别念执着，把事物搞得太复杂。佛法是让我们恢复到本来平常的状态中，空性就是平常的状态。在世俗谛中，无常是很平常的，本来就是如此，只不过我们认为它不是无常，不是空性的。学习佛法是让我们回复到正常的思维，而不是超过现在我们所谓正常的思维，发现一个更深奥的东西。现在我们的思维是额外产生的，不是万法的本来状态，而证悟空性、安住空性才是最正常的状态，但是我们认为空性很玄妙，证悟空性的智慧很玄妙，其实并不是这样。学习佛法之后，我们要了知这种观察方法。

下面这个颂词讲：

孑然此一身，生时骨肉连，

死后各分散，何况是他亲？

这个颂词讲到了万法在世俗谛中聚际必散、生际必死、合久必分自性，教导我们对于自

己的身体、其他的亲友，不要产生过多的执着。我们这个单独的身体，在出生之后、没死之前是骨肉相连，死后是骨肉分离。连自己最执着的、与生俱来的身体，最后都要分散，何况是其他的亲友呢？更是必定分散的自性。

佛法中有几个法，对我们修持是很关键的。一个是生际必死，生的边际就是死。一个是聚际必散，例子有很多。我们和亲友聚在一起，它的边际肯定是分散，要么是生离，要么是死别。还有我们的身心，按照佛法的观点来看，我们的心从前世到后世，我们的身体是来自父精母血，然后神识入到受精卵中，慢慢发育成这个身体。所以，身心首先是分开的，后来心进入到受精卵中，好像是成为一体，然后骨和肉就连在一起。像这样，我们最初的时候有一个聚。但聚际必散，积聚的最后，身心一定会分散。死了之后，身体留在世间，心趋向于后世，身心分散了，人就死了。

然后是骨肉分散，生的时候，骨头和肉连在一起的，只有骨头没有肉也不行，只有肉没有骨头也不行，所以身体一定是骨肉相连，各自发挥各自不同的效能。如果一个人死了，维系他存在的神识就不存在了，神识一旦离开，骨肉的功能就会消亡。所以他死亡后，身体逐渐腐烂，骨和肉开始分开，先是肉烂，然后骨头再烂，死后各分散。

同样的，我们和亲朋好友的关系也会各自分散。我们和父母之间有一种联系，夫妻之间有一种联系，亲朋之间也有一种联系。当我们住胎之后，或者从母胎里面出来之后，我们就和父母建立了关系。结婚之后，又建立了一种夫妻关系。还有亲人，某个人和我关系好，我把他作为一个很熟悉的朋友，又有了亲朋好友的关系。通过这样或那样的方式，我们建立了很多关系。

但是聚际必散，最终还是会分散的。要么自己死了，要么父母死了，要么丈夫死了，要么妻子死了，最后还是分散的自性。任何一个集聚的东西最后都是分散，生的最后一一定是死，高者必堕，这些就是佛陀讲的修无常时非常实用的窍诀。当我们观修这些窍诀的时候，这些事实是比较容易认知的，因为它一直在这里，只不过我们以前没有分析观察而已，忽略了而已。作为有心智的人，我们稍微做下观察，这些是不难认同的。为什么不难？因为事实就摆在这里。难的是我们以此来产生进一步的智慧。

产生什么智慧呢？不过度地执著这些身心、骨肉、自己和亲人之间的联系，因为它本身只是一种暂时的联系而已。不用把它再进一步地固化，或者把它上升到一种了不得的关系，它只是因缘和合之后暂时的联系，暂时的显现。所以，最终都是必定要分离的自性。

但是我们喜欢集聚，不喜欢分离。我们巴不得永远不死，这样我们的身体和心就永远连在一起，骨肉永远连在一起，我们和关系好的父母、夫妻、朋友，永远连在一起不分开；从修行佛法来讲，我和上师永远不要分离，我永远住在这个道场中不分离。这些都是我们的想法，当然这些想法可能很美好，但实际情况并不会如此。

在这个世界上，任何一个因缘法都是一样的，都是集聚必散的自性。因缘集聚了，就在一起，因缘一坏，它就散掉了。这是最正常不过的，这就是诸法的本性，谁也没法改变。佛陀没法改变，所以佛陀走了，包括大恩上师也是这样的。虽然我们非常地希望永远和佛在一起，和上师在一起，但是，要么是上师先走，要么是你先走，要么是生离，要么是死别，反正分散的自性是无法改变的。

此颂词和贪著有关，我们贪著于和亲属的关系，贪著于自己的身体，不愿意去寂静处，如果我去寂静处，就会和父母分开，和亲人分开，和我关系好的人分开，那会多孤独啊。其实“孑然此一身”，最后还是要分开的，你不愿意分开也要分开。

但是，被动分开和主动分开，性质和结果都不一样。主动分开是我看到了分散的自性，我有一种心理预期和准备，我是为了更高远的目标去观修的。像这样的话，即便分开也是主动分开的，这样为了修持殊胜的佛法而主动分开，就有很大的功德和利益。自己是主动分开的缘故，也不用承受很大的痛苦。

被动分开不一样，很不想分开，但因为生离或者死别而不得不分开。自己是不愿意看到这个结果的，这个结果一旦到来了，自己首先没有足够的心理承受，也没有一种心理预期，所以自己就会非常悲痛。而且在被动分开之前，自己没有为这一天的到来做准备，也没有修一些有益的善法。

那么，主动分开是分开，被动分开也是分开，有什么差别呢？当然有差别。就像上面分析的，不愿意分开导致不愿意到寂静处，当然就没办法在寂静处闻思修，没办法在寂静处累积资粮，对自己和亲人都没有利益。而如果自己去了寂静处，在寂静处修行对自己有利，亲人也会渐渐有所受益。自己在寂静处，增上了善心，增上了功德，在这个基础上给亲人作加持、回向、念佛，他们就得到很大的利益了。

所以，主动分开和被动分开是不一样的。世间人虽然不想和美好的事物分开，但是必定会分开。而如果我们主动分开，到寂静处修行，就可以斩断这些不必要的贪执，不会进一步累积恶业，修持正法也很有希望获得殊胜的境界，这对自他都有很大的利益和帮助。

再看下面的颂词：

生既孤独生，歿复独自亡，  
苦痛无人摊，亲眷有何益？

这个颂词也是在说明，亲眷对我们是没有意义的。我们出生的时候是独自一人降生，死亡的时候也是独自一人死亡，我们在痛苦的时候，没有人可以来分摊。那么，这样的亲眷对我们有什么利益呢？

我们所认为亲眷的利益，就是在我们孤独的时候，可以陪在我们的身边，来缓解我们的孤独感，痛苦的时候，他可以来分摊我们的痛苦。如果不认真观察，好像是这样。但稍微分析一下，实际情况并不是这样，因此才有颂词的观察方式。

一般世间人的智慧和观察都是比较粗的。比如我们降生的时候，父母和其他人陪在身边，死的时候很多人围绕，好像不是独自死亡，当我很痛苦的时候，有人在开解我，好像因此痛苦减轻了。但真正来看，我们生的时候是独自一人降生的，虽然看似父母在身边，但那个时候我们根本就不认识父母。当然，小孩子生下来的时候，有没有孤独的感觉我们不知道。

假如说那时感觉孤独的话，也无法缓解。即便是双胞胎、三胞胎一起降生，但在母亲肚子里时，你不认识他，他也不认识你，还是孤独的。你们两个一起降生，在词句上可以说不孤单，但是实际情况并非如此。两个双胞胎在母胎里面互相聊天、排解顾虑，根本没有这样的事情。

所以，一个人生的时候孤零零来到世界上，死的时候也是独自死。这么多的亲人围绕你身边，死的时候还是要独自趋向中阴。有些帝王害怕孤单，死的时候用很多人来殉葬，这只是一个形式而已。他想的是死的时候不孤单，但是从因果观念来看，不会因为死的时候把别人杀了，你就不孤单了。因为每个人的业力不同，死时跟随各自的业力飘散，独自去投胎。即便很多人同时死，比如遇到突如其来的大地震，或者交通事故，在同一时间死，但死完之后，都是随着自己的业力而各自飘散，互相没有什么可以照应的。所以，“生既孤独生，歿复独自亡”。生的时候是孤零零的，以哇哇大叫的方式来到世间；死的时候亲眷陪在自己身边，眼睁睁地看着他们活在世间上，自己一个人走，更痛苦。从这两个角度来讲，“亲眷有何益？”

“苦痛无人摊”，生的时候痛苦无人摊，母亲很痛苦，婴儿也很痛苦。《前行》中有一段是讲生苦，很深刻，有段时间我思维这个生苦，有一点点的感觉，就觉得整个轮回的世间，如果不解脱的话，还在轮回中降生，还要经受多少次这样生苦？如果是解脱了游戏人间的话，就无所谓，不会有真实的痛苦。但如果是凡夫人，还要无数次的降生，也就意味着还要无数地感受这种降生的痛苦。

死亡的时候死苦也无人摊，自己念念不舍，在很大的贪心、嗔心中死去，这也是非常痛

苦的。前行中讲，一个人死亡的时候四大会分解。这种痛苦，很难以真正去领受，难以去回忆，已经忘掉了。但佛是遍知，能够了知。按照佛经的叙述，死亡时候的痛苦犹如乌龟被活活剥掉龟壳一样，四大分解的痛苦是这么严重。这种痛苦，也没有人分摊。

当我们生病、受伤的时候，作为父母，非常愿意代受子女的痛苦，作为孝顺的儿子，也很愿意代受父母的痛苦，朋友很愿意代受自己朋友的痛苦，弟子也很愿意代受上师的痛苦。但是真正来讲，每个人的痛苦都是自己的一种不共的苦受。我们说一个人有五蕴，这属于受蕴。痛苦也好，安乐也好，都是每个人的不共的经验，任何人都没有办法代受。你的家人、朋友非常迫切地想要分摊你的痛苦，如果可以的话，那么我有十个朋友，就可以把痛苦分成十份，分摊到每个人身上就减轻了，但这是不可能的。有一百个人关心你的病，都很迫切地想要让你的痛苦减轻，但是怎么样努力也没办法，最多就是其他人因为你的病痛产生了一种伤心的感觉。除此之外，你真正的痛是没办法到他们身上去的。

有人安慰你，痛苦好象就减轻了。这是因为痛苦有的是属于身体的疼痛，有的是属于心里的忧伤，所以有人安慰就好一点，没人安慰可能突然加剧，仅此而已。除了这个之外，其他的人是没办法分摊我们自己的痛苦。那么，亲眷在我们身边的利益，也就是起到一个安慰的作用，除了这个之外，对分摊我们的痛苦来讲，没有其余的利益可言。

从实际情况来分析，就是这样的，原因是什么呢？因为每个人的感觉，只是自己的感觉，别人是无法分摊的。有时候我们说我很痛，其他人能感觉到我们痛吗？感觉不了。即便两个人挨得很近，你这种痛他也没办法感觉到。只不过有可能他看到你的痛苦，内心中产生一种难受的感觉，但这并不是说你的痛苦到了他身上，根本没有任何的联系。

上师在讲记中讲到大德自他相换，那是圣者的境界，我们这里讲的是凡夫。圣者证悟了空性，具备安住空性中改变缘起的能力，凡夫是没有的。这里的“亲眷有何益”，其实就是说凡夫的亲眷对我们来讲没有利益。如果是圣者，意义就变了，所以此处不是讲圣者，不是殊胜的佛菩萨没办法代受众痛苦。这里主要是讲凡夫人，而且还和自己不愿意去寂静处修法有关。之所以不愿意去，是因为贪念亲眷，但贪恋亲眷能改变我们的痛苦吗？不能。

当年释迦牟尼佛因为观察到了老苦、病苦、死苦，也观察到了修行者的快乐，他想要出家，就向净饭王请求。净饭王说，我给你造华丽的宫殿，尽量满足你的希望和要求。太子回答到，如果你能够让我不感受生、老、病、死的痛苦，我就不出家。但是父王说，这没办法，任何人都无法改变，也没办法去代受别人的痛苦。佛陀说，那么我就想一个办法来泯灭众生的生老病死之苦。佛陀为了彻底地摆脱生老病死的痛苦，也为了帮助别人摆脱这样的痛苦，毅然出家修行。佛陀看到亲眷对他摆脱痛苦毫无利益，如果待在皇宫中不去寂静处修行，自己及他人的痛苦更没法改变。佛陀考虑了这个问题之后，就离开了亲眷，离开了皇宫，去寂静处观修。六年苦行之后，成就了无上正等正觉佛果。

佛陀成佛之后，受蕴已经泯灭，没有了任何痛苦。而且，佛陀讲法，帮助了多少的人从这样的痛苦中远离啊！从这方面看，亲眷对我们缓解痛苦毫无利益，能够缓解痛苦的只有修行，当证悟空性的时候，才可以从生老病死中远离。

每个人都不想痛苦，都想要快乐，但是没有找到正确的方法。此处寂天菩萨讲，贪恋亲眷是没有用的，想要摆脱痛苦，只有修行正法。而修行正法其中一个很殊胜的助缘，就是依止寂静处、闻思修行。闻思修行之后，自己内心中产生了功德，才可以远离痛苦，然后再把这种方式告诉别人或加持别人修法，让他们也能够远离痛苦，这才是对亲眷有利的方式。佛陀成佛之后，曾去三十三天为母亲讲法，也回到迦毗罗卫国为自己的父亲讲法（有的经典中说父王因此获得初果），对其他的亲人和施主讲法，为他们带来很大的利益。所以，最大的利益无外乎是修持佛法。

如果我们想要摆脱痛苦，依靠亲人不是正确的方式。当然并不是说现在一定就要远离亲眷，不过度的执著才是正确的态度。因为过度的执著，没办法给我们带来真实的快乐。我们

把亲眷当成一个怙主去皈依，最后也得不到什么利益。现在我们有责任义务照顾亲眷，在此过程中尽量多闻思修行佛法，这对我们来讲才最有利益。所以，不要让身体、亲人成为自己修行的障碍，要采取一种比较合理的态度。

那合理的态度是什么呢？看下面的颂词：

如诸行路客，不执暂留舍，

如是行有道，岂应恋生家？

这是通过比喻、意义相结合的方式告诉我们，对身体和家人应有的正确态度。首先是比喻，如同行走在路上的旅客，他不会执著暂时停留的旅舍。一般在旅行的时候，中间要找一个旅店晚上入住，但这个旅店再温馨、再豪华，也只是暂时的落脚点，第二天退房后就继续他的旅程，他不会对这个旅店产生很大的执著。对应的意义是，同样，我们走在三有道路上的这些修行者，怎么可以留恋现在生活的家庭呢？暂时的家庭关系，其实不应该留恋。

再进一步看。我们很多人在路上旅行，通过各种各样的因缘和合，共同入住到一家旅店中。这时候，有些人看你不顺眼，有些人看着很顺眼，聊天之后可能就成为朋友了。所以，是暂时的缘起和合，导致我们在一家旅舍入住。入住后，可能再通过不同的缘起，和有些人有一些愉快的经历，有些是不愉快的经历，但是不管怎么样，第二天就各奔东西，不会对旅舍本身有什么执著。

与此道理相似，我们在整个三有轮回中都是旅客。在这个过程中，通过因缘的和合，或者是前世的善缘或者是恶缘，遇到了自己的父母、孩子和朋友，有些人组建了家庭成为夫妻。这一切都是缘起和合的现象，暂时的因缘聚集，让我们有一个共同的家。正如前面所讲，由于暂时的因缘集聚，我们入住到同样的旅舍中。

无始以来的三有轮回中，往前看我们已经有了无数的生死和投生，往后看如果不解脱的话，还会在轮回中流转。我们现在的家庭，父母、夫妻之间的关系，都是一种暂时的显现。在无始轮回中，这是个很小的点。以前走了很长时间，以后还会走很长时间，现在只是缘起的暂时汇合，让我们有了这种特殊的关系。

既然是因缘和合的暂时关系，我们应该保持什么样的态度才比较合适呢？第一就是不要过度的贪执，不要因为他是我的父母、我的亲人，我就要必须差别对待。因为这毕竟只是无始轮回长河中一个很小的点，是暂时的因缘和合，所以过度执著的态度是不对的。前面所讲到的旅客的比喻比较容易理解，虽然我们聊起来，可能很熟悉，但是没有必要去过度地执著。因为这只是缘起的暂时汇合而已，第二天就要各奔东西。这一世依靠暂时的因缘，我成了父母的儿子，自己死了之后，还是独自继续漂流。

所以，没有必要在这种短暂的因缘和合中过度执著，尤其不应该因为过度的执著而衍生很多的贪欲心、嗔恨心。对自己的亲友过度地贪著，对自己亲友不好的人过度的嗔恨，然后再因为过度的贪心嗔心去杀生、偷盗、邪淫。按理来讲，这其实都是不必要的。但是，无始以来，众生由于缺乏分析观察的智慧，不应该做的事情反而做了，而且反复在做。

以前我们没有学习不知道，那么现在就应该认真地思考：“寂天菩萨讲的这个道理是不是正确的？我们是否应该保持一种正确的态度？是不是对于亲人过度的执著了？”如果对亲人过度执著，就会对怨敌过度嗔恨，也不愿意去修行。如果不修行，对自他都没有利益。在这样的状态中，还是没办法解脱轮回，下一世再这样，还是解脱不了。直到有一世，自己终于看破放下了，愿意去修行了。从这时候开始，缘起发生转变，自己的心也开始往解脱方面发展，慢慢从三有轮回的这条线当中偏离出来，进入修行的状态之中。所以，过多的贪执是不对的。

再反过来讲，既然有了因缘，成了熟悉的人，或者父母、子女等，有了这样的关系之后，也不要天天争吵打骂，互相嗔恨。我们不需要过度贪执，但也不要每天发生争吵，像怨敌一样去对待，应该产生互相利益的心，相互慈爱。慈爱的心是一定需要的，应尽的责任一定要尽，以慈悲心对待周围的人，当然一切众生都需要，但最主要的还是对身边的人发起慈

悲心。最好的方式是不亲不怨的情况下，认认真真修行佛法。毕竟我们都是众生，需要互相提携，互相帮助，所以帮助身边的众生和亲友，帮他们解决问题、安慰他们，暂时来讲都是需要做的。究竟来讲，如果有能力的话，让他们修持正法，这样的发心和行为可以做。

所以，这是一种中道，不是过度贪执，也不是天天吵架、嗔恨敌视。每天保持平和的心态，做自己该做的事情，修自己该修的佛法。如果保持这样的心态，我们既可以在家庭里保持和谐的关系，也可以在这样的和谐关系中发展自己的菩提心、促进自己的修行。因为自己是处于不贪不嗔、平和的心态之中，这样自己的修行逐渐会有所增长。所以，我们应该保持比较正确的心态，不要过度地去执著，也不要过度的嗔恨、生疏、远离、打骂。

上师在讲义中也引用了帕单巴尊者的教言：“夫妻无常犹如集市客，切莫恶语争吵当热瓦。”夫妻无常就像集市客一样，我们去集市买东西，遇到一个人，短暂的相遇后马上就分手了。有些是擦肩而过，有些是碰到之后聊几句，马上就各自回家。所以，“无常犹如集市客，切莫恶语争吵”，毕竟已经有特定的缘起成为夫妻、亲友，在这个过程中，相互之间要发慈爱心，因为本来就是无常的，所以不要恶意争吵。恶意争吵后还会引发痛苦、烦恼和罪业，所以最好以善心、菩提心去对待。

壬三、教诲依止静处：

第一个颂词：

迨及众亲友，伤痛及哀泣，

四人掬吾体，届时赴林间。

等到亲友已经是伤痛哀泣的状态，四个人就抬着我的尸体，把我扔到尸陀林。我在这之前，就应该主动趋向于寂静处，进行修持。

上面所讲的是印度处理尸体的方法。在汉地的话，我们不容易想象，但可以这样理解：人死之后，救护车把尸体拉到殡仪馆、火葬场，几天之后就火化掉，死的时候很多人围绕哭泣，拉走时、火化之前也是如此。每个地方有不同的风俗习惯，但总的情况基本上是一致的。“届时赴林间”——在这种情况下到来之前，我一定要趋向林间修持。之所以这样，前边讲主动分开和被动分开时，已经分析过。

“迨及众亲友，伤痛及哀泣，四人掬吾体”，这就是被动的。如果生前没有主动趋向林间，自己在亲友中生活，最后因为各种各样的因缘而死。这是被动地扔向尸陀林，不会有什么利益，因为在扔到尸陀林之前，生前没有修行，那么死了之后扔到尸陀林，对自己也没有利益。如果在被扔到尸陀林之前，自己主动地趋向尸陀林去观修，这时候是主动的，而且有教言的引导，自己向往解脱，在尸陀林中观修无常，内心中就会生起功德，这是有利的。所以，被动是无利的，主动是有利的。

而且被动的话，死亡的时候亲人很伤痛。一般来讲，按照世间的规矩，人死的时候必须要哭得很厉害，上师在讲记中讲藏地人中也有这样的。其实这是民间的规矩，并不符合佛法。在佛法这么兴盛的藏地也有这样的规矩，那么印度、汉地肯定也是要哭。哭不出来还要专门请哭手来代你哭。那么，假如自己在亲友中死了，身边这么多人哭，不管是真哭还是假哭，在那种气氛中，自己很舍不得亲人，也觉得亲人很舍不得自己。在强烈贪著心的引导下，自己的执着放不下，会严重影响后世的安乐。

《极乐愿文大疏》讲了很多死之后的贪著。有个小孩子贪著一块烧饼，死后神识不肯投胎，一直在往放烧饼的桶里钻。后来有神通的人看到之后，把烧饼做了法事，小孩才肯解脱。还有一个老僧人贪著自己的一腿牛肉，死后神识进入牛腿之中，到处疯跑。像这样，死的时候有所耽著的话，会影响他生于善处，或往生极乐世界获得解脱。如果死的时候，身边有很多人放声痛哭，自己的心识就很散乱，无法忆念死亡的窍诀，障碍自己获得解脱。有的人死的时候还没有断气，亲友就开始争着分遗产，那么这时候他会产生很强的嗔心。在贪心嗔心很强烈的情况下，要让他神识平安地忆念正法获得解脱，可能性是非常小的。在这种情

况下死亡，对他的解脱有很大的伤害。

如果自己主动趋向林间，就不会有什么伤痛。后边的颂词会讲，自己主动走，亲人早就当自己死了，不会有伤痛的感觉，自己对他们也不会有什么挂念。自己主动趋向林间，争取到了修行的时间和机缘，这样能一心一意闻思修行，累积死亡时有用的窍诀。通过累积的修行窍诀，本来就有一些把握了，再加上死的时候没有人在身边哭泣，自己也没有可以耽著的东西，就像前面的颂词讲的，只有钵盂、山洞、匪盗不需的衣服，自己的心境很平和，能够忆念窍诀。在这样的环境中死去，解脱往生的机会特别大。这就是教诫我们依止寂静处的原因。

这样的道理我们要多看多思维，按照上师所讲的教言去多观察。通过观察这些教证、理证、公案，我们内心中就会升起一种想要依止寂静处的决心与愿望。有了这样的愿望之后，就可以尽量减少琐事，即便自己不能够趋向于静处，但是也可以帮助自己减少对亲友的耽著，减少不必要的琐事。自己也可以营造一些寂静的修行环境，或者是在与道友共修的道场，在这样的环境中，以更好的心态和更高的质量进行闻思修行。

今天的课就讲到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 119 课笔录

发了菩提心之后，我们一起学习《入菩萨行论》。本论介绍了进入菩萨行的修法及菩萨修行的方法。对我们初学者来讲，里面很多的教言内容甚深，很难行持。表面上看《入行论》的词句不是特别难懂，很多人看了之后觉得很容易，这是因为寂天菩萨在造论的时候，没有用特别难懂的词句来修饰。其实佛陀讲经典，菩萨造论典，都有一个共同的特点，就是不在词句上故弄玄虚，而是用直白的语言来宣讲最真实的道理。而《入菩萨行论》宣讲的是菩萨行，即菩萨的行持和境界，所以，其中的意义非常深，行持非常困难。

我们已经选择了菩萨道，就要通过这些浅显的词句，而趋入深邃的意义。现在我们只是学习，以后则要实地行持难行的六度，同时要有舍弃自己利益、救度众生的精神和行为。像这样，随着学习的深入，不断地累积资粮，我们可以从一个初学者逐渐成为修行有素的菩萨，然后再超凡入圣，最终成佛。这是《入行论》给我们开显的趋入菩萨行之道，趋入成佛之道的殊胜窍诀。

我们说，为了利益一切众生，发起菩提心。那么，菩提心的本体是什么？如何发起菩提心？对这些问题，《入行论》讲的非常清楚。本论讲了很多实修的窍诀、佛菩萨的教言，对于菩提心未生令生起、生起不退失、不退的基础上再再增上的次第关要，做了非常多的开示。

现在我们学习到了第八品——静虑，前面再再提到，此品是能够增上我们相续中世俗菩提心的殊胜修法。要增上世俗菩提心，也就是“为利众生愿成佛”的愿心和行持六度的行心，本品宣讲了抛弃我爱执、生起他爱执的殊胜窍诀，让我们再再地增上已经发起的菩提心。在修持世俗菩提心之前，宣讲了一些殊胜的加行，也就是要舍弃世间、舍弃妄念。

现在学习的是舍弃俗世，前面讲到，如果依止亲友，依止世俗资财会有很多过患。现在是教诲依止寂静处。前面的颂词大意是在四个人抬着我的尸体送到尸陀林之前，我应该主动趋向林间，下面的颂词既讲了这样做的理由，也进一步讲了依止寂静处的必要。

无亲亦无怨，只身隐山林，  
先若视同死，殁已无人忧。

到了寂静处，没有亲人去保护，也没有怨敌要去降伏，一个人居住在山林中，一心一意修持佛法。因为很早就趋向山林，亲人早把自己当作死人或者不存在的人。自己死的时候，身边没有人放声大哭，显得很忧伤，来让自己分心，无法入于等持。

下面再进一步来分析颂词的含义。“无亲亦无怨，只身隐山林”：如果自己主动地早早趋

向于山林，隐居在山林当中修持寂止，就会摆脱亲怨的干扰。在世间中有很多修道的障碍，其中一个就是来自于人的障碍，比如此处所讲的亲怨。

亲怨是修行者修持禅定时很大的障碍。虽然通过种种的因缘，成为父子、母子、夫妻或者亲朋好友，但这只是漫长的轮回路上暂时因缘的和合而已。很多人不明白这一点，把暂时的因缘和合执为实有，觉得亲朋好友的关系非常重要。当亲人遇到快乐的时候，自己非常地高兴；遇到痛苦的时候，自己随着非常悲伤；亲人受到怨敌伤害的时候，自己也对怨敌产生很大的嗔怒心。所以，我们的情绪、想法，很多时候跟随亲人而转，很多的烦恼、恶业也是来自对亲人的执著。

我们修行的时候，如果长时间待在亲人身边，他们种种的想法行为、喜怒哀乐，不可避免地影响自己修法的心态。自己的心总是随着亲人而转的话，还有什么心思来修持禅定呢？即便规定自己禅修半个小时，但是因为我们平时分别念都是随亲人而转，即便坐下来了，念头也不会自动地停止，脑海中自然而然会浮现出亲人的喜怒哀乐，和自己的种种担忧、筹划。半小时的打坐时间很快就会过去，当我们起坐的时候，会发现在这一坐中没有修到什么正法，我们所能想到的、修得起的只是自己庸俗的分别念而已。这就是亲人给我们带来的违缘。

还有怨敌所带来的违缘，有句话“有多少爱，就会有多少恨”。我对身体有多少爱执，当其他众生伤害我的身体时，缘这个爱执就会产生多少的嗔恨。如果对身体特别地执著，谁伤害到，我就会仇恨对方；对亲人有多少爱执，谁伤害我的亲人，对这个人的仇恨就有多深。其实对怨敌的仇恨，基本上和自己的爱执成正比。

如果我们对身体、自己的亲人特别执著，当其他人伤害身体、亲人的时候，我们对他的嗔恨也很大。如果我对身体、亲人不特别执著，即便是别人来伤害我的身体、伤害我的亲人，也可以淡然处之，执著与嗔恨是成正比的。因此，如果我们活在亲人和怨敌的环境中，想好好地修习禅定非常困难。如果独自隐居山林，因为远离了家乡、亲怨，看不到、听不到这些消息的缘故，自己的分别念就不会过度地向这方面运转，当所见所闻少了之后，心思容易寂静下来，也容易修持正法趋入禅定。这也是以前的高僧大德教诲修行者只身隐山林的原因所在。

从古代到七八十年代之前，情况基本上一样，几乎没什么变化。但是因为现在的通讯非常发达，所以，即便身体已经到了寂静的山林中，但是通过比较先进的通讯工具（音频或视频），随时随地都可以和亲人保持联系。如果想成为真正的修行者，要一心一意地修行的话，这方面还是应该要考虑。不能只是身体在寂静处，但仍然和亲人联系，这样和在亲人身边没有差别。如果自己的心仍然缘亲人而转，自己就无法修持禅定。当然，现在绝大多数的人没有到山林中去修行的福报、缘份，那么应该努力给自己创造一些比较适合禅修的环境，这在上师的《入行论》讲记中多次提到。

颂词下面两句是“先若视同死，殁已无人忧”。我们如果主动离开亲人、故乡，趋向于寂静处，会有“先若视同死”的利益。作为人来讲，生际必死，不管自己愿不愿意最终都是死亡。前面我们讲到，主动地趋向死亡和被动地趋向死亡，结果完全不一样。如果想到反正最终也是生死别离，自己会主动地趋向于山林当中。如果是被动地分离，会有很多贪恋不舍的心态，对自己的修行有很大的违缘。

如果主动地提前趋向修行的环境，开始的时候，可能亲人不能接受自己离开的事实，但是随着时间的推移，他们慢慢地习惯。“先若视同死”，最初他们已经把自己当做“死人”，这里的“死”相当于不存在。虽然以前存在过，但现在离开了，没有联系，不知道他的任何信息，这些亲人就会把自己视同已经不存在了，视同于已经死亡。

“殁已无人忧”，当自己死的时候，也不会有人感到很大的忧伤。可以从两个角度来分析，首先亲人的方面，“先若视同死”，把自己当成已经死亡的人。死亡的时候，由于他们得不到自己已经死亡的消息，就不会有任何的忧伤。像这样，自己死亡之后，不会把这种痛苦传递

给其他人。如果是在故乡、亲人身边这样的环境，如果自己不曾修行或者修行不好，死亡的时候会很痛苦，而且自己死亡的事情，还会传染给其他亲人，让他们在自己死亡的事情上，还会额外增加一些悲伤。

如果提前已经趋向寂静处，他们看不到，也没有自己的任何消息，而且他们这种悲伤和看到自己死亡的悲伤是不同的。自己杳无音讯，他们可能有点牵挂：到底这个人活着还是死了？如果是死了，好象也没有确定的消息，他们的悲伤就不会特别严重。如果在他们面前死去的话，就会非常地悲伤。这是“歿已无人忧”一个意思。

再从自己的角度，来理解“先若视同死”。主动地趋向寂静处，把自己当成一个死人，就不会和亲人联系，死人怎么可能和亲人联系呢？当自己死的时候，已经死掉了，也不会忧伤。这是主动地、刻意地站在修行人的角度来看待问题。

如果我们把自己当成一般的世间人，觉得自己要死了，赶快通知家人。实际上通知与否，亲人对于自己死亡的发生是无法阻止的。另外，像上一节课讲的，也无法把这个痛苦传递给他人分摊。如果直接把自己当成死人，刻意地站在这种角度去观修，死了之后，就不会去通知别人或者挂念亲人。自己既不会有忧伤的情绪，也不会让别人感受忧伤。对这个颂词，有亲人把自己视同死亡和自己把自己视同死亡两个角度，对于修行人，这也是能使修行成功的一种善巧方便。

下一个颂词：

四周既无人，哀伤或为害，  
故修随念佛，无人扰令散。

到了寂静处之后，临终的时候，我的四周没有其他人哀伤或者伤害，在这种非常幽静的环境中修持，临死随念三宝，没有人打扰让我分散精力、心烦意乱。颂词讲，自己在临死的时候，可以自在地观修殊胜的法义，不会想到其他的问题。

如果自己死在家里、医院里面、亲人身边，或者自己家乡，临终的时候就会有很多想法、担忧。因为凡夫人的心很容易受到环境的影响，当自己躺在床上，四周是丈夫、妻子、儿女等亲朋好友，都在哭哭泣泣的，不愿意自己离开人世；还有些人在问你财产怎样处理、遗产如何分配；还有有些人在你面前争吵……如果在这样的环境中面对死亡，自己是没办法静下心来来做随念佛陀等的修法，只会跟随周围人的悲伤而悲伤。如果自己处在悲伤、妄念、贪欲当中，是无法认真观修的。

“哀伤或为害”的“为害”，意思是自己处在怨敌环绕中，害怕其他人会伤害自己、伤害亲友等等。如果自己处在嗔恨或者恐怖当中，也无法以非常好的心态来随念佛。所以此处讲到“四周即无人”，如果四周没有其他的人，既不会有亲人的哀伤，也不会担心怨敌的伤害，这就是非常理想的离开世间的环境。

当然，很多世间人不学习佛法，不懂得临死的一念很重要，也不懂得解脱的重要。上师讲到，藏地虽然全民信佛，但是有些风俗也不好，汉地很多地方也是这样，有人死了之后，你必须要通过哭泣，大声地哀号来表示对这个人很在乎，如果不哭，别人就觉得你没有感情。所以，迫于舆论压力，很多人也是不得不选择风光的葬礼，死的时候要很多人围绕身边，死后还大摆宴席，办得很隆重，像这样，世间人就会觉得这些人很有孝心。

但从佛教的观点来讲，其实它的效果是适得其反，哭的人越多，死后杀生越多，其实对亡者的伤害越大，佛菩萨的慧眼对此看得清清楚楚，由于世人愚昧的缘故，却反其道而行之，对亡人造成了很大的伤害。所以，四周无人是一个很好的环境。

但不管怎么样，好的环境只是一个助缘，最主要还是要自己的心趣向佛法，所以后面的“故修随念佛”就很重要，如果你不修持佛法、不随念佛，有了这么好的环境，又有什么用？所以关键就是要“随念”，在寂静处死亡的时候要随念佛，这才是最重要的。

我们平常讲六随念——随念佛、随念法、随念僧、随念戒律、随念布施、随念天尊，此

处说的是一种广义的随念佛，指随念一切善法、有用的窍诀，这里是以随念佛为例。比如说，随念佛的功德、愿力、修法、慈悲，随念佛讲法，随念跟随佛法修持的僧众，随念菩提心、空正见，随念生圆次第的修法，在死的时候随念阿弥陀佛、往生极乐世界。这些都是随念佛代表的意义，此处随念佛就是让我们随念一切善法。

所以，不是说我到了寂静处，就万事大吉了。到了寂静处这个环境，只是修持寂止或者静虑的前提，或者好的条件而已，这个硬件是有了，但是到了这里之后，调心才是最关键的。如果在闹市中调心，或者在亲怨当中调心，对于修行有素的菩萨来讲，不会受什么影响，但是对初学者而言，在这样的环境中调心，要让我们的心趣向静虑很困难。如果在寂静处，就事半功倍，在闹市中事倍功半。除了一些福报深厚的利根人之外，一般人的情况都是这样的。此处主要是讲，我们要到寂静处随念殊胜的佛法。

“无人扰令散”——没有人来打扰，这个意思和噶当派“四依”的精神非常符合，噶当四依我们在学习前行及其他的论典当中都曾经讲过，上师也经常提到。对于修行者而言，噶当四依是修行获得成功的一个殊胜次第，也就是心依法、法依于贫、贫依于死和死依于干涸之壑。

依照噶当派大德宣讲的方式，首先是心依法。我们心会执著、会攀缘，那么在一切所缘取的对境中，缘什么才是真正有必要的？就是心依法。在这么多的物质及所缘境中，如果缘取法，执著法的话非常好，因为法是引导我们的心趣向于解脱的殊胜之道。我们的心依止于法的话，心就会被调伏，如果我们的心的依止于其他的物质，心就会随物质而转。但物质本身并没有引导我们的心趣向于解脱的能力，如果我们的心的依止于有情亲属，依于财富名誉，依于非法，那么我们的心的依止会越来越执著，贪爱越来越重，垢染越来越深。所以，首先在众多所缘境中，心必须要依法。法有十种含义，当然就是要依止其中能够让我们解脱的这一方面，所以我们的心的依止于殊胜的正法。

所以，为什么要闻思修？因为通过听闻、思维、修行，我们的心就和法牢牢地建立联系，乃至法入于心，心入于法，心法无二。其实，从最初、中间，到最后心法无二成佛菩萨，整个过程都是心依法。因此，在这么多所缘境中，心要选择法而依止。

第二个是法依于贫，我们的心依止了法，怎样才能让法修下去呢？依于贫。“贫”有两种解释，一种就是贫穷的意思，就像很多山居修行人，资具很简单，很贫穷。一般的凡夫受财富等美好东西的影响比较大，前面我们再再分析，一般凡夫人的心没有调伏的缘故，对于富裕的情况驾驭不了，所以，当自己的财富很多或者尽管没有财富但是很想去追求的时候，心就很容易散乱。因此，要修法成功的话，最好是在比较贫穷的状态，因为这时候你的心依于法，同时在贫穷的状态修法比较容易成功。这是第一种“贫”，直接解释成贫穷。

第二个解释，“贫”就是知足。如果你是一个富翁，没有用很多的努力，就获得了财富，同时你对现状很满足，知足少欲（不是说很穷的人才知足少欲，富裕的人也可以知足），也没有制定计划，要怎样把所有的时间、精力用于追求财富。像这样，如果一个富人很知足，也是可以的，因为财富对他来讲，并没有造成很大的伤害。所以，法依于贫，也可以理解成知足的意思。

第三个，是“贫依于死”。前面是法依于贫，依于贫你才可以修法。那么依于贫要到什么阶段呢？是依于贫两年、五年，还是十年？自己定一个目标：我法依于贫，做五年就够了。那么五年过了之后，你是不是又不依于贫了呢？不依于贫，修法就中断了。所以，要贫依于死，以死为期。对于贫穷和知足少欲，一直到死亡之前，我都要保持这样一种状态。

因为修法是一生一世的事情，乃至于是生生世世的事情，它不是说一两年或者两三个月，突击一下你就成功了。如果突击一下就成功了，我们就不用这样的法。作为一个凡夫人，要把自己的心调整到圣者状态，调整到和法相应，我们要定目标，至少以一生为期，至少是尽形寿。

最后一个“死依于干涸之壑”。它是次第性的，首先“心依法”，然后“法依于贫，贫依

于死”，最后是“死依于干涸之壑”。那么，死亡时是怎么一种死法？虽然我们一生都在修行，但是死的时候突然又回到了亲人的团体当中，并在里面死去，那么，如果你修行还不稳固的话，很容易就在最后关头功亏一篑。本来你修得很好的，但是最后的时候，你把持不住自己了，或者你的业缘显现了，你就回到了亲人的团体当中死去了，很多人在你身边哭，这时候你的修行非常有可能功亏一篑。所以，死亡要依于干涸之壑，死在寂静的森林当中。死在这样的环境当中，没有人来收尸，没有人来管理，自己的修行就比较容易成功。

从心依法，到最后死依于干涸之壑，贯穿了一个人修行所必须的条件。如果这个噶当四依都已经真正做到的话，那么这个人很容易修行成就。如果第一个不具足，心不依法的话，那么自己的修行肯定没有成功的希望。如果法不依于知足，不依于贫穷，自己的修法也很容易受到财富的影响而失败。

所以，颂词中不管是“先若视同死，殁已无人忧”，还是“四周既无人”，其实都是噶当四依的精神。如果我们了解了噶当四依的精神，修行成就就非常容易。当然，能够做到的人并不多。但不管能不能做到，这是佛菩萨给我们的一个标准，如果你要修行成就的话，这些条件是需要具足的。

如果我们反观自己，发现自己还差得很远的话，我们可以先发愿。虽然我们的行为现在身不由己，但是我们的心可以先到这种境界，随着自己福报的增上，渐渐地，我们的行为也可以趣向这些修法的要素。

“无人扰令散”，在命终的时候，如果没有人扰乱自己的话，那自己的修行比较容易成就。要注意的是，这里是针对初学者的境界来讲的，像修行有素的人、高僧大德，不在这个当中，纯粹的世俗人决定会散乱，也不在这个当中，而佛菩萨不可能散乱，也不在这个当中。关键就是我们这种中间的人，我们不是纯粹的世间人，因为我们毕竟向往于成佛，我们也不是已经成就的人，所以对我们而言，临终时善念的保持非常的重要。

这两方面都有相应的例子。在一些公案中，有些人在活着的时候，并不是特别的精进，甚至还造了很多罪业，但是在死的时候，他有一些殊胜的善缘，有善知识在旁边开示，有同行道友在旁边助念，提醒他保持正知正念，后事也安排得比较好，没有人哭哭啼啼。别人劝他念佛往生，他就做了，做了之后，就往生了。所以，一个人在生前虽然修行不好，但是在临死的时候，如果他有福缘，能够遇到让他心不散乱的因缘，也容易成就。

反过来讲，也有些人在世的时候修得比较好，在临终的时候由于突然产生分别念而堕落的，有很多例子。《极乐愿文大疏》中讲了不少临死的公案，有一个我印象很深，讲的是一个上师，他可能是没有成就。他正趋向于净土的途中，还没有彻底往生，这时候他的一位弟子在他的房间里拨弄他生前比较喜爱的一个乐器，可能这个上师生前比较喜欢这种音乐，在拨弄的时候，他一回头一下，就堕到了魔道当中。本身他已经准备趋向于净土了，但就在这个节骨眼上，他的弟子拨弄一下他的乐器，结果他的心一分散，就从去往净土的路途，直接堕到了魔道。这是一个可怕的例子。

还有一个是发生在现在的事情，是一个居士跟我讲的，我当时听了之后汗毛直竖，觉得非常恐怖。就是说在他们当地，西北的一个地方，有一个老太太她对阿弥陀佛的信心很好，念佛功夫也很好，当时她自己有一种预感，她知道今天要往生了，也就是平时我们讲的预知时至，她就在椅子上面结跏趺坐，合掌念佛。

当时还没有往生，但已经出现瑞相了，这个时候她儿子回来了，儿子不信佛法，平时也经常取笑他母亲的修行，这时他看到他的母亲在椅子上结跏趺坐念佛，他就以一种嘲笑或者开玩笑的方式，把她的跏趺坐给拉散了，阻止她念佛。本身他母亲已经准备往生，而且已经出现可以往生的前兆了，但是经过他儿子这样的折腾之后，她脸色大变，显现上产生了很大的嗔怒心，最后就口吐鲜血，她就死掉了，死相特别难看。

像这样，本身已经接近成功了，就是因为在临死的时候有恶缘出现，有人干扰她，让她

的心散乱，可能当时她也生恶念了，她就功亏一篑。

以上讲了一个古代出家人的例子，一个现代在家人的例子，不管怎么样，如果在死的时候，有人来扰乱我们，后果是很可怕的。如果有一个很好的环境，比如，知道自己时日不多的话，自己选择一个清静的地方，比如到一些寺庙，有些寺庙有专门的往生堂，在这里面安心心念佛，那么我们在死的时候，至少不会有人散乱。

当然，在临死的时候能不能够保持正念，还是和自己的修行有关。但如果有这样一种环境和条件的话，至少可以保持自己有一个比较轻松的心情去面对死亡，去随念佛、随念极乐世界和随念菩提心。

故当独自栖，事少易安乐，  
灵秀宜人林，止息众散乱。

了知了前面的功德之后，我就应当独自居住于琐事鲜少、容易获得安乐、灵秀宜人的森林当中，来止息一切三门的散乱。

前面讲到了寂静处的功德和必要性，这个颂词就劝告我们要发心趋向于寂静处。说到“独自栖”，有些道友刚刚学《入行论》，看到这一部分很多诸如“只身隐山林”“故当独自栖”的词句，许多初学者可能有点害怕，觉得自己如果不独栖可能就没法修行，如果独自栖又放不下很多事情。毕竟很多道友是初学者，心不够调柔，功德也不够殊胜，所以看到这些词句会产生恐惧。其实，“故当独自栖”并不是说一个人一发心学佛就必须独自栖，而是说到了某种高度的时候，才可以这样选择。在能够独自栖之前，我们需要依止殊胜的道场、上师和善友来学习佛法

很多道友都正处在闻思的阶段，独自栖居在寂静森林中的机缘，对于大多数人还并不成熟。这个时候，上师也不会对我们说“你现在就独自去安住”，所以我们也不用太过于担心。

但无论如何，寂静处有很好的环境和条件，如果能够具足非常好。在此之前，我们要依止一个好的环境、道场和道友，使自己相续当中具足正见。在生起正见的过程中，我们要做很多福报，比如说供灯、供水、放生等很多善事来累积自己的资粮，有资粮才可以拥有去森林中安住的发心和福份。否则，就会像有些人一样，刚开始很想独自去住山，但到了这样的环境之后，各种各样的问题纷至沓来，没办法安住下去，这种情况非常多。

所以，第一，我们要具足正见，第二，要具足福份和一定的条件，这样才能独自栖。也就是说，虽然有了殊胜正见，有了可以独自修行的能力，但还要看有没有这样的因缘。有些人的见解虽然已经具足了，但他不一定有脱离家庭或团体去独自修行的因缘、条件。反之，如果有了见解，也有了条件，则可以一个人独自地去森林安住。

无论是在以前古佛时代，还是在释迦牟尼佛住世时的印度，或是汉地、藏地，从古到今，独自安住修法的修行者非常多。当因缘条件具足的时候，有一部分人会选择独自安住。而有些人见解够了，但因缘不成熟，比如可能有很多责任和事务缠身，实在没有办法离开当前的情况独自去安住，那么也可以适当地给自己安排一些短期闭关，或者把自己的修行时间安排在早晚比较安静的时候。在藏地的话，早晚都很安静，白天吵闹一点，但是在汉地，因为很多人喜欢夜生活，晚上八九点的时候出去，到处闲逛、购物、吃饭，有时还去跳舞，可能要到夜里一两点才比较安静，早上一般来讲还是比较安静的。不管如何，将修行安排在安静的时候，这也相当于独自安住于寂静之处了。

此处讲到一些居处的条件——“事少”、“易安乐”和“灵秀宜人”。无垢光尊者在《禅定休息》中，也讲了很多观察、挑选寂静处的教言，《经庄严论》中也讲了五种条件。这个颂词里，“事少”就是指琐事鲜少。在世俗生活中，琐事是层出不穷的。如果在单位，有手头的工作，有和领导、同事的交往；回家之后有家里的家务，平时在社会上，要和其他的人交往。如此一来，自己的修行时间就不多了。

另外，琐事越多，对自己心的影响也越大，打坐时很难在短时间内把自己的心调整到静

虑状态。而寂静处琐事鲜少，没有很多的应酬、交往和其它的事情要做，有很多时间去观修。不仅如此，看得少、想得少的缘故，分别念也会相对地减少很多。

“事少”还有一个意思就是比较容易获得修行的资具。穿的话问题不大，一件衣服可以穿很多年，但吃饭却是每天必须的，因此这个寂静处应该是一个比较容易获得资具的地方。比如，附近比较容易化缘，不远不近，或者在此处修行有人护持，有人提供修行的资具，这都是殊胜的顺缘，那么修行者所操心的琐事便很少了。

以前的一些大德，比如虚云老和尚，他们在终南山闭关的时候，有些传记中讲，他们就在山里开一片地种三百六十五窝土豆，成熟之后每天吃一窝，三百六十五天内，他们就以土豆为食来维持自己的生命。很多大德为了修行想了很多办法，阅读这些大德的传记是让人非常感动的。

“易安乐”就是指容易获得安乐，对此有很多解释。一种解释是指风水好、不容易生病，有些地方风水不太好，可能很恶，人在此处很容易生病；另一种解释是指非人很护持，有些非人比较喜欢修法的人，有些非人则不太喜欢，如果是前者，修行人在此可以获得他们的护持；还有一种解释是指在此地容易产生禅乐等禅修的功德。

“灵秀宜人林”是指风景很好，让人心情舒畅，在这样的氛围中，禅坐时比较容易入定。我们去朝拜很多修行者修行之地时，确实风景宜人，非常幽雅。有些人可能会觉得风水、地势关系不大，但从修行的缘起来讲，风水、地势较好的话，对修行还是很有帮助的。如果此处地势险要，山穷水恶，会容易使人生病或者出现违缘，没办法修持。因此，懂一些这方面的观察还是非常好的。当然，前面也引用过无垢光尊者的说法，如果是高僧大德成就过、加持过的地方，基本上没有什么问题。

“止息众散乱”：在这样的寂静处，要想方设法止息一切的散乱。“事少”，就容易止息身体的散乱；独自安住，容易止息语的散乱；在寂静之处分别念少，容易止息心的散乱。当然，这些是外境的功德，更重要的是自己努力，如此才可以把各种分别念压伏下去，我们应该去寂静处如此修行。

庚二（弃妄念）分二：一、略说；二、广说。

辛一、略说：

尽弃俗虑已，吾心当专一，  
为令入等至，制惑而精进。

我们把一切的俗虑抛弃之后，就应该一心专注于善法。为了让我们的的心入等至，为了让自己的心生起胜观和调伏烦恼而精进修持。

“静虑”的“虑”就是“俗虑”，也即粗大的分别念。归纳起来，从大的方面讲就是贪、嗔、痴等烦恼，还有各种各样对修行不利的分别念。“尽弃俗虑”，一方面可以理解为把前面所说的贪着世间的念头抛弃，或者从科判来理解，即“弃妄念”。我们要想方设法地把这些妄念（比如贪着于有情、贪着于异性的分别念）完全抛弃，一心一意地专注修持如出离心、菩提心、空正见等善法。

“为令入等至，制惑而精进”：“等至”就是寂止，为了让自己的心安住于寂止当中，应该精进。“制惑”就是压伏烦恼、调伏烦恼的意思。虽然寂止可以让粗大的烦恼不现行，但从上师的讲记和很多注释来看，此处的“制惑”主要针对于胜观。“等至”可以让心安静下来，而要制伏烦恼，就必须用胜观的智慧，比如无我的智慧、空正见等。所以，为了让自己的心获得寂静，让自己的烦恼得到调伏而修胜观，应该精进于善法。

辛二（广说）分二：一、于欲妙生起厌烦；二、于静处生起欢喜。

这两个科判讲到了如何抛弃妄念。很多妄念来自于我们对欲妙的追求，贪、嗔、痴也都是缘欲妙而起的。欲妙是一个术语，即我们平常所讲的对财富、对异性的执着。对色香声味触这五种境的享受，也叫作五妙欲。

对于妙色，世间通常会理解为漂亮的女孩子、漂亮的异性，男女之间就叫色。其实男女只是色的一部分，色就是色法，除了有情之外还包括无情，比如好的房子、车子、好的风景或好的花木等，这些都是色的范围，钱也包括在内。这些是对美好的色的执着。

“声”指很好听的声音，有一些是发源于有情的，有一些是发源于无情的，比如音乐、歌声或者其他一些动听的声音。香，有饭菜的香、香水的香、花香等。“味”即味道，川味、粤味，总之是对酸甜苦辣等味道方面的执着。“触”是指身体的接触，比如接触柔软的衣服或者有情的身体等，产生柔软、凉快或者温暖的感觉。执着妙欲就是指对色声香味触这五种境当中好的东西产生执着，所有的妙欲基本上都包含在这五种法当中，有时也包括分别念方面的执着，但分别念方面的执着也可包含在这五种法当中。

我们应当对欲妙生起厌烦。虽然欲妙本身——色声香味触并无好坏，它们是缘起性空的，从究竟的观点来说，其本质就是光明如来藏，它们的本性是无记法，但因为众生对其过度执着的缘故，无法生起厌离心。因此我们要观察妙欲的种种过患，从而生起对欲妙的厌烦。

壬一（于欲妙生起厌烦）分三：一、观察果报可怕；二、观察本体不净；三、观察因有害。

首先观察果报，如果我们产生欲妙，今生后世的果报是很可怕的，因此应对欲妙生起厌烦；第二欲妙的本体不清净，在此以异性的身体为例进行观察而令行者生起厌烦；第三是因有害，因就是指为了得到欲妙，得到异性的身体，会做很多准备，其实这些因是有害的，要花费大量的时间、精力、物力，会付出很多代价。

癸一、观察果报可怕：

现世及来世，诸欲引灾祸，  
今生砍杀缚，来世入地狱。

如果贪着欲妙，在现世和后世都会引来很多灾祸。具体来说，今生的灾祸是被砍、被杀、被束缚，由于耽着妙欲，下一世也会堕入地狱。

当然，此处的“砍杀缚”是指比较典型、粗大的过患，“入地狱”也是针对后世比较猛烈的过失而言，并不是说我们耽着妙欲一定会遭受砍杀缚，一定会入地狱，这取决于我们耽着妙欲时产生烦恼的轻重和时间的长短，还有所耽着的对境严重与否。

遭受砍杀缚是最严重的下场，比如因为耽着妙欲被别人砍伤身体，或者被别人杀死断失命根。“缚”可以理解为捆绑，也可以理解为被投入监狱，或者是被欲妙所困，就像现在的一些房奴、车奴等，虽然拥有了房子车子，但可能一辈子都要被分期付款所束缚，无有自在，这是今生可见的一些过患。

而后世可见的过患，比如为了得到妙欲会产生很大的贪欲，不仅仅是贪欲，为了获得钱财去消费，去获得房子、车子、好的生活，可能会去做一些非法的营生。如果只是去做像扫地一样的工作，收入很低也很累，很多人不愿意，而且通过这样的方式也很难得到自己想要的东西，所以有时就会不择手段，杀生、偷盗、说妄语等，通过贪欲引发恶业，恶业如果很大很重下世就会堕入地狱。

即便今生没有引来像“砍杀缚”这样明显的灾祸，但我们的心若执着于妙欲，其实心智就没办法趋向于正道了，分不清正道和歧途。因为贪着妙欲会使自己的心安住在愚痴当中，没有办法用清静的智慧对正道光明做一些辨析，从而导致自己心智愚昧，没办法修持正法。对于修行者来讲，这是今生当中更大的一种灾祸。

虽然下一世也许不堕落地狱，但还会在轮回中流转，只要在轮回中流转，什么痛苦都有可能在自己身上发生。而且一直流转，我们造重大恶业是迟早的事，轮回是没有任何可靠的，只有从中出离才可以远离痛苦及痛苦之因。只要还处于轮回当中，痛苦本身无法远离，痛苦之因也无法远离，在轮回中，苦集二谛我们还会再三地值遇。

所以，观察果报的可怕让我们知道，耽着妙欲并非表面看上去那样风光。现在很多世间

人看不到实相，只是看到表象：“这些物质多好，这些房子、车多漂亮，这些奢侈品、化妆品多好啊！我要拥有了该多好。”其实这都是表面的光鲜，它们的灾害和过患很多人是看不到的，即便觉察到一点，也会通过各种各样的方式给转移淡化掉，并不去正视。

佛菩萨从实际情况出发，告诉我们贪欲本身引来的灾祸，以及贪欲的果报引生的今生和后世的灾祸。我们应该明白，耽着妙欲其实是很可怕的事情，本质可怕，果报也非常可怕，既然如此，我们就不应再去执着和追求了。应该通过些观察的方式，来引导自己的心渐渐从妄念中脱离，进而安住正法。今天就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 120 课笔录

下面继续学习《入菩萨行论》。

在科判“于欲妙生起厌烦”当中讲到妙欲的可怕——“现世及来世，诸欲引灾祸”。在佛经当中有一个公案，讲佛陀在一个叫做离贪功德林的森林当中，给比丘们讲了妙欲的过患。佛陀讲到妙欲的过患，能够破皮、破肉、破骨、破髓。这是个比喻，一个人从外到内有皮肤、肉、骨头、骨髓，对应的，妙欲可以破持戒之体、禅定之肉、智慧之骨、微妙善心之髓。戒定慧和微妙善心是四种功德，持戒就像人的皮肤，如果耽著妙欲，可以让人破戒律。定相当于人的肉，耽著妙欲能破禅定之肉。骨头就像智慧一样，耽著妙欲能破智慧之骨。微妙善心可以理解成证悟空性的智慧，或者解脱的殊胜智慧，“微妙”是指这种胜义功德非常细微，如果耽著妙欲，是无法证悟出世空性智慧的。因此，妙欲对修行人来讲有很大的灾祸。

除了上面讲的耽著妙欲引来的灾祸，还有现世可见的“今生砍杀缚”的灾祸，以及来世堕地狱的灾祸，世间出世间的种种灾祸都可能遇到。所以说，果报相当的可怕。

癸二（观察本体不净）分二：一、以同离命故观彼不净；二、观察具命而观彼不净。

下面主要是针对男女之间贪著异性的妄念进行一些分析。人的身体本体是不清净的，通过观察不清净，让我们生起厌烦。这个教言在佛经论典当中再再地出现，它的原理也讲了很多次。我们之所以耽著，是因为认为对境可爱、妙欲可爱、人的身体可爱，对可爱的东西，我们就会产生希望拥有、希望得到的贪执。如果它的本体不可爱、不清净，我们的心自然而然就会远离它、厌恶它。

以世间的比喻为例进行说明。如果觉得这是一个很好的花园，很好看的美女，我们看到之后，它很可爱我们就产生了贪心。如果看到一堆大便，这个东西很脏，很厌恶，我们自然而然就产生厌烦、恶心的感觉。这就是处在世俗阶段的心的一种特点。我们修法的时候，就是在使用这种特性，为什么我们会生贪？因为我们执着对方好看。那么，通过观察所贪的法本体是不净的，就可以产生远离贪欲的境界，产生厌烦心。

下面有两个子科判，第一个是“以同离命故观彼不净”——以“同离命”的方式观身体不净。尸体是离命的，没有命根，离命是讲身体和尸体一样。“同”是相似、随同的意思，“同离命故观彼不净”是说所耽著的身体，和离命的尸体相同的缘故，来观它不净。这里的“离命”，是说身体是无情，因为身体是色法的缘故，它的本体就是离命的自性，但是因为它和我们的神识结合在一起的缘故，认真仔细观察的话，我们可以说这个人是有情。有情是讲它具有生命、具有神识。为什么杯子可以叫纯粹的无情？因为它不具有神识。我们的身体可以叫有情，是因为具有神识的缘故。真正来讲，识才是命。而身体本身是色法的自性，本身是无情法。这里是从纯粹的身体角度来观察它的不净。

第二是“观察具命而观彼不净”，命可以理解成心识，以具有心识的方式来观彼不净。对于寂天菩萨宣讲的从纯粹的身体角度来观察不净，有些人说，没有心识的身体我不喜欢，我喜欢有心识的活生生的人，活生生的男人，或者活生生的女人。对于这种对具有生命的执着，我们要破除。

这两个科判，一个是从无情的角度来观察身体不净，另外一个讲如果它具有心识，也不应该耽著。

子一（以同离命故观彼不净）分六：一、无有所贪之法；二、以贪而视不应理；三、以嫉妒保护不应理；四、恭敬供养不应理；五、欣喜接触不应理；六、以贪拥抱不应理。

第一“无有所贪之法”，所贪的法是没有的。观察人的身体，从里到外，根本找不到一个真正的可以被我们贪著和拥有的精华之法。这个科判和第五品的有些科判是相近的。

第二“以贪而视不应理”，我们以贪心去视异性，实际上是不合理的。

第三是“以嫉妒保护不应理”。世间的爱，往往都是一种占有——你是我的，我是你的。别人要去看它，触摸它，他就会产生嫉妒心。其实，以嫉妒心来保护自己所贪著的对象，不应理。

第四，用很多的财物恭敬供养这个贪着的对境不应理。第五，很高兴地去接触它的身体不应理。第六，以贪执心去拥抱这个身体是不应理的。

这些不应理都是讲断除贪心。一般来讲，众生对于异性的身体是比较执着的。当然，现在和古代不一样，古代的教法主要是针对异性。但是，不知道从什么时候开始，现在也出现了耽著同性的情况。古代虽然有耽著同性的情况，但是从很多古代的文献、公案来看，并不是特别多，而现在无论是国外还是国内，出现了很多耽著同性的烦恼。这个地方的教言同样适合于耽著同性。

颂词讲的是耽著女人，我们在佛学院讲入行论的时候，因为下面听法的都是男众，所以直接就讲这个颂词了。但是现在听法的有男道友和女道友，在有女道友的时候，解释的话要绕一下弯。上师也专门讲过这个问题，如果颂词里面出现的是女性，我们就知道这是针对男性修行人来讲的，女性修行人理解的时候，把这个字换成男字就行了，因为执着是相互的。但这样说耽著异性，好像也不周遍，因为现在有很多耽著同性的情况。不管怎么样，耽著异性也好，耽著同性也好，身体都是不净的，都是无有所贪之法。不管是任何一种执着，有染污心都是不对的。这里主要是来熄灭我们的贪欲的。

上师在有些地方讲到，佛陀并不是说让我们每个修行人都像一个木头一样，没有任何感情。从某些角度来讲，男女结婚之后有孩子，才会有生命的延续。但是这个地方佛陀或者寂天菩萨的意思，就是不要过度的贪著。佛陀也没有让所有的人出家，也没有让所有人都来学佛。但是佛陀告诉我们说，这样的东西不能过度地贪执。如果过度地贪执，自己的心胸就会很狭隘，会引发很多的烦恼、恶业，引发很多不利于修行的因素。如果不是过度地贪执，佛陀在经典当中，也是允许在家人有合法的夫妻关系。但是，过度地执着是不允许的。对任何东西过度地执着，一定会产生很多负面的影响。佛陀讲这些，就是要打破我们的执着。

通过学习这样的教法，上根者彻底地断除了贪心；中等者学完之后，他的贪心会减弱；下根者学了之后，断除也不可能，减弱暂时也没有，但是，他会有一种深思：“以前我的想法是对的吗？寂天菩萨讲的这六条，是不是真的这样？”以前没学习佛法之前，我们认为有所贪执的法是天经地义的。现在寂天菩萨从另外的角度告诉我们，它本体不净不值得贪执。下根者听了这些教言之后，至少会有一些触动，引发一些思考。不管怎么样，上、中、下三种人在学完这个教言之后，多多少少都会有一点收获。

这里讲的不是讲很玄妙的东西，都是很实在的，观察的时候也很容易理解，深入浅出。因为以前我们没有这方面的教育，没有向这方面思考的缘故，我们没有觉得事情是这样的。现在通过寂天菩萨智慧地引导，我们再去观察：的确是如此的。

这六个法，在世间当中都是相反的。第一个“无有所贪之法”，但是世间人认为有所贪之法——他的身体、他的声音，我就是贪著他的身体。她认为有所贪执的法，有精妙的地方。

第二，以贪而视不应理。世间人觉得以贪而视很应理，看美女很养眼，觉得应该看。现在很多媒体、很多人也在鼓励去看这些，讲秀色可餐，诸如此类的引导。

第三，以嫉妒保护。我喜爱的人，我要保护她，他觉得嫉妒保护是合理的。

第四，恭敬供养，寂天菩萨说不合理，但世间人认为合理。用在恋爱上面的钱，给男方女方提供一些供养、钱财，觉得用很多钱财供养她，才能得到她的心，觉得恭敬供养很合理。

第五，欣喜接触不应理，他觉得欣喜接触很合理。第六以贪执拥抱不合理，他说贪执拥抱很合理。

像这样，世间和出世间的观点，有时候的确是不一样的。对照我们的想法，如果我们觉得这六个方面都合理，那就说明我们贪执很重，我们在世间当中还没有真正的清净。如果我们认同寂天菩萨所讲的：“这些是合理的”，那么说明在修道方面是有一点点清醒的。当然，对凡夫人来讲，完全断除也不容易，尤其是以前没有修过正法的人，马上要断除这方面的执著，的确是很困难，几乎做不到的。但是不管怎么样，通过这样一种智慧的教言，慢慢去思考、观修，逐渐对这种道理会有一种深深的认同，到时候我们观念一转变，我们的心态、业跟随就会转变。转变过来之后，就达到了静虑的目标，因为我们的执着都是暂时性，而我们的本性是殊胜的涅槃。

丑一、无有所贪之法：

我们认为对方的身体是有精妙的，可以耽著。下面用三个颂词，简明扼要地告诉我们：没有所贪之法。第一个颂词：

月老媒婆前，何故屡恳求，  
为何全不忌，诸罪或恶名。

有些人耽著对方的身体，在月老媒婆面前，为什么屡屡恳求让她牵线搭桥？为了得到对方，为什么全然不顾因此而遭来的诸多罪过或者种种恶名呢？

这里分成两层意思，“月老媒婆前，何故屡恳求”是第一层，“为何全不忌，诸罪或恶名”是第二层。

我们先讲第一层“月老媒婆前，何故屡恳求”。很多地方认为，牵线搭桥的媒人媒婆，种性并不是很高贵，职业也比较低贱。在中国的传统当中，媒婆也不是一个很高尚的职业，在很多作品、影视剧当中，对媒婆都描绘的比较负面，没有很正面的媒婆形象——几十岁的老太婆、浓妆艳抹、很丑、很贪财，多是这样描绘。像这样，虽然媒婆比较低贱，但是为了得到自己喜欢的女人或者男人，在月老媒婆面前屡屡地恳求，根本就不顾及她的种姓低贱，一定要让她去牵线搭桥，让她去说自己的婚事。“何故屡恳求”说明，为了得到所贪的对境，他不惜放下自己的身段，在月老媒婆面前屡屡恳求，把自己的贪执心暴露无遗。

第二层意思“为何全不忌，诸罪或恶名”，为了得到女人，完全不顾一切的罪业，也不顾及种种的恶名。从历史以及现在的情况来看，也是这样的，有些人为了得到自己喜欢的对象，不管是什么样的罪业——妄语、诈骗、杀生、偷盗，很多的事情都会去做，为什么不顾这些罪业呢？

还有，为了得到这些女人，背上了很多的恶名，在追求这个女人之前，名声还是很好的，但是一旦为了追求这个女人做了很多错事之后，一下子身败名裂、恶名昭彰。上师在讲记当中提到的美国前总统克林顿也是这样的，他为了追求女人，最后身背恶名，有些人觉得可以这样做，有些人认为不应该这样做，作为一个国家总统，应该代表着他的国家形象。

很多人为了得到一个男人或者女人，完全不顾诸罪，不顾恶名。其实就是说明贪欲心产生之后，不顾羞耻、不顾廉耻，诸罪也不顾了，恶名也不顾了，反正只要能够得到就可以了。当事情过去之后，他的头脑清醒了，才觉得不应该：为了这样一个男人或者女人，自己造下这么大的罪过！有的还去杀人、去绑架，被抓之后清醒过来，他就开始流泪，开始忏悔了。有的是恶名出现之后，觉得不应该，划不来，为这桩事情后悔莫及。

所以，人应该有所顾忌，人之所以为人，就是有廉耻心。如果没有廉耻心的话，就是禽兽了。虽然内心有贪欲心，但是不能够过分，不能够完全不顾罪业，完全不顾恶名。但是，

这个地方恰恰说明，贪欲心起来了，如果不控制的话，当禽兽也可以，造大罪也可以，有恶名也可以。像这样，已经完全失去了作为人的底线。

另外，贪欲起来，头脑就不清醒了，也说明了贪欲和愚痴是相连的。他没有一个清醒的头脑，去思考什么该做，什么不该做。所以，不管是贪著男人、女人，还是钱财、名声、金银，都是一样的，如果贪著生起来，不制止不中断的话，任由其发展，自己就会始终处在一种愚痴当中。

贪执越来越重，就说明他的愚痴越来越重，在这种严重的愚痴状态当中，他分不清楚该做不该做的事情。为什么很多贪官落马？他不是没有智慧、没有头脑，他没有头脑也坐不上那么高的位置，他有一定的智慧能力。但是，贪欲心起来了，蒙蔽了他的智慧。他处在一种愚痴的状态中，不知道该做不该做，最后到了无可挽回的地步，清醒也来不及了。耽著财富的人是这样的，耽著男女的人也是这样的。到底该做不该做，他处在愚痴无明的状态当中，其实是分不清楚的。

这也同时说明无有所贪之法。为什么没有所贪？因为贪著的时候，是处在愚痴的境界，这时没有清醒的理智，所抉择的东西根本就不正确。这是诠释无有所贪之法第一个角度：愚痴的状态抉择出的东西，并不是一个正确的所贪之法。一个不该贪的东西，他认为应该贪，并产生了很多的贪执。

下面是第二颂词：

纵险吾亦投，资财愿耗尽，  
只为女入怀，销魂获至乐。

如果是女众，把“女”字换成“男”字就可以了。其实自己执着的不管是男人也好，女人也好，都是一个意思。颂词意思是，为了得到对方，虽然是很危险的境地，自己也是心甘情愿投身其中，众多资财自己愿耗尽，散尽千金得到对方，只是为了这个女人或者男人入怀，获得销魂的至乐。

为了得到对方，自己付出了很多的代价。这里以两种代价为代表。第一个是“纵险吾亦投”。从历史到现在，很多人为了获得男人或者女人，虽然有很多的危險，他也心甘情愿地投入其中。有的时候，为了得到对方，必须要冒很多的危險。有些时候，他要做很多恶业，让自己身处险地，譬如绑架、偷盗。还有为了得到对方不惜铤而走险的，这种情况也非常多。所以，“纵险吾亦投”，虽然危及生命很危險，但是因为他的执著很重，还是去做，尤其是年轻人。

一般来讲，年轻人的贪欲心比较重，老年人嗔恚心比较重。按照人的年龄段来讲，年轻人风脉明点比较炽盛，贪欲心普遍比较大一点，而老年人风脉明点不是很炽盛，慢慢开始衰败了，他的忍耐力相应就下降了，嗔恨心就比较重。以前法王仁波切也经常讲：年轻人要注意调整自己的贪欲，老年人要注意控制自己的嗔恨心。当然，这也是一般情况，年轻人嗔恚心也很大，老年人贪欲心也有，但是比较起来，年轻人的贪心重一点，并不是没有嗔心，老年人的嗔心重一点，并不是没有贪心。一般到了老年之后，对男女方面贪欲心的执著相对越来越淡了。年轻人的承受力强，心胸要广阔一点，别人骂他几句，一般来讲比较容易承受得住。

年轻人对于男女的执著很重，因此更加应该注意调伏自己。人的执著很重的时候，为了得到对方，可以殉情自杀，可以和所爱的人一起私奔、闯荡天涯，可以去贪污、偷盗、抢劫，再危險的事情都愿意去做。从古今中外的各种各样的事例来看，“纵险吾亦投”的情况都是一样的。情执很重的时候，他会放不下自己的感情。

“资财愿耗尽”，自己的资财也愿耗尽在对方上面。很多人辛辛苦苦地挣钱，挣了钱之后自己舍不得花，供养三宝也舍不得，放生也舍不得，但用在自己的男人或女人上面，这个可以。为了得到对方，自己辛辛苦苦积累的资财也愿意花销，即便把它花销殆尽了，也是心甘

情愿的。这个执着也是非常重的。有时候为了得到所爱的人，连生命都不顾了。世间人说“生命诚可贵，爱情价更高”，这也是体现了对感情执著的程度其实是非常大的。

我们再不清醒的话，尤其对年轻人，再不把这个问题观察清楚，还会步很多轮回众生的后尘。轮回的众生怎么做，自己也怎么做，以前我在轮回中这么做，现在也在做，以后还会做。

在这样一种执着当中，什么时候才是一个尽头呢？只有学习了这些教言，内心生起了共鸣，才会真的觉得没必要为了得到这样的女人或者男人，冒这么大的危险，耗费这么多的资财。没有把自己的生命、时间投入在修法上面，却投入到这样没有意义的事情上面，这是很不合理的。

另外，资产也应该用于供养三宝、布施众生等修积福报方面。但很多众生使用资财，目的“只为女入怀”，只是为了把所爱的人拥入怀中，来获得所谓的快乐。从这方面来观察，会发现很多众生的执着的确非常严重。我们身在其中，不知自己的疯狂，如果置身其外，以局外人的目光，通过教言来看，自己和众生的行为确实非常疯狂，而且真正所贪的法也并非真实存在。

下面我们再观察：

除骨更无余，与其苦贪执，  
非我自主躯，何如趣涅槃？

我们所贪的对境，是不是真的值得贪著？如果真是具有精妙实质的东西，那么“纵险吾亦投，资财愿耗尽”也可以。实际上，“除骨更无余”。分析观察所贪执的对境，无论男人女人，从外至内除了骨头、血肉之外，没有什么精妙的东西。与其苦苦执着这种没有实质的、非我能够自主的身体，还不如把时间精力投入趣向涅槃的修行。这样对比，我们就知道贪着男人和女人没有任何实义。

下面我们再看“除骨更无余”、“非我自主躯”、“何如趣涅槃”，这是通过对比的方式来讲。首先“除骨更无余”，我们对于男人或女人，无外乎就是贪著他（她）的表象，觉得这个人长得很好看，真正观察的时候，他（她）是不是一个值得耽着的有着美丽实质的物品？光鲜漂亮的表象背后到底怎样？第五品中已经讲到过，我们可以回顾一下。比如一个人很漂亮，当我们走近仔细地观察，其实没有任何可贪之处。外面是皮肤很光滑，很细腻，或者很健美，肉眼观察的时候，好像是如此，而走近了再看，就会发现脸上出现很多的暇疵，很多地方就不对了，再用仪器放大来看，那时根本就不存在漂亮了。

以前我看过一本书，里面介绍了人体三十六种不净。通过对内脏，尤其是我们比较执着的皮肤一一观察。在高倍的放大镜下，皮肤的毛孔就像漩涡，皮肤同树皮一样粗糙，汗毛就像几股搓在一起的绳子。如果再用智慧观察，把皮肤揭开，它的下面是什么？外面是一层真皮，下面还有脂肪、血液、肉，肉里面就是骨头，骨头里面是骨髓。所以，到底哪一个值得我们贪着？是皮肤吗？还是骨头、血肉、内脏？还是里面的粪尿？真正来看的话，除了一个骨架，支撑了这样一堆肉泥之外，并没有一个精妙之处值得我们贪着。

以前佛陀在引导一些人断贪时说，如果你喜欢一个人，那么把这个人的皮肤割下来，肉剔下来，把内脏、骨头这些各自放在一堆，这时候哪一个最好看？单独的皮肤、肉很恶心，骨头、内脏、屎尿更恶心，从内到外每个都恶心。为什么组合在一起，就认为它很美丽呢？其实主要是因为只看它的表面。佛经有这样的比喻：精美的瓶子里面装了不净粪。不仔细观察，会觉得瓶子很好看，但是一打开臭气熏天，马上对它没兴趣了。像这样，身体除了骨头之外没有其他东西。对方的身体是这样，自己的身体也是一样。不是别人的身体很肮脏，自己的身体很清净，其实自己和别人身体的构造一模一样，也没有什么可贪着的。

“非我自主躯”，这个身体不是我能自主的。对方的身体里面有一颗她（他）的心，而我的心在我的身体里面，怎么可以主宰属于我的心以外的身体呢？即便她（他）的身体里面有

我的心，我也主宰不了，就像我主宰不了自己的身体一样，想要自己的身体不死不行，不病也不行。与其苦苦地贪执“除骨更无余”、没有任何精妙之处、对方的非我能自主的身体，还不如耽执涅槃。

归纳起来有两方面的内容。第一、在愚昧的状态下，会觉得对方可以耽执；在头脑清醒的状态之下，没有什么可耽执的。或者说，在愚昧的状态下认为对方很美，在智慧的状态下，其实是不好看、不清净的。这是从人所处的状态来看。

第二、从距离方面来讲，远距离来看——优美、漂亮，近距离观察——丑陋、不净。世间上也有种说法是“距离产生美”，当然，世间对这句话有它的解释，但是放在这里，的确也是这样。远看的时候她是美的，但是越近越不美，如果近到我们用放大镜观察的程度，她的皮肤、肌肉、脂肪、骨头、骨髓……越近越觉得不美，所以距离产生美。这就是佛经中讲的事物本质。世间的角度忽略了它的本质，只是从表象观察她是美的。另外，如果时间越短，就会越美，瞟一眼觉得很美，但是时间长了天天在一起，就产生审美疲劳，甚或生起厌烦心，越看越不美。总而言之，越是仔细分析，看的时间越长，透过智慧观察，会发现不净的本质。

已经拥有了这个身体，不管美不美，拥有之后，一般认为这是我的爱人、我的情人，觉得他是我的，那么我是否能够自主呢？其实对别人的身体完全没办法自主。有时候我想拥有对方，但是对方不想拥有我，这就是一种不自主的表现——我执着他，他不执著我。还有，我想永远拥有对方的身体，但是一旦对方死了你就无法拥有了；想拥有对方永远年轻的身体，这也是不可能的，他会不自主的老去；想拥有对方健康的身体，这也不可能，他也会病。因此，方方面面都不自主。我也不自主，我会离开他，他也会离开我。所以，从这些方面来看，其本质没有什么精妙的地方。

对方身体无法自主，我也控制不了，于其苦苦耽执这种身体，还不如趣涅槃。为什么说“何如趣涅槃”呢？我们可以对比一下，“除骨更无余”的意思是，我们所贪执的男人或女人的身体，除了骨头之外没有其他的精华，但是涅槃不是这样。涅槃的本体不是“除骨更无余”，它的本体很精妙，具有种种殊胜的法身功德，永远不变的实相智慧，清净的涅槃本体等诸多精妙之处，是非常清净的自性。因此，二者完全不一样。

而且，男女的身体在我们愚痴的状态下认为美，智慧的状态下认为不美。但是涅槃恰恰相反，在愚痴的状态下认为不好，没有什么值得拥有的，在智慧的状态下就会知道它是值得永远拥有的东西。这二者是完全相反的。

从距离的角度来讲，男人女人的身体是距离产生美，越远就越美，越近越不美。但是涅槃与之相反，如果你离涅槃的境界很远，会觉得涅槃没什么可执着的，觉得像一潭死水一样。但是离涅槃越近，越观察，它越美越清净。

时间也是这样，男女身体再美，时间一长就会审美疲劳，但是涅槃不是这样，时间短发现不了它的精妙之处；趋向涅槃的时间越长，越会发现它的确值得我们拥有。

而且男女的身体拥有之后，你是不自主的，涅槃的境界一旦拥有，你是自主的。因为获得涅槃之后，是永恒的获得，不可能获得涅槃却没办法使用。涅槃的功德、自性是自主的，永远不可能离我们而去，想怎样使用涅槃的境界，就能怎样使用。

另外，男女世俗的身体，贪执就苦，不贪执就不苦。涅槃不耽著就苦，耽著趣入就不苦，二者之间完完全全相反。

方方面面对比之后，就可以真正体会“何如趣涅槃”。为什么不趣入涅槃呢？

我们可能在轮回世间中沉迷的时间太长，不单单自己对男女有执着，包括世间的文艺作品、影视作品，也都认为人应该拥有属于自己的感情。像这样，自己的贪执再加上外境的影响，就导致这方面的执着非常深。如果佛陀、高僧大德讲，众生要离欲，要逐打破贪执，一方面自己很难接受，另一方面一些偏激的人还会认为佛菩萨的教言很消极，阻止人们获得感情，把很美的感情说的很丑恶。但其实并不是这样的。

佛菩萨的教言只是说了事实而已，我们在妙欲中耽著的时间太长了，一下接受不了这么殊胜的教言，再加上世间的压力，觉得这些教言让大家不要执著有情众生的这种本能，似乎就违背了人伦。但真正分析观察的话，并不是我们以为的，只有在世间中去追求感情、金钱、美女才有乐趣，而走上解脱道，趋向于涅槃，一旦获得涅槃的功德之后，什么乐趣都没有。其实并不是这样。

如果你在局外看涅槃，肯定会像一般人认为的那样，它是一个空洞洞的东西，没有什么可以执著的地方。实际上，我们越靠近观察，尤其是通过教义，从小乘道的无我空性、大乘的般若智慧和三转法轮的如来藏境界来看涅槃，就会发现无始以来真正属于自己的就是涅槃，只不过我们不知没有使用它，所以就执著了一个不存在的虚妄境界。现在发现涅槃，趋向涅槃，正是从迷途转入正轨，返回到自己本来的自性中。

所以，和涅槃比较起来，贪执男人女人的身体的确不应该，因为本体没有可贪之法。如果像涅槃一样，能在男人女人身体中找到一个精妙的东西，耽著还情有可原。这时候佛菩萨再说不能贪执，就是谬论了。但是真正观察起来，“除骨更无余”，最里面是骨髓，还有骨膜、肌肉、脂肪这些污秽的东西，没有人愿意拥有它。这个“无有所贪之法”科判，通过三个颂词，简明扼要地解释了没有所贪的对境。

丑二、以贪而视不应理：

科判说以贪心而视男人女人的身体不应理。

始则奋抬头，揭已羞垂视，

葬前见未见，悉以纱覆面。

最初为了看清楚妻子的容貌，要努力让她抬头才能看到，把盖头揭开之后，对方还很羞涩地向下垂视。在死亡之前不管你见没见过她的容貌，都是以纱覆盖面部。要理解这个颂词须要了解它的背景，否则很难理解它的意思。

颂词分两个层次，第一、二句是一个层次，第三、四句是另一个层次。

“始则奋抬头，揭已羞垂视”的背景，在中国古代和古印度，受封建礼仪以及父母包办婚姻的影响，婚前都是依靠媒妁之言，女人未出嫁之前不能出门，所以一般人看不到她的容貌。“始则奋抬头，揭已羞垂视”，指在此之前男人都见不到妻子的容貌，进了洞房，把妻子的头盖掀开之后，帮助她把头抬起来，才能看到容貌。没有见到妻子之前，他的贪心是很大的，好奇心也很重：“到底妻子长什么样？”所以这时他以贪心揭开妻子的盖头。

“葬前见未见，悉以纱覆面”，上师在讲记中也讲了背景，印度某类外道以及某些部族，女人从小到死之前，活着的时候都要戴一个面纱，把脸挡住。现在很多伊斯兰国家的妇女也是这样。在印度，也有女子穿一身黑衣服把脸挡住，乍一看很吓人，后来了解之后，知道只是一种习惯而已。在这种情况下，到死之前一直都会把脸遮住。死亡时，把她扔到尸陀林之前，无论见没见过她的人，都不会见到她的容貌。

昔隐惑君容，今现明眼前，

鹜已去其纱，既见何故逃？

以前用面纱隐藏着能够迷惑人的容貌，现在已经明显的显露在你的眼前。秃鹫已经把她的面纱揭开了，既然见到了她的容貌，为何你会惊慌失措地逃跑呢？

“昔隐惑君容，今现明眼前”，以前她用面纱把脸挡住的时候，很多人想看。丈夫在婚前很想看，其他人走在街上也很想看：“面纱下面的脸是什么样子呀？”越不想人看，别人越想看，经常想用贪心去看里边的脸长什么样，好看还是不好看？以前让男人生迷惑的隐藏的脸，死亡的时候，在尸陀林已经明显地显现在你面前。秃鹫和豺狼已经把她的面纱揭去，她那死去的脸你可以很清楚地看到。以前这么让你着迷的面纱下的脸，如今显露在你面前，你为什么逃得这么快呢？

活着和死后是同一张脸，活着的时候很想看她，死了之后就不想看，说明我们以贪心去

看她的脸不合理。如果真正值得自己去看，不管她是活着还是死了，应该一样。在她生前自己有很大冲动想去看，死后又很想逃跑不想看，其实说明在脸上没有所贪的对境，以贪欲心去看她的脸是无明愚痴引发的不如法行为。所以，真正想要看她说的话，不管是死前还是死后，都应该以贪心去看。但是死前有贪心，死后没有，说明贪不应理，不能说只要是面纱下看不到的脸我们都想去看。因为没有听到男人盖面纱情况，这个颂词不能应用于男人，只能用女人去解释。

今天的课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 121 课笔录

发了菩提心之后，我们一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》，现在学习到了第八品——静虑。我们相续当中有很多的虚妄分别和粗大的烦恼，为了让我们的心和菩提道相应，发起菩提心，必须要通过禅修将这些分别和烦恼予以净除。这种将相续中的粗大分别念清净的修法，称之为静虑，也称之为禅定、三昧等。

本品主要宣讲世俗菩提心能够增上的内容，其中核心内容就是如何修持自他平等和自他相换。而在正行之前，为了使相续中产生菩提心，首先要遣除修持寂止的障碍，比如贪著世间或者相续中的种种妄念。通过各种修法，如宣讲财富的过患、耽著女身或男身的过患，以此来息灭或者压伏我们相续中的虚妄分别和对轮回的执著。

现在宣讲的是“对于欲妙生起厌烦”科判，这又分“观察果报可怕”、“观察本体不净”、“观察因有害”三个科判。目前讲的是第二——观察本体不净，我们耽著的男女对象，其实本体是不清净的。这也分了两个科判，“同离命故观彼不净”，“观察具命而观彼不净”。现在讲的是第一，分了六个科判，其中前面两个科判已经讲完了，今天宣讲的是第三个科判——“以嫉妒保护不应理”。

丑三、以嫉妒保护不应理：

一个人，不管是执着男人还是女人，当喜欢对方、爱对方的时候，相续中和爱生起的同时，嫉妒心也非常容易产生。很多时候，在这种耽执之下，嫉妒是非常容易产生的。当喜爱的对方，做出一些事情，或者有其他的人看到对方的时候，自己相续中就会生起嫉妒心而进行保护。

这种因嫉妒心而引发保护的发心和行为，其实是不应理的。不应理主要表现在两方面：第一、这是通过嫉妒心引发的烦恼；第二、对对方贪爱并过度执著，本身就是一种过患，在此基础上再以嫉妒心进行保护，就更加不应理。修菩提道的行者应该把精力、注意力放在修道上，而其他可能影响发菩提心、修菩提道的种种发心和行为，要通过各种各样的修法，来予以息灭。我们对自他身体的贪执非常严重，在《入行论》中有很多的窍诀修法，都再再提到无论耽著自己的身体，还是耽著对方的身体，过患都非常大。所以此处讲到，以嫉妒心来保护不应理。

颂词是这样的：

昔日他眼窥，汝即忙守护，  
今鹫食彼肉，吝汝何不护？

以前，其他的男人（女人）偷偷地看一眼自己喜爱的对象，你马上就去遮掩对象的身体或者挡住对方的眼光，不让他（她）看到自己喜欢的对象。而现在，以前所保护的身体，已经被抛到尸陀林中，鹰鹫、豺狼等等，正在大肆地吃她的肉，吝啬、嫉妒心很大的你，为什么这时候不保护呢？因为你非常耽著她的身体，按理来说应该保护。从颂词来分析，以前通过嫉妒保护不应理。

下面进行比较广泛地分析。以前，当我们贪爱对方的时候，相续中的嫉妒心是比较大的，

一方面相续中的贪爱占了主导，因为一般世间人的感情，基本上是以占有为目的，虽然说是喜欢对方，其实主要是想占有对方，这种心态比较自私。在这种自私的心态之下，虽然别人看一眼自己喜欢的对象，对她并没有任何的损害，但是因为自己有自私自利的占有欲的缘故，就认为自己的对象或爱人，只是属于自己的，其他人不能看，也不能去触犯，如果被其他人看到了，自己心中就很不舒服。

从理论分析，看一眼对方并没有任何的伤害，但因为自己相续中的自私心、嫉妒心很重，认为这是自己的私有财产，所以不允许别人看到、拥有、共享他，当其他人“他眼窥”，就是偷偷地或者不小心看了一眼，自己就觉得很不舒服，马上去守护。守护的方法当然有很多：有些人站在别人的面前，挡住他的视线，不让他看；有些马上把自己所喜爱的人，拉回到家里去，让别人看不到……其他各种各样的方式，这里不再多讲。“昔日他眼窥，汝即忙守护”，说明自己对喜爱的对方非常地贪著，非常地在意。既然你当时这么执著对方的身体，别人看一眼都不行，按理来说这个身体一定有值得自己去贪著或者在意的理由。如果自己非常执著她，就应该一直这样执著守护下去。

但是，“今鹫食彼肉”，“今”是讲她现在死了之后，尸体被抛到尸陀林，不单单任何人都可以看，而且鹰鹫、狐狼等食肉动物，把她身上的肉一块块地撕下来吃掉，有些地方血肉模糊，有些地方露出白骨，有些地方头和身体、手脚已经分开了。以前这么吝啬的你，舍不得让别人看一眼，这时候为什么不去守护了呢？按理来讲应该守护，因为以前你对于这个身体非常在意，非常执著，别人看一眼都要守护，现在这些鹰鹫正在伤害它，正在大肆吃它的肉。为什么现在你不守护呢？说明自己贪爱的这个身体，以前通过嫉妒心来保护，是不应理的。如果真正地爱护它，以前是什么态度，现在应该还是一样才对。

众生所谓的执著、感情，在某种特定的条件、环境、心态之下，的确会产生一种感觉，比如，以前自己认为身体特别地好，或者特别地漂亮，自己就会特别地执著爱护；在某个时间段，在某种场合，在某种心态因缘之下，自己会有这样的感觉，愿意为它付出自己的生命。但是，这也是不可靠的。当情况发生转变，比如在这个颂词中，她死了，虽然死了之后的身体和以前的那个身体，在构造等方面并没有什么差别，但是以前和现在对待她的心态、方法，完全不一样，这说明众生对身体的执着，本身就是从迷乱中产生的。

还有一种发生转变的情况，当对方不再喜欢你了，或者你觉得不再喜欢对方的时候，以前特别喜爱、执著的，甚至特别想要保护的那个身体，当这种感情发生变化的时候，由爱生恨，虽然还是以前的身体，但是自己的态度完全不一样了。以前特别喜欢，怎么看也看不够，而现在怎么看都讨厌，怎么看都不舒服；以前是千方百计地保护，现在是想方设法地伤害对方的身体。从这个角度来分析，以贪著心去执著对方的身体，的确是不应该的。

当然，并不是所有的众生都要像米拉日巴尊者，或者其他出家人一样，成为专业的修行者，一心一意地抛弃琐事而修行。作为一个在家者，佛陀也是开许可以有一些感情，可以有家庭，可以有所爱的人，但是作为修行者，毕竟还有修行者的身份。如果自己因为过度的执著引发嫉妒，或者荒废了自己修行，那么这种心态、行为就必须要通过各种方式来让它减灭下来，不要过度发展，否则对自己生起菩提心、修道心，会有很大的障碍。

通过颂词可以了知，男女之间的爱其实是很狭隘的，是一种比较自私自利的爱，这同菩萨对众生的爱，是完全不一样的。二者之前都有一个“爱”字，但是爱的意义不一样，绝大多数的人对异性的爱，都是有自私自利的占有动机，这种爱基本上是占有对方。而菩萨爱众生不是以占有众生为目的，是给予众生种种的帮助，是没有条件的大爱。

男女之间的这种爱，是有条件的，主要是爱自己，如果能够得到利益，就去爱对方；如果没有利益，他们就不会去爱。菩萨爱众生不是以爱自己为目的，而是慈爱众生，愿众生得到利益。前面讲的世俗的爱，如果对自己有利，就会去争取，对自己没有利益，就放弃。而对菩萨，如果对众生有利，他就会去争取，会去行动；如果对众生无利，他就会放弃。这二

者之间有着很大的差别。

我们平时在修菩提心的时候，也要观察：无论是修行、讲法、放生，还是帮助别人的时候，自己是什么心态，是以这种事情帮助了我呢，还是通过这件事情去帮助众生。比如放生，我们知道放生的功德非常大，很多人刚刚开始学习大乘佛法，不了知救度众生的深刻意义，就对他讲放生对自己的利益很大：放生可以清净很多的罪障，可以让你益寿延年，积累很大的福报，对修行很有利益，下一世自己的福报会很大。这时候的心态，主要是安住在自己能够得到利益的基础上，救度众生或者放生只是一个让自己得利的方便，而很少考虑到众生的福祉和苦乐。

真正开始发菩提心，以利他心去摄受时，就不会考虑我在放生这件事中能够捞到多少的功德利益，只会一心想着所放的众生好可怜，如果它被宰杀了，会很痛苦，会生起极大的嗔恨；被宰杀之后，会随着自己的业力继续地流转，现在它被救出，生命得到延续，而且放生的过程中，这么多的道友、上师给它念诵了诸佛菩萨的名号、具有加持力的经咒，它的耳根听到之后，这些道友以菩提心、以心咒去加持它，从今以后它就和殊胜的佛法结上了缘，即便现在死去，也是很有利益的。

我们应该把注意力放在以利他心慈爱众生的方面，自己在修行的过程中，也必须要观察。大乘是以利益众生为前提，凡是对众生有利的事情，菩萨会做，如果对众生没有利益，菩萨就不会做。

世俗的贪爱主要是以愚痴、无明为基础，对于什么该做什么不该做，什么该得到什么不该得到，这些取舍之道很多人不知道。世间中有一种说法叫做“痴情人”，当然痴情在世间有它的解释。按照这个颂词的意义，痴就是愚痴的意思，以愚痴心、无明引发去做种种的贪爱，或者通过嫉妒去保护，它的本体是相应于无明的，后果当然就是痛苦。

菩萨利益众生、慈爱众生，不是以无明为因，而是相应于菩提心，相应于智慧的，没有无明的自性。发起的因，是相应于智慧的状态，是利益众生的慈悲心，结果当然就是殊胜的安乐，与殊胜的大道相应的。前面是“痴情”——愚痴的情爱，后面这种以菩提心摄受的爱，叫做“智爱”或者“智悲”。这二者之间完全不一样，通过智慧摄受的种种发心、行为，都是相应于实相、理智的；而情爱、痴爱相应于无明，通过无明而引发的种种身语意业，肯定都是和轮回相应，背离解脱道的。如果和智慧相应，就会和轮回相背，和解脱道相应。

从这些方面观察，如果男女之间的情爱，经常性的以嫉妒心来引发，也会因嫉妒、吝啬等自私自利的缘故引发很多小到人与人，大到家庭和家、种族和种族，最后是国家与国家之间的争论和打鬥。

从古代的渊源纠结到现在，再通过现在的发心、行为，又开始延续到以后，轮回就这样慢慢地、不断地形成、延续。因为嫉妒心引发了很多的争斗，有时候是很多男人为了一个女人大打出手，有时候很多女人为了一个男人大打出手，龙树菩萨的《宝蔓论》中描绘这种情况的时候，将其比喻为众犬争粪，就像是很多条狗在争一团大便，意思是所争的东西，是人看起来很不清净的大便，但是很多狗为了得到大便就互相开始乱叫、争斗撕咬等等，其实所争斗的物品本身是不净的。对世俗的情爱过度执著，染污了相续的人，就为了男人、女人互相争斗、大打出手，其实它的本质和众犬争粪的比喻非常相似，所以佛菩萨引用了很多比较重的比喻来让我们清醒。

佛菩萨的相续很清净，绝对没有刻意诋毁或者伤害众生心的意思，只是因为众生的情执太重了，看不清楚实际情况，所以就用了很多能够让我们清醒的比喻。有时候把众生比喻成愚蠢的猪、狗、牛等等其他很愚笨的动物，以帮助我们了知。有时候我们觉得自己是人，好像很精明，但是自己的心态、行为恰恰做出来的事情和实相、解脱道有所违背。学习了《入行论》，作为想要修菩萨道的修行人，对这些问题要好好地对待。

毕竟我们已经开始学习佛法，和世间没有学习佛法的其他人应该有所不同，如果还和世

间人发心、行为差不多，对我们而言损失非常大。因为已经接触到佛法，从某种意义上讲，一只脚已经跨入解脱的大门中，另外一只脚跟上的话，就可以获得解脱。但现在如果我们因为世俗的感情、其他世俗的执著，跨进去的一只脚又收回了，其实比起那些从来没有跨进解脱道大门中的人，更加的可惜。因为其他的世间人还没有真正地接触佛法、准备修行，所以他们觉得没有获得解脱不是很可惜。但是对已经发心修解脱道的人来讲，因为这些事情耽误自己的修行，的确是非常可惜的。

这是以嫉妒保护不应理的意思。

丑四、恭敬供养不应理：

恭敬供养自己的身体不应理，而恭敬供养所贪着的对方——男女的身体，其实也不应理。

既见此聚尸，鹫兽竞分食，

何苦以花饰，殷献鸟兽食？

既然见到聚集骨肉的尸体，在尸陀林当中被鹰鹫、野兽竞相分食的情况，我们就会想：何苦当初以花蔓饮食等等，殷勤地献给这个鸟兽的食物？“鸟兽食”指自己所耽著的对象，对方男人或女人的身体。

众生对自己的身体都很执著，以此就想方设法地去滋养、保护，打扮它，要让它显得很好，所以花费了很多时间精力去关注这个身体，也用很多时间精力去赚钱，获得财富之后，要住非常好的场所；吃的也必须是很高档、有营养的东西；穿的衣服也一定要保暖、舒适、高档，让别人看起来很有品位；有时在身体上面，还以花蔓、金银首饰进行装饰。其实，如果把很多的时间花在这些打扮或者享用上面，过多地关注自己身体的话，我们就没有时间关注修道。作为修菩萨道的人来讲，如果不关注修道，那么修道的动力就会在我们相续中逐渐消亡。

我们刚开始是有一种想要修道，获得解脱的希望，但是如何坚守这份希望，让它继续下去，逐渐变成一个强有力的动力？其实我们在这个过程中要把该修的修好，该去掉的去掉，这时候才能够继续保持这种想要修道的心。

但是像我们前面讲的，如果经常关注自己的身体好不好看，脸上的皱纹是不是多起来了，自己的肤色怎么样，穿的、吃的东西怎么样，吃的差了会不会身体不好？穿的差了会不会怎么样？每天我们从早到晚都在想这个，第一天是这样想，第二天、第三天也是这样，一个月、一年、一辈子都这样想，如果把很多时间花在这上面，哪里还有时间去想修道的事情？这些对轮回贪著的念头，就冲淡了修道的想法。乃至被冲淡的想法没办法重新聚集起来，我们就会彻底地退失修道的这种心。最后再过几年之后，我们再回头看，就会发现已经对修道根本没有任何兴趣，没有一点点想要修道的心，这时候就是彻底退失了。

我们回过头来找原因，无外乎就是因为对这个身体过度执著，把很多的关注、精力放在上面，所以就引发了这种情况。

当然这里所讲的并不是说对自己的身体恭敬供养不应该，颂词主要是针对我们所贪著的对方（男人或者女人）的身体。我们以前很贪著、想要获得对方身体，但是有些时候你不破费钱财、不恭敬供养对方的身体是不行的，所以为了得到对方，很多时候我们把本应该供养父母或者上师三宝、布施众生的很多钱财，花在对方的身体上面，给他（她）买很多衣服首饰，为了得到对方身体，也用很多时间精力去献殷勤。但花了很多钱，还得不到的情况也非常多，即便得到之后，这个自己辛苦装饰、恭敬供养的对方的身体，最终会死亡。

当这个身体死了之后，抬到尸陀林中的时候，我们就会看到这种聚尸被鸟兽分食的情况。“聚尸”就是骨、肉、血集聚起来的身体，现在已经死了，这个尸体在尸陀林当中被鹫鸟分食。在藏地的话这个过程很快，一具尸体从完整到最后吃完，也就十几分钟。前面我们讲过这个问题，这是在古印度，现在没有了。因为现在印度很多森林都被过度开发了，没有很多的森林来做尸陀林，所以现在很多尸体都是烧掉，有时候在寺庙旁边，有时候在恒河旁边。当然

在恒河旁边烧的人很少，主要是在其他的河旁边，或者其他的山林中，用柴火架起来就烧掉了。现在印度的尸陀林也很少。

在古代印度的尸陀林，尸体剖开之后，不是马上吃掉，可能是十几、二十天慢慢吃光，所以当看到聚尸被鹫兽分食的时候，我们有时候就会想：以前何苦花这么多的时间、精力、钱财、花饰来献给这个现在被吃掉的尸体呢？我们花很多金钱来保养现在的这具身体，到最后什么都得不到，而是成为鸟兽的食物，所以，“何苦以花饰，殷献鸟兽食”？

按理来说，这时候应该清醒了，但很多人即便如此也尚未清醒，因此寂天菩萨引导我们：何苦以前用这么多的花饰来殷献供养？我们辛辛苦苦想要得到的，不过是鸟兽的食物而已，吞噬之后便被消化，形成粪便排泄出去，最后一无所获。

从现在的情况来讲，在汉地，尸体最后是送到殡仪馆中存放几天，然后被火葬场的大火烧成灰，捧出来只是一坛子骨灰。而这些骨灰，最后要么撒了，或者埋在一个陵园当中，清明节去看看、扫扫墓，仅此而已，最后什么也得不到。自己的身体如此，所贪着的对方的身体也是如此。

有些人会想，大家都是这样过完一生的，没有什么不对的吧？以世间的眼光来看，曾经追求过、拥有过就可以了，最后怎么样无所谓，一般人的眼光就是如此短浅，只关注现世很短暂的一些因果。但从修道的角度来说，就要看前后世的因果——在这个问题上我们反复地讲，在这一世，尤其是现在，我们有机会修道，可以自主选择，但如果把很多时间浪费到追求对方的身体之上，最后不仅身体一无所得，修道的功德也没有得到，从这方面来看这些无谓的追求没有任何意义。

反过来说，如果我们对自己或者对方的身体都不是那么执着、爱重，恭敬供养，而是把这份恭敬和供养用于修道，比如对上师三宝恒常恭敬，对于听闻、修持佛法非常恭敬，然后把财富分成几份，一份供养父母，一份供养上师三宝，一份布施给需要的众生，比如人、旁生，或者通过烧烟、施水的方式给饿鬼。我们这样做就很有意义，因为这些行为本身不是以严重贪欲心引发的，而且所做之事，最后不会像供养的身体一样，成为一具尸体后，什么都没有。通过上供下施地积累福报，当我们死亡之后，身体虽然消亡了，而所做之善业还会跟随自己到下一世去，再继续成熟很多悦意的果报。

前面强调过，如果我们对自己和他人的身体经常执着的话，则会渐渐地忘失大道；而如果经常性地去做上供下施，在这个过程中，我们对道的大义会逐渐明了。我们经常行持善法的缘故，会在相续中植下对三宝的恭敬心、对众生的大悲心的种子，这颗种子慢慢生长，最后我们相续中的两种修道的要素——信心和大悲，会逐渐明显起来。

全知麦彭仁波切在《中观庄严论注释》后面讲到，在这些心态中，如果是缘自利的心态，信心是最关键的，通过对上师三宝的信心，可以引发殊胜的智慧；而在缘众生的心当中，大悲是最重要的。如果一个人又有信心又有大悲心，此人修大乘的要素基本上已经具足了。

综上所述，平时我们通过上供下施逐渐发现道之修持大义，然后如是发心、安住，就会和菩提道相应。对我们来说，身体做出了它应有的贡献，非常有意义。再回过头来看科判，会意识到恭敬供养自己或他人的身体的确是不应理的。

丑五、欣喜接触不应理（以欢喜心来接触所喜欢对象的身体不应理）：

若汝见白骨，静卧犹惊怖，  
何不惧少女，灵动如活尸？

如果你见到尸林中的白骨静静地卧在地上感觉非常恐怖的话，那么为什么不害怕灵动犹如活尸般少女的身体呢？

一般来说，很多人都比较害怕死去的尸体，不管是腐烂的，还是刚死去的尸体，不管是太平间的尸体，还是诸如被车撞死、凶杀的、家人的尸体，大多数人见到都会有一种恐怖、厌恶、不喜接触的心态。当然，有些执着心很大、世间感情很强的人看到尸体，不会厌烦和

恐怖的也有。但这是特定的情况，特定的亲属关系有时会有这些。但一般而言，人们看到白骨都是比较害怕的。如果我们见到了白骨或死去的尸体不呼吸、不动弹静静地躺卧的时候，觉得非常惊怖，那么见到一具灵动的活尸又会如何？

有些教言说，身体由于有心识所以能够活动，或者说由于风大推动所以可以走动（比如上行风、下行风、平住风等各种各样的风），人死的时候，由于四大分解、风大消融的缘故，身体便不会活动了。颂词以少女的身体作为宣说的例子，当然有人可能喜欢少男，有人可能喜欢成熟的女人或男人，不管怎么样，就是指我们所贪着的对境。为什么我们不害怕因风大发动犹如起尸一样活动的身体呢？这些所贪着的少男少女的身体其实犹如活尸，如果她的身体静卧在地我们都害怕，何况她可以起来活动？应该更加害怕才是。

其实，无论静卧还是活动，从身体的本质上来说二者没有任何差别，白骨也是曾经喜爱的这具躯体里面的白骨，静卧在地的尸体也是曾经能够活动自如的那具身体。所以，若畏惧静卧之尸体，也应畏惧灵动如活尸般之少女之身体。

当然，有时候我们脑袋转不过弯，会觉得两者不同，其实我们现在主要是在观察身体，在“同离命故观不净”的科判中所包含的颂词，几乎都是说离命的状态，只是单纯地观察身体。有人认为，这是没有用的，因为我喜欢的是具有心识的身体。后面的科判我们还会讲，具有心识的身体同样也是不净的。

这里通过分段的方式，从不同角度来打破我们任何可能产生的执著，如果只对身体执着，就从这个科判来破，如果执着有心识加入的身体，就从下面的科判来破。不管怎么样，我们贪着的身体是不净的，贪着有心识的身体还是不净的。观察重点不一样，但道理是一样的。

静卧的身体和灵动的身体是一样，如果对静卧的身体非常害怕，那么它能够起来活动，我们又为什么不害怕呢？如同我们都害怕起尸一样，其实从某个角度来说，通过某种因缘可以活动的尸体也和现在活人的身体是一样的。

有些人说，因为她死了，所以我害怕。但是，死了也好，活着也罢，我们其实并不在乎她有没有心识，我们喜欢的是身体，想接触的也是身体，并不是说要接触对方的心识，心识也是接触不到的。科判中讲“欣喜接触不应理”，如果你想欣喜地接触她的身体，这个身体死了和活着其实是一样的，有什么差别？反正你喜欢的就是身体，它已经静静地躺在这个地方了，按理来说，这时候也应该非常喜欢接触才对，为什么会觉得恐怖呢？因此这种说法不成立。

再进一步说，虽然很多人都害怕尸体，但如果真正去观察，这具尸体已经死了，就像一堆砖头、土石一样静卧在地，不会造成任何伤害，但有时候我们就是有一种莫名的害怕，因为已经死掉了。

有时候它静卧在地我们不怕，但如果突然起尸了就会很害怕。起尸的现象在古代有很多，尤其是在藏地的历史中，上师在以前的讲记里也提到过，在马尔康、西藏等地经常发生起尸，人死之后，因为某种因缘尸体又复活了，起尸之后便开始伤害人。在汉地以前也叫僵尸，现在很少听说有这种现象，据说有些地方为了专门对付起尸故意把门修得很矮。

不管怎么样，很多人害怕起尸。有些地方说起尸是因为非人的心识加入，所以尸体可以活动，也就是说起尸里也具有某种心识，那么活人的相续中也是具有某种心识，从这个角度来讲，如果我们害怕起尸，也应该害怕现在的活尸才对。

再从另外一个角度来讲，如果我们害怕起尸的原因，主要是怕它伤害我们的生命，那么我们为什么不害怕贪着男女的过患呢？其实贪着活着的男女所产生的过患，比被起尸害命还要严重，我们对前者害怕的程度应该超过起尸才对。

如果我们被起尸伤害，最多是丢掉一世的性命而已，但如果贪着“活着的起尸”，或者说贪着男女，我们会因贪欲心而忘失正道，并因贪欲心造下很多杀生、偷盗、邪淫等连锁反应般的过失。所以，对于修行人而言，从保护慧命的角度，如果因为贪着世间男女的感情而耽

误了修行，乃至因为贪着而堕落恶趣、漂流三界轮回，其过患其实远远大于被起尸伤害。

尽管道理如此，我们或许也明白，但凡夫众生由于无始以来相续中习气的缘故，还是难以做出决断和取舍，这就是众生颠倒妄念导致的结果。既然如此颠倒，更加说明我们需要精勤修道，如果是已经达到某种境界的圣者，不是很精进也可以，因为他们毕竟已经超越了生死险地。但事实是，越证悟空性的人越精进——比如佛陀已经完完全全获得了圆满的断证功德，而我们以前讲过一个公案，佛陀对修持福报是没有厌足的。

反观自身，现在是最需要福报、需要修行的时候，但我们反而对修道持有一种拖拖拉拉的心态和行为，对积累福报不重视，对闻思佛法有餍足的心态，认为自己已经修得差不多了，但真正观察，觉得自己差不多，不需要修行，是更加需要修行的标志。我们听到这个颂词再反观自己内心，应该产生“一定要认认真真修行”的决心，这是非常重要的。

丑六、以贪拥抱不应理：

昔衣汝亦贪，今裸何不欲？

若谓厌不净，何故拥着衣？

以前即使是有衣服遮掩的身体，也是非常地贪执想去拥抱，而今日到了尸陀林中，秃鹫已经把衣服撕扯光了，赤裸的躯体暴露在你的面前，为什么这时就不想去拥抱呢？如果辩解说自己厌恶不干净的尸体，那为什么要拥抱衣服包裹的活尸呢？

如果不详细解释，可能单单从颂词上讲的话不太容易理解，但是上师的讲记、各大注释把这些问题都讲得很清楚，所以我们再进一步分析一下，这里面的含义其实也是非常深的。

当众生喜欢某个人时，由于贪执心作用的缘故，便会觉得这个男人或者女人非常可爱，非常想要去拥有她、拥抱她，对她的身体乃至一切都觉得美好。对方的身体、脸庞、笑容，乃至哭泣、一个眼神，都认为很可爱，不单单是身体，包括衣着品位、生活习惯都会显得非常完美。但如果有朝一日感情不在，就会如同前面我们讲的第一个颂词，怎么看都不舒服、不顺眼，她所使用的东西、穿戴的衣物都觉得非常可笑，说话方式、行为举止也非常不合理。所以，所谓的感情和执着，的确就是在某种特定的情况和心情下的产物，对于这些不应该太执着太认真。

但凡夫众生习性所致，明明知道是不可靠的，还是宁愿相信其恒常不变。很多人谈恋爱的时候喜欢发誓，要天荒地久生死相依，但信誓旦旦之后，过不了多久就分手，开始争论打骂，死去活来。当贪着心生起来的时候，什么都贪，而一旦翻脸，一切又都变成为嗔恨和厌烦的对象。这就说明所贪之对境没有什么可靠的，我们附带着讲一下这个问题。

“昔衣汝亦贪”——以前这具异性的身体，即便穿着衣服也是万般执着。按理来讲，如果她不穿衣服将会更加执着，但到了尸陀林中，她的尸体以赤身裸体的方式呈现在自己眼前时，身体还是以前的身体，而衣服却没有了，照理说应该产生更大的执着才是。

藏地有这种传统，天葬师在天葬之前，必须把死人衣服全部拨下来，然后把身体划开，把肉切下来招呼秃鹫吞食，如果对身体特别执着的话，现在衣服脱光身体裸露在面前的时候，也应该产生更大的欲求才对，但实际上那个时候根本就不敢接近，甚至连看也不敢看，更加不敢接近拥抱，充满了恐怖和厌恶。

“今裸何不欲？”——你应该产生更大的欲求才对。

“若谓厌不净”，如果有人借口说，这是因为自己厌恶不清净的裸露身体。

这看起来好像情有可原。寂天菩萨进一步地戳穿这种虚伪，“何故拥着衣？”如果你很厌恶这具不清净的身体，为什么你还要拥抱着用衣服包裹着的身体呢？难道你是喜欢拥抱衣服吗？

仔细去分析，尸陀林中和现在女人的身体，两者的本质是一样的，里里外外都充满着三十六种不净物。如果说你讨厌不净的话，那么不应该拥抱这样的身体。这具身体不管是死了还是活着，其不净的自体都不会改变，并不是说生前很清静，而死了之后才变得不净。

你说，我讨厌不清净的身体，那么按理说你也不应该拥抱穿着衣服的身体。你去拥抱穿着衣服的身体，还说对不清净的身体不喜欢，难道你只是喜欢衣服，只是想要拥抱这个衣服吗？如果你喜欢衣服，你只要抱着衣服就够了，为什么还要拥抱穿着衣服的身体呢？

这就是一种自相矛盾，一方面众生很讨厌不清净的东西，比如像粪便、垃圾等不净物出现的时候，大家都掩鼻而过，觉得臭秽不堪不愿接触；但是，当不清净的男女之身出现的时候，很多众生，没有产生修道功德的人，都会不由自主地产生贪欲心，想要拥抱这种不净的东西，这就是一种颠倒。所以，众生相续中的分别念的确不可靠。众生把不清净的事物执着于清净，恰恰说明贪欲是被蒙蔽了心智之后的错误妄执。

这个颂词非常巧妙，如果说我们不喜欢不净，为什么要拥抱穿着衣服的不净的身体呢？如果真的不喜欢，拥抱衣服就够了，不需要拥抱穿着衣服的身体，把前后的意思联系起来，就是说通过贪心拥抱身体是不合理的。如果对这具所谓“非常可爱”的身体进行分析，都是不清净的自性，真正可爱的理由一个都没有。不分析观察的时候可爱，真正观察的时候没有一个值得贪爱的本体存在。这个科判就讲到了以贪拥抱不应理。

这节课就学习到这里。

## 《入菩萨行论》第 122 课笔录

我们继续学习《入行论》。

上一节课已经讲了科判“以同离命故观彼不净”的内容，身体的自性和离命的尸体一样，是不净的。

子二（观察具命而观彼不净）分三：一、脏物现前；二、以推理决定；二、破彼清净相。

“命”前面我们已经讲过，是生命或者心识的意思。具有心识的身体是否清净？值不值得贪著？

有些人认为：“前面你只是讲尸体或者身体的过患。当然，单纯从身体的角度来讲，身体的确有这些过患，并不值得我们去执着。但是，对于情爱，不单单是涉及身体本身，身体上还具有心识，自己喜欢对方，对方也喜欢自己，如果是具足心识的身体，那应该值得贪爱吧？”

下面从“具命”的角度来观不净。身体和心识二者，身体本身的不净已经没什么讲的了。如果把身心分开，心本身非色法，是没有形状、颜色之自性。因此，贪著无形无色的心识，没什么实际的意义。二者分开的时候，一个是不净的自性，一个是无有质碍、无色无形的自性，那么二者结合起来，也没有值得贪执的本体。

第一、“脏物现前”。脏物就是不净物。男人、女人的身体，内内外外充满不净。这些不净物，明显地出现在我们的面前，我们能很容易观察到这些都是不清净的，从而止息贪心。如果脏物现前的时候，我们还要去执着就不应该了。

第二、“以推理决定”。通过各种各样推理来决定，这一切都是不清净、不值得贪著的自性。

第三、“破彼清净相”。如果认为在身体上洒一些香水，好像就是清净的自性，这是需要破斥的。认为它具有清净的自性，其实是一种错误颠倒的想法。

丑一（脏物现前）分二：一、贪分别之脏物不应理；二、谴责具迷乱者。

第一、“贪分别之脏物不应理”，分别的脏物就是指别别的身体支分脏物。当然，男人、女人的身体，它总体是一个不清净的自性。在总体不清净的自性中，有一些个别支分的不净物，我们贪著这些分支的脏物不应理。如果贪著分支的脏物不应理，那么贪著结合起来的脏物——不清净的身体更加不应理。

第二、“谴责具迷乱者”，具迷乱者的一些错误观点，必须要予以谴责。

寅一（贪分别之脏物不应理）分三：一、破贪口水；二、破贪所触；三、破贪身肉。

有些人贪著女人或者男人的口水；有些人贪著所触柔软细滑的感觉；有些人是贪著对方的肉体。不管是贪口水、所触和身肉，都是贪著不净物，都是一种妄执、非理作意，必须予以破除。

如果不破除这些贪著的对境，我们就会觉得，对方还是有一些可以执着的自性，有兴趣，可以贪著。破除之后，我们就知道这种贪执是一种非理妄执而已，没有真正可以贪著的理由。

卯一、破贪口水：

粪便与口涎，悉从饮食生，

何故贪口服液，不乐臭粪便？

粪便和口水都是从饮食产生，是同样的因产生的两种不净物，为什么有些人只是贪著男人或女人的口水，而不喜欢他很臭的粪便呢？

有些人非常喜欢女人或者男人的口水，这主要体现在执着对方、拥抱接吻的时候，就觉得女人或者男人的口水，是一种能让自己满足的液体，是让凡夫众生能够得到快乐的来源。

下面讲贪著口水不合理，因为口水源自饮食。平时众生吃饭喝水，这些饮食吃进去之后，一部分转变成一些营养、体液、肌肉组织，还有一些成为其他的东西，而一些比较粗大、无法消化的就变成了粪便。像这样，粪便和口水都是从饮食的因缘生的，都是不清净的自性，两者的来源是一个。

那么，我们为什么颠倒贪著对方的口水这种不净物，而不去贪著臭粪便这种不净物？其实两个都是不净的，都是从饮食产生的，在两者之间一舍一取，并不合理。如果认为贪著口水合理，那么也同样应该贪著臭粪便；如果觉得臭粪便不能够耽著，那么同样不净的口水也不应该耽著，二者是从一个因产生的缘故，再者二者都是不净的缘故，所以，取一舍一的确不合理。

有些人觉得，粪便不清净比较容易理解，但是口水不清净应该怎样去理解？从现在众生的业感、心态来讲，粪便特别臭、也很脏，没有一个人愿意去接触。而口水，这是我们口中的东西，每天嘴里都有，而且咽下去之后，可以缓解口渴，相当于一种饮料。我们觉得这应该是干净的，既然如此，贪著对方的口水也没什么不可以。其实，这是一种妄执。

口水本身属于不净。从分别念的角度比较而言，粪便不净的方式和口水不一样。不能因为不净物在自己的口中，它就是清净的，这不一定。如果我们认为：“口水和粪便不同，粪便是不净的，而口水是清净的，可以享受，可以贪著。”这样想，其实是没有分析观察导致的。所有的人，依靠饮食都会产生口水，假如口水是清净的，那么不仅是我自己和我所贪著的男女，口中的口水是清净的，连走在街上的乞丐、其他任何人，口中的口水都是清净的。

如果口水是清净的话，为什么当有些因缘显现的时候，别人的口水不小心沾在自己的脸上，自己很厌恶呢？比如有些人说话，唾沫四溅；有时候别人把口水吐到自己衣服上，马上觉得很厌恶；口水沾到自己脸上，这么不干净，这么臭。有时候更加不注意，口水溅到自己口中，自己马上“呸呸呸”把它吐出去；溅到脸上的时候，就用手、纸擦干净，而且马上用水去冲洗。如果是这么干净，为什么我们这么着急地去擦掉它，为什么就这么厌恶呢？

可见我们其实也认同，口水的确是不净的。如果清净，就像下雨的时候，除了极端天气下的黑雨以外，一般来讲我们都认为雨水很干净，在路上走路的时候，雨水溅到脸上、身上，掉到嘴里，我们没有那种马上要把它吐掉、擦掉的感觉。如果认为干净的话，我们对待口水的态度就应该像对待矿泉水，对待雨水一样，不应该产生觉得很厌恶的感觉。

其实真正分析的话，我们还是认同口水是不清净的。当别人的口水溅到脸上、跑到嘴里的时候，我们就觉得很厌恶，因为它是不干净的。从这方面讲，如果它真正干净，我们就不会有这么强烈的反应。对于干净和不干净的液体，我们作出的反应是不一样的。如果这样分析，大家可能比较认同，口水的的确确不干净。

那么，为什么有些人这么喜欢呢？同样是不清净的口水，从自己不喜欢的人和自己特别贪执的人嘴里出来，竟会出现这样不同的感觉、不同的反应。其实这是贪欲在作怪。

前面我们讲过，当一个人贪执对方的时候，产生强烈的烦恼，不管是嗔心、贪心、痴心，在极度贪著的时候，我们是没有理智的。有时候因为贪著一个人，或者东西，自己可以去杀人放火，犯下滔天大罪。那时候已经丧失理智，当他反应过来，觉得不应该做的时候，往往是一一切都晚了。所以，贪欲心很强的时候，丧失了理智，没有正常观察的能力。在拥抱自己喜欢的人亲吻的时候，这时的贪欲心很强，虽然是不清净的口水，他同甘露一样去受用。这时起主导作用的是贪欲，蒙蔽了他辨别干净与不干净和智慧，被掩盖之后就分不清楚了，像这样虽然不干净，他也认为是干净的。

所以这方面完全是众生的执着，贪欲习气引发的，认为口水是干净的，是值得贪著的自性，但是分析的时候，的确不是这样的。我们通过平常的心态观察口水，的确是从饮食产生，而且是一种不净物。我们为什么只贪唾液，不贪臭粪便呢？这种情况的确不合理。当贪心很强，被贪欲心蒙蔽的时候，会认为这种不干净的东西，就是非常干净的。

还有一个问题，有的人这样说，虽然前面分析的是对的，但贪欲心很强的时候，的确我很喜欢对方的口水，也没有认为它是不干净的，至少在那个阶段，从喜欢的人嘴里流出来的口水，我觉得是值得贪著的。那么，自己喜欢的人嘴里出来的口水，是不是真正是一种有自性的、实实在在的去贪执的口水呢？其实并不是。

前面我们讲过，某种情况下，贪欲非常炽盛的时候，觉得对方的口水非常干净，可以饮用。以前我们几个道友坐在一起，分析过这个问题，当时有几个出家人和一个居士，讨论这个颂词中所阐明的道理，这个男居士以前吃过女人的口水，他觉得很干净，没什么不干净。当时有一个出家师父说，如果真正喜欢口水的话，你所喜欢的女人，当着你的面拿一个碗，把口水吐在里面，吐了满满一碗让你喝，你能不能喝下去？这样观察分析的时候，当即这个居士露出一副厌恶的表情。虽然自己喜欢女人的口水，如果从她的嘴里直接饮用，他觉得是可以的，是干净的。如果这个女人把口水吐一碗、吐一杯，让他去喝，如果口水真正干净，而且又这么喜欢女人口水的话，当甘露药一样饮用，把这样一碗喝下去，应该是可以的，但实际上没有几个人能够做到。因为那时候他也觉得不干净，喝不下去。她吐出来的口水不想喝，口里面的可以喝，所以贪著其实就是颠倒。

在贪欲心、执著心很强的时候，分不清楚哪些干净、哪些不干净。总之，如果一个人贪著很重，心识受到某种迷乱，所作出的判断，无法真正的按照常理去思维。如果在相对正常的情况下，他就不会有这样的反应。

所以，贪执口水，从很多方面观察，是不应该的。如果我们觉得所贪执对方的口水值得贪著，那么通过颂词分析观察，就会真正得到结论：没有什么可贪著的。

卯二、破贪所触：

所破斥的是所触。所触是皮肤和皮肤、身体和身体接触的时候，有一种柔软、细滑的感觉。很多人觉得和自己喜欢的人拥抱在一起，肌肤相接触的时候会产生乐受，产生快感。觉得这是很值得贪著的。

寂天菩萨对这个问题也做了分析。是不是真正喜欢这种所触呢？这种所触是否值得去贪著呢？

下面第一个颂词是这样讲的：

嗜欲者不贪，柔软木棉枕，  
谓无女体臭。彼诚迷秽垢。

“嗜欲者”指贪欲心很强烈的人，他不会去贪著柔软的木棉枕，他说木棉枕没有女人的体味、体臭，没有身体的味道。如果这样的话，寂天菩萨说“彼诚迷秽垢”。这个人真实地被秽垢的东西迷惑了，他的心很迷乱，居然对很秽垢的东西产生了贪执，对清净的东西不执著，

反而执著非常污秽的东西。

此颂主要是破“触”。从佛教的观点讲，眼耳鼻舌身对应的是色声香味触，身体和触分别是是能境所境。触有很多，有很冷的触、很热的触、很柔的触、很硬的触等等。众生喜欢柔软的衣服，温暖的环境，太热、太冷了都不喜欢，适度的、比较舒适的触，很多众生都很执著，睡的床、穿的衣服必须要柔软，温度也必须要适中等等。在身体接触的时候，也喜欢柔软、细滑的感觉。众生有这样的执著。

这里破除的是这种触，到底身体的接触，是不是自己真正所耽著的。但是，观察的时候，“嗜欲者”——贪执心很强的人说，他很喜欢女人或者男人身体柔软的所触，如果接触就会觉得很满足，所以他放不下对于对方（女人、男人）的执著。

寂天菩萨说，你如果真的非常喜欢耽著这样柔软的所触，完全可以去拥抱、耽著柔软的木棉枕。（木棉是一种植物，按照各种注释的介绍，它很柔软、细滑，用木棉做成枕头，也是有着柔软、丝滑的自性。）这是寂天菩萨告诉这些贪欲心很强的人，也包括我们这样的凡夫。如果这么喜欢柔软、丝滑的感觉，完全可以去买一个木棉枕，然后去接触它，就可以满足自己的这种贪欲，没必要执著女人。

但是嗜欲者，他不耽著、不喜欢柔软的木棉枕，“谓无女体臭”，他说木棉枕虽然很柔软细滑，但是无法发出女人身体的味道，或者说臭味。（“臭”有两种解释，一种是真正的恶臭，一种是讲味道。）

寂天菩萨说：“彼诚迷秽垢”，看起来，你并不是喜欢柔软丝滑，而是迷惑于那种臭秽的感觉。如果你喜欢触，那么柔软细滑的木棉枕完全可以满足触的要求。但是你说仅仅柔软丝滑不行，枕头上面没有女人或者男人身上的味道，因此不喜欢它。所以寂天菩萨说：“这样看起来，你是非常喜欢，迷惑于这种秽垢（秽垢有色的秽垢，也有味道方面的秽垢），总而言之，看起来你对不清净的东西很喜欢。木棉枕既柔软，又丝滑，而且不会发出恶臭，又有香味，所以很干净，也没有像血肉、内脏等不干净的东西。按理来说，应该喜欢这样的东西，但是他不喜欢，反而说没有女人、男人的臭味。所以，寂天菩萨说，这样看起来，说明你非常迷恋于不清净的东西，对于不清净的东西非常喜欢。

再分析的话，女人或者男人的体味可以分成两个部分。一部分是香水的味道，一部分是身体的原味。有些人喜欢身上的香水的味道，有些女人或男人身上会喷香水。有些人因为香水的味道，就喜欢接触对方的身体。如果她身上香水的味道，很吸引你的话，那么把香水喷在木棉枕上，不就满足了你的要求吗？又有香味，又有柔软细滑，又干净，又没有其他的臭味，你抱上一个这样的木棉枕就可以了。

如果不喜欢这种香水的味道，而是喜欢女人的原味。我们再进行分析，如果喜欢女人和男人身体本身的味道，那么身体里里外外都是充满不净的。每个毛孔都在往外散发体内的臭味，身体里面有内脏、血液等很多东西，其实都很脏，不干净。那么从这个不清净的毛孔里散发出来的味道不可能香，而是臭味。

所以说，如果你喜欢身体的原味，就是喜欢臭的味道，这是颠倒。一般的众生，没有人喜欢臭的东西，但是贪欲心强的时候，虽然臭他也喜欢。这样就是“彼诚迷秽垢”。

我们或许会觉得身体没那么臭，但还是有些人身体很臭，必须要喷些香水掩盖。还有一些，身体看上去不是很臭。这在《入行论》的后面，还会分析观察。假如我们按照自然的状态来处理人的身体，既不刻意把它弄脏，也不刻意每天用香水、肥皂去清洗。那么过十天、半个月，我们再来看这个身体，这样的状态下，身体会自然而然发出很臭的味道，我们身体上之所以没有恶臭，不像有些乞丐的那种味道，主要是每天使用香皂、水来冲洗，把敷在身体上面的可以引发恶臭的东西冲洗下去。所以，并不是身体本身不臭，而是用很多方法来掩盖它，每天经常性地清洗，让它显得不那么臭。其实，真正从不清净的身体里面，不可能发出一种真正的香气。

上师在讲记中讲，除了有些特殊的例子，如前世造下特殊的善业，他的身体会发出香味，普遍而言，人的身体发出的味道都不是香味，而是臭味，只是比起很强的臭味，没有那么浓烈而已。但是不管怎么样，身体发出来的味道，的确是臭秽的。如果是喜欢男人、女人身上的味道，其实就是“彼诚迷秽垢”。

颂词破除了耽著触觉，同时还附带破了嗅觉，所谓觉得对方身体的味道，能够产生贪欲心，得到满足。因为不管是闻她身上的香水，还是喜欢闻身体的原味，都是一种迷乱。众生喜欢男人、女人的身体，也都是属于迷乱，就如“彼诚迷秽垢”所讲的一样。

对于迷乱的东西，本来应该远离，应该厌恶，反而很执着，很痴迷这样的味道，这很不合理。佛陀在佛经中、很多大德在论典中讲，众生是处在“常乐我净”的四颠倒中，把无常的事物当做常有，把苦的自性执为乐。整个三界是苦，但众生执著为快乐。本来无我的自性，众生却认为有我。本来是不净的自体，比如身体，众生认为是清净。众生以四颠倒的缘故，无法认清世俗和胜义的实相，导致流转轮回，这也是众生之所以成为众生的主要原因。为什么我们要破除常有，修持无常？为什么要谛观三界都是痛苦的自性？为什么要观无我？要修不净？其实是要还原世俗谛的真相，世俗谛本身就是无常、苦、无我、不净的，但众生颠倒了，认为是常乐我净，当然无法相应于世俗谛的本质并安住在正常心识的行为中，所以从颠倒引发流转。而修持无常等修法，可以返璞归真，从迷乱中清醒过来，并走上解脱的大道。

下面的颂词继续破除。

迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，  
难成鸳鸯眠。于彼反生嗔。

迷恋耽着于下劣欲妙的人说，木棉枕虽然非常滑柔，但是没有办法依靠木棉枕和喜欢的男人或女人作不净行，因此不但不会耽着木棉枕，反而对木棉生起很强的嗔心。

颂词本身没有破对方的观点，好象都是对方的观点，寂天菩萨的意思是讲，其实你并不是执着于柔滑的所触。就像前面所讲的一样，“彼诚迷秽垢”，其实你只是贪着不净物而已。的确，观察的时候也是这样的。虽然木棉枕非常柔软，而且清净，但是他觉得木棉枕怎么可能和喜欢的男人或女人相比呢？和喜欢的男人女人既可以同床共枕，又可以满足自己的欲望，而木棉枕没办法做到。所以他就喜欢男人女人，而不喜欢木棉枕。

其实这个观念是不合理的。第一，贪欲心很强的人觉得男人女人可以带来快乐，但是真正来看，男女的身体本身是不清净的东西，那么不净的自性，能够带来快乐的自体是很困难的。当然，贪欲心很强的人他把不净之物看做清净的时候，可以带来一种颠倒的快乐。但真正从本质上分析观察，不清净的东西没办法给自己带来真正的快乐。第二，上师教言中讲，即便是能带来一点点的快乐，那也是暂时的，无法长久的一种快乐。所以它是虚假的，不是真实的快乐。第三，想要依靠男人或者女人这种喜欢的对境来满足自己的心愿，其实很难得到满足。就像口渴的时候喝盐水，不但没办法止息口渴，反而越来越渴。同样，想通过贪恋的男人或者女人来止息自己的贪欲是很困难的。越贪恋，贪欲心越大，越难以满足，这就是一个恶性循环。

有些人认为，真正让自己得到满足、得到快乐的唯一因就是对方，即男人或者女人。而按照圣天菩萨所造的《中观四百论》，还有月称菩萨的《中观四百论》注释，里面阐述了依靠对方得到满足，得到快乐，是一种颠倒。有些人认为男人或者女人是唯一的能够让自己产生快乐的因和境，而大德们认为这是众生的颠倒妄执。

其实，男人和女人在自己产生满足快乐的过程中，只是一个很小的助缘而已。最主要的因是自己的强烈贪执。如果没有强烈的贪执，男人女人的助缘没办法给自己带来所谓的满足快乐。比如有些修不净观的人，或者那些被强迫发生性关系，或者和自己不喜欢的对方发生关系的时候，没办法带来这种满足和快乐。虽然有男人和女人，也在做不净行，但是因为内心中没有贪执的缘故，虽然有了这种助缘，但是也不会带来所谓的快乐，上师在以前的注释

中也讲过这个问题。

如果有贪执的主因，再加上男人女人的助缘，自己好像得到满足，其实真正分析，这是很小的满足快乐。众生太过于执着唯一带来快乐的因是男人和女人，而这只是很小的一个助缘而已。

《中观四百论》注释中也讲了一个例子，因为印度很热，一个人很想要在炎热的气候中获得清爽的快乐，他让仆人准备洗澡水、浴巾、肥皂、抹身的油等等。想要通过洗澡之后抹油的方式让自己的身体非常舒适，古印度有这样一种规矩。但是当仆人们把这些东西准备好之后，他觉得抹身油是让自己快乐的唯一因，其他的都不需要，于是只选择了抹身油。其实，要想让身体获得舒适，必须要洗澡，洗完澡之后再去抹油，才可以获得那种舒适，但是他只是选择最后一道工序的抹身油，觉得其他都不是快乐的因。

这就和前面的例子一样，得到满足快乐要很多因缘，其中最大的因来自自己的贪欲，如果没有颠倒的贪欲，自己没办法获得所谓的满足，但是自己却认为最主要的因是对方，就像抹身油是获得快乐的唯一因，有这种执着。

所以说，众生的贪欲都是基于颠倒的自性，把不该贪的认为是该贪的，本身不清净的东西认为是清净的。男人和女人的身体都是不清净的，自己的身体也是不清净，在不清净中产生欢喜的感觉，是非常颠倒的。怎么能对一个不清净的东西产生这么强烈的执着？

《四百论》注释中有一个公案，讲《入行论》时也曾经提到过。这个比喻很具说服力和启发性，有必要再讲一次。故事中讲到有一个人走夜路，因为没有灯光，月光也很微弱，不小心踩到了一堆大便。刚开始他不知道，还在一直往前走。停下来休息的时候，突然发现鞋子上踩了大便，心里特别不高兴，很不舒服，非常厌恶。就这样他继续走，随后突然对这个大便产生了贪心。

这个公案，我们会觉得非常难以理解，怎么没有任何理由就对大便产生了贪欲心呢？其实，这个故事恰恰发生在我们身上。走夜路不小心踩到大便却继续走，这是愚痴，愚痴的情况下不知道把大便抛弃是情由可原的，我们贪着某个东西的时候或者接触其他法的时候，处在一种非贪非嗔的状态，既不排斥，也不喜欢，这时候情由可原。第二种反应，当闻到粪便的臭味时，观察到粪便的不清净，很厌恶而生嗔心。嗔恚的反应很正常，因为我们都不喜欢不清净的东西。第三个反应就不正常了，莫名其妙地对大便产生了贪心。

对不清净的东西产生贪心不正常，这恰恰就是现在很多众生的心态，明明不清净的身体，却产生很大的贪心，这种想方设法拥有不清净东西的贪心，是不是很反常、不合理？是不是一种颠倒呢？的确是颠倒。如果我们没有认为这是很颠倒的，就想一想这个比喻，和我们前面所讲的抹油的例子，其实是很类似的。怎么没有任何理由就对大便产生贪欲心了呢？我们毫无理由就对对方身体产生贪执心，对自己的身体产生贪欲心，这是毫无道理的。

如果不学习殊胜的佛法，我们还会在这种颠倒的状态中继续贪执下去。但是，学过颂词再慢慢地仔细观察之后，至少会发现我们的这种执着是错误的。不会再有理直气壮的理由，让我们去执着自己或者男女的身体，因为对不净物产生贪欲心是非常不合理的。

下面继续看颂词：

若谓厌不净，肌腱系骨架，  
肉泥粉饰女，何以拥入怀？

如果非常厌恶不净物，那么由骨架构成的整个框架，然后再肌腱系骨架，其上再附以肉泥，外表以皮肤来粉饰的女人或者男人，为什么把他抱在怀中？

每个人都不喜欢不清净的东西，这是正常的反应。事实上，一方面我们非常厌恶不净，但是，面对女人或男人的不净，我们的反应就不是这样的。无论男人还是女人，支撑身体的是骨架，就像修房子时的框架结构一样。在框架之中有肌腱相连，然后就是肉、内脏等等，就像有了框架之后，把砖砌上去，这样就不是一个空空荡荡的架构了，开始饱满起来。最外

面是包裹的皮肤，就如同房子修好之后的粉刷装饰。像这样组合起来的女人或者男人，“何以拥入怀”？内内外外观察都不清静，既然讨厌不净，为什么要把他们抱在怀中呢？为了这种不清净的东西，而让自己最美好的时光都浪费在上面，同时还造了很多恶业，又是为什么呢？

单独看的时候，骨架、肌腱、血肉、内脏、内脏里的各种液体都是不清净的，粪便、脓血、口水、鼻涕、脂肪、脑髓也都是不清净的。外面的皮肤也不清静，因为从毛孔里面从内而外散发出不清。每一个部位单独分开的时候都是不清净的，但是为什么组合起来就认为是清静的自性呢？是不是我们迷惑于粉饰了？

房子修好之前，到处都是裸露的砖头、钢筋等等，把它装修粉饰之后，就觉得很漂亮、很高档。装修的意义就是把不干净、粗糙的东西掩饰一下。对于人体而言，皮肤就是我们的装修，没有装修的时候都是很臭秽、很粗糙的，没办法让人喜欢。很少有人对这些没有粉刷的房子有什么贪心的。再好的别墅，在它没有装修前也是没人喜欢的，装修完之后就觉得不一样，有些是一般装修，有些地方是高档装修。

人们在打扮自己的时候也是这样的，有些是随随便便装饰一下，有的是精装打扮。其实不管怎么样，都是通过装修来掩盖不净、无常的自性。因为我们会变老，为了掩盖变老，有时候会做整容等等。身上有污点要遮盖起来，要喷香水。其实都是为了掩盖它不净、无常、苦真相。虽然我们想要掩盖，但是不管怎么样，也掩盖不了不净无常等苦的自性。

所以真正分开来观察的时候，它是不净的，为什么组合起来我们就认为是清静的呢？这些道理我们要反复想。有些人害怕听这些教言，因为听了之后就发现，原来自己是这种自性，害怕自己对美好的生活失去兴趣，不想去追求了。但是不管怎么样，事实就是如此，是回避不了的。我们反复去观想，只有把这些内容融入自己心中的时候，才能起作用，能够帮助我们减少贪执，泯灭过度的执著。

下面讲最后一个颂词。

汝自多不净，日用恒经历，  
岂贪不得足，犹图他垢囊？

自己里里外外有很多的不净物，我们每天都在用，在经历、享受这样不净的身体，难道你还贪得无厌，对此还不满足吗？还想要去贪图他人的垢囊。

本来自己的臭皮囊已经是非常不清净了，难道还想要去拥抱执着另一个和自己的身体一样不清净的臭皮囊吗？究竟是怎样的一种思想导致我们如此作意呢？没有合理的理由。唯一的一个理由就是虚妄分别、颠倒妄执，如此才可以解释我们的这种想法和做法。

“汝自多不净”，对于这一句，我们每天都在使用自己的身体，比较容易知道。我们身上有口水、鼻涕、汗液、大小便、体臭味等等，其实我们每天都在带着流动的厕所到处走，每天为了清洗这些东西花费很多时间。我们要洗澡，排出大小便，出汗之后要擦洗身体，要洗衣服。每天都在围绕这个臭皮囊奔波，“日用恒经历”。

其实对于有善根的人而言，早就足够了，早应该厌烦自己的身体了。我们每天都用这个身体，还不满足，是不是还想要增加另外一个负担，而去贪著其他人的身体呢？其他人的垢囊就是我们所贪著的对象，不管男人还是女人，本体的自性都是肮脏的臭皮囊。还想不净加不净，贪著自己的不够，还想使用他人的不清净臭皮囊，如果这样的话，我们的颠倒到了什么程度呢？但愚痴的人根本发现不了这种自性。

上师在讲记中讲到，有一个很穷的乞丐，后来又娶了另一个女乞丐做妻子，很多人就笑他们，自己本来已经这么穷了，还娶一个乞丐的妻子。其实我们在笑别人的时候，自己也正处于被其他人笑话的境地。我们身体本来就不清静，还要贪著他人的臭皮囊，其实我们和乞丐的做法一模一样。从这个角度来讲，只是五十步笑百步而已，都是处在迷乱的状态中。

只要不解脱，没有修习清静智慧的教法，我们何止在身体的问题上颠倒，思想和行为都处于颠倒状态之中。因此，不是不应该修行，而是应该马上修行，不是我们投入的时间太多，

而是时间根本不够，远远不够。不是我们闻思太多，而是闻思太少。我们根本没有对这些问题进行认真观察，也没有在内心中产生定解。我们现在遇到这个机缘，的确应该好好去观察学习。把这些意义反反复复去串习、观修，只有生起真正的觉受之后，才可以泯灭我们内心中对自他身体的妄执。

今天的课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第123课笔录

今天继续学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。

本论主要宣讲的是菩萨的行为、学处以及修行的方法，所以其中讲到的很多内容和意义，和我们自己相续当中的想法、行为、思维模式等，有很大的差别。我们当前的这一套想法，导致了我们在轮回当中一直流转，如果不改变这套想法，不改变这套行为，我们还会继续在轮回当中流转下去。

通过学习《入菩萨行论》，我们知道了这里面的智慧，知道了对于众生、对于成佛应具备的态度。平时我们的想法和行为，如果能够和《入行论》当中所讲到的这些内容相顺的话，我们的心逐渐逐渐就可以从轮回的轨道上面偏离出来，进入到修学成佛的新的轨道上面去。因此，我们要认认真真地去学习、去体会其中的殊胜含义。通过学习树立了知见之后，我们还必须要实践，该调伏的烦恼必须要调伏，该做的发心和六度也要去行持。

当然，要按照《入行论》当中所讲到的这个高标准，一五一十地全部在相续当中去实践、去生起，有一定的困难，但无论如何我们要开始下决心，学习到了这个智慧之后，就必须要一步一步去做。一般而言，迈出第一步是比较困难的，但是只要第一步迈出去之后，后面我们就可以逐渐逐渐地适应这样的修法。无始以来我们习惯的模式，和现在全新的思维和修行的方式，要适应的话，是很困难的。因为我们的心已经适应了轮回当中的套路，要去适应修行的智慧和行为，反差很大，可能没办法接受，也办法去适应。但无论如何，如果我们不改变、不摆脱以前的这种思考和行为模式，就永远没办法让自他获得最究竟的解脱。只有摆脱了旧有的习气，开始接受《入行论》当中佛菩萨的教言，我们才可以真正地来调整自己的心，调伏自己的相续，显现出自己相续当中本具的菩提心、本具的佛的智慧，对自他众生起到最为殊胜的饶益。

《入菩萨行论》学习到了第八品，前面讲到了很多如何舍弃自私自利的作意，如何去发起利益众生的菩提心的修法。以前我们再再地提到，发菩提心是利他的行为，如果不了知菩提心的利他行的精要、不知道它的内涵的人，总是觉得修菩萨道是选择了一条吃亏的道路。为什么说选择了吃亏的道路呢？因为抛弃了自己一切的利益，即便是有一丝一毫的利益自己的想法，也必须要抛弃，一心一意地要去利益众生，表面上看起来，这和我们无始以来养成的自私自利的作意，有很大的差别。

但是我们走近利他的思想，走近利他的行为，去观察的时候，就会发现了这是一种最究竟的自利方法。如果我们抱着我执，通过我执，就会产生一切的过患、烦恼和痛苦。如果抛弃了我执，我们就可以从轮回当中的痛苦、烦恼当中解脱出来，让自己的相续获得解脱。所以，我们很仔细地去观察，虽然从菩提心、菩萨行的究竟的观念来讲，发菩提心不能考虑自己的利益，但是从暂时的角度而言，如果我们发了菩提心，自己在利益他人，修利他心的过程当中，最先利益到的是自己。有时我们只是发心要利益众生，在坐垫上观修菩提心，观修大悲心，因为我们现在是初发心的人，心力还不大，通过这种观修，虽然对其他的众生利益不是很大，但是在思维利他的时候，我们的心已经发生了转变，从这个角度来讲，最先利益到的是自己。

自己得到利益了之后，心相续得到了改变，就更加愿意发起利他的心，投入到利众的行

为当中。我们自己的相续就在修利他的过程当中，不断地改变，不断地改变。很多的恶习、烦恼、习气，都在修利他心的过程当中，逐渐逐渐地消灭了。利他的心力越强，我们利益众生的力量也就越大，这是一个双赢的修法。菩提心最终极的目标是利他，但是在修持利他心，在完善利他心的过程当中，如果我们相续当中的利他心在增长，就说明我们自己相续当中的我执、烦恼习气已经趋向于寂灭了。如果我们仔细观察一下，这是非常明显的。所以，无论如何我们都要贯彻发心和利他的行为。

静虑主要是宣讲如何改变自己的相续，其中主要的内容是修持自他平等和自他相换，让自己相续当中的世俗菩提心再再增上的殊胜修法、窍诀。当然，要生起胜观，首先要成就寂止，而成就寂止的前提是舍弃对世俗的贪恋，以及种种的虚妄分别。现在我们通过观修，来舍弃相续当中的虚妄分别念，主要是破除对异性或者男女身体的执著。前面我们已经破掉了贪著所触，对于贪著柔软触觉的种种过失，已经讲过。

### 卯三、破贪身肉：

破贪身肉和前面破所触的侧面不一样，前面主要是从柔软所触、细滑所触的角度来讲的，这个科判当中，也有一部分的这个内容，但主要是破贪执对方的身体，或者身肉，颂词当中讲：

若谓喜彼肉，欲观并摸触，  
则汝何不欲，无心尸肉躯？

如果对方说很喜欢男人或者女人身上的很柔软的身肉，想要经常去看他的身体，也很喜欢去摸触对方的身体，以此来满足自己相续当中的欲望。寂天菩萨回答：“则汝何不欲，无心尸肉躯？”如果你非常喜欢对方的身肉，为什么你不喜欢尸陀林当中已经死去的、没有心识的尸体上的身肉呢？

如果你只是想看身体，尸陀林当中的尸体，就可以让你看；如果想摸触，尸陀林的尸体也可以让你摸触。但是，众生的习性就是这样的，对于活着的身肉很喜欢，“欲观并摸触”，一旦死去之后，他就不再“欲观并摸触”了。

寂天菩萨的智慧是无与伦比的。我们在学习这个颂词的时候，就会想：一般的众生喜欢的都是活着的对象，如果是尸体，没有人喜欢的，那么寂天菩萨这个颂词有没有破到众生相续当中的执著呢？有时候很容易产生这样的疑惑。为什么说寂天菩萨的智慧无与伦比？因为不可能说是，我们相续当中的想法是这样的，寂天菩萨破斥的时候，绕开这种想法，从另外一个方面去破斥。

应该怎样理解颂词呢？从科判上很清楚地看到，《入行论》中的颂词分了很多段，通过智慧分别破斥贪触、贪身肉等部分，并从活着的时候或其他方面进行了破斥。如果学完本品，把所有科判的内容放到一起，分开来讲，已经将方方面面都破完了。那么再合起来，不管是活着，还是有心、没心，方方面面都不值得我们去贪着。如果只是从总的方面来破斥，由于众生的分别念、执着很粗重，不一定能有那么细致的智慧，这样的话，对方方面的过患就不一定了知的很清楚。

但是在整部《入行论》中，寂天菩萨从很多细致、分支的方面，一个个把我们相续中所能生起来的执着，单独拿出来观察，并进行破斥。让我们知道，不管是哪一部分，我们去执着都是不应该的。

“则汝何不欲，无心尸肉躯”，这里观察的身肉，我们从这个趋入点进行破斥。他很喜欢对方的身肉，经常想要观看，想要摸触，如果这样的话，单单从喜欢身肉的角度而言，寂天菩萨给出来的根据是“则汝何不欲，无心尸肉躯”。当然，腐烂的就不讲了，腐烂的尸体没人愿意去摸触、观看。关键是刚刚死去的尸体，如果我们不知道他已经死了，我们可能会对她产生贪欲，想要观看，想去摸触。但是如果旁边的人告诉我们这个人已经死了，这是一具尸体的时候，我们的心马上就变了。虽然刚刚死去的身体和生前的变化并不大，在我们不知道

的情况下，就生起贪心，而一旦知道她死亡了，马上就没有兴趣了。这时候去看尸体，就会感觉尸体好厌恶，好恐怖，也不敢去摸，去接触身体。

其实活着的身体和刚刚死去的身体，从身体的角度来讲，没有任何差别，尸体的实质其实也是这个身体，只不过活着的时候叫身体，死了之后，不管是刚刚断气的，还是已经断气几天的一概称为尸体。名称虽然不一样，但是身肉的本质没有任何差别。寂天菩萨说：“既然你喜欢对方的身肉，为什么不喜欢同样是她的身肉而没有心的尸体呢？”如果我们去分析观察，也说不出一个非常有说服力的真正理由，根本没有办法来答复寂天菩萨的反问。

其实这里已经把问题讲得很清楚了，如果是单单喜欢身肉，会有什么样的过失。这里的摸触和前面的所触也有一定的关系，但前面主要是从柔软细滑的所触讲的，没有从身肉的侧面来分析。

第三个科判主要是从身肉的侧面来分析，身肉可以“欲观并摸触”，通过自己的眼识观看身体，通过身识来摸触身体。观看和摸触两方面，都和身肉有关，所以同这个科判“破贪身肉”有关，侧重点是想要去看，想去摸触。

同样的身肉，为什么生前他就有兴趣，一旦死了之后就没有兴趣了呢？说明众生的执着、贪执并不是跟随理由、原因而产生的，众生的贪执心，都是习惯性产生的。当看到身体的时候，就开始分别这是好的，那是不好的；或者这个是我喜欢的，那个是我不喜欢的，真正找根据的时候，这些想法全部都是没有理由的。一般来讲，众生的贪执都是跟随自己的习性，其他人喜欢的身体自己不一定喜欢；自己喜欢的身体，其他人也不一定喜欢。这个习性有今生的习性，也有的来自前世，分析它的根源，主要是众生无始以来养成的贪执的习惯。为什么我们强调这个习惯性？主要是说明众生的这个贪执没有跟随理由，也不观察到底是什么让我们生起贪执，哪个地方值得我们去贪执。

真正通过第五品和第八品的内容观察分析，从外到内，都是不净的自性，到底哪一个值得我们贪执呢？我们产生贪执的时候，都是跟随习惯性的执着，从来没有通过理智、智慧分析，到底我为什么产生这种喜欢和贪爱之心？到底哪个地方值得我去欢喜？通过众生的分别念来观察，这部分我喜欢，那部分我不喜欢；但是如果通过智慧更进一步详细分析观察，找不到一个真正的、合理的理由。

所以，众生的贪执不是跟随真正的理由或者依据而产生的。如果众生的贪执没有可靠的智慧观察的理由，那么因贪执产生的感情当然也就不可靠。前面我们分析，这些所谓的贪执也会随因缘的变化而变化。以众生生前死后为例，因缘一变，他的贪执就变。我们喜欢生前、活着的身体，如果确定他死了，我们的贪执马上就会熄灭，对活着的身体生起贪欲，对死了的身体就马上熄灭贪欲。所以，我们相续中的贪欲是跟随因缘变化而变化的，并没有真正的根据。当喜欢他的时候，不管哪个方面看起来都是喜欢，一旦反目成仇，生起厌恶之后，怎么看都不喜欢，所以我们的贪执不可靠，通过贪执而产生的所谓的感情，也是不可靠的。

既然这个感情不可靠，为什么有智慧的人会被感情牵着鼻子走？为什么他会身陷其中而不可自拔呢？欲界的众生没有感情是不可能的，毕竟是有情，但是这种过深的感情，过深的执着会让我们迷失心志，丧失修道的机会。当我们的分别念关注在感情上的时候，就没有时间、没有兴趣再去修行了，而且通过过度的贪念，过度的感情，还会引发很多的烦恼、恶业，通过恶业再引发后世的痛苦。因此，佛陀告诉我们要行于中道。

一部分众生把这个问题看得更透彻，他觉得这些没有意义，就完全放弃了，选择独身修行或者出家，他觉得在轮回、世间中种种贪执的对象，没有一个是真正有实际意义的，所以选择了修行的道路。还有一部分人可能没有这么深的认知，或者说虽然有很深地认知，但是由于前世的因缘，没办法选择独身修行或者出家，如果是这种情况，因为他内心中已经有了知道这一切的感情、一切的贪执都是不可靠的，都是虚妄的自性，虚妄的执著，所以在他的行为上虽然成了家，但是在内心中并没有很强执著的缘故，这方面对他修道的影响不会很大。

不管怎么样，如果一点都了知这些内容的话，就会随波逐流，世间人是怎样的反应，自己也如是去反应；学习了这样的内容之后，如果学得比较深，就会彻底看破这种假相；学得不是很深，也会通过这方面的内容去引发新的思考，对以前自己随众的反应，也会有一种反省的作用。所以，佛陀告诉我们的这些道理，它的意义和智慧，确实可以从方方面面对我们的修行起到不同的作用。

第二个颂词：

所欲妇女心，无从观与触，  
可触非心识，空拥何所为？

对方说：对无心的尸肉躯，我当然是不喜欢希求的，我是喜欢对方的心。（此处“所欲妇女心”，主要是从男人执著的对境而言，如果是女人，上师在注释中提到，可以换成男子或者男人。）

破曰：你所喜欢对方的心识，“无从观与触”，因为心识不是色法，没有形状颜色，所以没办法看到，也没办法接触到。而可以接触的物体一定不是心识，所以你既然说喜欢心识的话，为什么你抱着身体呢？如果你想要抱着心识，“空拥何所为？”你拥抱这种心识，其实就像拥抱虚空一样，到底是有什么用呢？没有任何作用。

这个颂词是从另外一个角度来讲的，是第一个颂词意义的延伸。第一个颂词纯粹是从色法、从无心的身体的角度进行破斥。有些人是想：你讲的肉身或者没有心的尸体，我不喜欢、不希求，我喜欢的是对方的心。为什么喜欢对方的心呢？因为这里就有一个耽执，就是有时候除了喜欢对方的身体、姿态，或者有些功德等之外，有些时候还有对方的心识：他的心中对我很爱恋很喜欢，我也很喜欢他，两情相悦是一种乐事，是值得欢喜、值得追求的。所以就提出了这个喜欢对方心识的观点。

这个观点看似合理，他的心中有我，我的心中也有他，好像心和心之间有一种碰撞，是两情相悦的一种感觉。这也是众多男男女女一种追求的目标。但真正分析的话，心不像色法，从佛法来讲，所谓的心识，第一它没有形状，第二没有颜色，第三没有所触。没有形状、没有颜色，我们的眼识没办法看到。形色是眼识的对境，我们的眼识可以取它的颜色，比如红色或者绿色，也可以取它的形状，比如圆形或者方形等等。而心没有形状、没有颜色，所以不是眼识的对境。

心也没有所触，用《俱舍论》的术语来讲，心没有质碍。比如说桌子或者身体，因为是色法，我们摸触的话，就会接触到它是硬的软的，凉的热的，像这样就会有所触。但是心也不是色法，没有所触，我们的身体就没办法去摸触，也没有办法接触到它。

如果我们喜欢的是妇女的心，而在贪着的时候，想要观“欲观并摸触”，但是真正看的时候，妇女的心它无形无相，没有办法观和触。而且从更深层次的观点来讲，自己的身体、自己的心都没有办法接触到对方的心。只能通过一些表示，通过对方的眼神、言语、行为，好像觉得他想要表达一些意思：喜欢或不喜欢我，讨厌我还是爱我等等。我们是通过他的眼神、肢体、所说的话，大概地推测他对我有这种感觉，他喜欢我等等。真正来讲的话，我们身体没有办法接触到他的心，心也没有办法接触到他的心。

“可触非心识”，可以接触、可以看到的，一定不是心识。我们一方面说喜欢对方的心，但一方面在行为上又喜欢拥抱对方的身体，既然你喜欢对方心识的话，那么为什么要拥抱他的身体呢？如果你想要拥抱对方的心识，那么心识是非可触的，“可触非心识，空拥何所为？”如果是这样拥抱，空拥何所为呢？你的这种拥抱不存在的、像虚空一样的身体有什么用呢？（不存在的身体，就是说它根本不存在的意义。）没什么作用。

像这样，自己喜欢对方的理由和行为，二者放在一起观察的时候，就出现了很多的抵触、矛盾。自己要找到喜欢对方的理由，前面是说身体，前面已经破掉了；而如果喜欢的是对方的心，心没办法观和触，也没办法拥抱。这就出现两种结果，第一种结果，你口里说是喜欢

对方的心，但是拥抱的却是对方的身体；第二种结果，你说喜欢对方的心识，想拥抱对方的心识也拥抱不了。所以，有什么作用呢？没有任何作用。

将这里与前面几个颂词的意思，放在一起观察。首先，身体从总体来讲是不净的，是应该厌恶或者应该产生离贪自性的本体。如果说喜欢它的触，前面就讲过，如果真正喜欢它的触，喜欢柔滑柔软的感觉，你可以喜欢木棉枕。如果说对他的身体、身肉，想要“欲观并摸触”，寂天菩萨就说，“则汝何不欲，无心尸肉躯？”这样从身体方面也破掉。如果是喜欢对方的心，心“无从观与触”。所以，身体没有什么可以贪执的，心也没有什么可以贪执的。在道理方面，已经讲得很清楚了，这时候按理来讲，应该放弃对它的执着。

这时对方说：你单独的讲，身体有身体的过失，心有心的过失，因此，贪着身体也不行，贪着心也不行。但我贪着的是身体和心的结合体，这个总可以吧？

实际上，这种结合体也是一种妄执，所谓的结合体，除了单独的、别别的个体之外，没有额外增加的东西。

比如说一部汽车，拆开的时候是很多零件，把这些零件组装起来，就形成了一部车。这部整车是不是离开了零件之外，或者说把零件组装起来之后，有一个额外产生的东西呢？其实没有，除了这些别别的零件之外，没有额外增加的东西。

同样的道理，其实对方的身体和心识，分开的时候，没有什么可贪的。那么把她的身体和心结合起来之后，其实还是这样一种身体，这样一种心。

如果说：我不喜欢身体，因为身体不净。那么你不应该拥抱她的身体。而心识也无所触，所以也没办法去真正地耽着心识。所以，分开的时候，是没有办法生贪的。那么结合起来的时候，为什么生贪呢？按理来讲，结合起来也不应该生贪。

以前上师们在讲这些问题的时候，引用佛经的观点，佛陀告诉这些贪欲心大的人，到底喜欢对方的什么？喜欢哪部分，就把别别的部分拿出来看。把整个人皮剥下来，放在一堆，把他的骨头、他的肉放在一堆，他的血盛满一盆，把他的其他的东西，全部单独地放。到底哪个是你喜欢的？一看，人皮不喜欢，他的肉、他的血不喜欢，他的脑浆、粪便、头发、指甲，每一个都不喜欢。

为什么每一个分开的时候都不喜欢，把它组装起来的时候，自己就产生贪心了呢？这也是不合理的，因为分开的时候都是不净的，怎么可能一组装起来之后，马上就变得清净了？这是不可能的事情。

众生的执着贪欲就是这样。如果我们在这上面有所突破，就可以有效地制止或者减轻自己对于身体的执着，减轻贪执心。如果对方有这样一种执着的话，可以类似地进行破斥。

分开来讲没有任何可以贪着的地方，那么合起来，按道理来说，也没有什么值得贪着的。但是众生的虚妄执着分别念就是这样，分开的时候，没有什么可贪的，合起来的时候就执着，这就是典型的虚妄分别。为什么？没有任何理由。从理由的角度来讲，这个东西分开是脏的，合起来当然也是脏的。分开的时候没有什么可贪的，合起来也没有什么可贪的。但是，分开的时候没有什么贪的，合起来有贪的，这个理由从何而来？找不到任何的根据，所以我们只能把它定义成虚妄分别念。

如果对方这样想：不管你的理由说得再多，反正，从我的经验来看，和这个对境的男女接触的时候，就很高兴，就会产生乐受。即便是没有任何的理由，我也喜欢和她接触，和她接触也是能够产生这样一种乐受。

很多人也是这样的。从根本上来说，没有任何根据，也没什么理由。但如果是没有理由我也要去贪着，我们就说，这其实和疯子没有什么差别了。因为正常的人要做一件事情，他必须要观察，这样做的理由是什么，它有什么后果，都有这样一种分析。如果我要做一件事情，没有任何的理由、根据，其实就和疯子做事的方法一样。疯狂的人要做一件事情，他也没有什么理由，完全是自己想什么就做什么，既不观察它的后果是什么，也不观察正在做什

么。即便自己正在街上乱跑乱吼，他也不知道，也不观察；自己在不净粪里面打滚，也不观察，乐在其中。

所以，如果我们没有任何理由，找不到任何根据，但还喜欢，还是贪着，那只能说和疯狂的人没有什么差别。如果是完全不依靠理智行事，自甘做疯子，可能暂时来说也没有什么办法。但是我们不能这样，生而为人，还是应该有种理智，如果是暂时的蒙蔽，可以通过学习这种颂词使自己清醒，然后不断地观修，使我们从疯狂的状态中慢慢地恢复过来。通过服药，疯狂者慢慢可以变清醒，我们通过服用佛法的良药，也可以让以前疯狂的心识，逐渐地回归正常。

众生很多所谓的乐受，在智者看起来，有时候甚至是应该畏惧的地方。以前大德们的论典当中常有一个比喻，有个人生了皮肤病，非常的痒，然后他经常去挠，去挠的话就觉得舒服。一痒就挠，挠了之后，恶性循环，他的皮肤慢慢溃烂了，溃烂的时候，他更痒，越痒越挠，还觉得挠的时候非常舒服。他就这样沉浸在很舒服的乐受当中。

当事人乐在其中，觉得很舒服，很享受搔痒的过程，因为通过搔痒，他感觉很舒服。但是，智者看起来，这不值得羡慕，也不认为这是应该追求的对境，他觉得很恐怖：这个人的皮肤烂成这样，还在享受皮肤挠痒的快乐。其实他应该想办法远离这种痒，远离这种所谓的快乐才对。

但是，有些人他就是耽着：我不去治病，我享受这个挠痒的过程。但真正有智慧的人，他就想赶快把这个病治好。有智慧的人看到的时候，不会产生羡慕，也不觉得是一种快乐；而且看到这个人，皮肤烂成这样，还在不断地搔痒，乐在其中，他觉得很恐怖，怎么可能产生喜欢的心？

圣者或者佛菩萨，看到平庸的众生，因为相续中很“痒”，痒就是欲求的意思，内心有种种的贪执、种种的欲望，就开始去寻找乐受。前面讲过，皮肤很痒的时候，他就去挠，挠了之后就产生一种乐受。众生的欲望很强的时候，他要想方设法地去满足它，就找男人女人，去观看、摸触。他觉得这样就产生了乐受，自己内心中欲望的痛苦也熄灭了，这个过程中也得到了乐受，他觉的这是很好的一种方式。很多人现在就是这样。

实际上，如果内心中没有和佛法相应，所有的人，不管是出家人也好，在家人也好，如果内心中没有调服贪执，调服欲望的话，基本上都是采用的这种方式来止息欲望。不是从根本上去止息，而是痒的时候，以挠痒来获得乐受的方式来止息。佛菩萨看到这种情况，当然就很忧心，有智慧的人看到这种情况，当然就很恐怖，巴不得马上远离这种状态，怎么还可能对这种方式产生希求、贪着，并想要去拥有像这样所谓的快乐呢？

智者讲，“搔痒得快乐”，但是后面还有一句，“无痒更快乐”。如果皮肤很正常，没有皮肤病，那不是更快乐吗？虽然有皮肤病之后，搔痒就快乐了，但是皮肤健康，没有痒更快乐。实际上，皮肤不痒不痛的时候是最快乐的，这是最平常、最正常的一种状态——身体既不发痒，也不通过挠痒去获得快乐。

但是，平时我们往往很容易忽略这种最正常的状态，所以当我们发痒的时候去挠，会觉得挠痒好舒服，但真正分析的时候，无痒才是更加快乐的。佛菩萨通过修持佛法，内心中不贪执，也不通过产生乐受的方式来满足贪执。这才是正常的心态，也是佛菩萨教诫我们要达到的一种心态。但是很多众生贪着于乐受，便排斥佛菩萨的教言，觉得让我们远离贪欲、不追求异性等，是不正确的、反人性的观点。

所以，学习《入行论》的时候，把比喻和意义对照起来，我们就可以发现，自己的心有时候真的是处于虚妄的状态。这个颂词，我们可以引申出很多的意义。当我们的贪欲心产生起来的时候，就想一想这个搔痒的比喻，有时对自己的认知会有一些作用。首先有了认知，慢慢再去调伏、控制自己的心，就可以逐渐地从这种高强度的执着中舒缓下来，然后逐渐远离。

寅二、谴责具迷乱者：

佛菩萨要谴责把不净执为净的迷乱的人——这种将不净执为净的庸俗、迷乱的分别念是需要谴责的。佛菩萨在教化众生的时候，如果众生所作正确，便进行赞叹，比如发菩提心、修空正见等，因为对于自他都有利；如果是贪着轮回，颠倒迷乱，则进行呵责，尤其是对于一些对佛陀和正道有一点信心的人来说，通过呵责的方式可以让其知道佛菩萨并不喜欢这些与正道背离的迷乱行为，如果继续下去，只会引发更多的痛苦。既然佛菩萨呵责了，我们必须远离这种迷乱状态。

不明他不净，犹非稀奇事，  
不知自不净，此则太稀奇！

如果我们不知道其他人的身体是不干净的，这还不是很稀奇，但如果我们不知道自己身体的不清净，这就太稀奇了。

“不明他不净，犹非稀奇事。”从某个角度来讲，他人的身体毕竟是由他相续所摄，有时候能接触到，有时候不能够接触到，由于我们并不一定有长时间近距离地观察对方身体的机会，对很多人来说，不了知其他人身体的不净，这也是情有可原的。

但我们自己的身体，从生下来到现在便一直跟随着我们，每天都在使用，从这具身体当中每天都会流很多臭汗，每天都有大小便等不净物排泄出来，有时身体还会发出臭味。我们每天都在这样使用、观察，应该知道自己身体的不净。

按理来说，知道了自己身体的不净，就应该可以远离对它的执著。但事实却非常稀奇，我们居然不知道自己的身体不净！即便每天都在使用，每天都在和不净的身体打交道，还是没有发现它不净的本质，这实在是很稀奇的事情。

一般来说，众生对自己身体出汗、大小便等不净的部分，基本上多多少少都知道一点，但因为没有仔细观察，很多人会认为有一部分不净，其他地方可能还是清静的。还有就是没有经过引导，因为周围人的见解都是这样的，所以很难了知自己身体的真实情况。

当我们通过这些内容来观察的时候，第一，如果我们知道了自己身体的不净，并产生了深刻的认知，就可以以这个感受为基础，去推知他人的身体也和自己一样是不净的。从人的心理来看，有时候我们就觉得只有自己才有某个问题，其他人是没有的，如果不去观察，可能会觉得好像只有自己的身体才这样，其他人不是这样的，但这是不一定的。因此，如果我们对自己的身体了知得很清楚了，再通过这样的认知为基础，有意识地去观察其他人的身体就可以知道，其实其他人的身体和自己的一样，都是不净的。

如果知道了自己和他人的身体都不净，并产生了很深刻的认知，我们就很有可能泯灭相续中对所谓“清净身体”的颠倒执著，扭转这种虚妄的分别念。因此，从了知自己身体不净，来推知他人身体的不净，这也是一种熄灭对自他身体执着的有效手段。

当然，从另外一个侧面来讲，有时候我们看到别人的一些情况，比如有人掉到粪坑里面去了，有人大小便失禁，或者有些人被开膛破肚流出了很多血污等，这时我们就会觉得别人非常不干净，然后产生自己的身体很干净的颠倒执着。我们很容易发现别人的问题缺点，却看不到自己的不净。所以，为了避免观察到别人的过失，而反过来认为自己清净，我们也要反复观察自身，如同颂词所讲“不知自不净，此则太稀奇”，我们应该知道我们的身体也是非常不清净的。

也就是说，当我们在看别人身上的问题时，应该反观我们自己的身体和问题，这具身体的确实是真的不净，如果我们内心当中有了这种观念和觉受，那么我们对于身体的态度、对修道的态度，就会有很大的改变。

很多时候我们之所以不能够精进修法，还是因为对身体过度执着。如果对身体不太执着，我们就可以把注意力转到修行上去。前面再再提到了，我们对身体的执著是一种妄执，是一种虚妄的分别念，如果经常这样执着，我们所拥有的修道的理智和智慧，慢慢就变钝了，没

有办法显得很有力、很明净，应该了知有这样一种含义。

仔细分析起来，我们之所以不了知自身不净，第一个原因就是从无始以来到现在，乃至我们即生当中从小到大，我们没有反观自己本性的习惯，没有观察过自己的本性如何、自己的身体到底是如何，自己没有这个能力去观察。

第二个原因，其他人没有引导我们。为什么其他人没有引导我们？因为众生有无明愚痴。世间当中的每一个众生，无论是显得有智慧的人还是显得很愚笨的人，每个人都有无明愚痴，都无法观察到自己的身体不净。单个的众生因无明愚痴观察不了自身不净，合起来也不会有这个能力。从这个角度来讲，整个世间大的环境都充满了这种不能反观自身不净的愚痴众生，当然便没有其他人来引导我们了。

自己没有能力反观，也没有其他人来引导我们反观，所以导致了从无始到现在、从小到大，我们从来没有认真地去观察过自身是否清静。虽然有时也有少部分的人产生过一些疑惑，但总的来说他们不愿意、也不敢去深究，大家都认为身体不净的话题太敏感了。即便有人敢于宣说或者发表这些言论，但多数得到的只是负面的评论。人们会认为这是一种消极思想——如果一直宣传每一个人从里到外都是不清净的、无常的思想，社会将如何发展呢？我们正常的生活次序、生活态度都会发生很大的转变。所以，大家不愿意去讨论这个问题。

人们为什么会拒绝讨论呢？因为如果我们分析观察身体的不净和无常，很有可能就升起厌离心。而世间的人升起厌离心会如何？他们会绝望。为什么会绝望呢？因为他们没有修持出世间的道，并不知道还有解脱道可走。

如果是佛教的修行者，佛会有意识地引导我们升起厌离心。但等我们升起厌离心之后，我们是否就走进了死胡同，产生绝望、无法继续生活、必须要自杀的念头呢？不会的。佛引导我们升起厌离心之后，紧接着为我们宣讲他有解脱之道——可以从这种不净、无常之身获得涅槃和出离之正道。佛弟子依教奉行之后，便会升起出离心，一转念又会产生菩提心，有了菩提心之后，他虽然会在世间安住，却没有执着，而且可以通过空正见和许多修法之道帮助众生。

但世间之人没有这样一种“道”，他们如果真的去观察身体不净、无常，便会产生厌离心态，对生活无望，对整个世界感到绝望，到这时候很多人就只能选择自杀。由于世间没有佛陀的智慧引导，所以他们基本上不敢深入观察研究，因为走到这一步就意味着绝境了。佛法则不会是绝境，而是柳暗花明又一村的境界。

所以，佛弟子应该去观修身体不净，无须回避畏惧，因为佛提供了后续的修法引导我们的心逐渐走向寂灭解脱。而世间人从无始以来到现在，没有形成一个总体的正见气候，而是“你必须要贪恋，你必须要执着，你想得到东西必须要追求……”社会上通过许多方式来赞扬这些，很多文艺作品中也歌颂是男男女女的感情。整个环境就是这样颠倒，没有观不净、观无常的引导，也不愿、不敢这样去做。因为没有后续修法的缘故，世间人便会觉得依此观察肯定会失控；而佛法当中有后续修法，所以我们应该放心大胆地对自他之身不净进行深入观察。

汝执不净心，何故舍晨曦，  
初启嫩莲花，反着垢秽囊？

你这颗执着不净的心，为什么舍弃了早晨的阳光中刚刚绽放的娇嫩的莲花，反而执着充满垢秽的身体？

这就是佛菩萨对我们贪执不净的分别心的一种呵斥。

有人认为，虽然前面讲了，身体有不清净的部分，但从另外一个角度来讲，还有值得执着的地方，如果这个身体的颜色、形状、气味和触都比较圆满，这些就应该执着。

我们前面讲，这些所谓的圆满可能是有缺陷的，它的形状、颜色、气味、触，都有欠缺，所以不应该产生贪心。那么有人认为，如果有一个既具足好的颜色，又具足好的形状、香味、

触的身体，是否就可以贪着了呢？

这里我们分两个方面来进行观察。如果你说喜欢色香味俱全的东西，倒是有一个可以让你贪着。那就是清晨的阳光照射中，刚刚开启的娇嫩的莲花。莲花就具备了你讲的各种条件，它的颜色，有粉红、红色、白色，无可挑剔；它的形状，无论是花瓣，还是开放的形状都是非常圆满；它的香味也很好，触觉也很柔软。按照你的标准，你应该去执着初启的莲花。

即便如此，有几个众生真正放弃了对男女的执着，反而开始执着莲花了呢？几乎没有。因为莲花和众生相续中的目标相差太远，并不是所贪着的对象。所以寂天菩萨才说：执着不净的心呀！为什么舍弃了娇嫩的莲花，反而去执着充满垢秽的臭皮囊呢？如果你喜欢执着，就应该喜欢这个。这是按照颂词的意思直接进行的第一种回答。

再看第二种回答。虽然你认为身体色香味触圆满俱全，但真正分析起来，它从外到内都是不净组成的，即便是组合起来，也是不净的。无论如何都是不清净的自性，没有什么值得执着的。

龙树菩萨在《中观宝鬘论》中有一个比喻，他说刚刚拉出来的大便，颜色和形状都很好，把它放到盘子里的话，为什么没有人执着呢？这个比喻就是指，如果本体是不净的自性，无论颜色、形状再好，都应该是厌离的对象。男女之身也是同样，从外到内都是不净的，它的颜色和形状再好也不是应该执着的对境。这是颂词的第二层含义。

丑二（以推理决定）分三：一、以因果决定不净；二、以作用决定不净；三、以比喻决定不净。

这里是通过推理来决定前面讲到的远离不清净的道理。首先是以因果决定，通过观察因，来推断了因果——身体是不净的。然后是以作用决定，身体可以让清净的东西变成不清净，它有这个作用，所以说身体是不净的。

寅一（以因果决定不净）分二：一、真实宣说；二、呵责贪彼。

卯一、真实宣说：

若汝不欲触，粪便所涂地，  
云何反欲抚，泄垢体私处？

如果你不想接触被粪便所涂抹或污染的地方，那么为什么反而想要抚摸身体泄垢的私处呢？

每个人都不喜欢不清净的物体，哪怕是和被不清净物体所沾染过的地方也不愿意接触，比如被粪便所涂抹过的地方，虽然粪便清理掉之后，还是会觉得此处是被粪便污染过的，不愿意坐在那里，也不在附近走动，非常厌恶。那么，如果我们不愿意接触被粪便所涂抹过的地方，按理来说也不应该喜欢污垢的身体。

“泄垢体私处”，上师在讲记中讲到“私处”的原意是身体的意思，译者在翻译的时候译成私处，但可以指代整个身体。从整个身体的角度来说也是泄垢的，因为整个身体都是不净的来源，不单私处是泄垢的地方，其他如皮肤、毛孔都是泄垢之处。“垢”也不单指大小便，还包括眼睛里边的眼屎，耳朵里边的耳屎，鼻子里边的鼻涕，口里边的臭气、口水，皮肤里冒出来的汗液等。这些都属于“垢”，所以我们的身体从上到下都是泄垢的来源。

如果我们很不喜欢被粪便所污染之地，很不喜欢接触不清净的地方，但具足一切污垢排泄来源的身体，为什么我们反而非常喜欢呢？为什么想要去拥抱抚摸，想要去拥有呢？

寂天菩萨在颂词中使用了很多反问的方式，就是让我们去深入反思。我们越学这些教言，就会引起我们很多的思考，内心当中就会觉得，过分的感情也罢，对身体的贪爱执着也罢，真正来讲都是没有道理的。

无始以来，我们跟随着这种没有道理的思想行走了漫长的时间，从来没有发现过。现在通过寂天菩萨的加持和上师仁波切的恩德，了知了自己以前所贪着的，很多时候都没有任何根据，而且是颠倒的虚妄执着。那么现在我们就应该认认真真去反省，通过观察来舍弃不必

要的执着。我们要去掉虚妄分别，究竟来讲，是产生寂止和殊胜的菩提心，来和正道相应，利益无量无边的众生，暂时来讲，则是息灭不必要的执着。

这一节课就学到这里。

## 《入菩萨行论》第 124 课笔录

下面继续学习《入行论》。

现在讲到“以推理决定”这个科判——“以因果决定不净”。前面我们讲了通过因果推理，来决定男女的身体是不清净的。

怎么样通过因果推理呢？前面说“云何反欲抚，泄垢体私处？”其实粪便等就是果，它的因就是男女的身体，通过粪便的不净，我们可以推知身体的不净。这是说明“以因果决定不净”的一个颂词。

下面我们再来看所宣讲的内容：

若谓厌不净，垢种所孕育，  
秽处所出生，何以搂入怀？

如果我们讲，我非常不喜欢不清净的物体。（当然也包括身体。人们总的心理，对于清净的东西生贪，对于不净的东西都是厌恶或者生嗔的一种本体。）既然说“若谓厌不净”，那么“垢种所孕育”，男女的身体是不清净的种子所孕育出来的，而且是从秽处所出生的。对于这样一个非常不清净的身体，为什么还要搂入怀中呢？

这也是通过因果来决定不净的。这里的因果，是以男女的身体为果，再来观察它的因，通过因果的方式来决定不净。而人们的想法，总的来讲都是厌不净的。所以这个时候就告诉我们，帮助我们观察，其实所贪男女身体的自性，它就是不清净的。

“垢种所孕育”，这里面讲了几种不净的因，通过不净的因所产生出来的果，不可能是清净的。首先来看“垢种”。如果我们继续分析，在垢种之前，还有一种不清净的意乐。上师在讲记中，也是引用了汉地的一个教言当中所讲到的过程来进行描述的。

首先是它的来源或者发起。它的发起是什么？发起就是一种不净因。

以胎生为例，首先要住胎，住胎的时候是依靠垢种，也就是受精卵或者父精母血。而父精母血，就是父亲的精子，母亲的卵子。这样的父精母血，其实我们看它的本体，都是臭秽腥臊的自性，所以它不可能是清净的。父精母血的来源是什么呢？其实就是父亲和母亲精卵的结合，通过烦恼心或者贪爱心结合产生的受精卵。从这个角度来讲，它的来源是通过情执的烦恼产生的。从这个方面来讲，它是不净的。

然后是说众生入胎的时候。当然也有特殊的情况，佛法中讲，有时候修行者，如果这一世他的修行没有成功，还要继续投生为人修法的话，在入胎之前，他要一些发愿，观想自己是吽字或者舍字等，以此来入胎的也有。还有一些圣者，为了救度众生，故意投生在母胎中，这也另当别论。

除了这些之外，绝大多数众生在入胎的时候，都是通过贪欲心而入胎的。按照《俱舍论》的观点，投胎之前，他去寻找投胎处的时候，就会观察到这一世的父亲母亲，正在做不净行，如果说它要投生为男子，就对母亲产生贪执，这样就开始住胎；如果是投生为女孩，它就对父亲产生执着，然后就入胎的。

所以，不管是垢种或者入胎的来源，无论是从父母的角度来讲，他们的发心、意乐，还是说从入胎的这个人当时的发心，都可以说是不清净的一种自性。从这个方面进行观察的。当然，这个可以讲，也可以不讲，因为此处主要是从身体的角度来讲，它的发心、意乐，在这里显得不是特别重要，所以在颂词中也没有提，此处主要是讲垢种。

垢种，前面我们提到过，是父精母血的受精卵。然后神识进入其中。投胎的神识这一部

分，最后就形成了后面的眼识、耳识、舌识、鼻识、身识乃至意识。像这样，种种识都是从神识慢慢形成的。身体，它就是从垢种而有。

所以一方面来讲，身体的来源是不清净的，就是垢种父精母血这种不净种子。然后通过不净种子的因作为基础，逐渐在母胎中发育，然后自己的头、手脚、内脏等等，慢慢就发育成熟了。其实发育成熟的身体，它的来源就是不清净的种子。现在我们所看到的，包括自己的身体或者其他我们所执着之人的身体，这样一种身体的最终来源，他身体的这一部分，（我们不说心识，心识我们分析过了，不是这个来源）最初来源就是垢种，就是受精卵。

然后是“所孕育”。孕育，当然是在母亲的胎中，子宫中开始孕育。子宫的环境，很多地方描绘，处于生脏之下熟脏之上。对于生脏熟脏的解释，有时候说是内脏。有的讲生脏，就是还没有消化的这一部分，比如说胃等等，它在胃之下。熟脏，有些地方说是这些食物已经消化完之后剩下的渣滓，甚至于熟脏就是大便小便。它在生脏之下熟脏之上，是这样解释的。它的整体就是四周充满了不净。

它住的母胎，也是充满了很多不清净的自性。从小孩子生出来之后全身都是污秽，从这个方面也可以了知推理。当然现在的解剖学也很发达，很容易知道母胎中的环境其实是不清净的。所以，孕育种子或者说身体的整体环境也是不清净的。

所以，垢种是第一个不清净。第二个，它的环境也是不清净。

还有一些地方讲，它在住胎过程中的食物来源，是通过母亲的身体传递的。有些血液或者有些营养，其实都是从食物当中提炼出来的一些液体，这也是属于不清净的自性。所以，它的食物来源也是不清净的。

然后，生产的时候“秽处所出生”，要从母亲的产道中出生，产道也是不清净的自性。

我们从这个方面一观察的时候，从它的因，看它的发心（发心当然不是很重要），还有它的种子，它所住的地方，它的食物，它的出生处，这些因都是不净的。通过这些不净的因所产生的身体，当然也是属于不净的。从方方面面观察，从外而内，都是不清净的自性。

既然你说你是“厌不净”的人，不喜欢不清净的物质，既然你不喜欢不清净的物质，为什么还要把不清净物质之一的女身或者男身拥入怀中呢？而且这么欢喜，这么贪执，这么喜爱，又是怎么一种情况呢？难道说已经颠倒了么？

其实我们心就是已经颠倒了，一方面我们说厌不净，一方面把不净因产生的不净果，（它的因是不净的，果也是不净的）还要拥入怀中百般地喜爱，当然是非常不应理。

这个道理，颂词其实分析的非常清楚、透彻。如果我们在分析或者了知这个情况之后，按理来讲，应该就会熄灭贪欲了。如果了知了这样的颂词之后，还息灭不了贪欲，其实就是从另外一个方面反应出，我们在轮回中漂流时间过久，相续中的习气过于深厚的一种标志。如果我们有这种标志，那肯定需要精进修法之相，而不是说我们有这个标志，不需要观修了，并不是这样。

有些人不愿意观修，刚开始的时候，不愿意听这种教言，听了之后也听不进去，内心抵触，不愿意接受这样的教言，等到接受之后不愿意观修，总是抱着自己应该有所贪执，对于自己的身体也好，其他人的身体也好，还是存在有清净的自性这一部分的幻想，然后不愿意进一步的闻思修行。如果有这种执著，其实恰恰说明我们不是不需要观修，正是表现一种应该观修之相，而且是恒常地观修，应该猛励地观修之相。

因为我们对于颂词的意思，从方方面面了知得这么清楚，这么透彻，还是生起了贪执，通过前面分析，说明我们在轮回中流转的时间之长，习气非常深重。习气这么深重，要从这样一种妄执中解脱出来，如果不恒常精进的观修，不可能起到效果。

这并不是佛法不殊胜。有些人学了佛法之后，就说佛法不殊胜，对我的相续没有什么帮助。其实这是不负责任的说法。想想看，我们相续中的烦恼这么深重，单单是听到几句佛法，而且自己听的时候也可能没有专心听，而且没有去思维，也没有想到修行。在这种状态中，

单单通过这样简单的因就想要调伏烦恼，整个世间都没有这么简单的事情，这么容易的事情根本找不到。

我们在世间中学习学问，要让一个东西对我们有所帮助，不是随随便便听几天课就可以达到的，必须要很多的理论，长时间的接触，实践之后才能发挥它的效用。有些人随随便便很轻率地就说佛法没有加持，佛法不适合我。当然这样讲，对于佛法本身没有什么害处，但真正损失最大的还是自己。因为自己有因缘接触到佛法，如果再进一步去深入的话，放弃我们以前固有的那种思想，以比较公正的方式看这个教言、颂词、理论，真正分析的时候，这个理论方面的理由，讲得非常清楚，很敏锐，了知之后，应该对我们调整自己的想法有很大的帮助。

下面我们再看颂词：

粪便所生蛆，虽小尚不欲，  
云何汝反欲，垢生不净躯？

由粪便而出生的蛆虫，虽然很小，但是我们也不喜欢它，不想要希求它。既然很小的蛆我们都不想要的话，为什么你反而希求，同样是从污垢中所出生的不清净的身体呢？庞大的身体为什么喜欢呢？

小的都不喜欢，大的身体应该更不喜欢才对，因为从大小的角度来讲，小的毕竟小，不净的影响有限，躯体越大，不净的影响越大，肯定是这样的。就像粪便一样，虽然同样都是粪便，但是只有一点点粪便和一大堆粪便，它的影响当然不一样。这个颂词就是从这个角度来讲。

“粪便所生蛆”，粪坑现在有的地方不一定有，尤其是大城市中，这种粪坑基本上很少能见到，但是在农村，或者以前在城市中，经常有这种露天的粪坑。粪坑是露天的，尤其到了夏天的时候，很多密密麻麻的蛆虫，苍蝇把卵产在粪便中，然后卵就在粪便中孵化，孵化完之后，蛆也是在这里面生长，食物也是这些粪便、粪水等等。

从这个角度来讲，蛆里面充满了不净，外面也是不净。虽然蛆很小，但是我们还是不希求，没兴趣。同样的道理，其实粪便所生蛆，和我们自己的身体很多地方都很相似，所以寂天菩萨用蛆来做比喻，让我们了知身体这种不净的自性。既然很小的蛆都不希求，为什么反而希求同样是不净的来源所产生的庞大的身体呢？成人的身体比蛆大很多倍，蛆才一两厘米，很短很小，而身体至少一米五、一米六的自性，和蛆的身体相比还是很大。如果很小的蛆都不喜欢，那么更大的不清净的身体为什么会喜欢呢？其实这就是一种颠倒。

前面的颂词中讲了身体的来源，孕育的地方，出生的地方都是不清净的。蛆也是，它的住处，它食用的，孵化的自性都是不清净的，所以它们二者之间有相同的自性。但为什么我们对身体这么喜欢，对蛆这么反感呢？

从道理上来讲，二者之间有相似的地方。对于佛法了解不是很深的人，他就会觉得这个怎么可能，蛆和身体怎么一样呢？完全不一样，蛆很脏，人的身体没那么脏。其实如果真正没有道理，没有根据我们不会这样讲，但是寂天菩萨已经讲得很清楚了，它的来源，它的住处，它的生处，里里外外的自性，分析到现在，其实哪里有干净的地方，完全没有什么很干净的地方。

上师在讲义中也是提到，有人就说不一样啊，虽然我们同样都是从不净的地方出来的，但出来之后通过水洗干净了，而且每天我们也在洗脸、洗头、洗澡，有的时候身上还要涂抹一些这样那样的油，穿着干净的衣服，像这样的话我们身体已经变得非常干净，但是蛆还是很脏的。有些人就认为这种说法很有根据，有时候我们也是找这样的根据，来区别我们和蛆之间不同的地方。上师在讲记中讲，如果把蛆捞上来洗干净，或者涂上香水等等，它洗干净之后，我们仍然不喜欢，对它还是没什么兴趣。

上师在讲记中也讲到一个故事，也是很有意思，很能说明问题。有一个人做坏事，被别

人抓住扔进了粪坑，粪坑很深他起不来，在里面待了很多天，靠吃不净粪来维生。有一天下暴雨，把粪坑冲塌了，他才出来。出来之后，家里人几天当中给他洗身体，好不容易洗得稍微干净一点点，他就开始出去，出去之后看到乞丐，乞丐不小心碰到他，他就觉得乞丐很脏，把他的身体碰脏了。但其实他自己从粪坑当中出来才几天，肚子里面的不净粪还未消化干净，自己都是非常脏的，却嫌别人很脏。

这个故事放在这是很合适的。我们自己洗干净了，就觉得蛆很脏。其实，虽然我们自己没有吃不净粪，但是我们肚子里面装满了不净粪。而且蛆食用的不净物，恰恰是从我们肚子里面拉出去的，不净粪的来源就是我们的身体。从这个角度来讲，我们的里里外外都充满了不净物，与蛆没有什么真正本质上的区别，只不过是观念上有意识地加以区分而已。

为什么把我们的身体讲的这么脏，这么严重，甚至打比喻都把我们的身体和蛆放在平等的位置做比较？似乎对我们人、对身体有一种侮辱。其实，寂天菩萨他是大菩萨，绝对不可能有故意想要侮辱谁的这种恶心。

为什么讲的这么严重呢？就是因为我们对身体的执著太深重了。如果不用这些很严厉的话，单单用些轻言软语起不到任何作用。就像调皮的小孩子，父母如果用温和的语言去劝他，根本不起作用，但是很猛烈的呵斥，有必要的打一打，就起作用了。他的印象就很深刻，知道什么该做，什么不该做。众生无始以来在轮回当中养成了非常非常严重的、深重的不良习气。用轻言软语教诲，我们根本听不进去。只有用这些比较严重的话，来告诉我们：你看，你和蛆的身体差不多！这个时候我们可能引起重视，然后稍微观察一下，慢慢就和寂天菩萨所讲的道理相应了。

寂天菩萨不可能有恶心想要侮辱我们的意思，关键是我们太过于执迷不悟。如果不用这样一种方式，我们很难以觉醒。其实我们所执着的、所珍爱的、所追求的的身体，就本质而言，和粪便里面的蛆的身体没什么差别的。

通过这样的方便或者思想，来让我们对身体的执著减弱甚至消亡，消亡之后，本具的光明智慧，最为清净的佛性光明才会显现出来。显现出来之后，这些教言就可以不用了。这些教言如同桥梁、渡船一样，起到过渡的作用。当相续中的菩提心、空正见已经生起来的时候，这些教言没有也可以。可以用这个教言去教导其他人，我们自己可以不再用这样的教言。但现在对我们来言，这个教言是非常重要的。如果没有这样的教言，我们还是沉迷于自己身体干净，对方的身体干净，永远清醒不过来。通过这样的教言，稍微有所清醒或者彻底清醒的话，应该感谢寂天菩萨对我们的大悲加持。

卯二、呵责贪彼：

对贪着不清净身体的人或者心识进行严厉的呵责。

颂词讲到了：

汝自不净身，非仅不轻弃，

反因贪不净，图彼臭皮囊。

你自己这样不清净的身体，非但不轻视，不放弃，反而因为贪恋不净的自性的缘故，还去贪图其他众生的臭皮囊，这个是实在不合理的。

有时候我们想，自己的身体反正这样不清净，贪著另外一个不清净的身体有什么不行呢？其实这是错上加错，这不是我们应该贪著身体的理由。前面已经讲了自己的身体和他人的身体都是不净的，反正都是不清净的，那么就应该去希求它嘛。这种臭味相投的想法，当然是不对的。把不清净的身体认为清净，去执著它就已经不对了，在这个情况下，再去贪著其他人的身体就更加不对。我们不能够破罐破摔，反正是不清净的，只要在这个地方找到一些乐趣就可以了。

这当然是非常不对的。因为我们毕竟要引导心识趋向于解脱。这种污浊的心，贪著污浊的身体的想法，只能离道越来越远。如果你执意要如此的话，佛陀的大悲和智慧也没办法阻

止。刻意地固执地想要堕地狱或者堕入轮回的众生心态，是阻止不了的。

但是，毕竟我们还未到那种程度。如果我们已经到了那种程度，就没办法了，发愿以后解脱吧。如果没有到达这种程度，我们应该通过教言来观察。

这种破罐破摔的想法，很多时候，世间上的人，不学习佛法的人，容易产生这种极端的想法。尤其是在网络上，随随便便说话的人非常非常多，说很多不负责任的话的人也非常多。如果这些人说出这些话，毕竟是罪业深重，刚强难化，情有可原。

但是我们自己是对佛有信心的人，对解脱道有点兴趣的人，我们的想法就不能够和这些世间上的想法完全一致。不能这样去想，也不能这样去说。还是应该依靠寂天菩萨的教言，把我们的心转向解脱方面。这是很必要的。

颂词中讲：“汝自不净身，非仅不轻弃”。“弃”有放弃、轻视的意思。这个放弃要正确的理解。并不意味着，我们身体是不清净的，就要把这个身体完全抛弃，要让它死，让它腐烂。这个不清净的身体，我们要轻视，不能过于重视。为了不过于重视，我们要轻视。放弃不是说放弃身体本身，而是放弃对身体的执著。

如果放弃身体本身，而去自杀也是不对的。以前也讲过这样的例子。结夏安居时，佛陀不在身边，有些比丘观修身体不净的时候，产生很强的厌离心，也没有去问佛陀下一步应该怎么办，也没有进一步地转变自己的想法。很多比丘就自杀了。佛陀在安居完之后，集合僧众的时候看到，僧众的数量有所减少，就询问原因，当时佛陀就在僧众当中严厉呵责这种做法。因此制定了戒律，不能杀人，也不能自杀。

所以，如果放弃身体的本身，就和佛陀的教言相违了。也和《四百论》当中以前经常引用的教言相违了：“虽见身如怨，然应保护身”。虽然知道身体如怨敌一样，有很多过失，但是仍然应该保护身体。

那么，又要保护又要放弃，二者不是矛盾吗？其实不矛盾。原因在哪里？因为我们对身体过度执着，所以我们要放弃过度的执着，而并不是要放弃身体本身。我们要利用身体本身来修道，比如磕头，听法，打坐，利益众生，放生等等善事，如果没有身体怎么做呢？因为要用身体修法的缘故，我们要保护身体。但是保护不意味着溺爱，不意味着贪执。佛陀的教言永远都是行于中道，永远都不让我们走极端。既不让我们去摧残身体，也不让我们去溺爱身体。要放弃主要是放弃对身体的过度贪执，该吃饭也要吃饭，该穿衣的也要穿衣，该住房的住房，要保持身体健康，才堪能闻思修行。

此处的放弃就是讲放弃对它的实执，很严重的执着。因为众生的境界远远没有达到对身体执着很轻的程度，基本上大多数众生对身体的执着过于严重，所以佛陀用很多严厉的教言来呵斥我们要放弃贪身。目前我们不需要担心会不会因为过度地不贪着身体而走向另外的极端，在这个阶段来讲是不会的。

当然，佛陀的教言当中有很多后续的修法。所以，学习佛法最好就是有次第性的把成佛的道次第学得差不多，学得差不多之后有个宏观的智慧，再来安排修行，就不会出问题。否则，如果我们听得少，比如说我们只听了观身不净的修法，没有知道后续的修法，也不知它的精神，我们修下去的时候，身体这么脏，这么麻烦，还不如放弃好，这就错了。如果把整体的教法、教言系统学习过之后，就不会产生这样的想法了。

寅二、以作用决定不净：

以身体的作用来决定它是不净的。

宜人冰片等，米饭或蔬菜，

食已复排出，大地亦染污。

很可口合意的冰片，还有米饭、蔬菜、饮料等，我们吃进去之后再排出来，整个大地都被染污了。

通过这个颂词说明，身体本身的作用是不清净的。“宜人”是很可口的意思。“冰片”有的地

方又叫“龙脑”，一种植物的提取物，可以作香料。以“冰片”为例来代表一切的香料。香料是很香的，大家很喜欢。当然印度人喜欢的香料和中国人喜欢的香料或者其他地方的，可能不一样，但总而言之，都喜欢香的东西，调味的香料。米饭、菜蔬代表食物，也可以是饮料，比如茶、咖啡，其他各种各样的果汁等等。

冰片很香，米饭、蔬菜也很合口的，还有很多饮料等等，这些很干净的东西，一旦经过人的身体，从口里进去从大便小便处把粪便和尿排出来之后，其实还是这些东西。但这些食物一旦经过自己的身体，身体没有多长的距离，有时一米都不到，经过短短的一点距离，就完全不一样了。使用之前，这些香料、白白的米饭，青色红色的蔬菜，形状颜色香味都是清淨的，然而吃进去之后，经过人体消化，最后排出来的气味、颜色、形状完全不一样了，净秽的程度也不一样，而且变得很脏很脏，连大地都染污了。

为什么会这样呢？这么干净的东西，经过身体出来之后，变得如此脏，只能说明身体的作用是不清淨的。通过把食物吃进去再排出来的作用，把清淨的东西变得不清淨的作用，来决定身体本身一定是不淨的。

如果我们身体是清淨的，食物通过短短的时间，从身体出来之后，怎么可能变得污秽呢？不可能。我们把冰片、米饭、菜放在瓶子里面、容器里面，经过几天，拿出来之后，也不会变得这么厉害。而短短的时间经过身体之后，出来就完全变形、变质了，说明身体不清淨是可以决定的，一定是不淨的。寂天菩萨的智慧就是这样的。

现在我们可以通过很多方式，知道身体里面的构造，内脏等都是不干净的。也可以通过把饮食吃进去排出来的这种方式来看。身体这个机器把这些东西加工完之后，所排出来的，全都是非常肮脏的，不清淨的自性，通过这种作用来决定它的不淨。

寅三、以比喻决定不淨：

垢身浊如此，亲见若复疑，  
应观寒尸林，腐身不淨景。

“垢身浊如此，亲见”，这个垢身污浊到了这个地步，这是我们亲眼所见，亲身体会的。如果还要怀疑，我们应该进一步观察尸陀林的尸体。观察这些腐烂的不清淨的尸体的情景，就可以有一种决定。

“垢身浊如此亲见”，一方面我们平常可以通过很多方式了知。当年在古印度，很多现在比较先进的设备、方式可能还没有普及或者没有，要亲见身体的不淨，可以使用的方法就不是很多。前面通过饮食或者其他的方式来了知。按理来讲，这就够了，对利根者来讲，了知身体不清淨就够了。

如果还不够，还怀疑的话，我们可以进一步去观察尸陀林的尸体，来进一步加深这种印象。因为尸陀林对眼根、耳根、鼻根（舌根不可能，不会去尝尸体的）的冲击是非常大的。尸陀林里臭气熏天，一般人到了尸陀林之后都会把鼻子掩住的。印度的尸陀林又热，很多尸体又堆在一起，就更臭。我们的眼根能看到的，全部都是开膛破肚的尸体。耳根有些时候能听到吃尸体的声音，这个不是很明显。主要是眼根和鼻根，这个方面的感受和冲击是非常强烈的，但是藏地也说，老鹰、秃鹫吃尸体的时候，声音也是很可怕的。

我们可以看下寒林尸体的腐身不淨景，看过之后，就会有一个非常强烈的冲击。知道身体死了之后，就是这样腐烂的、不清淨的、无常的自性。自己生前再怎么执着的身体，一旦死了扔到尸陀林就一文不值。不会再有任何人去贪爱它，也不会再有任何人去执着它。绝大多数的人不愿意去尸陀林，除非送死人去的亲属。有时候一些乞丐去捡一些破衣服，有些修行人去尸陀林修法之外，基本上没有人愿意到尸陀林去见这些尸体。看到这些尸体就可以产生很强烈很直观的印象，的的确确身体决定是不淨的。通过这样一种例子、比喻，说明身体决定是不清淨的自性。

“亲见若复疑”，前面是说，活着身体是不清淨的，看到之后，如果还怀疑的话，可以

看尸陀林的尸体。还有一种解释，如果我们通过理论观察之后还是没办法产生定解，就应该亲自到尸陀林去看一看、观察一下这些尸体。看一下这些腐烂的尸体、新鲜的尸体、中度腐烂的尸体、高度腐烂的尸体、剩下骨架的尸体、散落一地碎骨头的尸体，看一看这种情景，我们就知道，身体的确无常，的确是不清净的自性、没有任何可贪执的自性。这时，我们相续当中就产生很强烈的厌离心，这对我们修行来讲有很大的帮助。

如果内心当中没有厌离心，就没办法向道，有了厌离心，我们的欲望就可以得到收敛，修法的动力也可以因此加深加强。通过观修身体不净，或者观看尸陀林的景象，对我们相续当中触动应该都是很大的。

如果是有机会的话，应该去到尸陀林，印度的尸林基本上看不到了，藏地还有一些，佛学院也有尸陀林，每天也有很多尸体处理。很多常住的道友也经常去看，还有山下的道友，去佛学院开法会的时候也会抽时间去尸陀林看一看尸林，看一看天藏师处理尸体的过程。看一看我们的身体怎么样在短短的时间当中，从一个完整的身体，变成微尘一样不存在的自性，对无常生起不一样的感觉。所以，理论学完之后再加以亲眼所见，观摩观摩尸陀林的尸体，对我们修行应该有很大的作用。

## 《入菩萨行论》第 125 课笔录

现在我们宣讲的是如何生起菩提心的殊胜窍诀——《入菩萨行论》。因为《入菩萨行论》的内容非常深广，所以我们单单听闻一次或者思维几次，是远远不够的。这样的论典要反复听、反复学，平时也要尽量把《入菩萨行论》所讲的意义，在生活、修行当中反复观修、串习。这样才能摆脱掉束缚我们身心的自私自利的作意，种种的烦恼分别念，相续中真正生起修道的意乐和菩提心。

《入菩萨行论》如此深广的缘故，所以我们必须再再地学习。针对于初学者来讲，不管是我讲者，还是听者的道友，我们也是一起学习，再再地去串习颂词和它的意义。如果我们学得很多、很熟悉的话，这种意义就可以逐渐地深入到相续当中，变成我们心的一部分。这样的话，我们就可以和菩萨道相应了。

《入菩萨行论》分为十品。现在学习的是第八品——静虑，按照全知华智仁波切的科判，第八品属于不退令增长。怎么样让菩提心不退再再地增上呢？用三品宣讲，首先第七品精进品，是世俗菩提心和胜义菩提心能够增上的方便；第八品静虑品，是世俗菩提心能增上的方便；第九品智慧品，是胜义菩提心能增上的方便。现在我们学习的第八品，主要是世俗菩提心，如何再再地增上。

此品讲到的是静虑。所谓静虑，一方面是置心一处，另一方面是可以把我们相续当中粗大的烦恼、分别念，寂静下来，因此称之为静虑。

现在要寂灭的是贪著世间法当中的身体，当然也包括贪著自己的身体。在这个科判当中，主要是贪著对方的身体，像男人贪执女人的身体，女人贪执男人的身体。现在还有一些特殊情况，古代基本上很少，像男人贪著男人，女人贪著女人，也就是所谓的同性恋。从古代到现代，同性恋非常普遍，基本上占了主导。但是不知道是什么样众生的业缘成熟，同性恋现在逐渐比较多，而且很多地方也把它合法化了。

不管怎么样，对异性的身体贪著也好，对同性的身体贪著也好，都可以用静虑品当中的教言，来予以观修，予以遮止。现在的习气当中，不管是贪著异性的身体，还是我们业力成熟，贪著同性的身体，或者贪著自己的身体，颂词当中所讲到的这些，都可以有效地寂灭贪执的分别念。

因为不管是同性还是异性，无外乎就是身体的自性。身体的自性，其实是没有清净相的。我们贪著某个人的身体，为什么会生贪著呢？因为我们认为他人或自己的身体，具有一种清

净相、功德相，值得我们拥有、贪执。《入菩萨行论》告诉我们，其实身体充满了不净，充满了过患。如果我们过分地执著它，会让我们的的心迷失于世俗的现象当中，没办法通过清静净的慧眼，来看清楚身体的本性以及贪欲带来的过患。所以我们要通过学习予以观察，灭掉我们相续当中这方面的执著。

现在讲的是第三个“以比喻决定不净”的科判，前面我们也提到过这个问题，上次我们讲了课之后，一些道友也提问，比喻在这里怎么理解。以比喻决定不净的这两个颂词，看上去不像其他的比喻，意思那么明显，好像都是在讲义理，没有讲比喻，比喻在颂词当中出现的不是很明显。

我们可以这样理解，其实这里讲的意义，就是我们的身体是不净的。科判“以比喻决定不净”，不净就是我们所贪著的身体，其实是不净的。通过比喻说明，比如尸陀林的尸体，或者皮肤迸裂开的尸体，里面充满了不净，就像它们一样，我们的身体或者所贪著的活人身体，也是这样不净的。

此处是用死人、尸体来做比喻，让我们了知自己的身体，其实也是不清净的。尸体的不净比较容易理解，而自己的身体和活人的身体，它的不净不太容易理解。

比喻是什么？对于难以理解的或者比较抽象的，意义深的事物、现象，通过比较容易理解的事物来进行宣讲，这就是比喻。所以比喻出现的必要性，主要是通过容易理解的事物，来让我们进一步地了知难以了知的事物。

比如自己的身体和他人的身体，活人的身体不净比较难理解，而且我们执著这是清静净的。尸林当中尸体的不净，就比较容易理解。通过尸体的不净作为比喻，让我们观察自身的不净，应该是从这个方面进行安立的。

第二个颂词讲：

皮表迸袭尸，见者生大畏，  
知己复何能，好色生欢喜？

（“皮表迸袭尸”的“袭”不太好理解。上师在解释的时候，是通过“裂”字来解释的。可能“袭”字，打字的时候打错了。不过上师在讲记当中没有改，我们这也不敢改。我们解释的时候，也可以按照“裂”字来进行解释。上师在1997年讲的《入行论广释》当中，里面的字是“迸裂”。有以前的法本做依据，怀疑它应该是“裂”字。）

皮表迸裂的尸体，看到的人马上就生起很大的畏惧。我们了知了这种真相，再来观察自己的身体，好色者怎么可能对不清净的身体产生欢喜呢？

“皮表迸裂”，在印度或者以前古印度的尸陀林，还有现在藏地的天葬台，皮表迸裂的现象是比较常见。汉地有些地方也有皮表迸裂的情况，但只是出现在特定的场合，比如凶案现场、交通事故现场，或者战争的状态，皮表迸裂的尸体可能出现多一点。但是普遍的情况不多。西藏有天葬习俗的缘故，天葬师在天葬的时候，要把尸体表皮划开，肉割开之后让秃鹫去食用。所以皮表迸裂的尸体，在西藏现在也比较容易看到。

“皮表迸袭尸”，因为它的表皮已经裂开了，里面的肉、脂肪、内脏，很多不清净的东西全都暴露在外，所以“见者生大畏”，看到尸体生起了很大的畏惧。

通过这些我们知道，其实身体里面充满了不清净的东西。以前皮表没有迸裂之前，因为身体用皮肤包裹，里面不清净的东西肉眼看不到，所以我们就产生一种错觉，认为身体很干净，非常值得我们贪著。但是皮表迸裂之后，里面不净的东西完全暴露在我们眼前，这个时候我们知道了，其实我们的身体和皮表迸裂的尸体一样，都是让人生畏之处。

了知真相之后，怎么可能还对现在不净的身体产生欢喜呢？当然，前面我们提到，看到尸体的感觉和看到活人身体的感觉不一样，有些人在内心当中执著的时候，也认为用尸体做活人的比喻，这种例子难以接受。

我们要打破这种分别念，其实身体不清净，通过解剖，大家都容易理解。古代尸体的解

剖学，不是特别的普及。现在通过各种各样的方式，影视资料或者医学院的实验室，大家通过很多平台、载体，都可以了知身体的构造，比较容易获得这种信息。虽然容易了知，但是一般的人想要追求身体，所以对于身体的分析，就刻意回避了。很多人不愿意看、不愿意思考，觉得思考这些问题很恶心，没有什么必要。

但是恰恰我们忽略了很重要的地方。如果我们以正确的态度观察身体，对自己的人生观、价值观都会产生一些不一样的影响。寂天菩萨也是引导我们，再再地观察自己的身体，就是不清净的自性。

在内心当中认同这种不净，认同不净之后，打破内心当中的贪执，这是非常重要的。医生经常开刀做手术，其实他对身体里面的构造很清楚，解剖尸体的时候，好像觉得很脏。活人构造的不净，医生在动手术的时候，用手术刀把病人的皮肤划开，里面的内脏显现在面前，其实不清净部分也比较容易了解。

那么，为什么这些经常解剖尸体的人，或者给病人做手术的人，他们的相续当中，还是会有深厚的贪欲心？因为他没有刻意的去反复观修，他是被动地进行工作而已，并没有把他的注意力，引向有利修道的方面，没有把它转为道用。

我们大部分人，虽然没有亲自去解剖尸体或者动手术，但是也可以通过观修的方式，来让我们内心远离贪欲，远离对自他身体的执著。

第一个步骤，前面我们讲“应观寒林尸，腐身不净景”，像这样，首先是观尸体，先是慢慢腐烂的状态，再观察皮表迸裂的状态。通过这种步骤，我们就了知了，尸体是充满了不净。我们对尸体充满不净，不能说看到了、知道了，就可以了。我们要反复观修，这是第一个步骤。在不净的尸体上面，对于它的肮脏、肿胀、皮表迸裂的状态，反复观修，内心当中产生觉受。

其实内心当中产生觉受，对修行者来讲是很重要的。有些时候，我们在道理上、知见上，虽然了知了、知道了，但是我们相续当中，并没有对问题产生一种觉受。所以就感觉这种法，调伏内心习气的作用不明显。

有些人说学法这么多年了，学了这么多经论，为什么贪欲心还这么重呢？就是因为学法的时候，虽然是学了，意思也懂，但是内心当中，并没有对自己所学习的道理，产生一种觉受。没有安住在这种状态、境界的缘故，所以内心是一套，所学的法和内心其实是分开的。因为法没有融入到内心当中去，所以很难发生实质性变化。

我们说，尸体不净这么明显，还要反复去观修吗？需要观修，因为这是一个次第，我们必须要在内心当中，对不净的尸体，产生非常强烈的感受。

首先是对腐烂的尸体，观想产生比较强烈的厌离。这个时候，我们内心当中已经有了尸体是不净的，比较稳固的觉受。在这个基础上，我们再把注意力，放在活着的身体上面，自己的身体或者我们所贪著的身体，都可以。就像上楼一样，我们必须要先到达一楼，再到二楼三楼，这样慢慢上去，我们才能到达最高的地方。

修法也是这样的，要让我们的贪欲心彻底灭尽，首先要观修不净的尸体，对尸体的观修，内心有所触动，有了很强烈的感觉之后，再带着这种感觉，观修活人的身体。然后想，其实活人的身体和死去的尸体，本质是一样的。因为内心当中，之前有了第一步的基础，不净的观念比较重，再把这种不净的观念，辅以对活人身体的观察。二者结合起来再观察，其实活人的身体，除了表面上看起来比较光滑之外，里面充满了不净。

然后反复观修，活人的身体这个地方不净，那个地方不净，里里外外都是不净的，和尸陀林的尸体本质没什么差别。这样反复去观之后，内心当中产生了一种更高层次的觉受。也就是了知，活人的身体也是不净的，也是让人生畏惧之处。这个时候对活人的身体产生这种感觉，如果对活人身体，产生了犹如尸体一样的感觉，或者了知它不清净的自性之后，我们相续当中的贪欲心，从这个时候就逐渐开始熄灭了。

我们前面反复提到一个概念，大家可能非常熟悉，就是我们心的特质。心的特质是什么呢？对于我们认为美好的东西，就会产生贪欲，对于我们觉得不美好的东西，就会息灭贪欲。我们通过长时间的观修，知道了自己的身体、他人的身体，都是不净的，都是让人恐怖厌恶的对境。我们对待厌恶的对境，怎么可能产生欢喜心呢？

这就是说，了知和修道，这两个阶段是不一样的。我们要通过不断地、一步一步地观修，来让我们内心当中生起这种感受、验相。这时候，我们内心当中的贪欲就会息灭，为什么这样呢？因为我们内心已经安住在身体不净的境界当中，这个时候我们的心就实质性的发生了转变。

这和我们学法时候的了知，是不一样的两种状态。我们了知的时候，虽然从法上面，知道它是不净的，词句当中也这样讲，图片当中也这样画。但是我们内心对身体的贪执，并没有受到本质性的影响。所以当我们学完法之后，再面对真实对境的时候，仍然不可遏制地产生贪欲心，因为还是觉得我们眼前的身体是清净的、美好的，值得贪著。当我们真正安住在不净的觉受境界，我们的心就会完全转变，再去看身体，也没办法产生欢喜之心。我们对自己身体、他人身体的执著，就会息灭。

不了知佛法的人，觉得佛教的教义是很灰色、很悲观的教义。它的教义当中，让我们产生这么强的厌离心，对世间的幸福、身体、爱情、感情，好像都是持批判态度，觉得佛教非常出世，觉得佛教是很悲观的教义。其实是只知其一不知其二，他只是从表面上了知一点点佛教的修行。

的确佛陀教导我们，对自身要产生厌离心，其实这是本身应该有的态度。有了之后要怎么样呢？之所以外行人在看佛教的时候，觉得佛教是悲观的教义，关键是只停留在这一步了，他没有全面地了知佛法的观念。佛法对于息灭贪欲、烦恼，知足少欲的积极的教义，对于引导我们趣向解脱的教义，完全不知。完全不知的缘故，他单单看这一步，就觉得佛教很可怕，不能学，学了之后就没有幸福了。他会有这样的想法。

但是如果我们对佛教的全盘教义了知之后，就知道它是引导我们趣向更清净的心态，更清净的生活的步骤。通过这样的方式，能够息灭我们相续当中的贪欲心。

平时我们观修佛法，必须要让内心安住在相应的状态，佛法这个时候就起到了真正的作用。我们学习的时候，似乎是了知，但是内心没有产生法当中所讲的意义，就会觉得佛法对调伏我们的烦恼没有意义。

还有一个问题，我们在讲中观的时候经常提到，这里也是一样的。见解和修行的混淆，这是特别应该注意的一点。很多时候我们学习佛法的人，没有分清见和行，往往把见解误认为行为，把大概的了知误认为果。这个时候，我们就会出现很大的问题。因为我们学习佛法、学习《入行论》《中观》，觉得词句的意义，好像已经懂了，中观的空性已经懂了，觉得既然懂了，它就应该起作用。其实并不是这样的。

懂了只是一个见，对事物本身的一种了知而已，了知是浮于思想表面的心理认知状态。而修行，是必须要把这个见，在相续当中反复观修串习，然后产生一种力量。通过反复串习、观修得到的力量，对治烦恼才起作用。所以，往往我们把见误认为修了。我们只是安住在见的状态，但是误认为已经观修了很长时间，它的力量可以发挥作用了。

学习了这么长时间，了知了为什么不能对治烦恼？其实对治烦恼，首先要有见解，然后去修行，最后产生一种力量，这种力量可以慢慢对治烦恼、调伏相续。如果只是停留在见的层次，只是误认为见就是修行，乃至很多人认为见就是果，了知了，就觉得已经修成了，已经到了这个境界了。其实并不是这样的。就好像我们远远地看到一栋建筑物、一座城市，这只是看到了。如果你想要趣向这个城市、美景当中，去欣赏美景、享受快乐，你必须走过去，才能去享受。

当然对这个比喻，我们不会误认为，我看到就已经到了。但是在修行上面，往往我们就

犯了这种致命的错误。我们通过学习教法，有一点知见，只是见，只是相当于看到了城市、景观。但是因为我们学习佛法的经验不足，就把见误认为是修行了，误认为已经能达到这种境界了。就像我们看到之后，还要用脚去走，走得越多，越靠近目的地，走到底的时候，就可以进去享受美景、享受好的食物。

其实佛法当中，把这个交待得很清楚。见修行果，首先是见，再是修行，然后再是果。但是我们把见误认为修行。只是初步了知，但是把看到的景点、城市，误认为已经通过了修行，到达了边缘，可以享受它的果实了。其实并不是这样的。

我们在学习佛法的时候，首先是见，然后通过反复的观修串习，来产生修道的力量，这种修道的力量是烦恼的正对治，而见解并不是烦恼的正对治，见解只是怎么样对治烦恼的方法。然后你修行圆满之后，它可以产生果。我们了知了修行的方法，通过修行方法，可以产生这种果。

就像我们去看医生，医生告诉你，如果你这样治病，吃这种药，就可以达到病愈的效果。只是医生告诉你，但是吃药治疗的过程，还没有开始。如果治疗的过程，还没有开始，那病愈的果，也不可能马上获得。我们不能认为，我已经了知了情况，为什么不能够治病呢？为什么我的病不痊愈呢？其实和这个比喻是一样的。

我们现在是学法阶段，产生一个知见，在知见的基础上，必须要脚踏实地地去观修、串习。在内心当中真正的达到了这种状态，生起了这种境界之后，我们才可以对治相续当中的贪欲心。我们现在是第一步，但是误认为已经到了第三步。第三步就是果，已经调伏烦恼了。我们觉得见就是修行，其实见是见，修行是修行。我们把整个第二步已经隐没了，就觉得只要有了见，就一定能够调伏烦恼，其实是不现实的。

我们在学习佛法的时候，次第和过程应该非常的清楚。只有了知得很清楚，我们才不会在学法过程当中，对法产生不必要的怀疑，对自己产生不必要的疑惑。我们要知道，首先有见，在见的基础上，要反复地串修、串习，最后可以产生它的效果。所以，不能调伏烦恼，并不是法、上师的问题，也不是修行没有用。其实修行有用，只不过我们还没有真正开始修行，只是得到一种知见而已。

了知这些有很多的必要性。首先对于修道的次第，比较清楚。然后自己在听闻佛法时，没有产生对治烦恼的力量，也知道怎么回事。把这些了知的很清楚之后，自己也能找到相应下手的方法，逐渐逐渐在学习佛法的过程当中，就比较容易相应了。

在观修自他不净的时候，上师在讲记当中也提到，有些人说我观修对方的身体，尤其是自己喜欢的人，观想的时候，好像觉得贪欲心没有减弱，反而越观修贪欲心越大。其实这也是正常的过程。

因为我们刚刚开始观修，相续当中贪执的习气，还没有受到损害。刚开始的时候，可能会有一些副作用。乃至有些人去尸陀林观修尸体的时候，对尸体都会产生贪欲。其实这并不是误入歧途，因为刚开始的时候，相续当中的习气还在作怪，相续当中对人身体的贪执，无始以来养成的执著，还没有受到威胁，所以刚开始观修的时候，会有一些执著，会产生一些更强的贪欲。但这只是暂时的现象。我们更加长久、更加细致地观下去，当越来越发现不净的真相之后，贪欲心慢慢就会熄灭。所以我们观修的时候，可以通过这方面的教义予以对治。

丑三（破彼清净相）分三：一、以他功德贪身不合理；二、身体本性不应贪执；三、喜彼不应理。

“彼”字是讲身体，我们认为身体是清净的，破身体是清净相的执著。

第一个科判，“他功德”是什么意思呢？“他”是其他的意思，不属于身体本身的部分。“他”并不是指自己所执著的男人或者女人，而是指身体之外的。这里特指香水。以香水的功德、香气来贪对方的身体是不合理的。下面讲颂词的时候，意思就更明确了。第二个科判是“身体

本性不应贪执”，身体的本质是不净肮脏的自性，所以对于身体本身，我们不应该贪执。第三个科判是基于前面第一、第二的道理，说“喜彼不应理”，喜欢身体是不应理的。

第一个是说身体之外的，因为身体之外的功德，贪身是不应理的。第二，身体的本身也是不应贪执的。科判是一个总纲，我们了知了科判，下面的这些颂词是围绕这个中心思想而展开的，如果把科判的意思了知了，再带着意思去看颂词，颂词就非常明晰了。

寅一、以他功德贪身不合理：

有三个颂词，首先看第一：

涂身微妙香，旃檀非她身，  
何以因异香，贪著她身躯？

有些男人、女人，身上涂了一些微妙香、一些浓郁的香气，洒些香水。其实这种妙香出自于旃檀，而不是出自于她的身体。为什么我们会因为不同于她身体的香气，而贪著她的身体呢？

这个颂词也讲得非常巧妙，我们仔细分析这里的含义。有些时候，男人或者女人喜欢、贪著对方，是因为对方身体发出一些香气。这些香气到底是怎么一回事？古代也有身上涂一些胭脂，或者洒一些香水。印度主要是通过旃檀，因为印度是热带，檀香比较多，尤其是白旃檀，有着清新而且非常浓郁的香气。现在是各式各样的香水。有些人很贪著对方的身体，因为对方身体抹了香水，他就觉得好香，然后马上对她产生贪执，对她的身体产生执著，想要拥有这样的身体。

但是真正观察的时候，涂在身体的很微妙、很清香的香味，出自于什么？当然颂词当中是檀香，我们以旃檀为例来说明。因为古印度，香水的来源是天然的檀香泡水。现在当然是各式各样的香水了。其实男人或女人，身体发出来的所谓香水味儿，是旃檀发出来的。所以，“涂身微妙香，旃檀”，这样断句。“非她身”，香气并不是从她的身体本身发出来的，而是洒在她身上的香水散发出来一种香气。

“何以因异香”，这个“异”不是异香扑鼻的“异”。“异”是科判“他功德”的“他”，不同于对方身体的部分叫做“异”。洒在她身上的香水，不是她身体本身，香水和身体其实是两个不同的法，这叫做“异”。“何以因异香”，为什么以不同于她身体的，不是她身体发出来的香气，而贪著对方的身体呢？

此处我们所破斥的，主要就是有些人很愚昧、很糊涂，因为闻到了对方身上的香气，然后贪著对方的身体。寂天菩萨就给我们分析，其实香气是香水发出来的，不是她的身体发出来的。你为什么因为闻到了香气，就对她的身体产生执著呢？这是不合理的。这里破斥的重点不是破香水，是破因为洒在她身上的香水，而对她的身体产生执著。当然，也不是说香水可以贪执。

为什么我们因为异香来执著对方的身体呢？其实这方面完全是错误的、颠倒的。因为香是从香水发出来的，身体并没有发出香水味道。但是众生迷惑、愚昧，不了知这种自性，闻到香气之后，就开始贪著她的身体。这是非常不合理的事情。我们就知道了这种问题。

现在很多众生都有这种毛病，男男女女都喜欢在身体上喷洒一些香水。不了知实际情况、不观察的人，他就会因为香水贪执身体。这方面的情况，古代存在，现在存在，以后还会存在。

所以就让我们，辨别到底是怎么一回事。我们不能笼统地说，产生了贪欲心，对方身体好可爱。到底很可爱是哪方面？当然《入菩萨行论》是从方方面面、很多层次给我们分析辨别，这个部分不应该执著，那个部分不应该执著。比如前面讲了，你如果贪著身体的柔软，柔软方面不能贪著的道理是什么。它的形状、颜色不应该贪著的道理是什么。此处就讲到了，身上的香气不能贪著。一个一个给我们仔细地分析辨别，我们的脑袋就越来越清醒，越来越趣向于理智。

我贪著对方，到底是哪个地方值得我贪著？是因为她的香气吗？很多人都喜欢在身上喷洒香水，香气是商店里售卖的香水发出来的，并不是她身体发出来的。为什么因为她的身体洒了香水，我就对身体产生执著呢？这方面是不合理的。

我们在这个当中，要梳理出条理来。如果我们不学习佛法，很多这些问题，我们都是很笼统地去看。这个很好，然后自己不加辨别地去贪著。佛法告诉我们，对待问题的时候，要用有条理的方式去思维。

尤其是佛教当中，当然很多论典都是非常殊胜的，但是对条理方面分析最清楚的，第一个就是《俱舍论》，第二个就是《因明》，这两个论典被称为“聪明论”。在非常混乱的思想当中，让我们智慧变得非常有条理，把很粗的智慧变得很细。

比如我们看到一个杯子，这个杯子是什么样，我们其实说不清楚的。但是在《俱舍论》《因明》当中讲，这是属于色法。色法当中，眼睛看到的这些部分是形色——形状和颜色，这是眼根可以取的。它的触觉、坚硬、柔软方面，是身识去取的。它把问题分得很清楚。它把世间的法分成五蕴——色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。五大类当中色法分很多种，然后一个一个对应，眼根对应的是色法、耳根对应的是声音、鼻根对应的是气味、舌根对应的是味道、身根对应的是触。把这些分得很有条理。

再去学的时候，我们的智慧就一个一个去对应，不会很混乱。这时候我们就会很理智，有了理智的基础，再去学习佛法，再去观察世间的万物，就很容易得到正确的知见。《因明论》也是有这样一种特点。

此处《入菩萨行论》，也是帮助我们梳理，“这是合理的，那是不合理的。不合理的根据是什么？”一个一个把这些问题给我们梳理得很有条理。跟随寂天菩萨颂词的思路，我们去观察，贪著这些方面是不应理的，贪著那些方面是不应理的。总而言之，如果盲目的去执著、去贪著自己的身体、他人的身体，会带来很多不必要的麻烦。因为在贪著身体的过程当中，我的理智已经混乱、混沌了，没办法分清楚哪方面该贪，哪方面不该贪，哪些方面合理不合理，哪些方面是修道的，哪些方面是和道相违的。这方面完全分不清楚。

我们学习完这些问题之后，每一个小科判，每一个颂词，乃至每一句，都从不同的侧面来告诉我们。当把所有的这些科判学完之后，在复习的时候，很有必要把它串起来再看。因为在学的时候，比如说星期天我们学两堂课，可能有八个颂词或者十个颂词，里面有好几个科判。虽然每个颂词都讲不同的意思，但是我们学完之后，把一堂课串起来看，“它主线的思路是这样下来的，纲要是这样下来的”，我们慢慢缕一下，句和句、颂词和颂词、科判和科判之间，它的联系就比较清楚了，我们把两堂课合起来了。学完这些之后，把这一部分或者把这一品学完，再从头到尾，因为我们学习过了，比较熟悉，我们从头到尾，再把它梳理一遍。我们就会发现，这个科判是讲这部分的，那一科判是讲那部分的。

比如以观身体不净为例，我们还没学完，现在是一块一块、一点一点的，在吸取不同的知识。如果听的时候不注意听，或者听完之后没有去想，我们就会觉得“这个颂词好像很牵强，因为这个颂词没有讲到那个问题，如果我产生那方面的怀疑怎么办呢？”其实，每个颂词是针对某一块着重宣讲，当然它讲这一块的时候，不可能兼顾其他方面。但是，其他方面是从其他科判、颂词来进行讲的，乃至会出现，这一品没有讲的，可能会在下一品着重讲，这一部论典没有讲的，可能在另外一部论典着重讲，都有这样一种联系。

所以如果我们学得很多、学得很扎实的时候，我们就发现，里面的思想它是非常的圆满，理论也是非常的缜密。后面我们再把贪身的各个颂词、各个科判串起来，再看一下，我们就发现，每一个地方都兼顾到了，每一个重点、我们能够贪著的每个地方，都已经讲了，都已经破了。我们再合起来看的时候，可以从整体方面来帮助我们进行思维。

我们如果要发现整个一堂课的思路、线索，或者一品的、一个大科判上面的问题，首先要每一个颂词、每一个科判，认认真真地学，这是一个一个点。学完之后，我们从头到尾

再看一次，相当于把很多点连起来、串起来，它的思路就贯通了，而且每个侧面我们都了知得很清楚。

我们在学习的时候应该这样学，思维的时候也应该这样思维，如果我们要讲解，也需要这样去看。我们以前在看的时候，也是这样的，首先比如在备课、在看的时候，首先是把每一个颂词仔细看，每一个地方都分析好。看的时候，首先是一个颂词、一个颂词仔细看，然后看完之后，基本上了解了之后，从头到尾再看一次。因为我们在第一遍看的时候，基本上每一个侧面着重地、从很广的方面分析了，分析完之后，基本上没什么漏掉的。

然后我们从头到尾再串一次，因为我们第一次看的时候，很多问题、难点都已经解决了，所以这时候看，主要是把它串起来，到底是怎么样一种思路。然后看的时候，是更快、更略的方式看，这个时候就越来越容易发现它的脉络，不同的地方就可以很清楚了。比如今天讲的这节课，如果我们把注意力完全放在这一堂课上面，以前讲的课的重点，我们有可能就没办法了知，但是学完之后，再回去再看，从头到尾看一次，往往在这个过程中，我们的思路就很清楚了。

以前我们在佛学院考试，要笔考、讲考的时候，我们会留一些时间复习。很多道友，包括我自己在内，考试的时候都有个感觉，我们在考试复习的那段时间，收获是非常大的。因为以前我们只是每堂课学了，但是往往没有时间把它串起来。但是复习的时候，因为这部论都要考，不知道考哪个地方，我就必须每一个都要去看。准备复习的时候，就会发现很多以前没有发现到的教义，它的重点、意义、中心思想是什么。这个时候收获往往是最大的。

我们讲的意思，当然我们复习的时候，也需要这样，并不是为了应付考试，复习的时候是把以前学过的东西再串一次，有意识地把它连起来，这时候就会加深我们的印象了。还有我们在学习的过程当中，不管自己准备讲考、准备讲课，还是自己学习，学完之后从头到尾再看一次，这时候理解更深一点，收获也会更大一些。

下面我们再看颂词：

身味若本臭，不贪岂非善？

贪俗无聊辈，为何身涂香？

身体的味道，如果本来都是臭秽的自性，那不贪著这样臭秽的身体，难道不是很好吗？贪恋庸俗身体的无聊之辈，无聊的凡夫们呀！为什么喜欢在身体上涂抹这么多的香水呢？没有什么意义。

颂词分两层意思，第一层意思是第一二句，第二层意思是第三四句。

首先看第一层意思，“身味若本臭”，前面也讲了很多内容，身体里里外外都充满不净，不净的物质发出的味道，不可能是香气。“身味若本臭，不贪岂非善？”对于本身臭秽的身体，不贪著它难道不是很好吗？其实对身体不贪，是正常状态。

现在很多人，包括我们的思想当中，觉得佛教讲不要去贪，好像是不正常的、超常的。有些人认为佛教的精神很高，是很超常的智慧，有些人认为佛教的思想很悲观。其实严格意义上来讲，这两种说法都不太准确。佛教的思想既不是像一般人理解的那么高深神秘，也不是像一般人理解的那么悲观低俗。其实它是最正常的一种状态。身体本身是不净的，对本身不净的东西描绘的语句，或是对本身不净如是的了知，这种心态是最正常的心态，没有什么高深莫测可言，也不是很悲观低俗。佛教思想就是把如是的状态，如是的描绘，对如是的状态，如是的了知，这就是它本身的思想。

比如证悟空性，或者了知无常，其实这种状态是最正常的状态。我们想，证悟空性的状态怎么是最正常呢？其实空性并不是那么高深的、神秘的、故弄玄虚的，空性就是众生本来的状态。我们了知自己本来的状态，不是正常的心态吗？关键是我们没有处在正常的状态当中，对空性不了知。

不了知分了两部分，一部分是空性太抽象、太高深莫测；还有另一部分人认为空性不合

理。但空性就是一切万法本身的状态，了知它是最正常不过的。身体无常也是这样的，身体本身就是无常的。我们了知它本身的状态，那这种心智不是正常的心智吗？佛教是如理如实的描绘万法本来的状态，了知如是状态的心智，就是正常人的心智。

这种了知无常、空性的心智是正常心智的话，我们的心智就是不正常的。所以佛教让我们调整不正常的心智，回到应该有的心态当中，这就是佛教的最朴实的观点、最朴实的思想。没有故弄玄虚，也不是引导我们趣向愚昧、悲观、落后，完全不是这样。

我们要了知，“不贪岂非善”？对于本来臭秽的身体，如是的了知，不贪著它，难道不是很好吗？它没有什么可贪著的，那么我们能不能做到呢？其实是可以做到的。我们的心就是这样的特质，如果你反复的训练它，刻意的训练它不贪，心就会慢慢转向不贪著。

“不贪岂非善”，一方面是寂天论师对我们的鼓励、鞭策、希望，另一方面也是告诉我们，不贪是可以做到的。如果我们去观修的话，可以做到不贪著。

“贪俗无聊辈”是贪恋庸俗状态的无聊之辈，当然是指不了知这样一种状态的庸俗者。讲到庸俗者的时候，我们就容易联想到其他人，比如不学习佛法的人。但其实并不是这样划分界限。我们学习《入行论》，有时候自嘲是大乘行者，但是如果自己贪恋身体，每天过于执著打扮、涂抹香水，我们就是颂词当中讲的“贪俗无聊辈”。

所以我们主要是反观自己，而不是用佛法来观察其他人，好像我处在很优越很高的位置，其他人都是“贪俗无聊辈”。方向就错误了。《入行论》这些佛法主要是让我们自己来学习、观察自己、调伏自心的窍诀。当我们自己调伏完之后，再去调伏其他人，才是可行的。

贪俗的无聊之辈呀，为什么要在身体上涂抹这么多香水，来打扮、掩盖本来就是肮脏不净自性的身体呢？为什么要这样做呢？寂天菩萨告诉我们，不要因为过度的贪著身体，而在自己的身体上涂抹很多香水。其实这是不认识一切万法的自性，不了知它的本来状态，做这些事情是没有什么意义的。

当然佛教永远都是行于中道的，不让我们身涂香，我们要了知它的本来意思。上师在讲义当中也是反复讲，众生总是堕于两边，要不然就是非常贪著，刻意的每天花很长时间打扮自己、涂香水，要不就是完全都不管，堕于两边。

但佛教永远不是这样的，该有的清洁卫生应该有，但是不要过度的执著。我们每天需要清洁身体，虽然它是不净的，但是我们要清洁。因为我们毕竟还要在世间当中生活，要对它保持比较中道的态度，不能过度的不管身体，穿衣、卫生、清洗，这是需要的。但是不能花太多的时间过多的去关注它，我们注意力放在上面，就没办法修道了。

“贪俗无聊辈”在身体上涂香，其实并没有办法改变身味本臭的自性，每天涂香也改变不了它的自性。但是我们还要观察，在没办法改变本臭自性的同时，每天花大量时间，关注身体、打扮身体、专注身体的同时，其实过多的关注，或者涂抹在我们身体上的香水，这种香水有可能就是障蔽、掩盖了我们自己的智慧眼，无法观察一切万法的本性。

当然本性分世俗本性和胜义本性，世俗本性就是无常苦空不净；胜义本性就是空性。当然，香水本身不会蒙蔽。我们要说明的问题是，在往身上喷洒香水，掩盖身体上面臭味的时候，其实这个时候，也因为喷洒香水，掩盖了自己观察万法本性的慧眼。我们被香水蒙蔽了，没办法看清楚身体不净的本质，也不去观察它不净的本质。如果不去耽著它，就会少造很多的业烦恼，就可以去修行佛法。这一切都没办法了知。

下面再看颂词：

若香属旃檀，身出乃异味，

何以因异香，贪爱女身躯？

如果香是属于旃檀发出来的，而自己的身体和他人的身体发出来的味道是异味，和香味不一样的臭味怪味。那为什么要以异香来贪爱女身躯呢？

这个颂词和第一个颂词有点相似。有的人说，不管怎么样，虽然身体本身不具有香气，

但是涂抹之后，身体变得香气扑鼻，所以我贪恋自他的身体。话是这样讲，还是一个老毛病，就是太笼统的去观察。身体本来是臭的，涂抹了香气之后变香了，我就可以贪恋它，其实问题依然存在的。

香气是发源于香水或旃檀，身体本身还是臭味的。所以不管是合起来也好，分开也好，它的本质不会改变的。为什么要“因异香，贪爱女身躯”呢？

上师在讲记当中，对这一个颂词和上一个颂词，用一体和他体的分析方式进行观察。香水和身体是一体的，还是他体的呢？针对大多数情况而言，香气和身体不是一体的，香气不是身体本身发出来的。

之所以说绝大多数，因为有特殊情况，比如上师讲记当中，讲到以前香妃的例子。有一种说法是身体本身俱生发出香气，这种情况有可能是以前造了特殊善业，善业成熟之后，自己生下来，身体自然而然俱生发出一种香气，不过这种情况非常少见。还有一种情况，修行者当中，持戒的大德因为戒律非常清静，传出清静的戒香，这不是涂抹上去的，因为他持戒的戒德缘故，所以身体自然发出香，这也是很少见的。

普遍而言，一般人的身体发不出香味。我们针对的是绝大多数，而绝不是说每个人都身发香气。既然每个人都是发不出香气的，所以香气和身体是非一体。既然不是一体的，那就是他体的自性，香气是香气，身体是身体，两种不同的味道。为什么要因为发出来的香气，对身体执著呢？真正观察的时候是不合理的。如果执著这个很香，那是对香水产生贪恋。因为香水很香的缘故，我去贪恋这个身体，这是不合理的。这是没有分清楚两种不同的情况。

寅二、身体本性不应贪执：

身体的本性是不应该贪执的。前边是讲身体发出来的其他功德，“他功德”是身体之外的香气的功德，贪身不应理。第二是身体本性不净的缘故不应贪执。

长发污修爪，黄牙泥臭味，  
皆令人怖畏，躯体自本性，  
如伤己利刃，何故勤擦拭？

不管是男人还是女人，如果不加修饰，让他展现自然状态的话，就会出现这种情况：“长发”，头发特别乱，特别长；“污修爪”——他的指甲很尖很长，而且充满污垢；“黄牙”，如果不刷牙，他的牙齿也不是很多图片里边或者每天刷牙那种比较白的自性，是很黄的，而且口中发出臭泥味道。“皆令人怖畏”，这种自然状态下呈现的情况，是让人怖畏的状态。但这种怖畏的状态恰恰就是躯体自己的本性。

“如伤己利刃”，贪著身体或者经常对身体执著修饰，就好像是能伤害自己的一把利刃一样；“何故勤擦拭”，为什么要把这把刀擦拭的这么锋利？因为刀子是伤害自己的，所以越擦拭越锋利，对自己伤害越深。为什么众生要这样做呢？其实是不合理的。

这个颂词我们分为两段，“长发污修爪，黄牙泥臭味，皆令人怖畏，躯体自本性”，这是第一层意思。“如伤己利刃，何故勤擦拭”是第二层意思。

身体的本性是不净的，这方面可以稍微做一个观察测试。不管是自己的身体、他人的身体、丑陋的身体或者比较好看的身体，都是一样，如果不做任何的修饰，让它处于自然状态，一段时间之后会怎么样？现在有些人每天在梳头，有些人在清洗，每过一段时间要洗头、洗身体，指甲要修剪，要刷牙，要经常换衣服。我们这些都不做了，就让它处于自然的状态，会怎么样？两三天估计还不明显，稍微过几天之后，它就开始出现问题。可能最先出现的是牙齿的味道，口中的臭味首先出来。因为长指甲还要一段时间，头发长很长很乱，也需要一段时间。刚开始出现的可能是口臭。如果一天两天不刷牙，嘴里边的臭味就出来了。这就是自然状态。

如果我们每天去清洗，我们就觉得，身体没有什么不干净的啊。你看我的牙齿这么干净，身体也这么清静，皮肤上一点污垢都没有，头发都是很干净的。这就是造作了，已经修改了。

我们刻意的避免怖畏的状况，每天都在做修改，都在做清洗。

假如我们要观察它本来状态是什么样的，那就不做清洗。首先是口里边的臭味，然后是身上的臭味。因为你不洗澡身上出现汗，汗变臭，身体本身有污垢，汗水混在身体上面的污垢，发出一种臭味。再过段时间之后，自己的指甲慢慢长长，里面也出现很多污垢，然后头发也变得很长很乱，脸上、身体上的污垢越来越多。

这个时候，一看就是非常让人怖畏的自性。再好看的人，如果不修饰自己，让它属于自然状态，都会变成这样的。这么令人怖畏的状态是什么？是“躯体自本性”，不修改、不装饰，自然发展就会这样。所以，身体的本性是如此的，不应该贪执的。

但是，我们为了让自己或者别人贪执自己，就反复去修饰它，洗澡、刷牙，把头发搞成这样式、那样式，把指甲涂成红色。像这样，都是一种造作、改造的自性，它不是身体本身的自性。

当然，也是和前面的意思一样，并不是让我们一定要发出这种臭味，展现自我本来的状态。行于中道仍然是核心意思。但是这里面，因为我们认为身体清净的执著太强烈，所以就用这种方式让我们知道，其实身体并不是我们所认为的那么清净，它的本性是污秽的、不净的。如果我们把不净的自性隐藏起来，不去管它，就会对自己造成很大的伤害。因此，要转入第二层意思。

“如伤及利刃，何故勤擦拭”，就好像一把刀，这把刀是准备伤害自己的，不管自己拿着这把刀来伤害自己也好、自杀也好，还是别人用这把刀来伤害自己，反正这把刀是伤害自己的一个利刃。对于伤害自己的利刃，我们不能把它擦拭，把它磨的很亮、很光、很快。伤害自己的刀，当然越钝越好了，最好是不起任何作用。但是愚痴的人，对于伤害自己的刀，每天反复去磨，反复擦拭，让它变得很锋利，越锋利，伤害自己的时候，对自己造成的伤害也就越大。

同样的道理，和比喻相似，就是我们假装身体是干净的，强烈的执著自己的身体，用自己的身体引诱其他人，对其他人的身体产生执著，这种耽著身体的心态，就是伤害自己的利刃。而我们每天执著，每天苦苦的花很长时间去打扮，为了让自己显得非常的美丽干净，每天去关注、每天去执著，就好像每天在磨这把刀一样。这把刀磨的越快，磨的越多，对自己的伤害也就越大。

这种伤害主要来自于，这种执著会障碍自己修道的智慧、道心。在修道的时候，智慧不敏锐，愚痴会让我们没办法观察世俗和胜义的实相，让自己退道等等，很多过失。

所以，我们对身体要保持清醒的认知，它是不净的，是有很大过患的，是不值得贪著的。但是在不值得贪著的过程当中，要用它修道。这就是佛教要告诉我们的真理。身体的本性不应该贪执，这方面让我们了知实际情况。

这节课我们就学习到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 126 课笔录

下面继续学习《入行论》。前面学了两个科判——以他功德贪身不合理、身体本性不应贪执，下面学习第三个科判。

寅三、喜彼不应理：

通过前面两个科判的学习可以了知，不管是因为她身外的功德，还是因为身体本性，“喜彼”——喜欢身体都是不应理的。

自迷痴狂徒，呜呼满天下！

自我陶醉、自我迷惑的愚痴狂徒，寂天菩萨通过比较悲哀的语气说，可悲啊！呜呼啊！已经充满天下了。整个天下的人不了知身体不净，被贪著身体的妄念牵着鼻子走的痴迷狂徒，

整个天下都是这样的众生，不了知这种自性的人都是自迷的痴狂徒。

痴狂徒，或者说颠倒者、疯狂者，上师在讲记当中也提到了，什么是疯狂者呢？不了知实际，反而颠倒执着，就称为愚痴、疯狂。我们经常可以见到疯狂者，像精神病人、癫狂者。其实，对于本来如是的事物，以颠倒的方式去认知，就是痴狂者。

以这个做标准，正常者对水了知为水，对杯子了知为杯子，在世间当中这就是正量，如果颠倒认取它，就是非量，这样去认知的人就是疯狂者。

以这个标准来看，基本上所有的凡夫众生都是处于颠倒、疯狂之中。因为身体本身是不清净的，但是众生认为它清净，身体本身是不可爱、不可贪的，但众生认为可爱、可贪，所以完全处在颠倒的状态。

前面我们提到，众生处于常乐我净的四颠倒中，导致众生心智极度的迷惑、疯狂。如果这个是疯狂的标准，那么能了知无常苦空不净的人，就称为正常者，当然就是佛菩萨为首的圣者和贤者。这是正常的心智。我们看我们自己，如果我们还在疯狂地执着自身、他人的身体，为了满足自己的贪欲，满足各式各样的身体执着，而疯狂地去生烦恼造业，那么我们也属于痴狂者了。

“满天下”是说，一个众生如此，十个众生也如此，其它的众生都如此。没有证悟空性、不了知身体无常的人，已经充满整个天下。现在我们学习到了《入菩萨行论》这个颂词，渐渐开始清醒了，寂天菩萨的原意就是让我们清醒。前面讲了这么多颂词、这么多深刻的意义，他唯一的目的是让我们从痴狂的状态清醒过来。

我们对于自己的状态，首先是要认识到自己就是痴狂者。以前我们看修道的人，居士也好，出家人也好，还是看高僧大德的传记，佛菩萨的行为，我们认为他们是疯狂者、癫狂者，为什么放着好端端的生活不过，要用修法束缚自己呢？比如用五戒束缚自己。一般人认为，受了五戒就严重被束缚了，没有办法过正常人的生活，不能杀生、偷盗、邪淫，一般众生认为的有意思的事情都是不能做的，所以认为修道者处于不正常的状态。以前我们也是处在这样的状态，我们自己是痴狂者，反而认为修道人就是痴狂者，这就是颠倒。

现在我们认知到，这些修道者、获得成就的高僧大德，他们才是正常人，我们是颠倒者、疯狂者。我们要治愈自己的病，就开药方、抓药、服药，治疗自己的精神病。我们在治病时要注意的是，一方面我们虽然了知了自己处于痴狂的状态，非常想要从愚痴的状态清醒过来，但是还有两方面的违缘必须要认知和遣除。

第一个就是残留在我们相续当中痴狂、疯狂的种子习气，这是我们第一个要面对的。我们要从贪著身体的状态走出来，就开始听《入行论》、打坐念咒，我们会发现，我们还是对自己他人的身体有执着。这种执着就是残留在我们相续当中的习气在作怪。虽然我们立志从这种状态走出来，获得离贪的自性，但是以前的习气还会起作用。它并没有因为我们发誓修道就自动消失，它还在那儿，还会起作用、拖后腿。

所以，当我们内心当中冒出来贪著念头的时候，第一要警觉，第二要通过学习到的智慧和颂词，反复观修来调伏相续当中残存的习气和习惯。如果调伏不好的话，虽然我们初衷是调伏自己的贪欲，但是可能走了一段时间，就觉得没办法调伏，失败的情况非常可能会出现。这是第一个来自于自心的违缘。

第二，来自于外部的压力也很大。因为整个世间，普遍的观念、思想，就像我们学佛之前那样，都认为应该打扮身体、执着身体、爱护身体，对感情有很多的赞美。整个外部环境都是这种状态，和我们修道的状态有点矛盾。我们想要走出去，但外面很多人的思想、行为，和我们的思想行为，完全不一样的。所以，我们修道的时候，一方面要和自己相续的习气作战，第二还要顶住外部的压力。

比如我们在学佛的时候，自己的亲人、同事，外面媒体的思想，铺天盖地的宣传舆论，其实都在有意无意地影响我们，对我们修道的思想做一些冲击。

这方面的压力要看我们能不能顶得住，如果我们可以坚持自己修道的思想，慢慢地这些观念对自己的影响就不会很大了。但是如果自己顶不住，就会觉得我自己在这个世界，就像是很渺小的一粒沙一样，外在的环境铺天盖地的，自己就受不了这个压力，干脆就放弃自己的修道，和他们一起，就觉得很舒服了，没有变成他们眼中的“另类”。

但“另类”还是要看情况，如果是因为修道或者想要解脱，而和其他人不一样，在他们眼中变成“另类”，其实也没什么。实际情况也就是这样的，很正常。很多人不了解修道的本质，也不赞成修道，当然对我们发心、行为和修行的方式，不理解也是很正常的。所以，一方面尽量不要让别人生起烦恼、邪见，第二，我们也不要太过于在意不学佛人的看法和眼光，该坚持的要坚持。

当然，如果我们在行为上太过分、太招摇了，引起了别人的反感，对一个学佛者的发心和行为来讲，这是不是应该的。但是我们正常的修行，别人看不惯，说三道四，就让他们说去，也没办法。不管自己怎么样做都会有人说的，学佛会有人说，不学佛还是有人说。所以，如果无论如何都无法避免别人的闲言碎语，那么自己就坚持正确的道路，别人要说就让他们说，也不能因为别人的眼光、言语、看法，就改变自己做出来的正确选择。

所以，我们第一要注意调伏来自于内心习气的反抗，第二要顶住外部的压力。如果这两个方面能够处理好，有了一些免疫力，再慢慢地学习、修道的话，总有一天我们会像释迦牟尼佛、文殊师利菩萨等诸佛菩萨、高僧大德一样，完完全全看破虚假的自性，证悟一切万法的究竟本性。

下面再看颂词：

寒林唯见骨，意若生厌离，  
岂乐活白骨，充塞寒林城？

如果在尸陀林当中，只是见到了白骨和腐肉，我们的心就已经生起厌离的话，怎么可能乐于见到活着的白骨——能够走动的尸体，充塞了整个寒林城？寒林城就是所谓的城市、村庄。

这里面分了两层意思，第一类尸体和寒林，以及第二类尸体和寒林。第一层是讲，死去的人的尸骨血肉安住在尸林当中，这是我们平时讲的意思。第二层的意思是讲，活着的尸体、白骨，它生活充塞在城市当中，城市因此也叫做“寒林城”。

如果我们只是看到白骨血肉躺在寒林当中，都已经生起厌离，那么这么多的活死人、活尸体、活着的白骨，在城市里走来走去，我们难道不厌恶、不害怕吗？我们不可能看到活的尸体走来走去，还能产生欢喜心。

字面上的意思就是这样，让我们知道，死去的尸体和活着的尸体的区别，只不过是有没有生命、气息，缘起不一样而已。已经死去的人没有生命，活着的人有生命，但从骨架、血肉、外在的皮肤来看，没有什么差别的，唯一的差别就是有没有生命。其实有没有生命，前面在“观察具命”的科判当中已经分析过了，它的缘起就在于有没有生命而已。

但是我们观察，不管是活着的尸体还是死去的尸体，从白骨、血肉方面完全一样的。我们只看到几具白骨血肉躺在尸林当中都很害怕，那么这么多能够站立行走的活死人、活尸体，充塞城市，我们怎么不害怕呢？应该产生畏惧。

这方面的观念，我们要再再地观想，只有如此，我们的相续才可能有所改变。我们无始以来都没有串习过身体不净，从小到大也没有接受过这方面的教育，所以我们突然接触到身体就是白骨、不净的脓血、血肉充满的观点，我们觉得很难接受。但是如果我们再再去观修、串习，逐渐我们对自身是白骨血肉不净充满的自性就可以认知，内心慢慢就会接受这个事实。这也是通过改造我们思维的方式，使我们接受身体不净的本质。

我们对身体观察得越多，对身体认知度越熟悉，越容易离贪，怕的就是没观察透彻，对离贪无法产生实际的效果。所以必须要反复观，然后会越来越熟悉。有一个成语是熟能生巧，

你做的很多，越来越熟悉了，就可以得心应手了。观修身体也是一样的，次数要多、观察要彻底，对自己的白骨、血肉越来越熟悉，从而生巧。“巧”是什么？就是对治贪欲的智慧。

刚开始的时候，我们还执着于外表、外皮，因为刚开始观身体不净的时候，很难接触到里面的血肉、骨头。但是如果我们上座的时候经常做白骨观，观身体里面充满了白骨，白骨外面是血管、肌腱、肌肉、脂肪、内脏、脓血等等，各种各样的观想。如果每次观想都是从皮肤里面的骨肉开始观，观得很熟悉的时候，当我们作意的时候，直接就想到白骨和血肉。

当我们观了很多次之后，再看那些人，就不是只看她外表的皮肤，白白净净，光滑、美丽、漂亮，形态曼妙，注意力就不是放在这上面了。而直接通过观修的力量、善习气，一看到人，因为脑海中已经形成了这样的思想，眼根和意识就可以直接配合起来：她里面就是不干净的白骨。看一个人这样，看两个人这样，看三个四个五个人，仍然是这样。内心当中有见解的话，看自己、看他人，都直接可以了知里面的不净。

所以，我们观得越多就越熟悉，越熟悉就越能生巧。我们刚开始时是从皮肤开始，关键是突破皮肤，看到里面的白骨。我们如果经常观白骨、血肉、不净的内脏，已经习惯之后，就不用再作意了，一看马上就能知道。这时基本上可以说，不净观修得差不多了。

当然，白骨观还有很多更深、更广的修法。关键是我们对血肉、内脏、白骨是不会产生贪欲的。虽然世间当中有句话，有些贪欲心很强的人，“纵见白骨也风流”，但是这个很少。一般人看到白骨，不可能产生这么强的贪欲心。所以，可能是在一些文学作品当中或者极特殊的人，看到白骨还会产生贪欲心，普通人看到白骨的时候，没有任何贪欲的。当我们能够了知身体都是白骨自性的时候，不可能引发贪欲。

当然，这里不仅仅是从逻辑思维、见解上观察，主要是内心当中产生、安住在这种境界，这时一切就好办了。有些大德修白骨观、不净观，修得很成功，看到调伏贪欲的人，我们也非常羡慕，但他们也是一步一步观修得来的。如果我们一步一步观修，也能达到这个境界。如果这些境界达不到，佛菩萨不会在这里讲，这不是虚无缥缈的玄学，而是完全可以去了知、实践的，可以达到的高度辩证的思想。通过不断的观修，内心安住这个境界，就可以从无始以来困扰我们的贪欲身体习气当中解脱出来。

### 癸三（观察因有害）

这里又换了一个侧面。《入行论》是从不同的侧面、角度，来帮助我们离贪的。这里转到了观察因有害的层面。观察因有害是讲，得到对方的身体是果，为了得到身体而种种的劳作是因，因是有害的，从观察因有害来让我们离贪。

分二：一、略说；二、广说。

子一、略说：

复次女垢身，无酬不可得，  
今生逐尘劳，彼世遭狱难。

复次，污秽的女人身体（反过来是男垢身），无酬不可得。“酬”可以理解成资本、报酬代价，要付出资本、代价。没有这样的资本、代价，是不可能获得的。代价是太大了。今生当中，自己在尘劳中为了累积钱财，不停的奔波，耗费自己的青春、生命。后世，自己还会遭受堕地狱、堕恶趣的种种苦难、灾难。所以，代价是非常大。

它的因是有害的，得到的只是女垢身。不管是女垢身、男垢身，得到就是肮脏不净的身体。得到这个身体之后，还付出代价，今生当中有代价，而且并不是死了之后代价就完了，还牵涉到后世，自己还要为自己今生的行为、发心去买单。从这方面看，因有害。

用世间话来讲，得不偿失。得到的东西是一点点，但是失去的太多太多了。但是，众生因为习气，有的是根本不了知，有些人虽然了知一点点，但是无可奈何，他找不到解决之道，随波随流，虽然知道是火坑，但还是跳下去。这个情况是很多的。对我们来讲，应该了知这个问题。

垢身不用多讲，就说无酬不可得。如果你没有钱，没有资本或者没有代价，是得不到的。我们看资本代价到底是什么。首先就是今生当中的一些代价，“逐尘劳”。自己为了追求对方，尤其是男人追求女人，他必须要有很多钱。因为现在世俗的风气，如果你要追求女人，必须要讨得她的欢心，吃饭的时候要抢着去给钱，买衣服、化妆品以及各式各样的首饰项链。在恋爱的阶段，你没有钱是不行的。恋爱如果不成功，你的钱就打水漂了。

你如果追求另外一个，还是要付出很多钱去追她，如果不成功又打水漂。如果成功了，成功之后就要结婚，当然要摆婚礼了。现在的风气就是这样的。这个社会的风气，虽然很不好，但是呼吁要改变，可能很多人也不愿意。虽然每个人都是深受其害，但是要推翻它，不知道什么原因，可能还是推翻不了，动不了根深蒂固的习俗。如果你要结婚、办婚礼，需要很多钱，你要花很多精力。现在当然有婚庆公司，有很多人帮你打点。但你还是要交涉，要宴请很多亲朋好友，做很多准备，花很多钱，然后结婚了。

受到邀请的人也很为难，到底去还是不去呢？都很为难人。观察这些现象，虽然看起来非常不合理，劳民伤财的事情很多，但如果真正要把它割除掉，不知道什么原因，每个人都不愿意这样。收到请帖之后，当然，有结婚的请帖、生日的请帖、红白喜事，各种各样，你说的话要送钱、送礼，不送还不行。每个人都深受其烦，但是真正要推翻，还是很困难。

他如果操办婚礼，要很多很多钱。当然，结婚不单单是举办一场婚礼这么简单，现在结婚标准更高了，必须要有房子，没有房子你怎么结婚呢？买房子，一般人他自己也承受不了。有些更加严重的，你有房子还不行，必须要有车子。因此，负担是非常非常大的。为了得到这些钱，拼命挣钱，不行就去贷款、按揭、借钱。其实自己的身心是非常劳累的。

结了婚之后，也不是万事大吉了，不是说从此过上幸福生活了。结婚之后，更具体的事情就出现了。以前恋爱的时候，可能还很浪漫的。但是一旦结婚之后，很多具体的事情就出来了。生活中，首先是开门七件事——柴米油盐酱醋茶，这些很具体的东西都需要去操办。还要工作，反正很多事情。

结完婚之后，生活还不行，必须还要养儿育女。很多很多事情都会出来。一辈子当你这些忙完之后，你的生命基本上到尽头了。所以“今生逐尘劳”是非常明显的。

“酬”，理解成资本，广义来讲理解成代价。他今生的代价非常大。还有钱财方面、精力方面、人力方面、时间方面，方方面面的代价真的是很大。还有因此引发的无穷的麻烦、痛苦。你结婚之后，生活平平安安、平平淡淡还好一点，如果结婚之后出现吵架，还有别的事情，那麻烦就无穷无尽。

真正观察、仔细想想的时候，真正在这个当中带来安乐的，公认来讲不是很多。而麻烦的事情、痛苦的事情，是比较多的。一方面，可能大家不愿意提这个问题，一方面娑婆世界，娑婆的梵语译过来就是堪忍，大家对这种苦都能忍受吧。其实，很多苦是不必要忍受的，是可以避免的。这些都是贪欲的代价。然而这些代价，很多人都是认同、必需的。大家都是这样过，你怎么办？

但是寂天菩萨告诉我们，还有其他过的方式——知足少欲，通过修道获得解脱的方式。并不是无路可走，只是因为我们缺乏决心的缘故，觉得只有这一条路，就算是火坑也要跳下去，再坎坷的路也要走下去。其实还是有一劳永逸、通过修行来结束这种不必要的麻烦的生活方式。释迦牟尼佛走出来了，很多大德也走出来了。

现在是教导我们，首先是知见上认知，然后慢慢适应。因为每个人的根基不一样，每个人执着的程度也不一样。有些人听了之后，学习完之后，可能逐渐远离了。有些人听的时候不以为然，也可能不敢听，越听越和自己现在的心态和生活方式相矛盾。

不单单是痛苦，有些人为了这些，在挣钱过程当中，或者结婚过程当中，也有犯罪、坐牢的。对修道者来讲，可能因为贪着身体、异性的缘故，从道当中退失，或者没有完全退，但是精进的程度也大打折扣，注意力分散，没办法再像以前那样精进闻思修行了。“今生逐尘

劳”，这方面的过患很多很多。

“彼世遭狱难”。有的人认为，反正怎么苦，两眼一闭，一切痛苦都终结了，其实不是这样的。两眼一闭之后，今生的痛苦可能终结了，但是伴随而来的就是彼世的痛苦。因为你的因已经种下了，行动已经种下了，不可能无因无缘地空耗掉，必然会引来来世的痛苦。后世可能会堕地狱、饿鬼、旁生，即便再为人，还是重复这个模式，遭受轮回当中的种种痛苦。

看起来并不是很严重，但是稍加分析，很多人都是在贪嗔痴的模式当中度过一生。为了得到男人或者女人，而生贪欲、嗔恨、嫉妒、邪淫，造了很多罪业。代价这么惨重，得到的什么呢？“女垢身”、“男垢身”，只得到了一个不清净的身体。

真正有智慧的人，观察一下到底值不值得。其实，答案很简单明显的，不值得。虽然不值得，但是内心没有产生对治的缘故，还是要去追求，这就是颠倒。寂天菩萨告诉我们要认真观察，公正地把自己以前的习气，或者抵触情绪放在一边，就很容易理解。如果今生当中已经陷于其中不可自拔，没有办法出离，我们要发愿、再再地发愿，尽量来生出离心、菩提心，往生西方极乐世界，或者发愿获得清净修行的基础。我们在学习过程当中，能得到很多相应的收获。

子二（广说）分二：一、无有享用欲妙之机会；二、与他罪相联。

前面在“今生逐尘劳”中已经略讲，现在进一步广说。

丑一、无有享用欲妙之机会：

大多数人的一生，真正享用欲妙的机会不多。“无有”即很少，用作否定词。有没有享用欲妙的机会呢？并不是完全没有，有一点点，但是这一点点太少了，可以忽略。所以用了一个词“无有享用欲妙之机会”。颂词讲：

少无生财力，及长怎享乐？

财积寿渐近，衰老欲何为？

年少的时候，没有产生财富的能力，没办法赚钱，得不到享乐。长大之后，虽然挣到钱，但是又没有时间享乐。等我们的财富，积累越来越多的时候，寿命也是渐渐地趣向老死。衰老之后，虽然有时间，也有钱，但是体力衰败了，如何去享受呢？从年少、长大到衰老的阶段来看，确实很少有享用欲妙的机会。

一般而言小孩子的时代，从耽着女身来讲，基本上这方面执着不大。从享受欲妙来讲，普遍而言，小孩子没有挣钱的能力，虽然有精力也有时间，但是没有很多钱财，没办法得到欲妙。

十几岁的时候，对异性已经有了感觉，想要追求了，但基本上也是没有钱。现在有些十几岁的学生，可能已经有了感情，想要去追求异性，但往往是口袋中没有钱，没有钱的话就没办法，“无酬不可得”，没有钱就很难得到这个女人。

“及长”，到了壮年的时候，自己的心志逐渐成熟，赚钱的手段也多了，可能有固定的工作，这个时候也没办法享受。因为虽然有了钱，但基本上没有时间了。可能这个时候已经结婚生子，也有一些钱财，但是自己要养家糊口，大多数的精力时间要用于工作、挣钱上。这个时候享受的机会也非常少。

“财积寿渐近”，青年的时候很难去享受，会觉得钱不够，还要去赚更多，钱越多越安全，所以就想累积更多的钱。在这种发心推动之下，舍不得享受或者没有时间享受，但是在这个过程中，寿命已经渐渐穷尽，到了衰老的阶段。

“衰老欲何为？”衰老的时候，已经没有体力精力，有钱又能怎么样，妙欲对你又有什么作用呢？年老的时候，眼睛看不清，耳朵听不见，舌头不知味，鼻子不灵光。很多欲妙享受就是色声香味触，而自己的五根都衰败了，也就无有享受妙欲的能力了。牙齿也掉了，很多功能衰败了，或者自己也没兴趣享受了。这些是从普遍而言，特殊的情况并不符合大多数人，所以特殊的情况就不讲。

虽然我们毕生都在追求欲妙，但我们真正得到欲妙，时间很短、机会也很少。和受苦的时间、忙碌的时间比较起来，就是一点点。众生就是因为这么一点点的欲妙，而用一生的时间去追求。获得和付出比较起来，是得不偿失之的，而且得到的只是世间的欲妙。世间的欲妙是无常的、短暂的、死亡时必须抛弃的，而且从本质来讲是和有漏相应的，没办法转成无漏。从很多方面观察，得到的追求的东西，其实并不值得我们去拥有的，并不值得我们去追求。但世间上不学习佛法的人，或者相续没有产生境界的人，往往就颠倒执着。这方面我们要再再的观察分析。

下面进一步讲：

多欲卑下人，白日劳力竭，  
夜归精气散，身如死尸眠。

在古代的印度或者中国，生活在社会底层的人，这个情况比较突显。但现在，社会底层的人也好，高层的人也好，不在这个颂词相应的基本上很少很少。这个颂词更加适合现代的情况。

欲望很多而且卑下的人，为了追求欲妙，白天就拼命劳作，耗费了自己的体力。晚上回来的时候，自己的所有精力体力都已经消散了。回来之后就躺下，自己的身体就像死尸一样睡眠。哪里有时间去享受欲妙呢？

普通的人、工薪阶层的人，还有很多靠体力劳动生活赚钱的人，还有农民，因为他们的收入不是很高，获得钱的方式比较辛苦，往往很早就要起来，洗漱、做饭，吃饭后坐车或者骑车去上班。去了之后一天劳累，中间可能吃饭的时候，有半个小时、一个小时稍微休息一下，然后马上又开始劳作。下班之后回家，回家之后有些家庭妇女要做饭，有些要做很多的家务。忙完之后吃饭，吃完饭稍微休息一下，就到睡觉的时间了。

从这个角度来看，真正能够享受的时间很少。虽然现在和以前不一样了，现在有双休日可以休息，稍微好一点点，但是压力还是没办法完全释放出来。一个星期，五天劳作二天休息，有些人还没办法休息，一旦休息了，可能家里面的钱没办法让自己的生活周转起来，所以还要在休息的时候加班。体力劳动的人也是一样的，他只有靠自己的体力去挣钱。白天拼命劳动，有的人上班八小时都算少的，十个小时、十二个小时也很多。白日劳力竭，晚上回来的时候完全像散了架一样。有时吃一点饭就睡觉，有时饭都吃不下，就开始睡觉的情况也很多，身如死睡眠。

这样一种情况，就没办法享受欲乐。最极端的是一点欲乐都享受不了，不是很极端的话，享受欲乐的时间很短、很少，付出的代价却很多很多。但是人们习惯这种生活，觉得这样的生活就是正常的。但是寂天菩萨告诉我们，这样的选择也许不是正确的选择。以上是一般情况下的卑下人。

广义的卑下人，是指还没有生起出离心、菩提心的轮回众生，包括我们在内。这样的人，他的思想只看到今世，他的行为也没有想到利益众生、想到解脱，这种心行可以和卑下的法相相应的。当然卑下并没有贬低谁的意思。处在轮回当中，如果思想没有想到去解脱、修道，都可以划到卑下当中去。

广义的卑下也包括高端人世，白领、经理、总裁、老板、领导等等，只不过他们劳累的情况不一样。有些卑下人主要是体力劳动，有些是脑力劳动。现在来讲，脑力劳动的劳累程度，并不亚于体力劳动者。

有时体力劳动者很羡慕脑力劳动者，你看他坐在办公室，噼里啪啦打下电脑，一个月就好几千，我们用体力挣钱吃饭，只能够挣一点点，就很羡慕这些脑力劳动者。脑力劳动者也羡慕这些体力劳动者，你看他们多简单、多单纯，不像我们这么费脑，每天搞的虚脱一样。这只能说明一个问题，每个人有每个人的问题，只不过体力劳动者看不到脑力劳动者的辛劳，脑力劳动者看不到体力劳动者的辛苦。

有些时候，下属羡慕上级，觉得他们很轻松。有的时候上级又羡慕下属，你看他们也不操心，给他安排活做完就是了，不像我们这样要去筹划，搞很多人事接待，很烦很烦。他们觉得自己很辛苦。其实也是说明，上面有上面的辛苦、下面有下面的辛苦，人人、家家都有一本难念的经。

如果我们只是看自己，好像所有倒霉的事都是我一个人摊到了，其他人好像都很快乐。但其实真正了解的时候，每个人他的烦恼方式不一样，侧面不一样。有些人为了钱，吃不上饭发愁，有些人为了饭太多了，每天都是赶这个饭局那个饭局，不想去也必须要去，这个发愁的也很多。

不管怎么样，只要在轮回当中，都是差不多的情况，“白日劳力竭，夜归精气散”。不管富裕的人还是不富裕的人，基本上情况都差不多。当然有少部分人不需要劳作，就容易获得财富，而且享受欲妙的时间多一点，机会多一点。但这是很少部分人，非常非常少。太少了，不具有普遍性，我们就不观察，作为特殊情况对待就可以了。任何的情况都有特殊的情况，这里主要针对普遍情况而言的。

上至国家领导，下至地方官员、单位领导，都有操心的地方，也都有烦恼，基本上是一样的。圣天菩萨在《四百论》里讲到：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”这里的胜者，就是讲高高在上的人，不是指佛菩萨的那种圣者。高层人士的痛苦主要是心里面的痛苦，下面的人主要是身体上的痛苦，吃不起饭，没有医疗费用，上不起学、幼儿园，他主要担心身体钱财方面。上面的人钱倒是多，但是操心也多，他主要是心里面的痛苦。这两种苦，每天都在毁坏世间的人。

虽然把世间描述的非常美好，但其实真正观察的时候，每个人享受欲妙的机会都是非常少的。我经常想，也经常观察：当我们从远处，比如从飞机上观察一个城市，或者从远处看这个城市的时候，看城市里的房子，看这些人，会觉得这个城市好美，这些人生活的好惬意啊！这么好的地方，生活肯定好。但是，如果我们走近每一个人，走进每一个家庭当中去，不要从楼房外面去看，去臆想这栋楼里生活的人肯定很幸福。或者从城市外面看，生活在这个城市的人，很幸福。

有的时候去野外郊游，哇！田园风光啊！到处是油菜花，青山绿水，小桥流水，当中有间房子，里面生活的人肯定像神仙一样非常幸福！真正走进他们，和他们相处一段时间，一交谈就会发现，不管是生活在田园村庄的人也好，生活在高楼大厦的人也好，生活在城市里面的人，生活在农村里的人，高高在上的领导，下面底层的人，真正和他们生活、聊天，每个人都有很多很多的痛苦，只不过我们在外面看看不到而已，真正走过去就看得到的。

我们最了解自己了，其实我们自己的情况也是一种投射，每个人基本上都和我们差不多，只不过痛苦的方式，烦恼的侧面不一样。只看表面看不出来，稍加分析就比较明显了。下面我们再看：

或需赴他乡，长途历辛劳，  
虽欲会娇妻，终年不相见。

有的时候为了挣钱需要远赴他乡，在这个过程中需要长途跋涉，中间也有很多心酸的过程。在他乡的日子，虽然每天都想和自己的妻子丈夫相遇相会，但是因为情势所迫，一年到头或者好几年都看不到一面。所以，因是有害的，无有享有欲妙之机会。

不管男男女女，每个人都想住在自己的家乡，和自己一家人无忧无虑，快快乐乐的生活在一起，幸福的生活。但是因为业的差别，如果前世没有造殊胜的福报之业，即生当中想要随心所欲是不可能的。

我们平时自己思维，或者鼓励别人的时候，都在鼓励多修福业。因为不管是世间的快乐幸福，还是出世间的修行，都需要强大的福报做支撑。一方面我们要学习佛法，一方面如果我们要获得世间或出世间的快乐，那必须要累积强大的福报。有了强大的福报，不管在世间

当中，还是修出世间法，都会比较容易心想事成。

而很多人相续当中不具备福报的缘故，必须为了赚钱到处寻找工作。有的时候找到工作，但是不能在当地，必须要在比较远的地方。现在比较多的农民工，就是非常典型的例子。还有一些测绘人员，修铁路、修公路的人，需要到处跑的，没办法呆在一个地方。有些人必须在国外，回不来。

以前交通不发达，在古印度、古代中国，去他乡工作，长途历辛劳。现在我们坐长途客车，坐一两天，都会觉得非常累。但是和古代比较起来，根本不算什么。古代是走路，有的是骑马，这才是长途历辛劳。但毕竟古代已经过去了，现在来讲，尤其是春节团圆的时候要回家，看看这些火车站、飞机场、长途汽车站，有时还会买不到票。很多人骑着摩托车回家，几十万辆摩托车在路上跑，这样回家的非常多。长途历辛劳，的确是有所表现的。

“虽欲会娇妻，终年不相见。”很多报道里面的一些农民工，基本一年只有过年的七天在家里面，过年之后大年初七，有的是大年十五之后，必须又要找工作了。想过的是幸福生活，但是一年到头都是在外面过，和自己的妻子父母家庭儿女常年不相见。如果是这种情况的话，享用欲妙的机会那是非常少。

方方面面观察，把三个颂词结合起来看，基本每一个方面的情况都包括完了。这个颂词，以中国情况来看，主要是指农民工，或者常年上班在外的人，他肯定没办法长时间享受欲妙的。第二个颂词，多欲卑下人，包括的就比较多一点。第一个颂词也是其他方面包括了。我们把三个颂词合在一起看的时候，基本上百分之九十九的人都包括在里面。基本上来讲，在轮回当中，想有享用欲妙的机会，尤其是人道，现在的世间当中，是非常非常少的。

既然是这样的话，因有害，我们为了得到这一点点的欲妙，付出了一辈子的时间精力，尤其是一辈子完了以后，下一世还要继续去受苦，这的确是不合适的。

所以，我们应该响应寂天菩萨的智慧教言，现在就开始观修，思想首先解放出来，然后把我们的境界从贪着当中抽离解脱，安住在空性菩提心的正道当中，自利利他，这才是真正获得解脱之道。今天课就学习到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 127 课笔录

发了菩提心之后，今天我们在一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》，本论宣讲了一个凡夫人如何修持菩提心、如何修持菩萨道的殊胜的修法。《入菩萨行论》分了十品，依次是菩提心未生令生起的三品，生起令不退的三品，和不退令增长的三品，最后一品是回向。现在我们宣讲的是第三个部分，不退令增长。

不退令增长分三品，第七品是胜义菩提心和世俗菩提心都能够增长的助缘——精进，第八品是世俗菩提心能增上的方便，第九品是胜义菩提心能增上的方便。现在宣讲的是第八品——静虑品，讲到断除世间和舍弃虚妄分别念。舍弃虚妄分别念，就是必须要去除对于财富、身体、男女的执著，去除之后，才能够修持寂止，获得修持寂止这种殊胜的因缘。

不管是自己贪着的是男人的身体，还是女人的身体，这一切的执著，对于一个修持菩萨道的人来讲，是一个很大的障碍，所以要通过方方面面的观察，来帮助我们建立正确的知见。在这个知见的基础上，进一步地串习，最终就能够泯灭相续当中这种和解脱道相违的最粗重的执著。前面我们分析过，如果把众生修道的障碍分为三品，对世间、轮回、欲妙，以及对于男女身体的执著，是属于最粗大的部分。如果这一部分的执著，没有真正地压伏，没有消除，那么我们在修菩萨道的过程当中，肯定会因为这方面的执著，而导致我们的修行没有办法专一。

修行是往解脱的路上走，而耽著轮回、欲妙，耽着男女身体的情欲，是往轮回的方向走，

这两个方向是相反的。一方面我们要通往解脱道，另一方面执著在促使我们往轮回的方面靠近。如果不断除执着，而同时想要修持解脱道的话，可想而知，肯定会拖我们的后腿。如果不把这个问题解决掉，修持佛法要想很快获得解脱，获得成就，是有非常大的困难。

现在我们宣讲的是观察因有害这个科判，观察因有害分了略说和广说，现在宣讲的是广说。广说也分了两个科判，无有享用欲妙之机会，这个已经讲完了，今天我们要讲的是：

丑二、与他罪相联：

耽著对方的身体，其实和其他的罪业或者过患相联，在耽著男女身体的时候，一定会产生其他的罪业。“罪”可以理解成罪业，也可以理解成过患，和其他的过患、罪业其实是相联的。

丑二（与他罪相联）分六：一、获得身苦；二、阻碍解脱机会；三、以比喻说明过患；四、空耗暇满；五、痛苦无义；六、痛苦无法比拟。

首先是这种过患、罪业会获得身苦，我们自己在这个过程中，无可避免地会遭遇身体上面的巨大的痛苦，这是一种过患；第二个方面是会阻碍我们修持解脱，或者断除我们修持解脱的机会。修解脱道的机会非常难得，如果因为这方面的障碍，让我无法解脱的话，我们必须要通过一切的理论、修行，把这种阻碍彻底地予以铲除；第三是通过比喻来说明；第四是这种过患、罪业，会导致我们空耗暇满人身；第五就是我们在这个过程当中所获得的痛苦是没有任何意义的，对我们的解脱，对我们获得安乐，没有丝毫的帮助；第六痛苦无法比拟，会感受非常巨大的痛苦，这种巨大的痛苦，其实就是贪欲导致的。

寅一、获得身苦：

或人为谋利，因愚卖身乞，  
然利犹未得，空随业风去。

或者有些人是为了谋利的缘故，由于无明、愚痴导致把自己卖给其他的人，虽然想要通过卖身的方式获得利益，但是利益还没有得到，自己已经空随业风而去，什么都得不到。

“或人为谋利”，可以从两个角度来讲，第一是相和于此处的大科判，主要是观察男人耽着女人，女人耽着男人，耽着男女，耽着对方的身体或者感情。为了得到对方身体，为了享受欲妙的缘故，他必须要去找钱，要去寻找很多资具。在这个过程中，有些人由于前世的福报比较大，他比较容易、比较顺利就可以获得；还有些人在寻找财富的过程当中，没有很多办法，所以“因愚”——因为耽着轮回欲妙、耽着对方身体的愚痴，或者想要享用这种欲妙的愚痴，在迫不得已的情况之下，甚至想到了卖身。“乞”字有很多解释，有“了”的意思，它已经圆满了；还有是“完结”，由于愚昧把自己的身体卖掉，卖完就想获得这种利益，所以是“卖身乞”。

当然，卖身的方式有很多种，古代就是卖给有钱的人家，做奴仆、做奴役等等。还有一些卖身就是出卖身体的器官，比如说，卖内脏，卖血，非洲有些国家也有卖眼睛、卖眼球的，有很多卖身的方式。想通过这样的方式获得利益，再通过这个利益要达到自己内心当中追求对方、在轮回当中获得快乐的目的。

“然利犹未得”，虽然想法是这样的，但是在现实当中，往往很多事情都是事与愿违，利益根本得不到。得不到利益的时候，他自己非常伤心、痛苦，最后空随业风而去。

我们可以从中外的历史，很多很多事情来观察，不管是国内，还是国外，身边有很多比较相似的现象。迫不得已卖身想要获得利益的，基本上都是那种比较底层的、比较贫苦的众生。迫不得已才去卖身，如果有能力的话，谁会去出卖自己的身体呢？一般来讲，绝对不可能这样选择。弱势群体本来他手上可以获得的资源、资具，或者财富、机会就非常少，在这样的情况之下，迫不得已去卖身的时候，经常会受到欺压或者压榨等很多很多的痛苦，导致弱者更弱。他本来就是弱势群体，因为缺少机遇的缘故，所以导致在获得利益的过程当中，很难如愿以偿。

即便是如愿以偿得到了钱，但是得到钱之后，自己的身体却不行了。我们看到了很多卖肾、卖血的报道，比如，肾就是不可再生的，而血液卖了很多次以后，人也会越来越虚弱。他虽然可以因为卖眼睛等器官得到一些钱，但是他的身体因此而垮掉了，得到的钱，很快也会通过各式各样的因缘而被消耗掉。他自己内心当中所期盼的那种比较稳定的、比较安全的生活，其实并没有办法获得。

从另外的角度来观察，强者更强，因为强者他不是处在社会的底层，他能够拥有的资源、人脉、机遇、财富和地位，本来就比较丰富，在这种情况下，他比较容易获得更多的机遇、获得更多的特权。这样就导致了强者更强，弱者更弱的循环。

当然这也是一种现象。不管是在哪个地方，这种现象基本上都存在。但是我们分析的时候，这种现象如果从更深层次的去探究，其实和前后世的因果的的确确有很多的关系。为什么会出现这样的情况呢？有些时候我们分析，可能是某种社会的机制造成的，或者是怎么样造成的。其实真正来讲，没有任何一个人，他的财富或者他的痛苦是从天而降的，这些都和因果有关。这种强者更强，弱者更弱的情况，表面看起来是特别不公平的一种现象，但是从深层的原因推究，其实和自己前世所造的善因和恶因都有关系。

我们分析这种情况，并不是要发什么感慨或者怎么样，我们学习《入菩萨行论》的目的主要就是调伏我们自己的心，通过这种现象来审视业果，因为审视业果，我们的修行会从中获得一种启发。因为业果的确是不虚的，业果不会空耗，业果不爽。所以，我们现在有自在的时候，就应该认真地思维和自己密切相关的这种业果关系。我们不能假装业果不存在，也不用假装业果可能不会这么清楚地呈现在我自己的相续当中，其实自己再怎么假装也是没有用的，只是掩耳盗铃、自欺欺人的一种把戏罢了。

在学习教法的过程当中，诚信业因果是非常重要的。如果我们对于业因果关系，有一种很深层的认知，不管是自己修法的时候，遇到违缘的时候，或者我们做一些取舍的时候，都能够更加主动、积极地去造一些对自己都有利的身口意方面的善业。

前面我们讲到了两种情况，一种情况是人的欲望很强烈，为了获得这样的欲望，他就会铤而走险，去卖身等等；还有一种可能，本身显现上面的欲望并不是那么强烈，但是被生计所迫，没有办法的情况之下，通过卖身的方式，来攒一点养家糊口的钱，或者在迫不得已的时候，只有通过这种方式去赚一点点钱，暂时缓解一下比较窘迫的情况。但不管是因为在今世当中欲望很强，他去卖身也好，或者迫不得已去卖身也好，从这世和前世的因缘来看，其实都和贪欲离不开干系，下面颂词当中我们还会分析。

在这个情况之下，虽然他自己想要通过这样的方式来获得利益，但是很多时候都是事与愿违的。“然利犹未得”，他的利益还没有得到的时候，“空随业风去”，他们很多时候得不到这种利益，而最终的结果也空随业风而去。

空随业风而去，可以从几个方面来进行分析。第一个就是他所做的这一切的努力都是竹篮打水——一场空，没有办法通过自己的这些努力获得想要的幸福、安乐，幸福生活空随业风而去。因为这一切其实都是跟随业风而不断飘摇的，如果自己前世没有造这些福报的因，虽然有了这些行为，但是没办法获得自己想要的幸福。

就像《大圆满前行》中讲到的“精勤如山王，不如积微福”，这个情况就是典型的“精勤如山王”，他很勤奋、非常非常勤奋，能够赚钱的一切方法，都已经想过了，尝试过了，最后连卖身体也想到了，还是没有办法获得财富。所以“精勤如山王，不如积微福”，在这一世如此地勤奋，还不如在前世积累一点点像火星那么大的福报，这辈子也不会落到这样的田地。所以，现在自在的时候，闻思修行、积累福德，其实是非常关键的。“空随业风去”，空随业风什么都得不到，只能跟随业风飘向更悲惨的境遇而已。

“空随业风去”还有一种分析，就是这辈子在自己死的时候，其实也是什么都得不到，自己“空随业风去”，没有自主地趣向后世，继续去感受身体的痛苦。这是第一个颂词里的内容。

下面再看第二个颂词：

或人自售身，任随他指使，  
妻妾纵临产，荒郊树下生。

这个和前面的颂词有相似的地方，但侧面不一样。“或人自售身”，或者也有一些人把自己卖给别人当做奴仆。“任随他指使”，因为他自己成为别人奴仆的时候，身不由己地受到别人的奴役。“妻妾纵临产”，因为他没有地位，也没有自在的缘故，他的妻子虽然马上要面临生产，他也没有办法，只能任由自己的妻妾在荒郊、树下生下孩子。

这个颂词描绘了一种非常无助、无奈和悲惨的境遇。自售身和前面也是一样，这个地方的自售身，主要是从成为别人的奴仆这个角度来讲的，前面卖身乞，可以从很多方面解释，但是后面这个颂词主要是从成为奴仆的角度。

我们观察，古代的中国、外国、印度等地方都是一样的。一个人成为奴仆的时候，他的遭遇基本上都是比较悲惨的。第一就是毫无自由；第二是报酬非常低微；第三，他经常要做高强度的劳作，最脏、最累、时间最长的苦力。如果稍有不慎，有可能是丢了工作；甚至于很极端的，在古代，一般的奴仆在主人手里面，非常可怜，非常小心谨慎。因为有些主人对于自己的奴仆，有生杀大权，他可以让你活，也可以让你死。在清代的时候有一种包衣奴才，还有以前包身工等等，反正都是诸如此类的这种情况。沦为这种情况，其实他是非常悲惨，连生杀大权都掌握在他主人手上，那其他的自由，更不可能获得。

“任随他指使”，他自己没办法，只有任随他人来指使。为了获得一些钱财和可怜的资具，不得不去给别人当奴仆。以前的长工或者其他奴仆，很多都是这样的情况。当然，也有一些人遇到比较善良的主人，但绝大多数沦为奴仆的人，他们的生活和际遇都是非常凄惨的。因为他没有权力，也没有房子的缘故，那么按照以前印度的规矩，如果是奴仆他妻子要生孩子，或者这个奴仆本人要生孩子的话，她不能在主人家里生产，必须要到外面去。但外面也没有房子，所以只有在荒郊树下把孩子生下。她在生孩子的时候，丈夫也没有办法陪着自己，因为他是没有自由的，只能任由他的妻妾独自地到荒郊树下去生产。

这个颂词和上一个颂词，还是有不一样的地方。上一个颂词“然利犹未得，空随业风去”是说，事与愿违的情况非常之多。第二个颂词中，“任随他指使”体现了没有自由的一种苦，“妻妾纵临产，荒郊树下生”则表达了一种焦虑和无奈的痛苦。所以，这两个颂词的侧重点是不一样的。

有时候我们会想，如今这些成为悲惨的奴仆的时代已经远去了，我们学习这个颂词有什么必要呢？其实，《入菩萨行论》的每一个颂词所讲的意义，都不仅仅是针对现在的情况来宣讲的，这些颂词有些是针对现在的情况，有些是针对来世的情况。我们说现在已经变成这样了，所以这个颂词可学可不学，但是《入菩萨行论》不是这样的，这里面的每个颂词都不只是针对现在的情况。

因为轮回的时间特别漫长，并不只是说我们今世怎么怎么样就可以了，它绝对会和来世相连的。寂天菩萨就想告诉我们，如果我们没有认认真真的去取舍因果，去发出离心、菩提心，去修持正法，来希求解脱，那么在这个漫长的轮回中，因为贪欲而感受痛苦的情况，还会降临到我们的身心上面。以前我们在轮回当中，遇到过这个情况，以后不解脱的话还会遇到。

所以，通过这种方式的观察，让我们产生危机意识。现在世间上有危机意识的人，他都会考虑到以后可能出现的问题，然后比较小心地去面对、策划，使自己不要遇到麻烦。那么作为修行者，更应该有一种更强烈、更长远的危机意识。

现在我们虽然没有变成奴仆，但是，因为轮回过于漫长的缘故，如果现在不解脱，不认认真真去修学佛法，那么总有一天这种情况会再度地降临到自己的身上。这是非常可怕的。

轮回的可怕，一方面是讲痛苦的可怕，但更可怕的，就是轮回本身的意思——轮回。轮

回就意味着我们会一次又一次地去感受痛苦，以前遭遇到的情况，自己还会一次又一次地去感受。我们不能说现在我远离地狱了，我远离旁生了，现在我远离了痛苦了，我就万事大吉了。并不是说只要以前感受过一次痛苦，我就不用再感受第二次，没有这样的情况。之所以称之为轮回，就说明以前感受过的很多痛苦还会一次又一次降临在我们身上。如果我们不解脱，一定会遇到这种情况。

因此，作为修行人，我们应该产生强烈的危机意识。为了避免以后再遇到这种痛苦，现在就要提起心力，认认真真地闻思修行，通过上面的智慧来鞭策自己精进修法。

回过头来说，这些痛苦都是因为贪欲造成的。有些贪欲比较大的人，由于他想要获得男女的身体，想要享受欲妙，就去自售身，最后“任由他指使”。他自己会这样想：如果不自售身，可能连妻妾都找不到，就没办法满足自己的欲望了，而把自己卖给富人，能获得一点报酬，可以娶妻生子，可以满足自己的欲望。

像这样，只是获得了一点点的蝇头小利，但是付出的代价非常高。贪欲非常强烈的人，他要获得这么可怜的一点点的快乐，就付出了惨重的代价。在这一点上，其实轮回当中的很多人，包括我们在内，其实都是在犯同样一个毛病，把欲妙的快乐无限地夸大，而追求欲妙过程当中，可能遇到的痛苦或者以后会遇到的痛苦，却往往是准备不足。所以，我们冤枉地受了很多很多痛苦，而这些痛苦都来自于贪欲。

今生当中这些痛苦，像“任随他指使”，是来自于贪欲。还有一种“任随他指使”是指，如果我们不彻底地斩断贪欲心，还会不自主地飘流在轮回当中。飘流轮回就是随他指使了，随谁指使呢？随业风指使，我们毫无自由。就像我们的身体落在了一条汹涌澎湃的大河当中一样，这时候我们根本没办法控制，只有随波逐流。如果我们不斩断贪欲，在轮回当中飘流，也是毫无自在，随他指使。

欲欺凡夫谓：为求谋生故，

虑丧赴疆场，为利成佣奴。

被欲望欺惑的凡夫他是这样讲：为了存活和谋生的缘故，自己必须要去参加军队，这样才可以谋生、获得活计。“虑丧赴疆场”——他当兵之后，在很害怕丧命的恐惧当中，奔赴疆场，为了利益最后成了别人的佣奴。

下面进一步分析这个颂词。

“欲欺凡夫谓”：“欺”指欺惑、欺骗，被欲望欺惑的凡夫，经常是这样说、这样想，也是这样去做的。一个人的相续被欲望蒙蔽的话，他一切的身语意经常会处于颠倒迷乱的状态。

首先他的心迷乱了，他不知道真正要获得安乐的话，必须要放弃欲望。他的心被无明和贪欲所迷惑，他觉得只有拥有很多的资具，才能获得快乐。因此，他的心是处于颠倒。

第二，他的语言也处于颠倒，因为他的心颠倒了，那么由心推动的语言也是颠倒的。比如颂词中的“凡夫谓”——他是这样讲的：“为求谋生故，必须要去当兵。”因此，他的语言也是颠倒。

第三，他的行为也是颠倒的。他的心颠倒的缘故，那么由心指挥的行为也是颠倒的，比如去杀生、偷盗等。

总之，被欲妙欺惑的凡夫的身语意三门，经常是处于颠倒状态。

同样，如果我们没有调服自己的欲望和贪欲，那么我们心中所想的，和佛法中所提倡的正确的因果取舍之道和修行之道，也绝对是背道而驰的。平时我们口里所说的话，比如要去追求财富，要追求好的受用，我们嘴巴所鼓吹的，和别人所谈论的，也都是这些内容。这也是颠倒的。另外，我们追求欲妙所付出的行为，也是颠倒的。

我们处在颠倒的身语意当中，要进行改正。首先要改正内心的观念，改正之后，我们说的颠倒的语言逐渐逐渐就少了，身体的颠倒行为也逐渐逐渐少了。慢慢的，我们才可以恢复到修道的正确道路当中。但是，如果我们没有认真观察、思维这些颂词的话，我们还会一而

再再而三地颠倒下去，无法自拔。

颂词继续讲到，“求活谋生故”，为了求活、谋生的缘故，他想到去当兵。

对于当兵，不同的国家有不同的制度。有些地方，当兵是一种职业，如果你去当兵就会有军饷，有些地方是义务兵，有不同的情况。像中国上世纪六七八十年代，当兵可以说是出人头地的一种机遇，当时有人认为，如果想要从农村等落后地区出来，当兵是一个不错的选择，因为当兵之后，可能会有一些发展的前途。

现在还有一些情况，就是说当兵它可以升官，可以得到比较多的钱。比如在美国，当兵的时候，征兵办就会跟你说很多好处：如果你当兵的话，月薪多少，年薪多少，福利是什么，假如你阵亡的话，你家里会得到很大一笔钱，这样的话你的家人下半辈子就不用操心了……等等，说很多。他考虑到这些的时候，就会当兵。

还有，比如古代的将军他就会想：如果在战场上，我多杀敌，就可以累积战功，累积战功之后，我就生官，升官了之后，钱就多了……也有很多很多的考虑。

当然，有些人纯粹是为了发国难财，为了赚钱去当兵的。有些是迫不得已，找不到其他的谋生手段，就只有通过参军的方式来维生的。

所以，上师在讲记当中也提到，从古至今，中国外国，真正为了利益众生，为了报效国家去当兵的人非常非常少，很多都是为了自己的利益。当然，也不排除有些人的的确确是为了报效国家去当兵的，尤其是在国家危难的时候。但是在报效国家去当兵的这里面，多多少少也会有一些自利的成分。退一步，这些自利的成分我们就不考虑，就算作真正的报效国家，这种情况也不是很多的。很多人他去当兵，都是为了自己的利益去的，所以他的发心就是贪欲推动的。

当兵之后，毕竟他是凡夫众生，他知道，一旦上了战场，子弹是不长眼睛的，很有可能自己的生命就交代在那里了。“虑丧赴疆场”，他在这种心态当中很不情愿地奔赴疆场。

如果是有打仗任务的时候，可能很多人都在祈祷：千万不要派我去，派其他人去。但是，毕竟是自己的业，既然你选择了当兵，尤其在战争状态之下，不可避免地就会被派赴到疆场当中去。

被派去的很多人，内心当中都是害怕死的。虽然在有些战争题材的电影电视剧中，很多人不怕死，但其实，很多人在上战场的时候，都是有怕死的心理，因为毕竟是一般的凡夫人，所以很怕死。总之，“虑丧赴疆场”是说，这时候心里是很恐怖、很忧虑的。

“为利成佣奴”：虽然他是为了得到利益去当兵的，但是最后的结果，很有可能是成为佣奴。如果在战场上被俘，就只能在别的国家当佣奴，做那些最劳累的活。比如在一次和二次世界大战中，那些战俘被抓到之后，要么就在集中营当中，要么在战俘营当中，要么被派去做苦力，修公路、铁路，做最苦最累的活，吃最差的饭，病了之后也不给你看病，反正你死了就死了。

像这样，结果要么是死亡，要么是成佣奴。他自己是想要求活、谋生，而去报名参军的，但是他奔赴疆场时的状态，当然是“虑丧”为主了，最后的结果要么就死亡，要么就成佣奴。

真正在这个过程中获得财富的并不多，即便获得财富，所获得的财富和所感受的痛苦比较起来，也是微不足道。当然，这个颂词主要是讲战争状态下军人的情况。如果是和平时代，当军人可能要好一些，不用担心丧命什么的，但是上面讲的情况也是存在的。

总之，因为贪欲心的推动，他去参军，最后有可能出现上面讲的情况，而这种身苦也是因为贪欲而获得的。

下面的颂词说，

为欲或丧身，或竖利戈尖，

或遭短矛刺，乃至火焚烧。

在这个颂词当中，“为欲”也是他的前提。因为贪欲，他遭受了很多痛苦：或丧身，或者

被竖在利戈的尖上面，或者遭到短矛不断地刺自己的身体，乃至被烈火焚烧。

如果一个人对历史多多少少看过，或者关心过的话，其实这样的例子，在古今中外是太多了，数不胜数。而这么多例子都是“为欲”——因为贪欲导致的。

“丧身”当然很多了。像上一个颂词讲的有人在战场上“为欲而丧身”，或者是国家和国家发生战争，自己丧身，或者是去偷盗被抓住而丧身，或者是和喜欢的男女去相会而丧身，等等。

“或竖利戈尖”，这个呢也是一种酷刑了，当然呢这个“利戈”呢是一种长矛，我们理解是一种长矛，像这样的话就是说是被刺穿，刺穿在这个利戈的尖端上面，就死得非常悲惨的，这个情况有很多。

“或竖利戈尖”：这是一种酷刑。利戈可以理解成长矛，被刺穿在利戈的尖端上面，死得非常悲惨。这样的情况有很多。

以前我看过一个女人被刺穿的图片，她可能是和另外的男人通奸，抓住之后被处以这种极刑，全身赤裸。在地面上有一根木桩，有茶杯那么粗，上端削尖，下端埋在地下，这根削尖的木桩从这个女人的下体插进去，贯穿她的身体，再从嘴里伸出来。当时看了看这张相片感觉非常恐怖。在古代这种情况很多，但在现今社会中也还会出现这种情况。还有的是比木桩更细、更尖锐的长矛，像这样被插在上面的情况也非常多。

另外还有石刑，以前我也听说过这类报道，在一些伊斯兰国家当中，他们的教规和法律非常严厉，大多数国家不允许通奸，一旦发现之后，有很多处置方式。大概前几年，在中东阿拉伯国家当中有两个人通奸被抓住了，被当地的宗教法庭判处用乱石砸死，当时西方很多国家觉得过于残酷，进而开始营救，结果好像是有一个被营救了，有一个没有被营救而被处以极刑了。所以，在这些国家当中因贪欲被处以极刑、被砸死的情况也是很多的。

“或遭短矛刺，乃至火焚烧”——或者被抓住之后，用短矛猛烈地刺入身体而死，乃至于被绑在木桩上被火焚烧而死。

因此，贪欲引发的痛苦非常多，各式各样。当然，在整个世间、整个法界当中，众生的死法不可能只用一个颂词就能够代替，这里只是一个例子，如果我们要去观察和寻找，这样的例子太多了。

这么多丧生的方式，这么多悲惨的死法，这么多身体的痛苦，其实就一个“因”——为欲就是一个贪欲而引发的。上面讲的因为贪欲而引发的痛苦，只是在人间可见的，比较猛烈的、粗大的痛苦，而“为欲”引发的比较中等的、细微的痛苦就更多了。其实，只要我们还在轮回当中，只要还没有调伏贪欲，那么这种事情和这种痛苦迟早会降临到我们身上，我们肯定要为贪欲去买单的，因为因果是公正的。

那么如果说是这样一种情况，就说是你造了这些、因为贪欲，你或者丧生、或者不丧生，那么这些判决是某个人说了算的话，那么可能还有希望，因为这个世间上的法律再怎么公正呢，它都是、毕竟是人在制定、人在执行，所以如果单单是这样的话，可能还有点办法可以解决，但是呢这些因为贪欲而导致的后果它不是某个人来制定的、来执行的，它其实就是讲到了其实这些都是它的一种规律，没有任何人来执行，但是它是最公正的。它不受任何这样一种人的影响，除非自己忏悔，通过这种忏悔的力量去影响它，否则的话这样一种情况，绝对会出现在自己的身上。

如果说是我们因贪欲造业之后，丧生或不丧生，这些判决是由某个人说了算，那么可能还有希望。因为这个世上的法律再怎么公正，毕竟都是人在制定和执行。单单是这样，可能还有办法解决。但因贪欲导致的后果，不是某个人来制定执行的。而是一种因果规律，没有任何人来执行，但它却是最公正的，不受任何人的影响。除非自己通过忏悔的力量去影响它，否则，果报绝对会出现在自己身上。

其实，我们现在正在行持以后被丧生、被利戈刺、被短矛刺、被火焚烧、被石头砸死等之因——贪欲。有了贪欲并因贪欲造了罪业的话，这些果报有可能于后世就在我们身上降临

了，所以这些内容并不是和我们无关的。

我们现在捧着书在看、在学习、在思考，好像这些人死的惨状和自己没有任何关系，事实并非如此。只不过这些人，不管是因为以前的贪欲也好，今生的贪欲也好，他们的果报已经成熟了，而我们的还没有成熟而已，就如同一起服下毒药的人，有些人毒发身亡了，有些人身体里面的毒暂时没有发作，而我们很可能就是后者。所以，我们绝不能高枕无忧，绝对不可以想这和自己没有关系。

寂天菩萨在《入菩萨行论》里所讲到的内容，都和我们直接的关系，只不过我们现在还没有成熟。但不成熟不等于没有，现在不成熟不等于以后不成熟。所以，我们不能像无事一般，什么都不做，什么都不对治，什么正法都不修持，什么罪业都不忏悔，这是非常不正确的。

我们学习这些颂词，其实就是要学习到对我们调伏烦恼有用的智慧，拥有这种智慧之后，或直接去调伏，或间接地对我们修法起到一种推动作用，无论如何都是很必须的。

上师在注释中也提到，现在很多人是在家学习佛法，有时候很容易处于两难的境地。我们行持的很多事情和工作可能是造罪业的，可能是违背因果取舍的，如果我们去做肯定会造一些罪业，如果不做又会丧失生存能力，没有办法生存下去。有时候我们说，既然罪业这么大，就换个工作吧？但其实在现在社会中，随随便便想要换一个比较好的工作不是那么容易的。如果能够换一个无罪的工作，当然最好；如果换不了，我们就尽量少造罪业；如果连这个也避免不了，就只有去忏悔。

当然，因为这种工作，也有可能引发我们修道的强烈欲望。为什么呢？因为自己处于这种状态中，内心非常纠结痛苦，也许一些懂得修行的人就会这样想：轮回的确是没有意义，自己已经造了业了，现今处于这样的环境当中没有办法，只有努力修法，才能从中解脱出来。因此，如果已经处在这种没办法改变的情况，我们就只有多去忏悔，然后尽量地以此为缘，引发我们出离轮回的决心和修持解脱的动力。如果能引发起来，那么这个不好的工作，从这方面来讲，也会有一点意义了。

如果这种情况无法避免，我们就应该想，如何才能在这种情况下让自己获得最大的利益？其实佛在世的时候就有类似情况，现在有些客观情况也一样，很多大德也在论著中讲，无论什么身份的人，都可以学佛。屠夫可以、妓女可以，乃至黑社会的人、乞丐，都可以学佛。这些身份看起来是矛盾的，屠夫每天都杀生的，妓女每天是邪淫的，黑社会的人每天是伤害别人的，但他们也都是可以学佛的。

我们处于这样一种环境中，每一个人、乃至我们出家人，都没有办法保证说，自己从早到晚没有罪业、很清净，其实每个人都是在一个相对比较矛盾的环境中学习。不管怎么样，每个人的情况不一样，但不杂罪业的修行者在我们这个欲界当中非常少，几乎没有。每个修行者几乎都要杂罪业，有时候是生活所迫，有时候是自己的业力所迫，虽然知道不好，但是没办法控制自己，还是要做。

但是我们不能说，因为自己在造罪业，所以学佛是没用的。其实我们可以把这个作为更加迫切地想要从轮回中获得解脱的动力，深深体会到自己在轮回中真的非常不自在，即便是想要修法都没办法很自在地修行。所以就只有一个方法，赶快地去修持解脱道，或者发愿往生极乐世界，到了极乐世界中，与诸大善人俱会一处，没有造恶业和产生烦恼的因缘，在这种环境中修行佛法，就不会担心退转，也没有矛盾，像想学佛又不能造恶业这样的矛盾，就没有了。

这样去观察去思维，可以从正面做一些引导；否则，因为我们前世的业力，有时候不得不去做一些伤害众生的事情，如果不懂得这样思考，有时候会陷入很大的纠结烦恼当中，很可能没办法选择学习下去，这是没有必要的。

前面我们分析了，在这种情况下，应该尽量引发自己更加强烈的寻求解脱之心，尽量多

忏悔，这样还是会有很多解脱机会和解脱希望的。关键就在于我们所造的善业应该强于所造的罪业，这个是有办法的。以前我们学习《亲友书》《俱舍论》时都有讲到，有些业可能成为重业，有些业造了之后不会成为重业的情况也有。如果我们修佛法时，勤发菩提心，对善法有很强烈的修行欲望，并经常地修行、串习，这样一来，修习佛法的善业将会成为重业。

我们还可以用念阿弥陀佛名号的方式，带业往生到极乐世界去。通过念佛法门，可以压伏自己今生所造的杀生、偷盗等罪业。这在很多往生经论法中中提到过。如何在无法避免造业的情况下，还能获得解脱呢？这是个很好的选择。

还有，我们应该尽量地让这些罪业成为轻业，虽然自己在造罪业，但是不要让它成为重业，比如不要有主动造罪的意趣。那么被迫造的有没有罪过呢？有，但比起很有兴趣地去造，还是差得很远。此外，造业之后，要以惭愧心和后悔心去对待它，这样也可以让它成为轻业。

也就是说，无论如何我们还是要有解决办法，并非真正处于矛盾中而没办法出来。在这样一种困境中怎么突围，怎么让自己还能好好地去学习佛法？这方面还是可以做一些取舍的。我们应该尽量往这方面思考。

寅二、阻碍解脱机会：

积护耗尽苦，应知财多祸，

贪金涣散人，脱苦遥无期。

贪欲心大的人追求欲妙、男女，这会阻碍自己修行解脱。此处以求财为例，求财的时候有积财、护财、耗尽财富的痛苦，应该知道财富有很多祸害。因为贪执财富而导致心思涣散的人，想要从轮回和痛苦中脱离，将会遥遥无期，很难有解脱的机会。

此处以耽执财富、金钱为例谈到很多过失，分为三个步骤。

第一个是我们没有钱的时候要去找钱，去积累财富，这是一个痛苦的过程，因为我们要去找工作，要去观察到底赚不赚钱，积财和打拼的过程很辛苦；

第二个是护财，得到财富之后要操心怎样去维护它。很多人通过炒股或者其它做生意的方式赚了钱，就想要如何不让这些财富贬值缩水，这种保护过程也很麻烦。还有一些人通过一番打拼，有了自己的公司和资金，要维护它正常地运转下去，也是必须要想尽办法解决的问题。这种护财的过程也是痛苦的。

第三个就是耗尽的过程。财富怎么用，财富耗尽的时候怎么办？像这样也有痛苦。

因此，有初、中、后三个阶段，从最初找钱到中间护财，到最后避免耗尽的过程都是很痛苦的。

在这个过程中，找不到财富固然痛苦，但找到钱之后，他还是有痛苦的。找不到钱的时候，这种阶段的痛苦是不一样的，他没有钱他很想得到钱。而有一点点钱的时候，他的痛苦和前面又不一样了。前面是没有钱去找钱，现在是有钱，开始产生保护的心态。有了钱之后，又想如何让它扩大，想方设法避免它缩水、避免它倒闭。这个时候，很多众生他是从早到晚都在想办法：怎么样让它不要倒闭，怎么让它赚更多的钱，怎么样去面对别人的竞争，怎么样在竞争当中站稳脚跟，怎么样壮大……总想这些。所以，找不到钱固然痛苦，找到钱之后也还是痛苦。

华智仁波切在《前行》中讲，有一匹马就有一匹马的痛苦，有一包茶叶就有一包茶叶的痛苦。观察世间的很多事情，的确就是这样的。

因此，“应知财多祸”，应该了知这些财富给众生带来了多少灾祸。当然，我们前面提到了，财富本身并不是灾祸，而是我们对待财富的态度。当财富遇到我们的贪执之心的时候，就可能演变成为灾祸，而在一些有智慧的人、或者圣者手中，它不会成为灾祸，因为他的心是开放的。

“贪金涣散人，脱苦遥无期”，就是说因贪执钱财导致心涣散的人，想要从痛苦当中脱离出来，是很困难的。他会在这个过程中不断地恶性循环，今生中因为贪欲而寻找财富的过程

中有很多痛苦，在得到很多痛苦的过程中，又引发更强的贪欲，贪欲又驱使他去追求，像这样就形成一种恶性循环，因此脱苦遥无期。如果我们看不淡贪执，不把它减弱，我们就找不到真正解脱的机会。

当然，此处是以财富为例，上师在讲记中也提到可以把它换成男女——“积护耗尽苦，应知男（女）多祸，贪男（女）涣散人，脱苦遥无期。”

对于男女，如何“积护耗尽”呢？我们可以这样理解：最初没有得到男女的时候，自己在追求过程中会有痛苦，这相当于“积”的过程；得到之后，要考虑怎么样去保护她，不要让她被别人夺走，这就是“护”的过程，这个时候总是担惊受怕，也是痛苦的；而“耗尽”则是害怕她生离或死别，害怕自己喜欢的人远离了或者不再爱自己了，缘于此我们也都会感受痛苦。所以“贪男（女）涣散人，脱苦遥无期”。

因此，不管贪人也好，贪财也好，贪名也好，还是贪地位也好，如果我们的相续被贪欲所控制，真正要从轮回痛苦中出离是很困难的。其实也是从另一个层面说明，如果修行人想要解脱，就必须放下对轮回的执着。如果我们内心当中想要解脱，同时又想获得轮回的财富或欲妙，这本身就是矛盾的，就像水和火不能放一起。一个是想要从轮回的一切苦与乐当中解脱的心态和方向，一个是贪执我想要拥有的这些东西。如果一个人相续当中出现这两种心态，想要在这种心态当中，离开或者摆脱轮回是很困难的，脱苦遥无期的原因就在这里。

这就是提醒我们修行者，如果真正想要获得解脱的话，必须要做详尽观察，轮回到底是什么状态，解脱到底是什么状态。只有把这个问题分析得很清楚了，自己再做评判和取舍，才会知道轮回的确是多祸的。轮回当中就是充满各种痛苦，没有任何可留恋之处。通过系统观察轮回过患，就会产生这样的心态。然后再去观察解脱的种种安乐，观察完之后，确定下来，的的确确解脱的安乐要远远超胜轮回当中的一切安乐。

只有把这个问题在自己内心中完完全全确定下来，我们才会有放手轮回的机会。否则，我们对于解脱道本身的安乐，就没有一个很清晰的认知，而且我们还会认为轮回当中有些东西，值得我们去追求，值得我们去拥有。我们认为其中有些东西可以让我们获得快乐，我们自然就不愿意花很多时间和精力去学佛。因为我们并没有认知到，学佛解脱之后到底会给我们带来什么样的利益。如果我们对这个很模糊，就不会愿意把主要的精力和时间放在学佛上面，我们肯定会把追求世间的快乐放在第一位，学佛往后排。

宗萨仁波切他老人家在《不是为了快乐》这本书当中也是讲，很多学佛的人，安排生活中的轻重次序的时候，修持佛法往往都是排在最后一位的。把所有的事情，比如工作、家庭、社交、旅游、购物等排完之后，最后一位才是修法，修五分钟或者十分钟。如果是这样，想要从轮回中获得解脱，可以知道，是很困难、不可能的事情。这也是为什么上师老人家在讲《入行论》或其他地方开示时，再再说到应该把佛法放在主要的位置上。

因此，我们应该把“排在最后的佛法”的地位往上提，提到主要的位置上，而让其他的成为次要，只有这样，我们修行佛法才有一点希望，否则成就佛法非常困难。

这节课就学到这里。

## 《入菩萨行论》第 128 课笔录

下面继续学习《入菩萨行论》。前面讲了阻碍解脱机会的科判，下面看第三个科判。

寅三、以比喻说明过患：

贪欲生众苦，害多福利少，  
如彼拖车牲，唯得数口草。

贪欲可以产生很多的痛苦。贪欲的因引发的过患远远多于福利，就像拖车的马牛等牲口，为了贪著路边的几口草，它自己付出的代价非常的惨重。这是用比喻和意义对照的方式来进

行宣讲。

众生认为要获得幸福的生活，如果没有贪执，肯定是不行的。很多众生认为贪欲和快乐可以划等号，或者是因果的关系，还有些人认为贪欲本身就是一种快乐，认为贪欲的本体和追求贪欲的过程都是快乐。

但是我们要观察，其实贪欲为因所产生的痛苦，和贪欲为因所产生的安乐、福利，二者比较起来，不管是今生还是后世，它都是“害多福利少”。这里的福利可以理解成快乐、安乐。从某些现象来看，通过贪欲也可以获得一点快乐，比如通过执着男女对方获得快乐，有些人吸烟喝酒得到一些快乐，吸毒的人通过吸食毒品获得所谓的快乐。从这方面看，它的隐因都是贪欲。那么，有没有获得一些快乐福利呢？有一些，但是后果很严重，过患非常多。真正比较起来，贪欲产生的痛苦远远大于所产生的快乐。

比如吸烟成瘾之后获得一点点安乐，但是它的过患非常巨大。从世间的医学角度来讲，吸烟对自己的身体造成的伤害是非常大的，而且很多人被迫吸二手烟，对他们造成伤害，甚至对吸二手烟的人伤害也非常大。总之，获得的利益非常少，但付出的代价是自己和他人的健康。从佛法的角度来讲，吸烟的过失也是非常巨大，以前上师仁波切翻译的《烟酒杀生过患》，里面讲得非常清楚。饮酒、吸毒也是这样的。

当然这里引用的都是世间也基本上认同的有过患的行为，还有一些是世间当中不认同的，只有通过佛法的智慧观察才会明白。比如贪著财富、贪著男女的身体，执着感情，都是害多而福利少，对后世也是如此。

打比喻讲，“如彼拖车牲”，就像拉车的马一样，它拉着很重的货物，驰骋在道路上面，它看到路边有一丛青草，它对青草产生了贪欲，觉得把青草吃下去会得到很大的快乐，它想要去食用这棵草，然后把脚步停下来，也许还没有等到它吃到草料，不好的事情就会发生，即便它得到了草也只是数口而已。但是换来的是主人的鞭挞，马鞭会毫不留情地抽到自己的身上，这种痛苦是很剧烈的。还有可能，它正在疾驰的时候突然停下来，车的惯性有可能把它掀翻，或者有可能直接把它压死，它是付出了生命的代价，得到的只是很少的一点福利，但会有很多的过害。

众生的贪欲也是这样的，得到的很少很少，但付出的代价却非常严重。这里是通过比喻来进行宣讲的，我们学习的人要多体会这个意义和比喻表达的殊胜内涵。

寅四、空耗暇满：

彼利极微薄，虽畜不难得，  
为彼勤苦众，竟毁暇满身。

贪欲所获得的利益是非常微薄的，虽然是畜生也不难获得，但是为了获得这个非常微薄的利益而勤苦劳作的众生，因为耽著这种微薄的利益，竟然毁坏了如意宝般的暇满人身，这是多么不值得。寂天菩萨把意义很清楚地告诉了我们，我们要做的事情就是要缘这个意义分析、观察和思维，再再地观修，从而在内心当中产生最殊胜的觉受。

“彼利极微薄”，前面也讲了，以现世的众生为例，众生在轮回当中所奋斗的、想获得的，无外乎就是衣食、住处、男女感情、身体的接触，但是这些东西比较起解脱的利益、功德，这种利益可以说是微乎其微的。即便不和解脱利益作对比，和整个轮回的痛苦相比，获得的利益也是非常少的。所以，这里的“彼利极微薄”和上面的颂词相呼应。

“虽畜不难得”，这种极其微薄的利益，即便是旁生也不难获得。为什么呢？衣服方面，旁生不需要追求衣服，它的衣服天生就穿在身上，而食物方面，像牦牛或者其他的野生动物，它们所追求的就只是草料而已，而猛兽以猎食其它动物为生。如果只是想要吃饱肚子，这种事情旁生也做得到，而且有些旁生做得更好一点，可能猛兽要劳作，在电视上看猛兽捕猎空手而回的情况比较多。但是食草动物，漫山遍野都是青草，吃也吃不完。因此，只是吃饱肚子，旁生也可以做得到。

然后是住处，有些动物只是寻找天然的住所就可以了，有些寻找山洞。有些鸟只要找一棵树，或者房檐下面，有些搭一个窝也是很容易的。所以，要找到一个住所，鸟也不难获得。有些动物刨个土洞，像蛇打洞，老鼠打洞，要找一个住处也是做得到。而且，蜜蜂内部的宫殿，蚂蚁的宫殿，也是几层的“高楼大厦”。所以，要造个住房也是不难的。还有获得男女的感情，当然动物是说公母，要找对象，找不净行的快乐，它们也是找得到的。从这些角度来讲，这些极其微薄的利益，旁生也是不难获得。

“为彼勤苦众”，目标只是盯在今生的衣食住行上面，为此拼搏、为此劳苦、为此勤做的众生，把所有的精力都放在这上面，所获得的利益是很少很少，但是付出的是惨重的代价，毁坏了暇满人身。

此处暇满人身是针对我们这些修行的人来讲。因为我们遇到了佛法、可以修行佛法，基本上算是暇满人身。有些人可以转成暇满人身。很多人具有潜在的暇满人身，可以皈依、学佛，但是因为耽著轮回的欲妙，而导致不再学佛或者没有机会学佛，毁坏了暇满人身。暇满人身的价值，它和极其微薄的、旁生也不难获得的这些欲妙相比，简直不可以相提并论。

暇满人身在很多经论当中，被比喻成如意宝，我们对如意宝祈祷，世间所有的愿望都可以满足。所以，我们这个人身，看起来身体很差、很老、有病，血肉之躯，但是在这个暇满人身上面，它可以生出离心、发菩提心，可以闻思修行最珍贵的佛法，可以放生、顶礼、供灯，可以做很多利益众生的事情。

我们今生当中的很多善法，如意宝都可以帮助我们圆满。往生极乐世界，它可以帮助我们圆满。我们修持小乘、大乘、密乘的教法，它可以帮助我们圆满，可以帮助我们一生成佛。这么殊胜的如意宝般的暇满人身，如果我们的眼光、行为就这么一点点，其实就是为了追求很小的东西，把如意宝毁坏了。

以前上师讲过一个故事：有一对父子，他们手中有一个如意宝，父亲很担心如意宝被别人抢去了，所以经常亲自守护。但有一天他太困了，他说儿子我要睡一会，如意宝你保管一下，不管如何，你不能交给其他任何人，说完就去睡觉了。父亲睡觉之后，来了个盗贼，他看到如意宝之后，知道它的价值，他就告诉小孩说：你把如意宝给我吧。小孩子说：不给，父亲说不能给任何人。他就说：你这个石头有什么用呢？还不如我给你一块糖，糖可以吃又好看，你拿个没用的石头又不能吃，还不如就换成糖。小孩子不知道如意宝的价值，他看到糖之后就动心了，就把如意宝交给了盗贼，换来了几颗糖。

其实我们也是这样的，暇满人身的价值是非常难得的，它可以承办很多世间、出世间的善法，种种的解脱。而轮回中的欲妙和快乐像糖块一样，我们追求欲妙，就相当于把如意宝一样的暇满人身，交给了烦恼的盗贼，从它手上换来几块糖而已。我们得到了糖，享受着吃糖的快乐，但我们失去的是永远无法弥补的，价值是根本不等同的。

“为彼勤苦众，竟毁暇满身”，我们一定要多去思考暇满难得。为什么难得，因为其他的身份，庸俗的人身、旁生、天人的身份做不到的。修行成佛、发菩提心、守持清净戒律，这些机缘只是在暇满人身中才有。既然获得了暇满人身，一定要善用它、珍视它，一定要用它修持殊胜的佛法，让它把价值发挥到极限，把价值最大化。这就是我们暇满人身的最大利益。而得到一些世间的欲妙，一般的人身做得到，旁生都做得到，我们不必要把目光定在这么低级的上面。这就是寂天菩萨告诉我们的意义。

生而为人，尤其是暇满人身，它和旁生不一样的地方，一般的旁生无法修道，发不起修道的心，也无法成为受戒的所依，也没办法去闻思修行殊胜的佛法，而暇满人身就做得到。这是永远无法比的。所以，我们生而为人，作为修学佛法的人，如果把区别于旁生的特点不具足了，只是追求衣食住行，把和旁生最明显的区别拿掉的话，我们和旁生就没有差别了。

旁生也是追求快乐，也是避免痛苦的。这些野生的动物，牛羊这些旁生，它早上起来吃草喝水，是为了得到快乐，不想痛苦。它找一个山洞居住，也是想要获得安乐。如果是单单

这一点，旁生也是想要离苦得乐，我们也只是想要离开痛苦、得到快乐的话，和旁生没有什么差别了。在求乐避苦的方面和旁生是一样的。

还有追求财富，旁生也是。上师讲记中讲，地鼠也是在夏天到处挖人参果，然后藏在它自己的仓库当中，它也会累积财富。而人类追求很多财富，把追求到的财富放在自己的存折、银行卡上面，像这样，追求财富旁生也做得到。还有结婚生子，人可以结婚生子，其实很多旁生也是可以结婚生子，抚育后代，人类也是这样的过程。最后就是旁生死掉了，人也死掉了，都没有获得解脱，一样的。

只不过人的生活质量很高，追求快乐的过程更复杂一些而已，但是你追求的东西越复杂，从另一方面也就代表更累，付出更多的精力、财力、物力。假如没有这些高端的住房、高端的交通工具，就比较容易满足了，只要有个房子可以遮风避雨，没有高档的衣服、奢侈的皮包，穿的衣服可以保暖、遮羞，背的包可以装东西就可以了。但是因为有些差别的缘故，我们就有个目标，一定要追求它，得到之后，有些人认为这是一种富裕、身价、身份的标志。但是在追求的过程中，心理很痛苦、很麻烦，身体也是很痛苦、很麻烦。所以，更复杂的东西，为了得到它，就更累了。

我们认为，我们和旁生不一样。我们修的房子、发明的电脑，旁生有吗？我们可以烹饪花式繁多的饮食，它能做到吗？其实从吃饱肚子，满足自己的需求，从穿衣服、住房本身的功能，从这些角度来讲，其实旁生和我们都是一样的。只不过，我们的生活方式更复杂而已。而付出的代价、劳累的程度，远远超胜旁生了。所以，如果抛开解脱、利益众生，从某些角度讲，我们和旁生一样的。

甚至旁生的生活更简单、更单纯，它就是吃饱，有个地方能遮风避雨就可以了。它单纯的多，所以它遇到的麻烦也少，它产生的罪业也少。我们不能说旁生没有麻烦，不产生罪业，没有贪欲、嗔恨，但是它没这么复杂的缘故，它要单纯很多。所以从这方面来讲，到底是人更加先进，还是旁生它更加容易生存、更加值得羡慕，这个不好讲的。

所以，单纯从这些角度来讲，如果人身不用来修行佛法、度化众生，其实我们这些行为和旁生一样，有时甚至不如。我们认为，我们的财富，这么发达的好的东西，旁生没有拥有过。当然，我们也不知道旁生的想法，但从某些角度讲，旁生没有拥有电脑、代步工具，但是这些会不会影响旁生的幸福指数呢？它没有遇到天敌的时候，没有什么操心的时候，它吃饱之后，晒晒太阳、散散步，其实很幸福的。它没有拥有这些，也不会影响它的幸福感。

而我们搞得很复杂，我们认为和旁生不一样，其实真正来讲，基础的东西它都获得了。比如穿衣、吃饭、住宿，这些基本的东西它都具足，而且没有影响它的幸福感。它自己要单纯很多。所以，从这方面讲的时候，我们真的还不如旁生，没办法和它们相比。

当然，佛菩萨讲我们要知足少欲，要过一种比较简单的生活。对很多人来讲，与其追求那种无法满足的目标，还不如把目标定低一点，定得简单一点。当然，佛菩萨和经论告诉我们，可以选择简单的生活，但选择简单生活的意义，并不是为了简单生活而简单生活，其实它核心也是为修行而服务的。如果单单是简单的生活又怎么样？你过简单的生活或者说过复杂的生活，从都不解脱来讲，其实差别并不大。

所以佛菩萨并不是要告诉我们，怎么样去过一个简单的生活，而是通过简单的生活找到一个修行的时间，让我们的思想更单纯一点，在修行佛法的时候，没有这么多贪欲、烦恼、麻烦、罪业来干扰我们，它仍然为了修行服务的。而不是为了告诉我们怎样去过一个更简单的生活，简单的生活比复杂的生活怎么样。它虽然有这样一种对比，但是它的核心不在这，核心是在于怎么样去修行殊胜的佛法。“空耗暇满”也是一样的，还是让我们珍惜暇满，珍惜暇满主要是为了修行善法，修行殊胜的大乘教义，这是最关键的地方。

寅五、痛苦无义：

我们所受的痛苦是没有意义的。

诸欲终坏灭，贪彼易堕狱，  
为此瞬息乐，须久历艰困。

一切的欲妙最终会坏灭。但贪著欲妙很容易导致我们堕地狱。为了这个很短暂的快乐，我们会付出非常长久的艰困痛苦。所以，我们感受的痛苦其实是没意义的。当然，痛苦无义比较明显的表现在下一颂，这一颂当中，它主要讲因为贪欲得到了很多痛苦的情况。

“诸欲终坏灭”和“贪彼易堕狱”，这里有可以对比的地方。比如说我们想要获得欲妙，也就是色声香味触的五欲，我们想要获得高质量的五欲，在贪欲心发动下去追求，在追求的过程当中，可以说是很困难。当然，前面的颂词说，连旁生都容易获得，这里又说很困难，好像是矛盾，其实不矛盾。比较简单的基本的东西，是比较容易的，而这里我们要追求高质量、高水平的、和其他人不一样的东西。

每个人都想追求好东西，以富翁的成功经历来激励自己，如果我这样努力的话，我也可以获得。但是诚如很多大德讲的一样，几十亿人都在奋斗，都在拼搏，成功的人少之有少。很多人发了同样的愿，立了同样的目标，同样都在精进奋斗，但是最终成为成功人士的人，真的是太少了。很多人分析抉择的时候，都知道这是不可能的事情。但是，还是要定一个很高的目标。

很多时候，我们自己也在宣传，世间人宣传，媒体也宣传。当然，也有一定的必要性，但是大的必要性没有的。一些大德讲，假如世界上有一亿的人，还不用说六十亿，他过着千万富翁亿万富翁的生活标准，地球的资源是远远不够的，早就被消耗殆尽了。像这样的富翁高水平生活方式，如果有一亿人过着这样的生活，地球是没办法承担的。何况几十亿人都同时过这样的生活，绝对不可能的事情。它是很可怕的灾难性的后果。但是很多人不明白这个道理，还是在拼命的追求。

我们要讲的意思是什么，就是很多时候我们的想法、欲望，没办法满足，只是一个梦想而已，想想而已，做梦而已。很多时候是无法得到的。所以与其去追求得不到的东西，还不如过一种比较简单的生活，把时间精力用来修学佛法。我们表达的是这样的含义。

这里讲“诸欲终坏灭”，追求欲妙很苦难，即便是追求到了，它也是终坏灭的自性。小到一顿饭的欲妙，再扩大到富翁的欲妙，国王的欲妙，天人的欲妙，天王帝释的欲妙，乃至第六他化自在天的天王的欲妙，这些欲妙最终都会坏灭的。任何欲妙最后的结果都是坏灭。所以追求起来很困难。

“贪彼易堕狱”的“易”字和前面对比，贪着这些欲妙的贪欲本身，很容易让我们堕到地狱、恶趣当中去感受痛苦。所以，贪欲本身过患大。贪欲引发的追求欲妙的过程很痛苦，欲妙最终会坏灭，但是贪欲本身会非常容易堕地狱。欲妙要花很长时间、很多精力，才能够获得，而一念的贪欲却很容易让我们堕落。这是很强的对照。

为此瞬息的快乐，有没有必要历经这么长时间的艰困呢？真正用智慧来分析，没有任何必要。世上的人做事情，都要衡量利害得失的。利大于弊，得胜过于失，他可以做。如果弊远远大于利，失远远大于得，没有人愿意做。世界上的智者对此考虑的很清楚，包括我们在内，都把这些问题盘算的很清楚。但是把标准稍微拉长一点，放到前生后世的时候，我们的脑袋一下子就像浆糊一样，就糊住了，没办法再计算了。有的时候是不愿意，有时候是计算不了，没有这个概念，没有学到计算方式。现在我们既然学了这个计算方式，我们就要计算。

很容易失坏，很难以获得，很容易堕地狱，得到的就是那么一点点的欲妙，有必要吗？为了这一点“须久历艰困”，这不单是从后世讲，今生追求的过程也是“久历艰困”，失坏之后堕地狱也是“久历艰困”。从这些方面观察，我们很容易得到答案，没有必要为了小小的欲妙，付出很大的代价。

可能有些人在这世当中，从小到大比较顺利，没有得病，很容易得到钱财，现在又很幸福，他觉得这个颂词和自己没关系。还是一样的，虽然今生当中可能稍微顺利一点，但如果

把时间放长一点，因为轮回是很长很长一条河，整个轮回和今生当中一点点快乐比较起来，连一滴水都不如，整个长河当中一滴水当然是微不足道。为了瞬息的快乐，完全没有必要历经艰困。

了知颂词之后，我们知道在轮回当中的痛苦很巨大，得到的安乐非常非常少。如果我们不解脱，这种情况是没有办法改变的，这是整个轮回的游戏规则，凡夫众生没办法打破。只要我们还流转，只要我们没有想要解脱的心态，没有出离心摄受的善法，没有修持无我空性，那么我们的心和行为就符合流转轮回的因素，我们就永远无法离开这个游戏规则。我们在轮回当中就这样流转，流转的总原则是没法打破的。痛苦远远大于安乐，苦多乐少的情况是改变不了的。整个轮回就是这样的自性：痛苦非常巨大，安乐非常少。

下面再看第二个，上下两个颂词的意思是联系在一起。单单看第一个颂词，看不出来痛苦无义，只是说痛苦很巨大的意思，学了第二个颂词就知道痛苦无义的含义了：

彼困千万分，便足成佛道，

欲者较菩萨，苦多无菩提。

这些艰困、痛苦的千万分之一，就足以让我们成就佛果。贪欲者和菩萨比较起来，苦多而没有菩提。他所受的痛苦远远大于菩萨，但是受这么多的苦，却没有获得一点点菩提果，或者和菩提相关的善根。所以痛苦是无有意义的。

我们受了这些没有意义的痛苦，这个一定要好好思维。如果受的痛苦有意义，我们愿意承受，如果没有意义，我们当然就不愿意承受。世间当中也是这样的，比如我们工作的时候比较苦，但是想到我这个苦有意义，能够挣钱，就觉得可以忍受。如果痛苦了还拿不到一分钱，那么这种痛苦没有人愿意感受。

同样的道理，把这种观念放到解脱道和轮回道上去观察，也是一样的。如果我们所受的痛苦对解脱有利益，对最终的安乐有利益，那么这个痛苦值得受，必须要受。如果这个痛苦受来受去，什么意义都没有，纯粹只是痛苦，痛苦的因，痛苦的果，痛苦的过程，如果这样的话，当然这种苦没人愿意受。我们现在要从这个当中去观察，清醒过来。我们以前受的痛苦就是痛苦的因，痛苦的过程，痛苦的果，没有任何安乐。现在我们发现不能再这样下去了，这样下去没有意义，有没有其他道路呢？有。道路就是，通过少许痛苦的修道，最后成就最为殊胜的佛果，从痛苦的状态当中脱离出来。这种道，佛已经成就了，而且佛宣讲了。很多人通过学佛之后，已经走出去了，很多事例可以参照的。

彼困千万分前面我们讲“须久历艰困”，在整个轮回长河当中的困苦，非常非常多，没有办法计算，还不讲我们仍不解脱的话，以后还会流转几千万世。现在开始往前，我们受得很多的痛苦、艰困，如果把所有艰困的千万分之一、万俱胝分之一、千万俱胝分之一，用在修行正法上面，早就可以成佛了。为了生活，为了欲妙，我们去拼搏、精进、勤奋，经历很多艰困。如果把这些艰困的千分之一用来修道的话，早就成就了。这些所受的痛苦的四分之一，如果是修道时候的痛苦，我们早就成佛了。

无始轮回到现在，到底受多少苦，多少艰困。《贤愚经》和《前行》当中讲得很清楚。我们在轮回当中投生，转成蚂蚁，蚂蚁很小，如果这些蚂蚁的尸体还在，堆起来超过须弥山王。须弥山入水八万由旬，出水八万由旬，也就是海平面上下八万由旬。一由旬以四十里来算的也有几百万里，这个高度非常高了。只是蚂蚁的尸体堆起来都这么高。如果我们在轮回当中流的眼泪、流的血，因为贪欲自己被杀头，被伤害流泪，如果还没有干的话，汇集起来超过现在的四大洋。去过大海的人都知道海水到底有多少，那是没办法计算的。

我们在轮回当中受的苦，这么多艰辛，流了这么多的眼泪，转生了这么多次，但是我们现在得到了什么？什么都没有，还是一个业障凡夫、烦恼众生，至今我们还在贪执轮回。所受的痛苦没有一点意义。假如我们以前修过道，把这些困苦艰困的千万分之一，用在修正道的话，足以成佛。

我们看本师佛陀，当然不从释迦牟尼佛的实相来看，依《法华经》的观点，释迦牟尼佛早就成佛无数次，这次成佛只是示现的。如果不从示现只从现象角度来讲，三个无数劫之前，释迦牟尼佛和我一样在轮回当中流转。释迦牟尼佛之前是迦叶佛，和我一样在轮回当中流转，再之前是拘留孙佛，他和我一样在轮回当中流转。但是因为他们发心求道，拘留孙佛成佛了、迦叶佛成佛了、释迦牟尼成佛了。我在干什么？还在流转。弥勒佛马上成佛了，我还在流转，因为我们没有把这种艰困、精力用在修道上面。现在我们一起流转的道友，还是普通众生，而三无数劫之后他们成佛了，有可能我们还在流转。或者他下辈子就成佛了我们还在流转，下辈子他们往生极乐世界了，我还在流转。就是这样的情况。

以前的佛和我们一样都是众生，和我们一样流转，但现在他们成就了。现在我和其他的道友一起学佛，他们精进修法成就了，我还在流转。这种情况谁导致的？自己导致的。当然我们说，以前没有遇到佛法，没有修道，当然就没办法了。以前释迦牟尼佛他们早都遇到佛法了，然后发起了菩提心，他们成就了。以前我们没有遇到佛法情有可原。那现在呢？需要改变的是现在啊！以前的情况已经过去，我们再说已经没有用了，我们也不是要清算以前怎么样。

我们前世是怎么也好，都没什么作用了。有些人喜欢关心前世，如果自己前世是一条狗、一只猪，就很伤心难过。如果观察到他前一世是地狱众生，也很难过。如果他前世是一个修行人，他就很高兴。其实没有什么高兴不高兴的。前世是一条狗又怎么样？反正现在我已经得到人身了，可以修佛法了。前世是一个修行人，修的再好又能怎么样？反正现在我还有烦恼。

前世的事情过去了，关键是现在，现在我在干什么，我想要做什么，我们主要关心现在。这个颂词也是让我们关心现在。如果从现在开始修行，现在开始改变，逐渐走向解脱之道，如果精进的话，下世就可以往生极乐世界，轮回从此结束了。如果没有做呢？还要流转。这个选择题很简单。

但是面对这么简单的选择题，很多人就选择性不了，或者往错误的方面选择，这是不对的。当然这里面有习气的作用，但不管习气如何，道理就摆在这个地方。我们是继续随着习气流转呢？还是现在开始下决心去改变呢？主动选择权在我们自己手上。有些是不知道，有些是习气弱。但不管如何，寂天菩萨的这个颂词道理讲这么清楚，我应该做一个抉择。痛苦无义啊！

“欲者较菩萨”，贪欲大的人和菩萨相比，“苦多无菩提”。我们不愿意修菩萨道，为什么？太苦了。修布施度很苦、闻法很苦、念咒很苦、打坐很苦、持戒很苦、安忍很苦、度化众生苦。菩萨的苦有多少呢？再多的苦，按照显宗的说法，三个无数劫就可以了。但是绝对不可能，以前我们再再分析过，虽然说三个无数劫成佛，但是真正而言，初地以后的菩萨就不可能有痛苦了。初地到八地一个无数劫、八地到成佛一个无数劫，至少在这两个无数劫当中，根本没有丝毫痛苦。再往前是加行道、资粮道，这个时候痛苦是有，但是有限，最多也就是一个无数劫的痛苦。有多少痛苦呢？

再加上我们还有一些密法、净土的修法，其实苦不多。换一个角度来讲，就是这辈子的痛苦，也就几十年、几年的痛苦而已。如果现在修好佛法，修密宗也好、修净土也好，就几十年、十几年的时间，死亡来了之后，往生极乐世界，从此就终止痛苦了。虽然是凡夫，但已经终止痛苦了。

我们害怕修菩萨道，因为很痛苦，但这根本不算什么痛苦。这么短短时间当中的小小痛苦，根本不算什么。前面所讲的那些痛苦才真的可怕。地狱的痛苦、旁生、饿鬼的痛苦，人道中各种各样的痛苦，这才可怕，而且我们还没遇到。而修行的苦真正来讲根本不算什么痛苦，时间也短，痛苦也轻微，而且是为了正法而痛苦，是有意义的痛苦。

“欲者较菩萨，苦多无菩提”，贪欲大的人，在轮回当中感受这么多的痛苦，没有一点利

益，菩萨感受很短很少的轻微痛苦，但是利益很大，他成佛了。通过一点点痛苦的代价，换来了成佛利益众生的巨大利益、巨大安乐。这种计算方法很简单，我们可以计算出来的，这个选择也很好选的。

学习佛法之后，很多道理很简单。但是如果不去思维就很容易放过去。这些颂词都是比较容易打动我们、触动我们相续、具有加持力的颂词。为什么很多道友感恩上师，因为上师讲了《入行论》之后，他的人生观、价值观、世界观都变了。的的确确就是这些颂词在起作用。但是，我们还是要在这个基础上，进一步和烦恼、习气作战，进一步坚固我们的相续当中的出离心、菩提心，这是很关键的。所以，“痛苦无义”，我们感受这么多痛苦是无义的，而修菩萨道的痛苦有意义，而且时间短，程度轻微。

寅六、痛苦无法比拟：

思维地狱苦，始知诸欲患，  
非毒兵器火，险地所能拟。

思维地狱的痛苦，我们才知道贪欲的过患之大。这种过患不是毒、兵器、烈火、险地所能比拟的。

首先思维地狱的痛苦。《正法念处经》《大圆满前行》《菩提道次第广论》《大圆满心性休息》等很多经论当中，对于地狱痛苦的描述相当清楚、具体。我们要多看、多观察、多思维，深入观察思维，就知道地狱的痛苦非常巨大。

那么这种痛苦从什么地方带来的呢？从贪欲带来的。“始知诸欲患”，这么强烈的地狱痛苦、旁生痛苦、饿鬼痛苦，所有轮回痛苦都是因为贪欲而带来的。

这种贪欲的过患远远大于毒药的过患。比如蛇等旁生体内的毒，人工合成的毒我们害怕，不敢去沾染，因为中毒会导致身体痛苦死亡。我们也很害怕各式各样的兵器，古代是冷兵器，现在是热兵器、化学兵器。这些兵器会伤害我们的身体、摧毁我们生命。还有烈火，对熊熊燃烧的烈火，比如发生火灾的时候，我们很害怕。还有一些险地、悬崖、深坑等等危险的地方，我们害怕。我们远离它，分析它。这些危险我们经常看得到，也经常做分析，经常做防范，也经常防范住了。

但是我们没有防范的，没有引起重视的，就是贪欲，恰恰对我们伤害最大的贪欲，我们基本上没有足够的重视。对贪欲的观察、分析、防范，是在所有防范之中最低的，做的最差的。毒药、兵器、火、险地，各种各样能够伤害我们的东西，人们都在观察防范。爆发了禽流感，大家都在观察防范，都在研究怎么对治它。但这些伤害给我们带来的过患，远远不如贪欲给我们带来的过患。贪欲给我们带来的过患，程度最猛烈，过患也最大。但是就是这个给我们带来最大过患的贪欲本身，没有被我们重视，没有研究它，没有防范它。伤害不是那么大的，我们高度防范，对我们伤害最大的，反而没有去防范。这个就不合理。

当然，现在环境就是这样的。但是环境怎么样，我们没办法改变，也改变不了其他人的想法，但是可以改变自己。整个大环境不对贪欲过患做探讨、做防范，身边的亲朋好友也没有兴趣、没有能力去观察。但是我们现在知道了，我们要去防范。我们把它提出来，在所有伤害我们的过患来源当中，它以前是隐藏起来的，现在通过寂天菩萨教给我们的智慧发现了它，把它提出来，对它做观察。开始制定防范的措施，把它作为头号重犯去对待，以最严厉的方式去观察去防范。

通过颂词的意义，我们知道贪欲的过患非常大，远远超过其他我们恐怖的东西，所以现在要把它作为头号对象来对待，这样才能对它引起重视。对它重视之后，我们才会去想，什么东西能够对治它，通过什么的途径来对治它，多长时间能够对治它，这个时候我们才会认真观察。

假如禽流感的疫情，没有造成死亡，我们知道也许有潜在的危害，但是它没有出现的话，没有造成危害，我们就不会重视它，不会认真对待观察，去研究什么药物能够对治。同样的

道理，贪欲也是一样的。也许隐隐约约觉得贪欲有一些过患，但是没有系统学习，它真正的过患爆发出来之前，我们对它还不够重视。

但是现在我们知道了，就把它重视起来，就知道贪欲的自体是什么。比如禽流感的自体是什么，从哪里来的，传染途径是什么，有什么过患，什么的药物能对治，药物服下去，需要几天能完全消灭病毒。像这样，我们认认真真的观察对待。对于贪欲，它的自体是什么，怎么样产生，通过什么方式去对治，需要修持多长时间才能彻底压服，这时我们才会认真观察，消灭它的因。否则的话，对它我们没有引起重视，看是看到了，贪欲过患很大，但是我们放过去了。

希望我们，不单单是在座的道友，我自己和大家一起都是要对这个问题真正思考观察，只有把它认认真真观察对待了，才会想要去消灭它，才会想要学习对治的方法。

今天的课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 129 课

下面我们一起学习《入行论》。《入菩萨行论》分十品，宣讲凡夫众生如何从一个具有自私自利心的人，逐渐开始发菩提心，在发起菩提心之后，又让它不退失而再再增长。从凡夫到菩萨，再从菩萨到成佛，菩提心的修行贯穿了从初发心到成佛的整个过程。

要进入大乘菩萨道，必须以菩提心为基础。有了菩提心，发了菩提心，才可以进入大乘的小资粮道；把菩提心逐渐加深然后拓广，逐渐圆满就可以到达大乘菩萨的初地；到大乘菩萨初地之后，入定位就有了胜义菩提心，出定位继续修持世俗菩提心。在不断地轮番修持之下，资粮圆满了，最终就可以获得殊胜的佛果。

其实，从开始发心、中间修菩萨道到最后成佛，乃至成佛之后度化众生，都是以菩提心作为修行的核心和主线。弥勒菩萨在《现观庄严论》和《经庄严论》中，以二十二种比喻来宣讲菩提心。从初发心开始，资粮道、一地、二地、三地、四地乃至十地，菩提心都有相应的比喻。其实大乘的道就是菩提心的道。我们没有产生菩提心，要让它生起，生起之后，要让它再再地增上，乃至于达到究竟。大乘菩提心的修法，就在《入菩萨行论》十品当中。现在我们学到了第八品静虑，静虑是菩萨六度当中的第五度——静虑度或者禅定度。

菩萨禅定的意义很深，不仅仅是表面像世间的外道或平时我们理解的寂止。外道也修四禅八定，而且可以获得一些神通等，但大乘的禅定、静虑，绝对不止这些。因为第一，它是以菩提心摄受的；第二，大乘的静虑往往和菩萨的无分别智慧息息相关。所以菩萨的静虑度当中，既有通过静虑摄持的自他平等、自他相换的世俗菩提心，也有通过静虑摄受的胜义菩提心，就是智慧般若波罗蜜多，或者空性的殊胜本体，所以它又是菩萨的第五度。在修行当中，静虑度是很重要、很关键的一个修行方法。

在佛教的修行当中，静虑或者禅修其实都是非常重要的，经由禅修，我们的心得以调正、调伏，然后安住在最为殊胜的实相当中。第八品静虑，可以说是怎么样让我们的身体和心寂静的的方法。在让身体寂静方面，前面讲了远离对财富、对亲友的执著等等；心寂静方面，主要宣讲了远离对异性或者同性等贪著对境的执著。

壬二（于静处生起欢喜）分二：一、略说连接文；二、广说。

于静处生起欢喜：前面提到过怎样依止寂静处，此处也提到了依止寂静处，其实两处不矛盾也不重复。因为前面主要是说我们的身体要远离喧闹依止寂静处，这里是表示心要远离喧闹依止寂静处，侧重点或者宣讲的场合不一样。

癸一、略说连接文：

故当厌诸欲，欣乐阿兰若。

字面意思比较容易理解，我们应该厌离一切欲妙而非常欢喜地坐在阿兰若或者寂静处，

对寂静处产生非常大的希求心。

安住寂静处，在本品中讲了很多次。因为安住寂静处是生起静虑、修持静虑的一个必要的前提。其实安住寂静处与本品和整个佛法的修持都有很大关联。不管是道场，还是无人的深山，寂静处对于闻思修行，都是一个非常有必要了知的、安住的，或者说需要获得的殊胜助缘，对修持佛法有很重要的意义。

“故当厌诸欲”和“欣乐阿兰若”这两个颂词，一个从反面，一个从正面对比宣讲。反面就是前面已经学习到的“诸欲”，把耽著欲妙引发的种种过患讲得很清楚——今世、后世的过患，或者对于世间、出世间修道的过患。首先讲了贪著欲妙的过患，然后紧接着宣讲阿兰若的殊胜。从一正一反中对比贪著的过患和寂静处的功德，通过这种比较合理的安排和一系列的真理，我们就容易直接产生正见——欲妙是不能够耽著的，有很大的过患；相反安住寂静处有很大的功德，对修行者来讲有很大的必要。作者这样安排的初衷，也是为了让我们便于了知此处的殊胜意义。如果我们在此基础上再再观修，最后一定会对世间的欲妙和世间八法失去兴趣，而对安住阿兰若则会产生很强烈的兴趣。

此处讲到了“厌诸欲”，“诸欲”从字面上看或者没有深思的话，好像觉得没什么重要性，但是只要对诸欲的问题进行一番思考，我们就发现，这个所谓的“诸欲”——色声香味触，其实就是欲界众生的最爱。我们最耽著的其实就是欲妙——好的色法、好的声音、好的味道、好的嗅觉、好的触觉等等，平时如果不修学大乘佛法，欲界众生追求的都是这些东西，对于欲妙的执著已经基本上根深蒂固了。既然如此贪著，那怎么样才能厌离它？要动摇它的根基，颠覆它的地位，并不太容易。

在讲修行法要的时候，很多时候都会告诉我们要远离家乡，远离对欲妙的贪执等等，很多人听了之后就非常恐惧，因为我们平时执著和追求的东西，基本上都和欲妙有着非常大的关系。但欲妙是不是完全不能厌离呢？也不是。诸佛菩萨证道后，观察众生流转轮回的原因和贪著欲妙有很大关系，所以在经典、论典中讲了欲妙的很多过患，宣讲了引领我们的分别心从欲妙当中生厌烦并解脱的教法。只要我们跟随教法去学习观修、反复实践，内心一定可以成功地远离对欲妙的执著，远离对欲妙的执著，然后再安住在阿兰若。这样的话，修持禅定、静虑、菩提心的一个大好机缘就已经成办了。

因为前面讲到对欲妙的厌烦，下面要讲寂静处的功德，所以这两句颂词表明了科判略说连接文，通过连接上下的方式进行安立。

下面讲第二个科判。

广说分二，一：圆满之特点；二、安乐之特点。

圆满、安乐的特点是指谁呢？就是寂静处。寂静处是很圆满、安乐的，具有圆满、安乐的特点。如果佛菩萨不分析，我们对于寂静处本具的功德就没办法了知，寂天菩萨在《入行论》中告诉我们这些特点和功德后，有助于我们对寂静处产生欢喜心。

佛菩萨在经论中宣讲寂静处和菩提心的功德等，有点类似于世间打广告。虚假广告有吹嘘的成分，但真实的广告还是有作用的。如果不知道产品的功能，不了知它有什么便捷，人们对这个产品就不会有兴趣，就不会去购买。通过广告宣传知道产品的功效后，就会让我们产生购买的意乐而去购买使用。

同样的道理，佛菩萨所证悟的境界、我们本具的如来藏的实相、寂静处的功德或者修菩提心的功德等等，虽然它们本身很殊胜，但如果没有通过相当于打广告的作用去宣传，那么一般的众生没有智慧，别人不说我们就不知道这个东西有什么好。同样，佛菩萨把寂静处的功德一一给我们点出来，一一给我们做推广宣传，我们才知道寂静处有这些功德，然后发愿一定要去寂静处，菩提心有这样的功德，我们一定要修持菩提心，生起对它的一种向往。

所以这是一种类似于打广告的方式。有些人往往认为广告是负面的，其实广告就是广而告之，把他的东西通过比较广大的方式告诉很多人。所以，佛法如果没有佛菩萨去宣讲，没

有很多人去宣传它的功效、它的功德的话，凡夫人凭自己的智慧怎么可能发现这么甚深的功德。不论佛菩萨出世讲法，还是很多大德在寺庙、网络上讲法、辅导，其实都有这种作用。佛教就是佛法的教育，对佛法的基本功能、殊胜之处等都要作一番宣传，之后大家才会了知，才愿意学习、愿意修行。

此处也是告诉我们，寂静处这个产品有圆满和安乐的特点，了知之后，我们就愿意趋向于寂静处、安住寂静处。如果我们没有能力去寂静处，至少也可以发愿在合适的时间、地点，给自己创造类似于寂静处的环境，以便于自己修持殊胜的佛法。

子一、圆满之特点：

离诤无烦恼，寂静山林中，  
皎洁月光，清凉似檀香。  
倾泄平石上，如宫意生欢。

字面意思是讲寂静处还有圆满的特点。“离诤”：没有争论，也没有烦恼。在这样寂静的山林当中，白天没有人、非人或者其他琐事的打扰，夜晚非常清净，皎洁的月光非常清凉，犹如檀香一样倾泄在平石上。瑜伽士在平石上打坐观修时“如宫意生欢”，就像贪欲大的人住在宫殿里，能让心里数数地产生欢喜心。

它的意思我们可以进一步分析，这里有一个“离诤”和“无烦恼”。寂静处就是寂静的山林，因为远离了城市、人群，也就离开了很多是非非，如果我们处在众人聚集之处，肯定会和别人有各种各样的关系和联系，有亲人也会有仇人，也会有和自己利害相关的种种因素。只要和自己利害相关，我们就会产生很多问题，争论就没有办法避免，会层出不穷地出现。如果到了寂静处，远离了人群、城镇，远离了亲人，远离了利害关系，在这种环境当中，自己的心自然而然容易静下来，就不会被很多烦心的事情所扰了。

第二个是无烦恼，这个无烦恼并不是说你到了寂静处，你心中烦恼的根本——贪欲心、嗔恨心自然而然就没有了，很明显颂词不是这个意思。颂词的意思是说：在寂静森林当中，因为远离了琐事、是非、亲仇的缘故，因这些因素而导致的各种烦恼自然就没有了。不是从根本上远离了烦恼，而是离开了争论之后就没有因此引发的烦恼了，所以寂静的山林是这样一种好环境。作为修行人来讲，如果我们经历很多——看了很多，听了很多，每天被很多的事所烦乱的话，那要坐下来听法、思维、修行，即便是强迫自己坐下来了，但心还是很难寂静下来。

比如刚刚我在外面和别人吵了一架，心里非常不舒服，那么这个时候来听课，自己还是被此事所烦恼；或者我们去修行打坐了，此事还平息不下来，即便坐了30分钟，其实自己的心还是烦乱的，时间虽然够了，但是质量一点都没有。该修的菩提心没有修，不该修的这些争吵的过程、自己的嗔恨心和各种分别念，却反复在观修，没有什么实际的效果。

如果我们平常比较平静，没有很多事情打扰的话，坐下来之后就会比较快地进入修行或闻思的状态，有这种状态，我们听法也容易得到法义，思维也容易生起定解，修行也比较容易产生觉受，所以寂静的环境是非常好的。这个地方主要是从硬件的角度来宣讲，在寂静的山林当中，的确有助于我们产生修法的顺缘。

为什么佛法告诉我们平时要知足少欲，或者平时要调伏嗔恨等等？如果我们没有机缘到寂静的山林中，没有条件到圆满善妙的寺庙中去闻思修的话，我们在城市当中应尽量调伏自己的心，让心处于一种比较平静的状态，因为平静的状态有利于我们修持菩提心。当我们遇到痛苦或遇到很大快乐的时候，都要尽量让自己平静，这是非常好的。

在修法过程当中，为什么一定要产生智慧，以智慧来对待各种各样的问题？因为只有有了智慧，遇到事情的时候我们才可以用智慧去对待，让自己的心保持在一种相对平静的状态，只有保持在相对平静的状态，我们修持佛法才有基础。如果我们的处于比如说大喜的状态——极度高兴、心平静不下来，这时要去听法、修法，肯定是不在状态的。如果我们的处于

在大悲或者很愤怒、忧伤的状态，这样去修行佛法也很难相应。为什么？因为很多教言让我们不要堕于两边，要行于中道，只有行于中道，我们的心才能保持一种相对的平静。但凡夫人绝对平静是不可能的事情，我们的心相对地保持一种正常的状态，这时去闻思修行就会比较好，而寂静山林就能提供这样一种顺缘。

“皎洁明月光，清凉似檀香”意思是说，夜晚皎洁的月光很清凉，就像檀香一样。一说到檀香就好像说香味很好，但此处是指它很清凉，为什么檀香很清凉呢？因为印度的白檀香本身就有清凉的功效。印度人喜欢用白檀香泡水，之后把水抹在身上，就可以让自己清爽、清凉。檀香水一方面有香味，一方面可以让自己获得一种清凉的乐受。皎洁的月光照在自己身上，就好像身上抹了檀香水一样，感觉非常清凉。如果身体很清凉，再加上心里也没有烦恼，身心清凉而愉悦，在此状态当中观修殊胜的菩提心，观修正法，也很容易和正法相应。

“倾泄平石上”：月光照在平石上。照在平石上干什么？因为这个平平的石头是瑜伽士和修菩提心的菩萨打坐的地方，在这个石头上打坐、观修菩提心很惬意、很舒适。后面这句讲“如宫意生欢”，为什么“如宫意生欢”呢？因为对于贪欲心大的人来讲，比如说国王，他的宫殿当中应有尽有，陈设有很多享受，而且冬暖夏凉，所以国王进入宫殿之后，心中就会很高兴。还有一种说法是，因为福报的缘故，天帝释只要一进入尊胜宫，他的内心就产生欢喜。就像“如宫意生欢”的情况一样，这个皎洁月光所照射的平石，就是瑜伽士心生欢喜之处。他在这样的石头上打坐，身心愉悦而寂静，再加上观修殊胜的佛法产生着法喜，内心非常高兴。

林风无声息，徐徐默吹送。

有福瑜伽士，踱步思利他。

字面意思是：在山林当中，林风悄无声息地徐徐吹送，有福德的瑜伽士下座之后，连在踱步的时候，都在思维利他的菩提心和利众之事。这些颂词把寂静山林圆满的特点表现得很清楚，让我们一看之后就心生向往，只有通过这方面的描绘，才能够让我们心生欢喜，产生强烈的意乐。如果把寂静处描绘得非常凄凉或者荒凉，让人不悦意，那么按照凡夫人的分别心，就不会喜欢在这个地方安住，也不会喜欢到寂静处去修行。

“林风无声息，徐徐默吹送”：林子中有微风吹过来，让瑜伽士感觉身体很舒服，有福德的瑜伽士在这个地方修行，有时候踱步也在思维利他。凡夫人的根基不一样，上师在注释中提到了福德分两种：一种是世间的福德，一种是出世间的福德；一是洪福一是清福。

有些人对世间的福德很羡慕，有些人则对寂静处的福德很羡慕。对世间福德羡慕的人，就觉得应有很多很多的资具、财富就很圆满，如果在世间有很大的福报，出门前呼后拥，能一呼百应，高高在上又有权有势，就觉得无比惬意，对这种生活很向往。现在很多人不学殊胜的出地道，都会是这种想法。

还有一些人对安住寂静处的生活比较向往，这种人也有两类，一类人是不修行的，他就是喜欢寂静，如隐士；一类人是喜欢修行的，喜欢修行的人又分两类，一类是外道的修行者，一类是内道的修行者，他们是为了修行解脱而安住在寂静处。

每个人的想法、意乐都不一样。这可能和前世的因缘及今生当中自己所受的教育都有关系，前世的因缘作为主因，今世的教育是助缘。有些人对世间福报欢喜，有些人对寂静处的福报欢喜，有些人对世间的福报恐怖，有些人对出世间的福报恐怖。按照佛法的观点，如果一个人很喜欢寂静处修法的感受，说明他前世可能曾经与修行和佛法有过联系，或者内心当中有些善根。假如现今对修行方面表现出一种意愿，说明他相续当中的福报是比较深、比较大的。如果对于世间的福报兴趣很大，然后对于修行（不管是在城市当中修行，还是在寂静处修行），如果没有什么特别的感觉，至少说明要么是善根还没有苏醒，要么就是善根可能比较欠缺，因为他对修行和修行的好环境没有什么兴趣的缘故。

如果自己不幸成为这种情况，但是我们还是要进一步地去发愿、去发心。以佛菩萨的智慧观察，如果对世间的东西兴趣很大，那可能离解脱道的距离还比较远，如果对于在寂静处

修行的兴趣比较大，可能说明对于解脱道离得比较近一些。当然任何事情没有绝对，这是从比较普遍的角度安立的。

“有福瑜伽士”：有福德的这个修行者、瑜伽士。后面第九品要讲瑜伽士的定义——相续当中有止观境界的人就称之为瑜伽士。广义来讲，瑜伽就是相应的意思，不论和佛法相应，还是和上师相应，像这样修持相应行的修行者就称之为瑜伽士。

这些有福德的瑜伽士“踱步思利他”，并不是说这个瑜伽士成天都在踱步，而是说他连在踱步的时候都在思维利他。前面“倾泻平石上，如宫意生欢”，说明瑜伽士是在石头上在打坐，“踱步思利他”是下座之后走在林间的小道上，一边走一边还在想菩提心的意义，还在修持利他的意义。说明他上座、下座，心都没有离开殊胜的菩提心，都没有离开对殊胜法义的观修。如果一个人上座、下座，都安住在这种状态当中，可想而知，他的心中已经充满佛法的智慧，如果自己内心当中已经具足了智慧，那么起心动念绝对都是和菩提心相应的。

所以说这叫“有福”。“有福”可以从两个角度来安立：第一个有福，是说这个人有安住在寂静处修行佛法的福报，能够安住寂静处，本身就是一种有福报的表现；第二个有福，就是他能够观修殊胜的菩提心。不单是他有能够住在寂静处的福德，在这个基础上，他还在观修殊胜的菩提心。能够和菩提心相遇，能够对菩提心有兴趣，能够观修菩提心，也是具有福报的表现。现在我们听《入行论》，如果内心对菩提心很欢喜，或者很有意乐修持菩提心，也从某个角度说明了我们是有福之人。

子二、安乐之特点：

空舍岩洞树，随时任意住，  
尽舍护持苦，无忌恣意行。

字面意思是：在寂静山林的空舍、岩洞、树下、树洞中，可以任意安住，想住就住，想走就走。“尽舍护持苦”：完全舍弃了护持住处的痛苦。“无忌恣意行”：没有任何顾虑恣意而行，就是悠然自得地修行，具足这样一种安乐。人们对福报的追求是不一样的，有些人认为，生活在世间当中，一切资具、生活设施应有尽有，就是最圆满了。如果缺少给养，乃至于什么都不具足，他就觉得是很痛苦、很恐怖的事情。但有些人觉得，如果东西太多，事情太多，就会很痛苦、很烦恼，如果过一种简单的生活，就觉得很快乐，每个人的想法是不一样的。

如果一个人能够安住在空舍岩洞当中，在完全没有城市一般居家生活资具的前提之下，还能对这种空舍或寂静处的生活环境产生欢喜，他肯定对心灵的修持有着很强烈的欢喜心，如果没有很强烈的欢喜心，他是不会愿意住在这个地方的，而且这种安住不是被迫的。在古代如果你做了错事，朝廷可以把你流放到边远的苦寒之地，那是被迫的。但修行人不是被迫的，既没有人用枪和刀子逼着他，也不是他走投无路，他是自愿选择到这种地方去的。说明他对心灵的修持有很强烈的意乐，想解脱的心态非常强烈。

如果对世间的欲妙执著很大，就很难在寂静的山中安住。在很多大修行人眼中，寂静的山林具足了一切圆满，如果我们没有安住那种状态，可能很难发现它有这么多殊胜的特点，甚至会觉得这些地方不能住。有些人喜欢寂静处和山林，但都是暂时的——山里面的空气好清新啊！心都好像被洗过一样，好干净啊！其实只是短时间去旅游一下，或者在城里住长了，到另外一个环境中会有新奇感，最多住一两个月，如果让他长时间一直住在这个地方，百分之九十九的人肯定不愿意。这个地方不是去旅游的，而是要长时间在此观修殊胜的法义。如果没有一个很强烈的想要解脱的心，这种环境很多人住不下来，没办法享受这样的清福。

这里讲到了环境“空舍岩洞树”。空舍是山里一些简陋的、没有人住的茅棚或房子，虽然很简陋，但是可以遮风避雨，对于修行者来讲就是很好的、圆满的修行之处了。

岩洞就是天然的洞穴。洞穴也分很多种，有些很潮湿、很难住；有些洞穴向阳、很干燥，附近也比较容易打水，燃料、树也比较多。从历史上来看，不管是藏地还是汉地，很多修道的祖师都喜欢安住在山洞中，因为山洞是天然的，稍微整理一下就可以住。很多大德以前修

行的山洞，现在也成了朝拜之处。在藏地这种风俗尤其明显，汉地虽然很多祖师也住过山洞，但是朝拜山洞的习俗不盛，很多人喜欢朝庙，如果听说这是某大德住过的山洞，可能没什么兴趣。在藏地，比如莲花生大师、无垢光尊者、贝若扎那这些大师住过的山洞，很多人都会去朝拜，觉得这是大成就者住过的地方，加持力很大。很多修行者也喜欢寻找以前大德住过的山洞作为修行的地方，在此修行可能很容易成就，他们有这种观念，的确也有这个缘起。无垢光尊者老人家在《禅定休息》里讲过，要寻找一个修行最好的地方，最好就是以前的大德成就过的地方，在这里修行不会有非人的障碍和违缘，修行很容易成就。

树的环境有两类：一是树下，一是树洞。树下是指大树下面平坦的地方，可在这个地方打坐。释迦牟尼佛六年苦行的时候也是在树下安坐，成佛的前夕也是在菩提树下安坐，修行人安住树下有很好的传统。以前我和很多道友朝山、朝拜的时候，看到大树下面有比较干燥、平坦的地方，都会说在这里打坐、修行比较好。虽然真正能在树下打坐的人可能一百个人中都没有一个，但一看到这个环境都会这样说，内心的第一反应就是这个山洞闭关好，这个树下打坐好，说明心中有这个观念。

还有一种是树洞。有些大树很老就中空形成一个洞，有的大德就住在里面修行。“随时任意住”说明他很安乐，什么时候来住都可以，有一种很随意、惬意的感觉。“尽舍护持苦”，就是与世间的住处做对比。世间的住处我们会很执著：这个房子、地皮是我花钱买的或租的，是我投入精力装修的，这是我的家，我必须保护好等等。哪个地方漏了要去补，时间长了还要重新装修。有时是方便自己住，有时纯粹是做给别人看——虽然自己住还可以，但是怕别人看起来太寒酸不好意思，有很多护持的痛苦。现在有些人把房子、住处当成投资，房价一降他就很担心，投资缩水了怎么办？表现出对房子的护持之苦。

如果住在森林当中，就完全没有护持的痛苦，这些空舍、岩洞、树洞是不需要护持的，你想住的时候就住，不想住的时候，把简单的东西拎起来就走了，也不用找人看房子或者安防盗门，这就是一种安乐。很多人不了解，他觉得，如果我在大城市里有一套比较高档的房子，就是一种安乐。看到修行人在深山当中没有房子，或街边的流浪汉没有房子，他就觉得他们好痛苦、好可怜。虽然你拥有这些东西，但是你在寻找房子的过程中，或者为了得到房子挣钱的过程、买房的过程、还有整个护持的过程，其实都是非常烦杂而痛苦的。自己的分别念、自利心一直在护持它，执著它，出去上班的时候，就担心我的房子怎么样了，或者地震的时候房子会不会出问题？这表现的是什么呢？就是一种痛苦。如果我们有这种业力，肯定会感受这样的痛苦，其他的修行者如果有福报住在山林里，他就不会有这些护持房子的痛苦。

上师在讲记中也提到，有些人可能修行还不到位，对山洞和一些深山里的房子也精益求精地去装修、护持，但总的来讲不多，而且和世间人比较起来，可能他的痛苦要少得多。“无忌恣意行”：他没有任何顾忌，出去之后没有去想：我的山洞没有锁门怎么办？或者我的山洞被人偷了怎么办？假如问如果房子垮了怎么办？反正它是茅棚，搭建得很简陋，塌了之后重新盖起来就可以。他在住所方面花的时间、精力和分别念都不多，就省下了大量的时间、精力，然后就可以去观修菩提心了。“无忌恣意行”就是很悠然自得、很潇洒、很随意地去行持殊胜的佛法。

这些安乐的特点，必须要分析观察之后才能体现出来，对于修行者来讲尤其如此。一点都不修行的人，怎么跟他讲寂静处很快乐，他怎么想也不会觉得是很快乐的。就好像有些人吃惯了中餐，不喜欢吃西餐，别人跟他介绍西餐味道怎么好，怎么好吃又营养，反正他的心就转变不了，怎么都觉得不好吃。如果他对修行方面一点兴趣都没有的话，再怎么介绍山洞——你看这么好的山洞，又干燥又怎样，他说这个山洞怎么好呢？全是石头，什么东西都没有，绝对产生不了兴趣。所以觉得好也需要一定的习性、习惯，和善根也有一定的关系，从这个角度来讲，强迫也强迫不来。并不是所有的人学了之后都必须产生欢喜心，否则就是

不重视，也不是这样。

有些人你不跟他讲这些，他也自然而然会去；有些人你再给他讲，他也不愿意去；但是中间有一部分人，你讲了他就愿意去，你不讲他就不会愿意，所以针对这部分人给他说，他知道之后就会开始留意山洞安乐的特点——看山洞或者寂静处、或者一种简单的生活，有这种快乐的地方，他至少可以发现，至少可以慢慢去转向，慢慢成熟修行。

人的根基千差万别，就像上师以前经常讲的，我们的手伸出来五根手指长短不一，每个人的根基是不一样的。我们讲了之后，你马上能够转变也不可能，《入行论》学完之后我们马上变成菩萨也不可能。但转变是逐渐的，学完、思考之后，他的心就逐渐朝修行的方向去转变了——以前对欲妙的执著很强，现在就可能减少一点，或者至少对以前的生活方式和错误观念产生了一点怀疑，虽然还没有产生初地菩萨、佛那样的成就，但有些动摇、怀疑，都算一种成就，至少迈出去了一步。

离贪自在行，谁亦不相干，

王侯亦难享，知足闲居欢。

第二个颂词这样表现安乐的特点，“离贪自在行”：离开贪执自在而行，和谁都没有什么牵连。这种知足闲居的生活“王侯亦难享”，国王大臣也很难享受到这种欢乐。如果真正找到这种欢乐，它是非常强烈、稳固的。

这里讲到知足的快乐和少欲的快乐。知足是一种快乐，所谓知足常乐，如果对现在的情况能够知足，这个人内心中的幸福指数就比较高，或者比较容易产生幸福感。虽然可能还有更好的阶段，但他觉得现在就很不错了。

“少欲”：指没有很多不切实际的或大的贪执和欲望。一个人如果比较少欲，就比较容易获得快乐。多欲多求，越多欲，越不可能通过物品的获得而得到满足。追求贪欲就像喝盐水一样，越喝越渴。贪欲之道就是这样，永远不可能因为获得某种东西而满足，永远满足不了。

如果少欲就不会出现恶性循环，知足者、少欲者容易获得快乐，因为快乐和外在资具、物质的关系不是特别大。当然，欲界众生完全离开物质获得快乐的机会很少，几乎没有。不穿衣服、不住房子、不吃饭、和资具完全没关系的人是有的，如有些修特殊苦行的人：像印度的裸体外道不穿衣服，树下就住了，有些人修辟谷也可以不吃东西。但这种人太少了，尤其对于现在城市里的道友是不现实的，没有任何资具和物质基础是不行的。但是知足的快乐和少欲的快乐同物质的关系不大，你只要知足，可以维持生计就相当满意，就很幸福，这样其实非常好。

我们怎样才能达到比较幸福快乐的状态呢？真正做到知足少欲的这类人比较容易感觉到幸福。如果财富很多，什么愿望都能达成，但完全想靠物质得到幸福还是很困难的。因为物质也不是想得到就能得到的，福报大、能力大可能比较容易得到，但很多人缺少这样的能力。现代社会弱者更弱、强者更强的状态很普遍，没法获得就会感到忧伤、失落，或者虽然得到了，又会在更高的标准中感受挫折。

如果快乐和物质方面的关系很密切，就不太容易获得快乐。相对而言，如果一个人能够知足少欲，和物质方面的关联不是很密切，因为不是很密切或很大的缘故，就比较容易生起满足感，产生欢乐的心态。

“离贪自在行”：如果你离开这种贪执，离开高档物质的追求，就会“离贪自在行，谁亦不相干”。“谁亦不相干”并不是谁都不想、不关心，他对众生的苦乐很关心，修持的重点就是这个。因为必定是在寂静处修行，与其他众生没有什么牵连，其他众生的行为语言对他的修行很难产生影响，所以感受到的这种快乐“王侯亦难享”。国王虽然一个国家都是他的，大臣们也位高权重，有很多财富和特权，但是他们很难享受这种由知足少欲闲居而获得的快乐，而修行者是可以享受的。

讲寂静处的功德是为了让我们对寂静处生起欢喜心，产生欢喜心的终极目的是什么？还

是修行佛法。在这种环境中去调心、调烦恼，修持菩提心才是真正的重点。在嘈杂、烦恼的环境中调心，总会遇到这样那样的阻碍。在寂静的环境当中修心，前提是你已经掌握了修行的窍诀，对于修法没有什么疑惑，一方面确实会很快乐，另一方面也会很容易修持殊胜的菩提心，可以在很短的时间中把菩提心修起来，获得和佛法相应的功德。

王侯的快乐和修行人知足闲居的快乐，二者的发心和基础是不一样的，而知足少欲的快乐必定是哪些对心灵修持有兴趣的人才能获得。虽然王侯的快乐在世间中是人人羡慕的，但是在某种意义上，这种快乐比王侯的快乐还超胜。有些人以前根本感受不到在精神方面、心灵修持方面的快乐，现在他们可以从这方面转变自己的思维，就不会觉得在深山中修行的人很可怜、很悲惨了。而我们现在想要获得解脱，最关键的问题还是在于怎么样提升心灵方面的修持。

要认真体会这里所讲寂静处安乐的特点，就要站在思考的频道上去观想，才能知道寂静处的确具有安乐。否则，我们一方面耽著现在的世俗生活方式，另一方面要去体会寂静处的安乐，就很难从内心中真正认同。或者即便认同，暂时性地换一换环境，追求另外一种新奇的生活方式，这是任何人都可以做到的；但舍弃一切去森林中修行，很多人就难以做到，所以这里讲了对寂静处生欢喜的功德。

本课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 130 课

下面继续学习《入菩萨行论》。

内容是在第三个大科判“谨持对治”。按上师仁波切讲《入行论广释》时的观点，前面的内容属于前行，从这里开始讲正行，对治相续中自私自利的凡夫心。

下面开始讲怎样修持或增上世俗菩提心的内容，可以说是本论最精要的地方。虽然第九品《智慧品》是讲一切万法的究竟胜义谛，但第八品的这个内容，对我们生起菩提心，从理论上让我们去关爱一切众生，打破狭隘的自私自利的我爱执是特别殊胜的。第九品主要是从空性的角度去打破根本我执，如果我们能够安住胜义谛的空性，肯定连我执的根本都能打破。第八品主要是破我爱执——我们为什么会轮回？为什么会产生业烦恼？一方面和根本我执有很大的关系，还有就是我们执著这个“我”，有我爱执。因为有我爱执，有“我”就有“他”，所以有“我喜欢的”、“我讨厌的”，我喜欢就产生贪欲，我讨厌就生起嗔恚乃至打击等等，就出现很多烦恼，由烦恼而产生业，由业就开始流转轮回，感受很多痛苦。

下面讲怎么样修自他平等、自他相换的核心内容。以前我学习第八品的时候感觉不是很深，但慢慢学第一遍、第二遍、第三遍，不知道是在第四遍还是第五遍的时候，突然就产生了不一样的理解，觉得从打破我爱执，修持自他平等的角度来讲，本品内容的确非常殊胜。

如果我们真正把里面的内容学好了，从理论上、根本上了知必须修持殊胜菩提心，从心底当中有一个转变，它的加持力非常大。

下面我们看科判。

戊三（谨持对治）分三：一、总说连接文；二、修世俗菩提心；三、修胜义菩提心。

“总说连接文”就是把前面的内容和下面菩提心的内容做一个连接。第二个科判是开始修世俗菩提心，内容很多；第三是修胜义菩提心，只有一个颂词。不像第九品当中那么广大，只是在最后一个颂词简略提到了修胜义菩提心的内容。

己一、总说连接文：

远离诸尘缘，思彼具功德，

尽息诸分别，观修菩提心。

“远离诸尘缘”：我们远离了对尘世间和心方面的贪著。远离了这些尘缘之后，“思彼具功

德”，“彼”字就是寂静处，思维寂静处具有功德。安住寂静处之后修持寂止，然后“尽息诸分别”，就是在寂止的基础上观修菩提心。因为前面的颂词讲怎么样息灭烦恼，息灭烦恼是从止观而有。“知己先求止”，首先求止，之后“止由离贪成”，有这个过程。所以首先是离贪，离贪之后是生起寂止，生起寂止之后进一步修胜观，菩提心也可以包括在胜观当中，次第是这样的。所以说它是一个连接文。

我们再分析一下，首先是远离尘缘和寂静处的关系。远离尘缘，就是身体和心都远离了贪著世间，远离了身体和心的愤闹之后，再加上思维寂静处的功德，之后就对寂静处产生了向往心，安住在寂静处，在寂静处“尽息诸分别”可以理解成修持寂止。远离尘缘，然后趋向寂静处，在寂静处修持寂止，然后在寂止的基础上观修菩提心，最后达到从根本上断除烦恼的目的。

再从另一个角度讲，远离尘缘和菩提心之间的关系怎样？它们之间也有很密切的联系。此处说到要修持菩提心、生起菩提心，首先就要远离尘缘。“尘缘”就是对一切欲妙的执著，不管是财富、亲人还是所贪爱的对境，都可以包括在世间八法或欲妙当中，对修行来讲它们是最大的障碍，这方面的执著最粗、最重。我们不想解脱的原因也在于此，因为我们对于这些欲妙、这些所谓的快乐、资具、财富等等过于执著，沉迷其中的时候根本就看不到解脱道，或者根本不想修解脱道。

所以首先要“远离尘缘”，打破对世俗粗重欲妙的执著，相当于前面再再提到的生起出离心，在生起出离心的基础上再观修菩提心，这就是出离心和菩提心之间的关联。

为什么出离心和菩提心之间有关联呢？因为所谓的菩提心是愿一切众生能够离苦得乐，愿一切众生都能够获得最为殊胜、寂妙的解脱，那它和自己生出离心有什么关系呢？如果我连自己都没有出离心，都不想从轮回当中解脱，又怎样去真心诚意地愿众生从轮回当中解脱呢？发心说：我愿一切众生解脱，就变成一句空话，没有实际的意义。只有当自己通过不断的观修，真正认识到了贪著尘世或者心生妄念的过患很大，自己才很愿意从里面解脱，因为自己确实看到了耽著欲妙对我们的伤害，确实看到了远离欲妙获得解脱的快乐，自己内心当中有了感受，再看众生还在沉迷于欲妙当中，还没有发起出离心，把这个体会转到众生上，就发现众生真正可怜，真正愿他们获得解脱，这时候的菩提心就是有质量的菩提心，的确是愿众生解脱。

如果我们内心当中没有这么一种强烈的感觉，没有这么迫切地想从轮回中获得解脱，那么观修菩提心只是一个很空洞的概念。我们根本没有想过从哪个方面帮助众生解脱，解脱什么？众生现在是什么状态？他们为什么这么苦？为什么需要解脱？这些方面我们都不知道，还说“愿众生解脱、愿众生成佛”，就是一句空话了。但是当自己真正理解到轮回的痛苦，解脱的快乐，真正理解到了究竟成佛的殊胜时，我就愿意帮助众生从轮回中解脱，把众生安置在成佛的果位，为了这个目的我去发心成佛，这时候去修菩提心才是真正有质量、有次第的。所以我们说首先有出离心，在此基础上再观修菩提心，就来得很快。

当然，是不是必须要圆满生起了出离心之后，才可以观修菩提心呢？也不一定。观修出离心虽然没到量，但也可以观菩提心。因为必定有了一定的基础，或者内心当中有了一定的境界，大概知道必须要出离的原理，虽然还不圆满，但是可以在此基础上观修菩提心。

前面我们讲到了断除妄念分别和对世间的贪著，把“远离尘缘”当成前行，把后面观修菩提心当成正行，有这样的次第，这是“远离尘缘”和观修菩提心之间的关系。

然后我们再看安住寂静处，生起寂止和菩提心的关系又是怎么样的？其实里面也有很密切的关系。刚才讲远离尘缘和菩提心的关系时漏讲了一点：菩提心是一个很清净、很伟大的心，如果我们的内心执著世俗的快乐，有很多虚妄分别念，而这种贪著轮回快乐的虚妄分别念是不清净、比较污浊的，在这种状态中要生起清净的菩提心，是没有基础、很困难的。菩提心是很伟大的心，如果我们对尘缘的贪著没有断掉，只想我自己获得快乐，为了获得快乐

有时就会不择手段，不会考虑别人的利益，这种心态和伟大的菩提心也是矛盾的。我们如果未把尘缘的执著断掉，虽然可以观修菩提心，但是生起菩提心就比较困难了。这是补充前面的内容。

下面我们说在寂静处生起寂止和观修菩提心之间的关系。菩提心是很清净、很伟大的心，它越清净、越伟大，其实从另外一个角度就说明它越难生起，需要的条件就越多。如果生起清净的菩提心很困难，我们就必须有一个很好的环境，而寂静处就具备这种比较好的条件。我们在寂静处修寂止，因为没有其他外缘的打扰，心寂静下来之后，可以专心专意、猛烈地长时间观修菩提心，在这样的条件环境下，观修菩提心、生起菩提心就容易得多。

如果我们没有着重地观修，菩提心很难生起。比如我们只停留在学习《入行论》的颂词和讨论它的原理上，没有去上座观修（如打坐半小时、一小时），如果没有上座观修，你就没有办法集中注意力，只是以散乱的状态去听一听、想一想，要生起菩提心会很困难。所以必须要上座观修。因为在上座的时候，其他的事情都不想了，所有注意力集中在一点上，只想着菩提心，从各个要点去观修，生起菩提心相对比较容易。

很多道友在探讨的时候说，打坐时会产生很多分别念，这是因为寂止没有修好，有很多杂念在里面，没有专注在一点。我们一方面要培养寂止的修法，一方面也要养成上座修法的习惯。如果上座观修注意力集中，观修的力量会很大，火力很猛，遣除杂念、生起正念就比较容易。在寂静处上座专修与平时在散乱的环境中想一想，作用和效果都不一样。在寂静处反复观修，菩提心更容易生起来，这就是在寂静处修行寂止和菩提心之间的关系。

这个问题也引申出另一个问题：在寂静处修法不管众生的苦乐、死活，违不违背菩提心和大乘思想呢？大乘不是说要入世利益众生吗？在寂静处一个人修行和饶益众生的思想是否矛盾？绝对不矛盾。为什么？我们要提前简别：假如你去寂静处时没有抱一个好的态度和发心，只是去偷闲和逃避责任，那当然是矛盾的。但此处的重点是：我们在寂静处观修菩提心，菩提心是什么心？菩提心就是利他心，如果在寂静处修的确是利他心，那么和利他的思想是不抵触的，而且我就是在修利他心，所以没有什么矛盾，而且是应该的。

很多时候，菩提心的修法就是观修菩提心，它和利益众生的关系是：一定要利益众生，利益众生是它的终极目标。但是利益众生的前提是什么？在利益众生的过程当中，我们必须具备的因缘是什么？其实就是在单个众生（每一个修行者、菩萨）的心中，利他的思想一定要根深蒂固地生起。在观修菩提心、让自心生起菩提心、利他心的过程当中，其实反而对它的效果不是太强调——你是不是真正利益了张三李四？是不是真正利益和帮助了某个众生，达到了什么效果？并不是太强调。

为什么不是太强调呢？因为如果你的心中没有利他心或不强，虽然在表面上做了一些事情，但这些事情其实和大乘思想是不沾边的。为什么呢？因为你不是抱着利他心、菩提心的思想做事情。虽然你做了对众生有利益的事，帮助了众生，但是因为利他思想不成熟，导致你的行为和真正的大乘思想没有什么关系。

而反过来讲，我在最初修菩提心的时候，只是着重在我内心当中一定要生起菩提心的思想，把重点放在这个地方，至于外在去利益众生，有能力就去做，没有能力就首先成熟我的心。在寂静处修菩提心，利益众生与否？在表象上，似乎你一个人在森林当中打坐，没有利益任何人，但因为这个时候你在努力发展内心当中的利他心，让利他心生起来，让它变得稳固、变成你的呼吸、变成你的真正思想。随着内心当中利他心的生起，外在的行为一定会跟随，内心当中有了这个思想，绝对不可能不去做利他的行为。随着内心的利他心越来越圆满，修利他心的功德越来越成熟，在外面做利他事业的力量会越来越大。

而反过来就没有这个效果。你在外面做很多事情，是否说明你的利他心就会跟随行为增长了？这是不确定的。现在有很多人做慈善，我们不是说做慈善不好，没有这个意思。外面可以做出很大的动静，但是不是做的动静越大，内心中的利他心就越大呢？不一定。因为

在做的过程当中有可能是抱着其他的思想，比如是为了自己或企业的名利，也可能是给自己做广告。现在世间有一种说法叫做作秀，当然不能随便碰到一个人就说他在作秀，但不排除这种可能性。

所以，当你在外面做很多事情的时候，内心的利他心不一定会随着所做事情的增加而变大；而如果你内心的利他思想越来越强大，外在的行为绝对会跟随而来。当你利他心强大了，通过利他心生起的资粮多了、功德大了，你再去利益众生的时候，真正能够把所有的利益落到实处，这是毫无疑问的。

在寂静处观修菩提心或平时观修菩提心，有时我们就陷入这种所谓的矛盾，其实这不是矛盾。其实上师在很多注释中也讲到了，我们在观修菩提心的时候，到底有没有舍弃菩提心？这不是舍弃菩提心，因为我在观修菩提心、发展菩提心和利他心。我观修菩提心的整个过程就是修利他，或者是为了以后修利他做准备。就好像现在很多人在上学，也许以后他会成为一个伟人，会以很大的力量去报效国家、利益社会，利益很多人，但是现在他还在学习，并没有真正在外面有什么实际行动，可能也没有去捐钱、献血等等。但是他现在的学习、所受的教育和以后的事业有很大的关联。

现在我们观修菩提心也是学习的过程，只不过这个学习的过程相对困难一点，时间要长一些。但不管怎么样，我们要发展内心当中的利他心。当我们的利他心逐渐生起来了，力量越来越大了，能力越来越大了，因为有利他心在这，所以只要有因缘，只要能力够，一定会去利他，而且会做得很圆满。

这些修法都是在转变我们的观念，对我们而言，让我们心中生起利他思想的这个阶段非常重要。至于在这个过程中有没有实际利益到某个众生，并不是特别重要。行为和心两者相比，利他心从内心中生起来才是最关键的。当然并不是说：我在修菩提心，我在修利他心，其他什么事情都不用做了。绝对没有这个意思，上师也没有这个意思。主次问题我们要分清楚，主要是内心当中生起利他心、菩提心，而外在利益众生是次要问题，如果你有能力你就做，实在没有能力做也没有过失。

上面是连接文，下面开始讲第二修持世俗菩提心。

己二（修世俗菩提心）分三：一、自他平等；二、自他相换；三、共同之事宜。

这部分内容是非常殊胜的，讲到了精华的第八品和第九品智慧品的精华。首先讲自他平等，在自他平等的基础上再修自他相换。因为现在我们的心是不平等的，把自己看得特别重，把其他人看得特别轻。第一步就要修自他平等，把我和其他众生看为是平等的，自己想得到的也是他人想要的，自己想修法也是为了他人修法。首先把自重他轻的偏袒心慢慢纠正过来，做到自他平等。自他平等之后再修自他相换，刻意地取受别人的痛苦，把我的安乐给别人。这是种打破自私自利心、打破我爱执的非常殊胜的作意。

至于自他相换的时候，你是不是换到了其实不重要。关键问题是：在修的过程中你的心是不是转变了？是不是真的想帮助众生了？是不是真的想把快乐给众生，把众生的痛苦我来承担？这种心态是非常关键的。有时我们没去思考这个问题，反而思考了很多别的——我修自他相换时到底对对方有没有帮助？其实对对方有没有帮助，我们现在没有必要考虑，这不是关键的问题。关键问题是在修的过程当中，我们自己自私自利的心必须要慢慢减弱，而利益众生的心要慢慢增强。我们修这个法的关键之处，就是要转变我们的思想、发心，要让我们的心从最开始极度耽著自己的利益，转变成后来极度耽著众生的利益，把以前极度忽略众生的利益，转变成现在极度忽略自己的利益，这种自他相换的心态必须要生起来。为什么要刻意这样修？就是因为我们对自我的执著太大、太强烈了，不刻意这样去修、励力去修，根本起不到作用。

所以自他平等、自他相换，然后共同两者之事宜三个科判要讲，大科判修世俗菩提心非常关键。

我讲的时候，有时是复述上师的一些话，有些是自己思考的内容，不一定完全正确、圆满，只是讲一种思路，尽量表述里面的意思，更多的还靠道友下面去看书、讨论。如果我们知道这个方面很重要，就会引起重视了，再去看，也许对自己修心可以起到一定的作用。

庚一（自他平等）分三：一、教诫修自他平等；二、广说修法；三、摄义。

辛一、教诫修自他平等：

首当勤观修，自他本平等。

颂词意思：首先应该精勤地观修自己和他人本来就是平等的。观修自他平等，首先第一点要知道，一切众生所谓的“自他”，在实相和胜义当中，自他的差别本身是不存在的。在实相当中是平等的，没有所谓的“自”，也没有所谓的“他”。为什么讲世俗谛的时候扯到胜义谛去了？世俗谛和胜义谛永远不是分开的，不可能离开世俗谛讲胜义谛，也不可能离开胜义谛讲世俗谛，它们本来就是一个法的两面。所谓自他的观念在胜义当中本来是不存在的，虽然它在胜义当中本来不存在，而在世俗当中，因为众生不了知胜义当中的空性，不了知胜义当中本来平等，因自己的分别念产生了自他的差别。这就说明一个问题，什么问题呢？所谓的自他差别是假的。为什么是假的？因为我们对所谓的自他分别观察到胜义的时候，发现它是不存在的。因为胜义当中没有，世俗中的现象就是假立的。这和我们平时讲二谛的观点一模一样，并不只是讲中观、胜义谛的时候才出现这个观点，其实所有的东西都是一样的。因为胜义中“自他”的概念完全是没有的，自他平等、自他本来不存在的胜义谛的思想，被世俗谛的我执染污之后，产生了“我和他”或“自和他”的差别，但是因为它在胜义中本空的缘故，所以这个所谓“自他”的差别一定是假立的。所以胜义当中自他是平等的，但世俗当中我们在修的时候方法不一样，我们不能说胜义当中平等，世俗当中也这样修，不是这样的关系。

在胜义当中一切万法本来平等，没有差别，但是在现象当中反而把它看成有差别，这就是一种妄执。弥勒菩萨在《辨法法性论》当中讲过一个比喻，就好象在壁画或一张纸上画一个老人，老人的脸上有很多皱纹，因为画师的手艺很好，我们看到会说“老人的皱纹很深。”真正来讲，所谓皱纹的深浅在画上有没有？没有，因为它是一个平面，就是一张纸或一面墙，上面根本没有所谓的深浅。但我们看的时候觉得它有深浅的差别。有些山水画、油画或者3D画的层次感很强，看的时候觉得山好高，水好深，还有个很深的山洞。其实我们看到的这些高低、深浅的差别，在画上、纸上是完全没有的，只是看到有差别，所以这个差别是假的。

还有看电视、电脑也一样，电视、电影上面其实就是一个屏幕，它是平的，但在这个平面中，我们看到里面有很深的洞，或者有很多人走来走去，好象真实存在的一样，但是真正看的时候，它就是一个平面的东西，里面都没有差别。

同样的道理，在实相当中，一切自他的差别都没有。但是在世俗当中，因为错觉的缘故我们认为它有，所以这个自他的差别是假的。如果我们知道自他的差别是假的，了知只是我们的妄执之后，下面打破自他差别、修自他平等就有了一个好的基础。我们必须了知这个基础，了知后再去看自他平等就比较容易理解。如果我们认为本来是不平等的，要把它硬生生观成平等就很困难。如果我们知道，本来这个差别是假立的，假立的东西因为串习的时间长而习惯了，所以我们现在就要把这种习惯朝好的方面去扭转，朝好的方向去发展，慢慢地靠近实相。

第八品当中修持自他平等的着重点是什么？第八品所讲的自他平等，主要就是讲自己的感受和他人感受是平等的，通过修持他爱执来修自他平等，忽略自己着重观修他人。通过修持他爱执的方式来打破自己很强烈的我爱执，自他平等的时候，众生的利益就是我的利益，我的利益就是众生的利益，我与众生是不分开的，要达到这个效果。胜义当中的自他平等放到第九品讲。这就是我们修持自他平等的必要性。

前面我们讲了，所谓的自他就是一种妄执，如果我们修持了自他平等，我们就能够和实

相相应。为什么呢？因为实相当中并没有这种自他不平等的差别，所以我们修持自他平等相当于就靠近了平等的法界，靠近了实相。因为在实相当中没有自他，没有这样的偏袒，所以我们修持自他平等就向实相迈进了一步。当然，单单修他爱执还不够，还不足以让我们完全达到实相当中的平等，必须要在在此基础上再修持空性。自他平等的世俗菩提心是趋向于胜义菩提心的一个台阶，只有站在这个台阶上，我们才能够修持空性当中的自他平等。《三主要道》当中，宗喀巴大师在第二个次第讲到菩提心，在第三个次第讲到空性见，其实也是同样的道理。

其实慈悲就是空性。为什么？因为慈悲心是平等的心。平等心与空性二者之间是有关系的。究竟来讲，在胜义中自他的平等、自他的差别都是没有的。在世俗当中讲，泯灭了“我”和“他”的强烈的执著、强烈的偏颇，在这个基础上修持平等利益一切众生的心，这就是平等心，这就是实相当中表现在世俗的部分。那么平等表现在胜义的部分，就是一切万法的空性实相。所以“首当勤观修，自他本平等”是这样的。

如果不修持自他平等会怎么样？前面我们讲：修持自他平等，对我们趋入实相，然后达到一切万法的本性有很大的必要性，而且对调服我们产生业烦恼的心有很大的必要。那如果不修呢？不修的话，就是继续流转的状况。因为以前我们对于自他平等的修法没有了知，或者了知了但没有重视、没有修持的缘故，因此对自己方面非常执著。“自己”这个范围很大，有时候“自己”可以是我自己，也可以是我一个阵营的、和我有关的人，比如我的家族、我的家庭、我的朋友、我的学校，这些都属于“我”的范围。只要是属于“我”的，我就去利益，就去偏袒，就去维护，不管有理没有理，不管有罪没有罪，反正只要投靠我的都是对的。如果站在我的对立面，不管有理没理，都是被打击的对象。除此之外，和我无关的、也不是亲人也不是仇人的，那就高高挂起，不管他的死活。

我们处在这种不平等的心态当中造了很多业，对于贪著的部分造贪业，然后对于讨厌的方面造嗔业，中等的一方就是痴业，贪嗔痴形成之后就流转了。如果我们不修自他平等，就导致继续流转。如果修持了自他平等，一切轮回的现象就开始回收，最后就趋入到法界当中，自己的轮回就此消失，然后就开始利益众生，帮助众生也去观修自他平等、自他相换。佛菩萨如释迦牟尼佛和大恩上师，他们就因为以前修持这么殊胜菩提心的缘故，所以现在成就了殊胜的佛果。他们成就殊胜的佛果之后，又把这个修法告诉我们：如果你来修自他平等，你来修自他相换，你就慢慢可以成佛。我们成佛之后又把这个修法告诉别人，告诉下面的人，这样一代代传下去，这叫“传灯”，每个人拿着灯都是明亮的，都能照破黑暗。所以自他平等的修法是我们要迈进成佛的关键第一步，把这个修好了，以后的修法可以很快成熟。

其实在修自他平等之前，如果按《大圆满前行》的次第，前面还有四无量心的修行。四无量心中第一个修舍无量心，舍无量心和自他平等有很大的关系——舍弃不平等的偏袒，安住在平等舍当中。有了舍无量心，再修慈、再修悲、再修喜，然后在这个基础上一引发就生起了菩提心。所以说“首当勤观修，自他本平等”，这里教诫我们要修自他平等是很关键的。

辛二（广说修法）分二：一、真实宣说修法；二、功德。

这个科判首先真实宣讲怎么样修持自他平等心的修法，第二是修持自他平等的功德。

壬一（真实宣说修法）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

癸一、略说：

避苦求乐同，护他如护己。

首先略说这样讲：因为一切众生避苦求乐这个最朴实的思想和我相同，所以我应该保护众生，就好像保护我自己一样。保护我自己，就是我不想自己受苦，想让自己获得快乐，这就是保护自己的方法。那么就像保护自己一样，我也要让众生离苦得乐，要“护他如护己”。

一切众生“避苦求乐同”，或者说一切众生想要离苦得乐的这个朴实的观念，其实就是我们修持自他平等的一个很重要的理论依据和基础，我们修自他平等很多时候就从这点出发。

了知一切众生的思想、所求和我的所求其实是一样的，在这个基础上展开就是自他平等的修法。上师在讲记当中也提到了，虽然众生在所求的乐、所避的苦上种类和层次有差别，比如大人物和小人物的苦、乐标准不一样，但总的大方向是避苦求乐，都是一样的。

不单人如此，每个众生都是这样。下至无间地狱的众生，绝对不喜欢受苦，他想马上避开苦、脱离苦，到一个安乐的地方去。饿鬼道的众生也是这样，他很想远离饥饿的痛苦，舒舒服服地吃一顿或者每天都吃得饱饱的。那么旁生呢？我们看旁生，这些猛兽、牛羊，乃至蚊子、苍蝇、蚂蚁，哪一个众生不是在追求快乐？蚊子叮人的血，就是为了能够吃饱，不想受那种饥饿的痛苦。蚂蚁到处去找食物，也是为了吃或者贮存起来，它做窝也是为了避免被雨淋的痛苦，也是为了求乐。我们观察哪一类众生不是这样的呢？牛羊、鸡鸭都是这样。人也是一样，下至乞丐，上至国王，都想要离苦得乐。再往上比如说阿修罗，也是这样的。他为什么嫉妒心这么强？他为什么要作战？他也是想得到快乐。天人也是想要得到快乐，再往上的色界天人、无色界天人都是一样的。

最初引导我们修习佛法的时候，也是说“如果修学佛法你就可以离开痛苦、你就可以得到快乐”，我们也是为了这个目标趋入佛法的，后面引导的时候层次就不一样了。最初吸引我们去修学佛法，吸引我们去皈依就是说：你通过修行佛法，然后你的身心怎么样，或者得到解脱之后你很快快乐，解脱之后永远没有痛苦。所以说“避苦求乐同”。每一个众生都是一样的，这个法则周遍每个众生，避苦求乐是相同的。

因为我和众生这个最朴实的思想是一致的——我想要离苦得乐、众生也想离苦得乐，所以我应该帮助众生离苦得乐，就好像我自己想要离苦得乐一样，就像我在帮助我离苦得乐一样。所以我要把在我身上做的一切离苦得乐的行为，也放到众生上去，让众生也能够离苦得乐。我要在内心反复观修这种思想，观想得特别纯熟，就像呼吸一样自然，使得这种自他平等的思想和我们自己的心成为无二无别，只要一生起分别念，只要生心，就是利益众生的心、自他平等的心，必须要这样做。

世间上也有相似的观念，如换位思考。有些人把换位思考和自他平等菩提心划等号，其实它们不一样，有相似的地方但不完全等同。换位思考的众生只是少部分众生或人类，但对一切众生，或者旁生、饿鬼，就没有这样的想法。

第一，换位思考的所缘没有菩提心的广大。第二，它的深度不如菩提心，因为菩提心中的自他平等其实关系到自己内心当中要完完全全产生殊胜利他心，恒时产生利他心，恒时要达到我们一起心动念就是利他的思想，或者最终来讲，要将众生引导在和佛位、实相相应的状态当中，而世间的换位思考绝对没有这种深度，二者之间有很大的差异。

有没有相似的地方呢？有的。如有人不理解佛法中的菩提心，我们就可以用换位思考的方法来进行说明，他大概就可以知道，菩提心有点相似于换位思考，只不过菩提心更深，所缘更广大，生起来更不容易而已。

癸二（广说）分二：一、能生起平等心；二、理当生起。

首先讲“能生起”，这种心是可以生起的。为什么这样讲？如果我们不仔细分析，就觉得这种心我也能生起，但是稍微仔细分析一下，就会觉得要生起这样的心真的非常困难。因为前面讲这个心很清净，不夹杂我执，非常伟大和广大，所以这样的心非常难生起。上师也讲过一个公案，以前在西藏大昭寺博多瓦尊者或哪个尊者面前，有一个妇女问：大悲菩提心到底是怎样的？她觉得这个菩提心很难理解，很抽象。因为这个妇女有个独子，尊者就给她开示：所谓的大悲心或者菩提心就是——你对儿子关爱、爱护的这种心态，你对一切众生都这样想，这就是大悲心、菩提心。这个妇女听了之后，一下子就惊叹了：这个心是很难生起来的！尊者说：说明你懂了菩提心了。这是在某个层次上她懂了，知道菩提心是怎样的。

我们有没有最爱的人？可能是有的，不管是子女、丈夫、妻子、还是你爱的某人。把你对他的这种爱，扩大到对待一切众生都是这样爱。你随便在街上碰到一个人，要对这个人生

起这种爱；你在家看到一只蟑螂，也对它生起这种爱，这是不是很困难？所以老妇女说：这么困难啊！她真懂了菩提心的难度，菩提心真的很难生起。

既然菩提心这么难生起，可能有时候连我自己都会有点灰心，但这个时候科判中讲“能生起平等心”，菩提心其实是能生起来的，虽然很困难，但只要我们去观修，是能生起的。讲这个给我们打气，从道理上讲其实可以生起。二、理当生起，从道理上应该生起来。

子一、能生起平等心：

手足肢虽众，护如身相同，  
众生苦乐殊，求乐与我同。

前面讲了“避苦求乐同，护他如护己”，有些人就会讲或者想：从这个道理观察，一切众生的确和我们一样，离苦得乐的希望是一样的，没什么差别，但是单凭这一点，我就要对众生产生平等心吗？这好像很困难。虽然大家离苦得乐的思想都是一样的，但凭什么我要去帮助他呢？他和我有什么关系，我必须要去帮助他？觉得自己没有什么义务，这是一点；第二点，众生这么多，我一个人怎么去帮助所有众生，这做不到。有这两个怀疑。

针对这两个怀疑，回答就是“手足肢虽众，护如身相同”，虽然我们自己的身体有很多分支，如手、脚等，“护如身相同”，但我们都把它们当成一个身体同样地保护。“众生苦乐殊”，不同的众生有不同的苦乐，但是“求乐与我同”，众生离苦求乐的心和我相同的缘故，我就可以把他们当成一个整体来进行对待，字面上的意思这样讲。

前面大概说了两个问题，第一个问题是：我凭什么要去帮助他？他不是我，我不是他，我们二者之间没什么关系。如果是我的亲人，或者我的其他人，和我还有关系，但仇人或者其他不认识的人，我凭什么帮助他？这是我们必须面对的一个问题。

首先，这个所谓的“自”、“他”的概念，在修自他平等时，就成了一个比较重大的障碍。我们觉得我是我，他是他，讲“自、他”的时候，我和他之间好像划了一个很深的鸿沟，就没办法越过去，永远把他挡着。这个所谓的鸿沟是从哪里来的？它其实是一种分别念、一种妄执。这个妄执不打破，这个鸿沟就永远在，而且它可能越来越宽，越来越深，妄执如果被打破了，其实鸿沟也就是假立的而已。

怎么样打破呢？就像前面讲的一样，所谓的“我”是假立的，这个“我执、我”是假立的，没有一个实实在在的“我”存在。没有“我”存在的道理在第九品要广讲，这里我们把结论拿来讲了。我们观察“我”其实是不存在的，实相当中自他的差别是没有的，所谓的“我”是一种不存在。

如果这个“我”不存在，相当于“自”不存在，“自、他”的这个“自”的概念是没有的。如果“自”不存在，那“他”的概念又怎么安立呢？所谓的自他是相互观待的，没有“自”，就不可能有“他”了。胜义中“自、他”的概念连名字都没有，但在名言中可以有假立的一种自他概念。既然是假立的，所谓的自他分别，就是一种妄执而已，自他概念的妄执是可以通过修行来改变的，没什么不能改的。

就像一个身体上的手脚，左手不是右手，左脚不是右脚，从这个角度来讲，都是自他。观待左手来讲，左手是自，右手是他；观待脚来讲，手是自，脚是他。虽然它们不一样，还是可以把它们执著成一个身体来保护。如果按照对方的观点，自是自，那就是左手管左手的事情，右手管右手的事情。右手负伤的时候，左手不用去抚摸；脑袋被打的时候，手不用去揉，因为自己管自己，不用管他人。但是我们可以这样，虽然有自他这个概念，但毕竟是假立的，在特定因缘之下可以消除、转变，这就是它的原理。

第二种疑问是“我一个人，怎么去保护这么多众生？保护不了。”但是也可以。下面我们讲“手足肢虽众，护如身相同”。虽然手脚和内脏很多，但是我们把它们执著成一个身体也是可以的。“众生苦乐殊”，虽然有无量的众生，每个众生有不同的苦乐，但因为他们“求乐与我同”，与我有这个相同点，我就同样可以把他们执为一个本体进行保护。我们为什么把手脚当成一个身体来保护呢？因为我把它执著为我的一个整体，都是我的分支，它们的相同点是，

这些手脚都是我的一个身体。众生和我虽然从显现上不一样，有不同的苦乐，但是也有一个相同点，就是离苦得乐和我相同，以离苦得乐这一点就把我和众生联系起来，就像把我和众生执著为一个身体一样。

这么多手脚的分支用什么联系为一体？它们都是我们的身体，用身体的概念把它们联系起来就可以了，我们就把它们当成一体了。那么我和具足这么多不同苦乐的众生，用什么连起来？用“离苦得乐和我相同”这个概念，就像用身体的概念把手脚连起来一样，我们把手脚执著成一个身体，所以我们用离苦得乐这个概念把我和众生连起来，我就去遣除一切众生的痛苦，让众生获得安乐。就如我在保护身体的时候，要遣除手脚分支的一切痛苦，让全部身体得到快乐，这是完全可以做到的。

下面还要广说，还有很多这方面的理论。听到这里，可能有很多人逐渐开始有点开窍了，如果这时候还没懂，后面还要讲很多。这个方面的科判是“能生起”，从理论上讲它能生起，而且这个理论其实是很殊胜的。我们就想这个到底能不能生起啊？其实这个地方是可以生起来的。

上师也讲到了“这么多众生，我们怎么把他们执著成一体？”这是可以的。因为“我”的概念、我所执的范围是可大可小的，在上师的注释中讲得很殊胜、很清楚。我执的概念不是固定的，它是随着时间、环境的变化而变化的。

比如说，我们这一世的身体是人的身体，有两只手两只脚，我们可以把它执著为我。如果下一世我变成一个旁生，可能有四只脚，没有手，像这样我还是能把它执著为我。当我变成一条蛇的时候，它就是一个头、一个尾，没有手脚，我能不能把这个执著为我？还是可以。当我变成蜈蚣的时候，有几十、上百只脚，还是可以把它当成我。当我变成一个很小很小的蚂蚁，这么小的身体，我还是把它执著为我。当我变成饿鬼的时候，有一千只手、一千个头很高大，我还是可以把它执著为我。我变成色界天人的时候，有几十万由旬这么高。你可以把这么大的身体执著为我，也可以把小蚂蚁的身体执著为我，甚至于变成肉眼看不到，如显微镜下那么小的生命，我执还是存在。

这说明什么问题？说明所谓的我执不是固定的，它可以转变、改变。一千只手的身体是我，两只手的身体还是我，没有手脚还是我。所以这么多众生，能不能把他们执著为我？如果我们去修持，就可以把他们执著为我。“我”可以很小也可以很大，可以大到无边，大到一切众生的范围，只不过我们以前没有修过。如果我们从现在开始去修，习惯了就一定可以成就，这样的观想一定可以成功。因为心的本体是无量性的，心的能力是特别大的，到底有多大？它的实相就是如来藏、就是佛性，佛性体现出来的心的力量特别大。把我执的范围扩大到一切众生，把一切众生执为我，在理论上完全可行。

我们说“我和他有什么分别？”就是耽著于自他，我们就要把这个自他的概念打破。然后就说“这么多的众生，我怎么去执著？”我执可大可小，范围可以变得很大，这样就可以把一切众生执为我，也可以把当下我的心执为我的主体，其他众生就是我的手脚、分支。

就好像保护我的左手不要受伤一样，所以要保护张三（相当于这只手）不要受伤，保护李四（相当于那只手）不要受伤，王五（相当于另一只手）不要受伤……我要让张三、李四、王五都获得快乐，相应我对一切众生都这样去保护，让他们离苦得乐。我们去想想，这个道理很殊胜，思想转变之后，完全可以做得到自他平等。

虽我所受苦，不伤他人身，  
此苦亦当除，执我难忍故，  
如是他诸苦，虽不临吾身，  
彼苦仍应除，执我难忍故。

有的人可能会想：虽然道理是这样，但是我的痛苦他不会感受，他的痛苦我不会感受，凭什么我去遣除他的痛苦呢？因为我们的相续不一样。这也是能理解的，平时我们去看病人

的时候，躺在床上的病人痛得非常厉害，我们抓着他的手，离他很近却感受不到他的痛。一般人的相续是这样的，现实状态的确也是如此。但是，是不是因此我们就不能修自他平等呢？这也不成立。这个问题看起来很尖锐，但寂天菩萨通过正理观察之后，分两个颂词遣除这个怀疑。

颂词的字面意思：虽然我所受的痛苦不会涉及到他人的身体，但这种痛苦我应该遣除。为什么呢？因为我把这个身体执著为我，痛苦难忍的缘故。对于执为我的难忍之苦，一定要遣除，这是第一个颂词。“如是他诸苦”，同样的道理，其他人的痛苦虽然不会降临到我身上，但他的痛苦还是应该遣除。为什么呢？“执我难忍故”，因我把他执著为我的身体，同样会很难忍受。

这里面的“执我”是关键词。我的痛苦“不伤他人身”，这个痛苦我应不应该遣除？应该遣除。为什么呢？因为我执著我的缘故，执著我就很难忍。执著这是我的痛苦，痛苦是在我身上发生的，这是我的痛苦我就很难忍，很难忍的缘故我就要遣除它。虽然我的苦不伤他人，但是因为我执为我的身体的缘故，我很难忍的缘故，我要遣除它。同样道理，他人的痛苦也不降临到我的身体，他人的痛苦也不伤害我，我还是要遣除他的痛苦，为什么？因为如果我把对方的身体执著为我，我同样会很难忍。这里在讲“执我”——只要是执著为我了，不管这个苦在哪个地方，只要是我的痛苦都会难忍；只要是难忍的痛苦，都应该遣除。所以说这个痛苦在我身上，我应该遣除，因为“执我难忍故”。如果这个痛苦不在我现在的身体上，这个痛苦在张三的身体上，他的痛苦不建立在我身上，这个痛苦还是应该遣除，为什么呢？因为我把张三执著为我的身体，我就难以忍受了，这已经是我的身体，不是他的身体。这个理由是由前面颂词的理由延续下来的，我们不要把颂词分开理解。前面讲了我执可大可小，讲了“自”和“他”的观念是虚妄分别念，是假立的，是可以改变的，而且我执可大可小的缘故，所以只要我们串习惯了，只要通过串习把众生当成我，他痛苦的时候，我同样就难忍了。

当然这里有微细差别。我们在初修的时候，比如我的左手痛，我就感受到了，但是张三躺在病床上很痛苦，现在我还是感觉不到，这是因为我的能力和串习还不够。当我们这种能力串习到某种程度，有了某种神通的时候，就可以通过智慧观照：这个众生在受苦，我的张三在受苦，我的李四在受苦，知道之后我就会去遣除了。

从道理上分析之后，我们是能够生起平等心的，虽然很难，如果我们从现在开始了知它的原理，从现在开始不断地串习，那么经由一段时间的观修，是能够生起平等心的。这个时间也许很长，因为每个众生的根基不一样，也许会短一点，不管怎么样，从原理上、理论上讲，自他平等一定是可以生起的。

所以我们不要畏惧！自他平等生起来之后，然后自他相换、菩提心等自然而然就生起来了，我们就真正进入了大乘道，迈过了大乘的门槛，成为了一个名副其实的大乘修行者，而不是顶着一个大乘修行者的名头和帽子，内心还是一个彻头彻尾的、我爱执很重的凡夫。通过这种实际的观修，扭转我们内心中的我爱执，真正愿意去修就可以修成。寂天菩萨的很多理论讲得非常殊胜，今天是头一堂课讲这个理论，后面还有很多殊胜的理论，我们可以慢慢地一边学习，一边改变我们的心。

今天的课就学习到这里。

## 《入菩萨行论》第 131 课

发了菩提心后，我们一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。

《入菩萨行论》是一部让凡夫人在相续中生起菩提心，在生起菩提心之后继续修持菩萨道，最终成就无上正等觉殊胜佛果的论典。本论讲了我们要抛弃自私自利的作意，必须修持对众生的关爱，有很多的殊胜要诀和修法。按照华智仁波切的科判，前九品的内容是“菩提心胜

宝，未生令生起，已生令不坏，辗转益增长”。菩提心没有生起要想设法地让它生起；菩提心生起了要设法保证它不退失；在不退失的基础上再再地增上。

现在我们到了第三个方面了，就是“不退令增上”的殊胜修法阶段，在这个阶段分三品。第七品主要是世俗菩提心和胜义菩提心都能增上的精进品；第八品是世俗菩提心能增上的静虑品；第九品是胜义菩提心能增上的智慧品。

第八品讲静虑，前面讲到，如果要生起殊胜的菩提心，或者生起相应于大乘菩萨道的静虑，在相续中绝对不允许存在强烈的、耽著世间八法或世俗的种种分别念。如果相续中有很多妄执，就会非常烦乱，没办法生起殊胜的静虑；为了让我们对轮回产生出离心，所以对财富、男女不能执著等等；前面已经讲过其殊胜的意义、原理和一些修法。讲完之后，趣入到了修持世俗菩提心的正行。第八品主要是讲怎样辗转增上我们相续当中的世俗菩提心，讲到了自他平等、自他相换的修法。

《入行论》从第一品开始，就在讲菩提心如何修持、如何生起，为什么到了第八品还是讲世俗菩提心、修持世俗菩提心，或者让它增上呢？其实“增上”是很关键的问题。

虽然一到七品都讲了很多关于世俗菩提心方面的修法，但前三品是菩提心“未生令生起”着重点是没有生起令生起；中间三品是“已生令不退”，怎么样让它不退；到了第八品是“不退令增上”。第七品是两种菩提心能增上的窍诀，第九品是胜义菩提心增上的窍诀，而第八品是怎样让相续中的世俗菩提心再再增上的殊胜窍诀，在这里讲得非常清楚。

通过修完前面抛弃世间和舍妄念的修法，相续当中会相对平静。菩提心是清净、伟大的心，怎样在我们的相续中产生呢？如果相续中对世间八法生起了很多虚妄分别念，心就处在混浊、不清净的状态，在不清净的心中，不可能引发非常清净的菩提心的功德。就像脏的池水中没有办法显现非常清净的月影，如要显现清净的月影，必须让水澄清。同样，我们的心就像池水一样，如果心里充满了各种执著、烦乱，要和真正的菩提心相应非常困难。所以可以把前面的内容理解成一种让世俗菩提心增上的前行。

我们可以发菩提心，也可以修菩提心，但具体怎样让相续中的菩提心能够增上呢？必须要在修法过程中，把它的前加行修好，就是该做的准备工作都做好，在这种前提下，才可能真正地生起殊胜的菩提心。

佛法的修持和世间学问有很大的差别。做学问只是把《入菩萨行论》当成一种了知的范畴，不需要具足前面舍弃妄念、抛弃俗世的功德。但菩提心的修法绝对不是仅仅了知而已，要在内心当中生起来。要生起清净、伟大、广大的菩提心，我们的心必须有一个比较高的基础，前面舍弃对财富、名声执著的修法等，都是让菩提心更上一层楼、发生非常大的、质的转变的必须前行。

现在我们开始学习到了世俗菩提心当中自他平等、自他相换的修法。华智仁波切的《前行》中提到过这种修法，其他很多大德共同乘的教法中也提过。藏传佛教中修菩提心有两个体系：一个体系是阿底峡尊者的七重因果教授——首先从知母念恩开始，最后生起菩提心，以前大概提到过，没有着重讲；另外是寂天菩萨修菩提心的体系，就是自他平等、自他相换的修法，《大圆满前行》里也着重介绍过。

首先是自他平等。为什么我们要修自他平等？因为整个大乘道的核心就是怎么样利益众生。上师仁波切在讲《现观庄严论》或其他修法时多次提到：真正的大乘并不是我怎么成佛，这不是真正的大乘思想，真正的大乘思想是怎么样利益众生，以利益众生为前提。那怎么利益众生呢？成佛是最好的利益众生的方便，成佛是为利益众生服务的。

有的时候我们把次序搞错了，很容易落入误区：“我要成佛，成佛是我的目标，为了成佛我要修菩提心。”看起来很相似，但是二者之间的差别很大。首先成佛是我的目标，为了成佛我要利益众生，我要成佛的前面必须要修菩提心。如果不注意，会把菩提心的修法当成我要成佛的一个方便，是不是这样呢？从某个角度来讲也可以，但这不是大乘佛教的真正精神。

大乘佛教的精神是利益众生，为了利益众生我才去成佛的。利益众生的方式有很多，比如有人做慈善，或者平时给可怜的人一点小钱、帮助，都是利益众生。但对众生最大的终极利益是什么？通过佛的智慧观察，真正能够利益众生，就是把他们安置于佛地，这是最好的利益。如果想要把众生安置在佛地，必须自己成佛，所以我是为了利益众生才选择成佛的。换个说法，如果不利益众生的话，那成佛就没有意义了。

但在我们学佛的时候，我们把自己成佛放在首位，为了成佛的缘故而利益众生，那么利益众生就成了我成佛的方便，这有点微细的差别，这个微细的差别很容易把整个大乘终极的思想和方便搞颠倒混淆了。这行不行呢？也是可以的。因为随着菩提心的修行，大乘资粮的积累，我们的思想与观念也会慢慢发生转变，当资粮累积到某种程度时，会出现上师给你讲，终极的目的是利益众生。但我们没有必要走弯路，直接把终极目标定成是利益众生，成佛是为利益众生而服务的，这是大乘修行很重要的方面。

以上所讲和颂词本身有什么关系呢？好像没有关系，其实真正大乘的首要目标是要利益众生，把众生的利益放在首位。而再看我们的心态，和大乘终极的思想并不相应。大乘的思想是把利益众生放在最重要的位置上，而自己的利益放在最弱的位置上。地藏菩萨发愿“地狱不空，誓不成佛”，就是把众生的利益放在首位的表现方式。

但是现在我们的心态是极度以自我为中心。没有学佛之前，只考虑到自己的身体、财产与家庭；学习佛法之后，我的资粮、我的成就、我要成佛，还是以自我为中心。如果这个思想不转变的话，那我们永远和大乘的思想没有办法相应、接近。所以我们必须要靠近利益众生的思想，必须要看现在我的思想是什么——实际上都是以自我为中心，什么都是围绕自我而转。平时稍微观察一下自己的思想、行为，就发现这个问题表现都非常明显。只不过没有学习前，好像每个人都是这样，我们自己也没觉得怎样，但如果真正回过头来看一看，的确我们种种发心与行为其实都围绕着自我而转。一个是以自我为中心，一个是以利他为中心，二者之间怎么去相应呢？并不是把利他的思想拉低和我的心相应，这是不行的。必须要把我的心往上拉，拉到和众生利益相应的高度，这就必须进行一系列的调整。

我们的心最终要像佛菩萨一样，在内心生起一心一意利益众生的意乐。现在我们与佛菩萨的意乐有很大差别，一个在天上，一个在地上。如果想一步登天，让相续中生起利他心是非常困难的。现在我们是什么都围绕自我而转，而大乘的经典中说你必须放弃自己的一切，然后一切都要围绕众生而转，二者之间有很大的差别。

作为一个大乘行者，经论中所讲到的标准必须要达到，不达到就会觉得很痛苦。我们毕竟是信仰佛法，毕竟是想学大乘佛法的人，但一观察自己的内心，离那个目标太远了，所以有必要一步步地让我们的心达到利他的状态，第一步首先是自他平等。

为什么现在我们做不到呢？因为自己和他人二者之间有很深的鸿沟。怎样迈过或者填平这个鸿沟？就是现在我们要做的事情。最大的问题就是自他的分别太大：我是重要的，众生不重要，所以第一步自他平等很重要。以前我们太过于偏颇，天平往往朝着自己的方面倾斜，全部事情自然而然的反应都是首先考虑我自己、我的家庭、我的阵营，现在我们要多考虑其他众生的利益，这样才有自他平等。首先把差别抹平，我自己想要的东西众生也想要，我自己不想要的东西众生也不想要。前面讲过，离苦得乐的思想一切众生都是相同的。

首先用自他平等的方式来达到第一步。通过观修他人和自己都是一样的，自他平等。我自己想要得到快乐，愿众生也得到；我自己想离苦，也愿众生能离苦。众生的苦，由我代受；我的安乐，由众生代受，修自他相换。按照华智仁波切的科判，还有一个自轻他重，通过刻意观修强化众生的利益、地位之后，我们的心态就慢慢变化了，真正自然而然地想到众生的利益是首要的。

现在我们的起心动念肯定是考虑自己，那要达到什么样的目标？就是一起心动念就会去考虑别人，里面没有任何造作的思想。现在我们发菩提心有造作的思想，为什么有造作呢？

哦，这是佛陀规定的，《入行论》也是这样讲的，如果我不这样修就成不了佛，这就带有一种勉强和造作。当然初级阶段有些勉强与造作不是问题，也是会有的，要调整我们的心，刚开始毕竟需要勤作。通过逐渐深入修菩提心，我们的资粮逐渐累积，对大乘菩提心的思想原理越来越了知透彻后，自己的心就慢慢向众生倾斜了，以前是封闭、狭隘的心胸，现在慢慢向他们开放，最后心胸广阔到以众生的利益为主。

菩萨的思维方式和我们完全不一样，菩萨只要思维，第一个考虑的就是众生利益，里面根本没有自己的思想，这是我们的一个目标。学很多大乘的经论、思想、大德的传记很多都是这样的，成了标杆一样，那我们怎样靠近它呢？首先通过修自他平等。了知原理后反复观修，不管怎么困难都必须刻意地观修。通过观修后发现自己与他人的地位平等了，但平等还不够，这只是第一步。这时候开始修自他相换，再修持自轻他重，通过一系列的修持后，就产生了真正的无勤作的菩提心。

大乘道、小乘道、资粮道的标准是什么？小乘资粮道的标准是相续中生起无造作的无伪出离心，出离心是真实的；大乘的小资粮道的标准是内心产生无造作的菩提心，真实且没有修饰的。什么时候生起这种菩提心就进入了大乘的小资粮道，然后是修持中资粮道、大资粮道到加行道，最后就可以登地。

其实这方面是整个修心的过程，是怎样把我们严重偏袒自方的心改正过来。现在我们对自已、家人、对自己有利的一方，不管他们有过失没过失都认为是对的，然后做事情的时候总是喜欢把利益给他们；然而对于自己不喜欢的他方也有一种偏袒，不管有没有功德，只要是和我对立的都是打压的对象；还有一部分是中等的，毫无关系的平庸百姓，与我们无利无害，对这种人的态度是不闻不问。这些都必须要通过自他平等的修持方式，彻底地予以改观。

在上堂课与前面都提到这方面的原理，今天我们还是有必要稍微重复一下。为什么要修自他平等？它和最终成佛、利益众生有什么关系？如果我们把思路、脉络理清后再来看自他平等就比较清楚，为什么一定要观修？原因就在这里。如果不理清的话，它只是一个自他平等的观点而已，在我们看来虽然很殊胜，但对整个菩萨道它到底有哪方面的帮助我们搞不清楚。如果首先把这个脉络理顺、理通再来看自他平等，就会发现它是迈向真实菩提心的第一步。如果没有自他平等的修法，在内心中要成为一个标准的菩萨是非常困难的。

前面我们讲到能生起平等心，虽然困难但是我们肯去做的话，平等心是可以生起的，这个科判已经讲完了。

今天讲第二个科判：“理当生起”。前面说“能生起”；第二个是“理当生起”。通过道理说明一定是能生起来的。

子二、（理当生起）分二：一、安立因；二、成立周遍。

“安立因”就是自他平等的根据是什么。《入行论》中讲了很多窍诀，针对我们不愿意管众生的分别念，给出了很多对治的方法，来说服我们放弃偏袒的思想，这个就是安立的因。

第二“成立周遍”，就是这个因是决定的、周遍的。如果这个因的标准不是放之四海皆准的，那就有可能在某些地方可以成立，某些地方不能成立。而在我们修法的时候，有可能还出现不成立的情况，但这是没有的。因此自他平等的思想原理不管在哪种情况下都是可以成立的，所以“成立周遍”。

丑一、（安立因）分二：一、对境苦乐相同；二、有境意愿相同。

在安立因上看科判的重点，第一个是“对境”，我和众生面对苦乐的对境是一样；第二个是“有境”，有境是什么？就是我们的心，我和众生想要离苦得乐的意愿是相同的。第一是我和众生的对境苦乐相同，第二是我和众生的想法意愿相同，从这两个角度来安立因。

寅一、对境苦乐相同：

吾应除他苦，他苦如自苦，  
吾当利乐他，有情如吾身。

“吾应除他苦”：就是我应该遣除众生的痛苦。“他苦如自苦”：其他众生的痛苦如同我的痛苦，我的痛苦需要遣除，其他众生的也同样应该被遣除。“吾当利乐他”：我应该利乐众生。“有情如吾身”：就是一切有情求乐的想法和我一样，或者一切有情得到安乐和我的身体上得到安乐是一样的，都是众生的缘故。

一切众生和我从苦乐对境的角度来讲是平等的，并不是这个痛苦放在我身上就很难忍，而放在他人身上就没感觉，是不是这样的呢？不是的。安乐也是一样，我喜欢安乐，放在众生上就不安乐，没有这样的。所以对境角度来讲，我的痛苦我不愿意感受，需要遣除，如果痛苦放在众生身上也同样需要遣除；我自己愿意身体上感受安乐，众生也一样愿意在他们的身上感受安乐。所以我应该利乐他，字面上的意思是这样的。

我应该去遣除他人的痛苦，在这里讲“他苦如自苦”，因为每个人对自己的痛苦都非常乐意去遣除，一点痛苦都不愿意感受，其实众生和我们一样都不愿意感受任何的痛苦。从痛苦对境的角度来讲，（每个科判并不是完全和自己的心分开的，都有一定关系），重点是放在对境的苦乐上，安乐也是一样。

修菩萨道的过程中最大的障碍是什么呢？最初的时候，最大的障碍就是自他的分别。我们把自和他的界线划得很清楚，这是我的，这是他的。他的痛苦我可以不管，他苦不苦和我没关系，只要我得到快乐，我没有苦就行了，这是众生普遍的心态。但在修菩萨道的过程中，这种心态对自相续要生起菩提心是比较大的障碍。他人的苦乐和自己无关的这种想法来自哪里呢？其实是我们自相续中的我爱执。

为什么有我爱执和我执？其实我爱执也是一种我执，为什么加我爱呢？其实在讲我执的对治法的时候是用无我空性，通过修人无我的方式来对治我执。那修菩提心对治我执并不是通过空性的方法，而是通过修持世俗菩提心，就是以类似于大悲的方式来对治我执。为了简别无我空性对治我执，平时在讲菩提心时候，我执都要加个“爱”字，就说我爱执。当在说我爱执的时候，肯定是和修世俗菩提心对应的。

我爱执的直接对治是什么？就是他爱执。这里并不是通过无我来对治我爱执的，而是通过修持他爱执。比如自他平等、自他相换、自轻他重，都是讲：以前我特别爱自己，现在要打破它。那最殊胜的窍诀是什么？就是修他爱执，对其他的众生修像我一样的我执。所以遣除一切众生的苦，然后利益他们，让他们获得安乐，这个方面的窍诀是他爱执，在修世俗菩提心的时候，为什么都在说要关爱众生，希望他们获得安乐？这全都是他爱执的范围。

生起菩提心最初的第一步，最大的障碍是我爱执。我爱执就是：我是我、他是他，我和他没关系，我不希望去帮助他，为什么要帮众生除苦？自他的执著很大，要把这种执著彻底地泯灭，必须要修持自他平等。如果真把自他分得很清楚，就是一种执著，这种执著是怎么样的？

我们举几个例子分析一下就知道：其实我爱执是一种颠倒的分别念。比如说五蕴，按照佛教观点五蕴本身不是我，但是我们把五蕴执著为我。还有父母、亲人也不是我，但是我也可以把他们执为我或者执为我所——我的亲人，我的朋友，这里面就是一种执著。比如阿罗汉修持无我空性，证悟了空性或者菩萨修持他爱执，修持之后五蕴不执著为我了，就可以把众生执著为我。

对父母、爱人或者对其他的朋友也好，你是否执著他们关键要看你内心贪执的情况，有些人虽然有血缘关系，但是如果你不执著他，他的苦乐你也可以不关心的。因为我和他有血缘关系，或有特殊关系的缘故，我就执著他，其他人就可以不管，是不是这样呢？并不是绝对的。其实还是看执著的状态，各种不同的因缘产生的贪执不同。虽然我和父母之间有血缘关系，但是对待这些关系上有些人就不一样：有些人对自己的父母、亲人非常执著；有些人也不太执著，比如有些不孝之子，虽然是他的亲生父母，但他对父母的苦乐也是不闻不问的。

如果没有血缘关系的人，当你觉得他对你好，或者和你有缘也可以执著他，如果什么时候觉得他看不顺眼就会马上不执著了。还是同样的人，就看你内心当中的状态，如果你内心你觉得他

值得贪执，他就是变成你的阵营了，但是什么时候觉得他讨厌了，马上就把他踢出去。所以这里面所执著的人或者东西，其实都和自己内心的状态有关，自己的心是主宰。

为什么讲我们的心是主宰呢？一方面是心的状态是跟随因缘的变化而变化的；另一方面其实心是可以改变的。

大乘的教义让我们关心所有的众生：街上的张三李四，蚊子苍蝇，所有的只要有生命的众生都要去关爱。我们说，这和我有什么关系，凭什么要去关心他们？其实刚才所讲内容就是要打破这个执著。在修大乘道的时分析自己的状态，为什么就生不起利益众生勇猛的心呢？这里面就是因为有自他的分别念在作怪：我的安乐、我的解脱，我可以去关心与奋发，而他的和我无关的，为什么我要去关心他？刚才的举例：五蕴不是我而执著为我，父母和我之间，其实是两个不同的相续，我也可以执著为我的亲人，朋友、房子不是我，但也同样执著。这就说明我们的心是主宰的。

大乘的教义让我们要放弃对自己的执著，而把执著的范围扩大到其他的众生，就像帮助自己一样去帮助他们。以前我们觉得做不到，现在就告诉我们这是可以做得到的，理由就在这里，只要把原理想通，反复去观修，我们的心就完全可以转变。

我们可以把和我们无关的人执著为亲人、朋友去帮助他们。我们看自己所执著的朋友，以前和自己没有任何关系，但只要成为朋友了，好像他的苦就是我的，有什么需要帮忙的我就去，很多时候是这样的。同样，父母对儿女或者儿女对父母都是这样，虽然我是我，他是他，但是也可以这样去关心爱护。现在让我们把这种关心、爱护放大、放大、再放大到其他的众生或者我的仇敌身上去，关爱一切众生。

通过这方面说明，所谓的自和他的界限是人为、执著划出来的。如果你不执著就没有这个界限，它本身是虚假的；如果你越是执著，界限就越明显。你执著，它就存在，把它淡化了，慢慢就没有了。现在就告诉自己或其他人，这种自他的分别念和执著主要是心在起主导作用。

以前没有学习过佛法，不知道大乘的理念，所以我们没有接受这种新的思维方式和概念。现在通过学习大乘的经论、《入行论》、上师的教言等，把这种全新的思路、概念加进来。通过长时间的学习，修行，就可以把其他的众生执著为我保护的对象，他们是我要遣除痛苦的对象，其他众生的苦乐就是我的苦乐，像这样，我们就可以慢慢开始关爱更多的人。

这里关爱众生和世间关爱他人，名字或意义有相近的地方，但是并不相同，为什么呢？因为世间的关爱是有局限的，比如关爱的人肯定不是恐怖分子和大恶之人，这些人在一般人的观念中绝对是不可能被关爱的，或者不值得被关爱；另外旁生也可能不是被关爱的。所以世间关爱的对象是有限的，一般只限于人或者某些宠物，珍稀的野生动物，而其他的家禽家畜就不是被关爱的对象了。

但是大乘的菩提心并不是这样。不管我们是否做到，菩提心的思想就是：除了自己之外，所有一切有生命的有情都要关心。首先亲人当然要关心，这是毫无疑问的，然后无亲无怨的人要关心，仇人要关心，除了人之外的旁生、地狱、饿鬼众生都要关心。通过这种思想加进来之后慢慢去串习，在自己内心中产生自他平等，这是修持自他平等的一个侧面，是从对境相同的角度讲的。

寅二、有境意愿相同：

“有境”是术语，主要是指我们的心。那我和众生的心都是一样，就是说避苦求乐的意愿、想法完全是一样的。所以说“有境意愿相同”。

为什么要这样反复地讲，反复地强调？就是让我们知道：我们和众生的想法是多么相似。这种情况虽然客观存在，如果我们不去思维，不按照这种智慧去想也发现不了。我们要借助佛菩萨赐给我们的智慧眼，帮助我们去看。看后就知道众生求乐、离苦的想法和我们完全一样，我们对众生的看法就会完全改变。

下面我们看颂词：

自与他双方，求乐既相同，  
自他何差殊？何故求独乐？

自己和他人双方“求乐既相同”，从都想得到快乐的角度来讲是完全相同的。“自他何差殊”？那自己和他人到底有什么差别，而导致我们只是追求自己的快乐呢？我们这样做是没有任何道理，没有任何根据可言。众生做事情很多时候不是跟随道理来做，而是跟随自己的习性而做。

这时，寂天菩萨告诉我们怎样去观察这个问题。前面提到“自与他双方”，字面上好像是两个人面对面坐着，这样的我和你，其实，这个地方的“自和他”不是这样的意思。这个“自”，当然包括自己在内，还包括了自己阵营内的所有方面；这个“他”，也不是单个的张三或者李四，这个“他”就是我爱执范围以外的所有众生、有情，都是这个地方所包括的“他”。

不管自和他，求乐都是相同的。虽然所求的乐不一样，但是求乐的思想，每个有情都是存在的。不管哪一个众生，上至天王，下至地狱的众生，或者蚂蚁、蜜蜂，它们求乐的思想——完全和我一模一样。

“自他何差殊？”——这是引导我们的心做仔细的观察、分辨，自己和众生到底哪个地方有差别？“何故求独乐”？为什么只是求我自己一个人的，或者和我有关的这些众生的福祉，而不去关心其他众生的福祉？如果真正找到一个非常明显的差别，只有我自己或者我身边的这些人才是想要求乐的，除此之外所有众生都不求乐，如果找得到这个根据，我们可以不管他们，毕竟他们不想求乐，我们管他们也没办法。事实并不是这样的，从这个方面讲，求乐都是一样的。

“自他何差殊”看起来很简单，就是要引导我们的心，更仔细地去分析自己和对方在求乐的方面，到底有什么样的差别，越分析，我们越能够感觉到没有任何差别，一点差别都没有——追求快乐的想法，每个众生都是非常强烈的。

像这样自和他本来没有任何差别，“何故求独乐”？在这种前提之下，为什么一定要把我们的心局限在这么狭窄的范围？只是追求自己的快乐，到底为什么呢？寂天菩萨就让我们去仔细分析这个问题，看看是不是有差别，如果有就把它找出来。其实就会像前面我们所说的一样，怎么找也找不到自己和他人求乐方面有什么不同。

当然，所求“乐”的种类不一样是肯定的。有些人追求财富的快乐，有些人追求名誉的快乐，有些人追求天伦之乐，有些人追求吸毒的快乐……总之，虽然所追求的快乐种类不一样，但内心中总的求乐之心完全是一样的。既然如此，我们就要开始去关心众生的快乐，让众生都能获得快乐。在世间也这样讲，一个人的富足和快乐并不是快乐和富裕，大家都快乐、富裕才算真正的快乐、富裕，和这里的理念有相似的地方。

虽然道理是这样，但是我们内心的分别念往往会觉得仅有自己或者亲近的几个人快乐是最好的，其他人都穷苦，才会显得自己的超胜和优越。这种想法是非常不对的！因为从求乐的角度都是一样的，没有什么差别，所以菩萨就从现在开始为了让众生都能得到快乐，然后去奋发、积累资粮。比如我们现在听法、求法、闻思、修法等，其实最终极的目标就是为了让众生得到快乐。虽然我们还不能现前让众生获得快乐，但我们可以先开始发心和积累资粮，为了这个宏远的目标而去做各种各样的准备……这与此处所讲的求乐是完全相同的。

我们前面讲每个众生所求的快乐不一样，有些众生所求的快乐是无罪的快乐，有的众生所追求的是有罪的快乐。那么，菩萨是否不管有罪无罪都去满足他们的快乐呢？并非如此。菩萨在满足众生快乐的时候，如果是相应于无罪的、相应于解脱的，这些方面菩萨就会想方设法地去满足他们，圆满他们的因缘；如果是有罪的，或者说是要堕落恶趣的快乐，菩萨就会想方设法地去阻止他们。

当然，菩萨在后面的修道过程中，在自己相续中会逐渐获得功德，乃至在成佛的过程中，

他有能力慢慢去做这个事情，但现在对我们而言，这个颂词最大的启发在哪里呢？最大的启发就是并不在于我们现在怎样去满足众生，让众生得到快乐，这不是最关键的地方。真正要让众生获得实际的快乐，我们没有一定的能力是做不到的，显然很多初学的菩萨没有这个能力，因此在现阶段，这个颂词对我们而言，最关键的就是调整我们的心态。

我们反复强调，我们在初修发菩提心时，内心中偏袒自己的这颗心太严重了！我爱执太严重了！现在我们所要做的事情，不是说怎样让众生得到快乐，这对我们现阶段而言不是最关键的。最关键的就是怎样用一切办法调整我们的心，把心调整到关心众生的利乐上面去。以前对众生是否得到快乐我们是不关心的，只是考虑自己的快乐——如果有谁障碍我获得快乐，我就让他不快乐。这种为了自己的快乐不择手段的发心和行为在我们身上不断地上演，这就是我们要改变的一种思维。

首先要把我们只考虑自己的观念改变，在此基础上，我们开始关心众生的福祉，内心中真正在意众生的快乐，这时我们就要开始为了众生的快乐去奋发，如此才会落实到行为上面。对我们来讲是不是说现在不需要去做让众生快乐的事情？并不是这样，而是主次要搞清楚，现在主要是调整我们的观念。和上堂课讲的一样，只要我们的观念改变了，我们的行为自然会改变；行为改变了，观念不一定改变。我们所有的言行都是以心发起的，心是主导，只要心一改变，言行自然会改变。不过言行改变了，也许是暂时改变，或者带着某种利益心去改变的，假如心不改变，即使行为变了心却不一定改变了；反过来说，心改变了，行为一定改变。

对我们而言，现在最关键、最重要的就是怎样改变我们的心，慢慢在内心中开始发心、观修，对众生想求乐的这一点产生巨大的认同。这不是说从文字上学一学，从嘴巴上讲一讲，而是要求我们从内心中彻底地颠覆、从内心中彻底改变，这的确是比较困难的。不管困难也好，不困难也好，这是寂天菩萨告诉我们的目标，我们内心最终要调整到这个状态。我们最终会调整到这个状态，内心中起心动念都会想到众生的快乐。

有时我们把发心的所缘讲得太广，总是说一切众生，常常落到总相上面，因此有时很难在内心中产生一些不同的感受。其实，如果我们最初把这个目标缩小，缩小到身边的一个人上面，比如我们希望他得到快乐，总是想着怎样才能让他得到快乐，如果真这么想，那我们会不会去伤害对方？不可能的，我们肯定是想方设法利益他，让他快乐。如果我们对一个人是这样，再换一个人还是这样，无论父母也好，爱人也好，对对方是希望他快乐的想法，都是利益他，而不会伤害他；这样走到大街上，碰到任意一个人，你还是愿他得到快乐，绝对不可能伤害他；到最后，不管是面前换了任何一个人，我们都愿意他获得快乐，这就是真正充满了爱心和善心。

这个科判下的两个颂词，一个是讲离苦，一个是讲得乐。上面的颂词从求乐的角度来讲，下面我们讲第二个颂词，是从离苦的角度讲：

自与他双方，恶苦既相同，  
自他何差殊？何故唯自护？

“自与他双方，恶苦既相同”，自己和他人在厌恶痛苦的方面是一样的，“自他何差殊”，那自己和对方，到底哪个方面不一样而导致自己“唯自护”——只是保护自己不受苦，而不保护众生不受苦呢？

寂天菩萨让我们反问自己，自己和其他众生到底哪个地方不一样？是不是只有我不喜欢痛苦，其他众生都喜欢痛苦呢？绝对不是。从厌恶痛苦的方面，完完全全是一样的。

这里也和前面的观察方式一样，就是不管哪一个众生，不管学佛的，还是不学佛的，每个众生都不想感受痛苦，都想远离痛苦避免痛苦，这是完全一样的。

这个问题我们也要认真观察。虽然从颂词的字面意思来看很简单，前后两个颂词很相似，读完好像就懂了，一切众生都厌恶痛苦，想一想好像也是那么回事，但是既然一切众生都讨

厌痛苦是真实存在的，也是绝对周遍的，那我们为什么有时看不到这一点呢？其实主要是因为我们的“我爱执”、被极端自私自利的心蒙蔽了。一个人只要他自私自利的心很强，在他眼中，看到的永远是自己的利益，永远看不到他人的利益；如果对自己太过于执著的话，永远关心的，只是自己的痛苦，而不关心别人的痛苦。在被自私蒙蔽的人眼中，能不能看到所有众生都恶苦呢？似乎是看不到的，因此便觉得普天之下只有自己一个人在受苦，只有自己一个人不愿意受苦，而其他众生好像和自己没有什么感觉。我们的心有时非常狭隘，被自私自利的心蒙蔽了，我们就会产生这样的感觉。

寂天论师让我们观察“自他何差殊”，自己和他人到底有什么差别？让我们仔细地分析、观察，结果同前面一样，没有一个众生想要受苦的。即便有些人自杀了，他也不是自己去找苦吃。他去自杀也是为了避苦，觉得这种痛苦实在没办法忍受了，想一了百了。当然这是一种愚痴的想法，按照佛教的观点，死了之后还会承受自杀的过失，痛苦其实并没有结束，只不过带到了中阴，带到了后世，但是他不知道而已。我们分析他为什么要自杀？是不是想受苦？不是的。他想用这种方式来结束无有止境的痛苦，还是想避苦，任何人都是想要避苦的。

上师在讲义中也讲到，在下雨、下冰雹的时候，鸟雀、牛羊等都会拼命地躲避，为什么呢？它们也不想感受这样的痛苦。再比如人在杀鱼等动物时，当刀子放在它们身上时，为什么它会拼命地挣扎呢？其实就想摆脱这种猛烈的痛苦。就像谁把我们抓住，要把刀子捅到我们身上，我们也要拼命挣扎，这就是想要避苦的一种表现。所有的众生都是一样的，只不过我们人和人之间可以表达，而旁生表达不了，只有用惨叫来表达，如果我们听得懂，就是不想受苦的意思。

所以，所有众生恶苦都是一样的，没有什么差别，越观察越清楚，越观察越清晰。如果我们不观察就会出现什么情况呢？眼中就只有自己在受苦。其实每个众生都在受苦，都有各自不同的苦。家家都有一本难念的经，每个人的苦法都不一样，但大家都在受苦。有时我们看不到别人的苦，为了自己避免痛苦，就把痛苦附加在别人身上，把本来应该自己受的痛苦加在别人身上，这是不对的，每个众生都不想受苦的。我们必须把这个问题反复分析观察，了知自己和其他众生是一样的。

前面我们讲了两种情况：一种是我们被极端自私自利的心蒙蔽了，不认为别人也有痛苦，这种情况我们观察就可以打破；还有一种情况是隐隐约约、模模糊糊地感觉到每个众生都不想受苦，但印象不深刻，因此必须通过这种观察方式，把这个观念，像在石头上刻花纹一样刻在我们的心上。像这样，我们就知道每个众生都是想避苦的，当我们心中生起了这种观念，再和人打交道时，自己的思维、行为的模式都会改变。

以前根本不关心别人的痛苦，现在要关心了——我这样做、这样说话会不会让他痛苦？我这样是不是把应该我受的痛苦移加到他身上去了？我是不是把我的快乐建立在别人的痛苦之上了？这样我们会反问、反思自己的发心、行为，而这其实就是一种改变。当然这种改变还是不够，以大乘的标准还要继续地观察，乃至最后宁愿自己受痛苦，也不要让众生受痛苦。

一般母亲对待子女就是这样，宁愿自己代受子女的痛苦，甚至用自己的生命去交换孩子的生命，但是，如果把子女换成另外一个人，比如大街上随便一个张三或李四，她就肯定不会产生这样的想法，或者把对境换成她的仇人，就更加不会有这样的想法了。

但菩萨道不是这样，菩萨道是把这种思想落实到一切众生，不管是以前你喜欢的，或者不喜欢的；不管这个人以前是利益过你的，还是伤害过你的；不管这个众生是你认识的，还是不认识的；不管他是在天堂，还是在地狱……不管怎样，他都要成为你爱护的对象。当然，对我们而言，很多众生我们是看不到的，但这不是问题，关键在于我们对看得到的众生能不能落实这种思想，而不是像以前一样自私。

如果能对我们面前看到的众生落实这种思想，那么不管面前是任何人，走在任何地方，

我们的思想和看法都是一样的。遇到张三是这样，遇到李四还是这样，即便遇到以前的仇人，因为心意已经转变的缘故，再看他也不是仇人了，而会成为我们所利益的对象。所以很多众生我们看不到并不要紧，在内心中产生这种心态，彻底改变自己的作意，这就是最关键的、最殊胜的。

世间也提倡“理解万岁”，这是很好的，要理解别人的痛苦，理解别人的苦处，理解别人的难处……同时，我们也要思考是否真的理解到了每一个众生避苦之心？是不是真的理解到了旁生或其他人的痛苦？如果真的理解到了之后，我们就要从比较小的地方着手，慢慢就会成就比较大的佛的事业。如果最初我们没有从比较小的地方着手，而是一开始就从大的方面着手，我们可能连小的佛果都得不到；如果最初的时候从小的地方去着手，最后大的佛果肯定能得到。很多的修法和内心的改变都是一点一点转变来的，我们开始关心旁边人的苦乐了，我们开始关心任何一个人的苦乐了，这就是一个转变的开始。

下面讲第二“成立周遍”，前面是讲“因”，现在讲“成立周遍”，因是完全可以周遍的。

丑二（成立周遍）分二：一、真实宣说成立周遍；二、断罪之答辩。

我们给对方或分别念讲了很多过失，对方想要断除过失而回答，我们破对方的回答。

寅一（真实宣说成立周遍）分二：一、一异无实故互不护持之过；二、故当断除我执。

首先讲“第一、一异无实故互不护持之过”。这个科判的意思是怎样呢？就是讲“一异无实”。讲这个科判的前提、基础就是什么？就是自己的痛苦愿意遣除，他人的痛苦我不愿意遣除。因为我是我，他是他的缘故。对自己的方面愿意遣除，他人的方面不愿意遣除，这个叫“一异”。“异”就是“对方、很多、其他”的意思；“一”就是“自己”的意思。有些人就执著这种“一异”，但是这里讲“一异无实故”，所谓的“一”和“异”、“自”和“他”是无实的。“互不护持之过”是什么意思？你认为“一”和“异”实有的缘故，你“互不护持”——互相之间不护持，只护持自己，不护持他人，其实这是有过失的。为什么互不护持有过失？因为“一异无实”之故，通过“一异无实”来指出我们内心当中认为的——我是我，他是他的缘故，互不护持的过失，破除这个过失。意思就是这样理解的。

卯一（一异无实故互不护持之过）分二：一、时间相异之苦不护之过；二、对境相异之苦不护之过。

首先是时间，今世和后世的时间不一样；其次是对境，比如自和他或者手和脚的对境等，通过颂词详细地告诉我们，所谓的一异、自和他，都是邪分别念。

其实这些都是针对我们不能发菩提心的最大问题而下的猛药，这个理论是非常殊胜的，因为最困惑我们、最不能让我们去帮助众生或者让我们发不起菩提心的，就是这个“自他分别”。这里告诉我们，所谓的一异、自他是无实的，既然是无实的，那我们为什么互不护持呢？因为你认为的一和异、自和他都是假立的，是可以改变的。

如果不护持就会有下面的过失，什么过失呢？我们通过说对方的过失，来证成爱护自己不爱护他人是错误的。

谓彼不伤吾，故不护他苦，

后苦不害今，何故汝防护？

对方说道：“谓彼不伤吾，故不护他苦”。为什么我要去保护其他人的痛苦呢？因为对方的痛苦伤害不了我的身体，所以我根本不用去护持他人的痛苦。而寂天菩萨回应道：“后苦不害今，何故汝防护？”如果是这样的话，后面的痛苦、后世的痛苦也不会伤害到现今的你，为什么现在你为了以后自己不受痛苦而如此努力地防护呢？这也是没有必要的了。这是通过一个同等推理来告诉对方：如果你不护持对方的痛苦，不护持众生的痛苦，从时间相异这个角度来进行观察，就会有这样的过失。

那么我们下面再看颂词的主要含义，进一步分析它的意思。“谓彼不伤吾”，前面我们讲到了，自他的分别念很重，对方的意思就是说，如果这个痛苦能伤害到我，那么这种痛苦我

一定是要遣除的，一定是要护持的，但是对方或其他众生相续中的痛苦，不会伤害我的身体，所以说我根本不用遣除这种痛苦，也不用保护他的痛苦。我们对其他众生的痛苦漠然无视的原因就是这样的，看到别人受苦不会有任何感觉，除非是很血腥的场面、动静很大才能触动我们的神经，比如大地震或者发生严重车祸，这时我们就会稍微伤心一点。但如果是司空见惯的一些事情，我们根本不会去关心其他人的苦乐。为什么呢？从感受的角度来讲，我们的确感受不到其他人的痛苦，从心理的角度来讲，我是我，他是他，他受痛苦和我有什么关系？我只要防护我和我家人的痛苦就可以了，其他人和我没有任何关系，所以我不用去管他们。

对此寂天论师说：如果你是你、他是他，他的痛苦不能伤害你，如此就不用去遣除他人痛苦的话，那么“后苦不害今”，后世的痛苦也不能伤害现今的你，比如我们现在造恶业，后世可能会堕地狱，但现在根本没感受到后世的痛苦，后世的痛苦也没有伤害到现在的身体，“何故汝防护”？为什么你还要防护这种过失呢？为什么你说：哎呀！我不能杀生，因为我杀生后世会堕地狱，会受痛苦。因为后世的痛苦和现在的你是异体、他体之故，没有伤害到你，按照你的观点，你当然不需要去防护和遣除这个罪业了，因为根本伤害不到现在的你。其实不是这样的，我们现在还是为了以后自己不受痛苦的缘故，在努力地防护过失。

当然在这里我们听到颂词的时候，还会出现一些疑惑，这个疑惑不要紧，下面就会回答的，一个一个都要打破的。下面对方回答：

若谓当受苦，此诚邪思维，  
亡者他体故，生者亦复然。

对方说道：那不一样，为什么不一样呢？“当受苦”，就是说我到了后世之后还会受苦，因为现在的我和后世的我是一体的缘故，如此以后我还是会受苦的。“此诚邪思维”，那么寂天菩萨回答道，其实这是一种邪思维，不观察的时候，似乎很合理，但是一观察就不合理，为什么呢？“亡者他体故”，亡者死后和现在的身体是他体的缘故，按理也不应该保护。“生者亦复然”，不单单是亡者，对于正在生存的人仍然是一样的道理，不应该护持后面的痛苦。

对方在这里引用了“一体”，一体就是一个相续。我们也承认一个相续，比如说现在的我和后世的我、前世的我，这个不是一样的，但可以算作一个相续。从一相续的角度来讲，可以说是一体的，既然是一体的，我现在造的罪业将来还是我要去承受的，当然我要去防护了。对方是从这个角度讲，尽管如此，这仍是一种邪思维。

真正去分析，今世我的身体和后世的身体完全是不一样的。因为今世死了之后，这个身体天葬也好，火葬也好，水葬也好，土葬也好，尸体处理完之后就不存在了，心识隐没了，诸根也隐没了，心识再投生到下一世的身体，而这个身体是全新的，心的状态也是全新的。比如下一世投生为牛，身根是全新的，和现在人的身体不一样，身体将会是牛的身体，眼睛是牛的眼睛，耳朵是牛耳朵，产生的眼识、耳识、鼻识、身识、意识，都会和牛有关系，和现在完全没有关系。因此从这个角度讲完全不一样，心识是不一样的，身体也不一样。所以，深入分析时，后世受苦的身体和现在我们的身体是他体的，如果按照对方的观点，是他体就不用保护的话，那么你也完全不用保护后世受痛苦的身体，根本不用护持这个痛苦，因为和你没有关系的缘故。

还有就是“生者亦复然”，不单单是死后的他世，“生者”，在今生中也是一样的。颂词中所谓的“后苦”，不纯粹是后世的意思，比如说我们现在是上半辈子，还有个下半辈子，下半辈子的苦现在还不会感受，所以你不用保护下半辈子了。你还去买养老保险干什么？你说我要买养老保险，到老的时候能用得上。那也根本不用保护，为什么呢？因为后面的痛苦、老年时的痛苦，你现在身体上感受不到，是他体的。再按照现在世间的说法来讲，身体几天新陈代谢一次，以后的身体根本就不是现在的身体。所以按照你的观点，如果是他体的缘故就不用保护的话，那你不用为了下半辈子养老保险去奋发了，也不用买房子，不用存钱；乃至于下个月的痛苦这个月不用保护；明天的痛苦今天不用保护；如果下一刹那你要遇到车祸了，

或者头上有石头砸下来了，你也不用管，根本不用跑。为什么呢？因为下一刹那的痛苦是下一刹那的事情，和现在的你无关，根本不用保护，这样显然是非常不合常理的。

如此观察说明了什么呢？时间相异之故。时间是相异的，所谓的一和异是无实有的。既然你执著下一世的痛苦和自己有关系，如果是这样，那你可以去执著众生啊！其实严格来说，现在的身体和后世的身体，这一刹那的身体和下一刹那的身体，刹那生灭的缘故，所以刹那刹那的五蕴是完全不一样的。如果说他体就不用保护的话，那也不用保护下一刹那的身体，但是你认为通过执著的方式可以保护下一刹那和现在的身体毫无关系的痛苦，既然如此，你也可以保护看似和我们毫无关系的其他众生的痛苦，如张三的、李四的、王五的、赵六的……其他人的这些痛苦我们也完全可以保护的，这是可以通过串习产生起来的，道理就是这样，寂天菩萨讲得很清楚。

以上是第一个方面的内容，这节课就学习到这里。

## 《入菩萨行论》第 132 课

我们现在讲的内容，科判是一异无实故互不护持之过。这里讲到所谓的自、他都是没有实有的，最关键的问题是，自他分别是由众生虚妄颠倒的分别念而导致的，虚妄分别就是无明愚痴。从无明愚痴的主因来分析，因为自他分别的缘故没有办法修持菩提心，从自己和众生的角度来讲，这种根据是完全不合理的，没办法站得住脚。

因为众生没有智慧的缘故，没办法观察到这一点。在佛陀的经典和寂天菩萨的论典中，对这个问题做了殊胜的阐释。我们听到这种理论之后，也需要进一步地去观察、思维。我自己也是这样观察分析很多道理。当我们学习佛法很多次之后，比如说《入行论》学了几年或者几遍之后，再看这个颂词，和以前相比，就会发现全新的东西，当时就感觉寂天菩萨把道理讲得这么殊胜透彻，为什么以前就没看到呢？并不是以前看书的时候意义不在这里，其实寂天菩萨造论时意义已经圆满存在了，只不过是我們自己的思想和智慧没有成熟，才理解不了、看不到。当我们反复去看、思维之后，它的意义突显出来了，这时论典对自己相续的加持，对我们理解的作用，就完全不一样了。

学习佛法需要长时间和非常认真努力地去趋入。否则就是马马虎虎看一下、听一次，就觉得自己学完了，觉得《入行论》很简单，其实《入行论》很多地方都不简单，因为它讲的是菩萨行，讲到很多菩萨的行为、菩萨的学处，里面有很多殊胜的意义，我们必须通过反复观察才能够体会得到。只有体会得越深，在我们修法的时候，对我们相续的调伏力量也才越大。

有的人学完之后觉得好像相续没什么改变，并不是论典没有加持和功德。其实意思它已经讲得很清楚了，或者寂天菩萨能做到的，就是已经把它的意思很明白讲完了，能够做到的最大程度已经做到了，但是因为每个众生的根基、意乐、福报不一样，所以有些众生学完后，就领会到了寂天菩萨的密意，有些道友学完之后没有领会到，就觉得很简单或者对自己没有什么用，出现这种结果也是很正常的情况。

但是我们希望现在有机会学习的时候，尽量要把里面的内容搞清楚。调伏我们相续的作用，到底是从哪个方面来入手？它对我执心的调伏、菩提心的生起有什么帮助？反反复复去观察思考之后，我们才可以真正产生一个比较深的定解。这里打破的是自他的分别执著。

上面是从时间相异(时间不同)的缘故说明一异无实，自己的执著实际上是靠不住的。下面从对境相异的缘故来说明这个问题。

### 二、对境相异之苦不护之过：

按照颂词和科判的意思来讲，寂天菩萨其实是通过发过失的方式来对方问题。按照你的观点，自己的痛苦自己保护，那么和自己无关的、所谓的他人或者他人的痛苦不需要

管，那么在自己的身体上有不同的手脚，都是不一样的对境，它们的痛苦也不应该护持了，会有这样的过失。

下面就是讲这个颂词。

若谓自身苦，应由自防护，  
足苦非手苦，何故手护足？

如果说自身的痛苦只能够由自己来保护，那么“足苦非手苦”，脚的痛苦并不是手的痛苦为什么当脚苦的时候手要去保护足呢？这就说不通了。对方认为自己管自己，他人的问题我不需要管，这种所谓的自他的分别，或者对自己非常爱重，在道理上完全没办法说得过去。如果按照你的观点，一个身体上的手脚，其实是不一样的，对境是不相同的，为什么不相同呢？在笼统的概念当中，在不分析的情况下，我们会认为我的身体是一体的，可以说是一个身体，但是如果稍微分析一下，手和脚完全不一样，头和身体也不一样，乃至左手、右手也不一样，左手的大臂、小臂、手掌也不一样，手掌当中的五个手指不一样，五个手指的几个指节不一样，指节当中的外皮、皮肤、里面的骨头、骨髓，还有肌肉血管，每个都是不一样的，都是分开的。

如果你的观点成立的话，按照你的观点——谁的问题谁去管，其他的问题我不管，不用管其他的痛苦，那么当脚被石头砸伤的时候，颂词讲“足苦”，就是你的脚很痛苦了，你的手针对于脚来讲不是自己而是“他”，按照你的原则，当脚苦的时候你的手不用去帮它止血，也不用去帮它包扎和揉它了。或者说当山上滚石头的时候，可能要砸到你的脑袋，你的脚不用跑，反正脚就想：又不是我，怕什么，砸也是砸脑袋，和我无关，像这样是不是不用跑了？虽然可能这个石头砸不到脚，但还是会逃跑的。按我们的分别念来讲，完全是不合理的。

“足苦非手苦，何故手护足”。事实上，我们左手受伤的时候右手会去按摩，右手受伤的时候左手去按摩，乃至于脑袋受伤的时候手去按摩，抱着脑袋跑等等，都和你自己的观点和我们的分别念完全不符合。

所谓的“一”到底是什么？我们再看大科判“一异无实故”，这个“一”和“异”就是无实的。“一异无实”其实就是说明“自他无实”，所谓的自己和他的这种执著、妄执，其实并没有一个实实在在的东西，如果是实有的、没办法改变的，真正是实有存在的话，当然其他人的痛苦我们也可以不管。但关键就是，这是可以改变的。比如手和脚，从两个支分来讲没有关系，是我们自己的分别念把它执著成一体，好像一整张皮肤把它盖住了，要不然是骨架、筋腱、血管把它连起来了，其实不管怎么样，它还是不一样，手上的皮肤和脚上的皮肤也是不一样的，所以从这方面讲的时候它完全不一样。虽然就是不一样，明明都是不一样，但是我们的分别念还是可以把它执著为我的身体，是一个整体。

那么同样的道理，张三李四、所有的众生，我们还是可以通过我们的执著、我们的分别念把它们执著为是我的身体，同样去保护他们。就好像我们可以把不相干的手脚聚集在一块，然后执著成我的身体，其实我们把手脚分析分析再分析，最后就完全是一堆微尘而已，什么都没有。但我们就可以用分别念把它们集中在一起，说这是我的身体，所有东西是一体的。身体看起来好像密不透风，如果我们用高倍放大镜、显微镜去看，皮肤和皮肤之间仍然有很多空隙，并不完全是一体，远看好像是一体，近看其实是由很多东西组成的。不管看桌子还是看什么，都是这样。以前有很多专门拍摄微观世界的作品，肉眼看不到的东西，通过高倍放大摄影，和眼睛看到的不一样，完全颠覆了我们的很多观念。

所以我们看见的这个身体是一体的吗？是一体的，但是不是完全一体？完全不是，都是分开的。越粗大似乎联系得越紧，越往里面观察，里面的结构就越松散，并不是我们想象的完全一体，全都是分开的。虽然都是分开的，但我们却把它执著为一体，就像现在我们把身体执著为一体。我们和其他众生，看起来也是分开的，但如果有大智慧，从整个法界的眼光来看，也可以把它们连在一起。

从究竟的角度来讲，一切众生的法身实相、如来藏实相没有任何差别。从修法的角度来讲，我们也可以从他爱执的角度，通过利他心、大悲心把所有众生联系在一起，把它们执著为我的身体，执著为我保护的对象，从道理上完全讲得通，并不是强词夺理，完全是可以安立的。

就像我们对自己身体的执著，我们的家人、朋友圈、亲友团，其实真正看起来也不是一体的，但是我们可以把它们执著为这是我的范围、我保护的境界，这是完全可以做到的。有些人的朋友多，有几百个朋友，他执著这是我的朋友圈；有些只有两三个朋友，也执著为我的朋友圈。我执的范围可大可小，这是最关键的。上师在上堂课中讲到这个问题，非常殊胜，就说我执可大可小，的确是可大可小——你可以把它放得很小，如果我们转生成一个很小、很小的众生，比如在我们皮肤毛孔里的寄生虫——螨虫，肉眼是看不到的，它小到那个程度，但还是有我执。

按照《俱舍论》的观点，有些众生身体特别大，可以到几十万公里这么高，它还是可以执著为我。有些人只有一两个朋友，他也执著这是我的，有些人的朋友圈很大，也执著为我的，所以我们现在的身体可以执著为我，我们这个四肢再加上头可以执著为我，那其他的众生为什么不能执著为我呢？这就是一种执著的问题，不是说在外境当中实际上存不存在，而是说你怎么样去执著他。如果你把他们执著为亲友，执著为自己利益的人，他就可以变成这样的。执著和不执著的结果，对自他众生的未来完全不一样。

如果不把众生执著为我，我们又会回到以我为中心的情况，不会有任何改变，没有任何改变会出现什么结果呢？以前怎么流转，现在还怎么流转，以后还这样流转。如果你改变思路，把你执著的范围放大，像释迦佛修行时一样，把我执的范围放大到一切众生上面——放大到一切众生，三个无数劫之后怎么样呢？释迦佛成佛了，我们还在流转。这个结果对修法人自己、对其他的众生，都非常重要。释迦佛成佛之后，包括我们在内，也相当于是被释迦佛间接度化的，如果没有释迦牟尼佛我们就没有教法，没有教法我们现在学佛法就困难。

一个人发了菩提心，把自己的范围放大了，产生的效果就完全不一样。如果不放大，之后以自我为中心一直执著，不知哪一世就转成魔王一样、希特勒一样的人，杀几十万、几百万人。通过杀人的缘故，自己造了罪业，其他和你有关的人被杀死了。所以你看，一个人把众生执著为我，他可以成为像释迦佛那样利益自己、利益众生的人；一个人也可以像希特勒那样，害了自己害了众生。

这个执著就看我们怎么样去面对它，道理上是这样讲的，从它的后果、原理上讲，也是完全合理的。我们要说明一个问题：我执是不可靠的，它是完全可以改变的。可以改变这一点我们要知道，它不可靠这一点我们也要知道，它可以放大可以缩小我们也必须要知道。明白这个道理之后，我们就要在修法当中，把这种新的大乘的思想、菩提心的理念加入到我们的思维当中去，加进去之后，我们自己内心当中的状态、境界，我们的世界观，人生观，就会发生很大的转变。自己转变之后，其他人也会感受到。所以这是从道理上来讲这些问题，对境相异之故。不单是这个地方，下面还要讲，一直到第八品结束之前，都在讲怎么样改变我们内心当中的我执习气。

这些内容的确是从道理上讲我们可以执著众生的原因，而不是完全按照教证。如果完完全全按照教证：我们要发菩提心，我们就要利益众生。但是对我们的分别念来讲，有时候起不到作用。为什么要这样做呢？佛陀已经完全懂了，对一些利根者来讲，佛陀在经典当中讲，你们要发菩提心，他有这个根基、福报、智慧，他就懂了。但对我们来讲，我们只知其然不知其所以然，为什么和我无关的人我要去帮助他？为什么我的仇人我要去帮助他？我要去发起利益他的心？《入行论》第八品的颂词在这里就把这些原理、根据、推理讲得很清楚，就可以说服分别念重的我们，把我们说服了就会愿意去修。

如果我们真正内心当中生起了自他平等的菩提心，这些颂词对我们来讲可以没有，一句

话就可以了。但是对我们来讲，如果没有寂天菩萨从方方面面，从很多科判、颂词、侧面来跟我们讲，可能我们内心还转不过这个弯来，虽然最后可能会转，现在知道原理、根据之后，从道理上接受了，接受之后还不行，还要再反复下去思维。因为我们在听课的时候觉得是这样的，但是印象不深，印象不深就可能反复。下去之后要再再思维，和其他人讨论、碰撞，然后把观点进一步去深化、细化，这个方面是很有必要的。以前全知麦彭仁波切讲，学法的时候最怕就是学而不精，学了一点，知道一点，但是没有完全知道它的原因，泛泛而学，实际上对我们来讲这是很危险的。学了之后就要把它细化，为什么说学法的时候要细化呢？要很深很细、很广大地去学，这样学完了之后才能在很多方面产生很稳固的定解。

如果泛泛而学，好像懂了又好像不懂。别人不问的时候好像懂了，别人一问的时候觉得不懂；或者自己觉得学完了，但是内心的疑惑没打消，自己没有一个把握，到底是这样还是不是这样？一方面颂词本身非常殊胜，上师也讲得非常殊胜，那么我们懂了之后，下去还要反复思维，把所有的疑点全部排除，在内心产生一个定解。只有生起定解之后，我们对于自他平等内心当中没有丝毫疑惑，再去观修，这是我们的前方便，知道之后再去观修。知道自他的平等了，通过一次再一次反复观修自他平等，这样我们的内心就开始慢慢转变了。所以首先是观念上的转变，观念上的转变之后，才是内心当中的转变。首先我们要认同这个观念，现在我们学习的是认同观念，包括思维和生定解在内，都在认同它，然后去改变我们内心当中无始以来形成的我执，它的势力非常之大，能力非常之大，我们随随便便想要改变它、动摇它是很困难的。

首先要认同，观念上认同，第二通过打坐的方式去观修，才能从内心当中去动摇我执、瓦解我执，一步一步去瓦解，我们要经历这样的几个步骤。

这是讲到了第二个科判的内容，就是对境相异之苦不护之过。说明自和他，一和异其实是无实有的，无实有的缘故，你不护持众生就会出现这样的过失。时间方面出现的后苦你不用去保护，或者脚的苦不用手去保护等等过失。但因为这个有过失的缘故，我们也需要保护。既然需要保护，一和异，自和他都是无实有的，为什么不去保护众生呢？可以把执著放大去保护众生，这是完全可以的。

卯二、故当断除我执：

若为此非理，执我故如此，

执自他非理，唯当极力断。

“若为此非理”颂词字面意思就是讲：如果手护脚的做法是不合理的，虽然不合理，“执我故如此”，因为有我执的缘故，我还是要去保护它。寂天菩萨就说“执自他非理”，同样道理，执著自他是非理的，“唯当极力断”，应该极力断除所谓自他的执著。

颂词和科判都在讲自他的分别，其实修自他平等的关键点就在于打破自他的执著。从各个方面、侧面讲自他都是平等的，所谓的自他分别是不对的。我们了知之后，就知道这个我们划出来的自他——这种偏袒执著有很多不合理的地方。

我们进一步来看“若为此非理”的含义。它是承接前面的这个颂词。前面寂天菩萨说，如果他苦不用保护的话，那么手也不用去保护脚的苦了。对方就说“若为此非理”，他说：的确你分析得对，手去保护脚就是不合理的。从道理上来讲，本来不应该去保护，但为什么还去保护呢？不合理为什么还去保护呢？他说“执我故如此”，因为把脚执为我的一个部分了，把它执著为我了，所以我去保护它。

为什么我要保护后世的痛苦呢？因为后世的我是我的相续，他是我，我把他执为后世的自我。我把前世的自我、现世的自我、后世的自我执著为一个我的缘故，我就去保护他。所以他说，虽然不合理，但是因为有我执把他执为我的缘故，我还是会去保护。

把手脚执为我，所以我就去保护。把后世的身体执为我，所以我就去保护。他觉得这是因为有我执的缘故。那么好了，既然是我执的缘故，前面已经成立的道理说：所谓的我执是

假立的，所谓的我执是可以放大的。所以，为什么你可以把这些执著为我，为什么不把心胸再一步扩展，然后把其他的众生执著为我呢？其实对自己而言，真正分析下来，这样做百利而无一害。只会让自己的心胸越来越广大，让自己的智慧越来越敏锐。

一个人生活在世间当中，我们不说解脱道，解脱道当然直接和菩提心完全相应了。即便是在世间当中，一个心胸广大的人和心胸狭隘的人完全不一样。心胸广大的人就更容易快乐，更不容易被痛苦击倒，为什么呢？心胸广大就像虚空一样，虚空什么东西都可以容纳，放进来什么他都没事。如果一个人很狭隘，只有一个小房子这么大，塞进去很多家具、东西就容纳不了。

一个人的心胸也是这样。如果一个人的心胸很广大，别人骂你、打你，或者自己遇到各种违缘都可以消化。如果心胸狭隘，别人说你一句，看你一眼都会过不去。我们小时候经常这样，有时打架是什么原因？无非是他瞪我一眼，其实看一眼有什么，但就是容纳不了。他说：凭什么看我？看我干什么？一个人真正心胸狭隘，就会出现这样的事情。一个很小的原因就会让他暴跳如雷，让他接受不了。其实真正受痛苦是谁？还是自己。你回去发脾气，别人也不知道，苦的还是自己。

不管从哪个角度讲，如果我们能够把自己的心胸放开，就算不从佛法的角度讲，即便从世间的角度来讲，也是应该的。现在社会上很多的纠纷、争论、打斗，乃至很多问题的产生，都是你看不惯我，我看不惯你，我没办法容纳你的行为言辞等等。如果每个人都能够心胸很广大，就不会出现这样的问题。

所以从现实、从自己个人、家庭的角度来讲，一个心胸广大的人，不但他自己不容易生气，而且和别人相处的时候，别人也很容易从他那里得到快乐。因为他心胸广大，不容易生气，也不喜欢计较，谁会不愿意和这种人打交道呢？任何人都不喜欢和心胸狭隘的人交往，不知道什么时候他又生气了，什么时候又得罪他了，这样就太累了。

很多问题都是“执我故当断”，有执著就会出现。所以寂天菩萨说，同样的道理，“执自他非理”，你执著自和他就是不合理的，不合理的话就“唯当极力断”，应该想方设法断除自他的分别。对方的意思是手护脚不合理，我们说“执自他非理”。

其实这里有个连接，从“执我故如此”开始。他说虽然“执我故如此”不合理，但是因为执我的缘故，手还是护脚。那同样的道理，我们执著众生的痛苦，众生痛苦我就遣除，从表面看这是不合理的，尤其从当前自私自利我爱执的这种心出发看不合理。如果从菩萨乘的角度来讲，从菩萨的智慧来看，则是非常合理的。但为什么说是不合理呢？是从自私自利的这个心“它”来讲，自私心、我执心代表我的话，它来看这个问题就是不合理的。为什么我要帮助众生？他就觉得不合理。我们顺着这个话说下去，虽然不合理，但是如果我们把众生执著为我，仍然可以去帮助众生，就好像手去护脚一样。所以从这个方面连下来可以这样讲。“执自他”完全把自己和其他众生分割开来，其实是不合理的，所以应该极力断，通过各种各样的理论来断除。

我们了知之后，首先把意思搞清楚。专门有时间的话，比如早上或什么时候，以打坐的方式观修这个颂词的含义。打坐时就思维“执自他非理”的问题是怎样的、在哪里？其实我们思维好了，再用打坐的方式去观修，以打坐的方式得到的东西还是很多。因为打坐的时候思维更集中，所有注意力集中在一点去观察，往往在这个时候容易有突破，在突破我们狭隘心胸方面作用很大。尤其是找到了好方法，再辅以集中精力打坐的方式去观修的话，对自己心的认识会起到一些帮助。

寅二、断罪之答辩：

这个“罪”我们可以比喻成过失，就是断除过失的一些答辩。前面我们从时间、手脚的角度不一样的缘故，指出对方只保护自己、不保护他人的观念有过失。“断罪”，对方还是想要保护自己，或者我们自己自私自利的分别心还在作垂死挣扎，它当然不轻易服输的，怎么可

能轻易服输呢？我爱执已经在我们的相续当中存在了这么长时间，所以还是想找根据来维护自己的观点，所以它想作一些回答，断除这种过失，我们再破斥他，科判的意思是这样理解的。

相续与蕴聚，假名如军鬘，  
本无受苦者，谁复感彼苦？  
既无受苦者，诸苦无分别。

首先我们看它的字面意思。对方讲，前后世和手脚等等都可以理解成是我，没有什么差别。为什么呢？“相续与蕴聚”：前后世是一个相续，手脚是一个蕴聚，它们都可以执为一体，或我，或自，还是可以成立的。那么寂天菩萨就说“相续与蕴聚，假名如军鬘”。其实相续也好，蕴聚也好，只是一个假名而已，没有真实意义。“军鬘”，就是军队和珠鬘。军队是由很多单个的军人组织在一起形成的，很多珠子串在一起就成了鬘，比如念珠等等，所以它是假名，如军鬘一样。“本无受苦者”，里面本来没有一个主体的、实有的、受苦的我，“谁复感彼苦？”哪里来一个真实的主体感受这个苦呢？既然没有一个主体的自他的受苦者，那么一切的苦就没有分别了，字面意思就是这样理解的。

我们进一步分析，首先是对方的观点。在讲对方观点之前，我们回顾一下前面的内容。前面的内容就是时间相异之苦不护之过，对境相异之苦不护之过，前面讲的三颂就指出了对方的过失。

首先讲了“后苦不害今，何故汝防护”那个颂词，如果是自己的苦自己解决，不用关心他人的痛苦，那后世的苦今生也不用去保护了，对方说这是合理的，为什么呢？前后世其实是一个相续，一相续在第九品当中还会出现。这个一相续我们自宗承不承认呢？自宗也承认，菩萨也承认。我们无始以来流转到现在，每一世的五蕴都不一样，但还是可以说我在流转，这是我的前世，这是我的今世，这是我的后世，如果我不解脱的话，还会流转无数次。这个流转的相续可以讲，但相续是一个假立的概念，是通过分别念把它串起来的，其实它并没有实质。比如对我们这世而言，前世已经灭掉了，前世的整个五蕴在今世的五蕴上完全没有，下一世的还完全没有出现，我们只不过是通过分别念把它们串起来，才说这是我的一个相续，这是我的前世、我的今世、我的后世。我们有没有经过前世？经过。会不会有后世呢？也会有，从这个角度来讲是合理的。我们在讲轮回、因果、前后世的时候经常讲相续，相续是一个假名，没有真实。但对方想用这个相续来成立自己，成立“一”，或者成立“自”，成立“我”，认为它是实有存在的，这当然就不合适，意义和比喻完全不相应。

还有第二个“蕴聚”，蕴聚就是前面讲的手脚问题，我们的四肢、身体还有我们的头，包括我们的内脏等，很多蕴聚集在一起，这个叫做“一蕴聚”，一个身体。五蕴聚集叫“我”这里还不讲，主要是身体的分支聚集起来叫做一个身体的蕴，就是色蕴。很多蕴聚集在一起的、所谓的一个身体也是假名，就好像很多零件组成了一辆车，我们说这是一辆车，但这个所谓的一辆车也只是一个假名。我们不分析的时候它是一辆车，真正分析的时候，所谓的一辆车绝对不是实有的。

“假名如军鬘”，我们自己打比喻就如军和鬘，相续的比喻就象鬘，比如念珠。念珠由很多颗单个的珠子串起来，串起来就叫做鬘，珠鬘或者花鬘。除了单个的、一号一号、一颗一颗珠子之外，并没有一个实在的、实体的东西叫鬘，它其实就是这些一号珠、二号珠等通过一根绳子连起来的，这个绳子就相当于我们的分别念，这样把它连起来，真正分析的时候除了单个的法之外，这种鬘是没有的。

当然鬘的比喻和前面时间的比喻有点不一样。因为前后世的相续并不像珠鬘一样，珠鬘同时可以存在很多单个的珠子，但前后世时间的相续只存在当下假立的这个刹那，前面的已经隐灭了，后面的还没有生。除了这点不一样之外，其他在意义上是一样。

所谓的相续就像鬘一样，我们说这一串珠子是不是真实的？我们把注意力放在“一串”上

面，这一串是不是真的？假的。为什么是假的？它除了一号珠、二号珠，乃至一百号珠等单个的珠子之外，没有所谓真实的一个一串的概念，所以这个所谓的相续是假立的，犹如鬘一样。

蕴聚是一个假立，如“军”一样，军就是军队。比如说一个排三十五人，或者多少人。除了这些一号军人、二号军人、三号军人等之外，除了单个的法之外，没有一个整体的东西叫“军”，所谓“军”是把很多单个的主体放在一起取的名字而已。身体就是一个蕴聚，像军一样，除了手、脚、头、内脏这些单个的支分之外，没有一个实实在在的东西叫做身体。所谓的“自”，所谓的“我”，所谓的“一”——前面为什么我们要反复讲这个问题，因为我们所执著的就是：我的苦、我的苦不是他的苦、我不用管他的苦；这个是一、这是一体的、这个是我的、这个是自己，但我们说这些都是假立的，没有一个实实在在的相续、蕴聚。“假名如军鬘”，从这个方面分析我们就打破了对方的观点。

下面进一步讲“本无受苦者，谁复感彼苦？”那么“假名如军鬘”，既然这个所谓的身体是假立的，所谓的我（当然破完身体之后，我们还是要破我）和“一”和“自”是一类的，我既然是假立的，就没有受苦的人。那么平时我们说这是我在受苦，这是我的苦，但这个所谓的我是假立的，“假名如军鬘”，我们要跟随这个思维，所谓的我是假立，是假名，所以没有一个实实在在的我在受苦。如果没有一个受苦者，“谁复感彼苦？”那么谁去感受以我为主体导致的这个苦？苦有没有呢？有。但是这个地方讲“谁复感彼苦？”（一定要把它的前后文连起来），就说没有主体的苦可以感受，谁去感受我的主体带动的苦？没有。“既无受苦者”，既然没有一个实体的我是受苦者，“诸苦无分别”，那么一切苦没有分别。

这要转个弯，这个地方要表达的意思是什么？首先要知道，这里要打破的是自他的分别念，自他的分别念表现在“既无受苦者”这句，是它的核心。前面两句“本无受苦者，谁复敢彼苦”，可以理解成主体的我不存在，我们知道主体的我不存在，那么到第三句的时候“既无受苦者”，既然自体的我不存在，就是自体的“自”不存在了，既然没有自体的“自”，就不会有自体的“他”，就没有自他了。

我们还是要表达没有自他的问题，没有自他的问题搞清楚之后，“诸苦无分别”，为什么是“诸苦无分别？”因为没有所谓的这是我的苦、这是他的苦。我的苦、他的苦的基础是什么？就是一个受苦者的“我”，我的苦的这个自体、主体，就是这里要打破的。

因为修自他平等最大的障碍就是自他分别，而自他分别中最厉害的就是“自”，自己的我爱执，他认为这是我的苦，但是我的苦的这个“我”有没有？前面讲了“假名如军鬘”，所谓的这个我，从相续的角度来讲也好，蕴聚的角度讲也好，没有主体的这个“我”，没有主体的受苦者。

如果没有“自”呢？“自”和“他”是观待的，有“自”就有“他”，连“自”都没有了“他”就没有。没有受苦者，就没有一个自己的苦和他人的苦。自他苦当中，自和他没有了。受苦者就是自己和他人。我的苦是落在苦上面，这个方面我们要破的就是无受苦者，这个受苦“者”就是我和他、自和他，如果没有自和他了，那么所受的苦是谁的苦？就没有一个主体的苦要除，这个是我的苦我要除，这是他的苦我不要除。“诸苦无分别”，都是苦，现在只剩下一个苦，因为自他的执著弱化了。所谓自的苦、他的苦，所谓的自、他的概念在我们的层层分析下，已经被弱化了、没有了。既然自和他没有了，那么这个苦是谁的苦？这个时候我们就不能再说这个是我的苦，是他的苦。这就是众生的苦，所有众生的苦，就是一样的苦。既然是苦就要除，所有的苦都要除。

你觉得众生的苦不除，那你的苦也不要除，因为这个苦已经成为一体了，已经没有被人为分成我的苦和他的苦、自己的苦和他人的苦，因为自和他的概念已经被打破了、没有了，没有自他这个苦就无分别了。“诸苦无分别”，既然无分别，后面马上要讲“苦故即应除”。已经只剩下一个单纯的苦，不是以前的“这个是我的苦”，里面带了个我，“这个是他的苦”带了个他，

我的苦可以除他的苦我不管，这些就是我们不能够修菩提心的障碍。

所谓的“自”、“我”没有了，看待自我的“他”也没有了，既然自和他没有了，那么剩下的苦就没有差别了，就叫“诸苦无分别”，一切苦都平等地除了。这个意思一层层分析下来，寂天菩萨到底要告诉我们什么？就告诉我们所谓的这个苦没有自他分别，一步步推理下来我们就可以知道，所谓的自他分别是不存在的。

癸三（摄义）分二：一、真实宣说摄义；二、遣除诤论。

子一、真实宣说摄义：

苦故即当除，何需强区分？

不应有此诤，何需除他苦？

欲除悉应除，否则自如他。

字面的意思是讲，是苦的缘故就应该遣除，那“何需强区分”？为什么一定要强制去区分这是自己的苦，那是他人的苦呢？“不应有此诤”，我们不应该有这样的诤论。“何需除他苦”为什么一定要去遣除他人的痛苦呢？“欲除悉应除”，如果想要除苦，一切苦都应该除，“否则自如他”，如果不想遣除他人苦，那么自己的苦也不应该除，那么如果自己的苦想要除，那么他人苦也要除。

我们首先看“苦故即应除”，因为前面讲“诸苦无分别”，所以说“苦故即应除”，是苦的缘故就应除。所有的苦是不是都应该除呢？都应该除。以前为什么不除？以前是我的苦当然要除，为什么不除他人的苦？就是因为有一个自他的执著。现在通过寂天菩萨的分析，自他的执著可以说被我们弱化了。如果自他的问题还在我们相续中牢牢抓住不放，这个修法永远都修不成。什么时候我们把自和他的概念慢慢消除掉，消除掉之后就只剩下一个苦了，就没有一个这是谁的苦，反正只剩下苦。“苦故即应除”，反正是苦的缘故就应该除，在世俗当中这个苦就应该除，因为任何一个众生都不想在相续当中感受这些苦。

“苦故即应除，何须强区分”？为什么“强区分”呢？这是我的苦、这是他的苦呢？你不用强区分的。“不应有此诤”，下面我们看不同的注释不同的讲法。

第一种讲法就承接前文直接讲下来，就是“何须强区分？不应有此诤”，所以说不应该有这样的诤论。“何须除他苦”，有些人就是想不通——我修道自己解脱就行了，为什么一定要让我管其他的不认识的人？为什么还要去管仇人的苦乐呢？所以“何须除他苦”呢？他内心有这种想法、这种挣扎。其实这个地方讲“不应有此诤”，不应该有这样的想法和诤论，因为是苦就应该除，不应该区分的缘故。“欲除悉应除”，如果你想要除苦的话，只要是苦就应该除。不管这个苦是在哪个众生的相续当中，不管是在你的手上还是脚上，反正你身上有苦，你就应该除，你说对不对。只要你的身体有病，你就应该除，也不管这是手的病还是脚的病，反正只要是病就应该去看。

所以说这个苦，不管是在哪个众生上，只要是苦就应该去除。如果我们的心的达到这种平等了，只要是看到有苦的地方，那么观音菩萨就会化现的，只要有苦他就会去度化的。至于众生能不能被度化，那么就要看众生的实际情况了。但是菩萨去没去？肯定去了。观音菩萨就是修成循声救苦的典范，我们现在还没有修成，但是这个理论我们要知道。

不管这个苦出现在哪个地方，哪怕出现在你的脚趾头上，你也要去除，出现在你的头顶上你也要去除。不管出现在哪个众生上面——他的代号可以叫张三，可以叫李四，只要痛苦出现的地方就应该除。“欲除悉应除，否则自如他”。如果不是这样的话，他的痛苦不除，那么你的痛苦不应该除，如果你的痛苦想除，他的痛苦也可以除，这是第一种解释方式。

第二种解释“不应有此诤”，它就从胜义谛讲，既然是空性的，既然是假立的，没有我就没有苦了，除苦的问题就不存在了。从胜义的角度来讲，的确没有一切的痛苦存在，也不用除苦。但是胜义当中没有，不一定世俗当中没有，世俗当中这个苦是存在的。所以说“不应有此诤，何须除他苦？”意思就是说，看待胜义、空性当中，没有我也没有受苦的人，没有受苦

也没有除苦，那“何须除他苦”呢？为什么要让我去除他苦？我们说胜义当中的确没有，但是世俗当中就可以有，世俗当中有苦的存在。但世俗当中有苦的存在和世俗当中有自他是不一样的。所谓的我必定是假立的，学智慧品的时候还要讲。所谓的五蕴、痛苦这些在名言谛当中可以有，但是所谓的实有的“我”在二谛当中都没有，胜义当中没有，世俗当中也没有，这个实有的“我”在二谛当中不存在。实有的“我”不存在，当然实有的“他”也就不存在了。所以这个自和他这种实有的概念，在二谛当中没有的，但是苦在世俗当中可以有，除苦在世俗当中可以有。

从世俗谛角度来解释，“欲除悉应除”因为自他这种实有执著，在世俗中不存在的缘故，所以所谓的实有的我和他在世俗当中也不存在，实有的没有，假立的可以有。它就是假立的，假立的就是说说名字，如果我们了解他的意思，这个是假立的我，这个是假立的他，这个可以。反正你了解是假立的，就不会有这么强的执著。但现在我们的执著不是假立的执著，我爱执引发的这种所谓我的苦、他的苦不是假立的，他没有安住在假立的高度，还是执著有一个真实的我的存在。前面破掉了这个所谓的真实的我，没有真实的受苦者，也没有真实的我的苦、他的苦，自和他是没有的，没有这些，那么是苦就应该除了。这里告诉我们的意思非常清楚，非常明确，这就是真实的摄义。

静虑品就是讲世俗菩提心，讲自他平等，讲后面自他相换的时候，有很多很多窍诀，真的是非常非常殊胜。希望道友们遇到这个教法的时候，认真去观察，它对打破我们内心当中的自他分别念，的确确实是太管用了，非常非常管用。

上师在这一课讲记当中讲了一个温森的故事，真是非常感人。温森是阿根廷的一个高尔夫球运动员，他在得奖之后得到了奖金，有个妇女告诉他，儿子得了重病需要钱，他就把支票签给她了。过了一个星期，朋友告诉他其实这个女人是一个骗子，不要说她的孩子生病，她从来都没有结婚没有孩子的。真正令人感动就是后面，温森就问：这个事情确认了吗？朋友说的确是这样。他的反应是什么呢？他说：这个消息——她没有儿子，她的儿子也没有病，是这个星期以来最好、最令人高兴的消息。为什么呢？因为自从他得知孩子生重病之后，一个星期都在为孩子祈祷，都在愿他的病赶快好，他现在居然没有病，那这个消息是最好的。我们分析这种想法表现了什么？表现了一种和我们完全不一样的观点和眼光。

平时我们知道这是骗子就会暴跳如雷；或者我们碰到这个事情，会先去观察一下她是不是骗人的。但他不是这样，他一个星期都在祈祷这个事情，一个星期都在关心别人，而且当他知道被骗的时候，第一时间没有去发火，也没有去责怪什么人，他还在为孩子们没有病而高兴。这对我们的分别念和世间的大多数人来讲都是很奇怪、不可理喻的想法，因为我们已经习惯了另外一种思维，什么都是朝自己看，根本不关心别人，别人的事是不是真的，是不是真的生病，都没有管过。所以这个人的观点真的太稀奇了，他完全是站在他人的角度上着想，而且被骗了之后，没有说我损失了多少，这个骗子多可恶等等。而很多时候包括我们自己在内，如我们捐了很多款没有下落了，就觉得欺骗了我们的善良怎样等等，但他没有这样想，他第一时间的反应是另外一种。我想可能菩萨就是这样想的，所有的菩萨都是这样想的，他是不是菩萨我不知道，但我可以肯定菩萨都是这样想的，都在考虑别人的利益，不考虑自己的利益。为什么感动就在这个地方。感谢上师讲这个故事，告诉我们从另外一个角度看事情，这是活生生的一个事例。

我们平时能不能这样去看事情啊？慢慢去学习，慢慢去学会为别人的利益考虑，站在别人的角度去考虑问题，这是一种非常感人的事情和典范。这个故事出现在讲记的这个位置，对我们来讲，还是有很大的一种震动，告诉我们世间上还有很多人的想法和我们不一样。

为什么这样讲呢？乞丐永远不知道国王的想法。乞丐猜国王的早餐是什么？可能是两根油条，一大碗豆浆，因为他平时吃不到，以为国王的早餐肯定是这些，但这就是乞丐的想法而已。凡夫的想法和菩萨的想法也永远不一样，凡夫永远站在凡夫的角度上去考虑问题，凡

夫永远把菩萨的行为拉到自己的角度上考虑。就像乞丐永远把国王的标准拉低到他自己能够想到的范围，永远想不到国王吃什么。所以说凡夫人永远想不到菩萨到底在想什么，菩萨到底在做什么。

有些时候我们学《入行论》，学菩提心，讲这些菩萨的想法，为什么觉得好困难，其实我们就是在用乞丐的想法揣度国王的想法，在用凡夫人的想法，用我执心、自私自利的心在想菩萨行、菩提心——这个思路合不合理，那个观点合不合理，那个观点和我的想法不一样。当然不一样，肯定不一样，百分之百不一样。因为必定是菩萨的想法，他已经非常非常高深了，我们的想法还是我执，还是自私自利。所以我们应该以《入行论》为标准，把我们的心的心拉高到那个程度上去，不要把《入行论》拉低到我们的程度上，千万不要这样。这也是我们学习《入行论》一个非常重要的地方。

今天的课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 133 课

发了菩提心之后，今天我们进一步学习发菩提心的方法。

每堂课之前，我们都要说“为了利益众生发菩提心”，每次做善法也说为了利益众生发菩提心。不管我们是放生还是做什么善法之前，都需要以菩提心摄持。但是如果不知道什么是菩提心，不懂得怎么发菩提心，没有办法生起菩提心的话，虽然我们在课前说一说发菩提心、想一想发菩提心，这样并不是没有功德利益，但是毕竟非常有限。因为在这种情况下，我们的菩提心只是一个总相，实际上内心没办法安住在菩提心的状态，去做利益众生以及闻思修的事情。

《入菩萨行论》宣讲了如何让一个相续中充满自私自利的凡夫生起菩提心，然后令菩提心不退转而再再增上，是一种从凡夫到菩萨圣者果位的殊胜修法。本论从第一品到第十品贯穿了菩提心的修法，不仅是对整个大乘法的赞叹，也是对自私自利的呵斥。从第一个颂词到最后一个颂词，都是在讲如何生起利他心，如何消灭自私自利的我爱执。内容次第是：前三品讲菩提心未生令生起；四、五、六三品讲已生令不退；七、八、九品讲不退而增上，第十品是所有的功德利益回向成佛、回向众生。

现在我们学习到第三个次第“不退而增上”，第七品精进是世俗菩提心和胜义菩提心都能够增上的助缘；第八品是世俗菩提心能增上的助缘；第九品是胜义菩提心能增上的助缘。

现在我们学习的是第八品静虑，讲相续中如何生起或者如何再再地增上世俗菩提心。前面我们提到过，从一品到七品之间，都在讲利他心、菩提心，那么，怎样才能在不退的基础上让它再再增上呢？其实第八品中自他平等、自他相换的修法，已经把所有的关要、窍诀讲得清清楚楚。我们学习自他平等这部分内容，可能只是讲了几堂课，但是相信包括我自己和很多道友在内，都已经发现了——寂天菩萨讲了非常多的窍诀。怎样修持自他平等？就是自己喜欢的安乐，众生也欢喜；自己不想要的痛苦，众生也厌恶。并不是我一个人想要得快乐离痛苦，而其他的人不想离苦得乐。

如果没有修持自他平等，虽然一切众生都想离苦得乐的心态和行为是客观存在的事实，但是相续中强烈的我爱执蒙蔽了我们的智慧，让我们觉得好像只是我和我的亲人想要安乐、不想要痛苦，而对其他人的痛苦、快乐没有感受。其实每个众生都有离苦得乐这种最朴实的心念，所追求的也是离开痛苦、获得快乐的结果。这种客观事实必须通过学习来了知并刻意地深化。

内心还要生起我和众生都是一样的、都是平等的念头，有了这个念头之后，才可以修持自他相换，才可以修持利益众生远胜利益自己的殊胜菩提心，这是一个次第。否则，泛泛地

讲菩提心，菩提心就只是一个总相。它是很好的心，一个必须要生起的心，但是它是怎样生起的呢？或者说，我们的心态充满了严重的我爱执和自私自利，而真正的利他菩提心，又是那么清静而伟大，对我们来讲是那么遥远。所以，要一下子从强烈的我爱执，上升到殊胜的利他菩提心的高度，对大多数众生来讲非常不现实。

有时我们觉得菩提心这么好，但自己却生不起来，感到很失落、伤感，认为没办法修成这么高的菩提心，也有很多人因此退失的情况。

实际上，我们的心和平凡的轮回众生都处在同一个水平线上，都是我爱执的自私自利心。而菩萨的心完全抛弃了我爱执，安住在利他的殊胜意乐和清静菩提心中，中间有很大的差距。

我们怎样从现在的状态达到菩萨的状态？必须要通过某些修法——比如：我和众生离苦得乐的想法是一样的，首先修持自他平等，然后再修持相换，再修持自轻他重，慢慢我们的心态就开始往上走了，开始靠近利他的思想。只有通过这样一步一步地走，我们的心才能达到《入行论》或经典中所讲的、殊胜的大恩上师要求我们生起的、一心一意为众生利益而奋发的状态，也符合在大乘的经论中——比如华智仁波切在《现观庄严论》的注释中所讲：真正大乘的核心在于利他，成佛也是为利他服务的。我们要产生这种状态：达到一切都是以利他为重，自己的利益根本微不足道。

首先必须要深入了知自他平等的理念，了知之后要在内心中反复串习、反复观修，让自他平等的思想牢牢地在我们的相续中扎根，在这个基础上再去修持其他修法，相对就比较容易。过去我们严重地偏袒自己和亲友，对自己、亲朋好友就愿意利益，和自己无关的、自己的仇人根本不愿意利益，迈入自他平等的状态中，这种偏袒心就能够打破。

修法的名称叫做自他平等，为什么要平等呢？因为以前我们利益的天平，是朝自己这方面倾斜的，其他众生的利益，我们没有考虑过。现在我们要首先修持自他平等，在此基础上，才是利他的第一步。我们开始重视、关心他人的苦乐、开始准备在内心中生起利他的思想，所以第一阶段自他平等的修法，其实对我们每个人来讲，非常地重要。前面我们讲了一些这方面的理念和修法，现在讲摄义。

癸三（摄义）分二：一、真实宣说摄义；二、遣除争论。

第一个科判我们讲完了，今天开始讲第二、遣除争论。对于前面所说的道理：一切苦都应该同等地遣除——有些人包括我们自己，内心都还会有一些疑惑，这时寂天论师就设计了一组问答，主要目的是深化问题、引出问题，然后彻底地解决问题。如果我们不懂佛经论典中辩论的意义，我们会想，为什么要讲这么多的辩论，了解这么多外道的观点有什么意义？直接给出它的意思，我们知道了去修持就行了。

其实不然，辩论或多或少、直接或间接都代表了我们内心中的一些疑惑和分别念。因为我们刚学习佛法，智慧不是特别敏锐，现在还有很多邪见发现不了，没办法提出很深刻的问题。借用很多外道的观点，通过一组又一组的问答、辩论，把问题主动提出来，然后就可以通过菩萨的智慧予以遣除。

如果我们内心中恰巧有这种疑惑，就可以通过辩论而打消；如果现在我们内心中没有这种疑惑，也可以提前知道有可能会产生这样的疑惑，应该怎样断除，对我们以后的修行有很大的帮助。或者通过辩论可以把我们学习佛法浮于表面的认知，通过智慧的方式予以遣除，让我们的认知进入到更深的层次。

有时我们学习佛法会有这种感觉：一看颂词或者上师一讲，好像就觉得自己懂了，没有什么不了解的，但是如果别人一问，或者我们讨论的时候，就觉得还是不懂，这是什么原因呢？就是因为我们只懂表面上的意思，但是深层次的很多意思其实没有懂。

论典中通过遣除争论的方式——把问题首先提出来，之后通过辩论的方式予以遣除。我们在学习的时候，就可以在此问题上更深层次地了知它隐藏的含义，推翻内心中可能出现的邪见。因为问答、辩论相对来讲比较难，我们刚学的时候，会认为辩论一方面难懂，一方面

没什么必要，但是越学到后面，就越觉得这些内容的确必不可少，对我们开发智慧，生起定解非常重要。

悲心引众苦，何苦强催生？

若愍众生苦，自苦云何增？

颂词第一、二句讲的是我们的分别念或者其他人的观点；第三、四句是寂天论师的回答。我们先看一下字面上的意思，再深入去观察它的含义。

如果菩萨发悲心，会引起其他众生的很多痛苦，也就是说把其他众生的很多痛苦引到自己的相续中来感受，所以说“悲心引众苦，何苦强催生”。

前面不是说所有的痛苦都要遣除吗？为什么我们又要通过修悲心的方式，来强迫性地催生其他众生的痛苦在我们身上成熟呢？这样讲的时候，有些人对这个问题不太理解——自己的痛苦足够多了，为什么还要通过修悲心的方式引来更多的痛苦？这是没必要的。

这时寂天菩萨用“若愍众生苦，自苦云何增”回辩，他说：如果以大悲心来悲愍众生痛苦真正产生了大悲心，自己的痛苦如何会“增”呢？自己的痛苦是绝对没办法增长、也决定不会产生的。

再进一步来看，在真实宣说摄义中，前面的颂词“苦故即当除，何需强区分？不应有此净，何需除他苦？欲除悉应除，否则自如他”对这个问题已经讲过了。

讲到此处的时候，有些人说如果我们修菩萨道，修大悲心、利他心，我们要生起悲心——那么悲心是什么呢？悲心首先第一要缘众生的痛苦，第二要缘对众生的痛苦予以遣除。

通过悲心缘众生痛苦的时候——悲心有一个状态是：看到众生受苦时内心就不堪忍，觉得很难受、很痛苦，这就是悲心引来的痛苦。

有些人觉得：众生种类这么多，众生痛苦的种类也这么多，像这样一个个地缘，缘一个众生的痛苦我自己就难受，缘第二个众生痛苦的时候更难受，如果缘一切众生的痛苦，那我自己的痛苦不就越来越多了吗？

前面也说过这种痛苦需要遣除，一方面是苦就要遣除，一方面又刻意地引起很多的痛苦，这二者之间是不是有相违的地方？是不是比较矛盾呢？如果要遣除，遣除自己的痛苦就可以了，为什么还要刻意引发其他的痛苦？其实这是我们在修持自他平等的时候，我爱执的地位受到了挑战，所以不愿意去观照利他。

我们修菩萨道、无我空性，都是针对我执或者我爱执痛下杀手，真正的成佛是什么？就是将所谓的“我”彻底消除的道和结果。因为悲心是修利他、修他爱执的，通过他爱执，对“我执”、“我爱执”的地位发起挑战，所以我们内心的“我执”，感觉到了危险和压力，觉得自己的地位有所动摇了，所以会从内心中生起很多念头，保护“我执”不受伤害。

我们在修悲心、菩提心的时候，也觉得：是不是真正要把一切精力或者时间全部奉献给众生？如果奉献给众生，我没有时间怎么办？我的利益怎么办？这就是我执在做挣扎的表现，针对这样的挣扎必须要彻底地消灭。

为什么会出现这种问题？其实还是不愿意修利他而给自己找的理由和借口。所以对方认为“悲心引众苦，何苦强催生”，觉得没必要修悲心，要解决痛苦，修自我解脱道就可以，自己一个人解脱、涅槃就已经足够了。

下面我们回答：不用担心。大悲心引起的痛苦，表面上看起来是让自己感受了更多的痛苦，其实真正观察的时候并非如此。“若愍众生苦，自苦云何增？”如果我们真正对众生的痛苦产生悲心，发愿遣除众生的痛苦，其实自己的痛苦是无法增长的。

“自苦云何增”——怎么可能增长自己的痛苦？绝对不可能。为什么？我们下面再做分析：

第一、把自己的痛苦和大悲心引发的痛苦二者作个比较：自己本身的痛苦——如我们在轮回中感受的疾病、伤痛等，可以说是自己的自业产生的，叫做“自苦”。这种自己的苦，是通过自私自利的作意而引发的。众生感受的所有痛苦，没有一个是缘利他而产生的，一切痛

苦都是缘自利而产生：如杀生、偷盗、邪淫、妄语，没有一个不是为我执服务。通过杀生、偷盗、邪淫等业所引起的痛苦，其实都和自私自利的我爱执有关。所以自己的痛苦是通过自利引发的。

第二、大悲的痛苦其实是一种他利。通过自利引发的痛苦是没有意义的，只是在偿还以前的业债。前面分析过，这种痛苦基本上对自他没有任何意义，只是通过受苦的方式把以前的业消尽而已，对自他的解脱和安乐没有任何益处。所以，自利的痛苦是没有意义的，而大悲利他的痛苦是有意义的，有什么意义呢？它是离苦之道。

自己的痛苦是生起痛苦之道。虽然苦本身是无记法，不是罪业，但是苦中会产生无明。十二缘起的最后是生和老死，老死就是苦，通过苦又生无明，这样无明缘行、行缘识乃至最后生缘老死，通过老死又产生无明，就是一个循环的模式。自己所受的痛苦是产生后面痛苦的因。而利他的痛苦是离苦之道。

所以说自利之苦是引苦之道，利他的痛苦是离苦之道，二者之间完全不一样。

比如无著菩萨在山洞中观修弥勒菩萨十二年，通过大悲心灭除了痛苦，现见弥勒菩萨之后，开始引发各种各样的功德，所以二者之间有差别。

第三、自利的痛苦非常强烈，而利他之苦很轻微。为什么呢？我在缘众生痛苦的时候，表面上要缘所有众生的痛苦，好像我在承受一切众生的痛苦一样；而自私自利的痛苦，好像感觉没有这么广大，没有这么强。但是我们严格分析，自私自利的痛苦要强烈得多。以自私自利为因而感受的痛苦——人道中的痛苦自不必说，还有饿鬼、地狱、旁生等很多的痛苦，都是通过自利引发的，所以自利的痛苦很猛烈，而利他的痛苦很轻微。

有时我们观修大悲心、观修地狱众生的痛苦，但地狱众生的痛苦不会跑到我们身上来，所以这种痛苦只是因为不能忍受众生的痛苦而痛苦，和自己真正去感受地狱痛苦完全不同，因此利他的痛苦是很轻微的。所以二者之间不一样。“自苦云何增”，没办法增上。

第四、就是一个时间长，一个时间短。自利的痛苦是从无始以来到现在，如果不修行，从现在再到遥远的未来还会受苦，时间非常漫长。而利他、大悲的痛苦，时间非常有限。

我们从修利他心开始算，最多三个无数劫就成佛了。按照《宝性论》等大乘论典的观点，在初地以后就不会有痛苦了，所以后面两个无数劫是不会有痛苦的。

即使在加行道的时候，相续中也会有很多法喜、法乐，不会有很强烈的痛苦。资粮道中有小资粮道、中资粮道、上资粮道。上资粮道主要是禅定自在，中资粮道的时候是修四正断，这个阶段的苦也非常有限。所以一个时间非常长，一个时间非常短。

第五、二者比较，自利的痛苦与愚痴、无明相应，利他大悲的痛苦与智慧相应。一个是和无明相应，一个是和智慧相应，二者之间当然有很大差别。

自利的痛苦，是感受以前所受痛苦的业果，是一种承受业报的方式；大悲的痛苦，是以大悲去缘众生的痛苦，它是菩萨的庄严，二者之间完全不同。

以大悲心去缘众生痛苦，不是自己被迫去感受，而是主动去替众生解除痛苦，所以是很殊胜的发心和行为，是一种庄严。就好像世间人很喜欢装饰品一样，菩萨的装饰品就是大悲心。前面自利的苦是轮回的本质，后面的大悲心是涅槃的因，这方面也完全不一样。

最后，自利的苦表面上是苦，实质还是苦；大悲的苦表面上看起来是苦，实际根本不是苦，只有相似痛苦的相，本质不是真正的痛苦，所以二者之间差别非常巨大。

如果不知道这些，我们觉得修菩萨道的痛苦太大了，好像如果不修菩提心、不发大悲心，没有这么痛苦，一发了菩提心、大悲心，开始管众生的事情之后，好像自己的痛苦会越来越多。

刚开始修悲心的时候，因为心不堪能，我们的福报、功德还没有生起，还没有圆满。所以为众生做事情的时候，感觉很累、难以驾驭。但是这种情况绝对不可能持久，只要我们真正地修下去，随着功德的增上、心的成熟，很多我们所认为的痛苦到了后面，就不会显现痛

苦之相了，这种情况不会永远延续下去。

现在我们主要的困难，就是看到这么多众生，这么难度化，而且自己也有这么多的烦恼，让我去度化众生觉得很困难。为什么会觉得很困难？主要是我们以为自己以后当菩萨的时候，还是现在的心态和状况，但在修菩萨道的过程中还是原来的心态是不可能的。现在我们觉得发心困难，难以忍受各种各样的痛苦，只是反映了我们当前的心态，随着我们修心的深入，这种状态一定会改变的。

就像我们刚刚开始学佛的心态，和学了几年之后的心态是完全不一样的，以前觉得很困难的事情：比如我们刚刚学习《入行论》或者学习佛法的时候，里面有很多术语——什么相续、蕴集、我爱执、他爱执……觉得太难理解了，但是我们现在再看，这些问题其实很简单。所以当学习佛法上了一个阶梯之后，就不会觉得发菩提心有这么困难。

以前我再再地讲这个问题，再再地去分析——真正最困难的时间段，就是现在我们这个时候。只要坚持修心修下去，过了这个阶段之后，以后就不会有这么强烈的痛苦，也不会感觉这么困难。现在是起步阶段当然困难了，我们一旦起步之后，开始正常运作了，那个时候就不是非常困难了。

为什么我们讲这么多，主要就是讲“若愍众生苦，自苦云何增”。有些人觉得，如果去悲愍众生的痛苦，我的痛苦就会无限增加，但这是错误的观点。“自苦云何增”？前面分析了很多种对比，对比完之后，我们就知道，其实如果通过大悲心去缘众生的痛苦，不但不会增加自己的痛苦，而且还可以迅速地消除自己的痛苦。因为我们心胸越狭隘，就越容易受到痛苦的伤害；心胸越开放，就越不容易受到痛苦的伤害。

有些是真正的痛苦：比如业力成熟之后出现在身体上的病，这是身体上的痛苦；还有的是分别念带来的心理上的痛苦，有时还会额外深重。通过修大悲心把心胸打开之后，很多事情都能够容纳，都可以消化。如果大悲心在相续中扎根了，悲心越增上，我们的痛苦不但不会增长，反而会越来越少，越来越小。

下面继续看颂词：

一苦若能除，众多他人苦，  
为利自他故，慈者乐彼苦。

下面的颂词也是进一步宣讲它的意义、比喻和例子。如果通过一个痛苦就能遣除众多人的痛苦，为了利益自己和他人的缘故，修慈悲的慈爱者应该欣然接受这种痛苦，因为这个痛苦的利益实在是太大了。

我们在轮回中所受的痛苦基本上没有什么利益。前面我们讲了一些痛苦，有一种是让我们的身心相续感到非常不舒服，这肯定是没有利益可言的。这种痛苦没办法使自己与他人真正地得到利益，或者说，在消除流转轮回的业方面没有任何利益。所以这是毫无意义、没有利益的痛苦。

还有一种痛苦，虽然有短暂的或表面上的痛苦，但是利益非常强大，如果有这种强大的利益，虽然是苦，我们也可以选择欣然接受。

颂词就讲到这个含义“一苦若能除，众多他人苦”。比如此处讲大悲心的痛苦，假如有一种痛苦能够遣除众多人的痛苦，作为有智慧的人来讲，会不会选择这种痛苦呢？肯定会选择。

就像自己得病了，去看医生，不管用什么样的方式：吃药、开刀、针灸也好，虽然这个过程中会有些痛苦，但是众生都会算帐，治病虽然苦，如果通过这一点点苦，能够让自己以后身体健康，不再有大的痛苦，自己就会愿意去做。

同样的道理，一个修慈悲心的人，如果自己通过大悲引起的痛苦能够消除众多他人苦，他就会欣然接受这种痛苦，因为这种痛苦的确非常有意义的缘故、能够利益自他的缘故，他一定会选择。一方面是“一苦若能除，众多他人苦”，“为利自他故”，就是为了利益自己也为了利益他人的缘故，所以这个痛苦可以被慈悲者接受并修持。

比如无著菩萨在修大悲的时候，他的大悲心产生了就是能够利益自己；当他修大悲罪业消尽的时候，见到弥勒菩萨，而且跟随弥勒菩萨去兜率天听《弥勒五论》，再把《弥勒五论》带回人间弘扬，这就是既利益了自己，也利益了他人。

大悲心本身就是缘利他的，缘的就是他人的苦乐，所以如果能产生大悲心，就能利益自己和众生，也能消除自己和他人的痛苦。

所以，大悲心所产生的痛苦我们不应该惧怕它，我们应该认认真真去观想它的本质。这种大悲心能够产生巨大的福德，能够清净罪障，能够关闭恶趣之道，能够让我们深入殊胜的善道，能够让我们进入大乘的修法，能够让我们成就殊胜的佛果，能够利益一切众生。

我们看很多菩萨的传记，如果一个人的大悲心很强烈，他能够影响周围的环境。比如米拉日巴尊者在深山里修持殊胜的佛法和大悲心的时候，感化了很多野兽和非人。《入行论·善说海》的作者——藏地的无著贤菩萨，因他修大悲心的缘故，所在之处的狼和羊可以和睦共处。以前法王仁波切修大悲心也出现过类似故事。

修大悲心的人的周围，围绕着一种很庄严、和谐、平和的气氛，所以任何人接触到大悲心很强烈的修行者，无论再暴躁或者内心中再有恶心，一旦接触，他的恶心自然而然就消失了。修大悲的力量非常巨大。如果有一个人修大悲，他所居住的整个环境也会呈现很吉祥的情形，没有什么大的灾害等等。

如果一个菩萨修大悲心，任何和他结缘的众生最终都可以成就殊胜的佛果，这就是很长远、究竟的他利了。如果现在我们正在感受所谓的大悲引发的痛苦，可以说，从无始以来到现在，在我们相续中生起的所有苦当中，大悲引发的痛苦是最有意义的。我们本身在轮回中的痛苦是非常多的，我们有没有真正为自他众生的利益承受过痛苦呢？非常非常少，几乎是没的。

大悲心是缘一切众生的，不分种类缘一切众生能够离苦得乐，所以，假如大悲心生起来之后感受一些痛苦的话，那么这种痛苦的确是最有意义的一种痛苦。我们看“慈者乐彼苦”，我们应该欣然接受相续当中生起这种大悲，应该很欢喜，应该“乐彼苦”。

虽然每个众生都不想受痛苦，但是这种痛苦我们要去追求，我们要去欣然生起。这种所谓的痛苦，有些论典讲，它只是一个痛苦的表象，不是地狱或者人间因恶业而感受的那种真正的痛苦，本质完全不相同。对这种痛苦我们一定要欢喜生起，佛菩萨也在赞叹我们，鼓励我们生起。

现在我们学到这种教义、正法之后，内心对这种痛苦要生起一种欢喜心，而且无论如何要想方设法来引发这种殊胜的大悲心，这方面很重要。

下面讲一个事例作比喻。颂词当中讲：

妙花月虽知，国王有害意，  
然为尽众苦，不惜殉自命。

这是讲了一个菩萨为了利益众生，怎样通过大悲去感受痛苦的事例。“妙花月”，字面上的意思是妙花月比丘或菩萨，他虽然知道勇施国王对自己有害意，但是为了消尽很多众生痛苦的缘故，“不惜殉自命”。

上师在注释中讲了这个公案的详尽过程，公案出自于《三摩地王经》。在这个经典当中说：原来有一个佛陀是宝莲月现圣王佛，佛陀入灭之后教法住世，在教法最后也要到末期的时候，有一个叫做妙花月比丘的菩萨，还在这个地方安住，修行佛法和弘扬佛法。

当地的勇施国王，有一天突然对佛的教法生起了邪见，觉得这些比丘住在他的国家中对自己不利，就把这些修行者通通驱逐出境。当时有七千位菩萨，有可能是发了菩提心的菩萨，也有可能是获得了证悟的菩萨，七千位菩萨知道妙花月比丘在普贤林苑中安住，就去依止妙花月比丘修学佛法。

过了很长时间之后，有一天，妙花月比丘以神通观察，发现如果现在去勇施国王的国家

或者王宫中说法的话，有很多众生可以获得善趣，或者可以获得不退转的果位、获得解脱。如果未去说法，因为没有这个善缘，这些众生就会暂时无法生善趣或者解脱。他观察到这个情况，内心生起了强烈的大悲心，虽然他也不知道勇施国王是很暴虐的，去的话可能自己性命难保，但不管怎样，为了利益众生，他还是去了。

菩萨在七天当中很精进，白天讲法，晚上转绕佛的舍利塔。通过这样的方式把很多众生安置在了殊胜的果位——有的众生安置在了生善趣的善缘当中，很多众生获得了解脱。

后来国王发现了，在禁止弘扬佛法的命令之下还有比丘在偷偷传法，他非常生气，就把妙花月比丘抓起来，命令一名叫能乐的刽子手处死菩萨，菩萨被处死的时候，身体当中没有血，流出了白色乳汁样的液体。国王和刽子手看到之后都非常害怕。

国王生邪见的时候也没有什么理由，看到这个情况就开始追悔了，也许是自己清醒过来了，于是他为妙花月比丘的遗骨建起了灵塔并供养。

这个公案说明了什么道理呢？就是在解释前面的颂词：“一苦若能除，众多他人苦，为利自他故，慈者乐彼苦”。

首先说“一苦若能除”，这个“一苦”怎么理解？直接理解就是指妙花月比丘被杀的苦，当然作为一个菩萨来讲，他是不可能痛苦的。但是按照我们凡夫人的眼光，他毕竟被杀害了，这算是一种痛苦。虽然这种痛苦在菩萨身上发生，但他没有任何痛苦的感觉。就像佛陀或者很多上师在生病的时候，在我们凡夫人看起来：上师生病了，应该很痛苦吧？但是菩萨自己不会有痛苦。只是从我们的眼光看，他可能会有痛苦。

菩萨以这种痛苦消除了很多人的痛苦，消除了哪些人的痛苦呢？比如他去勇施国王的皇宫或者附近传法，和他结缘的众生不堕恶趣，就遣除了恶趣的痛苦；获得了解脱，就遣除了轮回的痛苦，所以很多人因为他的因缘，就已经解脱了痛苦，所以这个叫“一苦”。

这个“一苦”，也可以再把国王和刽子手的苦算进来，为什么呢？因为国王下令杀了菩萨因此会堕恶趣；刽子手是执行者，亲手杀了菩萨的缘故也会堕恶趣。妙花月比丘所受的苦，是被杀害的苦；国王和刽子手所受的苦，是后世堕地狱的苦，但不管怎样，通过这些少量的苦，却让很多人不受苦了。菩萨在观察因缘的时候，觉得利远远大于弊，所以他就这样做了。

接下来是“为利自他故”，“为利自他故”是什么呢？妙花月比丘传法累积了很大的成佛资粮，所以他成佛的速度会加快，而且他在传法和被杀的时候，没有产生过一刹那恶心，恒时安住在正念当中，在这个方面他累积了很大的资粮，算是菩萨对自己的利益。

他人的利益呢？就是前面讲到很多人获得善趣的果位、获得解脱的果位，这个方面就是他人的利益，也包括国王和刽子手的利益，有这些利益的缘故，所以“慈者乐彼苦”。

前面我们不是说国王和刽子手有苦吗？为什么有利呢？这要分不同情况看：暂时来讲，国王和刽子手会堕恶趣，这个是苦；长久来看，国王下令杀菩萨，刽子手砍下了菩萨的头，就是和菩萨结下了缘。如果杀一般的人，过患非常大而且没有丝毫的利益，因为被杀的人内心有很强烈的嗔恨心，业果不虚，冤冤相报何时了。

杀菩萨罪过虽然非常大，但是菩萨相续中必定有大悲心，必定有菩提心，所以他会缘所有众生发心。对于杀害他的众生、内心当中生恶心、造重大恶业的众生，菩萨尤其悲悯。

以前我们引用过《四百论》的颂词（“如母于病儿，特别觉痛爱，如是诸菩萨，特意悯恶者”），就像母亲对自己生病的儿子特别慈爱一样，菩萨特别悲悯造恶业的人，所以菩萨的悲心会关照国王和刽子手，他们最终会成为菩萨的弟子，或者被菩萨度化而获得殊胜的解脱。这是从究竟长远来讲，能利益包括国王和刽子手在内的众生。

所以妙花月虽知国王有害意，虽知自己会送命，也知道国王会因为他去传法而造下杀菩萨的重罪，但是为了灭尽众生的痛苦还是去了。按凡夫人的眼光，好像如果菩萨不去的话，国王也不会造杀菩萨的罪业，也不会堕恶趣，但菩萨在考虑问题的时候，是考虑是否具有直接、间接的利益和暂时、长远的利益。

按照凡夫人的想法（凡夫人没有强烈的大悲心，也没有很善巧殊胜的智慧，更没有勇猛意乐），所以我们会想，如果让国王造恶业，就不应去了。但是妙花月这些大菩萨不是这样想的，一方面很多众生会因为自己的前去得到解脱的利益，不去的话，他们的损失会非常大；不去虽然国王可以避免因为杀菩萨而堕恶趣，但是其他众生就得不到很大的利益了，国王也不会和菩萨结下一种得度的因缘。他从暂时、究竟或者眼前、长远的角度考虑之后，就去了。被菩萨的菩提心摄受的众生，不管是直接利益，还是间接利益，都是究竟有利的。

我们也会想到：妙花月菩萨去国王的皇宫中说法，那么以前的七千位菩萨的利益不就中断了吗？其实不一样，因为七千位菩萨已经依止妙花月比丘很长时间了，他们已经先前入道了，而后面的弟子如果缺少了妙花月比丘的引导就没法入道，二者之间是不一样的。

这个颂词就是对比了前面“一苦若能除，众多他人苦，为利自他故，慈者乐彼苦”的意义，通过比喻或事例的方式来进行说明。

那么接下来我们再看第二个科判功德，讲到了修持自他平等的殊胜功德。颂词当中讲：

壬二：功德

如是修自心，则乐灭他苦，  
恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。

“如是修自心”：字面意思是讲，菩萨这样修炼了自心之后，就会非常乐意去灭除他人的痛苦，修行成熟之后，最后连恶趣、地狱自己也非常乐意前往，就好像鹅看到了莲花池，就会非常欢喜地趣入一样，最后会达到这样一种阶段。

“如是修自心”：里面关键的地方就是修心。如果你这样修的话一定会有一种结果，修心的话心就会得到调伏，所以修心是很重要的。如果不修心，心也没有办法无因无缘就被调伏，所以说心是可以修的。

平时我们讲心具有很强的可塑性，如果你往这个方面引导，它就往这个方面发展；如果你往反方面引导，它就会朝另外一个方面发展。如果有很多恶友、恶知识引导我们，我们的心就可能非常容易往贪嗔痴、造恶业、轮回的流转当中去发展；如果有善知识引导我们，我们的心就朝大悲心、利他心、空正见、菩萨道方面去发展。

为什么要长时间依止上师，为什么要长时间依止善知识、善友呢？因为在我们听上师讲课、在我们学习佛法的时候，上师善知识善友会经常性地把我们的心往大乘方面引导，往殊胜的利他心方面引导。我们的心会受环境和很多教言的影响，如果我们学习大乘的教言越多越深刻，那么我们的心也就朝这个方面越来越发展，这就是说明修心对我们来讲是非常重要的。

“如是修自心，则乐灭他苦”：为什么我们修了自心，最后就会很乐意地去灭除他苦呢？因为我们修的是自他平等，如果我们把自他平等修纯熟了，就没有我和他之间的巨大差别，这个鸿沟算是已经填平了。自他平等了，没有自他偏袒的差别的话，因为我们自己很乐于灭苦的缘故，我也乐于灭除他人的痛苦。

以前他人的痛苦是和自己无关的，他人苦不苦、乐不乐关我什么事？所以有些时候，自己根本就不关心他人，但现在不一样了，因为有一个前提就是自他平等，已经修成了自他平等了，所以一定会乐于灭他苦。如果我们达到这个状态，就和现在的心态完全不一样了，会有很大的差别。能让内心当中产生这种状态，就叫“功德”。所以说“则乐灭他苦”。

“恶趣亦乐往”：这是讲修心已经到达了什么层次——连恶趣、无间地狱都乐于前往了。无间地狱是什么概念？在所有轮回中痛苦最极端、最强烈的地方，如果连无间地狱都非常乐于前往的话，那么在人世间当中、在轮回当中还有什么地方不愿意去呢？还有什么地方的众生不愿意救度呢？这就说明他修心达到这么高的量，可以达到这么高的量。

以前不要说让我们堕地狱了，就是让我们花一点时间去帮人都觉得好麻烦，花好多时间呀，自己很辛苦等等。这就说明自他不平等，因为自他不平等的缘故，在自己上面花时间我

们就愿意，花在别人的身上我们就不愿意；或者花在自己亲人上的时间我们就愿意付出，如果花在其他别人身上我们就不愿意。如果已经自他平等了，就不会因偏袒划出两个阵营，没有两个阵营就完全平等了。

只不过这里也要看因缘，有些时候某件事的因缘更急，自己就首先做这个事情。否则有些人会想：菩萨的心是平等的，为什么世间上有这么多痛苦的人菩萨不去救度？有些时候他只是救度某些人——做慈善的时候只是帮助一些人，其他人就不帮助，为什么这样？其实菩萨的心是平等的，只不过有些众生的因缘成熟了，或者离菩萨比较近的缘故，他就首先关照了。或者在显现上面，在有限的时间、精力、资源前提之下，他只能做这么多。但是他只能做这么多，只是帮助了一些众生，并不说明他有偏袒，而是那部分众生的因缘先成熟。菩萨自己的心安住在无分别念当中，安住在大慈大悲当中。

我们看到还有很多人没有得到帮助，或者很多受苦的众生缺医少药，或者怎么怎么样，为什么菩萨不去救度呢？其实这是一种不必要的分别念。菩萨的心虽然是平等的，但是也要看因缘。

因为菩萨在世间利益众生，也是需要观察因缘或者看待因缘的。有因缘就可以做，没有因缘暂时来讲就没有办法做。但没办法做并不代表菩萨不管他们，并不等于菩萨的心有偏袒。他已经修到连恶趣都能乐于前往，所以就没有什么可以障碍他的，这个心已经高度平等，连自己和地狱众生的苦乐都平等了。

“如鹅趣莲池”是比喻，就像鹅看到莲花池非常喜欢，不加思考就直接进去一样，菩萨修心到量的时候，看到众生的痛苦也是不经思考就去救度。救苦已经成了大悲心的反应，已经成了自心的一种本性、本体了。当然这对我们来讲还是很高的目标。这个目标高是高，但我们修心必定要达到这种程度，一定要向这个目标靠近，最后我们才可以修成一颗殊胜的菩提心、大悲心。

这样的修行方式可以让我们达到前边所讲：我们向那个方向发展，一定可以让我们的心达到一种量。有时候，我们会觉得菩萨道好困难，众生这么多、这么刚强，怎么度化？其实我们还没有做的时候已经被自己吓倒了，很多时候就是自己吓自己。如果我们真的去问修菩萨道的菩萨：是不是有这么痛苦？他们会说没有这么痛苦，没有这么复杂。当我们没有去做一个事情、还没有靠近它的时候会觉得困难，但是如果我们去观察分析，就会发现的确没有想象的那么困难。这主要是无始以来我执的习气太重，太过于看重自己、保护自己的利益，只要放弃了自己的利益去帮助他人，就觉得好像自己失去了很多。

但因果缘起的规律恰恰不是这样的，缘起的规律就是：你帮助别人，自己得快乐；只是关注自己就会失去快乐；如果帮助别人除苦，自己不会有苦；只是在乎自己的苦，将会连续不断地遭受很多苦，这是绝对的。如果你只在乎自己的苦，在这种前提下自己想要避苦，就有可能把自己的痛苦放到别人身上去，本来应该自己受的苦却让别人承受，这就包含了恶心以及不择手段的恶行。如果只关注自己的痛苦，后果肯定是自己的苦越来越多。如果是关注、在乎别人的痛苦，想要遣除别人的痛苦，那么自己的痛苦会越来越少，乃至不会有苦。

所以我们越让别人获得安乐，自己就会获得安乐；如果只想自己获得安乐，自己会失去安乐；如果只在乎自己的痛苦，自己会得到越来越多的痛苦；如果在乎别人的痛苦，自己的痛苦就会越来越少，这些方面我们要去观察。

这就是为什么越学这些论典，我们的思维方式和智慧就会越靠近菩萨的思维，越靠近世俗的实相或者因果的实相。如果不学习，就好像布施一样，在佛法因果当中讲越布施越富裕，但不懂因果的人会觉得越布施我越穷。

修菩提心也是这样：我们越把心向众生开放，越修持利他菩提心，我们的心就越自在，越封闭自己的心，我们就越痛苦。《入行论》所讲修心的方式，都是让我们利益众生，不要再自闭、不要再围绕我爱执而转，应该逐渐把自己的心向众生开放。越来越关注众生的苦乐，

越来越想去帮助众生。如果有这样自他平等的心，我们的心达到这种高度了，从我爱执的痛苦根源当中解脱出来了，我们自己才能在修法的过程当中越来越获得安乐，也才能在修习当中引导众生获得殊胜的安乐，这个方面就是它的功德之一。

第一堂课就讲到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 134 课

下面我们继续学习《入行论》第二个科判功德。前面讲了，如果能够修持自他平等，内心安住于自他平等的话，我们会很乐意去利益他人、灭除他人的痛苦，就像乐意灭除自己的痛苦一样。下面继续介绍它的功德：

壬二、功德：

有情若解脱，心喜如大海。

此喜宁不足？云何唯自度？

颂词字面意思：一切有情如果能够解脱，我们的心会非常欢喜，犹如无边的大海一样，获得无边的欢喜。对于这么大的欢喜，难道不满足吗？“云何唯自度？”为什么只满足于自我解脱呢？

为什么这样回答？因为有些人说，如果能够获得解脱、成佛，的确是很大的快乐，但我只想一个人获得自我解脱，利他的快乐对我而言不是很大，所以我不愿意趣入利他之行。没有这种意乐，只想追求自我解脱，这代表了一类人的思想。

有些人的这种思想是直接表现出来的，他们的内心只想自我解脱。小乘道的上师、善知识在宣讲的时候，也是说轮回很苦，自己应该修持佛法而从轮回中获得涅槃。佛、上师、善知识这样讲的，他们的根基、意乐、发心、修行也是这样，最后得到的果也是这样。

还有一类人，虽然顶着大乘修行者的名头，（比如我们不注意观察自己，就像现在想修持佛法、修持《入行论》获得解脱一样）其实就是想自我解脱，没有想管众生的利益。有这种想法当然和大乘道、菩萨道完全不相应。

上师在讲记中也提到了一些比较奇怪的现象，就是我们在报自己修什么法的时候，我们很愿意往大的、高的报——我们是修大乘的、我们是修密乘的；我们是大乘弟子，密乘弟子等等。求法的时候，一定要求大灌顶、求大法，一定要求大中观、大圆满，好像不离开“大”字就满足。如果里面沾了“小”字，比如小乘和基础的修法，就不愿修、不愿求。我们的想法是这样，口头上、行为上的表示也是这样。

当我们说自己是大乘行者的时候，稍微观察一下就会发现，在我们的修行、生活当中，我们的发心、行为往往都和“小”相应。本来大乘道必须要发大心，要缘一切众生发愿，但是自己的发心往往和我爱执相应：我要解脱、我要修持、我要成佛，我的朋友、我的家人，他们需要获得安乐……发的心很小，真正修的时候完全没有和大乘相应。说的时候往大的说，修的时候却往往唯恐自己不小，把自己局限在非常狭隘的范围中。不愿意发大心，也不愿意修菩萨行去度化众生，这些方面都是和“小”相应。如果我们口头上说的和实际上做的完全矛盾，这种发心和行为怎么可能和大道相应呢？

《入行论》中引导我们的，都是让我们开放自己的心，不要把心局限在自我的范围中。无论从理念上，还是从修法上，一系列的教言都是为了让我们打破我爱执，生起利他心，加入利他修行的行列中去。所以佛菩萨用了很多的教言、窍诀、公案，一代又一代的上师写了很多注释讲解《入行论》，让我们学习这部殊胜的论典。如果学完《入行论》，发现学习《入行论》还是为了自己能够获得怎样的果位，或者通过学习《入行论》自己能获得很大的利益，就和《入行论》本身的意义不沾边了。我们要懂得《入行论》到底在讲什么，《入行论》主要讲的是让我们发起利他心、修持利他心。如果学习《入行论》是为了自己的利益，

可能方向已经有点不对，必须要调整了。

刚才讲到，有人认为自己一个人获得解脱就可以了，这个快乐很大，让我去帮助众生，并没有感觉到多大的快乐。为打破这种疑惑，就讲了“有情若解脱，欣喜如大海”。一个人获得解脱固然好，但是如果一切众生都能够获得解脱，这种欢喜不是很大吗？自己获得解脱、获得涅槃，当然是很欢喜的，因为相续中的烦恼、轮回中的罪业或习气都已经没有了，自己已经从轮回中获得解脱了，就像从监狱中逃出去一样很快乐。但很多教言中讲过，一个人解脱没有什么实际意义，远离了殊胜菩提心的解脱味道，这种安乐没有什么用。（在注释中也曾经提到过这个问题。）

世间也有这种讲法：一个人快乐不是真正的快乐，所有人快乐才是真正的快乐。同样的道理，修行佛法也是这样。假如我一个人获得了解脱，还有很多众生都在轮回中漂流，这种解脱有什么利益呢？对于一个相续中真正有悲心的人来讲，不忍无视这种情形。

我们讲皈依的时候说过，有些人是畏惧恶趣的痛苦而皈依，有些人是畏惧轮回的痛苦而皈依，有些人是畏惧自我解脱而皈依。第三种“畏惧自我解脱的皈依”才是大乘的皈依。他害怕只是自己一个人解脱（无论发心还是实际情况），而其他众生仍旧漂流轮回中。只求个人解脱，这不是大乘行人应有的发心。为什么呢？因为《入行论》的所化根机，主要是针对像我们这样的人，既想修菩萨道，同时内心中又有我爱执的人。如果纯粹是小乘根基的人，《入行论》估计就不是为他们而造的了；有的人虽然暂时入于小乘，但有大乘种性也可以学；当然，对大菩萨也不用讲《入行论》。

对我们来讲，虽然我们自诩是大乘行者，但是没有真正修持大乘的教法，还没有修持菩提心或利他心。针对这一类众生而言，就必须学习《入行论》，打破唯求自利的我执心。

世间的比喻也是这样：比如一家人都关在监狱里，其中一人想方设法从监狱里逃了出来，之后在外面大吃大喝，过上非常快乐的生活。虽然自己的父母亲人还在监狱中，但自己根本不闻不问，既不起悲心，也不想去救护他们，这种人在世间肯定是被人唾骂的对象。

同样的道理，一切众生都做过我们的父母，现在我居然发心自己一个人从轮回的监狱中解脱，只要我安住在涅槃的快乐中就可以了，其他的众生可以不管，这样当然是不好的。无始以来流转在轮回中的众生都做过我们的父母，对我们有很大的恩德。现在我有机会学法、有机会解脱的时候，发心时居然没有想到利益他们，没有想到要报恩。对大乘行者来讲，这是一种很不好的行为，所以这时候要引导我们的心去帮助众生。

比如世间父母对儿女的爱是非常强烈的，如果自己的儿女得了重病，经过治疗终于痊愈了，母亲会非常非常欢喜，因为子女终于摆脱了痛苦，获得了安乐，她的快乐是很强烈的。按照这种推理，如果一个人从痛苦中解脱出来，我们都那么高兴的话，那么更多的人从痛苦中解脱，我们的欢喜不是更加强烈了吗？如果我们缘的是一切众生，愿一切众生都能从痛苦中脱离，这种快乐就没办法衡量了，就没有边际了。

我们对颂词“有情若解脱”看，“有情”就是指一切众生，一切有情。从现实的情况来讲，所有有情在一段时间中获得解脱有点困难，但现在我们是在调整自己的发心和意乐，我们的心要趣向自他平等的状态中。以前我们不愿意去救度众生，没有发起救度众生的心，现在我们要发心利益众生。

我们要想，如果一切众生都从痛苦中解脱，就像自己从痛苦中解脱，自己很高兴；自己喜欢的人从痛苦中解脱，我很高兴；那么所有的众生都从痛苦中解脱了，这种快乐是无量无边的，内心的欢喜犹如大海一样。这种情况对我们而言，还是奋斗的目标，但是对于菩萨来讲，他们已经真实安住在“愿一切众生获得欢喜、获得快乐、获得解脱”的甚深的欢喜和犹如大海一样无量无边的快乐中。

“此喜宁不足？”这么大的快乐和欢喜，难道你不满足吗？如果哪一天你的心中获得了这么大的快乐，难道不满足？难道不好吗？为什么只是去追求自我解脱的快乐呢？自我解脱的

快乐虽然快乐，但是没办法和无量无边、大海一样的快乐相比。既然都是想要获得快乐，就不要局限在我自己一个人获得快乐，应该把范围扩大到一切众生，愿一切众生都能够获得快乐，这样的快乐是非常殊胜的。

从大乘道的角度来讲，如果我们一方面想修大乘道获得成佛的快乐，一方面我们的心却没有相合于大乘心，那就没法成佛。比如说我发誓要成佛，发誓成佛的动机是什么？——因为成佛很快乐，我一定要成佛。成佛之后怎么样？——我成佛就不管众生了。如果有这样发心，自己根本成不了佛。为什么呢？因为一切法都是因缘法，因缘和果之间绝对有着某种必然的联系。你发的心是菩提心，所获得的果就是佛果。虽然你想获得佛果，但是你的因只是自我解脱的发心，这种发心和佛果之间没有因果联系。虽然你想获得佛果，但因不具足，最后果是不可能获得的。

如果发的是利他心，虽然自己不想成佛，比如像地藏菩萨或者其他大菩萨一样，发的是利他心，修的是利他行。虽然他说“在一切众生成佛之前，我绝对不成佛”，不考虑自己成佛的事情，但因为他的利他心非常猛烈，越猛烈累积资粮的速度就越快，所以他虽然不想这个果，但是果也会不求自来。

这两种发心是完全不相同的。如果唯求自度，对一个大乘行者来讲，是绝对没办法获得佛果的。有人说：既然这样，我不求大乘了，转而求小乘不就得了吗？小乘也是可以获得解脱的，很多经藏中讲过，修无我空性可以获得解脱。

如果转而求小乘的话，更大的快乐和欢喜就没办法获得了。即使进入了小乘道，按照佛菩萨的很多教言来看，进入小乘道获得阿罗汉果位之后，经过一万大劫，还是要重新入大乘。相当于走了一条迂回之路，最后还是要回到大乘中来。所以与其自己走弯路，倒不如现在直接进入大乘道更好一点。

耽著于小乘的发心、意乐，对修持大乘菩萨道是比较大的障碍。其实修大乘道并没有我们想象的那么痛苦。前面引用过《入中论》的教言，初地菩萨修持布施达到成熟时，不要说真正把东西送给众生，即便是听到乞者向菩萨索要东西的声音，菩萨就获得了如比丘入于禅定的快乐。听到乞讨的声音就如此快乐，何况是真正把东西给众生、满足众生的愿望呢？那就更加快乐了。这种快乐是一般凡夫人很难体会的。

这就说明了一个问题，其实利益众生是无量大快乐的来源，而不是只要踏上菩萨道，只要开始发菩提心，无穷无尽的痛苦就接踵而来了，从今以后，我们就被淹没在痛苦的大海中没法解脱了，根本不是这样的。

只要我们真正修菩萨道，把菩萨道修好了，我们的心一旦成熟之后，绝对不可能有任何的痛苦。因为它的因是善良的，发心是贤善的，贤善的发心不可能引来痛苦的结果，因果之道是不虚的。

我们越能够发大心、发善心的话，就越能够获得快乐。真正的、最极致的善心是什么？就是利他心、大悲心、菩提心。一般的善心可以引来安乐的果报，就像前面讲过母女俩过恒河的故事，她们相互发慈心而生到梵天界。佛陀在因地的時候，曾堕到地狱中和他的朋友一起拉马车，当时佛陀发了这样一个善心“他的痛苦我来承受”，当下就从地狱中解脱了。诸如此类的公案特别多。

发了善心之后，一定是获得快乐的，这种因果是不虚的。何况你发的是最殊胜的善心——利他的菩提心。愿一切众生都能够从轮回中获得解脱，愿一切众生都能够远离一切痛苦，这种心是善心的极致。既然是善心的极致，它的善果也是极致的。所以我们如果想要获得最殊胜的善果，就不能局限我们的心，只把我们的心放在自利以及和我有关系的人上面，其他的人不管不问，这样就错失了获得最大快乐的机缘。

《大乘经庄严论》讲过四种快乐：“思利及得方，解义亦证实，如是四时乐，趣寂则便舍。”我们前面引用过这个颂词，说明菩萨有声闻乘根本没有的四大快乐。四大快乐是什么？

首先是“思利”，思利就是思维利益众生，相当于我们发愿菩提心或慈悲心——我要利益一切众生，这个叫思利。思利的时候可以获得很大的快乐，这种“思利”而获得的快乐小乘没有。只是趋向于小乘的寂灭之道，就不可能通过思利得到快乐。

第二个“得方”，就是得到方法。首先想要利益众生，其次是了知可以利益众生的方法（比如通过学习《入行论》而了知），我就很快乐。第三个是“解义”，就是意义被我通达了。第四个是“证实”，指完全证到了这种境界。如果你趋向于小乘，就永远体会不到这四种快乐。这是菩萨乘专有的快乐，发起利他心专有的快乐。这种快乐，现在我们这些凡夫人体会不到，小乘行者体会不到，但是很多大菩萨、佛陀已经体会到了，他们在经论中把这四种快乐告诉我们，如果缘这个方法去修持，我们相续中也可以获得。

这些快乐没有丝毫的副作用，没有丝毫的罪业相杂，而世间快乐就不是这样清净。不管怎样，大悲生起的快乐或者利益众生而生起的快乐，它是和解脱道、智慧相应的，它是灭苦之道，可以灭尽罪业；它是能够生起大福报之道；它是和大菩提心相应之道；它是自他获得殊胜利益之道，具足百利而无一害。

菩萨给我们宣讲了这么好的道，我们就不应该再怀疑与迟疑：“我要不要趣入这条道呢？”其实这大可不必。如果自己的福报不够，虽然大菩萨讲了，还是不愿意趣入的人也有，他还是想追求眼前的快乐，还是觉得小乘的快乐好，这个时候佛也没办法。如果我们属于善根不是那么差的人，听了之后就会知道，大乘的快乐的确很超胜。以前我们介绍过弥勒菩萨的《大乘经庄严论》，它从第一品到最后一品全都是赞叹菩萨道的，如菩萨道的修法、菩萨道的利益、菩萨道的功德，菩萨道超胜小乘的发心和行为等等，方方面面都讲得清清楚楚，所以学完之后，自然而然就对大乘道生起非常强烈的信心。

只要学一些大乘的教义，我们会知道，“欣喜如大海”的确没有丝毫夸张的成分。所以这么大的欢喜，这么大的快乐，你能够获得，那你应该满足、应该高兴才对。为什么要放弃这么大的快乐，而去追求很小的自度的快乐呢？的确是不应该的。这里讲到获得犹如大海一样无边的快乐，这就是修自他平等带来的功德。

下面继续讲：

故虽谋他利，然无骄矜气，  
一心乐利他，不望得善报。

“故虽谋他利”，虽然菩萨在行持利益他人之事，但是没有一点认为自己了不起的心态，一心一意热衷于利他，而不希望获得任何的回报。这是菩萨修持自他平等之后获得的一种功德，也是一种心态，这种心态、境界本身也是一种功德。这对菩萨来讲是很自然的，但对我们而言，是让我们知道，如果我们修持自他平等，最后可以得到这种功德，而这种功德往往就是我们很羡慕的、大菩萨内心当中所具足的境界，如高尚的发心，清净的意乐。如果我们修持自他平等，这种我们所羡慕的境界，我们也可以获得。

再看“故虽谋他利”。“谋他利”其实就是一种词句上的讲法，因为菩萨修了自他平等之后，所谓“自”和“他”的差别已经没有了。在没有修持自他平等，相续当中还没有生起自他平等时，我们把“自”、“他”分得很清楚：这是“我”、这是“他”；今天“我”要自己修法，“我”要出去做利他的事情；“我”修自己的利益，就伤害了他人的利益；“我”去做利他，就伤害了自己的利益。有时我们有很多这方面的顾虑，为什么呢？就是“自、他”的概念太重了。而自他平等的修法，恰恰就是抹平这种偏袒、执著的殊胜妙法。当我们修持自他平等，相续当中生起自他平等之后，就不会有这么强烈或者就如现在这种状态的自他分别了。因此颂词“故虽谋他利”是相对我们而言的。

对菩萨来讲，并没有所谓“自他”的分别，他没有分别：这个是自利的法，那个是他利的法；我在修他利，我放弃了自利。菩萨修自利就是他利，修他利就是自利。菩萨虽然显现上在帮别人做事情，但是他没有一点点骄矜之气，没有觉得自己很了不起，没有觉得自己很稀

有。“你看，我把自己的利益放弃了，去做他人的事情，多了不起，多稀有。”菩萨不会有这样的心态，把自他界限划得很明显的人就会有这种想法。如果我们相续当中没有自他平等的思想和概念，我们去做他利、谋他利，就会一定会产生骄矜之气和功利的思想，会产生“我为了他人而放弃自己的利益，我很了不起”等等想法。

就像前几堂课我们所讲的那样，如果内心当中有利他的心，外在的行为自然就会具足。如果内心当中没有利他的心，虽然外面做了利他的行为，但是这种行为会不会成为真正的利他呢？不一定。因为内心并没有通过修法安住在自他平等的境界，所以一方面在做利他，一方面内心中有偏袒、有我执，这样就比较容易产生优越感，帮助别人时，觉得自己是救世主，对方是自己悲悯的对象，傲慢的情绪很容易产生。但修自他平等的菩萨不会有这种骄矜之气，因为所谓“自、他”的概念已经不存在了。下面的颂词讲，菩萨利他就好像给自己做事情一样，就好像自己的手给自己喂饭，这时自己会有想求善报，会有傲慢之心吗？根本不会有。

菩萨永远不会有这样的想法——我放弃了我的利益，我去利益他人没想到自己，这应该是值得赞赏的等等。如果有这样的想法，就没有到达菩萨的阶位。菩萨在修行菩萨道的时候，永远不会想去申请什么奖章、奖状之类的东西——我帮助众生了，请佛给我发个奖状；我帮助众生了，请佛给我发个奖章。这是根本不可能的事情。他没有想到“我是在给别人做事情”，他给众生做事情就是在给自己做事情。当然发不发奖章是另外一回事，但菩萨不会希求这些东西，像下面所讲的“一心乐利他”，这个时候他是一心一意做利益众生的事情，“不望得善报”，他没有把注意力放在得善报上面。

如果我们内心没有安住在自他平等，没有一心利他的话，我们会希望得善报。希望得善报有两种：一种是现世的，一种是异熟的。现世的是什么呢？比如我今天利益了众生，我就想“我利益了他，对方可能会回报我”。当然回报的方式有很多，比如利益了对方之后，对方说一声谢谢，自己就满足了。有的人帮助了别人却很不高兴。为什么呢？他说，“你看，我给他这么大的帮助，他连谢谢都没有说一声”，他就盼着这一声“谢谢”，如果对方说一声谢谢，他就觉得自己所做的事情是值得的；如果别人不说谢谢，他虽然帮助了别人，但是就很不高兴。这就是一种想得善报的心态。

我们是不是这种心态？在帮助别人的时候，是不是在等那一声谢谢呢？如果我们在等那一声谢谢的话，说明我们还是没有达到《入行论》所讲的高度，我们还希望得善报，希望有回应。“我给你做了善法，应该有回应啊！哪怕是一声谢谢也行。”说明我们是希望得善报的。因为我们希望得善报，所以在做利他事情的时候就会有所选择，怎么选择呢？我们就看这个人，如果我给他做了帮助，以后他回报我的几率很大，我就帮助他；如果发现面前这个人，可能我给他做帮助几乎没有回报的可能，很多人就选择不帮助他了。

这种利他其实还是自利，是在利益自己，不是在利益他人。这就不是一心利他了，最终的目的还是利益自己。想得到谢谢也好；或者我帮助了他，以后自己有危难了，他再帮助我也好；或者我帮助了他，他发达之后再提携我也好，或者我帮助了他之后，得到一个见义勇为奖、好市民奖等等，只要想得到某种名誉，得到某种地位，都是想得到今生的回报。

还有的是追求后世的果报。学习因果教法之后，知道利益他人有如是的功德，很多人觉得做了利他的事情，后世就可以拥有很多财富、得到很多快乐，因此想通过现在帮助他人而希望后世得到一些善报，这就是追求后世的异熟果报。

作为菩萨来讲，如果分心在这上面，利他就被我执和这种希望杂染了。作为一般世间人，希求得到一声谢谢，想要后世的异熟果报也无可厚非。但关键是我们修菩萨行，修菩萨行就意味着我们不能以世俗的心态来衡量这个结果。如果用世俗的心态来衡量，我们就永远没办法和菩萨道相应，所以我们的标准要相应提高，以菩萨道的高度和标准来看待这个事情。

《入菩萨行论》是让我们趣入菩萨行的教言，所以我们不能老是想：怎么这和世间的想

法不一样？关键是在修菩萨行，要相合于菩萨道的思维。所以这里讲“一心乐利他”，要一心利他，“不望得善报”。我就是一心帮助众生，在做帮助众生事情的时候，没有多余的心思。这里“一心”指只是一心利他，没有去想“我帮助了众生，之后众生怎样回报我；我后世怎样得到善报，乃至可以成佛”，没有想这些，他就是一心利他，只要对众生有利就可以了，做完就放下了。作为一个菩萨来讲，应该是这样，为什么呢？他是自他平等的，自他平等的时候就会一心一意地想利益众生，他没有想获得一个很大的果报，没有觉得很稀有。

我们看菩萨一心一意地利益众生，觉得很稀有。弥勒菩萨在《经庄严论》中专门有一个教言：有时看菩萨的行为很稀有，有时看菩萨的行为不稀有。为什么会有这种差别呢？稀有是菩萨舍弃了自己的利益去做利他的事情，比如上师仁波切一心一意利他，说很稀有是看待我们的境界，因为我们做不到放弃自利而一心利他。但不稀有是为什么呢？不稀有是看待菩萨自己而言，这是他本来该做的事情，有什么好稀有的呢？他的心达到自他平等状态的时候，自然而然就趣入了，很平常。

我们自己现在看菩萨的行为觉得很稀有，但是当我们的心的真正达到这个高度的时候，就不会以为我们的心很稀有了，因为我们的心的达到这个高度了，我们也抛弃了自他的分别念，我们也一心利他了，我们就会觉得菩萨就应该这样——不应该求善报，不应该求异熟，只能一心一意的去利他，所以说并不稀有。

如果我们现在做了善法，觉得自己的行为很稀有，就肯定还没有达到这个高度。这是一个判别的标准——“不望得善报”。自己给自己做事情，想得什么善报呢？而且真正修持菩萨道，修持利他行，一切围绕利他而转的时候，他根本没想到修持利他要得什么善报，他没有考虑自利。因为得善报是我爱执的体现，通过修持自他平等，我爱执已经泯灭了。他没有了我爱执，谁希望得善报？众生得到利益，他最高兴了，没有自己想得到善报的问题。所以从这个方面讲的时候，菩萨是一心利他的。

但是话又说回来了，菩萨不求得善报，是不是就得不到善报了呢？不是。这是两回事。菩萨不求善报和最后能够获得善报是不一样的。这个以前我们分析过，这里还可以再分析。菩萨是一心利他、不求善报的。虽不求善报，他能不能得善报呢？肯定能得善报。为什么呢？因为因果是不虚的。你的心处在利他的状态，而且是高度利他、清净利他的状态，而因果是不虚的，善报肯定会有的，所以不求不等于没有，而且不求的善果更广大。这是很稀奇的，的确因果的规律是很稀奇的。我们越学菩萨道，越觉得绝对应该打破我爱执，如果不打破我爱执，很多殊胜的利益和巨大的资粮没法累积。

修了利他之后，如果心专注在“我要得到佛果、我做了这个事情有很大的功德”上，这样心就被局限了，被我爱执染污了。虽然善果肯定会成熟，但成熟的时候，就没有这么大、这么清净了。如果做了利他行根本不求善报，善果肯定成熟。而且善果成熟的过程当中，因为没有受到我爱执的染污，没有被我爱执局限在“我要得到回报，我要得到谢谢，我要得到后世成熟的大福报”上，心是开放的，所以果报就越来越大，没有局限性。

比如说，我今天放生就想着“我要得长寿”，善果就被局限在“想得长寿”的范围当中，没办法无限地增长。或者想“通过放生我后世想要得到好的果位；通过布施我后世要发大财”，其实这就是一种回向，善根就被分别心局限了，成熟之后就没有了。如果你不希求这些回报，而是一心一意利益众生——“我不希求今生怎样，也不希求后世怎样，只希求众生得到利益。”你的心是开放的，没有受到我爱执的任何局限，所以果报成熟起来就不得了，非常非常清净、非常非常广大。通过这种方式累积资粮非常迅速，因为发心是缘一切众生的，根本没有边际，没有受到任何我爱执的影响。所以这种发心肯定得到殊胜的资粮，甚至还可以成为成佛的资粮。

不学习佛法的时候，我们会觉得：如果我不考虑回向给自己，我是不是很吃亏？如果把所有功德回向给众生，是不是也很吃亏？其实把所有的功德完全分享给众生、回向给众生，

完全不考虑自己的话，受益最大的是自己。通过因果不虚的原则来看，越不考虑自己的人得到的善果越大。佛陀不考虑自己的利益，所以佛陀成佛了。我们修菩萨道还在斤斤计较，所以进展非常缓慢，很多时候原地踏步。原因是什么呢？就是被无明所导致的狭隘我爱执局限了，自己把自己捆住了，而不是谁把我们捆住了。所以只要心态开放了，不求自己的利益，很多利益会不求而自来。按前面分析的原理，就是因为没有被我爱执局限，所以放生、闻思修的功德没有边际，根本难以估量。

如果按照常规方式积累成佛的资粮，的确是看不到边的，根本没有希望。但是好就好在我们学习了菩提心的修法，它一来就让我们放弃自我，放弃自我之后，心就和法界、佛果相应了，这时自然很快就累积资粮了。如果我们想要很快积累资粮，必须要放下我爱执，一心利他。一心利他，不望得善报，这是积累资粮最快的、最捷径的方式，是得到善果最有力的方式。

佛陀和文殊菩萨等都是通过这样的窍诀而成佛的，寂天菩萨把这个方式告诉我们，我们一定要搞清楚里面的原理，搞清之后才愿意放弃我爱执，一心一意修持利他行，这样就能较快地和利他的行为相应。

辛三、摄义：

微如言不逊，吾亦慎防护，  
如是于众生，当习悲护心。

这是对前面为什么修持自他平等的归摄，因为下面的科判就进入自他相换了。这是自他平等的摄义。

“微如言不逊，吾亦慎防护”，对于别人微不足道的口出不逊，我们也是加以防护，不想让自己受到这方面的苦。“如是于众生，当习悲护心”，同样的道理，我们对于其他众生也应该如是地修持悲心，通过悲心来修持保护对方的善心。就是通过悲心保护众生，不要让众生的心受到伤害。

自己想怎样，众生也是这样，颂词的摄义就是这样。自己喜欢什么样的，众生也喜欢；自己想要防护的，也要帮助众生防护。比如别人骂自己一句话：“你的头发好难看”，或者“你的脸好黑”，这是微不足道的口出不逊，但我们马上反唇相讥：“我哪里黑了？头发哪里不好了？”这就是保护自己不要受到语言的伤害，如果把这个话回过去了，觉得就是保护了自己。对这么小的痛苦，我们都是不愿意忍受的，都愿意保护自己不受到这样的攻击。

“如是于众生，当习悲护心”，同样的道理，每个众生都不愿意感受强烈的痛苦，所以对于每个众生，我们都应该如是地通过悲心去修持保护他们的意乐，即“当习悲护心”。

我们平时修持的时候，最初是从内心中发起愿众生不要受苦的心。我们要发愿，不要因为自己的言行导致众生受苦。从主观方面我们不要生起伤害众生的心。从客观的角度看，虽然我们已经很防护了，但有些人也可能伤害到众生，这是另外一回事——因为我们内心中并没有想伤害对方。内心当中首先不要生起伤害众生的心，然后在行为当中也要尽量保护众生，不要让他们受伤害。不要通过我们的行为、语言去伤害众生。我们要把心慢慢扩展，打坐观修时首先对一个众生观修，观修自己方方面面不要伤害他，内心中把这个法修纯熟，然后再慢慢扩大范围，最后对一切众生，比如人、旁生、地狱饿鬼，对伤害我们的人或非人，都来修持悲护心。这样我们就很容易和菩萨道相应。这个颂词就是摄义，对于他众应该修持爱护心和慈悯心。

如亲精卵聚，本非吾自身，  
串习故执取，精卵聚为我。  
如是于他身，何不执为我？

如亲精卵聚：“亲”就是父亲、母亲。“精卵聚”，精子和卵子相聚。“本非吾自身”，受精卵其实并不是我的身体。“串习故执取”，我们反复串习之后，对于精卵和合的身体认为这是我

的。“精卵聚为我”，最后就执著“这就是我”。“如是于他身，何不执为我？”同样的道理，我们对于他人的身体为什么不可以执为我呢？一样可以执为我。

这个教授的意义很深，智慧非常尖锐。它告诉我们，我们的执著是一种妄执。我们既然可以把本来不是我的东西执为我，同样，对其他的众生也可以执为我。上师也讲过，我执的范围是可大可小的，上几堂课我们反复强调这个重点。这个颂词的意思是，我们转生的时候，上一世的身体已经没有了，被土葬、火化或者天葬了，之后进入中阴身，（中阴身没有实质，没有明显、粗大的肉身），再后就开始投胎了。

以胎生为例，首先是投生者自己的神识作为主因，然后父精母血作为缘，（父精母血一个来自父亲，一个来自母亲）。父精母血和合的受精卵是不是我呢？不是我。其实父亲的种子也好，母亲的因缘也好，这个受精卵都不是我，这是很清楚的。后来我的神识投胎，进入到受精卵当中。里面共有三方面的因缘：神识是我的，父精母血一个是父亲的，一个是母亲的。神识入胎之后，受精卵在母胎当中开始发育，手脚、眼睛、诸根开始生成。这是不是我呢？其实并不是我们的身体。一入胎之后，我们就开始串习：这是我的身体。

“串习故执取，精卵聚为我。”现在我们的身体、手脚，它的助缘来自哪里？来自于父精母血。严格讲并不是我们的东西，我们没有从上一世带来，从上一世带来的只是我们的神识。神识进入到受精卵当中，反复串习之后，我们就把“精卵聚”执为我了——这就是我的身体，你不能指责，你不能打我，不能骂我等等，执著就这么强烈了。短短的时间一串习，就把本来不是自己的东西，变成是我的了。这个杯子也是一样，没付钱的时候不是我的，一付钱之后就变成我的了。本来不是我的，就变成我的，这是很简单的。把这个理论用到自他平等上面去，非常适合。

“如是于他身，何不执为我”，同样的道理，所有的有情、一切的众生也不是我，也是他身——这是张三的身体、李四的身体……虽然是他们的身体，但就像我们可以把本来不是我的精卵聚执为我一样，把本来不属于我的、他人的身体执为我、执为我所，这有什么不行的呢？把他们都执为我保护的范畴——这是我的众生，我的分支，我要保护他们离开痛苦，保护他们得到安乐，这有什么不可以的呢？只不过我们没有串习而已。如果我们从现在开始认真地串习，不需要几年的时间，我们就可以生起“一切众生是我”的感觉。生起“一切众生是我的、是我所”的感觉之后，一切众生的苦乐就是我的苦乐，我要帮助他们摆脱痛苦，我要帮助他们获得快乐，我要帮助他们发菩提心，我要帮助他们走入正道，就好像我帮助自己一样。颂词把这个原理讲得很清楚。如果把道理搞清楚，对于为什么可以把众生执为我，为什么修持自他平等，通过窍诀就完全可以了知。

在修菩提心的两大传统当中，阿底峡尊者的是七重因果教授。它首先从一切众生是我的母亲开始，然后观修每一世的母亲都对我有恩德，我对每个众生都要报恩。像这样对所有众生产生一种悦意慈，我们天生对亲人都愿意去报恩，所以把一切众生都执为母亲、执为亲人之后，我们就愿意同等去报恩了。通过这个思路修持利他心、修持菩提心。

以上的颂词、科判就讲完了自他平等的内容。它就是这些殊胜的窍诀，自他是平等的，修持自他平等以后，再修持自他相换，再修持自轻他重，利他心就生起来了。七重因果教授也是首先修利他，为了利他而发誓成佛。这里自他平等、自他相换也是利他，为什么是利他？因为自他平等、自他相换、自轻他重就是利他。通过这样的方式，慢慢利他心也生起来了，为了利他，我发誓成佛。两种修法最后是一样的。

我们怎样产生像菩萨那样清静、伟大的菩提心呢？通过《入行论》当中的修法，慢慢一层层地观修，观修之后我们的心就逐渐在改变。关键我们的心态要改变，不是说把颂词看懂了、搞清楚就可以了。内心要安住在这种状态，才可以使心慢慢转变。以前完全是极端的自私，极端的我爱，现在慢慢开始有利他的思想，利他的思想越来越强大，慢慢胜过我爱的思想，最后相续当中完全是利他的思想，这时候我们修菩提心就成功了。

这是完全可以做到的，不是只说我们要修菩提心，但不告诉方法。寂天菩萨把修菩提心的方法告诉我们，而且通过一步一步修，就像上楼梯一样，慢慢走上去，越来越高，最后发现到达楼顶，已经达到了殊胜菩提心的高度，这时相续当中已经生起菩提心。一生起菩提心就和大乘道相应了，这时你要修密乘修法也好，修生圆次第也好，修大圆满，修净土法也好，一切修法都变得很简单。

为什么现在我们修大乘法、密乘法觉得很困难呢？因为最主要的菩提心的修法没有生起来，如果花时间把菩提心生起来，后面大乘的修法都是比较容易的。有了菩提心，忏悔也很快，罪业清净后，内心本具的功德也很容易现前。菩提心积累资粮的速度很快，如果你天天安住于菩提心，相续当中的福报会突飞猛进，福报一增长，什么事情都可以心想事成。有福报的基础，想要生起什么境界——禅修的境界，修空正见、修生圆次第，因为有强大的福报作支撑，所以很容易成就。菩提心也是平等心，安住平等和实相本身就直接相应。只要我们生起了菩提心，整个大乘就基本上修成了；如果菩提心没修成，修大乘就看不到希望，没办法和大乘真正相应。

当然并不是说，我们现在修相似的菩提心，生起相似的菩提心一点都没用。如果我们没有经过相似菩提心的阶段，比如修学《入行论》，学一遍、两遍或者讨论、考试、共修，没通过前期的累积，后期突然生起菩提心很困难。但是我们经过前面的不断积累之后，总有一天会有突飞猛进的变化，相续当中一下子生起了殊胜的菩提心。

以上就讲到了自他平等的修法，以后再讲自他相换。

今天的课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 135 课

发了菩提心之后，再次学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。

如果真正想要进入菩萨行，成就利益众生的佛道，必须要学习像《入菩萨行论》这样殊胜的论典和窍诀，此论中佛菩萨告诉我们怎样通过不断的学习、串修，将自己相续当中的我爱执和自私自利的分别念改造成殊胜的利他心、菩提心。

《入行论》一共有十品，现在我们学习的是第八品——静虑。前面我们再再地提到，静虑是将相续中世俗菩提心在不退的基础上再再增上的殊胜窍诀。发菩提心和受菩萨戒在第三品已经讲过，我们也学习或修持过了，在那时应该已经发过菩提心和受持菩萨戒，在中间的过程中，我们要想方设法让它不要退失，现在是让菩提心再再增上的阶段，所以说第八品是世俗菩提心增上的殊胜窍诀。

第八品前面的内容，讲述了怎么样让我们对于世间的过患有所认知，怎么样断除对世间的贪执，对内心当中的虚妄分别念如何通过修持使之寂止，或者换个角度讲，它是生起寂止的一种方便，是断除相续中粗大烦恼的窍诀。我们的相续获得了寂止的功德，或者通过修持前面出离心的窍诀，我们的相续相对平静之后，在这个基础上就可以修持增上大乘殊胜菩提心的窍诀了，这个窍诀中有自他平等和自他相换的修法。

前面我们跟随寂天菩萨的智慧和所造的颂词，已经学习了自他平等——自己和他人、自己和一切有情没有任何差别，都想离开痛苦，都想获得快乐，这一点是完全平等的。而所谓我的身体、他的身体；我的利益、他的利益；这是我的亲属、团队，那是和我无关的人乃至我的怨敌等等，这些都不是在世俗本性当中真实具有的，都是一种虚妄的执著和分别念。

所以基于一切众生离苦得乐的心态是平等的角度，我们必须把“自他离苦得乐的想法完全相同”这一点，拿出来刻意地串习、重点串修，把其他所谓的自身、他身或不一样、不平等的东西刻意弱化，或者通过很多窍诀把这些执著纷纷打掉，因为只有这样才能够修持相续当中的利他菩提心。

前面自他平等的教言学完之后，今天我们学习第二大类的教言——自他相换。

庚二（自他相换）分二：一、略说；二、广说。

自他相换的修法在这个科判当中进一步进行宣讲。

辛一、略说：

自身换他身，是故亦无难，

自身过患多，他身功德广，

知己当修习，爱他弃我执。

字面上的意思：跟随前面的颂词“如于是他身，何不执为我”，今天接着上面的意思说“自身换他身，是故亦无难”。所以我们要把自己的快乐和他人的痛苦做一个交换，就是修持自身换他身或者修持自他相换，“是故”也没有什么困难的。如果没有前面自他平等的教言、修法作基础，我们要一下子进入自他相换的修法的确很困难，但是因为经过了前面的串修，自他平等的观念已经略为生起或者生起之后，再修持自他相换就没什么困难了。

“自身过患多，他身功德广”：耽著自己的身体的过患是非常多的，如果我们缘他人的身体或者缘他人进行修持利他，功德就非常广大。

“知己当修习”：了知这种殊胜的要诀之后，应该修习“爱他弃我执”，就是修持他爱执、抛弃我爱执，通过爱他来抛弃我执。

前面提到，自他相换以自他平等为基础。如果有了自他平等的观念，或者内心已经有了自他平等的境界，在这个基础上再来看自他相换，绝对非常容易理解。因为我们的思想、观念、境界已经通过前面的自他平等做了一个铺垫，站在比较高的基础和出发点上，再来看自他相换就比较容易了。所以说有了自他平等之后，要继续修持自他相换。

下面的颂词，讲自他平等时似乎有自他相换的内容，自他相换的内容中似乎也有自他平等的内容。其实自他平等和自他相换，只是各自的侧重点稍微不一样，但它们的中心思想或根本原理完全是相同的，主要就是打破相续中的我执、我爱执。

自他平等是打破我爱执、修持利他的一种修法；自他相换也是打破我爱执、修持他爱执的一种修法，在这上面二者完全相同。因为菩提心就是利他之道，我们在修持利他之道的过程当中，如果相续中存在我爱执的妄念或者有自私自利的我执，（我执和利他心二者之间是矛盾的，乃至我们相续当中还存在我爱执之前），内心就没办法产生真实的、很清净的利他意乐。整个《入行论》就是告诉我们怎样打破我爱执、怎样修持利他心的殊胜要诀，在前八品的内容中这点体现得尤其清晰。

自他相换其实也是打破我爱执的殊胜窍诀。怎样体现自他相换和打破我执、修持利他二者之间的特殊关联呢？平时讲过，我们修持自他相换使用的窍诀就是施受法，通过一呼一吸来修持。在修持这个窍诀之前，必须知道它的原理是什么？为什么要修持自他相换？总的来讲是为了培养利他心、菩提心，打破我爱执。如果进一步去观察自他相换的原理，其中到底有哪些问题必须要了知？了知原理之后，我们再来看自他相换的窍诀，就更加容易接受和修持。

首先看我爱执的特点是什么？我爱执的特点就是——比如以离苦得乐的想法来看，安乐是我愿意获得的，为了获得安乐我可以不惜一切手段，可以通过和平或造罪、有罪或无罪的方式获得。如果以自我为中心，而离苦得乐的想法又是每个众生相续中原始、朴实的想法，那么，第一有了我爱，第二有了离苦得乐的想法，因为以自我为中心，我又非常想得到快乐，这二者结合起来，在想要获得快乐的过程当中——虽然有时是通过前世的福报真正获得了快乐，但有时必须以伤害别人的快乐为代价，才能够让自己获得快乐，这样就成为一种因烦恼造罪的情况。

同理，离苦也是这样的：第一有一个我爱执，第二有一个想离苦的念头，二者结合起来，又会变成上面的情况。只要自己能够离苦，至于在自己离苦的过程当中，是否伤害到了其他

人、其他的众生，是否因为自己离苦而让别人受苦等等，如果我们的我执、自私自利心很强，对这些情况我们根本不会予以考虑，只要自己能离苦就行了。反观我们自己在学习自他相换、自他平等的菩提心教言之前，是不是这样的呢？作为一个凡夫众生，可以说百分之百都是这样想的。有时我们的心地可能稍微贤善一点，很重的过患也不会让别人去承担，但是绝大多数时间，只要能离苦得乐，我们根本不考虑别人的想法和利益。这一切体现出了我爱执的特色。

我们现在要打破我爱执怎么办？反其道而行之，就是修持自他相换。基于我爱执，从想利益自己的念头出发，就会巴不得所有的快乐自己一个人享受，所有的痛苦远远地离开自己，以前我们的状态是这样的。只要是快乐，不管对众生有没有利益，反正我要得到；只要是痛苦，不管对众生有没有利，反正我要远离。乃至把本来应该由自己承受的痛苦，强加给别人也毫无顾惜，一点不考虑、不在意他人的感受。这就是以前我爱执的运作方式。

现在我们要打破我爱执，修持自他相换，怎么修持呢？以前我不要的东西——我不要的是什么？是痛苦，我不喜欢痛苦，然后我拼命强加给众生痛苦，现在要把它们收回来。因为我不想受痛苦，所有的众生也不想受痛苦。以前是我执在起作用，为了自己离苦得乐，给众生造成了很多痛苦和伤害，自己在修法中也相应于轮回之道。

现在开始修持自他相换，反其道而行之就是修持他爱、打击我执。打击我执的时候，对于我不想要的痛苦，通过吸气的方式，观想一切众生的痛苦由我代受；对于自己以前最想得到的快乐，观想把相续当中所有的快乐施舍给众生，或者让众生去享受。

以前是我想要得快乐，我想要离苦，我爱执是这样运作的。那么现在就反其道而行之，为了打击我执，就把所有不想要的东西，通过吸气的方式吸到自己的心间。心间代表我执的大本营，我们观想我执就住在这里。众生的痛苦变成黑气，吸进来之后全部集中在我的心间——就是“我”这个大本营，相当于这些收回来的东西就对我执进行打击。因为这些东西是我最不想要的，以前我们最不想要的就是这些黑气、这些痛苦，我不是不想受苦吗？现在刻意地观想所有众生的痛苦全部集中在我的相续当中，通过这样的方式打击我执。然后我以前牢牢抓住不放的安乐、功德，现在通过呼气的方式全部给予众生。

这是让我执难受的、反我执习气而行之的一种方式，是打击我执最有效的方法——不想要的东西让我去承受，自己想要的东西全部放出去，把功德、安乐全部给别人。通过一呼一吸的方式修持自他相换，对我执进行一次又一次的打击。在一次次打击我执的同时，我们再修持他爱。

我们要让众生远离痛苦，可以通过最极端的方式——我来承受众生的痛苦，让众生离开痛苦；通过一个最究竟的方式——我所有的安乐都给众生。在这样修持自他相换的过程当中，我们自己的我爱越来越弱，然后修持的他爱就越来越强大了。在这个过程当中，我执在消灭的同时，利他心在增长；利他心增长的同时，我爱在减少。

像这样通过自他相换的方式，彻底地舍弃掉所谓的“我”、“我喜欢的东西”。里面的关键字就是“我”。我们必须打击这个我执，所以通过自己代受众生痛苦的方式，因为每个众生不想受苦（包括以前的我在内），都不想受痛苦，现在通过吸气，把一切众生的所有的痛苦全部吸收到我自己的相续当中，打击这个我执；然后我喜欢的东西现在全部布施给众生，通过这样的方式修持自他相换。

所以说，自他相换其实也是和打破我爱执、修持利他心息息相关的。把这个原理了解清楚之后，我们再去上座修自他相换，知道为什么要修持，对我们会有帮助的。以上分析就让我们知道了打击我执的方式。

我们修持打击我执、修持他爱，都是在心中运作的。上师在讲记中引用佛经的观点提到，我们的心是很奇妙的：不管是串习真正的东西还是假的东西，只要时间一长，它就会变成那样。比如说，讲记中引用了老妇人变老虎的公案。印度有个老妇人，因为经常受欺负，就把

自己观成老虎然后想吓唬其他人，她每天观想身体变成老虎，观想一段时间之后她真的变成了一只老虎，在鹿野苑地方，把很多人都吓跑了。她就是通过这样串习，心的习气成熟之后，自己就变成老虎了。

还有龙树菩萨弟子的公案：龙树菩萨教一个弟子观修头上长角，弟子住在山洞中如是观修，经过一段时间之后，自己的头上就真正地长出角了，而且越长越长，顶到了山洞的顶上，出不去了。龙树菩萨又教他观想这个角再缩回去，他又如是观想，这个角就慢慢地缩回去，最后消失了。龙树菩萨为什么要教弟子这样观修呢？其实这里有个“一切唯心造”、“一切都是自己的心识为主”的观点，所以可以通过串习让角长，也可以通过串习观修让角灭。由此，这个弟子最后就知道了一切都是无自性的，一切都是如梦如幻的，在这个基础上，龙树菩萨再给他传殊胜的密法，弟子很快获得了殊胜的证悟。

心的串习就是这样，如果串习得很多，就会变成那样。如果我们经常性地串习自他相换、串习利他心，我们相续当中就会变成这样的状态，而且习气深了之后，它就很难再反转，是这样的原理。了知之后，我们应该修持这样殊胜的密意。

这个颂词中也说“自身换他身，是故亦无难，”因为一切都是平等的，我们可以把本来不是我的身体串习成我，所以我们将自身换成他身来修持自他相换，绝对是没有任何困难的。我们只要去下工夫，经常去串习，一定可以做到。

“自身过患多”：我们耽著自己的身体，耽著身体是我，然后把少部分的人认为“这是我的众生，这是我所”，这样观想会有很多过患，总的来说就是引发轮回。其实整个轮回流转的现象就是耽著自身而引发的，这就是总过患。

那分别过患是什么呢？在轮回当中，比如说，我们在堕地狱的时候，地狱的痛苦；堕饿鬼的时候，饿鬼的痛苦；乃至我们转生为人的时候，所有身体的疾病、内心的忧愁，所有的一切不如意、痛苦和过患，无一不是从自我、执著而引发的。耽著自身的过失非常多。现在我们修菩萨道的时候，为什么没办法相应殊胜的菩萨道？也就是因为对自身的执著过重，原因是这样的。

“他身功德广”：从另一个角度讲，自身、他身只是不同的看待。字面意思好像是在说他人的身体有很多功德，而自己的身体过患很多，其实不管是自己的身体还是他人的身体，都是五蕴和合，从这个角度来讲没有什么差别。

颂词里的意思是，耽著自身过患很多，但耽著他身功德很多。这里“耽著他身”并不是像世间人因贪爱去执著他人的身体，而是耽著自身体现了我爱执，耽著他身体体现了他爱执，如果把执著自己、让自己离苦得乐的想法放到其他众生的身上去推广，这时就会产生源源不断的功德，比如说发菩提心。

佛陀最初开始发起了利益一切有情的菩提心，他菩提心的所缘是一切众生，发心之后他要圆满六度，布施度、持戒度、安忍度等六度都是以利益众生为前提的。不管是以利益众生的心去修布施，还是去持戒，其实只要缘众生，只要缘众生获得利益、离开痛苦，就可以产生无量无边的功德。

最终的功德是什么？就是修持菩提心的人、修持他身功德的人，最终可以获得殊胜的佛陀果位。所以说执著自身是一切过患的来源，修持利他是一切功德的来源。寂天菩萨在第八品还要讲这个意思。

“知己当修习，爱他弃我执”：“知己”，了知这个问题之后，把这种修法搞清楚之后，就应该修持“爱他弃我执”。“爱他”就是他爱执，“弃我执”就是应该放弃我爱执。真正放弃我爱执，打破我爱执，就是去修利他的修法、修爱他心。只要把耽著自己的念头放在众生上面，就一定可以修成利他心。

我们现在要爱他弃我执，所以修法要针对我执的特点，我执聚积的时候是多方面的，既

然是多方位聚积的缘故，所以佛菩萨和上师就从很多方面告诉我们如何修持自他相换。

比如在身体方面修自他相换——如果自己的身体好，其他众生的身体不好，自己就可以观想：众生不好的身体由我来承受，我健康的身体让众生去享受。缘身体的好坏情况可以去修自他相换，主要以观修为主，目的是修心。初学者改造内心的念头是最重要的，至于在现实中起不起作用是次要的。我们观修自他交换可以先从身体方面入手。

然后在苦乐方面观修。当看到众生痛苦的时候，马上观想：愿一切众生的痛苦我来代受，自己的安乐让众生去感受。这是苦乐方面的自他相换。

贤劣方面的自他相换。比如说，自己是一个修行者，众生是一个不修行的人，就有贤劣的差别。然后观想自己变成他那样的恶劣者，然后让众生变成自己一样好的修行者。

无明烦恼和智慧之间的一种相换。观想众生的无明、烦恼成熟在我的相续当中，我的智慧、善心成熟在众生的相续当中，这样不停地相换。

自他相换是多方面的。因为以前我们耽著自己，所以在身体方面就是我要身体好；苦乐方面我要乐不要苦；贤劣方面我要好而让众生要不好；功德和过患方面我要功德，过患我是不要的，过患让众生去成熟等等。现在既然我们要转变我爱，乃至让我轮回而让众生成佛，这也是属于自他相换的一个殊胜修法。

相应于不同的发心，其实都有一种修法，这个方面主要是转变我们内心当中很严重的我爱执习气。修持打破我爱执应该是多方位的，观想的时候是这样。

初期主要以观想为主。为什么呢？因为我们相续当中无始以来习惯了我爱执，看待我们当前的境界，他爱执还是一个新生事物。我们刚接触到这个理念，刚刚观修了两三个月或一两年，力量还很弱，还不熟悉它。所以说这个时候我们要以修心为主。主要是通过反复的观修，让自他相换这种利他的想法生起来，然后安住在相续当中。

当自他相换的观念稍微稳固了，我们就可以尝试行为方面的相换。行为方面的相换也是从小的地方入手，再慢慢开始尝试大的方面。从小的方面入手比如说，在生活、学习过程当中，比较好的利益让众生去享受——干活时苦活、累活我自己做，轻松的活让众生去做；坐车时好位置让众生去坐，我坐不好的位置；吃东西时不好的自己吃，好的让众生吃等等。只要是我喜欢的东西都可以自他相换，在我们学习、生活中慢慢地、一步步地去做。做到最极致的时候，比如菩萨所修持的自他相换，因为菩萨的力量越来越强，心力越来越大，所以自他相换会越做越好、越做越大。

但对我们而言，现在主要是思想、观念方面的转变。如果我们的观念转变了，我们的行为会随之转变。如果我们观念不转变，即使行为转变，也只是一两天，新鲜劲过后，行为就逐渐消失了，因为它没有支撑点，没有基础。基础是什么？就是内心中强大的利他心。强大的利他念头必须通过反复观修才能培养起来，这个观念培养起来之后，不管做什么事情，肯定都是以利他为主，以利他为先。

反过来讲，如果我们内心当中没有产生强烈的利他心，表面上虽然在做一些利他的事情，但是没办法继续支撑，因为内心当中没有一个支撑点，做了一段时间之后，他就会发现：这样做对我没有什么利益，就会慢慢地失去热情，最后就放弃了。修持自他相换有发心和行为两个方面。

还有一种经常遇到的问题：有些人担心自己修自他相换，到底会不会真实感受众生的痛苦？有些人是担心这样修到底有没有作用，有没有办法代受众生的痛苦；有些人是害怕这样去修了，如果众生的病和痛苦真到自己身上来了，那该怎么办？对这个问题，以前很多上师大德也开示过，大概可以分成两种情况。

第一种情况，就是我们在初学的时候，基本上不用考虑这些问题。初学的时候我们也没有能力真正去代众生受苦，在初学的阶段基本上我们不会感受众生的痛苦。

有位大德打过一个比喻（具体的出处记不清了），比如我们走到一个动物面前，一条狗

或者一只鸡，我们招呼它“过来、过来、你过来！”虽然我们让它过来，但它很可能掉头就跑了，因为不认识我们，看到陌生人害怕受伤害。在世间交往也一样，如果你突然叫陌生人到你身边来，别人就会因怀疑而不过来。

这个比喻是什么意思呢？当我们在修自他相换的时候，我们观修众生的痛苦来到我身上，就好像我们招呼动物来靠近我们，招呼动物靠近我们，就相当于我们观想一切众生的痛苦集中在我身上。然而，就像我们去招呼动物，动物不但不会到我跟前来，反而会掉头走开一样，我们在修代受众痛苦的时候，本来我们想的是让众生的痛苦集中在我身上，但真正的结果是——痛苦不会到我们身上来，而是我们的痛苦离开我们了。

我们念祈祷文的时候说：愿我能承受一切众生的苦受，然后观想：愿一切众生的痛苦我来承受。但真正来讲，痛苦会不会到我们身上来呢？不会。通过这样贤善的修习，我们自身相续当中的痛苦及痛苦的因就会去掉。这样对一个众生观修，通过菩提心的力量也可以帮助众生远离痛苦。所以，自他相换其实是自他远离痛苦最好的方式，不但不会增加痛苦，反而是远离痛苦的方法。

如果把我的安乐以观想的方式给予众生，那么，我的安乐会不会减少呢？不但不会减少，反而是让自己的安乐反复增长的殊胜正因。因为菩提心本身是善心，而且这种善心很清净，很伟大。当我们观想把自己安乐布施给众生，让众生去感受安乐的时候，就相当于在修布施。布施的规律是：你把东西布施给众生越多，你以后得到的福报、回报也就越大。现在我们观想把自己的快乐给众生，就相当于把快乐布施给众生一样，自己相续当中的快乐不但不会因此而减少，反而会越来越多、越来越清净。

安乐的种子如果有“我爱”作障碍，它在成熟的时候就会受染污。但是把安乐给众生的自他相换的修法没有沾染“我爱执”，因为没有沾染我爱执的缘故，因此我们在修自他相换，把安乐布施给众生时，善根很清净，这样的果报就会很广大、很圆满地成熟，因果方面的奥秘就是这样的。当我们想要代受众痛苦的时候，我们的苦最早离开；当我们要把快乐给别人的时候，首先利益到的是自己。

以前讲安忍的时候也讲过这个问题。我们想伤害别人、生恶心、生嗔恨的时候，往往在你没有害到别人之前，自己已经被伤害了，因为这个恶心是你自己的恶心，所以首先伤害的就是你自己。同样的道理，当我们在利益他人的时候，因为善心是你自己的善心，你的善心还没有利益到众生的时候，首先利益到的就是你自己。比如说想要众生离苦得乐，当我在想“愿众生离苦得乐”的时候，我心中充满善念，这种善念就首先利益到我们自己的相续。这种殊胜的菩提心、利他心的修法，绝对不可能给自己带来丝毫的副作用，只会带来殊胜的安乐。

以上是第一种情况，对初学者来讲，不会因为观修代众生受苦、将安乐赐给众生而出现自己感受不悦因果报的情况。

第二种情况，如果自己的修心到了一定的程度，真正通过观修能够承受众生的痛苦了，对这个修行者、瑜伽士来讲，他会非常快乐。为什么？因为他就是这样想的，他就是想要代众生受苦，就是想让众生来享受自己相续当中的快乐。如果这种事情变成了现实，就像一个人美梦成真了。对这个瑜伽士来讲，最大的奖励莫过于此——“通过我的观修，这个众生的确离苦了。”哇！自己太高兴了！通过我观修“把我的快乐给众生”，这个众生真正收到了，真正快乐了，对瑜伽士来讲，真是太高兴了。

为什么分这两种情况呢？因为这是要区分初学阶段和修了一段时间后，心相续相对成熟的阶段。在初学的阶段，我们承受力不强、修法力量不强，所以不会感受到众生的痛苦，自己的快乐不会减弱。然后，当我们的修心到了第二步，利他心相对比较强的时候，真正发自内心想要利益众生，利他心比较纯熟、清净。

第一阶段是在斗争的阶段，我们内心当中有我执，在我执比较强烈的基础上，要通过自他相换来改变相续当中的我执，相续当中我执的种子习气现前还存在。所以我们讲第一种情

况比较好一点，不会因为观想代众生的受苦而受苦，也不会因为观想把自己的安乐给众生就损失很多，我们可以这样去回答。

在第二个阶段，当利他心纯熟的时候，就无所谓了。如果众生能够因为我的苦而离苦的话，那是非常高兴的。如果众生能够通过我的观想得到安乐的话，更是非常高兴。如果到了第二个阶段我们产生这种心态，就说明我们修菩提心、修利他心已经有了起色了，或者说已经稍微相应了，这个方面是非常可喜的。对修行人来讲，最大的奖励莫过于此。

在整个修自他相换的过程中，这种理念都是有用的。所以在略说时对有些问题稍作解释。

辛二（广说）分二：一、宣说法相；二、宣说事宜。

“宣说法相”，就是对自他相换的法相、体性作个认定：什么是自他相换？自他相换在这里是怎么体现的？它的体性、定义是什么？它的自性是什么？这里主要是讲自他相换本身的一种理念、状态。

“宣说事宜”这个科判讲怎样把我换成低位，换成一个卑下的人。在这个科判中分别对应三种地位：一个高高在上，一个中等，一个低劣。把自己观想为傲慢的、高高在上的人来体会傲慢的痛苦；然后把自己观想成卑下的人来体会嫉妒的痛苦；然后再把自己观想成与自己平等的对方来体会竞争的痛苦。换成对方的角色体会他相续当中的起心动念，换回来之后，我们就知道了，高高在上的人相续中的傲慢是这样的，处于社会底层的人相续当中的痛苦、嫉妒是这样的，与我竞争的人的心态是这种。了知对方的心态之后，就可以真正地换位思考了，真正地修持利益对方的贤善意乐。这是“宣说事宜”的理由。

壬一（宣说法相）分五：一、代受他苦；二、舍弃自己；三、自他为主之功过；四、自他不相换之过患；五、摄义。

一是代受他苦，主要讲我们要代受众生的痛苦。二是讲舍弃自利方面。三是宣说以自己为主的过患和以他人为主的功德。四是宣说自他不相换的过患，鼓励我们要修自他相换。五是对前面内容的摄义。

癸一（代受他苦）分三：一、代受他苦应理；二、退失不应理；三、摄义。

第一，代受他苦是非常应理的。第二，如果退失这种利他心是不合理的。第三也是摄义。

子一（代受他苦应理）分四：一、理当代受；二、能够代受；三、彼之功德；四、教诫代受。

四个科判当中第一是理当代受，就是从道理上讲应该代受众生痛苦。二、能够代受就是说，如果我们这样修持，就一定可以代受众生痛苦。三、彼之功德，宣说代受的功德是什么。四、教诫代受，教诫我们应该代受。

丑一、理当代受：

众人皆认许，手足是身肢，

如是何不许，有情众生分？

字面意思：一切众人都认可手脚是身体众多肢体的一部分，或者说手脚是身体的分支。同样的道理，为什么我们不承许一切有情都是众生的分支呢？可以这样认许的。

“众人皆认许，手足是身肢”和前面讲自他平等的有些内容是相似的。今天刚开始上课时已经提到，自他平等的内容中有一些自他相换的内容，自他相换的内容中也会有一些自他平等的内容。自他平等和自他相换有相似的地方，因为它们同样都是打击我执、修持利他的修法，所以内部有一些共通之处。

二者虽然有共同的地方，但是侧面不一样。比如“众人皆认许，手足是身肢”这个颂词，放在自他平等的内容当中，是侧重平等——我和众生是平等的。如果把这个颂词放在自他相换内容当中，颂词的重点就跟随自他相换的内容去理解。

我们理当代受众生的痛苦，为什么呢？因为就好比众生都认可手脚是我们的分支而平等去爱护一样——冬天的时候，我们会让手脚等分支享受安乐，手上要戴手套，脚上要穿袜子，

身上穿得很厚，保护着身体的每一部分；夏天的时候，我们要凉快。我们保护身体对每个分支都是平等地去爱护，让每个部分都离开痛苦、得到安乐。

“如是何不许，有情众生分？”同样的道理，所有的有情都是众生的一部分。去帮助众生、利益众生也是一样的。虽然单个的有情不一样，比如张三、李四；男人、女人；中国人、外国人；这个星球的人或者那个星球的人；或者六道的每一类的众生如：飞虫、走兽、人类，总之这一切都是有情。

“有情”的“情”字是心识的意思，“有情”就是具有心识。只要具有心识，我们就称之为有情，有心识就会有苦乐感受。没有心识就叫无情，比如树、石头、茶杯、房子都是无情，它们没有心识，没有心识就不会有苦乐感受。

我们承许一切有情是众生的一部分，我们应该这样承许。既然我们承许有情是众生的一部分，因为他们具有心识的缘故，他们想要离苦、想要得乐的想法也是一样的，为什么不把一切有情都承许为一个众生的分支呢？他们都是众生，既然都是众生，那么帮助众生离苦得乐的行为应该不分彼此，所以我们应该投入到利益众生的修行当中。

我们理当代受痛苦，就好像手去保护脚一样，或者像石头飞下来我们用手去挡，本来石头要砸到我的头，手去挡就相当于手代受了头的痛苦，与代受众生的痛苦是一样的道理。我们可以举一反三去理解。

同样的道理，虽然显现上有情都不一样，但因为它是众生的一分，所以我们也应该代受。道理相同的缘故，我们不应该对众生做取舍：这类众生我们该去代受他的痛苦，像父母对儿女，恋人和恋人之间，只要是对方能够离苦得乐，自己怎么都行，自己没有快乐也可以，自己痛苦也可以，甚至只要对方不死，自己代他死也可以，这就是代受。但是这种代受是有取舍的，对于和自己关系好的人或自己觉得比较亲近的人，我们愿意去代受，可以修自他相换。但是对于其他关系不好的人、没关系的人乃至有仇的人，自己就不愿意代受，这就是有取舍。现在我们把所有有情当成分支，遣除一切众生的痛苦，让一切众生获得安乐，把我的所有快乐给一切众生，所有众生的痛苦由我来代受。

有些人想，既然是这样，为什么只是我去代受众生的痛苦，众生不代受我的痛苦呢？我们不能这样想，因为毕竟我的善根成熟了，我遇到了大乘教法，懂得了这个道理，而其他众生没有苏醒种姓，没有遇到善知识，不知道这样修持的功德，也不愿这样修持。对于修行者来讲，现在主要是调服我们的心，至于众生怎么想，我们也没办法强求别人。因为毕竟是我自己自愿修道，很愿意改变自己的我爱执，很想利益众生，所以我就要担起责任。

“同样都是众生，为什么他不这样对我，我必须这样对他呢？”这种想法其实很世俗。世间的想法就是：如果你利益我，我就利益你；你不利益我，我就不利益你。菩萨的想法不是这样的，菩萨的想法当然比世间的想法要高尚许多——众生不利益我，我要利益众生；众生伤害我，我还是要利益众生；众生邀不邀请我，我还是要利益众生。所以菩萨只是一味利益众生，不管什么情况都是利益众生。正因为有了这种想法，才能被称之为菩萨。如果没有这种想法，你把他称为菩萨，就像给狗取名为狮子一样没有任何实义。

我们说自己是菩萨，是修菩萨道的人，我们有没有利他心？有没有菩提心？如果我们的所作所为还是以自我为中心，一切围绕自我而转的话，虽然我们说自己已经受了菩萨戒，我们是菩萨，其实还是名不符实，还需要在利他菩提心的道上做很多努力。

我们应该观想一切有情都是众生的一分，我们要代受众生的痛苦，给予一切众生快乐，因为我发了菩提心，有这样的责任、义务，而其他众生没有。我们在修持七重因果教授当中的第六重因果教授——“增上意乐”时，增上意乐就是说：“我一定要一个人承担起利益一切有情的重责”，修到这个程度基本上就差不多了，离菩提心仅一步之遥了，因为第七步就是菩提心。

我们要生起那种舍我其谁的豪气、毅力和坚强的心念：一切众生的痛苦我来代受，我的

一切安乐让众生来享受。因为我代受众生的痛苦，众生从此不再有痛苦，众生永远安乐乃至成佛。这就是我们在修菩提心过程当中应该有的想法。

我们要把众生和自己联系起来。现在世间当中和自己无关的人、物，都可以通过联系而变成我的。有时候通过钱来变成我的，比如这个房子以前不是我的，当我付了钱之后，用钱财作联系，它就变成了我的房子。有些时候通过高位、权利来变成我的，比如以前这些众生都和我无关，这个国家的人都和我无关，但是某一天我当了总统、高官，有了权利、位置之后，他们就变成我的人民、我的员工了。这是通过权利、高位来和众生建立一种我的联系。有时是通过自己的想法，比如我很喜欢这个东西、我很喜欢这个人，通过一种心念把这个物品或人执为我喜欢的或我的范畴。现在我们要把众生和我建立一种联系，也是通过自他平等和自他相换的殊胜窍诀，建立这是“我的众生”的观念，就像我的手脚我要利益它，这是“我的众生”我要帮助他，道理是相同的。

## 丑二、能够代受：

前边是理当代受，现在是能够代受。虽然理当代受，但是我不能够代受怎么办？我做不到怎么办？这个科判就宣说其实能够代受的道理。

于此无我躯，串习成我所，

如是于他身，何不生我觉？

字面意思：对待这个无我的身体，我们通过串习之后就成为了我所，变成我的身体。同样的道理，如是对于他人的身体，通过串习之后，为什么不能产生这是我的念头、这是我的众生的感觉呢？一定是可以的。所以这个方面是能够代受，只要去串习就可以代受。

“串习”两个字是很重要的。颂词的前两句讲到一个比喻，相当于举一个例子：比如通过中观理论观察到，身体上本来无我或者说五蕴无我，本来我是不存在的，但通过串习之后，“无我”可以变成“有我”。本来是没有的，可以把它变成有，无中生有。通过串习之后，可以把一个没有的东西变成有，比如说我本来不存在，本来是无我的，但通过串习、执著之后，就可以把它变成有我了，无变成有。

而后我们还可以串习把“非我”变成“是我”，比如我们的身体——前面的颂词讲到：“如亲精卵聚，本非吾自身，串习故执取，精卵聚为我”，这就是本来“非我”，但是通过串习可以变成“是我”。前面是“无”可以变成“有”，现在是“非”可以变成“是”。

我们心这样串习之后，有什么不可以实现的呢？所以他身也一样，“如是于他身，何不生我觉？”本来从某个角度来讲，我是我，他是他，张三是张三，李四是李四，二者之间没什么联系，但是我们可以通过串习，可以产生“这是我”的感觉。就好像本来没有我的身体，通过串习可以变成有我；然后这个身体可以变成我的身体，这是我的手，我的脚，串习完之后就可以变成我所。就像本来放在商店里的一个水杯，通过付钱之后就变成“我的”了。同样的道理，我们也可以把本来不是我的身体串习成我。

“何不生我觉？”为什么不能生“我觉”呢？一定可以生。生了之后为什么不能代受？既然可以生起“这是我的众生”的感觉，再进一步串习，就可以代受众生的痛苦。为什么？因为这是“我的”痛苦，既然是我的痛苦，我就应该去遣除。世间有很多例子都是如此，只要我们去观修、串习，很多诸如此类的想法都是如此。当然这些想法包括合理的想法和不合理的想法，有些不合理的想法串习多了也会变成真的，当然真的、有利的想法串习多了，也可以变得有利。现在我们在修菩萨道的时候，怎样把自己的心变成利他心，怎样相应于利他、相应于菩提道，这是很关键的。一方面在实相当中的确没有自他分别；一方面世俗当中心的力量可以改变，而且通过串习可以不断增强。

我们作为初学习菩萨道的人，看到菩萨的境界这么高，再看自己的心相续这么恶劣，每天都在生我执，晚上一想非常伤心，觉得修菩萨道很困难，其实这只是串习的时间不够而已。如果一直串习下去，总有一天相续中一定会产生他爱，一定会产生利他心，相续当中的我

执、我爱执一定可以完全遁形不见。这是一定做得到的，因为因正确，道正确，果一定正确，一定会有。就怕我们首先不了知，然后没有这个信心不串习，虽然我们有这样的潜质，无因无缘但也不能改变。

我们还是要树立信心、勇气：我可以做得到！我能够代受！我一定可以达到这个境界！为什么呢？因为一切佛菩萨通过修持这样的道都已经达到了。现在我和他们是一样的，都同样具有如来藏，都同样具有成佛的潜质，相续当中都有利他的大悲种子，所以通过同样的道、同样的时间去串习——我肯定能生起！一定能生起！一定能代受！所以我可以代受一切众生的痛苦，而且最后以代受众痛苦为乐，只要看到众生离开痛苦了，自己比什么都高兴。这种很真诚的意念、思想和智慧一定可以在我们相续当中生起来。

我们现在修道的时候有烦恼，我执严重一点，或者有时发现修法又被我执占据，刚开始有这些困难也没什么关系，关键是我们要树立那种必胜的勇气，我们要树立屡战屡败、屡败屡战的想法。不管怎么样，我可以被烦恼打败一次、二次、三次、四次……可以打败很多次，但是永不服输、永不妥协，相应于菩萨道的骨气、血性，我们绝不能丢失。只要不丢失修道的根本道心，不丢失修菩萨道的勇气和血性，我们总有一天会战胜烦恼。现在我们利他心的力量很弱，我执的习气很强，就好像抗日战争初期，中国军队总是被日本人打着跑，但一直坚持下去，总会有战胜的时机。

对我们而言也一样。我们绝对有如来藏做支撑，从整个战略角度来看，我们已经立于不败之地，而且不像世间的一些事情，因为几率的问题，有可能赢，也可能输。

“我们相续当中有如来藏”这一点其实已经说明或暗示：我们一定会战胜我执，最终的胜利者一定是我们。第二个，烦恼、我执是“客尘”。什么叫“客尘”？就是可以被消除的，不是本性。这些烦恼、我爱属于“客尘”，它不是本性。第三，只要我们修持佛菩萨的教言，它就一定可以起作用。所以说我们最终必定成佛。所以对“能够代受”应该树立这样的勇气、决心。当前的挫折、烦恼都是暂时性的，只要我们坚持下去，最终一定可以战胜我爱，生起代受众生苦的殊胜菩提心。

丑三、彼之功德：

故虽谋他利，然无骄矜气，  
如人自喂食，未曾盼回报。

字面意思：虽然我们谋求他利，但是没有一点骄矜、傲慢的想法，就好像自己给自己喂食，不会盼着回报一样。

“故虽谋他利”：“他利”表明在我们修菩提心之前，我是我，他是他，我在为众生做事情，好像是在利他；修菩提心相应之后，虽然表面上看我是在为别人做利益，但在给别人做利益的同时没有一点骄傲自满的心，没有一点骄矜的气息，而是完完全全一心一意利他。怎样体现一心一意利他呢？因为一心一意利他对我们现在的心态来讲很抽象，很难去思维。为什么？因为我们一直习惯了有代价的利他，或者换个角度讲，我们习惯了自利，哪怕利他都是自利，都是围绕自己而转的。所以很难体现既利益了他人，又没有一点傲慢，又没有一点自以为是的想法。通过举个比喻，我们就可以理解。

“如人自喂食，未曾盼回报”：就好像我们自己给自己喂饭一样，比如说手拿筷子把饭菜送到嘴里，肚子饱了，嘴会不会盼着肚子对它说“谢谢！你利益了我”？会不会有这样的想法？当然（这是个比喻）绝对不会。我们自己也不会说“谢谢你”，因为我们觉得这是分内之事，事情本来就应该这样。自己给自己做事情，盼谁回报呢？不会盼回报。修菩提心到了某个程度的时候，就像自己给自己做事的心态一样，已经没有“我在给其他人做事”的想法。修菩提心到这个阶段，就是自己给自己做事，这是我的分内之事。

就像自己给自己做事不会盼回报一样，同样的道理，我们给众生做事，我们也不会盼回报，也没有丝毫的骄矜之气。有什么好骄矜、傲慢的呢？因为是自己给自己做事情。菩萨的

心修到非常柔软、清净、伟大的程度时，已经不会再像我们现在修利他时那样想——比如今天我帮助了一个众生，他一定会记着我，回家后可能和亲人说“今天我碰到某某好人，他帮助了我，我非常感谢他”。我们惦记着这些事情，说明我们还是在盼别人给自己回报，或者说谢谢，或者在危难时对方给自己帮助，或者后世自己得到某些善根。而菩萨没有盼这些，因为这是分内之事。

这就是“彼之功德”，修持代受他苦的功德，或者说这是我们修持自他相换的正确态度。我们怎样修持自他相换？应该有怎样的正确态度？就应该这样：给众生作利益，没有一点傲慢，不会盼着众生回报我们，根本不会想到众生给自己回报，只是一心一意地利众。如果我们没有这种正确态度，那肯定就和菩萨道不相应了，和此处所说的利他思想也是不相应的。

比如我们做了利他的事情之后，经常这样想：“我今天利益他人了，我非常了不起。别人都没做到，我做到了”或“我今天做了利他的事情，他是否会说谢谢”，这就和菩萨道不相应了，因为这已不是利他之道，变成了利自之道，只不过是换了个方式来增强我执、培养我爱执而已。这种变相地培养我爱执、让我执增长的方式，不是寂天菩萨在此所讲的我们应该有的利他态度。我们应该真正一心一意地利他，就像利益自己一样去利他，根本就没有想到让众生回报，或者自己因此得到利益。

如果我们这样想：我今天放生了，我得到很大功德了；我今天又怎样利益众生，得到很大名声了。这就是为了自己的利益去做善法，虽然也算是善法，但是绝对不是菩提心，绝对不是菩萨行。真正的菩提心、利他心应该没有我执的、功利的成分。当然这是比较究竟的状态。

我们反复讲过，以前有个大德（可能是宗萨仁波切）也讲过，在初学阶段，我们修菩提心、修利他，想到我做了多少利他，我有很大的功德，或者稍微相合于自利做利他，行不行呢？这样当然也可以。它是一个台阶，就好像我们要上到顶楼必须要有下面的台阶，一楼、二楼、三楼、四楼……一、二楼的高度不高，但却是必经之道。我们修法也是这样，最初的境界肯定是比较低的，心态没有那么纯净，有相合于我执的情况，其实不要紧。

最初生起一些相合于我执、我爱的念头没有什么不可以的，为了自己成佛而发菩提心也可以，因为看到菩提心有巨大的功德、利益而发菩提心也可以，因为毕竟是初学。佛陀不会要求一个刚刚进入大乘道的人达到十地菩萨的境界，佛陀绝对不会这样，否则佛陀也就不是遍智了，也没有大悲和善巧方便了。所以初学者生起了一些相应自利的念头——“今天我放生了，利他之后我有很大的功德”，可不可以这样想呢？也可以。我们看到佛菩萨这么高的境界，也不要觉得太伤心，好像没有希望。

有些看似修行比较高的修行者，呵斥显现上修行比较低的人：“每天谈功德干什么？”好像说我们修善法都是为了功德而转，很多人都在执著功德。其实一个初学者刚刚学佛，执著功德有什么不好？执著功德是好的，因为毕竟在执著一个善的东西、向上的东西。呵斥别人的人，有时候只不过是看了一些相似于不执著、空性的词句而已，内心当中有没有真正放弃执著也不好讲。所以当我们看到别人在谈功德的时候，我们也不要马上去呵斥、遮止对方：“你要无相，你要无执”。如果他真做得到，肯定不会讲，就是因为做不到他才讲，在这个阶段我们该赞叹的要赞叹，该鼓励的要鼓励，该引导的就引导。“这些都是假相，也不要过于执著”，这些话我们可以慢慢去讲，一下子打死或完全呵斥、否定是不好的。

每个人修行的状态都不一样，有些人入佛门时间长一点，有些人入佛门时间短一点，有的刚刚入佛门。学了七八年或十几二十年的人，如果不注意，以自己现在的状态去要求刚学佛的人照做，是很不合理的。初学者提的一些问题看起来很可笑，刚做一些事情很笨拙，或者贪恋功德，这些完全都是我们以前的影子，我们刚开始时就是这样的。所以对待新学的道友、初发心的菩萨，作为一个学佛时间稍微长一点的人来讲，应该更懂道理，更加懂得如何爱护初学的人。

对初学者经常呵斥、看不起、嘲笑，如果安住于这种心态，经常有这种想法，学了十年完全是白学了。学了十年，难道只得到这一点吗？其实学的时间越长，内心应该越调柔，不应该说“你看我学了多少年了，你刚学什么都不懂”，如果是这样，我们再反观，就会发现呆的时间越长是对你最大的否定，因为学了这么多而你的相续没有改变。没想到去爱护初学的人，这不是一个学得比较好的人应该有的心态。

当然我们跑题了。不过想到的时候就讲讲，因为毕竟学佛就是有早入门的人，有刚入门的人，这种情况肯定存在。我们对待这些显现上智慧不是很高的人、刚学习佛法的人，应该有怎样的态度？其实更多应该是爱护，他们不懂的我们应该教他们，而不是简单粗暴地呵斥、嘲笑，这是不允许的，因为我们也经历过初入门的阶段，其实我们初学的时候有时还不如他们。

回到原颂当中，功德就是指自他相换之后，没有一点傲慢，经常去做利益众生的事情，就是可以真正地、像对待自己一样去对待众生。

丑四、教诫代受：

微如言不逊，吾亦慎防护，  
如是于众生，当习悲护心。

这个颂词和前面自他平等当中的颂词完全一样。字面意思：对待一些微乎其微的出言不逊的事情，我们也是谨慎防护。同样，如是对于众生，也应该修持悲护之心。

在讲自他平等的时候，重点是相合于平等的意义去理解这个颂词。这时在讲代受，所以就相应于代受的意思来理解这个颂词的重点。

代受方面就是说，就像我们对待微乎其微的痛苦，都不愿意感受，哪怕是别人说我一句，我都要防护，不想让自己被这种微乎其微的痛苦所烦恼。同样的道理，对于众生，就像我去维护很小的痛苦一样，我也要维护众生，乃至诸如此类出言不逊的痛苦。最小的痛苦自己也不愿意感受，所以我要尽力帮助众生解决最小的痛苦；大的痛苦我也不愿意感受，我也要帮助众生解决大的痛苦。

我们从代受的角度来讲，这个方面是保护众生免于受苦；或者乃至于很小的快乐我愿意感受，那么众生也愿意感受，我就要把这种很小的快乐让给众生，大的快乐或者成佛的快乐我也愿众生感受，所以这个理念就成了代受了。就像我不想受一点痛苦一样，我也要保护众生不受一点痛苦，去代受众生乃至最小的痛苦，哪怕最小的快乐也要让众生感受。这就是这个颂词代受的意思。

第一堂课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 136 课

下面我们继续来学习《入行论》。

前面我们讲了第四个科判“教诫代受”。一方面是佛陀教诫我们要代受众生的痛苦，比如在《华严经》等很多大乘经典当中，佛陀都讲过自他相换、代受众生痛苦、将安乐施给众生的教言；一方面是寂天菩萨和一切修持大乘菩提心的祖师，也在他们的教言当中，教诫后学者要修持代受他苦和自他相换的殊胜教法。

为什么这样呢？因为自他相换和代受众生苦的心念是和慈悲心相应的。我们修持代受他苦、修持自他相换，就是修持殊胜的菩提心和慈悲心，所以要“教诫代受”。

下面我们看“丑四、教诫代受”的第二个颂词：

怙主观世音，为除众怖畏，  
涌现大悲心，加持自圣号。

如果我们修持了自他相换，或者代受了众生的痛苦，就会像观世音菩萨一样，用自己的

圣号都能消除众生的痛苦。

字面上的意思是：一切众生的怙主观世音菩萨，为了遣除一切众生的怖畏，在很早以前，从内心中涌出殊胜的大悲心，加持自己的圣号。菩萨发了这样殊胜的愿：凡是忆念、念诵自己名号的人，愿他们都从轮回的痛苦、恐怖当中得以出离。

前面一个颂词讲了“如是于众生，当习悲护心”，第二颂和第一颂之间有什么关联呢？说了第一颂之后，我们把话头转过来：比如观世音菩萨，他就是这样发了愿的，他修持了自他相换，最后出现的结果是——包括我们在内的众生，都受到了观世音菩萨这种自他相换菩提心的加持和庇护，使我们感受到了很大的利益。可以把这个颂词当成一个事例和比喻。

观世音菩萨寻声救苦，就是能遣除众多的怖畏。观世音菩萨所能遣除的怖畏上至所有轮回的痛苦。如果我们念诵观世音菩萨、修持观世音菩萨的话，最上等的可以从轮回中获得解脱。乃至十地菩萨都可以忆念、修持观世音菩萨，消除最细微的所知障而成佛，因为观世音菩萨是倒驾慈航，本来就是佛陀的化身。如果我们能够观修观世音菩萨，可以将一地到十地的菩萨安置在佛地，或者将流转轮回的众生安置在解脱地，这些方面的怖畏都可以遣除。

平时我们所讲的怖畏，都是轮回当中的痛苦、恐惧。那圣者相续当中有没有怖畏呢？按照《宝性论》的观点，圣者没有三界轮回的怖畏，但在没成佛之前，因为相续当中的习气障碍还没有消尽，所以还有很细微的怖畏，这种怖畏和轮回的怖畏概念完全不一样。众生的怖畏和菩萨相续中所谓的怖畏完全不同。相对于我们的怖畏，圣者相续中所谓的怖畏纯粹就是智慧、大悲和功德；但是相对佛而言，他还有一些比较细微的障碍或烦恼障、所知障的种子习气。怖畏的名称是从某个比较高的层次来相对安立的。

所以，观世音菩萨的圣号上至轮回这么大的怖畏都可以遣除，下至什么呢？下至地震、水灾或者我们怕鬼、怕他人伤害的怖畏都可以遣除。甚至在春运期间买不到火车票的怖畏，通过念诵观世音菩萨的圣号也可以遣除。上师在讲记当中还说，讲考时的怖畏也能以这种方式遣除。

现在很多道友学习佛法有讲考的安排，讲考本身是一种复习的方式。如果没有讲考的压力，我们学完之后可能就根本不看书了，摸都不去摸一下，学完就放下了。如果第二天有讲考，我们会去看书、复习，讲考对我们深入了解佛法的殊胜要义有很大的帮助。

但是很多人参加讲考会有一种怖畏，叫做大众威德畏。《入中论》的注释中讲过五种怖畏，其中一种就是大众威德畏。大众威德畏是什么呢？就是大众在一起的场合，自己会感到怖畏。在这种场合当中走动、发言、演讲或者考试、回答问题的压力很大，这就叫做大众威德畏。尤其是如果有更殊胜的对境（如一些大领导、举足轻重的人物、和自己利益相关的人物）在场，压力就更大。

以前佛学院讲考时，如果大恩上师、法王如意宝或者班级里的法师在场，有些人的压力就会很大。我们在佛学院也参加过很多次讲考考试，也很多次看到别人参加讲考。

当然人和人不一样，不是百分之百的人上去都会怖畏。有些人上去之后特别兴奋，一点都没有怖畏，经常超常发挥，这种人也很多。越兴奋就越乱讲的人也有，完全不沾边、乱发挥。有些人高兴得开始唱歌，上师就说：“哎，别唱歌。这不是唱歌的场合，你唱歌在下面唱。”这种兴奋型的也有。

但是普遍来讲，多数人上去之后会怖畏，紧张之后说话就吞吞吐吐，拿着书都在发抖，这种情况也很多。以前法王、上师讲这个颂词的时候说，如果我们有这种大众威德畏，可以先默念三遍“南无大慈大悲观世音菩萨”，通过这样祈祷，恐怖感就会慢慢消失，不单是这一次消失，在以后经常讲考的场合当中，慢慢就会越来越自信，能把自己准备好的东西讲出来。

我们的经验就是这样：如果准备了十分，上去讲可能最多发挥出七八分；如果准备了七八分，可能只能发挥两三分；或者有时太紧张，大脑就完全空白了。有的道友在下面讲考的时候，讲得特别好，思路也好、口才也好、意义也很深；但是上去之后，讲了几句突然就卡

壳了，中断之后什么都想不起来，一直坐在台上几分钟，大家都很尴尬。这种情况也出现过。我们如果经常念“大慈大悲观世音菩萨”，就能解除这种怖畏。

因为观世音菩萨曾经发愿、加持了自己的名号，菩萨的圣号不同于世间上的张三、李四，这些名字纯粹就是代号而已。“观世音菩萨”看起来好像也是名字，但绝对不是一个代号。这个名号就代表观世音菩萨本人，本身就蕴藏着巨大的功德。“南无阿弥陀佛”称为“六字洪名”，也有这样一种意思。观世音菩萨也是这样，因为很长时间以前就加持过自己的名号，谁去忆念、读诵都会有很大的利益。即使把这个名字写在墙上，对众生也会有很大利益。汉地寺庙的墙上经常写着“南无阿弥陀佛”或“南无观世音菩萨”，别人看到之后，就能获得利益，因为这些名号是以菩提心加持过的，与凡夫名字完全不一样。

讲考时我们念诵“南无观世音菩萨”三遍，或者每次都念三遍，慢慢地我们在讲考过程当中就不会有恐怖，内心就可以很平静，再以恭敬心把自己所理解的法义向上师三宝做法供养，就可以得到很殊胜的功德。

以前益西上师教诲过，上场讲考如果很害怕也不是坏事情，虽然讲得不好看上去很不好，但益西上师开示：因为讲考是缘法的苦行，即使我们上去发抖、很紧张、很害怕，其实也有很大的功德。因为毕竟是缘法，讲法时的怖畏本身就可以清净过失。以前我在益西上师座前听法时，这样听到过。

不管怎么样，以法作为对境供养、讲解、学习，都能产生很大的功德，哪怕是讲考、讲法的时候感到害怕，也会清净我们的过失。当然这里讲的是念观世音菩萨的名号，我们就会慢慢平静下来，不会再有那么大的恐怖。

通过以上方面就知晓了这些恐怖都是观世音菩萨发愿遣除的。所以说“为除众怖畏，涌现大悲心。”在很早之前，观世音菩萨相续当中就涌现了非常殊胜的大悲心，加持自己的圣号，他发愿：愿听到我的名号或者忆念三次我名号的众生在轮回当中没有恐怖。观世音菩萨广大灵感，从有佛法开始到现在，通过祈祷观世音菩萨、念诵观世音菩萨名号而远离痛苦、遣除恐怖的故事，简直多不胜数。相信每一个诚信观世音菩萨的弟子，都能说出自己至少两三个得到观世音菩萨加持的故事。这种例子是非常多的。

观世音菩萨因为悲心特别强烈，所以加持自己的圣号，使圣号变成了能够救苦救难的殊胜名称，这方面的功德是从哪里来的？我们要分析、观察，观世音菩萨广大灵感，他的大悲心这么殊胜，救苦能力这么强，众生这么喜欢祈祷观世音菩萨，原因何在？任何一个世界上的事情都不可能是无因无缘的，那么观世音菩萨这种现象的因缘是什么？因缘就是“涌现大悲心”。像这样为了利众而遣除众生痛苦的无限大悲心，就是相合于自他相换的修法。观世音菩萨这么广大的救度众生的大悲、能力，其实就来自于最初自他相换的菩提心。他修持了自他相换，他把遣除众生的痛苦放在首位，为了遣除众生的痛苦加持了自己的名号，哪怕是自己的名称都要利益众生。当然菩萨的像、菩萨的教言、菩萨的咒语或者我们观修菩萨的智慧，修持观世音菩萨的本尊法等等，都是能够帮助我们从轮回获得解脱的殊胜要诀。乃至名称，乃至于一句名号，他都专门加持过，所以不论谁念诵、忆念都能得到非常快速的感应。

观世音菩萨的修法来自于自他相换，给我们的启示是什么？如果我们现在开始修持自他相换，这样修下去，总有一天，我们也会像观世音菩萨一样能够寻声救苦，把救度众生的事情完完全全地放在首位。菩萨的自利已经圆满，相续当中自利的种子、习气都已经消尽。如果修持大悲心，我们会变成像观世音菩萨一样。当然不是说我们修持大悲心后，也像观世音菩萨那样到处有庙、到处受到香火的供养，可以到处传扬自己的名号、自己很风光。菩萨不会有这样的想法。虽然很多人在祈祷，很多人非常尊崇，但是菩萨内心没有丝毫我慢和得意的烦恼。

如果现在开始修持自他相换，我们也开始逐渐会有利益众生的能力。上师在注释当中讲，我们可以现在开始发愿，加持自己的名号，发愿听到自己名字的人、看到我的人、接触我的

人都能够得到利益。我们可以这样发愿，因为发愿很重要，虽然现在我们发的愿还没有成熟（按照某种说法，一地菩萨开始发普贤行愿，在八地菩萨的时候愿开始成熟），但是我们现在也开始发愿，不管怎么样，通过善心来发愿，把我们修持善法的功德，一方面发愿、一方面回向：愿见到我的人、听到我的声音、名字的人、想我的人、接触我的人（见、闻、忆、触四方面），都能得到一切利益。

从现在开始这样发愿，这样观修，多多少少还是可以利益一些众生的。而且把这样的修法贯彻下去，落实下去，修到底、修到究竟、修到圆满，就会像阿弥陀佛、释迦牟尼佛、大恩上师、地藏王菩萨、文殊菩萨的名号等，听到这些名号的利益、功德非常大。我们看佛经、论典，阿弥陀佛、观世音菩萨、文殊师利菩萨名号的功德非常大。每个菩萨的名号听到之后都有很大的功德，并不是一个单纯的代号、符号。

我们取名字是为了不混淆他人，这些名字其实是相合于我执和无明烦恼的，不会有什么加持力。而且有些造恶业的人，别人听到他的名字还会发抖，不但不会给人带来利益，反而还带来怖畏。

佛菩萨的殊胜名号是通过大悲心加持的，因为有这种发愿、助缘和加持，他不断地通过发愿、回向来庄严名号，所以名号利益众生的力量就越来越强大，最后变成如意宝一样，不管谁祈祷都能获得非常巨大的利益，原因就是这样的。

所以我们也从现在开始随学怙主观世音菩萨、释迦牟尼佛、大恩上师等等，通过随学他们的菩提心，让我们的心逐渐调柔，逐渐趣入到清净、广大、伟大的菩提心当中，这方面是非常关键的。所以我们要随学。

观世音菩萨寻声救苦，大家都很清楚。但是有人想：为什么有些人念了之后不起作用？上师在讲记中也提到这个问题，有些人念了之后的确起不到作用。当然并不是观世音菩萨的悲心有偏袒，也不是观世音菩萨的功德时有时无，好像是阶段性、偶尔性的，这也不可能，也不是念了观世音菩萨的名号不灵验。

关键是以前我们再再提到的原理，救度众生必定是两方面的事情。一方面观世音菩萨自己的能力已经达到圆满，自私自利的心完全不存在，种子、习气都已经不存在了，他的大悲心、智慧、方便善巧已经达到极致了。观世音菩萨作为对境没有任何问题。虽然对境有这么大的功德，那是不是所有的众生都可以因为这个殊胜的功德而得度呢？这是不一定的，因为祈祷者的信心有强弱、福报有深浅、罪障有轻重。

有些众生的痛苦是非人产生的，有些是四大不调产生的，有些痛苦是以前的业成熟而产生的，所以导致痛苦的原因各不相同。如果业障很重，已经成熟，这时就必须要通过感受业报的方式来消掉恶业。这时候虽然祈祷观世音菩萨，但是不能对他当前的痛苦有所影响。虽然对当前的痛苦没有影响，但他只要念了观世音菩萨，虔诚地祈祷观世音菩萨，从这个角度来讲，对他以后在轮回当中或者修行方面，一定是有很大利益的。所以我们在观修的时候，应该以非常清净的信心来做祈祷。

我们不能在遇到事情、有怖畏的时候才想到祈祷观世音菩萨，平时根本想都不想。当然临时抱佛脚比不抱还是要好很多，毕竟当时有这样的善心、善念。有些恶人在造罪的时候根本想不起菩萨，但是在定罪、判刑的时候开始祈祷观世音菩萨。那观世音菩萨到底加持不加持呢？当然也会加持。有些大德解释得很清楚：恶人已经造了这么大罪业，为什么还要加持他呢？虽然他以前都是以恶心造恶业，但在祈祷观世音菩萨的当下，他的心是善心和对菩萨的清净心、恭敬心，这种心念是一种善心念，因为他当下的一念是善心念，所以菩萨也会回应他的祈祷。

我们看这个人坏人，其实是从他以前造过很多恶业来定性的，但是我们忽略了他在祈祷的当下是善心。就像一个人看起来一辈子基本上是善人，我们说他是善人，但是他有没有产生过恶心，有没有犯过错呢？也犯过。所以说功过、功过。这方面就是看他当时的心态是

怎样的，是善，我们要肯定；是恶，也要肯定。我们要通过菩萨的引导，让我们逐渐从罪大恶极的状态到半善半恶的状态，最后再到纯善无恶的殊胜圣者的状态，这方面我们逐渐要去实修。

加持自圣号的功德利益也来自于自他相换，所以教诫我们代受，教诫我们修持。如果修持自他相换，代受众生的痛苦，我们的心就会变成非常广博的慈爱，相续当中的慈悲心会变得非常清净，不像一般世间上的慈悲心，因为世间上的慈悲心多多少少夹杂我执。母亲对儿女的慈悲心也是慈悲心，但是只能叫做普通的慈心、悲心。而菩萨的悲心叫做大悲心。不是每个人都有大悲心，一般人会有悲心，声闻缘觉也有慈悲心，但是没有大悲。“大”字表示它的对境、深度，方方面面都是不一样的。通过串习自他相换，我们逐渐生起大悲心，这是非常关键、殊胜的。

子二、退失不应理：

我们修行过程当中，如果遇到了违缘，遇到了障碍，退失了这么殊胜的修法是不应理的。

下面我们再看颂词：

闻名昔丧胆，因久习近故，  
失彼竟寡欢，知难应莫退。

字面意思：世间上的很多东西，刚开始时令人闻名丧胆，根本不敢接近，但是因为某种因缘长久串习、长久接近的缘故，而“失彼竟寡欢”，到后来要失去它、远离它的时候，我们竟然会产生郁郁寡欢的心念。所以我们就知道串习的力量很强，“知难应莫退”，现在我们虽然知道很困难，但是不要退失，退失是不应理的。很多时候如果你坚持下去就会成功，如果你觉得很困难，坚持不下去、退失了，自己就会失败。

尤其对现在的很多修行者来讲，当然每个人在修道过程当中，因为前世的福报因缘不一样，遇到的困难有多有少、有强有弱，但是没有困难、违缘的几乎是没的。连释迦牟尼佛也是示现经历了六年苦行，成佛之前有魔来干扰、障碍的。所以有些地方讲，佛陀成佛的时候有苦行、有障碍，因为这个缘起，所以他的弟子在修法的时候，一般来讲，也必须通过苦行的方式获得功德，在成就之前，修法过程中都会遇到障碍。而到了弥勒佛的时候，缘起就不一样了，弥勒佛出家很顺利，没有经过苦行，出家当天就成佛，以他的缘起，他的弟子成就也是比较容易，不会遇到很多的障碍。

有什么样的业因缘，就会遇到什么样的情况。所以不能说，为什么我们的导师释迦牟尼佛不显现得像弥勒佛一样，如果那样，我们现在不就好了吗？但是我们不能这样想，这是自己业力的缘故，并不是佛陀有什么过失、问题。佛陀的示现随顺于众生或者弟子的善恶业。就像上师在讲依止上师的时候说过，你遇到一个什么样的上师，要看你相续当中有什么业，如果你的业很清净，遇到的上师功德显现上就很圆满；如果你的业比较深重，遇到的上师可能也是佛的化身，但显现上可能就会有些缺陷。并不是佛以前功德圆满，因为在轮回当中度化众生时间久了，开始慢慢沾上一些习气了。不会是这样的。

就像一个水器，如果你的水器是三角的，显现的月影是三角的；如果你的水器脏，显现的月影就脏；如果你的水在波动，月影就波动；如果你的水很干净、很平静，里面的月影就很清晰、很圆满。所以我们遇到什么样的善知识，遇到什么样的法缘，其实和我们相续当中的业和习气有关。如果我们相续中对上师方面以前的业很清净，或者善根很深厚，我们就会遇到一个显现上都很圆满的上师。如果我们的业有欠缺，虽然遇到一个佛的化身，但可能他的相貌、功德等在显现上面不是太圆满。这都是和我们的业息息相关的。

同样的道理，在这里也是一样。所以我们在修持菩提心的时候，还有前面讲解释迦牟尼佛为什么会出这种示现，其实和我们的因缘都是有一定的关联。

我们讲不管什么事情，只要串习了，慢慢就会向这方面发展，所以说“闻名昔丧胆，因久习近故”。“闻名昔丧胆”可以从它的比喻、意义来讲。从比喻来讲，比如世间当中有一个我们

很害怕的人或怨敌，不要说真正看到他，有时听到名字也极其害怕。开始的时候闻名丧胆，但是如果有某种因缘，慢慢长时间接近他，最初的怖畏有可能逐渐消失，我们对他开始喜欢，也有关系发展得非常密切的情况，最后甚至导致“失彼竟寡欢”——如果生离死别要离开他的时候，就觉得非常痛苦。刚开始是因恐怖而难受，现在是关系太好而导致分开的难受。事物本身是无自性的，关键看我们怎么样去面对它。世间当中讲“近朱者赤，近墨者黑”，如果有因缘长时间串习，自己会沾染上这方面的习性。

以比喻来对应意义也是一样的。我们刚开始听闻到“自他相换菩提心”时非常害怕、恐怖。我们看过释迦牟尼佛的《本生传》，《本生传》，其实就是讲菩萨修持六度的过程，对怎样修持布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，在理论上讲了很多。

六度的修法有没有实践的例子呢？《释迦牟尼佛广传》就讲了这些例子：佛陀在因地的時候叫菩萨，菩萨是这样修布施、修持戒的。菩萨修布施的时候，经常把所有的财富布施出去；自己的妻子儿女、王位、国家都布施了；乃至有时为了满足一个人的要求，把自己的眼睛、手脚、头颅都布施了。有的时候为了求法跳入火坑；修安忍的时候，别人怎么样欺负都不起嗔恨心。

听到这些故事的时候，我们会对菩萨道感到很恐怖——要成就菩萨道必须这样做，怎么可能做得到呢？讲自他交换的时候说，一切众生的痛苦让我来代受，我所有的安乐一点不剩地全部给众生享受。因为我们无始以来习惯了我爱执，我们就会担心：如果我的一切都没有了，那我怎么办？所以有些大德讲：“那我怎么办？”是凡夫人念得最多的一句咒语。反复念“我该怎么办”，想到的就是自己。

我们习惯了这种思维之后，就会想：把所有功德给了别人，我什么都没有了；所有的痛苦，我来承受，那还得了。刚开始听到自他交换的时候，的确是很恐怖的。尤其我们的心量现在还这么小，还没有打开，承受这么清净、伟大的修法，我们会觉得不可思议，很难做到。

“闻名昔丧胆”：听到自他相换的名称的时候，我们都非常恐怖。但是“因久习近故”，毕竟我们相续当中有如来藏，以前和佛菩萨上师也多多少少结了缘，今生当中善根苏醒了（善根苏醒很重要，如果善根不苏醒，永远没办法慢慢开始理解菩萨道的殊胜）。因为善根慢慢苏醒的缘故，就开始有因缘而皈依了，有因缘接触到了《入行论》，有因缘开始依止上师学法了。

比如我们现在开始学习《入行论》的颂词，讨论里面的义理，觉得《入行论》当中所讲的很受用、很好、很殊胜，虽然到底哪个地方殊胜说不上来，但是就是高兴，就是欢喜，就是喜欢听，就是喜欢学，这方面其实就是种性慢慢苏醒的表现。然后再通过和道友反复讨论，一遍一遍地学，这个理念开始深入自己的心中，开始觉得要修行，真正来讲必须要成佛，成佛的终极目标是为了利益众生。

如果我们想到要成佛，这就开始接近大乘了。我们想到了利益众生和成佛二者之间的关联——成佛是为了利益众生，而利益众生的理念是最重要的。如果脑海当中有这种念头，我们离大乘道又近了一步。为了生起利众心，为了真正生起利众的境界，我们开始认认真真修自他平等、自他相换。我们修自他平等、自他相换，不是为了自己治病。在某些公案当中，有些人得了某种癌症、绝症，通过修自他相换痊愈了，那“为了自利，我也修自他相换”，这是为了自己治病而去修自他相换，只是为自我服务，不是真正的菩提心。我们不再是为了治病而修自他相换，不再是因为修自他相换有很大的功德而修自他相换，不是为了成佛而修自他相换，而是真真实实地为利益众生而修自他相换，这就是纯正的发心。以这么好的动机去修自他相换，如果什么时候有了这种想法，就说明我们离大乘道越来越近。

如果我们慢慢修到这个程度，突然有人告诉我们：现在不要修自他相换了，去修自我利益。这个时候就会“失彼竟寡欢”，突然让我们不修了，我们肯定不高兴，谁让我们不修，我们绝对不会随顺他的，绝对不可能不修，因为自己已经认同了这种修法。到了最后，我们再

也离不开自他相换的修法。

“知难应莫退”：我们遇到困难的时候，不要马上退失。有些人还没有进来，远远地在外围看了一下菩萨道的描写就觉得很恐怖：永远不成佛的心要发起来；永远不为自利的心要发起来；为了利益众生，要布施自己的身体；善根一点都不能留……所以有些人在外围就退了，有些人虽然进来学了一段时间，但是觉得学了之后，好像对自己升官发财也没什么作用，就开始退失。所以我们会遇到很多困难。

每个人都会遇到困难，这是毫无疑问的。就像我们前面讲的一样，也许是一种缘起，也许不是一种缘起。反正不管怎么样，我们现在之所以成为众生，肯定因为有轮回的业。我们想修道的时候遇到困难，这个困难首先来自哪里？其实困难并不真正是外在的，有时是我执受到威胁时的一种本能反应，因为我们无始以来保护自我的心态非常强烈。有时突然遇到巨大声响，我们就习惯性地闭眼、抱头；遇到水、火灾难时，就习惯性地逃跑，这些其实是自我保护的体现。

因为要修放弃自我，要开始放弃无始以来习惯保护的东西，这时候我执就不习惯了，就开始要自我保护。所以真正很多的困难来自于自我的反应，它感觉我要灭亡了，感觉到“我要完了，我要灭亡了，我要没有了，我要失去一切东西了”。因为修持他爱执、修持自他相换，就意味着要失去以前我拥有的一切——我的王位、我所有的东西要失去了，全部给众生了，我一无所有。就是这方面感觉到威胁的缘故，开始从内心当中有种抵触，不愿意去学，不愿意去修，不愿意真实地去做，这些方面都会有困难。

我们应该依止善知识系统地学习其中的道理。因为我们有心识，尤其是因为我们有佛性（最根本的因是佛性，助缘是大乘的上师、大乘的法，以前的善业成熟苏醒了习气），有这些内因和外缘，我们懂得了菩萨道修道的原理之后，慢慢就会对菩萨道生起欢喜心，所以说“知难应莫退”。

尤其前面提到过，我们相续当中有佛性。佛性中有一个是一切无执的智慧的本性，还有一个是大悲。这个无缘大悲、最殊胜的佛大悲，在我们本性当中是本具的。只不过以前我们串习了太多的我爱执，串习了太多自私自利的分别念，所以导致这种大悲体现不出来。

以前创巴仁波切的教言讲到，众生本性当中的无分别智和本性当中利他的悲心，通过有些生活中的小事情可以体现出来。比如无分别智，当我们喝水的时候，我们观察那个状态几乎是无分别的，这就说明在我们本性当中有一种无分别佛性的体现。还有一种是利他的思想，他打了个比喻，比如两个人在路上开车的时候，一个人突然看到窗外有一颗流星划过，他会毫不迟疑地马上碰旁边的人，“你看，流星！”这种让对方看流星的想法，其实是内心当中利他的本性在外在的体现。诸此类的还有很多，愿意和别人分享的反应、念头、话语、动作，其实都表现了内心当中有利他的根本、有利他的种子。

我们要让利他的种子显现出来，就要通过刻意的修法打开它。大悲心和自他相换的修法，是和内心的大悲遥相呼应的，不是孤军奋战。当我们修大悲到了某种程度的时候，它就和本性当中的大悲呼应了。一旦打开本性的大悲，你就不愿再失去，绝对离不开了。

因为我们的内心当中有大悲种子，现在障碍我们的我爱执其实只是暂时现象。从这个角度来讲，修持利他心、慈悲心有什么困难呢？从表象上、从短期来看，的确很难，如果相应于佛性来看，其实没什么难的，因为它本来就有。我们通过一段时间的刻意修持，把它引发出来就够了。只要引发出来，与内心当中的大悲相应之后，那时候让自己退也退不了。

以前上师在讲《大幻化网》等密法，还有《宝性论》的时候，都提到过这些问题。如果我们了知一切如梦如幻，了知一切众生都具有佛性，了知一切都是幻化，如果有一点这种境界，在发菩提心的时候就会有很大的帮助。

为什么呢？因为每个众生都有佛性。并不是说，这个众生是一块石头，我要让石头成佛，要让它怎么样，这是永远做不到的。或者这个众生本身不善良，我要让他发菩提心，我要救

度他，这也很困难。但是每个众生都是佛，只不过被暂时的客尘、垢染遮蔽了而已。就像我们有一面镜子，这面镜子因为放在角落里时间太长了，上面有很多灰，显现不出镜子本来的样子。这个时候我们把灰擦掉，让本来清净的镜面显现出来，其实是不困难的。如果它的本性不是这么清净的，我们再怎么擦，也不可能让它恢复成很洁净的镜面。所以说一切众生都具有佛性，只是因为被暂时的业障蒙蔽而没有办法显现。

我们知道一切众生本具佛性，只要有合适的时间，时间足够长（有些长点、有些短点），方法正确，他自己的善根慢慢复苏了，其实救度一个众生也不那么困难。就像我们现在能够对佛陀生信心、对《入行论》的法本生信心，其实也是和如佛般的上师、善知识生生世世教导我们、引导我们分不开的。我们以前对《入行论》、菩提心没有丝毫兴趣，但现在我们也可以产生兴趣了。救度众生和这是一样的。所以说，如果我们了知一切众生都具有佛性，一切都是如梦如幻，如果有这样稍微深一点的境界，我们再发菩提心就不那么困难了。

如果内心当中实执很严重，没有这样的境界，就会觉得：度化众生这么困难，这么多的众生、这么多的痛苦，我都要一一去解除，那很困难”。这个时候诸佛、祖师们告诉我们，一切轮回的现象都是如梦如幻的，没什么真实的，痛苦也是假立的，一切众生那么多的数量也是假立的。了知这方面都是假立之后，就不会再畏惧入轮回。

全知麦彭仁波切在《大乘经庄严论》的注释当中这样讲过，对于初学的菩萨，轮回痛苦的方面不能讲太多。当然我们现在要学、要讲轮回的痛苦和过患，因为不这样讲，我们没办法生出离心；但不能讲太多了，讲一段时间之后，必须要着重讲如梦如幻的观点，因为是如梦如幻的，他就愿意入轮回了。如果痛苦讲得太多了，如梦如幻的观点讲得少，他就觉得轮回这么痛苦，还是实有的，他会说：我才不愿意这么长时间入轮回。但是如果他知道是如梦如幻的，那么住的时间再长也无所谓了。所以麦彭仁波切的教言当中说，对于初学菩萨要多讲如梦如幻的观点，因为大乘菩萨毕竟是大乘的种姓，讲空性的观点、如梦如幻，比较容易接受。

当然这里最关键的问题是“知难莫退”。知难莫退主要的根据就是“闻名昔丧胆，因久习近故，失彼竟寡欢”，最后也会欢喜。而且究竟来讲，因为我们的本性当中本来具有佛性，具有利他大悲心的佛性，只要把中间的障碍扫除或者清净到一定程度，和佛性相应的大悲显现出来之后，就再也不会退失。

子三、摄义：

就是对前面内容的摄义。

若人欲速疾，救护自与他，

当修自他换，胜妙秘密诀。

字面意思：如果有修行者想要速疾地救护自他，就应该修持自他相换这种非常胜妙的秘密口诀。

如果我们想要很快地救护自他，必须要找到一个正确的方法、正确的道。现在坐在这里学习、听法的道友，可能都想成佛，都想救度自他，这种发誓成佛的心都有。但是有些人怎么样也难以进步，很难和菩萨道真正相应，这是什么原因？原因主要还是来自于我爱执，就是心量太小了，没有打开自己的心胸。为什么？因为真正能够速疾救护自他的、最理想的办法就是成佛，只要成了佛，自己的问题就可以解决，也有最大的能力帮助众生，所以成佛是救度自他的一种最迅速的方法。

前面我们大概分析过这个问题，现在再分析一下成佛后佛果的状态：佛陀的智慧是没有阻碍的，佛陀的悲心是没有自私、完全开放的状态。佛陀的智慧、悲心都是完全开放的，没有一点执著，没有一点我执，没有一点自私自利的心，能够救护自他的佛陀的境界是这样的。

相合于佛陀的有学位是菩萨的境界，一地到十地菩萨是圣者的有学。那么菩萨的境界是什么？他也证悟了无执著的空性、证悟了无我，打破了我爱执。所以阶段性的成果就是菩萨

道，它也是开放的状态。然后再往前是加行道，加行道靠近见道，也是修持这样的道。再往前是资粮道，进入小资粮道必须要发起无造作的世俗菩提心，还要修一个法——大乘的四念住，身、受、心、法，都是空无自性的。

所以说要进这个道，就一定要修持这种因。它的果是完全开放的，那么它的因一定要相合于它，因果是相顺的。所以佛菩萨的果位，从空性的角度来讲，菩萨道是完全无执的；从悲心的角度来讲，是完全无我或者没有我爱执的。但现在我们修道的时候，处处都有我、处处都有我爱。因和果之间就不相应了，因为不相应的缘故，就没办法获得加持或者获得圣道，有很明显的进步，没有找到门、没有找到道，怎么可能和殊胜的法相应呢？

我们为什么要学佛果？为什么要学《现观庄严论》？就是了知佛菩萨的境界是什么。学了果之后，再来反观我们的因是不是正确的，因为因和果之间一定是相应、相顺的。西瓜的种子，最后结的果就是西瓜；水稻的种子，最后成熟的是水稻。所以佛果的因一定是利他心、一定是菩提心，一定是开放性的。因为佛果、菩萨道是开放的，所以你的心——现在你的因，也应是开放的。

现在一方面我们要学世俗菩提心，世俗菩提心就是开放的——把我执，把封闭的、关注我的状态向众生开放，只有这样你才能和道相应。但现在我们很多人不愿意开放自己的心，还是觉得我修法是为了自己，还是不愿意把功德回向给众生，不愿意为了众生去付出，不愿意为了利益众生而奋发。如果不改变，我们再修几十个劫，也永远只是这个状态，没办法有丝毫进展，没办法和道相应。这样怎么可能救护自他呢？何谈“速疾”救护自他呢？

现在很多人发了一生成佛的愿，愿是发了，对果的希求心很大，但是因有没有具足？如果我们的想法很好，但是因一点不具足，也绝对不可能得到这样的果。否则每个众生都想成佛的，如果因上什么都不做，发菩提心也不做，菩萨的修行也不做，他却可以成就，那就不需要这么麻烦了。

果和因是相应的，这一点一定要知道。发什么样的心，具足什么样的因，就有什么样的果。如果我们具足的是恶趣的因，那肯定是恶趣的果；具足了相应轮回的因，肯定是转生轮回；发的是小乘的心，具足小乘的因，那肯定只能得到小乘的果；如果发的是大乘的心，具足的是菩萨的因，那最后成就佛果，肯定是一点都会不错乱的。

所以反过来讲，想要速疾成佛，想要速疾地救护自与他，必须要和它的因相应。因就是修持自他相换，因为自他相换是利他的，对众生开放的，再加上后面第九品讲到的智慧、空性。这样的因正确了，具足了，圆满了，才能阶段性地成就菩萨果，然后究竟地成就佛果，最后可以利益一切众生。我们的心必须要达到某种高度，这样的菩萨道才会显现出来。

里面就有一个“放弃”，放弃我执是非常重要的。有些时候我们看世间当中的很多人，遇到一些事情几乎到了山穷水尽的地步，想尽一切办法也出不来，但是有些时候，突然发现应该放弃一点什么。他出不来就是因为对有些东西执著得太严重了，抓住一个东西牢牢不放，永远出不来。当你把执著得最严重的东西放弃之后，突然发现前途一片光明，柳暗花明的境界就出来了。

就像两个人顶架，状态是两个人顶在一起了，都不愿主动放松，所以这个问题永远解决不了。当其中某一个人觉得应该放弃这种状态，主动松下来，一松下来之后，转机一下子就出现了。

有时我们在世间上解决问题的时候，也是这样的，牢牢地抓住自己的观点不放，没有想到把自我的观点放掉，就无法解决问题。如果自己一放掉之后，其实很多意想不到的、善妙的结果就出现了。如果不放下，自我的私心很严重，一切以自我为中心，不放弃自我的念头，永远解决不了问题。

大乘道也是这样，当我们牢牢抓住我爱执，在这个状态下去找菩萨道，怎么找也找不到，这样修下去绝对是永远和我爱执相应的。但是哪一天通过学习《入行论》，知道我爱执是最

大的障碍，当把我爱执放弃，开始修利他的时候，菩萨道就显现出来了。不放弃我爱执，菩萨道永远出现不了；一放弃我爱执，菩萨道就显现，沿着它修下去，最后就成佛。

不管怎么样我们要了知，对我们做最大障碍的就是我爱执，通过一切方法把我爱执放弃之后，就可以和菩萨道相应。所以此处讲“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换”——应该修持自他相换，“胜妙秘密诀”——这就称作胜妙秘密诀。

“胜妙”自不必说了，前面讲了佛果、菩萨道、资粮道、加行道，它们都是通过自他相换的菩提心才能够产生，所以说是胜妙的。

“秘密”是什么呢？针对于一些根基不成熟的人来讲，这样的修法他们没办法接受，对这类众生而言，这是一个保密的要诀。某些众生的根基跟不上，跟他怎么讲自他相换都理解不了。对他来讲，这个意义的自性是秘密的。从他理解不了的角度讲，本来就是秘密。第二个方面是讲，如果对根基下劣或对大乘菩提心有敌意的人宣讲，他们可能会诽谤、诋毁，使这么好的修法加速隐没，所以对他们必须要保密。因为这个修法的确太殊胜了，它是整个菩萨道的要诀的缘故，所以只对具有根性的人开放，对没根基的人不能讲，他们也体会不到里面的殊妙性。

上师在讲记里面讲到，从历史来看，藏传佛教自他相换的修法在以前很长一段时间，都是以秘密的方式在传讲，直到一个格西出世，情况才有所改变。某些传记讲是恰卡瓦格西，有些地方讲的是金厄瓦格西，在不同的版本中有不同的介绍。

《西藏生死书》、《修心七要》的有些注释当中讲，在恰卡瓦格西之前，自他相换的修法都是很保密的，通过秘密的方式在传授。恰卡瓦格西求自他相换法的时候，在六年中依止夏日瓦格西，完全调伏了我执。他通过修持自他相换的密意，修持《修心八颂》，调伏了我执，生起了殊胜的菩提心。在那时候还没有公开传讲。

《西藏生死书》中记载，当他回家乡之后，开始对个别麻风病人传讲。因为那个时候，西藏的麻风病很严重，得了麻风病的人基本上被判了死刑，没办法和人共处，只能很悲惨地一个人在寂静的地方等死。恰卡瓦格西首先对一部分的麻风病人传讲自他相换，传讲施受法（自他相换的修法），这一部分人修了以后，非常神奇地痊愈了。更多的麻风病人听到消息，纷纷来找恰卡瓦格西，求自他相换和施受法，人越来越多，他老人家的住处看起来就像麻风病医院一样，一批批病人都来求施受法。当时的因缘，还没有达到广传的地步。

恰卡瓦格西的弟弟是怀疑论者，他对一切精神的、修心的法要到底有没有好处表示高度怀疑。有一天他终于动了好奇心：施受法这么多人来求，到底在讲什么？于是他就躲在门后，听他哥哥给麻风病人讲施受法，听完之后，可能有所触动，就回去悄悄自己修。一段时间之后，恰卡瓦格西发现弟弟的性格开始改变了，稍微观察之后，知道因为他偷听了施受法，心改变过来了。他觉得自他相换施受法如果对麻风病人和他弟弟都是有利的，那对其他的人也应该是有利的。根据记载，从那个时候开始，他比较公开地传授施受法、自他相换的修法。

现在我们开始学习施受法、自他相换法。在很多法本中，很多上师都在以比较广大的方式传讲，或在网络上等很多地方传讲，这样的修法其实很殊胜，我们不要以为很简单，认为反正学习也不收费，法本也不额外收费，这么简单就可以学到，应该没什么价值吧？千万不要这样想。因为有这些大德的菩提心、关照众生的大悲心，上师仁波切的悲心和智慧，现在我们才可以学习这么殊胜的、能够最终成佛的法。想想看，成佛是最殊胜的所得，能够成佛的修法是最殊胜的修法。远远比世间上怎么赚钱，怎么和成功人士座谈得到一些赚钱心得的利益大无数倍。

有时很奇怪，如果这些修法很秘密，必须要具足什么因缘，而且只限量对几个人传，我们就觉得这个法可能是很深的。如果说这个修法不要钱、可以广传、大家都可以学，就觉得可能没有什么价值。众生的分别念有时候就是奇怪。

但不管怎么样，我们现在已经接触了教法，而且很多道友对这个修法都有信心。如果是

这样，我们就应该知道里面甚深的意义，然后用一切方法，通过观修自他平等、自他相换的方式，让自己相续当中产生殊妙的利他之心。这对我们来讲非常重要。

今天的课就讲到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 137 课

发了菩提心之后，我们一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。

《入菩萨行论》宣讲了一个凡夫人如何通过対治自私自利的我执，生起利他的菩提心，发了菩提心之后，如何在菩萨道上修持六度，最终成就佛果、度化众生的殊胜修学体系。

《入行论》代表的修行体系非常殊胜、非常重要，因为整个佛法是以修心为主要的內容。如果心调伏，自己的身语行为也调伏；如果心不调伏，身语的行为不管显现上再怎么贤善，都是相合于自私自利的轮回的业。外表的身语再怎么假装，如果心没有调伏，这种外在的、假装的身语调伏，也没办法持续长久。只有心调伏之后才可以带动外在的身语的调伏，才可以长时间修持殊胜的佛道，所以修心的修法在整个佛法当中最为关键。

现在我们学习的是第八品静虑的内容。前面我们再再提到了，静虑是世俗菩提心能增上的方便。前面讲了如何舍弃世间、舍弃妄念的殊胜修法，之后教诫依止静处修习殊胜的寂止。学习了自他平等的修法，自己和一切众生都是平等地想要离苦、想要得乐，具有同样的心态。基于这种心态的缘故，我们不能说只是我愿意离苦，只是我愿意得乐，和我有关的人我愿意帮助，和我无关的乃至我的仇人，就根本不愿意去利益，这就不符合于菩提心，也不符合菩萨道的殊胜修行。

专门为了让我们调伏偏袒的执著，《入行论》讲到了自他平等的修法，提到了很多殊胜的窍诀，相信我们学完之后，一定会颠覆我们相续中存在的偏重于自利的想法。

我们学完了自他平等之后，现在学习的是自他相换。自他平等和自他相换并不只是让我们学知识，而是需要我们去修持并生起的境界。但是在生起境界之前，必须要去修行，而修行之前必须要学习。所以第一步应学习自他平等和自他相换的理念，学习完理念之后，必须去串习，内心当中再生起自他平等和自他相换的境界。在修行佛法的过程当中，闻思修行的次第是非常重要的。

自他相换分为略说和广说两个科判，现在我们学习的是广说，广说分两个科判，宣说法相和宣说事宜，现在讲宣说法相。

**辛二（广说）分二：一、宣说法相；二、宣说事宜。**

**壬一（宣说法相）分五：一、代受他苦；二、舍弃自己；三、自他为主之功过；四、自他不相换之过患；五、摄义。**

前面已经讲过代受他苦的内容，提到了我们应该怎样生起代受他苦的心，可以自他相换的道理。今天我们学习的是第二个科判。

**癸二（舍弃自己）分二：一、现世生怖畏故当舍弃；二、后世生痛苦故当舍弃。**

“舍弃自己”相合于大乘的理念。我们不能因为看到后面讲贪著自己的身体有很大的过患，就认为应该嗔恨身体，像对敌人一样去打击、毁灭它。其实字面上的意思是有一个前提、基础的。

《入菩萨行论》从开始的顶礼句到最后的回向文之间，讲的都是大乘的修行方式。这里讲到要舍弃自己，或者不能够耽著自身，要像对待仇敌一样对待自己的身体，如果我们不知它的前提，不知讲这句话的场合，很容易认为：身体既然这么糟糕，那我们应该把它舍弃掉，按照寂天菩萨的教言，就应该自杀、摧残、自虐自己的身体。其实绝对不是这个意思。

前面说过，这里所讲的前提、基础是大乘的修法。尤其自他相换是毁灭我爱执，生起利他意乐的殊胜修法。我们在学科判、颂词的时候，也绝对没有离开大的前提，就是修持自他

平等的菩提心，主要是修持大乘。这个地方讲到舍弃自己，或者对身体应该像敌人一样嗔恨，绝对不是要求我们对自己的身体去做自我的摧残、自杀等等，绝对不是这个意思。

整个佛法所讲都是相合于解脱道的修法。世间一般的道理都不允许、不提倡我们无因无缘地摧毁、自虐自己的身体，何况是充满智慧、慈悲的佛陀的教法，就更加不允许了。此处讲到的舍弃自己，主要是相合于大乘的理念。

其实舍弃自己，就是修持利他。修持利他必须要舍弃自己的我爱执，讲舍弃自己，就是要修持利他的意思。因为我们无始以来对自己特别耽著，没有生起想要利益他人的念头。此处寂天菩萨告诉我们，如果贪著自己或者对于自己的我爱非常执著，这会成为一个大的障碍。他告诉我们，如果贪执自己，现世当中有什么过患，后世当中有什么过患。既然现世和后世都没有任何的功德、利益，那何必贪著自己呢？为什么要贪著自己而不发起利他心呢？

此处讲到的舍弃自己，绝对是和利益众生的殊胜意乐、发心紧密相联的，这就是我们要学习的这个科判所摄的一系列颂词的核心思想。我们在理解、学习颂词的时候，绝对不能离开这个核心内容。下面我们进一步分析：

### 子一、现世生怖畏故当舍弃

因为贪著自己，会导致我们在现世当中产生很多的怖畏，所以应该舍弃我爱。

**贪著自身故，小怖亦生畏。**

**于此生惧身，谁不似敌嗔？**

字面意思：因为我们贪著自身的缘故，很小的因缘都能让我们生起怖畏心。“于此生惧身，谁不似敌嗔？”所以对于这个能够引发、产生一切畏惧的来源——自身，谁不是像嗔恨怨敌一样去嗔恨它呢？应该对自身产生很大的嗔恨心。

第五品学过，嗔心有自相的嗔心和相似的嗔心。对其他众生大发脾气产生的嗔恚叫做自相嗔心，这是很大的自性罪。还有一种是对烦恼的嗔心，它看似烦恼，其实是一种智慧。因为烦恼是伤害自他的原凶，如果我们对烦恼非常亲密，对烦恼的心不加以对治，没有把它看成过患的话，我们会一而再、再而三地生起烦恼。如果我们把嗔心、烦恼等当成怨敌，决心不与之共住，要把它从我们的相续当中遣除出去，这就是相似的嗔心。如果没有对烦恼产生这种相似的嗔心，我们还是没有勇气和决心去对治烦恼。

这个地方也是相同的道理。我们一定要对耽著自身的我执、我爱执，犹如怨敌一样去对待，只有这样我们才能发现它给我们带来的伤害，才会下决心去铲除它们。

“贪著自身故”：在颂词中直接讲的是贪著自己的身体。其实众生的执著并不相同，有些把五蕴当成“我”，有些把身体当成“我”，有些是把心当成“我”。但颂词中直接讲的是贪著自己的身体，也可以理解成耽著“自我”。因为耽著自己的身体是我，或者把身体耽著为我，或者我们耽著自身的缘故，一切怖畏、痛苦就由而产生。

为什么呢？第一个原因是我们相续中有“我爱执”，把身体或五蕴当成“我”。因为有我爱的缘故，我们想离开一切痛苦，获得一切安乐。虽然我们有这样的想法，但在现实当中，很多事情其实没有办法跟随我们的意愿而转移。假如一切事情能够通过我们的意愿而转移，那每个人都能获得最大的快乐、都没有丝毫痛苦了。我们的想法很美好，但因为自己以前的业和不好的行为，导致了现在很多事情没有办法跟随我们的意愿而发展。

概括起来，第一我们有我爱，第二我们在现实生活、学习过程当中也遭遇了很多的不如意，有很多无法满自己愿的情况。二者加起来会产生这样的怖畏。因为自己对“自我”非常执著，在现实当中又有很多让自己不如意的地方，所以引发了很多生起痛苦和怖畏的因。

我们对于自我的执著越强，抗击打的能力就越弱；我们对自身执著越大，伤害我们的因缘也就越多。如果我们对自身非常地耽执，就会像颂词当中所讲“小怖亦生畏”，一个很小的生怖的因缘、不好的对境，都能够让我们产生很大的怖畏和痛苦。

当我们的业成熟或者心极度不调柔的时候，哪怕是风吹草动，都能让我们非常恐慌，每个人可能都有过这种经历。当我们极度恐惧时，一点风吹草动，也会马上让我们产生很大的怖畏心，或在没有防备的时候被吓一跳，这是什么原因呢？不管怎样，其实都来自于“自我”，对自我的执著非常严重，对自身非常爱惜，不想让它受到一点点的伤害。基于这种心态，就遇到了很多怖畏。

我们前面讲到，在农村或者条件比较差的地方，出门的时候下点雨都不敢出门，因为到处是泥泞，这些都能让我们痛苦半天。或者家里面出现一些蚊子、苍蝇，出现一些小虫子，也能让我们生起很大的怖畏。晚上走路的时候，看到有点像人的建筑或者一堆石头，也能让我们恐惧半天，这些都来自于耽著自己。

比如在讲十不善业的时候，如果我们前世经常对别人生害心或伤害别人，以这种果报，在今生当中我们就很容易生怖畏、受惊吓。别人看起来很小的事情（但是如果我们前世造过类似的业），很小的一个因缘就能让我们生怖畏，这种情况也非常多。从这个事情看起来，好像是因为以前惊吓过别人的业或者生害心的缘故，才导致今生当中我容易生怖畏。其实当时为什么造这个业？还是来自于耽著自我，还是因为我爱的缘故，所以才想要去伤害别人，对别人生害心等等。

所以我们越执著，对自己的执著越大，那伤害我们的对境就越有力。反过来讲，如果我们对身体或自我的执著稍微有所放松，相对应地，伤害它的因缘、对境就要少得多。两个人面对同样的事情，如果一个人对自己的身体很执著，另一个人对身体不是太执著，即便是在同样的环境当中，所感受的痛苦都不一样。

比如说，两个人去住旅店，一个人对自己的身体很爱执，他一看房间就觉得不满意，觉得很脏、很臭；另外一个人觉得无所谓，就可以安心地去睡觉、休息。如果太耽著自己，执著越重，他就会觉得床单是臭的，哪个地方也是漏风的，好像到处都是灰尘。这样越执著就越痛苦，而放松执著的话，生起痛苦和怖畏的因缘就少得多了。

按照这个比喻对比下去，圣者已经打破了我爱执，或者像佛一样已经完全没有我执了，还有什么能让他怖畏、生痛苦的呢？绝对没有。因为凡夫众生对于自己的身体极为耽著，所以在轮回当中，即便是很小的怖畏都能够让我们生畏。

我们千万不要小看这个颂词给我们的启示。轮回当中到处都是小怖畏，不是今天怎样或明天怎样才有。到处都是能够伤害我们的人、环境、气候和对境。如果我们非常耽著自己的话，在这个世界上当中要生存、要修行、要生活，那每天都会生活在痛苦和怖畏当中，这是非常不好的。

如果我们学会放松自己，虽然环境还是一样的，还会遇到很多不如意的人、不如意的事，很多违缘会发生，但是因为我们放松自我，不太耽著自身的缘故，产生怖畏、痛苦的机率就要小得多。或者即便遇到了痛苦，因为自己的我执、我爱执不太强，痛苦也会相应地减轻。

痛苦本身是前世的业成熟的。不管是我们的心或身体，疼痛是前世的业引发，已经成熟了，我们没有办法去制止或避免，但是我们要避免在这个基础上进一步受伤害。本来痛苦已经存在，但是如果我们很执著自我，痛苦就会加倍。如果痛苦出现时，我们能够以空正见去安住，安住在空性当中，比如观无我、观空性，观察如梦如幻、观察假立，虽然这个痛苦还在，但是因为我们放松了我执的缘故，就会感觉痛苦小了，我们能够承受了，毕竟它是虚假的。

不管是任何事情，当遇到痛苦的时候，我们修空性也好，或者修菩提心也好，我一观菩提心，这个痛苦不一定马上就消失，但是因为我们的心转变了，变得更伟大、清静、广大了，就会比较容易接纳痛苦。我们就会感到，观修之后我们的心量一扩大，痛苦虽然还存在，但它的力量明显小了很多。所以这就是说明，执著自我和放松自我，对于现在已经有的痛苦具有明显不同的两种效果。

如果我们放松自我，很多不必要的痛苦就不会出现。比如自己对自身很执著，本来不是一个生痛苦的事情，但是因为太执著自己的缘故，就会重新产生痛苦。如果我们对这个事情很看淡、很放松，对自我的执著不是那么强，虽然遇到同样的对境、同样的事情，就不会产生痛苦。

在放松自我的前提之下，没有产生的痛苦不会产生，已经产生的痛苦不会加重。如果执著自我，没有产生的痛苦会产生，已经产生的痛苦或正在感受的痛苦会加重，一定会出现这种情况。所以说“现世生怖畏故”，我爱能让我们现世生起怖畏，我们应该舍弃对自身、对自我、对我爱的执著。

“于此生惧身，谁不似敌嗔”，对于能够引发各种各样畏惧的来源——自我的执著或自身的执著，“谁不似敌嗔”呢？具有智慧的人哪个不像对怨敌一样去嗔恨它？当然这是借用我们平时对怨敌的观念，并不是让我们真像对待怨敌一样，因为对圣者而言，没有怨敌。

内心当中一旦生起菩提心之后，很多大德讲：不管以前有再多的怨敌，当你发了菩提心之后，所有的怨敌当下就消失了。因为所谓的怨敌是相互看待的，我虽然把张三看成怨敌，但是也许张三并没有把我看成怨敌，只是我看他不顺眼，或者觉得他在伤害我。当菩提心一旦生起，通过菩提心去善待一切众生，当我们对众生生起慈爱心的时候，当敌对的心、不悦意的心消失的时候，怨敌当下就全部消失了。

就像奔公甲格西，出家之前他是一个强盗，有很多的怨敌，不管走到哪个地方都担心：是不是哪里埋伏着我的怨敌啊？虽然他身上经常带着几把长刀，背着弓箭，还是觉得不安全。当他出家后，开始修菩提心了，发起殊胜善心的时候，一下子觉得整个世界都安全了，没有怨敌。在菩提心的境界中，谁是怨敌呢？一切众生都是自己的父母，是我们救度的对境，是我们生慈心的对境。慈心的对境绝对不可能是怨敌，因为我们的心理和对境的关系决定了这一点。

“谁不似敌嗔？”前面讲，颂词是借用了相续当中对怨敌的概念。虽然现在我们准备修菩提心，但是还没有忘记以前对怨敌的态度，所以我们应该忆念一下，以前对怨敌，对不喜欢的人、国家、民族是怎么样嗔恨的，就要用这种态度来嗔恨我爱执。我们绝对不容忍它再兴风作浪，在我们相续中继续发挥作用，障碍我们修持利他心和殊胜的菩提心。

这个地方讲“现世生怖畏故当舍弃”，应该通过修持自他相换来舍弃我爱。我们应该像对怨敌一样嗔恨我爱，但是只是嗔恨还不行，嗔恨只是表明我们态度，怎么才能消灭它呢？学习自他相换就是在说明这个问题，应该通过修自他相换来消灭我爱执，以前是很爱执自己，现在开始爱执众生。

具体的操作方法是施受法，施受法是非常重要的修法。我们通过一呼一吸的方式，把安乐、善根通过呼气布施给众生，把众生的一切的痛苦、不如意，通过吸气吸进自己的身体，由我们来代受众生的苦。通过这样一施一受、一呼一吸，就开始在修持利他了。

当然这方面发心要非常纯正。上堂课我们讲了，如果发心不纯正，施受法、自他相换的法也可能变成增加我执的助缘。因为我想：如果我修持自他相换，能得到很多功德，还是以我为主；如果修持自他相换，可以让我的疾病减弱，也是以自我为主。如果这样，就会让自他相换的菩提心的修法变味了，变成增加我执的因。

我们在修习自他相换的时候，真正要想是为了利益众生，通过这样的修法来泯灭我爱。泯灭我爱一定是和利他挂钩的。所以舍弃我执就是利他，我们要树立这种概念，而不是说舍弃自我，就是我得到利益，如果舍弃自我是我得到利益，这个修法还是在和自我、我爱相应。只不过换了一种方式，更隐蔽、更善巧、更难以发现，这是不行的。

所以在修持舍弃自己或修任何法、修持自他相换的时候，都要想到这是在修持利他，主要就是利他。在这个过程中，自己怎么样都无所谓，主要是利他为主，这就不容易和我爱相应了。

## 子二、后世生痛苦故当舍弃：

前后两个科判是遥相呼应的，第一个科判让我们观察发现，现世中怖畏的因是我爱执，所以应该舍弃。第二个科判讲，不单单是今世当中生怖畏，后世当中还会引发更多痛苦，所以应该舍弃我爱。一共有三个颂词。我们首先看第一个颂词：

**千般需疗除，饥渴身疾者，**

### **捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。**

字面意思：“疗”是治疗，那些千方百计地想要治疗自己的疾病，除却饥渴等痛苦的人，为了达到这种目的，不惜以“捕杀鱼鸟兽”这种造罪的方式来获得财富，乃至有些时候“伺机劫道途”，埋伏在险要的地方抢劫别人的钱财、图财害命，做很多非法的勾当。

因为这些是非法的罪业，所以会产生后世的痛苦。因为观察到后世会生痛苦的缘故，所以要舍弃我爱。为什么要这样讲？因为这一切都来自于我爱执，来自于对自我的耽执。

因为相续当中有我爱，对自我非常关照、非常耽著，所以在世间当中会面临很多压力。首先我们会受到饥渴和身体疾病的逼迫，现在有些地方还在为了摆脱饥渴、疾病而奋发；有些地方吃饭穿衣的问题已经不存在了，虽然没有饥渴之忧，但是为了过上所谓更好、更幸福、更上等的生活，还在拼命追求。不管自己是不是能达到这个目标，只要是信息畅通、没有饥渴压力的地方，很多人几乎都有一个共同的目标：向往更好、更高档的生活。不管是自己的穿着、住宅，还是交通工具、出行的方式等等，都要追求更好的。但是因为众生被自己的业力所限，在整个世间当中，只有非常少的人能过上这种生活。

宗萨仁波切在《不是为了快乐》一书中也讲过，假如世界上有一亿人过上了顶级富豪的生活，地球都会被吃跨的，因为消耗的资源太多了。从众生的业来讲，根本不可能有这么多富人，虽然不可能，但很多人心中还是渴望那种生活。因为渴望，他就不考虑：自己前世有没有造过富有的业因，或者这样的追求会不会在今生造更严重的恶业，后世会怎样。对这些问题一律不考虑，就是盲目地定一个目标：我要像某某首富一样，我一定会成为那样的人。

很多人写书或在媒体演讲时这样宣传：只要你们奋斗、勤奋，你们也可以过上谁谁谁的这种生活。很多人根本不了知，其实里面有深层业果的原因，觉得只要我够勤奋，运气好，就可以成功。这么多人都发愿成功，但真正成功的人的确非常少。其实事实是明摆着的，但很多人还是相信，如果我去奋发，还是有希望、有机会的。

所以，为了满足自我的需求，为了满足通过我爱发出的渴求，很多人拼命地去做很多事情。“千般需疗除”，这些人千方百计地想要“疗除”，“疗”指治疗自己的疾病，“除”是除却自己的饥渴。引申的意思是，为了获得更高档的生活，开始不择手段铤而走险。

“捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途”，通过捕杀鱼、鸟、兽的方式，想要达到自己的目标。在海边、河边、湖泊等水多的地方，通过捕鱼，或者大规模养殖的方式来谋取利益。在森林、树林这些地方，通过捕鸟或养鸟、杀鸟的方式来获得利润。兽有野生的，还有家养的，猪、牛、羊是家养的，野兽依靠打猎获取。有些野兽的毛皮很值钱，有些是牙值钱或身体某些部位值钱，人们就去捕杀它们。有些人是为了食用而捕杀，有些人是为了赚钱而捕杀。

人们可能通过贪欲心、嗔恨心去捕杀鱼鸟兽，乃至还有通过愚痴心去捕杀的。《前行》当中讲过，造杀业的时候，有贪心杀生，有嗔心杀生和愚痴心杀生。

捕杀鱼鸟兽的根本是什么呢？它的基是来自于我爱执，本体是无明，行为是恶业，无明愚痴再加上恶业烦恼，后世痛苦不堪肯定是毫无疑问的。

“伺机劫道途”：还有一些人实在没办法找到钱，就当强盗抢劫，这里引申为小偷的情况。“伺机劫道途”，在一些比较险恶的地方开始抢劫，古代、现在都有。有的是在路上抢劫客车、货车；有的是在地下通道里用棍子敲晕别人，然后抢钱；有的是骑着摩托车去抢别人的包，去拽别人的耳环；有些直接去抢金店、抢银行……

这些抢劫有些成功，有些不成功，不成功可能直接就导致今世痛苦的果报，即便侥幸漏网了，后世也要感受恶果。有的人捕杀鱼鸟兽而赚了大钱，在今生当中满足了渴求，但业果是公正不虚的。虽然世间法律也有“天网恢恢，疏而不漏”的说法，其实能力有限，毕竟是人制定规章法律，总有制度不完善、执行不到位的情况，还是会导致很多犯罪的人漏网。

还有一些行为没有被世间认为是罪业，比如办养殖场或者承包鱼塘，通过世间合法的方式，去获得利润。这些不但在世间上没有罪，而且是被鼓励的做法，这种情况下，造业者可能今生当中不会有什么不如意的事情发生。或者有人今生当中虽然杀人抢劫，但是他可能钻了法律的空子，侥幸逃脱成为漏网之鱼。

有些人看到这些情况，就开始铤而走险了，觉得也许我不会被抓到。但是在因果律面前，绝对没有逃脱的事情发生。真正来讲，最公正的法律就是世间的因果律。佛法修行者、佛的弟子，如果诚信因果，绝对不会为了今生的快乐或者短暂的幸福时光，去做杀生偷盗，或者造一些违背因果且现实中也属于违法乱纪的事情，因为他知道做了之后必须偿还，而且不是一比一的偿还，业果中有一个翻倍的规律。

业因果是广大的。因果有几条规律，第一，未作不遇；第二，已作不失；三，业果是增上的。上师以前总是用滚雪球做比喻：雪球是越滚越大的，业因果随着时间的增长也会越增越多，越来越大。所以业成熟后，受报越晚，承受的痛苦也就越强烈。受报越早，痛苦越轻微。不管怎样，了知业因果规律的人不会做这些事情。

但遗憾的是，虽然轮回的确存在（以前有无数世，不修行的话以后还有无数世），但是众生（包括我们在内）只是把眼光放在今世，不知自己多生累世流转的问题，所以绝大多数的众生都是近视眼。近视眼一是看不远，二是看东西很模糊。同样，众生也看不远——只看到今生；看东西很模糊——不知道业因果。

我们很需要接受寂天菩萨讲授的佛法智慧教言，以此让我们清醒，让我们知道：人生除了今生之外，还有前世、后世，前世已经有无数世，不修行、不解脱，以后还有无数世。现在我们这一世，在整个流转的长河当中只是非常短小的一个刹那。我们觉得这一世好长，有好几十年，甚至觉得一天好长、一年很长、一辈子很漫长，如果把前后世的轮回加起来，今生这点时间就不算什么了。

就像在地面上看我们的城市，觉得它好大。但是越往上升、走得越高，你会发现它越小，乃至从卫星上去看，就变成了一个点，从太空上看，根本就看不到。再往上走，扩大到太阳系、银河系，连地球都找不到在哪里了。如果把轮回拉长，这一世是连一刹那都不如的短小时间。

如果我们不知道这些观念，就非常可能为了这么短暂的时间中的一点点利益，造下了要在很多生世中受苦的恶因。从轮回的角度看，到底有没有这种必要呢？每个众生如果连今生的苦都不愿受，对恶业导致的、要感受很多生世的痛苦，难道想受吗？肯定不想。但是众生因为不知道业果关系，违背世间道、违背业果规律而去造恶业，肯定会导致很多痛苦的发生。而学习了佛陀教言、内心当中对因果规律诚信不疑的人，会非常自觉地去遵守业果规律。

如果没有佛出世把业因果的规律给我们讲清楚，凭我们自己的智慧根本抉择不了，比如此业感此果、彼业感彼果，或者有些是相似的善但实际是恶，有些是相似的恶但实际是善，善恶的差别是哪些……对这些我们根本不知道。所以我们一定要学习正法。长久学习佛法，不但对修行没有什么障碍，反而是理清修行过程中的疑点，纠正修行错误的指南，尤其是有系统的学习非常重要。

有些人不想学；有些人觉得佛法简单，只懂一点就觉得已经掌握了佛法；有些人觉得系统学习时间又长又累，没有时间；有些人觉得自己一个人看书就可以了。我们不否认、排除其中有上根利智的人，但是绝大多数人都是痴心自是，自以为是。

如果没有上师指导、没有系统的学习、没有团体监督，我们学习佛法非常容易半途而废，因为自身和外在的障碍太多了，通过我们自身的福报、自我的努力，根本不足以对付这么多的违缘。所以我们要系统学习，通过上师不断的护持、加持，道友不断的帮助、提携，就像大人扶着小孩子走路一样，我们才能一步一步慢慢地走下去，慢慢地成长。当我们相续中的智慧、慈悲发展到一定程度，就像小孩子长大了，不需要扶持也能自己走，即便离开了殊胜的上师，离开了团体、道友，那时也可以独立自主地修行。如果没到那种程度，过早离开团体的闻思修行，还是有点危险的。

当然每个人的业力、想法都不一样。有的人觉得我就是要这样做，如果真的这样想，佛出世可能都没办法阻止。如果不是这种情况，还是要像上师提倡的一样，尽量多地学习如《入行论》、《前行》、《般若摄颂》、中观等智慧的教言，之后我们才懂得怎样修行，才能清楚地知道修行过程当中哪些是顺缘、哪些是违缘、到底要修到什么程度。否则，连“我爱执是什么”都不知道，连“我爱执是我们修行的大敌”都不知道，还想修得很好，这是不可能的事情。

此处颂词讲到为了自己的我爱，很多人往往铤而走险的情况。佛经当中也经常讲，众生很愚痴，往往是笑着造罪，哭着去承受。这个教言太经典了。众生造罪的时候，几乎都是笑着去造罪，在很快乐的状态下去造罪。如：杀生的时候很快乐，把鱼杀了，可以好好地吃一顿。或者觉得钓鱼很有趣，鱼线抛下去把鱼钓上来，很有成就感。造罪的时候都觉得很高兴，笑着去造罪。但是承受果报的时候，都是哭着去承受。

《毗奈耶经》、《贤愚经》、《百业经》当中讲了很多类似的故事，众生在受苦的时候嚎啕大哭，不断地呻吟、抱怨。佛陀就说，你们造罪的时候是那么高兴，现在承受果报的时候，这样哭有什么用呢？很多佛经、论典，公案当中，都提到过这一问题，我们对这些问题要好好重视。

有哪一个人承受痛苦的时候还在笑？不管身体上的小痛、大痛，还是心里的忧伤，都是痛苦的成熟。在痛苦成熟的时候，几乎没有人欢喜，没有人高兴，没有人笑得出来。这就是佛陀讲的，造罪的时候欢欢喜喜地去造罪，然后受苦的时候哭哭啼啼地去承受。我们还是需要了知业因果的道理，使自己尽量避免重复造罪。

这里表面是在讲业因果——“后世生痛苦”，其实还是在说舍弃“我爱”。这一切的来源是我执。耽著我执、执著自己，导致了这一系列痛苦的发生。从这方面认真观察，就知道是到了应该舍弃我爱执的时候了。以前因为不知道而舍不得放弃它，但现在我们通过一个又一个颂词，一个又一个科判的观察，已经知道其实耽著我爱、耽著我执，给自己带来的只是无穷的麻烦，没有给我们带来一点点安乐，既然如此，何必还执著它不放呢？应该通过修持利他心，通过修持他爱执的方式来抛弃它。

下面再看第二颂：

**或为求利敬，乃至杀父母，  
盗取三宝物，以是焚无间。**

字面意思：或者有些时候为了得到一些利敬，乃至杀害自己的父母、盗取三宝的财物。通过这种罪业，最后堕入无间地狱，被无间地狱的烈火所焚烧。

“利敬”是世间八法的一种归纳。世间八法包括利衰、苦乐、称讥、毁誉，“世间八法利与衰，苦乐称讥与毁誉”，《亲友书》当中也讲到了世间八法。世间八法其实可以归摄到“利敬”当中。世间八法当中有四个是我喜欢的——乐、利、敬、称；苦、衰、讥、诋毁四个是我不喜欢的。不管怎么样，可以把这些归纳成利敬。

“或为求利敬，乃至杀父母”，或者为了追求利敬，造下很大的罪业，乃至杀父母。杀父母的事情都做得出来，更不用说其他的小罪业了。以佛陀的智慧观察，杀父母的罪业属于无间罪，无间罪在一般罪业当中是非常严重的罪业。如果造了无间罪，没有中阴身，死了之后，

直接堕入无间地狱中受苦。“无间”的意思包括：没有中阴叫无间；堕落地狱后不间断地受苦，没有休息的时间；一个身体充满了整个地狱，没有空隙。有很多种解释无间的方式。

求利敬杀父母的例子很多，上师在讲记当中也提到过一些，我们看古书、历史也有很多。有些人为了登上王位而杀死父母，中国、印度、国外都有。因为得到了王位之后，有恭敬也有利益，得到王位是非常善妙的，有些人为了王位就无恶不作，杀兄弟、杀其他人的也很多，当然杀父母是非常极端的。

比如在经典当中讲到，提婆达多为了得到利敬，和王舍城的阿闍世王配合起来，他蛊惑阿闍世王说：你把父亲废掉或杀死，你做新王，我取代佛陀成新佛。新王统治世间，新佛统治僧团，那是多快乐的事情呀！阿闍世王最后把父亲关起来，饿死了父亲，造了杀父亲的无间罪。如果不是大臣阻止，差点把母亲也杀了。

提婆达多造了三个无间罪。第一、出佛身血。为了取代佛陀成为僧团的领袖，所以他推山压佛，巨石滚下来，护法把巨石打碎了。其中一个小碎片砸到佛的小指，出了佛身血，这是一个无间罪。第二，破和合僧。他把和合的僧团分为两部分，造了破和合僧的重罪。因为有破和合僧的罪业，当时整个三千大千世界的众生没有生起善心，它的影响就有这么大。比如现在一个国家被原子弹炸毁了，我们觉得简直太吓人了，这么多人死了，但还是有很多人可以生起善心、生起证悟。但是在提婆达多破和合僧团的一天时间中，三千大千世界的众生没有生起善心，负面影响是相当大的。第三，杀阿罗汉。他把一个比丘尼罗汉（莲华色比丘尼）打死了。提婆达多为了利敬造了三个无间罪，这是非常可怕的。

我们没有学习佛法之前，在无始的轮回过程当中，按照佛经的讲法，虽然佛没有授记你在轮转的时候造了什么罪，但我们在流转轮回的过程当中，基本上没有人不造无间罪的。我们曾经造过无间罪，也曾经堕落后无间地狱。现在我们已经从地狱当中出来了，如果现在还不求解脱，相续当中的我爱执还在存在而且不断膨胀，如果不加以约束、不加以改变的话，最后某一天这个种子还会复燃的，我们还会为了求利敬而造五无间罪。这个可能性是非常大的。

“盗取三宝物”，盗取三宝物不是五无间罪，但是罪过胜过五无间罪。因为上师在讲记当中引用了一个菩萨的话，大意是：五逆四重，我还是可以救，但是盗取三宝物的这些人没法救。（原文：五逆四重，我亦能救，盗僧物者，我所不救。）偷盗属于佛、法、僧的财物，是“盗取三宝物”。有些人去偷寺庙里的功德箱，当然是“盗取三宝物”；有些偷佛像里装藏的宝物、佛陀面部的宝珠、偷法宝、偷佛前供的金曼扎、金灯。有些直接是佛的东西，有些是属于供佛的用具，还有一些偷僧众的财物。监守自盗的也有，不管是居士还是出家人，因为我爱执，导致利敬之心无法调伏，甚至于“盗取三宝物”。

上师的讲记中也提到现代真实发生的事情，当时我们听这个故事的时候，觉得非常恐怖，非常害怕。这个故事中的人不单单是偷盗了三宝的财物，还犯了杀人的戒、不净行的戒等，都是很重的罪。这些都来自于什么？来自于我爱执引发的利敬心。

盗取三宝物罪过是非常严重的，今生受到了惩罚，下一世还要堕地狱。所以下面讲“以是焚无间”，通过这种罪业会堕到无间地狱当中被焚烧，这种过失非常严重。

我爱引发求利敬的心，如果对利敬非常执著，我爱执、我执不断膨胀，在今生中会毁坏一个人贤善的人品。如果对于我爱、自我非常看重，对于我爱引发的利敬非常贪执的话，哪里还有什么羞耻心？哪里还有什么伦理道德？哪里还有什么贤善的人品？一切的一切都会失坏。

如果是一个修行者，我爱执引发对利敬的高度膨胀、执著，绝对会失坏自己的修行。所以我爱对于世间人、修行者的今生、后世，都会造成致命的伤害。

前面讲过，我们在整个轮回当流转中，今生只是很短暂的一瞬间，这么短暂的一瞬间，怎么样度过都可以，不一定要通过造恶业的方式。即便得不到财富，也可以清贫、简单地过

一生，乃至情愿饿死也不造罪业。如果因为我不去造罪业而饿死，本身就是一种不造罪业的决心，这种不造罪业的决心会导致很大的福报。痛苦也只是痛苦这一生，短暂的一生结束之后，因为这种福报的缘故，下世一定会获得很充足的资具。

所以不要考虑短暂的今生，而应该考虑未来的很多生世，尤其是作为修大乘菩提心的人来讲，应该考虑利益众生，应该考虑成就佛业的殊胜正道，而不是单单把眼光局限在财富、今生上面。尤其是今生的财富、今生的名声，这个利益即便获得了，也是非常短暂的。何况有些时候奋斗了，还没办法获得，白白浪费时间的情況也非常多。所以说“后世生痛苦故当舍弃”。

下面我们再看第三颂：

**有谁聪智者，欲护供此身？  
谁不视如仇，谁不轻蔑彼？**

字面意思：有哪个聪明的、有智慧的人会想保护供养这个身体？谁不把身体视为仇敌一样去看待？谁不轻蔑这种身体？

其实“身体”引申的意思是指我爱，对自我的执著。这个地方为什么讲“有谁聪智者”呢？相续当中有我爱的人，我爱本身就是一种愚痴，有智慧的人绝对不愿意它生起、想要它增长。相续当中的我爱本身就是盲目的，是没有智慧、无明的表现。

有些人在造罪业的时候，比如世间人在违背法律的时候，根本想不到后果。一旦被抓起来了，那个时候开始清醒了：那是不应该做的，假如当时不做的話，现在也不会这样。很多人被抓后一下子就清醒过来，变得非常明白是非，明白事理了。

为什么当时发现不了？因为当时我爱、我爱执正在膨胀，被利敬的心蒙蔽了，哪里分得出来什么是应该做的、什么是不应该做的？这说明我爱就是无明愚痴的本性。现在受苦的时候就很清醒，但造罪时为什么不清醒呢？造罪的时候我爱执在膨胀，那个时候我们根本看不清楚该不该做。但受苦的时候就开始后悔：以前不应该做，不应该造这个罪业。如果以前我不造罪业，现在我就不会这么贫穷、这么多病等等。当然我们能了知这一点也是很好的。

如果世间一时冲动杀了人再去后悔，基本没有挽回的机会了，肯定是枪毙或者终身监禁。但是作为修行者来讲，一方面我们在忏悔以前不应该造罪，但是现在还是可以扭转的，因为还有后世，虽然前世我失败了，导致今生当中很多痛苦，但是我现在去改变，如理如法地做取舍，可以导致我后世不再重蹈覆辙。

但是众生往往就是可怜可悲，包括我们自己在内。一方面觉得是因为以前造的业现在很苦，另一方面我们现在也不愿改正。作为众生来讲，这是很可怜的地方，这也是上师再再调伏我们、给我们宣讲教言的缘故。如果众生这么好调伏、容易度的话，那就好办了。就是因为众生刚强难化，所以上师要求我们要反复学习，而且上师用很多的善巧方便，比如用呵斥、鼓励、赞叹、奖励等多种方式让我们学习。从因果角度来讲，学习佛法是我们自己得到最大的利益，但是上师还是说，如果考试很好或学习结束后给我们奖励。

从一个角度来讲，这是不合适的（当然不是说本身不合适），因为众生的根基很下劣，包括我们自己在内，明明是自己得利益的事情，还需要别人提供奖品给我们，我们才去学习。这是不是有点颠倒呢？什么时候我们自己愿意去学习，不管有没有鼓励，有没有奖品，有没有呵斥……我们仍然要学，因为这是我们自己的事情，学了之后对我们自己好。

或者作为一个发菩提心的人来讲，就是应该好好学，学了之后把智慧、把佛法传递给别人，让别人也能学习这么殊胜的法义，这才是正确的态度。否则想着“为什么不给我东西，如果不发奖我就不学了”，上师经常呵斥说这是很愚痴的想法。

上师也讲过，末法时代的众生就是这样，以前的授记就是这样的。有个公案，国王做了十个梦，其中一个梦是口渴的人在前面跑，水井在后面追。口渴的人说明我们内心烦恼炽盛，非常需要妙法的调伏。水井代表甘露，水井追着人说：你来喝，你来喝吧。现在就是这样，

众生非常需要调伏，很口渴，上师追着我们让我们来学法：你一定要来学，要好好学习，给你提供法本，给你提供好的道场，提供好的法师，给你提供一切的顺缘。其实就是催着我们学。这时候还不好好学就来不及了。

其实我们已经到了末法时代，我们不是在佛出世的时候。佛陀出世的时候，我们没有遇到佛，莲花生大士出世的时候，我们也没遇到。我们漂流到了现在，已经到了五浊恶世的末法时代，正法追着我们，还不学的话，上师也只能眼睁睁看着我们堕落，没有办法了。对待这些问题，我们应该好好思维。

这里讲的“有谁聪智者”，是指真正有智慧的人。当然不是世间的聪智者，世间人很聪明、很会赚钱、很会骗人，或者很会处理事情、很会为人处世，但这种聪明才智没办法认清我执、调伏我爱执，也认识不了我爱执的危害性、重要性。所以这里的“聪智”是指佛法的聪智者，在佛法当中了知：我爱执是一切痛苦的源泉、一切轮回的根本，调伏我爱执、修菩提心、修利他心是最殊胜的修法。

“有谁聪智者，欲护供此身？”，“身”可以理解成自我。没有智慧的人想去护持我爱、供养我爱，让它的力量不断增长。如果是好的，比如智慧，我们供养它、护持它，让它不断地茁壮成长，智慧增长、悲心增长，这对于自他都有利。但是因为我们的护持，我爱的力量越来越大，我们不断给它输送养料，让我爱的身体长得越来越大，它变得很大之后就伤害自己，伤害众生。所以真正有智慧的人，谁“欲护供此身”？谁不视之如仇？谁不把我爱视如怨敌？谁不轻蔑它、藐视它呢？其实应该有这种态度。

寂天菩萨告诉我们：应该犹如对待仇敌一样去对待我爱，然后通过修持自他相换的菩提心，彻底把它消灭掉，这非常有必要。如果不消灭掉它，它就会在我们修菩萨道的过程中作很多障碍。所以寂天菩萨告诉我们，要了知我爱引发后世痛苦，应该舍弃它。

我们把前两个科判合起来看，“子一、现世生怖畏故当舍弃”、“子二、后世生痛苦故当舍弃”。总而言之，应该通过修自他相换的方式，舍弃我爱而修持利他心。

这节课我们讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 138 课

下面继续学习《入菩萨行论》。

下面要讲“癸三、自他为主之功过”。“自他为主之功过”就是讲相合自利的过失和相应他利的功德：以自利为主会产生如是的过患，以他利为主会产生如是的功德。

作为修行者，了知做一件事情有什么样的功德或者过患，会直接影响到我们的思想，然后通过这个思想影响到行为。现在我们要开放自己的我执，一心一意地修持利他，所以对自他为主的功过必须要了知，了知之后，才会下决心一定要修持利他、放弃我爱，不管在这个过程中有什么困难或不习惯，都要继续修持下去。所以说，了知自他为主的功过，对我们修持利他菩提心来讲，是非常重要的一个引导理论，非常关键，它就是要说服我们的分别心，让我们接受修持自他相换的利他意乐。

**癸三（自他为主之功过）分二：一、相之差别；二、果之差别。**

首先是“子一、相之差别”。“相之差别”就是自利和利他是什么样的相，或者自利和利他的相怎样表现。了知相的差别之后，我们要继续了知果的差别。自利为主，会是什么不好的果；利他为主，会是什么好的果，必须在果上清清楚楚地予以分析。

**子一、相之差别：**

若施何能享？自利饿鬼道，  
自享何所施？利他人天法。

字面意思是：自利心很强的人会这样想：“若施何能享？”如果布施了，那我享受什么？这种想法相合于自利，是饿鬼道的近因。利他心重的人会这样想：“自享何所施？”如果自己享用了财富，那我用什么布施给众生呢？以利他心为主导的人行持的是人天善法，或者，这种念头或者行持的行为相合于善妙的天界法规，相合于真正的菩提之道。这就是二者相上面的差别。

颂词的第一部分是前两句，第二部分是后两句。从第一部分、第二部分就可以看出，自利的人总是想到自己——自己有什么损失、能得到什么等等；利他的人一起心动念就想到他人——怎么样利益他人，他人能够得到什么，而不是自己在这个过程中得到什么。

我们再来分析一下“若施何能享？自利饿鬼道。”自私自利的人私心很重，一起心动念，想到的就是自己的利益。以布施为例（当然持戒、安忍、精进、禅定、智慧这些修法、善法都可以类推），佛或者上师教导我们，要把自己手上的财富或者善根、地位等等让给别人，这就是布施。

如果东西或财富有限，要在自己享用还是布施给别人之间做选择，自私自利心比较重的人会选择自己享受。他为什么要选择自己享受呢？他会想“若施何能享？”——如果我把这个东西布施给众生，那我享受什么？直接想到的是自己的利益。

善根方面，如放生、开法会念咒或闻思修的善根，如果要把这些善根回向给众生，自私自利心强的人就会想：“如果把善根回向众生，那我拿什么成熟善果？以后我怎么去享受快乐？我辛辛苦苦做的这些善法，都给别人了，我什么都得不到。”

不管是财物还是善根，自利的人都是首先想到自己，根本不考虑众生的利益。这种“自利饿鬼道”的想法相合于悭吝，因为他舍不得把这些东西布施给别人，牢牢抓住财富不放，没有放舍的心态，是一种相合于悭贪、吝啬的心态，这种心态恰恰就是真实堕入饿鬼道的正因，就是这种悭吝，就是这种抓住不放的爱执。

我们在描述饿鬼、饿鬼道的时候，讲到它多少年找不到水、找不到食物，乃至连水的名字都听不到，好像它在财物、受用方面是非常贫乏的一种状态。但有些大德分析说，饿鬼道最主要的特征并不在于资具贫乏，而是主要表现在内心当中的不满足。贪欲恰恰是一种不满足的心态。有些人虽然有很多财富，但我们说他就是饿鬼，因为他不知道满足，处于永远不知足的心态。所以“若施何能享”这种想法是相合于饿鬼的，虽然拥有很多，但他仍然感觉自己很穷、很贫乏，还是觉得远远不够，这就是一种不满足、不知足的心，和饿鬼道的心态非常相似。

描述饿鬼状态时提到：它们的肚子像城市一样大，咽喉像针尖一样细，怎么吃喝也不会饱，这个表示什么呢？表示它永远满足不了，没有办法得到满足。因为喉咙这么细，肚子这么大，什么时候才能满足呢？从这个角度来体现饿鬼道的心态，就是一种永不满足、永远在渴求的心态，一生都在追求水、追求食物、追求饱足，但是永远追求不到。

悭吝的人、贪心很重的人，内心当中也是这样不满足。现在很多有钱人的心态就是饿鬼的心态，人还没有死但已经是饿鬼了，只要一断气马上堕饿鬼道，因为他永远处在一种不知道满足的状态。所以说自利是饿鬼道。当然饿鬼道只是一种表示。悭贪、不布施对应堕饿鬼，但是不是只堕饿鬼？那不一定。还有旁生、地狱，即便转生成人，资具都是非常贫乏。

有时分析世间的现象，有些富的人非常富裕，远远超出我们的想象，随便一套房子就是几千万、上亿。从某个角度看，一个人住这么好、这么多的房子也没什么用，但换一个角度来讲，他的福报就有这么大。业因果就是这样的。如果他以前造了这个善业，即生当中他就可以非常轻松地拥有这些资具，他的生活方式或者获得资具的方式远远超胜于其他人，不管是因为他的机遇很好还是其他原因，这也是他的福报的显现。而现在还有很多人，就连吃饭穿衣的问题都解决不了，换一个角度讲，这也是他们业。

遇到我们自己很贫穷或痛苦的时候，也不能怪任何人。业果是最公正的，因缘之道是最公正的。世界上有很多人，因为以前修行过这种福报，即生当中随便就获得很大、很圆满的财富。如果以前没有修行过这种福报，即生就会很贫穷。

接着前面的话题，自私自利的人即便是生而为人，生活仍然会非常悲惨，甚至连起码的、养活自己的能力都没有。在这个世间当中，真的很难想象，每天都有很多人被饿死，死于严重的营养不良等等，这些现象非常多。这是什么原因呢？其实就是业果不虚的表现。

看到富裕的人，我们要想到，这是他的福报显现，业果不虚；看到贫穷的人，我们也要想，这是悭吝心的业的表现，的确是因果不虚；落到我们身上，也一样业果不虚。整个佛法就是一个因缘之道，种什么因就成熟什么果，选择什么因就随顺什么样的道，肯定是这样的。

如果我们现在抱着这样的心态——“如果把这个东西布施了，那么我能够享受什么？我用什么来享受呢？”如果不愿意和别人分享，不愿意把自己的心胸开放给众生，把自己手中的财富牢牢抓住，不愿意作上供下施，这种心态就相合于饿鬼道。在菩萨戒当中，其中有一条就是“悭吝不施财与法”。通过悭吝心，不布施财物或正法给别人，是菩萨的根本堕罪之一。自利的人想法就是这样的——“若施何能享？”

再反过来看，利他的人是怎么想的，完全是恰恰相反的一种想法——“自享何所施？”他的想法和自私自利人的想法完全不一样：“如果我把这个东西吃了、享受了，我用什么布施呢？这个东西我自己享受了，我用什么来供佛、做供养呢？我就没有东西了。”当然如果东西很多，可以这部分供佛，那部分自己吃或怎么处理也可以。但是这种种时时刻刻想到别人，想要布施、想要供养的心态，是很重要、很关键的。

所以说“自享何所施？”自己享用了，用什么来布施、修福报、利他呢？这种想法其实就相应于利他的善妙念头，它是“人天法”。“人天法”一方面可以理解为下士道或者人天的一种因，引申来讲，是不是只能够生人天呢？这种布施的心态，如果以出离心来摄受，它就会变成超离三界的因；如果以菩提心来摄受，它就会成为成佛的因，布施者最终会因为这种善妙的念头而成佛。当他成佛的时候，当时的这个念头就是所有无量无边的、能够让他成佛的因缘之一。

我们说，滴水可以成海。大海其实也是由一滴一滴的水组成的。佛陀告诉我们，不要小看一个个微小的善根，很广大的善根也是由很多微小的善根、善念累积起来的。平时我们经常修菩提心、修持利他心，每一刹那、每一刹那都是一个善念，像这样不断地累积，它就会从量变到质变，最后本质就发生了变化。这种转变不是第一个因直接变化的，也不是最后一个因变化的，而是由所有的因共同起作用的，没有第一个因也不行，没有最后的因也不行，它是所有的每一个刹那、每一个念头不断修行、不断累积，到了某个时候善根就成熟了，没有办法阻止和逆转。这种善根一旦成熟了，就自然而然踏入菩萨道。

我们看到佛菩萨的成就很羡慕，看到《入行论》所讲菩萨的境界觉得很高深，好像永远达不到一样。我们往往忽略了在每天中每个善念、每个善根、每句佛号、每句咒语的累积，这种看似零零散散的善根，看似不重要的善法累积，其实很关键，就在这种一念一念当中，一天一天当中，我们的善根慢慢在累积、汇集，当它到量的时候，就会变成一个汪洋大海。我们很少能做那种一下子或一念当中让我们轰轰烈烈成就的善法，这种情况其实很少。很多修法其实就在每天的点滴积累当中。

当我们和别人交往的时候，念头是替别人考虑的，是利他的、帮助别人的，是修行善法的，是想成佛的。如果经常累积这样的念头，最后它们就可以变成非常善妙的善根，变成没办法回轮的善思维。这是非常关键的。以上分析了“利他人天法”。

布施之道一方面是利他，一方面也是帮助我们开放心胸的修法。六度之首就是布施，就是从布施开始打破我爱执。修布施就是让我们开放心胸。以前我们对善根、财富抓得很紧，

只是考虑我、我的利益、我的团体的利益，对其他人根本不考虑。但布施不是这样，布施开始慢慢在我爱执上打开一个缺口，为填平我和他人之间的鸿沟而努力。

我们说通过六度而成佛。上堂课我们分析了，佛是怎么样的——佛的智慧和慈悲是完全对众生开放的，没一点我爱，没一点我执。佛果从哪里来？从六度修持而成就。六度是成佛的因，佛果是开放的，六度也应该是开放的。而布施是第一步、六度之首，是最容易修的。从布施开始把我们的心开放给众生，它是进入菩萨道的第一步。

只要开始布施，布施的心越来越强，我们做的布施就越来越大：从一毛钱、一块钱、比较珍贵的东西，然后再到非常珍贵的东西，乃至把很大一笔财富布施给众生，把我们的手脚、头目、脑髓布施给众生，把一切善根布施给众生。在修持布施的过程当中，布施的东西从非常简单的、一般的生活用品发展到乃至我们的身体，我们把所有的、里里外外的东西都布施完了，完全放弃了，没有任何执著了，这个时候布施就修成了，我们的境界也就成就了。

自利的人“想若施何能享”，表面上是在自利，但其实是自己害自己；利他的人表面是利他，其实是双赢或利自。自利的人对自己、对他人都没有利益，自他双输；利他的人是自他双赢，二者完全不一样。

布施是六度之首，是开放我们心胸的第一步，打破我爱执的第一步。持戒也是这样，我们守持戒律不杀生、不偷盗，或者受菩萨戒，这也是在打破我执，把自己开放给众生。安忍、精进、禅定、智慧，哪一个不是打破我执呢？以上分析了自他为主在相上的很大差别。

弥勒菩萨的《大乘经庄严论》有一个关于布施的经典教言，对我们修持布施的加持力很大。就是“得福由施彼，非由自受用”：得福报、得福德“由施彼”，是通过布施给他人才能得到的，如果把这个东西布施给别人，就得到福报。“非由自受用”，不是自己受用有福报，而是说由“施彼”能得到福报。这个福报的意思很广泛，包括人天的福报、声闻的福报、菩萨的福报、成佛的福报，利他的福报，它们都是从“施彼”来的。菩萨的教言很简单，但是很准确、很尖锐，加持力非常大。平时我们吝啬、舍不得的时候，就想一想这个颂词，肯定会对我们有所启发。

“得福由施彼，非由自受用”。比如自己吃东西可以得到享受，自己受用当然舒服，但是通过这种方式是得不到福报的。因为相合于自利，没有把这个开放给别人，当然就没办法得到福报。在其他一些修法中，比如在菩提心摄持下，自己吃饭也是一种利他；还有把自己观为本尊进行会供，自己食用也有功德，但这些都是更高级的修法，另当别论。

第一步打破我爱的时候，如果第一、你有我爱执；第二、你把这个东西自己吃了，因为不是安住菩提心在吃饭，没有达到菩提心摄受的福报。你安住于自私自利去吃饭，无法相应于密乘境界，也没办法得到福报。所以还有我爱执，在有我爱的基础上让自己受用，是绝对得不到福报的。

善根也是这样的。有时我们认为：如果把这个东西布施了，我就没有了。其实事情恰恰相反，你越布施，自己得到的越多。规律就是这样的。《大乘经庄严论》经常这样讲，越布施来得越多、越好，而且再布施，它就不断地显现。“来多复来好、还用展转施”，有这样一种教言。

善根也是这样的，你觉得：善根我不回向，我自己受用。这当然也是你的权利，你要自己独享——今天放生的善根，我绝对不和任何人分享。那会不会成熟呢？肯定会成熟。但这个善根被你的我爱执所局限，就只能成熟这么大，你的我爱执有多大，它就只能成熟多大。如果你放松了我爱执，把善根布施给众生——众生有多少啊？无量众生！这样的心态打开之后，你获得的回报是无法计算的。越不执著的回向、布施，回报就越多。如果能够无相布施，功德更是没有办法计算，就像虚空没办法计算一样。这样安住无所执、无所缘的方式去布施、回向，绝对是超越三界、超越整个凡夫道的殊胜的修法。

我们要知道这些相之差别。学完颂词之后，要相应于利他的想法，千万不要相应于自利的想法。当然此处只是一个范例，我们还可以通过这个颂词举一反三。只要是相合自利的，我们就要抛弃，只要是相合于利他的想法，我们都不要去争取。

子二（果之差别）分三：一、分别宣说；二、摄义；三、以实例说明。

丑一、分别宣说：

为自而害他，将受地狱苦，  
损己以利他，一切圆满成。

字面意思：为了自利而伤害他人，此人将感受地狱的苦报；如果损害自己的利益去利益他人，他的一切所思所想都会圆满成就。

这就很直观地给我们讲述了这个问题。当然，我们在学教言时，非常需要这些很直观的教言，如果我们自己去想的话，想破脑袋也想不出来这二者之间的因果关系。但是通过佛菩萨的证悟，用一句话、一句颂词一下子就点出了“为自而害他，将受地狱苦”，把前因后果讲得很清楚、很准确。如果按照我们的分别心去造颂词，也许能写出来，但意义根本不相合于因果之道，毫无用处。“损己以利他，一切圆满成”，如果利益他人，一切圆满而成就。这些教言非常直接。

还有一个很直接的观察方法——看因果公案。以前我自己学习佛法的时候，一方面很喜欢观察颂词，一方面很喜欢看公案，尤其是《贤愚经》、《百业经》。为什么非常喜欢看《贤愚经》和《百业经》呢？因为里面的前因后果都是佛讲的，佛陀讲的前因和后果的关系一定是这样的。世间的一些公案，如现在的人编的一些因果报应公案，我也喜欢看，因为必定对自己有启发，但在看的时候，到底这个果报是不是对应这个因，我还会有疑惑。因为作者必定不是佛、不是遍智，他说出来的前因后果有可能是，有可能不是。

但是《贤愚经》、《毗奈耶经》、《百业经》这些经典都是佛讲的。尤其是《贤愚经》里面经常讲到，当时出现一件什么事情，然后去问佛，佛会告诉他，他的前因是做什么善法，然后成就什么善果；以前曾造做过什么恶业，现在成就什么恶果；他以前是善恶夹杂的，现在就是苦乐相参。因为这是佛智慧观察的，没有任何错误，所以非常放心，可以很直观地就知道前因后果，对我们取舍因果帮助非常大。

以前《贤愚经》是文言文，后来佛学院的法师把它翻译成了白话。上师翻译的《百业经》也非常殊胜的。《贤愚经》里面讲了“贤愚因缘”——贤者和愚者的因缘到底是什么样的？它讲得很直观，看了之后，就对业因果的道理能够产生定解。

公案与教言配合起来看，对我们坚信因果不虚帮助很大。如果业果不虚的观念能建立起来，修行佛道基本上就成功一小半了，因为整个成佛之道都是取舍因果之道、因缘之道。如果对因果、缘起不相信，修行佛法基本上没有成功的机会。我们有可能已经朝好的方面发展了，但这样还是有可能转变，如果相续中一天没有产生业果不虚的定解，我们和正道就一天没有真正地相应，可能只是爱好或部分相应，没有真实相应。颂词讲到“为自而害他，将受地狱苦”，这些教言是非常直观的。

“为自而害他”是怎么体现的呢？比如我们为了口腹之欲去杀生，就是“为自而害他”，如杀鱼、杀鸡、杀牛。有些是直接杀，直接买来杀了再煮食。有些是间接杀，间接杀就是我们没有直接杀害，但自己去消费了。消费从某个角度来讲就是鼓励屠夫杀生的行为。如果没人买，屠夫或卖肉人就不会杀，卖得少他就杀得少。如果我们每天去买、去消费，其实也是在鼓动他去多杀生，所以从这个角度是属于间接的“害他”、间接的杀生。这样有没有过失呢？也有，但和直接杀生还是有差别。当然，也有认为二者是一样的说法。

杀生就是上面所讲的“为自而害他”，因为屠夫为了自己赚钱就去杀害众生，或者我们自己为了满足口腹之欲而去“害他”。偷盗也是“为自而害他”，为了让自己获得财富去偷别人的东

西，自己得到了，但别人受损失了。邪淫、妄语和离间都是这样的。“为自而害他”可以从十不善道体现出来。

“为自”就是我爱执，它的基是愚痴、无明，是相合于我爱的。“而害他”就是在我爱执的基础上造了恶业，出发点就是为了自己。当然，菩萨道当中也有“为他”而显现上“害他”的，但这个不会成为罪业，在《前行》当中我们也有讲（如大悲商主杀短矛黑人）。

但它的基础是“为自”，就是我爱，相应于我爱执的作意，然后“害他”就是杀生、偷盗、邪淫等诸如此类的恶行。如果它的等起<sup>2</sup>是无明、愚痴，而行为是害他，那么其果报就是受地狱苦，它的基、行为和果交代得很清楚，所以一定会感受地狱苦。地狱苦是直接、最重的果。大的罪业堕地狱，中等的堕饿鬼，轻微的堕旁生。从三恶趣出来之后，杀生者还要感受短命、多病的果报。偷盗者从三恶趣出来之后，还会去感受贫穷、经常被别人偷盗的果报等。以上分析了相合于自利的果。

“相合于自利”直接和轮回相应，只要轮回存在，苦就绝对断不了，不把我爱、我爱执消灭掉，想要真正断苦几乎不可能。中间也有可能缓冲一下，在有我执的情况下做了善法，那么在几百年、几千年、几万年或者几十个劫当中可以感受快乐。但因为毕竟还有我执，轮回还存在，上上下下是不定的，我们会一直感受这种痛苦，没办法真正从根本上解决问题。

就像我们手上长了一个疮，敷点良药它会清凉一段时间，但药效过了之后就开始疼痛了，这是什么原因呢？因为疮本身是存在的，浇点凉水会舒服一点，碰到热水就觉得痛苦。所以说不管短时间安乐或者长时间痛苦，只要轮回存在，一定是受苦的因，这是毫无疑问的。

所以，我们为了自己去杀生、偷盗、邪淫，实际上是出于我爱，是爱自己，但因为众生不懂因果，它其实就成了“害我”，也就是说“自爱”变成了“自害”，变成自己害自己。这就是众生的无明愚痴，没办法看穿，没办法逃离。

下面讲“损己以利他”。反过来讲，有些修利他心、有慈悲心或修菩萨道的人，就是一心利他，可以做到“损己而利他”。“损己利他”的等起或基是什么？它的基是“损己”，“损己”当然是相应于他爱，没有我爱执。前面“为自而害他”的基就是“为自”，就是我爱执。“损己”的等起是打破我爱的，打破我爱的他爱执其实是相应于智慧的，相应于涅槃、相应于大乘的，而不是相应于无明愚痴。“损己而利他”的基是他爱，而不是我爱，行为是利他。在“他爱执”的基础上再修持放生、保护众生、布施、持戒等利他行，因为基是善的，行为是善的，毫无疑问、顺理成章地就得到了果——“一切圆满成”，在轮回当中他会获得一切心想事成的果报，今生当中圆满，后世往生西方极乐世界，最终成就佛果，在度化众生的时候也是一切圆满成就。

在这些因果之间的关系中，为什么有“将受地狱苦”和“一切圆满成”的果的差别呢？因为它的因有差别。等起是“为自”和“损己”，“为自”就是表现我爱，“损己”是表现他爱，这二者之间的等起不一样，所以果报当然就完全不一样。这方面非常明显。当然这里面也有一些情况：讲到“为自而害他”，有些人为自而不害他的情况也有；讲到“损己以利他”，利他但是不损己的情况也有。

但颂词主要是说明我爱与他爱之间的巨大差别。如果有我爱，“为自而害他”会有怎样不好的果报。损己则主要体现利他，为了“利他”可以“损己”，可以损害自己的利益去利益他人，这就说明把“利他”看得很重。“为自而害他”说明把“自利”看得很重，都不惜去伤害他人了，想想看这种人相续当中的我爱执、自私自利有多重！

我们就要反观自己，是不是为了自己经常害他人？为了利他，有没有勇气去损害自己的利益？到底有没有呢？比如之前讲到回向时，把功德、善根一点不剩地全部回向给众生，一点也不要成熟在自己身上。从实际情况讲，这对我们自己一点也没有损害，但我们有没有这样一种勇气？有没有想将功德毫不成熟在自己相续当中，而是完全成熟在众生的相续当中呢？

<sup>2</sup> “等起”即发心之意。《君规教言论释》之第六品“观察作法”全知麦彭仁波切造颂；索达吉堪布译释。

如果能经常这样去观想、去训练，我们的心就会变成纯一的利他状态，相续当中的我爱执慢慢就会消灭，最后一点不剩。以上就是“分别宣说”的第一颂。

下面看“丑一、分别宣说”的第二颂：

**欲求自高者，卑愚堕恶趣，  
回此举荐他，受敬上善道。**

字面意思：有些人想要自求高位，做了伤害他人的事情，“卑愚”，这种很卑贱、很愚痴的人最终会堕落恶趣。反过来说，“回此”，就是指和前面不一样的，那些想要让众生处于高位的人，就会“受敬上善道”。

“欲求自高者”是因，“卑愚堕恶趣”是果；“回此举荐他”是因，“受敬上善道”是果。这里把因果关系讲得很清楚。

“欲求自高”也是和前面一样，它有我爱。首先它的基是我爱。因为它的基是我爱，然后在“自求高位”往上走的过程中，有时会产生一种高高在上的感觉，看不起其他人，这时会引发一些傲慢；在往上走、往上爬的过程当中，如果谁对自己作障碍、和自己竞争，他就会不惜一切手段打压自己的对手，这就造下了直接的恶业。

“欲求自高者”就是把自己的利益放在首位，为了得到自己的利益不惜手段的人。他的果报一个是“卑、愚”，然后是“堕恶趣”。因为自己想要处于高位而不顾别人的死活，这样的果报第一个就是“卑”，下一世会处在很卑劣的位置。他想要很高，但因为发心和行为不正当，所以果报恰恰相反，会落在卑微的状态。第二个果报是“愚”，因为与我爱相应、颠倒因果，所以在下一世就会很愚痴。“堕恶趣”当然是异熟果，在这个过程中，“我爱”引发了打压别人、看不起别人的过失，容易堕落恶趣。以上分析了“欲求自高者，卑愚堕恶趣”。

所想的和所得到的背道而驰，这是所有众生都不愿意看到的结果，但这些事情一遍又一遍地在我们自己的相续当中成熟，一幕又一幕地在我们相续当中上演。自己所求的是高位，而所得到的却是卑、是愚、是恶趣，这来自于什么呢？这就来自于我爱执。因为有了我爱，就看不清该做的、不该做的，然后开始行为上面的颠倒错误，所以自己非常想得到高位，但结果往往是背道而驰。

再来看“回此举荐他”。利他心为主的人“回此举荐他”。“回此”，指和前面完全相反，“举荐他”，就是总想让众生处于高位，自己选择处于低位。以“回此举荐他”为因，从而“受敬上善道”。利他心为主的人尊重众生，但反而自己受到恭敬，最后上升善道。

“回此举荐他”，首先它的因是什么？“举荐他”的缘故是“他爱”，是慈爱心，他修持了他爱执。因为他的心处于低位，对其他众生不会有傲慢，然后在这个过程中，如果众生想要得到高位但上不去，他会使劲地去帮助他。和前面自利的因和行为作对比，利他为主的人就完全不一样了，第一个是以他爱执为基础，第二个是没有傲慢心，第三个是不但不打压对手反而帮助其他的众生获得高位。所以说，他的因如此纯善，他的果自然就贤善了，“受敬上善道”。

前面是“卑愚堕恶趣”，是卑。如果“回此举荐他”呢？这种利他为主的人是“受敬”；也不会“愚”，他会非常有智慧；不会堕恶趣，而且“上善道”，不但是上善道，如果以出离心、菩提心摄受，它会成为解脱和成佛的种子。所以这二者之间当然完全不同，差别非常大。

经常恭敬别人的人就会得到最殊胜的善，比如说佛陀。佛陀就是这样的例子，他把自己放在最低位，为什么呢？其实佛陀相续当中没有一点自私自利的想法，没有一点我爱，没有一点自私心。他内心当中没有丝毫的傲慢、没有丝毫的“我”，从这个境界来讲他是处在最低位的。佛陀虽然处于最低位，因缘或业果之道就让佛陀处于最高位。因为他把自己的我执、傲慢完全打破了，没有一点烦恼了，处于没有一点傲慢的状态，处于最低位，但业果规律就让佛陀处于最高位，受到一切众生的恭敬、供养。反过来讲，自己的心如果要把自己处在最高位，业果的规律会让他处于最低位。

这里有一些因果方面的奥秘。当然这些奥秘是佛陀发现的，佛陀讲了之后，我们自己在学习过程中也会了知一点，所以就怕什么呢？就怕我们行为上处在低位，但内心处在高位。比如走路的时候走在最后一个，坐位子时坐在下面，不坐高的地方，好像很谦卑。行为上我们可以显得很谦卑，但自己的心是怎样的？如果自己表现得很谦卑，但内心还是高举的状态；如果行为很低下，但心还是很高举的话，其实因果之道还是把我们放在很低的位置上的，因为自己的内心是高举傲慢的。

任何时候，主要是看自己的内心状态是怎么样的。佛陀真正地打破了我爱和傲慢，因为他安住于这种因，所以他处于最高的位置。修行方面的事情就是这样的。内心当中的烦恼越深重，位置就越低。内心当中的烦恼越少乃至没有，自然而然就在所有的众生当中没法被超越，处于最高的位置，受到一切人的恭敬，上善道等等。

世间当中也是这样的。同一个单位、同一个团体当中，如果一个人特别追求自己的高位，为了自己得到高位不惜一切，那么其他人都看不起他，不会尊敬他。如果一个人在团体中真正很低调、很谦卑，他反而会受到很多人的恭敬。这是我们世间中明显可见的例子，很清楚的。

修行佛法也是这样的，修行我爱和他爱也是这样的。如果一切都以自我为主，不会受到任何人恭敬，而且修行会失败。如果一切以利他为主，一切都会成功。

寂天菩萨在这些颂词、科判当中反复告诉我们这个道理，反复告诉我们自利和利他之间的差别，就是要让我们从内心当中对此产生殊胜定解，产生定解之后我们会愿意去实修，一旦实修到量之后，我们相续中的利他心就会慢慢生起来。

下面看第三个颂词：

**为己役他者，终遭仆役苦，  
劳自以利他，当封王侯爵。**

字面意思：为了自己而役使他人的人，最终自己会沦落到成为别人的仆役，感召这样的痛苦。如果为了利益众生而自己劳作，最后就会封王封侯，飞黄腾达。

这也是一种因果规律。对“为己役他者”分析，和前面分析的思路是一样的。首先他的发心是“为己”，发心是我爱，“役他”是行为。

当然，这里面有些不同的差别。有时自己位高权重，处于高位，高高在上，有傲慢心，觉得自己了不起，然后役使他人给自己做事情。如自己是一个小头目，把苦活、脏活、累活让别人去做，自己挑一些轻闲的，这也是“为己役他”。有时自己偷懒，让别人替自己做事，这也是“役他”。有时自己装病或装累，让别人去做，这也是“为己而役他”。如果是这样，“终遭仆役苦”，这个人最终会因为我爱，再加上一些错误的、不好的行为，后世会变成仆役为别人劳作，来偿还这种业债。

“劳自以利他”，反过来，就是以利益他人的心为主，为了利益他人可以“劳自”。为了让他人休息，可以自己多做；为了让别人清闲，自己可以做苦活、累活等等。总而言之，可以损失自己的力气，通过“劳自”去利益他人。如果一切以他人的利益为考虑，“当封王侯爵”，最后就可以成为“王侯爵”——受别人恭敬的对象。

当然，单纯地从轮回角度解释这个颂词，这还不是一个真正圆满的结果。因为即使当了王侯爵，又会怎么样呢？轮回当中的众生如果不调伏自心，当了王侯爵之后仍然会产生傲慢心。因此这个颂词只是作为一个例子，是其中的一种情况，根据业果不虚的道理一定会这样。

我们不能脱离它的主题，关键问题在于修持菩提心。菩提心是一个相应于出世间道、相应于涅槃的心态。“劳自以利他，当封王侯爵”主要是说明，如果以利他为主，我们会获得快乐；如果以出离心摄持，自己会获得解脱果；如果以菩提心摄持，自己会成就菩萨果。和前面所讲是一模一样的。

上师在讲记中也讲到，以前和现在都有很多人家里请保姆来做家务、打扫卫生、做饭等。从一个角度来讲，这属于各取所需：自己给钱请，阿姨可以拿到工资，自己也有时间去做其他的事情，本身是没有任何问题的，价钱也是互相谈妥的。但在这个过程中如果觉得对方低自己一等，有这种傲慢心，或者经常呵斥、打骂对方，不把别人当人看，这就是在造恶业了。合同当中并没有规定可以这样。如果在这个过程中尊重对方，因为一方面是双方协议，一方面这是一个工作，对方并不是低人一等，就是在做工作，用自己的劳动来换取报酬。如果自己尊重对方，本身不会成为问题。也有其他很多类似的情况。

通过劳损自己而利他的人心量很大、很善良，行为也是善良的，所以他的果一定是非常贤善的。而那些“为己役他者”的发心、行为、语言有可能都是伤害别人的，所以“终遭仆役苦”，这是从总的方面来讲的，其中可能有一些自方的差别，有时具足某个条件但不具足其他条件，比如发心的基础是我爱，行为上有可能打骂，有可能不打骂别人；或者有些用语言呵斥，有些不呵斥。但不管怎么样，也许具足其中的一条、两条，也许具足全部。但此处重点是讲：为了自己的利益役使他人是恶的果报，为了他人利益而让自己劳作是善的果报。主要说明自爱和他爱之间的巨大差别。

今天的课程就学习到这里。

## 《入菩萨行论》第 139 课

发了菩提心之后，今天我们再次一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。

《入菩萨行论》宣讲了趣入菩萨境界的修法，作为凡夫俗子、刚学习大乘道的我们，确实应该反复学习论中所讲菩萨的行为、修行和境界。论典中很多颂词的词句虽然不是很复杂，看起来比较容易理解，但是它的境界、意义非常深，尤其是里面讲到的很多修菩萨道的理念，和凡夫人在轮回流转过程当中形成的思维方式完全不一样，可以说完全是颠覆性的思维和修行方法。

对于这种殊胜的论典，必须要深刻地、用心地去学习。如果只是看一次、听一次，不去深入思维，也不缘所讲的道理去反复观修，我们的心就远远跟不上颂词所表达的菩萨境界。如果是这样，我们学习《入菩萨行论》的意义就不是很大。

我们能够听到《入菩萨行论》的名称，学习到里面哪怕一个颂词，都能够在相续中种下成佛的种子。但是我们也应该知道，作为获得了暇满人身的人，其实是有能力去深入学习的，我们内心中可以生起很多修行佛法的智慧和境界，我们不能满足于只在相续中种下一些种子而已。我们讲法的时候，假如一只蚊子、一只苍蝇或其他旁生飞过来，它听到这个声音也能种下解脱的种子，但是作为人身而言，能力远远不止于此，我们不能满足于只听一次法，和这个论典、上师、法结上了善缘就行了。

就像前面我们分析的，结上善缘或者种下种子，其实很多旁生及小含生都做得到。既然遇到了这么殊胜的论典，就需要认真地学习、思维，要在心上面去下工夫，让这部论典在我们内心中深深地扎根，让它发芽、开花、结果，这是我们能够做到的。我们对待这个论典的态度应该是：把它当成一个殊胜的如意宝。

我们能够遇到这样的论典，绝对不是无因无缘的，有因缘遇到这个殊胜的论典，怎样把握这个善妙的机会，让它发挥更强大的功用呢？就看我们内心的态度。如果我们非常重视以《入行论》为主的这些佛法智慧的教言，我们越重视，就越容易去钻研，越喜欢去观修，对我们的利益也就越大。

学习《入菩萨行论》的过程中，我们会发现这些颂词容易理解，因为容易理解我们就比较容易松懈。一般凡夫人的习气（但不是百分之百）就是如此。对于非常深的论典，觉得太深了就不想学或学不进去，就放弃了；对于一些词句比较简单的论典，又觉得太简单了，不

愿意去深究，认为花这么多时间去钻研、去学习，是不是没有什么意义？所以把看似简单的也放弃了。深的，我们学不进去；“浅”的又不愿意学。

颂词虽然看似浅显，其实讲的是菩萨的行为、境界，意义是非常深刻的。如果对这些比较浅显的词句你都不愿意学，那我们到底能够学到什么呢？如果以这种态度去寻找，可能在佛陀的八万四千法门当中，根本找不到所谓的、真正符合我们口味的教法。

在佛法当中，哪怕一些看似简单或者非常深刻的教义，其实都是在宣讲修行的方式或者诸佛菩萨的境界等，对我们调伏自心、获得离苦得乐的殊胜果位，都有很大的帮助。所以我们学习《入菩萨行论》的时候，一定要以比较殷重的、恭敬的、难得的心态去学习，这对我们会有很大的帮助。

《入菩萨行论》我们现在学到了第八品——静虑。如上所说，静虑是世俗菩提心能够增上的殊胜方便和助缘。现在学习的内容是修持自他相换，它在整个世俗菩提心当中是很关键的、非常殊胜的一个修法。

从一个角度来讲，自他相换就是把我们的自私自利的我爱执，通过这种修法换成他爱执，把以前利自的心换成利他的心，把我爱执换成他爱执，这是自他相换的主要内涵。

自他相换的修法就是把我们的快乐给予众生，众生的痛苦由我来代受，通过这种修法和善巧方便培养我们的利他心。它的理念前面我们已经再再讲过，为什么通过自他相换就能够培养我们的利他心呢？里面的关键还是要打破我们的自私自利的作意，打破我爱执，然后生起利他的意乐。

为什么说自他相换的修法是修持世俗菩提心、趋入世俗菩提心的一种关键修法呢？因为我们内心当中的我爱执非常严重，必须要通过刻意的观修、转变，才能够让我们懂得利他的理念，行持利他的修法，才会在我们的内心当中真正产生利他的思想，这方面是非常关键的。

如果我们像初地菩萨那样已经生起了殊胜的菩提心，这种修法对我们而言也许就没有像现在这样重要了，因为菩萨的菩提心已经生起了，生起之后他就恒时安住在菩提心当中，不间断地作意下去就可以了。但是对我们来讲，这是一个重大转变的阶段，怎样才能从自私自利的心一下子转变成无条件的利他呢？

我们自己知道自己的心态，其实从早上到晚上，一天或者一个月，乃至一年当中，真正与利他有关的心态非常非常少，有时能产生一两次利他的念头，其他的念头几乎都是和自利的心态相合的。怎样将我们无始以来习惯了我爱、我爱执的、这个自私自利的心，转变成很无私、很纯净、非常广大的利他的念头呢？这是一个非常大的、翻天覆地的转折，要把我们从一般的、世间轮回的这种众生的心态，一下调整到能够适应于菩萨道的这个高度。

这个方面，如果没有殊胜的教言去引导，只凭我们自我的一种造詣，其实是做不到的。我们流转到现在，内心当中自私自利的心这么严重，就说明：如果单凭我们自己的能力，是没有办法扭转这种心态的。如果能够扭转，那我们无始以来在轮回中漂流，时间已无法计算，但在这么长的时间当中，为何我们从来都没有扭转过。现在我们遇到了《入行论》，遇到了能帮我们扭转自私自利的心态、能够打破我爱执的殊胜修法，一定要非常认真地去观察、观修才行。

现在我们看颂词。我们要学习的内容就是“癸三、自他为主之功过”这个大科判，分“子一、相之差别”和“子二、果之差别”。现在我们讲果之差别。

**子二（果之差别）分三：一、分别宣说；二、摄义；三、以实例说明。**

第一个科判上面我们已经讲完了，今天我们开始讲第二个科判。

**丑二、摄义：**

摄义就是对前面“分别宣说”的摄义，即对果的差别的摄义。颂词是：

所有世间乐，悉从利他生，  
一切世间苦，咸由自利成。

这个颂词就是对前面内容的归摄。

字面上意思：所有世间的安乐、快乐，都是从利他而生起的，而一切世间的痛苦都是由自利而生成的。

下面进一步观察：“所有世间乐”，就包括我们在世间当中的身体的快乐、内心的愉悦、还有得到财富的快乐、遇到好风景的快乐、吃到好饮食的快乐等等，这一切世间的快乐都是从利他而产生的。如果说世间的快乐是果，那么这个果不可能是无因无缘产生，按照因果缘起的规律来讲，所有快乐的因一定是善业，通过善业而产生快乐，这是因果不虚的一种规律。

既然所有的世间乐都是以善业而产生的，此处说“所有世间乐，悉从利他生”，为什么不谈“悉从善业生”呢？其实这里是在强调利他。利他和善业之间有什么关系呢？所有的善业都是利他的吗？利他都是善业吗？

当然利他绝对是善业，这个毫无疑问。从菩萨乘的高度来讲，比如说发起了利他心、慈悲心、菩提心，它们当然是清净的善心。从菩提心的角度来讲，菩提心是利他的，所以它是一种善心。从这个利他的善心产生一切世间的快乐，比如说，我们修持通过菩提心摄受的布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧这些善法，究竟可以成佛，暂时可以获得世间的快乐，从这个角度来讲是毫无疑问的。

那所有的善法是不是都是大菩提心呢？绝对不是。除了很明显的，比如《入行论》中所讲的、大乘当中所强调的利他心以及由此而产生的行为之外。

既然所有的世间的快乐都是由善业而产生的，而这个地方讲“悉从利他生”，我们就会想：利他和善法是不是可以划等号？善法是不是都是利他的呢？在菩提心当中，所有的善法都是以利他为宗旨，利他的痕迹非常明显。

世间的一些善法，比如说十善或者修桥、补路，是不是有很明显的利他痕迹？不杀生是不是利他？不偷盗是不是利他？这些都是善法，如果站在菩提心那样利他的高度来讲，的确没有。因为菩提心一定是成佛的正因，而世间的善法并不是成佛的正因。

世间的善法有没有很明显的利他呢？其实所有的善业都是以利他为根本而产生的。菩提心的善业肯定是利他，小乘（声闻乘）的善业，也有利他的成分和利他的功效。

世间的善法，比如说十善当中的不杀生，从某个角度来讲，我是为了自己的利益不杀生，其实不杀生里面也有利他，因为我没有杀害众生，让众生没有感受相应的痛苦（因为离苦和得乐二者之间就是一本体、一反体的关系），所以从另外一个方面来讲，没有痛苦就是快乐，快乐当中肯定是无苦的，无苦当中肯定是有快乐的。

世间当中的善法，比如说，哪个地方地震了我去捐款，这个行为是不是利他呢？当然是利他。我去做志愿者帮助别人，是不是利他呢？也是利他。这个地方的路不好，我把路修好了，是不是利他呢？是利他，修桥、不杀生、不偷盗和不邪淫也是利他。

即便没有达到菩提心高度的利他心摄受，世间当中这些能够观察到的善行，包括前面所讲菩萨戒摄受的善行，声闻乘摄受的善行，还有一般的世间善行，哪怕是修桥、补路或看到乞丐后给他一元钱，都有利他的成分。一切的善行都是利他的，都是以利他为根本而安立的。

所以说一切的善行都是以利他为基础，包括不杀生、放生、布施、不偷盗等等善行，都是能够利益他人的。只不过菩提心里面利他心的成分很重。菩提心的作意就是一定要刻意地利他，而且以利他作为首要的动机和行为，利他的成分非常明显。而世间当中并没有像菩萨乘这么刻意地去提倡利他，其实还是有利他的成分。

我们只是观修菩提心，没有做行动，是不是利他呢？虽然只是在我的内心当中想到要利益众生，但这时的心是善的，所以观修菩提心本身也是一种善法。

比如我们去外面帮助他人，这时候行为可能占主导，而心不是那么明显，但是我们真正观察，当我们愿意去帮助他人的时候，里面有利他的行为，也有利他的心，于是就生成了一种善法，善法一定是以利他为基础才成为善法。我们真正分析的时候，所有的善法、善业，

多多少少都有利他的成分在里面，或者说以利他为根本而形成利他的善业，而这个善业能够成就快乐的果报。

“所有世间乐，悉从利他生”：一切世间的快乐都是从利他的心和利他的行为而生成的。如果我们想要获得世间快乐的话，必须要修善法，也必须要将我们内心当中利他的这种心引发出来。

当然世间善法中利他的心不是很明显，作为修菩提道的人，我们能不能满足于这种不明显的利他行为呢？当然不能满足。因为我们还要通过这种善巧方便，刻意地修持我们的心，调伏我们的心，让内心当中的利他的念头成为强势、成为常态，这个方面才是我们修学菩萨乘、修学菩萨行或者修持大乘的目标和任务所在。所以“所有世间乐，悉从利他生”是可以成立的。

“一切世间苦，咸由自利成”，世间当中所有的痛苦，大到地狱当中的痛苦，小到我们平时的头痛、感冒或者夏天感到的闷热，都是由自利而成的。像前面分析一样，“世间苦”是一种果，这种果不可能无因无缘而产生。一切的苦果都有它的成因，它的成因是什么呢？按照因果规律来讲，一切苦的成因来自于恶业。既然一切世间苦来自于恶业，所以此处“自利”其实就代表恶业。一切自利都是和烦恼、恶业等同的。

比如说，杀生可以感受堕地狱的异熟果，从地狱出来之后，还会感受短命、多病的等流果，杀生相不相合自利呢？相合自利。按照《大圆满前行》的观点，杀生分三种动机，第一类是以贪心而杀生，比如贪著动物的肉，然后把它杀死了；第二类以是嗔心杀生，比如很讨厌这个众生如蚊子，一巴掌把它拍死了，或者把怨敌杀死了；还有以愚痴心杀生的，比如有些教派认为，如果杀死这个动物献供，就会有很大功德。不管是贪欲、嗔恨、愚痴，都和自利有关。

有时我们看到不喜欢的人、讨厌的人倒霉了，就兴灾乐祸，这也是一种自利。为什么呢？因为这时候自己觉得很舒畅，好像满足了自己的愿望——我很讨厌他，现在他终于倒霉了。这种感觉其实是一种自利。哪怕是这种心态、烦恼，都和自利、我爱息息相关。杀生、偷盗、邪淫都是如此，都是从满足我爱、满足自利的出发点形成的。所以“所有世间苦，咸由自利成”。

这方面讲到了自利和利他二者之间的差别。当然有些时候自利也有不同的标准，我们下面还可以分析。反正一切世间的快乐是利他而产生的，一切世间的痛苦是自利而产生的。

利他的心态基本上是一种开放的心态，因为要利益他人，自己的心、行为必须要向众生开放。而自利基本上是一种封闭的行为，它是自我封闭的，一切以自我为中心。当然开放或封闭的程度不一样，有很多不同的层次，不同程度引来的苦乐也不一样。但是不管怎样，利他是开放的，自利是封闭的。

从世间的层面来讲，不杀生就是开放的、利他的心态。能够不杀生、不杀害其他生命，这种心态本身就是一种开放。能够容忍这个生命，在我面前不管给我作害或者怎么样，都能够生起利乐它、不让它受苦的心，就是一种开放的心态。而杀死它或者伤害它，就是没有考虑对方的、封闭的心态。杀生的时候心态是封闭的，不杀生的时候心态是开放的，不同心态就会引来苦乐。世间的苦乐就是从这方面生成的。

进一步讲，在声闻乘的修法当中，严格持守不伤害众生的戒律，这方面就是利他。以利他为基础再修无我，就可以获得解脱果——阿罗汉果。从另一个角度讲，他没有考虑到一切众生成佛，不考虑其他大多数的众生，只是自己一个人从轮回当中获得解脱，从这个角度看也是封闭、自利的心态。当然自利的层次不一样。

前面所讲世间的自利几乎等同于恶业，那么声闻乘的自利是不是一种恶业呢？当然不是世间凡夫的恶业。但是相对于广大的菩提心来讲，如《大乘经庄严论》等很多大乘教典所言，声闻乘的发心算是一种歧途，有时甚至将它比喻为服毒。从这个标准来衡量，它就不算是善

法，也是一种不同层次的“恶”。（当然这个恶要打引号，不是染污的恶。）通过封闭的、自私自利的心态，他会不会感受苦呢？因为“一切世间苦，咸由自利成”，当然他只能获得阿罗汉果，没办法获得大佛果。

在“苦”的定义当中，“苦”有时指生死轮回当中的苦；有时也指没有完全灭尽所知障的种子，没有彻底从轮回中获得解脱。所谓生死的苦有两种，一种叫分段生死，一种叫变易生死。分段生死就是凡夫人在轮回当中流转的时候，在六道轮回中从此道到彼道，这叫分段生死。声闻阿罗汉没有分段生死，已经是圣者，但还有变易生死——刹那生灭或者有意生身。变易生死是一种微细的苦，这种微细的苦来源于哪里呢？来源于自利，因为心态没有彻底开放，有某种程度封闭的缘故，它也是由自利而成的。我们也可以从这方面理解。

当然更高层次的菩萨乘，发的心就是菩提心。菩提心对一切众生是彻底开放的，不管任何种类的众生，要让一切众生永远离苦得乐，永远将众生安置在大觉悟之地。因为心完全开放，所以果唯一是佛果，没有丝毫的痛苦，既没有凡夫的分段生死苦，也没有声闻缘觉的变易生死苦。从以上分析我们也可以知道，一切的乐都是利他而成的。

因为封闭和开放、自利和利他的程度不一样，所以我们首先可以从世间的角度和声闻乘的角度安立自利利他的苦和乐，然后从菩萨道乘的角度，来安立一切快乐，乃至成佛的快乐，都是由利他心产生的，一切世间的苦，都是由自利产生的。从这方面我们可以知道“摄义”的内容。

我们回顾一下讲果的差别，苦和乐的果的差别从哪里来的？是从利他和自利的心态而产生的。

### 丑三、以实例说明：

前面讲了很多道理，下面再举实例直观宣讲一下不同的果的差别。

**何需更繁叙？凡愚求自利，  
牟尼唯利他，且观此二别。**

字面意思：不需要再用很多理论宣讲它的理由了。凡愚者求自利，“求自利”是因，所以现在仍流转。“牟尼唯利他”，所以他已经成佛了。“且观此二别”，我们只是看一下二者的差别，就知道了自利和利他不同的果。

“果之差别”到底是怎样呢？就从“凡愚求自利，牟尼唯利他”这两句可以看出来。这个颂词很著名，频繁出现在很多大德的注释中，他们在宣讲菩提心利益的时候几乎都会引用。如宗喀巴大师的《菩提道次第广论》、全知无垢光尊者的《心性休息》等，都频频引用这个颂词作为教证。因为这个颂词的确很殊胜、很直观地讲到了自利和利他的差别。前面我们反复讲道理，讲了道理之后以实例说明，直观地告诉我们自利和利他的差别。

“凡愚求自利”，“凡愚”是果，它的因是什么？求自利。我们无始以来都在求自利，凡夫人就是这样，老是想自己获得利益，所以只要自己能获得利益，就可以不择手段。当然如果条件允许，他也不愿意伤害众生。但是，如果他内心的想法得不到满足的时候，他就顾不得这么多了，不管什么都愿意干，甚至杀生偷盗都愿意干，只要能够挣钱，让自己获得利益就可以。这种时候，他就会不择手段。这就来自于自利。无始以来凡夫都是以这种心态作为主导，总是想自己获得利益，反而自己没办法获得利益。所以说无始以来凡夫人都在求自利，但是所得的果是什么？“凡愚”两个字说得很清楚。现在还是“凡愚”——凡夫、愚者，还是愚痴的凡夫人。

现在不改变会怎么样呢？如果还不改变自私自利的想法，不改变我爱执，以这个因到了后世，还是凡愚。这样就永无休止地流转下去，直到有一天碰到改变它的因缘，比如《入行论》。因为《入行论》等大乘教言的出现，我们才知道：导致以前流转到现在成为凡愚的因，就是来自于自私自利的作意，来自于我爱执。所以开始接受利他的理念，开始训练、调伏自己的心，让自己逐渐地树立起利他至上的理念。

从树立起利他的理念开始，我们再看下一句，“牟尼唯利他”。“牟尼”是释迦牟尼佛，这里代表一种果位，代表什么果位呢？彻底的二利，完全的、永远不变化的快乐，就是殊胜的佛果，觉悟的果位。圆满觉悟的果位是果，它的因是什么？

“唯利他”，因就是利他，从利他来的。有时候我们想：“一心利他了，我怎么办？我如果把所有都给别人了，那我得到什么？”这完全是因为没有了知业因果的秘密而导致的愚痴。笼统地讲，释迦牟尼佛从三无数劫之前开始发起利他心，然后在三个无数劫当中训练利他心，三个无数劫过后成佛了。作为佛弟子，我们都知道成佛是什么概念。

前面我们讲了“凡愚唯自利”，当我们碰到像《入行论》这种教言的时候，我们终于知道了这个观念不对。以前我们求自利，因此一直在轮回当中流转，一直成为凡愚。要改变这种状况，就必须打破自利心而生起利他心，打破我爱执而修他爱执。以前我们只是考虑自己、考虑自利，从来没考虑利他，没考虑他人的利益，现在我们要考虑他人的利益，从现在开始修持利他心。

如果一天当中生起了两、三次利他心，或者一年、一个月当中生起几次，我们就觉得自己了不起了，其实远远不够，偶尔生起利他心不算什么。其实不要说人，连旁生都可以产生利他心。前面我们讲了，要让利他心成为强势、成为常态，成为心中一种主要的心理状态才行。要成为这样，必须刻意地去观修才行。

现在我们可能内心当中利他心还不够深厚，但是我们接触到这个论典，知道了利他的重要性之后，就要从现在开始观修，把它作为真正的修法认真对待，开始培养利他心，就像释迦牟尼佛，他在三个无数劫前开始培养利他心，开始生起利他心，三无数劫之后就成佛了。

我们现在开始培养利他心，它就真正成了成佛的因：第一，和轮回流转的洪流说再见，我们要离开轮回了；第二，相应于菩萨道，相应于佛道。虽然现在我们的心可能还在造作，夹杂了自私自利，但是毕竟已开始随顺于成佛之道了。以前根本不随顺，至少现在开始随顺了。不管怎么样，如果从现在开始生起利他心，三个无数劫就可以成佛，有些地方讲这是不了义的讲法，其实根本不需要这么长的时间。

即便需要三个无数劫——有时我们觉得三个无数劫非常漫长，其实真正看一下，我们流转轮回的时间绝对不止三无数劫，而是无数个无数劫，我们在轮回当中流转了这么长的时间。如果现在不改变，以后还会流转无数个无数劫。在这么长的流转过程当中，三无数劫基本上只能算一刹那，就像一天中的一个刹那一样短，只不过在我们看来很长。其实真正从整个时间的洪流上来观察，从我们整个流转的次第来讲，三无数劫的时间根本不算长，很短很短。更何况，如果我们修持菩提心，再修持净土、密法、大圆满等等，根本不需要三个无数劫就可以成佛。

但最关键的是利他心必须要培养起来，从果的差别就能看出：众生无始以来都考虑自利，所以现在还是凡夫，还在承受一切的痛苦，没一点自在；释迦牟尼佛从三无数劫前开始利他，现在已经成佛了，解决了轮回当中的所有问题。

我们和佛比较一下，要经常通过这种教言来反观自己。可以这样说，三无数劫前我和释迦牟尼佛一样，都是凡夫人，他老人家也是凡夫人，我也是凡夫人。但不一样的地方就是，佛陀他老人家三无数劫前发了利他心，开始往上走了，我还是自利心，所以三无数劫之后我们再会面，佛陀成为我的导师，我还是凡夫人。现在我和其他的道友、和外面的世间人一样，也是凡夫人，但是如果我们现在开始修利他心，再过三无数劫我们就成佛了，他们还在流转。这是很明显的。

能不能改变自己，关键看我们能不能调伏自己的我爱执和自私自利，所以“凡愚求自利，牟尼唯利他”：只是一心一意地利他，最后得到了什么？最后成就了佛果；我们一心一意地自利，得到了什么？还是一个充满了业障、痛苦、烦恼的不自在的凡夫人。

“且观此二别”讲得很清楚，就看这二者的差别。如果从世间的层面来看，一心一意造恶业的人和一心一意利他修善法的人，死后的上升下降很明显。一心一意利他做善法的人在死了之后，可以升到善趣去；一心一意伤害众生、自利的人，死后就是堕恶趣了。现在来讲也是这样的。

从佛传来看提婆达多和释迦牟尼佛的公案，因为提婆达多总是喜欢生害心，佛陀总是修持善心，所以最后佛陀成佛了，提婆达多还是凡夫人，显现上是这样的。世间修善法、修十善的人也是一样的，修利他的人和修自利的人，死了之后上升的上升、下降的下降。

我们这些道友也是一样的。我们在座的道友，现在表面看起来都一样，都是血肉之躯，从外在看起来好像没什么差别。但是如果有些道友内心当中修利他，有些道友内心当中修自利，当死的时候（假如我们同一个时间死的话），肯定是上升的上升，下降的下降。到最后的时候，投生何处不以自己的意愿为转移，而是靠自己到底修了什么法，哪个法串习得多，跟随善恶的串习会从而有不同的上升或者下堕。所以说“且观此二别”。

寂天菩萨通过这些颂词来提醒我们，我们要觉醒，不应该再求自利了，应该开始发利他心，开始修自他相换的菩提心。这方面是很重要、很关键的。以上分析了“果之差别”。

#### **癸四（自他不相换之过患）分二：一、真实宣说；二、教诫断除彼因。**

如果不修持自他相换，有很多过患。学自他相换时，第一要知道修持自他相换有什么功德。第二要知道因上、果上各有什么差别，过患是什么。从方方面面了知这些后，我们就愿意修持自他相换了。

首先是真实宣说不修持自他相换的过失。

#### **子一（真实宣说）分三：一、未见之过患；二、可见之过患；三、摄义。**

“未见之过患”是我们没见到的过失，以肉眼看不到，但以佛眼可以见到、可以安立。第二是可以见到的过失，通过我们的分别念可以观察到、眼睛看得到。第三是归摄。

#### **丑一、未见之过患：**

**若不以自乐，真实换他苦，  
非仅不成佛，生死亦无乐。**

字面意思：如果不能以自己的快乐真实交换他人的痛苦，非但不能成佛，即使在轮回当中也没办法获取善趣的快乐。

这就是未见的过患，为什么呢？因为凭我们的肉眼凡胎，后世的很多过患是没有办法观察的，所以叫未见的过患。但是佛菩萨有殊胜的智慧眼，他们可以看到，如果不修持善心、不修持利他心，会感受到什么痛苦；如果修持了利他心，会感受到什么快乐。所以通过佛菩萨的教证来安立未见的过患。

作为佛弟子，我们可以相信佛菩萨的智慧是全知的。世间当中也是这样，比如人和人之间的眼根也不一样，以眼睛为例，有些人的眼睛是0.2，有些人的是2.0；0.2的近视眼就看不到比较细的、远的事物，2.0的就看得清清楚楚。同样是眼睛，就有这样的差别。凡夫人看不到的事情不等于佛菩萨看不到，我们不能说因为自己看不到，就觉得佛菩萨说的是假的。

我们现在看不到不要紧，我们相信佛菩萨的眼睛看得够清楚，而且已经给我们指出来了。用世间话来讲，因为他们很正直，用佛教术语来讲，他们既有智慧，也有慈悲方便，所以他们告诉我们，如果不修持利他，会有这种过患。

如果我们没有“以自乐真实换他苦”，即不修持自他相换，没有把自己的快乐换给众生去感受，众生的痛苦换来我来感受，“非仅不成佛”，不但成不了佛，而且“生死亦无乐”，在轮回当中也不会有快乐。这怎么理解呢？前三句不会有什么问题，第四句可能稍微有一点疑问，我们可以解释一下。从菩萨乘的角度来讲，自他相换是成佛的主因。因为此处自他相换就是菩提心的代名词，所以如果你不修菩提心就不成佛，这是毫无疑问的。

不修自他相换就没办法获得善趣的安乐吗？这方面我们可能会有一点疑惑。“生死亦无乐”，“生死”是轮回、善趣的意思，只要我不修持自他相换，就没有办法获得善趣的快乐，这怎么理解？

除了修菩萨乘发菩提心、真正懂得自他相换的修行者之外，其他修世间十善、修小乘的人都没有发菩提心，世间人也没有发菩提心，但不杀生、不偷盗、不邪淫这些善法有没有快乐的果报？如果世间十善没有以菩提心摄受，就没有办法获得快乐的话，那么佛陀在经典中所讲的“善因得善果，善法得快乐”的因果规律就会虚耗了，当然因果规律是不会损耗的，善法绝对可以得到快乐。

问题在于此处讲“若不以自乐，真实换他苦”，则“生死亦无乐”。如果你不修持自他相换，你连善趣的快乐都得不到，这怎么理解？首先我们肯定善因可以得善果。世间的十善可以求得快乐，这可以确定。如果不修持自他相换则“生死亦无乐”，这怎么理解呢？通过观察分析可知，世间的十善当中也有自他相换的成分，当然这个成分不是菩提心，它的规格要往下调一两个档次。

这又是怎么讲呢？菩提心当中的自他相换是成佛的主因，而世间的十善不是成佛的主因，这方面二者之间有差别。但是在世间十善当中，有没有自他相换的因素在里边呢？它有自他相换的因素，只不过这个自他相换不能等同于菩提心高度的自他相换。

这是怎么理解呢？前面的颂词讲过，所有的世间乐都是利他生，所有的世间苦都是由自利而成。如果把这里的“自他相换”等同于“利他”，“不自他相换”等同于“自利”，这样换算，就可以承接上文的意思，进行直接解释。即：如果不修持自他相换的利他，就没有办法获得善趣的快乐（即前面所讲的“一切世间乐”）。不修持这种利他的善行，就没办法获得世间的快乐；如果修持利他的善行，善趣当中可以获得快乐。这里把“自他相换”等于“利他”，“不自他相换”等于“自利”，就可以解释了。

再进一步观察，在世间善法当中，比如修桥补路、不杀生、不偷盗等世间善法或十善当中，有没有类似于自他相换的内容、成分？通过仔细观察，这些善法当中的确有。比如去修桥，桥修好后，别人就可以从这个桥上过，就可以得到快乐，离开痛苦。在修桥的时候，我付出体力、财力或者操心，这些都是苦。这样相当于把众生的苦由我来代受，然后把我的快乐给众生了，其中也有自他相换的内涵。

不杀生、不偷盗也是这样的。不杀生，就是让众生无苦，让众生快乐，这也是某种意义上的自他相换。所交换的东西有时候是财力，有时候是物力。像这样把快乐方面让众生去感受，在这个过程中承担一部分的痛苦，里面也有自他相换的。如果从这个角度看“若不以自乐，真实换他苦”，把它降低到世间的标准，其实也可以理解为：如果你不修持世间善法，在生死当中也不可能获得善趣。

这个颂词还可以换一种解释的方式，不降低自他相换的标准，纯粹从菩萨乘的意思来解释。“若不以自乐，真实换他苦”：如果一个修行菩萨道的菩萨，不修持自他相换，“非仅不成佛”，肯定成不了佛，这是毫无疑问的，因为自他相换是成佛的正因。

而且“生死亦无乐”，怎么理解呢？以菩提心、菩萨乘的高度来解释：如果你不修持自他相换，就体会不到菩萨在修持利他行过程当中的快乐。“生死亦无乐”，“生死”就是轮回，在成佛或者登地之前菩萨还会在轮回当中流转，这期间能不能获得快乐呢？

前面我们大概讲过这个理念。比如菩萨发心利他，为了利益众生去布施、持戒，可以获得一种快乐，但是如果不修持自他相换的菩提心，这种快乐就会失去。前面我们经常引用一个颂词：“思利及得方，解义亦证实，如是四时乐，趣寂则便舍”——思维利益众生的快乐、找到了利益众生方法的快乐、理解了内容的快乐、证悟了真实义的快乐，这四种快乐是小乘永远体会不到的。

换句话说讲，以自他相换菩提心利益众生，让众生离苦得乐是一种快乐。比如帮助众生去掉痛苦，如果能够帮助众生把痛苦去除了，我非常快乐；如果能够让众生获得快乐，我非常快乐，这种快乐来自于自他相换。如果你不修持自他相换，就永远没有这种快乐。所以菩萨发心的快乐、利益众生的快乐、将众生安置在佛地的快乐，是小乘行者、世间凡夫永远得不到的。

打个比喻讲，一个母亲很爱她的儿女，当儿女离开了病患、痛苦，当儿女考上好学校或者找到好工作，有什么大喜事，母亲会不会很快乐？母亲见到儿女离苦得乐的这种快乐，旁人体会不到的。

菩萨在生死轮回当中，通过代受众生苦、给予众生快乐而得到的这种安乐，其他的众生不发菩提心，就永远体会不到。

所以直接解释“生死亦无乐”的意思，就是：如果你不修自他相换，不但成不了佛，而且在轮回当中，由真实解决众生痛苦、给众生带来安乐的这种快乐，你是没办法体会的。

就像做志愿者、做义工是很快乐的。如果我们不去做义工，就体会不到做义工和帮助别人有多快乐。只有自己去做了，才能体会到。同样的道理，如果不修自他相换，就永远体会不到修自他相换的快乐。所以说“非仅不成佛，生死亦无乐”。

以上两种解释方法都是可以的。颂词当中直接或者间接的意思，都可以去理解。这是“未见之过患”，如果不修自他相换，这些快乐是没有的。

## 丑二、可见之过患。

“可见之过患”就是通过分别心直接分析观察可以知道的过患。

**后世且莫论，今生不为仆，  
雇主不予酬，难成现世利。**

字面意思：后世的过患暂且莫论，即便是今生当中，我们也可以现量见到很多的过患。“今生不为仆，雇主不予酬”：今生当中如果仆人不做仆人的事情，雇主不做雇主的事情，都“难成现世利”。

这怎么理解呢？以仆人和雇主做例子。仆人，如现在的保姆或过去的奴仆，他们主要是给主人做事情，打扫屋子、做饭等，其实他们都是各取所需。仆人给主人做事情，有点像现在上班的人给老板做事。作为仆人或者职员来讲，必须要做好老板要求你做的事情。如果你不自他相换的话——这个自他相换的概念是：你要让老板得到快乐。你把事情做好了，老板赚到钱很快乐，或者你把房子打扫干净了，让他看到很高兴。你在做事情的过程当中，当然会有一定的苦，你要承受一部分的苦，然后把快乐给主人或老板。如果你不愿意自他相换，不愿意老板获得快乐，自己不愿意为此承受痛苦，你不做事情则“难成现世利”。为什么呢？因为你得不到工资，拿不到报酬。你一天不做，一天没工资；一个月不做，一个月没工资，因此就没办法成就现世的利益。

再从另外一个角度来讲，“雇主不予酬，难成现世利”。“今生不为仆”和“难成现世利”要连起来看，“雇主不予酬”和“难成现世利”也要连起来看。前面已经分析了“今生不为仆，难成现世利”的意思。现在再来看“雇主不予酬，难成现世利”的意思。

作为老板、雇主，别人给你做了事情，如果你不给予报酬，不愿意让对方得到拿到工资的快乐，可能别人就会控诉、造反或者不再给你做事情，你就得不到快乐，所以说“难成现世利”。

雇主给报酬，或者自己给别人钱或东西，其实也是一种相换，让对方得到快乐，自己也要承受一部分轻微或较大的痛苦，然后把快乐给别人。“雇主不予酬”，如果你不给别人薪水，没有给别人快乐，没有利他，你就“难成现世利”。也许你在这个月中捡到了便宜，但是如果你每个月都这样，就没人愿意给你做事情，你自己的想法也永远实现不了。所以可见的过患也是这样。

今生当中，人和人之间都是相互利益的，如果大家都站在自他相换的立场，都接受这种法则，那么大家各取所需，都能够成就现世的利益。不论哪一方打破了这种规律，只是考虑自己的利益而不愿意让对方快乐，他自己也会因此遭受很大的失败。古代是这样，现代也是这样的。这种信用、诚信其实也是自己安身立命的原则或法则。

如果自己违背了这种法则，就没办法在世间当中过得很好。如果你的诚信已经缺失了，你的亲人、邻居不相信你、整个社会都不相信你，你在这个世间就会孤立无援，很多困难、麻烦就会接踵而至。反过来讲，你很愿意利他，愿意遵守前面我们讲的这种法则，那么你的亲人很愿意相信你，其他的老板、公司也相信你，你在方方面面就会得到很多的利益和照顾。

其实利益他人也就是利益自己，伤害别人就是伤害自己。你伤害的越多，面积越大，反过来对自己的伤害也就越大；如果你伤害的范围小，反过来伤害自己的力度就小。利益众生也是这样的。如果你发了很广大的利他之心，这种放射出去的力量一旦回来，自己就得到很多的利益。如果自己只是发起了很小的利他心，反弹回来的力量也就小。就像平时讲的，反作用力也就小，自己得到的利益就小。如果发的利他心很广大，这种反作用力也就越大，对自己的利益就越大。这方面其实也是一种规律。

为什么《入行论》要讲广大的利他呢？当然这里并不是出于功利心：“因为我要自利，要得到最大的利益，所以我要普遍地对一切众生发起利他心，最后想得到的是，这个力量返回来时，我得到更大的利益”。的确广大的利他能够得到自己最大的利益，但是并不能够以此作为我们修持自他相换的动机。修菩萨行的动机是纯粹是利他的，不考虑自利，不考虑自己，纯粹利他，这是我们修持菩萨行真正的、根本的要点。

前面我们再再提到，“不考虑自利”不等于“没有自利”。因果不虚的缘故，不考虑自利，肯定会获得自利，可能获得的更多，而且所获得的是非常广大、清净、无染的殊胜利益，这个利益就是成佛。

如果佛陀在发菩提心的过程当中，哪怕是夹杂了点点的自利心、功利心，或者最初的这一点点功利心没有改变，这一点点的自利心就没办法让佛陀成佛。正因为他一心一意地利他，不考虑丝毫的自利的缘故，所以他的回报很清净，就成佛了。

对这方面的因果法则，我们要认真思考。思考好之后，在这个过程中我们要尽量发起利他心，发起对治自私自利、对治我爱执的心，不要让自私自利之心存在，在我们的相续中连点点的立足之地都不应该有，这时候修行才会成功。

话又说回来，作为初学者来讲，刚开始不一定能够马上做得到，但是我们要知道，这是一个标准。“现在做不到”不等于“以后做不到”。既然现在做不到，我们就要努力，慢慢向这个标准去靠近，通过不断努力，最后我们会发现，利他的心会越来越强，自私自利的心会越来越弱了，这是通过修行得到的。我们不要只是站在理论和学术的角度去学，这样相续当中永远生不起纯粹的利他心，我们一定要通过理论去实践，去逐渐改变和调伏我们的心。

只要我们不间断地修下去，利他心完全会充满我们的相续，最后一起心动念就是利他心。现在不一样，我们现在一起心就是自利心，要使劲想一想才能够生起一点利他心，要使劲挤一挤才能够把利他的水挤出一点点来，现在差得很远。

我们要反复观修，最后一起心动念就是利他心，再怎么挤也挤不出自利的水出来，这个时候我们就修心成就了。菩萨就是这样的，菩萨的内心充满了菩提心、悲心、充满了利他心，所作所为都是以利他为首要，根本不考虑自利，因为他不需要考虑自利。我们就要朝这个目标进发。

当然这个地方是从过患来讲它的必要。了知过患之后，我们一定要想方设法调伏我执，生起殊胜的利他菩提心，这是非常关键的。

第一堂课就讲到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 140 课

我们继续学习入行论。

这个科判当中，讲到了不自他相换的一些过患，前面说了未见的过患，也说了可见的过患。下面是讲摄义，对前面的内容做一个归摄。

### 丑三、摄义：

利他能成乐，否则乐尽失，  
害他令受苦，愚者定遭殃。

如果我们能够利益他人，一定因此能够获得快乐，否则如果不利益他人，我们的快乐，就完全会失坏。“害他令受苦”，如果我们以害心去伤害别人，令对方受苦，“愚者定遭殃”，这种愚痴的人，最后一定会让自己也受到伤害。这就是它的摄义。

这里其实就讲到了我们平时在生活、修行的过程当中，必须要了知的这些殊胜秘诀。如果不了知这种秘密的话，其实我们在这个过程中，虽然想要获得快乐，不想受苦，但是我们的所思和所行，往往会给我们带来意想不到的灾难。这就是平时我们讲到的，对于业因果，对于世间规律的愚痴。学习这个颂词，也是为了部分打破这方面的愚痴。

“利他能成乐”，这也是一种规律，如果我们利益他人，当时我们的发心是利他的，这样一种起因是善，利益他的行为也是善，所以它的发心和行为是善，它的果也一定是善，所以“利他能成乐”，就是说如果利益他人，我们自己也能够获得快乐。

“否则乐尽失”，“否则”就是反方面讲，如果我们不利益他人，我们就会“乐尽失”，意思就是我们不会有快乐。如果我们不发心利他，就没有快乐最初的起因。然后不以利他心，去舍利他的行为，也不会有快乐。快乐的因的过程没有，它的因也不会有，所以“乐尽失”，就根本不会遇到身体或者心的种种快乐。

再进一步讲，“害他令受苦”，如果我们不管是发心害他，希望对方受苦也好，还是真正以利他心，去做了伤害对方的事情，已经让对方受苦也好，或者现在我做了利他的加行，能让他以后受苦也好，不管怎么样，这种不了知业因果的愚者，因为自己的害心，自己伤害他人的行为，最后一定让自己遭受很大的灾殃，很大的难忍之苦。这是业果之间无欺的规律，如果利他能成乐，不利他就不会有快乐，如果害他，那是令自己受苦的。

我们去观察一下，如果我们利他，自己能够获得快乐，或者如果我们自己获得快乐，也必须要去利他。如果我们自己不想要受苦，也不要让众生受苦；如果我们让众生受苦，自己会感受很大的痛苦。这些都是因果之间的规律使然。

我们了知情况之后，就必须要在修行过程当中，刻意地去观修利他心。这里经常强调刻意，为什么要刻意呢？因为我们内心当中其实充满了很多的自利心，很多的烦恼，这种自利心和这些烦恼如果不通过刻意地去改正的话，让它自然改变是非常困难的事情，几乎不可能。

我们了知这种原理之后，要刻意地去观修利他。现在我们自利心很重，就要刻意地观利他，培养利他心，来对治我爱执这种自利心，要刻意地去修持很多的善业。虽然这也是一种执著、着相，但是这种执著、着相，它是改变我们整个轮回命运，最初必不可少的一个步骤。如果缺少了最初的这种执著，我们是不可能从自私自利心很强大的凡夫众生，一下过渡到一切无所欲无所求，安住在像圣者一样境界的状态当中，是绝对不可能的。所以，我们要刻意地去改变，通过利他心去改变自利心，通过刻意地修善法去对治恶业。刻意修完之后，后面我们的善心就可以非常自在地去趋入。

以前月称菩萨在《入中论》当中，也讲了一个比喻，印度有一种陶师，就是做陶罐的陶师。他有一个轮转机器，最初要发动机器的时候，需要很大的力量，人要去推或者怎么样，

要很大的力量去转动，但是到了后面，转动一会儿之后，它的力量到了，自己就开始转了。这个时候陶师不需要加以功用，但是机器还是会自动旋转。

同样的道理，我们最初修法，需要启动善心、利他心的时候，必须要很大的勤奋。因为利他心，在我们相续当中属于新生事物，自利的心是力量很强大的。我们要对治自利心，生起利他心，最初的时候，肯定需要付出很多的精力、努力、挫折之后，才可以生起来。所以，最初我们启动它的时候，要刻意地去执著它，当我们把它启动好之后，它就慢慢力量越来越大了，力量越来越大之后，就可以任运地运作。那个时候，我们稍微关注一下或者乃至至于不关注它，它都会连续不断地生起。

我们不能说，你看佛菩萨的善心，可以任运地生起，那么我们也可以。或者我们想的是，佛菩萨这样的心，我们怎么可能生起呢？其实这两种想法都是不对的。只要我们最初的时候，能开始用功，开始专注，开始精进，像佛菩萨那样的境界，我们也是可以获得的，那种无间断、无勤作利他的状态，其实我们最后的心中也可以产生。但是如果缺少了最初的功用、苦行，这种境界也只是可望而不可及。所以我们要刻意地去对治自利，刻意地生起利他。

按照《俱舍论》的讲法，其实我们的苦和乐，它是无记法，也就是苦乐本身非善非恶。苦乐算是一种异熟果报，这种苦乐的果报，它是来自于前世的善恶。善和恶非无记，它是有记的，要么就是善的属性，要么就是恶的属性。善的属性，可以产生今生的快乐。前世的恶业，能够成熟今生当中的痛苦。而成熟了之后的苦和乐，其实是一种无记，无记就是没有属性，不是善，也不是恶。快乐本身不是善，也不是恶，痛苦本身不是善，也不是恶。它是一种果法，善恶的成熟的果。

讲这个是什么意思呢？因为现在我们要修自他相换，自他相换的就是苦和乐。苦和乐本身只是前世善恶的一个果报而已，它是无记的果法的状态。但如果我们在感受乐果的时候，得意忘形，飘飘然，生起傲慢，乐就转变成生起烦恼的因。但是如果我们在生起快乐的时候，也能够通过善巧方便去转变它，这种快乐就可以变成生起善法的因，比如说这里的自他相换。

痛苦也是一样，它只是以前恶业成熟的一种现象、果报，它本身无记，不是善不是恶，但是如果我们在遇到痛苦的时候，生起了嗔心了，痛苦就变成了下一轮感受痛苦的因，变成恶业了。如果我们在遇到痛苦的时候，也能够通过善巧方便去对待它，比如这里所讲到的，因为苦的缘故，我观想感受众生的痛苦，愿众生诸如此类的痛苦都在我身上成熟，这时候苦就变得有意义，苦就变成了成就佛果的因，变成大善业的因。

如果我们不懂得这些修法，第一苦乐本身，它是非善非恶的，只是上一轮善恶的果；第二是不同的心态，可以让苦和乐，变成善或者恶。

我们经常讲一个问题，就是苦和乐本身已经没办法改变了，因为现在我们感受的苦和乐，已经成熟了，它的因在前世或者以前，我们现在只能感受它，已经没办法改变它了。但是我们可以改变对待苦乐的心态，要让乐和苦转变成新一轮的善还是恶，这我们可以做得到。

我们修持自他相换的时候，本身的乐是前世善的果报而已，是一种无记法，它本身并没有什么实际意义，只是一种受，只是一种果报。但是在感受乐的时候，我们想到，我愿一切众生都能够感受像我现在的这种快乐。当我们受乐的时候，生起一种善心，愿我的快乐成熟在一切众生上面，愿我的快乐能给一切众生感受，这样乐就变得有意义了，变成了生起善法的一种助缘、成因。

我们在修持自他相换的时候，就是把自己的快乐给众生，让众生去感受。在观修自己这种快乐愿众生感受的时候，我们的快乐有没有损失？在观想的时候，我们是没有丝毫损失的。不但没有损失，在感受快乐的同时，我们如果生起利益他的心，愿众生来感受这种快乐的心，我们的快乐还会增长。因为不单单是我身体当中，正在感受本身的快乐，而且还可以生起愿众生能够得到快乐的另外一层快乐。所以，这种观想不但不会让我们的快乐减少或者消失，而且还可以让这种快乐增长。不单单是增长，而且这种快乐，还会成为以后快乐的

因。因为这种快乐已经变成善业了，变成一种大善了，它会成为以后快乐的因，成为成佛的因，它就变成非常有意义的一种快乐了。

痛苦来讲也是这样的，当我们感受痛苦的时候，痛苦的本身它只是一种果报，非善非恶。当我们在感受这个果报的时候，是在通过感受痛苦的方式，来消尽以前的恶业。同样道理，快乐也是一样。在感受快乐的时候，你在消尽以前的善业。善业是怎么消尽的？通过成熟快乐的方式，让以前的善业慢慢就没有了。痛苦也是一样，通过感受痛苦的方式，让以前的恶业慢慢通过感受痛苦的方式来消尽，就没有了。

但是这里讲自他相换的时候，怎样令我们正在受苦的时候，不单单是消尽以前的恶业而已，而是要让这种苦变得有意义，最好的方法就是在我们受苦的时候，观想一切众生的痛苦，我来代受。当然，代受众生痛苦的时候，比如我正在头痛的时候，也可以观想，现在在我感受头痛的当下，还有无量无边的众生，和我一样，正在感受这种头痛，愿一切众生的头痛，都成熟在我的身体上，愿一切众生不再头痛了，我来承受一切众生的头痛和痛苦。也可以以头痛为缘，观想所有众生不同种类的痛苦，一切的痛苦都到我身上来成熟，愿一切众生从此远离一切痛苦。

因为这时候，痛苦是不愿意承受的，我不愿意承受我就想，众生也不愿意承受，与其所有的众生都同时来感受这个痛苦，还不如我一个人来承受，让所有的众生因此离开这个痛苦。如果这能够成熟，多善妙啊！

如果这样想，这种痛苦就很有意义了，不单单是痛苦变得有意义，而且它转变成一个善法的因缘、修道的因缘，让自己能够把痛苦转为道用的因缘。它怎么样变得有意义呢？通过观修自他相换的方式，变得有意义。这是很有必要的一种观想方法。

有些时候，我们会想，观想痛苦会不会让痛苦增加呢？其实我们在观想代受众生痛苦的时候，并不能让自己的痛苦额外增加，虽然我想的时候，是让所有众生的痛苦都在我身上成熟。对于痛苦，在分析它的体性、状态的时候，比如一种苦生起来了，如果我的心很紧张，我们会感觉痛苦有加重的感觉。如果我们放松了不管它，不去注视它，这个时候就感觉苦好像轻点了。

同样道理，当我们自己感受苦的时候，很执著自己，觉得这个痛苦不想忍受，如果痛苦的时候，心情更紧张，我们发现痛苦会叠加，除了本身有的痛苦之外，还有一个我内心当中的一种状态，导致苦更加严重。

如果我们能够在受苦的时候，来观想众生的痛苦我来承受，实际上我们就把心态放开了。心态放开之后，痛苦本身虽然还在那里，但是因为我们心态的放开，它不会额外的增长，甚至会有所减轻。因为不再执著它的时候，痛苦的程度就会减轻一点。

当然，这不是让我们和前面讲的一样，抱着投机的心态，为了减少自己的痛苦，来观修自他相换。这不是它的主要内容，是要鼓励我们修持自他相换，代受众生受苦的，鼓励我们生起这种心态的说法。

还有一种修自他相换的必要性是什么呢？实际上，你代受也好，不代受也好，反正苦就在这个地方，你现在已经在感受了，我不想代受众生的苦，这个苦还在这，反正已经在感受这个痛苦了。与其我在感受痛苦的时候，怨天尤人、哭天喊地，还不如我把心量放开一点，让我来承受众生的痛苦。这不更好吗？

要点就在这里。无论如何，痛苦你已经在感受了，在感受时怎么样去运用这个苦呢？受苦的时候，迁怒于他人：“如果不是他的话，我怎么会痛苦呢？如果不是那个原因，我怎么能感受痛苦呢？”与其这样怨天尤人，还不如在已经感受痛苦的时候，痛苦已经没办法转变了，已经在我的相续当中正在承受的时候，没办法改变现实的时候，我还不如想，这个痛苦愿一切众生不要再承受了，愿我自己来承受一切众生的这类痛苦，就变得更有意义了。这种心态是升华的心态，是非常清净的一种心态。观修自他相换的理由，可以从这个方面去了解。

这种修法实际上是让我们把痛苦转为道用，把安乐转为修道之用。怎么样把一切事情都能转为修道之用，其实是很重要的。如果能够转为修道之用，这些都能变成我们修行的素材。

当然，我们在一生当中，痛苦是非常多的，有着不同种类的痛苦。假如我们掌握了把痛苦转为道用的方法，这是第一个前提；第二，这种痛苦在我们这辈子当中，它会源源不断的出现。如果我们掌握了转换痛苦的方法，痛苦源源不断的出现，生一次苦，我把它转一次道用。转一次道用是什么意思？里面的意味非常深远。把痛苦转一次道用，就说明我生起了一次善心，就是修持了一次善行，我就发了一次菩提心，我离成佛又进了一步。我第二次转为道用，又修了一次善心，第三次又生一次善心，像这样的话，每一次痛苦它都没有白费，每一次痛苦都成为庄严，成为修道之用，成为我们积累资粮的一种方法。

我们一辈子当中有很多痛苦。每一次遇到痛苦的时候，都能够这样转变，我们就不会在遇到痛苦的时候，那么伤心欲绝了。因为那时候，痛苦不再是一种让我避之不及、伤心欲绝、让我活不下去的东西，而是让我能够修道，增长资粮，而且痛苦还能够成为帮助众生的素材。

这样下去的话，一辈子假如都能这样度过，我们的心态永远是开放的。承受痛苦的能力，它是非常强大的，就不会因一点小痛苦就把我们打败了，把我们打倒了，永远起不来。这种情况永远不会出现的，因为我们的已经够强大。

不管从生活的角度，还是修行的角度，如果我们懂得自他相换的诀窍，都是很好的，对自己很好，对其他他人也有很好的影响。我们在一个道场之中，遇到各种各样痛苦的时候，都能够这样化解掉，或者在家庭当中，遇到痛苦的时候，都能够这样化解掉。因为有的时候，苦也会传染的。如果我遇到痛苦的时候，把这个痛苦表现出来：“啊呀！我很苦啊！我受不了了！”旁边的人也会受影响，他的心情也会随之变得很糟糕。如果我们在遇到痛苦的时候，很淡定，能够把它化解掉，旁边的人也会受到感染的。所以，这也是一种利他。

平时人和人在一起的时候，都会受到环境的影响，受别人言行的影响，如果一个人很懂得善巧地转变痛苦，在任何情况下表现得很乐观，能够把这些痛苦、违缘都转为道用，他的方法其实也是很好的一种可以让别人借鉴的模式。别人会知道，学习佛法的人，他在痛苦面前是可以应对的，他不会哭天喊地，不会迁怒于人，他把这个能够轻易地化解掉。

这方面来自于一种修行，我们对待痛苦，对待自他相换修法的一种理解。理解了之后，其实我们发现，可以把痛苦用来修道，而不是被动地去承受它，再迁怒于人，怪罪于人，怨天尤人，不会这样。不会把痛苦变成下一轮受苦的因，而是把痛苦变成帮助众生，或者说从根本痛苦解脱的因。

因为我们所有的痛苦，所有恶业的来源，都是来自于自私自利。而菩提心是化解自私自利最好的一种药。当我们受苦的时候，能够以菩提心来应对。在讲第一品的时候学习过，菩提心能毁重罪，能够积累很大的福德。这样修下去，我们内心中善的力量就越来越强大，菩提心越来越强大，罪业越来越小，善法越来越增上。这个时候是自己和他人获得利益的一种殊胜的因，也能够使自己迅速地成就殊胜的佛道。所以，我们对待自他相换，怎么样让乐变得有意义，怎么样让苦变得有意义。

这里是讲，我们正在乐的时候，怎么样把乐，变成利益众生的因；我们正在苦的时候，怎么样把这个苦，变成利益众生的因。当然还有其他的时候。比如，在打坐的时候，可能没有强烈的苦，也没有很强烈的乐。但是我们可以观想，施受法就是这样的，当我们吸气的时候，观想所有众生的苦，进入到我的身体当中，我来承受；痛苦、痛苦的因等恶业烦恼，都吸到我的相续当中，我来承受这个苦。呼气的时候，观想把我所有的快乐和一切快乐的因，全部布施给众生，让众生去感受。这时候一呼一吸，平时就要训练，锻炼我们承受的能力。当我们遇到紧急关头的时候，就可以使用。平时乐的时候，我们就要想到，把这个乐给众生分享。当我苦的时候，观想众生也不愿意承受这个苦，让我来代受。

这时候就能够在全天候当中修行佛道了，就能把佛法用在生活当中，用在一切行住坐卧当中，用在我们见闻忆触当中。如果这样的话，我们就不是说，只是上座观修半小时佛法，下座之后，还是一个纯纯粹粹的世间人。我们上座的时候可以修，下座的时候可以修，全天候可以修，白天可以修，做梦时也可以修。如果是这样的话，我们修行质量或者能够圆满资粮的速度就会快很多。

自他相换可以说是怎么样让苦乐变得有意义。在自他相换当中承受众生的苦，让众生受乐。我们可以把自己的苦乐，作为修行菩提心的殊胜的素材。这种素材源源不断，取之不尽。因为我们是凡夫，每天都在感受苦乐，所以可以把这一切都来作为我们修道之用。

## 子二、教诫断除彼因：

“彼因”就是我执，我们要断除我爱执，这个因断除之后，我们一切痛苦就会远离；帮助众生断除，一切众生的痛苦就会远离。

世间诸灾害，怖畏及众苦，  
悉由我执生，此魔我何用？

世间当中的一切天灾人祸，一切的怖畏，一切痛苦，都是由我执而生的。这个我执的大魔，对我而言有什么用呢？没有什么用。既然没用就应该遣除它、消灭它。

世间的灾害、怖畏、痛苦五花八门。这些痛苦很多，从分别的痛苦的成因，也是很多。但是它们有个根本因，就是第三句讲的“悉由我执生”。我执就是一切灾害、怖畏、痛苦的根本因。如果一个一个，把分别的因灭掉，但我执还存在的话，它会源源不断地再派生出其他不同种类痛苦的因。只有把我执的根本灭掉，才能够灭掉一切的灾害、怖畏和痛苦。

就像一棵大树，它的根本是在树根，它的树干、树枝、树叶、树花、树果……就像是灾害、怖畏和众苦一样。如果我们只是在树枝、树叶上面下功夫——这种怖畏我要消除掉，摘掉一片树叶，那个怖畏我要消除掉，又摘掉一片树叶，我把这个树枝剪掉一点。其实，它的树根存在的话，它会源源不断地再出生树叶，出生树枝。如果你把树根去掉了，一切上面的这些灾害、怖畏、众苦就不会有了。下面还有比喻。

同样的道理，一切的灾害、怖畏、众苦有很多，它们各自的成因也不一样。但是它有根本的因，最根本的来源就是我爱执——爱我的自私自利的心态。我执就像魔一样，魔是伤害众生，让众生不自在的。这样一种魔，对我来讲是没什么用的，应该断除。

灾害当然有很多，世间的灾害有兵灾、水灾、火灾、地震、车祸等等。这一切灾害，其实由我执而生。怎么样由我执而生呢？因为这一切灾害，一切痛苦来源于罪业，罪业来源于烦恼，烦恼来源于我执。由我执而造业，由业而受生。龙树菩萨在《宝鬘论》当中也是这样讲的，上师们讲法的时候，经常引用这个颂词：“由我执有业，由业而有生”，如果有了我执就会有业，有业之后，就会有痛苦。

当然，我执也分为两类。一个是根本的我执——我不存在而认为我存在的执著，一个是我爱执——自私自利的心态。而这里主要是讲世俗菩提心，只是讲我爱执。喜欢自己、执著自己的心态，就是我爱执。实际上一切的灾害，就是因为我爱，因为我爱，所以产生了烦恼，由烦恼而造业，由业而受生。所以，一切灾害，根本是我执。

还有就是怖畏。我们在世间当中，有很多种怖畏。各种各样的怖畏，也是由以前的恶业而生。恶业是烦恼而生，烦恼是我执而生，所以怖畏也是由我执而产生。

比如我们在独处的时候，很害怕，有时候房间里面有风吹草动，自己好像听到声音了，马上就开始害怕。这也是因为以前我们经常生害心。在《前行》当中讲，如果我们经常生害心，就是伤害众生的心，也包括幸灾乐祸的心，愿对方不愉快的心，如果他能够倒霉多好啊……如果有这些害心，到后世就会显现，自己很容易怖畏。别人觉得没有什么可怕的，自己很害怕。从一个角度讲是胆子小，另一方面讲是，很容易遇到让自己内心怖畏的因缘。还有其他各种各样的怖畏，有轮回的怖畏，有世间当中的怖畏。

在经论当中，经常讲五种怖畏，第一种叫怖活畏，第二叫死畏，第三叫恶名畏，第四叫恶趣畏，第五叫大众威德畏。

第一种是怖活畏。担心自己找不到生活的资具，活不下去。这样的人有很多，总是担心自己找不到工作怎么办，挣不到钱怎么办，那自己就没办法生活了。这种怖畏是很普遍的。

第二种是死畏。怖活与死有差别，怖活是害怕自己找不到生活的资具而活不下去，死畏就是直接害怕死亡。不修行的所有人，都害怕死亡，因为死亡就意味着他这一世生命的终结，所以对死亡很有怖畏。这就是死畏。

第三种是恶名畏，就是怕自己背上恶名。很多人都喜欢自己的名声好，希望自己有一个好的口碑。如果是别人在外面造谣，某某什么不清净，或者做了什么恶业，他就会说：“谁在外面给我造谣？谁在败坏我的名声？”像这样，他会非常怖畏和害怕，很恐怖、很愤怒。这就是恶名畏。

第四种叫做恶趣畏，怕自己死后堕入三恶趣，因为三恶趣是充满了痛苦的。这是恶趣畏。

第五种叫做大众威德畏，在大庭广众当中，尤其是有大人物在场的场合当中，自己要上去发言，上去做事情，就很害怕。有些人在私底下谈笑风生，思路也很敏捷，随便可以抓一些典故，抓一些教证来说，但是一上了这些场合之后，他就很害怕，到了大众的场合当中非常畏惧，这是大众威德畏。我们在佛学院学法的时候也是这样。有些人在私下准备讲考时很好，让他坐在上面，上师、法师、道友很多人都在旁边的时候，自然就在那里发抖，思路全部空白了，就讲不出来了。相信很多道友都有这种体会。这叫做大众威德畏。

这五种怖畏也是来自于我执。这五种畏还有一种解释，是从修道的角度来讲。

第一个怖活畏，菩萨在修道的时候，比如他要修布施，不敢把所有的财富布施出去。他害怕把所有的东西布施出去之后，就没办法存活了。他没办法把所有财富都布施掉，这叫怖活畏。

第二个死畏，他可以把全部的财富布施掉，但是不敢布施生命。害怕布施自己的身体导致死亡，这叫做死畏。

第三个恶名畏，菩萨必须要到很多的地方去度化众生。有的时候必须要去一些，在古代来讲，比如妓院、酒肆，去度化众生。但是菩萨害怕进去之后，别人说我怎么办，诽谤我怎么办。他就非常害怕这些情况。对现在来讲，比如夜总会，其他一些不好的地方，一个出家人在里面进进出出，虽然他可能度化众生去了，但是有可能别人看了之后，对他名声不好。这就叫做恶名畏。

第四恶趣畏，就是菩萨不敢去恶趣当中度化众生。大众威德畏和前面没有什么差别。

像这样，怖畏由我执而产生。

还有就是众苦。痛苦分别来讲，有无量无边的种类。每个众生痛苦的方式都不一样，因为我们产生痛苦的因，实在是太多了，所以产生的苦果也是非常之多。

打个比喻讲，自己家里如果有一百件东西，这一百件东西就可能产生一百种痛苦。比如这个东西坏掉了，我苦了，那个东西丢掉了，我苦了，这个东西过期了，我苦了。反正一个房子里面，我执著多少东西，就产生多少痛苦。我身体也是一样的，今天耳朵痛，就有耳朵痛的痛苦，鼻子有鼻子的痛苦，每个地方都可以产生痛苦的。我的亲人生病了，我痛苦，被人欺负了我痛苦。

这样分析下去的话，产生痛苦的因无量无边，所产生的痛苦也是无穷无尽。但是归纳起来就是三苦，有苦苦、变苦、行苦。苦苦、变苦、行苦，也是由我执而产生。所以，真正观察起来的时候，一切的危害由我执而产生，一切的怖畏由我执而产生，一切痛苦也是由我执而产生。我执是一切痛苦的根源，就相当于魔一样的。

平时我们很害怕魔。魔让众生痛苦，让众生怖畏，让众生不自在、不悦意，这是魔的体性、功用。它的显现是青面獠牙，魔还有很多种不同的显现。当然，魔显现的根源来自于实

执，来自于我执，直接把我执比喻成魔，比喻成魔障。就像我们每个人害怕魔，我们也应该害怕我执。因为从功用上来讲，我执和魔的体性是没有差别的。既然对于魔那么害怕，我们也应该对我执很害怕，应该像嗔恨魔一样嗔恨我执，我们应该以降伏魔的心态去降伏我执，驱逐魔的心态去驱逐我执。如果魔在我们家里面，或者魔在我心中，我们肯定不愿意，哪怕是一刹那，都会想方设法赶快找高僧大德念经，遣除魔障。

其实除了这个魔之外，更大的魔就是我执，我爱执。我爱执无始以来，就盘踞在我们心中，无始以来就在伤害我们，无始以来不断地在制造灾害，不断地制造怖畏，制造各种各样的痛苦。我们怎么能容忍它继续存在呢？所以，一定要遣除它。

密宗当中有一些降伏法、诛法，是降伏魔、诛魔的。其实真正来讲，降伏魔、诛魔的真实意义，是诛我执、降伏我执的一种窍诀。上师讲降伏法的时候说，如果你念降魔咒时，当成外面有一个魔去降伏它的话，就完全错误了。而且你在念降魔咒的时候，如果没有悲心，以想要把他杀死的嗔恨心去降魔、去念咒的话，就误入歧途了。

魔其实是什么？外在的魔只是我们内心的状态投射到外面，显现魔的影像。如果我们的内心当中是清净的，投射到外面就是清净的，如果我们内心当中罪业充满，投射到外面就是魔的形象。降魔是安住在清净和大悲的状态中来降魔。

降伏的魔就是我执大魔。内心当中的我执一旦调伏了，外在的魔就决定不会显现了，因为一切外面的影像都是内心所显现的。只要你调伏了内心，外在就不会显现。就像电影屏幕上面的影像，来源于放映机一样，你在外面想要把屏幕上面的这些仇敌消灭掉，那是做不到的。因为它的来源还在放映机里面，源源不断地在放映。如果你把放映机取掉了，把开关关掉了，外面的影像自然就消灭了。

一切外在的魔障，一切的危害、怖畏、痛苦，都是来自于我们内心的我执，什么时候调伏了我执，什么时候外面这些魔就没有了。密宗当中的很多修法，生起次第、圆满次第，都是相合于大悲和清净见。当我们心中生起这样境界的时候，其实就是在对治我执，降伏这个一切外在障碍的根本。从内心当中出发，安住在这样的状态当中念诵咒语，通过强烈的咒语来消灭我们内心当中的习气，消灭相续当中的我执，这才是降伏法的真正含义，而不是说真正在外面有一个怨敌，我们要用降伏法把他消灭掉。

讲戒律的时候说过，我们认为外面的张三，他经常伤害我，现在我要用降伏法，把他降伏掉。如果我们生起了杀心，然后认准了这是张三，再通过念咒语的方式，把他杀死的话，我们会破根本戒。因为所有杀生的条件都已经具足了。

降伏外面的魔也是一样的。外面的魔是内心的一种投影，内心的执著不消尽的话，外在的魔是永远消不尽的。如果内心当中清净了，外在的魔绝对不会显现。

而且还有一种说法，当我们的内心调伏的时候，外面的魔就会变成护法，魔就会显现佛菩萨的形像，变成佛的本身。因为它其实是一种投影，当我们的内心安住在佛菩萨境界的时候，外面的魔也是佛菩萨的显现。当我们的内心安住在障碍、我执的时候，外面就会显现魔的形象。所以，外面所有的显现，没有一个是真实存在的，而是自己的内心不清净而显现的。这方面也是教诫我们断除我执。

下面再继续讲比喻：

我执未尽舍，苦必不能除，  
如火未抛弃，不免受灼伤。

我执没有完全舍弃之前，痛苦是绝对不可能消除的，就像我们手去抓火，被火烧伤的时候，如果不抛弃火，我们会连续不断地被烧伤。这是通过喻义结合的方式，让我们来消尽我执。

前面讲到，一切痛苦的来源就是我执，我执必须要抛弃。抛弃我爱执的方法，就是修持世俗菩提心，修持利他，修持他爱执，就能够抛弃我执。我们平时多去修慈悲喜舍、自他平

等、自他相换，这就是把我执彻底消尽的因。我们已经知道了我执的伤害，也已经知道了消灭我执的方法，下一步就需要再再去观修，上座或者下座的时候，用一切的善巧方便来对治我执，因为我执不消尽，就会源源不断地产生痛苦，“苦必不能除”。

比如我们肚子饿，肚子饿是一种苦，按照世间人的理解，要消除这种痛苦，那很简单，你就做饭就行了，吃饱了苦就消除了。比如我很贫穷，世间人的处理方法也很简单，你去挣钱，有钱了，苦也就消除了。

但这只是局部的除苦方法。如果我执没有消尽的话，局部的苦虽然是缓解了，但是内在的我执，它会源源不断地生成更多的痛苦。这一世的痛苦也许没有了，下一世还会痛苦，反正我执没有消尽，它就会一而再、再而三、源源不断地显现痛苦。所以如果我执不消尽，在局部下工夫去消尽痛苦，这是永远没办法做到的。因此，“我执未消尽，苦必不能除。”

打个比喻讲，比如我们的手抓住一个火炭，火炭很热，手会非常痛苦。如果我们不把火炭抛弃掉，就会继续地被它焚烧，受到灼伤。如果把它抛弃掉，可能还会持续一段时间的痛苦，但是毕竟已经把它的根源抛弃掉了，所以以后的时间当中，就不会再被火炭所灼伤了。

寂天菩萨为什么要讲这么多？我们对我执，其实是一种畸形的爱执、爱恋。就像世间上有一些人，他就是喜欢魔鬼，喜欢坏人。其实有什么可喜欢的呢？想不通。但是他那种习气、执著就是这样的。同样，凡夫众生也是这样的，虽然我执一无是处，真的分析下来没有一点好处。但是我们无始以来已经习惯它了，我们觉得有了它很安全，要让我们把它灭掉，就很恋恋不舍，甚至会找很多理由来保护我执。

寂天菩萨讲了很多理论、事例、比喻，反复地让我们去了知，最后让我们生起一个定解，我执是不能再留了。再留下去的话，我肯定会受到更大的伤害。什么时候产生这个念头，才会准备要修道。我们听完之后，没什么感觉，说明我们的时机还不到。还要继续去听、去看、去思维、去观修，最后我们真正对我执产生了很强烈的厌烦心或者嗔恨心，觉得我执的确是潜伏在相续当中最可怕的魔头，无始以来的痛苦都是因它而来的，什么时候产生这种感觉，就可以真正下手了。

就好像一个人，在他的一生当中，总是不顺利，总是感觉到很多的违缘，但是他就一直找不到，到底是什么原因，到底是哪里出现了问题，让自己一直不顺利。最后他发现，原因是潜伏在自己身边的一个很熟悉的朋友，所有的不愉快，所有的灾难，都是他一手策划的。如果真正认识到了的时候，他就不会留情，马上要把他驱逐出去。

我们无始以来也觉得在受很多灾难、痛苦，也在找问题的所在。外道为什么要修道呢？他认为找到了问题的所在，找到了一切痛苦的因——身体。身体存在，他就会有痛苦，所以他想方设法五火焚身，在身体上受苦刑，他觉得如果这样的话，就可以把轮回的因，把痛苦的因消灭掉。

世间上的人也在寻找，也认为找到了痛苦的因。就像前面讲的一样，如果你贫穷，你去挣钱好了，如果你很丑，你去整容，你觉得不幸福，你去找幸福的因。每个人都不想受苦，每个人都在找，苦到底是因为什么，但总是找不到。把这个问题解决掉之后，它又有什么新的问题。他觉得房子太小了，房子太小换个房子，住进去之后，刚开始还可以，一段时间之后，又觉得怎么还是不快乐。又觉得哪里不对，总是在找原因，找到之后，又出现新的原因。其实根本没找到痛苦的因。

我们最后通过《入行论》，通过佛法的方式找到了原因，这就是我爱执。真正认清楚了我爱执，我们就不会再容忍它。寂天菩萨用很多的篇幅，很多的比喻来告诉我们这个事实，我们也要配合寂天菩萨的讲法，自己要去观修，真正去跟随寂天菩萨的思路去观察，也要去找到导致我们受痛苦、轮回的因，就是我爱执。找到之后，我们也会下决心去抛弃它。

这里用比喻讲，就像你不抛弃火，不免受灼伤一样，如果不抛弃我执，就绝对没办法除苦。

癸五（摄义）分二：一、意乐；二、行为。

“意乐”就是我们心的状态，“行为”是它的实际操作行为。

子一、意乐：

如为止自害，及灭他痛苦，  
舍自尽施他，爱他如爱己。

如是为了制止自己的痛苦，也为了消灭他人的痛苦，一定要把自己的快乐完全地布施给他人，让他人感受“爱他如爱己”，就是爱其他的众生，犹如爱自己一样。

“如为止自害”，如是我们为了制止自己的一切痛苦伤害，也为了灭除他人的痛苦伤害，我们一定要修持自他相换。通过修持自他相换可以灭除自己的痛苦，也可以灭除他人的痛苦，这是肯定的。因为自他相换的心，是一个很清净的善心。如果这种清净的善心，在我们相续当中生起来了，我们的一切痛苦的根源就会灭除掉。而且如果我们的内心很善良的话，我们愿意去帮助他人灭除痛苦。所以，灭除自他痛苦的根本因是自他相换。

如果为了自己快乐，也为了众生快乐，也要修持自他相换。因为自他相换是一种清净的善法，自己生起来之后，自己就会安乐，自己安乐的时候，也能够让众生获得安乐。

还有，如果想要自己出离轮回，也要让众生出离轮回，就要修持自他相换。因为它是一个很清净的善法，在出离心的基础上引发了这种善心，它的能力完全可以帮助我们从中解脱。因为轮回的根本是我爱执，如果把我爱执去掉之后，我们就可以逐渐从轮回当中获得解脱。

如果想要自己成佛，也愿意让众生成佛，也要修持自他相换。比如释迦牟尼佛，他老人家修持自他相换自己成佛了，也帮助很多众生发起菩提心，也逐渐成佛。

所以我们想要“止自害”、灭除他人的痛苦，乃至成佛，都要修持自他相换。

这地方讲“舍自尽施他”，舍弃自己的一切，完全布施给他人，这就是完全放弃我爱。“舍自”就是讲完全放弃我爱执，因为我爱执的状态，就是完全围绕自己而转，巴不得世界上所有众生的财富自己一个人获得，众生的死活完全不管。

现在就完全反其道而行之，“舍自尽施他”。自己观察自己有什么东西，自己有了善根取出来布施给众生，自己有了快乐，布施给众生。把所有的一切都布施给众生，这个时候其实已经表现出了“舍自尽施他”的、利他的、自他相换的一种心态。自己的快乐让众生去承受，贫穷自己来承受。

“爱他如爱己”，爱众生犹如爱自己一样。我们知道，在所有自己所执著的东西当中，最爱的是自己。不管平时怎么样，其实我们真正喜欢的东西，就是自己，对自己是最爱的。我们为了自己，什么都愿意做，什么都可以放弃。同样的道理，如果我们真正爱众生达到了珍爱自己程度，我们对众生来讲，还有什么不能做到的呢？什么都可以做到，什么精进、努力都可以做到。

我们通过观修，应该启发自己的心，如是地产生自他相换、爱他如爱己的境界。到了这个境界的时候，我们离真正的菩提心的生起就很快了。当然，菩提心有很多不同的层次。但最初的时候，在小资粮道的时候，也要生起无伪的、无造作的利他心，为了利他愿成佛的心要生起来。生起来之后进入小资粮道。在这个基础上，再再地修行，就可以迅速地趋入到菩萨地直接成佛。那时就可以利益一切众生、利益一切有情。

今天的课程就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 141 课

发了菩提心之后，大家一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。《入菩萨行论》是宣讲凡夫如何抛弃自私自利的作意，从而生起利他心。从生起利他心的那一刹那开始，就踏上

了修持广大利众的菩萨道。怎样生起利他心呢？《入行论》中讲了很多殊胜的窍诀。要了知如何进入菩萨的修行行列，本论的教言、窍诀是至关重要的。

如华智仁波切所判，《入菩萨行论》前三品主要是讲菩提心未生令生起，四、五、六三品是生起之后不退失、不失坏，第七、八、九品是在不退失的基础上，再再地增长。

现在我们学到第三部分——菩提心不退而增上。第七精进品是世俗菩提心和胜义菩提心都能够增上的殊胜方便，第八品是世俗菩提心能增上的方便，第九品是胜义菩提心能增上的方便。现在我们学习的是第八品。既然第八品是世俗菩提心能增上的方便，那么这一品所讲的内容，都是想方设法保护我们相续当中已经生起来的菩提心的种子，让它不退失，在这个基础上让菩提心再再地增上。如果以前我们的菩提心是相似的，通过第八品的学习，让它变成一个真实的菩提心；虽然以前我们的菩提心可能是真实的，如果力量很弱，通过第八品的窍诀让它变强大；如果以前我们的菩提心是想起来的时候有，没有想起来的时候不明显，我们要让它变得非常明显；如果以前这个菩提心是有勤作的，那么修习第八品的内容，要让它变成无勤作的。不管怎样，第八品就是让我们的菩提心能够再再增上的一种殊胜的窍诀和关要。现在我们学习的内容，在第八品当中是属于世俗菩提心增长的正行，里面讲到了自他相换。

现在我们学习自他相换的法相，分五个科判，前面的四个科判已经讲完了，现在我们学习的是第五：摄义。摄义就是把前面所讲到的自他相换的法相的内容进行一个归摄。

**癸五（摄义）分二：一、意乐；二、行为。**

**子一、意乐：**

**如为止自害，及灭他痛苦，  
舍自尽施他，爱他如爱己。**

第一、意乐分两个颂词，我们已经学了第一个颂词，今天学习第二个颂词。前面讲过，我们如果想制止自己或者灭除他人的痛苦、伤害，那么就必须要抛弃自己或者抛弃自私自利的想法，然后珍爱他人犹如珍爱自己，我们要产生如是的意乐。那么进一步，在另一方面是这样讲，颂词中提到：

意汝定当知，吾已全属他，  
除利有情想，切莫更思余。

字面上的意思是：心识啊，（意就是心识）你一定要了知！现在我已经完全属于其他众生了，从这个时候开始，除了产生利益众生的想法之外，千万不要再想其他伤害众生的事情，再也不要想怎样为自己承办利益等等，这一切都是完全要抛弃的。

下面进一步分析“意汝定当知”这句话，其实点出了一个重点，“意汝”就是自己教诫自己，“意汝定当知”可以从两个方面来体现：

第一，我们学习佛法，尤其是学习《入菩萨行论》这种教言，不是为了学习之后去观察别人，而是说“意汝定当知”——这个教言是针对自己的教言。现在我们属于调心的阶段，如果我们的菩提心已经真正成熟了，像殊胜的大恩上师或者佛菩萨一样，已经具有本来圆满的菩提心，那么我们心中的所思所想，自然而然就会围绕众生的利益而转。但现在我们作为一个初学者，如果不注意，在以前没有学习佛法的时候，一方面也不懂得观察，但是学习了佛法，有了一定的佛法知识之后，因为内心有傲慢心，也有喜欢观察别人过失的习性，再加上自己掌握了一定的佛法知识基础，把这几结合起来，就很容易通过学习的教言观察别人：这个张三有没有发菩提心；这个李四虽然说已经发了菩提心，进入了菩提学会三年、四年了，但是看起来还是没有产生菩提心的样子。虽然我们可以这样观察，但是这样观察对我们自己修心没有任何的利益。

所以《入行论》中所讲的这些含义要仔细了知，第一，“意汝定当知”，一定是反观自己的教言；第二，“意汝”的“意”，主要是心识的意思，所以也是告诫我们的心识。因为整个佛法都是调心的一种教言，尤其大乘道就是调心、修心的法门。第一是观察自相续，观察自己；第二是观察自己的心。

这个科判是讲意乐，而行为是依靠意乐而转的，意乐清净了，行为就会跟随清净；如果意乐不清净，我们在外在上显现如何广大的利众行为，其实都和利他没有任何关系。因此，一定要让我们的内心产生殊妙的意乐，我们应该知道什么呢？——“吾亦全属他”，我们自己已经完全属于他，“他”就是一切众生。无始以来我们都是围绕自利而转，基本上没有考虑怎样去广大利益他人，这种思想、意乐没有产生过，现在既然已经跨入了菩萨道，就应该产生这种殊胜的意乐。

打个比喻，好像我们发誓趋入到某一个团队中，既然我们已经发誓了，那么之后的一切所思所想，都应该为了利益这个团队，或者为了团队的利益而奋发。加入团队之后，自己的想法就不重要了，一切以团队的利益为主，至少在团队时是这样。

比如，加入到某个公司、团体一起工作的时候，当以团体的利益为重。又比如，我们生到某个家族当中，从生下来开始，通过这种血缘关系，我们就属于这个家族，既然已经属于这个家族，从世间的传统来讲，我们的种种行为都应该为了利益这个家族而进行奋发。

我们通过这些比喻分析，现在我们愿意加入佛家族，愿意修持利他的菩萨道，从我们发誓进入佛菩萨家族的这个时刻开始，其实我们的一切所思所想、所有行为，也都应该围绕着佛家族的主要事业——利益众生而奋发，围绕这样一种核心而转，所以“吾亦全属他”，我们已经完全属于一切众生了。

世间的家族可能是阶段性的，这辈子我属于这个家族，下一世也许属于另一个家族；我们加入世间的团队，可能一段时间属于这个团队，也可能一段时间进入另外一个团队，但现在我们所选择的趋入菩萨道的修持之道，这是永久性的，既然是永久性的，我们就要发一个非常长远的心。

我们发誓进入这种利他的传统，从现在乃至一切众生没有度尽之前，都要有这种非常坚固的想法。以前有些道友感慨，世间都在提倡爱心，我们知道如果一个人内心中有爱，他的内心会比较温暖。某些宗教提倡爱，教义基本上也是良善的，至少针对某类众生来讲是这样，但是如果真正把那个所谓的爱，做一个阐释、分析的话，其实真正来讲比不了大乘菩提心的爱。这种爱没有条件，没有一个所缘，没有一个界限。

世间的爱只属于某个人，或者只属于和我们关系好的人，除了当前所爱的人之外，其他人的死活是不关心的。或者除了我们团体之外的其他人，就不属于我们爱的对象了。一些宗派说我们要爱全人类，就排除了人类之外的众生，潜台词就是只有人属于我们爱的对象，其他众生我们可以不爱，不爱的方式是什么呢？我们可以不关心它们、杀死它们，把它们当成我们餐桌上的食物，这就是它的局限性。

有些人说除了爱人类之外，还有一些宠物要爱、野生动物要爱，都简别了某些东西，除了所要爱的范围，范围之外的众生，就不属于我们爱的对象了。但大乘的佛法不是这样的，大乘的佛法所爱的范围是一切有情，只要有意识、有感受的众生，都属于利益的对象，都是我们要爱的对象。这个地方讲得很清楚，“吾已全属他”。

上师在讲大乘菩提心的时候，经常提醒我们，因为一提到利他或者利益众生，我们脑海当中自然就锁定了一部分众生，或者是锁定了人类，或者锁定了身边这些宠物、比较可爱的小动物，对其他的众生就没有思考过，但是不管怎么样，我们对一切众生都要利益，而且利益的时候都是没有任何条件的，只要还有一个众生在轮回中流转，那么我们这种精进、利他的想法就不会停止。

我们要发起“除利有情想”这种殊胜的意乐，除了利益一切有情的想法之外，不能够再想其他的。我们要训练相续，通过训练达到一种非常纯熟、圆满、清净的意乐状态，让内心中充满利他。对我们而言，这种标准显然有点过高，但不管怎样，最后要达到这种标准。

什么是思维其他事情？比如伤害有情的想法、为了自己的利益而抛弃众生利益、无记的想法都是要抛弃的。我们内心要产生这样的意乐，这样的意乐从哪里来呢？我们不要忘了，科判是在讲自他相换，自他相换首先是一种见解，第二是一种目标，第三也是一种修法。

首先我们观念上要转变，应该知道自他相换，第二就是要明白我们要达到什么目标——我们要去利益众生，让众生获得快乐、离开痛苦。第三，自他相换本身也是一种修法，通过施受、观修呼吸的方式，开始不断地训练自己的心，让自己的心能够比较自然地安住在自他相换的状态当中，所有的修法都是围绕这个而转。

这对初学人来讲要求的确比较高，因为颂词讲的是一种菩萨的标准境界。如果你是一个合格的菩萨，你可以拿《入行论》的颂词来给相续中的菩提心作印证。有时我们觉得我已经有菩提心了，已经是菩萨了，很了不起，有点飘飘然，有点傲慢。但问题是：你是不是菩萨呢？我们可以拿《入行论》的这些颂词来印证、对照一下，颂词当中所讲的境界、意乐、思想，到底我们生起来没有？如果一对照还没有生起来，就可以打消我们相续当中的傲慢。

或者我们也可以经常拿这个颂词来作比较，我们这段时间修菩萨心有没有达到这个标准？没达到还需要继续努力、精进。《入行论》所有颂词所表达出来的意义，都是菩萨的思想。高高在上菩萨，他们心中到底是怎么想的？菩萨的内心思想到底是怎么样的？他们怎么样安住？其实这些颂词就是表达了菩萨或佛相续当中利他的思想，这个颂词是属于菩萨的标准境界。

有时说我们已经产生菩提心，到底有没有产生菩提心？泛泛来讲，如果标准不严格，我们可以说发了菩提心。有些人有想发菩提心的意思，也有人真正开始观修菩提心，内心中多多少少有些菩提心的感受，但是不是真实生起了菩提心呢？就可以用里面的颂词作印证。以前禅宗开悟的时候，有些修行者会用《楞伽经》或者《金刚经》印证自己的修证是不是正确，或者请上师印证。

我们有没有菩提心，就拿《入行论》这些颂词来印证一下，因为里面的思想是菩萨的标准境界。既然它是菩萨的境界，那么我们就用《入行论》颂词的尺子，来衡量一下我们的菩提心，到底有没有达到这个高度？符不符合它的标准？如果和颂词所讲的境界完全一样，都能够对照得上，我们相续当中一定有菩提心；如果某个地方对不上，或者说用它的尺子去印证、衡量我们的心态时，还差了好远——比如菩提心的尺子量出来是一条直线，而我们的心可能是弯弯曲曲的一条曲线，离菩提心笔直的标杆差了很远，没有和它重合，有的时候虽然重合了，但是高度不够。假如菩提心是两米的尺子，也许我们相续当中生起的菩提心只有一米，或者只有半米，这样我们就知道我们的差距到底在哪里，我们的菩提心是不是真实的菩提心，可以去观察，打破我们的傲慢，然后知道还要继续努力。

我们在讲《入行论》这些境界的时候、在和道友交流及自己看书、观察内心的时候，多少都会有一种比较沮丧的心态，为什么呢？因为自己的确没有产生《入行论》当中所讲的标准菩提心，自己离《入行论》所讲的标准还很远，其实这属于正常现象，虽然这是标准的境界，作为初学者来讲，一下子达到这个标准是有困难的。

尤其在发菩提心的时候，我们一反观，还是会发现今天在这个事情上自私自利心比较强，或者为了自己的一点利益和别人争吵，或者自己当时产生了伤害众生的意乐等等。其实作为一个初学者来讲，在我们发菩提心、修持菩提心的最初，有一些想法也是正常的。不管怎样，在修菩提心的过程当中，虽然还是多多少少会产生一些自私自利的心，但我们也应该觉得欣慰，为什么呢？因为相对于没有学习《入行论》之前、没有接触大乘修心教言之前，和现在有时候还会产生自利心的状态相比，已经算是进步很多了。以前没有这种概念和思维方式，现在知道利他和修自他相换的重要，也多多少少修了一些、有所改变，其实这对初学者来讲，

已经是非常值得庆贺的事情了。但我们不要飘飘然止步于此，要进一步看到菩萨更高、更圆满的标准，还要继续往前走，不管路途多么艰辛、困难，也要下定决心走下去。我们的意乐是：有朝一日最终一定要达到颂词所讲的标准，我们再来看《入行论》，用这个颂词印证的时候，如果和颂词所讲的境界一模一样，完全像一个模子倒出来的，就说明自他相换的菩提心意乐已经圆满了，那时的确佛菩萨也会替我们高兴的。

## 子二、行为：

不应以他眼，成办自利益，  
亦莫以眼等，邪恶待众生。

我不应以他人的眼睛成办自己的利益，也不要用人眼等邪恶待众生。上师讲，有些注释中是这样翻译：“不应以他眼为自利而视”——不要用他人的眼睛为了承办我们自己的利益而去看其他的色法，也不要用这种眼睛等，为了自利而去伤害众生——“邪恶待众生”。颂词有不同的翻译和解释方法。但不管怎样，这里讲到我们要一心一意用我们的身体、手脚、眼睛、心识等诸根去利益众生，既然我们真心想要修持菩萨道、利益众生，我们就要尽量地，或者说最后不能够考虑自己的利益。如果我们在利益众生或者修利他心的过程当中夹杂了自己的利益，我们就没办法完全利他。

为什么修利他心时夹杂自利就没办法完全利他呢？应该这样去观察：我们无始以来的相续当中，已经充满了自利的想法，早就已经习惯了从早到晚为自己的利益而奋发的模式，在修利他的过程当中，假如利他和自利有利益上的冲突——如果没有冲突我们都是好修行者，我们肯定觉得我们会利他，心比较清净，做这个行为也会比较愉快，但是如果遇到了利益冲突，我们内心的天秤就会自然而然地向自己这方倾斜了，为什么这样讲？前面我们再再提到，无始以来我们早就习惯了为自利而奋发，这个观念已经根深蒂固，而利他的思想是新生的，力量很微弱，一旦有了利益冲突，我们很自然就会偏向于自利。

所以在修心或者行为过程当中，尽量不要夹杂自私自利的想法和自己的利益。夹杂之后，你就没办法完完全全地做到利他，如果要完完全全地做利他，就必须抛弃自利的想法和行为。颂词就是这样讲的，我们不要用他人的眼睛为承办自己的利益而去看，也不用他人的眼睛邪恶待众生。比如眼睛是其他人的眼睛，既然是其他人的，我们就要为了利益其他人的利益去看；那么手脚也是其他众生的手脚，所以也不能用手去打其他人，用别人的手去打众生，用众生的脚去踢众生，用众生的眼去瞪众生，这方面当然就不合适。这是讲菩萨的境界，相续是菩萨，当然就会产生殊胜的境界。

为什么明明是我们自己的眼睛、手脚，却说是他人的眼睛、手脚呢？我们要知道里面的道理，如果不知道，我们在进行思维、实践的时候，就会有一些疙瘩没解开，修起来也会比较勉强。我们发了菩提心之后，一切行为都要为了众生的利益而奋发，里面不能有自私自利的考虑，这是一再强调的根本思想。

如果用比喻来讲，比如朋友请你帮忙粉刷一下墙壁，我们给朋友承诺，答应了“好的”，就说明天上午或者什么时候来，从理论上讲，你只要答应了，你做这个事情时，你的身心就属于这件事情了，你就属于这个朋友了，因为你已经答应了给他做事情。我们必须想，今天怎样把朋友的房子刷好，把事做好，自己的手脚也只能为这个事情去奋发，这个时候你就不能一边干活一边想自己的事情，一边干活突然说我有什么其他的事情，我要提前撤退了。当然有些时候这个事情不是很大的事情，所以你如果突然有什么事情要离开，朋友也不会说什么。但是真正从理论上、道理上来讲，既然你承诺了，如果是一个世间当中标准的正士、一个正直的人的话，那么今天上午的时间，你是肯定属于这个地方的，你是肯定属于这件事情、属于这个朋友的，在这个过程中不允许你产生自己的想法，或者不允许你再用自己的身体去做其他事情。

再从大的方面去看，既然我们发誓要投入利益众生的事情当中，我们已经承诺了，发誓一定要做这个事情，那么从发誓愿的这个时候开始，你就整个人属于利他的事情了，你的一切已经属

于众生了。我们发了菩提心,从现在乃至于一切众生度尽、一切轮回变空、一切众生成佛之间,我一定要奋发,一直不停地精进做这个事情。

从现在开始乃至于我们的事业没有圆满成办之前,我们的心完全是属于利众这个事情,我们的眼睛是为了利众,我们的手脚也是为了利众,哪怕我们这一世的身体用到最后坏了,我们下一世再换一个身体来。不管怎么样,他所有的想法、身体,都不是属于自己的,都是属于众生的。我们从这些比喻看也可以了知,为什么发了菩提心之后你就属于众生了,眼睛也属于众生了。

那个比喻如果从很严格的角度来讲,你只要答应给朋友做事情,或者给哪个公司做事情,或者承诺做这个事情,那么在这个过程中,你的眼睛是属于这个事情的,你是属于这个朋友的,你的心也是属于这个事情、属于这个朋友的,其实就是这样。

我们只要答应去利益众生,趋入到利益众生的事情当中——我们的眼睛当然是属于众生利益的,我们的行为、思想都应该只是属于利众的大事业,如果产生了利益自己的想法,就是把本来应该属于利众的眼睛用于利益自己。如果把本该属于利益众生的手脚,不但用于利益众生,反而“邪恶待众生”——瞪众生、或者用手扇众生耳光、用脚去踢众生,让众生痛苦,当然就是不应该的。

从这些方面观察,菩萨的心态非常伟大、非常清净。我们在看到和思维这些颂词的时候,一开始有点接受不了,觉得这个颂词好像有点勉强。刚开始学习的时候,我们经常遇到这种情况——这个颂词好像怎么解释都觉得有点别扭,或者觉得这个道理的解释很牵强,这是什么原因呢?其实并不是这个颂词的意思真有多么牵强,而是我们的思维方式和菩萨的不一样。我们是按照世间人的方式思维,而菩萨是站在很高的高度,用菩提心在思维,从利他的角度来思维。所以,现在我们带着自私自利的心去看这个颂词,去看菩萨的境界,当然会觉得这些地方有些想不通。

有时就觉得怎么会这样?明明是我们自己的眼睛,我们在发心利他,众生应该感恩戴德才对,为什么我们还要一味地迁就众生啊?因为我们内心当中还保留那种以我为尊的思维模式,一看到这个颂词,自然而然就把颂词拉低到我们的思维方式去解释,当然就觉得有点想不通、有点别扭,这也是很正常的。

这个时候我们应该把心提高到菩萨的心、菩萨的智慧、菩萨思维事情的高度去思维,这时候就一切都讲得通了。一切都是以利他为前提,以利他为核心,我们既然已经发愿利他,我们自己的一切都是属于众生的,从那时开始就没有一个东西真正是属于我们自己的。

我们在修学佛法的时候也应该循序渐进,刚开始的时候是达不到这个标准,但是通过不断修学菩提心,不断调整自心,使自私自利的心逐渐减少,利他心就会逐渐圆满,最终我们可以达到颂词所讲的标准。

这里讲不能以他眼成办自己的利益,应该成办他人的利益。这个自利和他利如何分呢?其实有时我们想,吃饭睡觉是不是自利呢?发了菩提心的菩萨自己需不需要吃饭、睡觉呢?需不需要有钱财呢?这些都可以有,只不过,我们吃饭是为自己吃,而菩萨总的目标是为了利益众生,吃饭、睡觉都是为了利他而行。

自利和他利有时看起来挺矛盾,但其实不矛盾。关键就看我们自己内心的作意,是为了自己享受而去吃饭,还是为了众生而吃饭,如果内心当中真正是为了众生而吃饭睡觉,其实这个行为就已经变成了一种利他,表面上看好像是自己在吃饭、睡觉,自己吃饱、休息好了,但因为是为了利益众生而奋发的缘故,所以这一切都会成为成办利益的一种资粮,都会成为利益众生的一种因。

你说我今天吃饭是为了众生,这样想之后,众生有没有明显得到利益呢?这个方面还不好去观察。但不管怎样,关键是要修炼自己的心,把自己的心完完全全地调整到利他的状态,

如果自己的心成熟了，以后我们的行为都会跟随利他的思想去奋发，从现在乃至于轮回空尽之间，都会去做利益众生的行为。

故当尊有情，己身所有物，  
见已咸取出，广利诸众生。

“故当尊有情”，字面上的意思是应该尊敬有情，通过观察自己身上有什么物品，全部取出来，然后广做利益众生之事，这是作为一个菩萨应有的行为。在分析观察的时候，我们重复得比较多的是“作为一个初学者”，这是很重要的。因为颂词是《入菩萨行论》，说的是菩萨的境界，刚刚学习利他的凡夫人还差距很大。作为初学者或者准菩萨应该知道，首先目标要定得高：我要利益众生，为了利益众生我最终要成佛，成佛之后要去利益众生。目标定得很高，但行为刚开始的时候要低一点，发心也可以弱一点，这是指真实的发心，不是定目标的发心。如果目标和行为完全没有协调好，不知道现在处于什么阶段，就不懂得什么时候该做什么事情，这时就没有办法好好去修学了。

假如不懂得区分佛陀在不同阶段的不同教言，对初学者来讲可能利益不是很大。为什么呢？比如我们看到颂词“己身所有物，见已咸取出，广利诸众生”，凡夫人没有理解这是佛陀针对修行一段时间之后要达到的标准境界而言，而理解成只要开始学《入行论》，就必须按照这个标准去做。如果没有分清层次，分清阶段，有可能我们会出现两种结果：第一种结果，一下子彻底吓傻了——“己身所有物，见已咸取出”，这个我怎么做得到呢？我的卡上一百万，还有二十万，全部要拿出来去放生、去利益众生，那我怎么生活？所以他认为菩萨道我修不了，标准太高了，像这样就有可能退失信心。

第二种情况是：既然佛讲了，我就要去做。把所有的钱全拿出来去利他，做完就后悔了——早知道昨天少用一点，今天我连买稀饭、面包的钱都没有了。

其实佛没有要求我们刚开始就做这些事情。这不是佛的问题，也不是《入行论》颂词的问题，而是我们作为初学者，没有分清楚佛陀的教言是针对什么阶段讲的，我们现在是属于什么阶段，我们该做什么事情。

刚才提到一个理念，就是目标要高，以这个颂词作为最高的终极目标，总有一天要达到。就好像一个世间人发誓不管五十岁还是六十岁，最终一定要达到百亿身家，把这个定为目标后，现在慢慢去赚。同样的道理，作为初学者目标一定要定得高一点，但是行为可以低一点，或者必须要低一点，因为有时候我们根本做不到。

“己身所有物，见已咸取出，广利诸有情”，这个颂词告诉我们：菩萨的心量是如此清净伟大，菩萨的行为就是利益众生，不考虑自己的利益。总有一天我要达到这个标准，但是现在我要量力而行，首先通过颂词修炼内心，当内心的修行增长时，就一步步去做利益众生的事情。

我们一定要分清楚里面不同的阶段，分不清楚就会迷惑，想去教别人也是做不到的。上师在讲利益众生时，不一定每个颂词都这样去强调，但总的核心都是说作为初学者应该量力而行。

比如布施十块钱有点心痛的话，改成五块怎么样？五块可以接受就布施五块钱。通过这种方式不断训练，比如布施一块钱，布施时没有心痛、吝啬的感觉，布施一块钱习惯了，然后我们再迈一步，开始布施两块钱，习惯之后再开始三块、五块、十块，当然前提是钱要够用才行。布施十块钱、一百块都很平常了，这时说明我们的悭吝心越来越小，布施的意乐越来越大，再这样下去，最后我们布施自己的手脚，布施自己所有的财富，把所有东西“见已咸取出”——观察我们有什么东西，这个东西对众生有利益就把它布施出去，这个善根对众生有利益就回向布施出去，最后是我的手脚对众生有利益，也布施出去，这就达到了佛陀在因地修行布施度的标准。就是“见已咸取出，广利诸众生”，用这些东西利益所有众生，利益一切有情。

从这个方面讲就非常关键了，所以我们不要不懂得这个颂词的场合，去做一些错误的理解。这里所讲还有比较重要的一点是“故当尊有情”，为什么这句话很重要？因为后面“己身所有物，见已咸取出，广利诸众生”，都是在“尊有情”的前提下，以此为基础才进行的安立。

如果我们没有尊重有情的思想，没有把众生的事情当成一个很重要的事情，没有以众生为主去观察的话，我们就想不通——凭什么要把我的东西拿给众生？思想上转不过弯来，就不愿意把身上的东西给众生用，这里有一个前提。平常一般的人都有一点善心，看到可怜的人多多少少会有恻隐之心，但修菩萨道不是我们站在自认为比较优越的高度然后偶而给别人布施一点东西，而是要作为一种常态，而且内心当中还不能有丝毫求回报、求报答的心态。他把这个事情作为自己应该做的一个事情，所以说这个前提“故当尊有情”就很重要了。我们一定要以利益众生为主，一定要尊重有情，一定要认为众生很尊贵，当我们产生了这样的想法时，才会愿意把自己身体的所有物“见已咸取出”，用它们来利益众生。所以“广利诸众生”和“尊有情”二者之间是有联系的。

或者我们对众生产生悲心，要不然就是说尊重有情，其实生悲心也好、尊重有情也好，都是侧面不一样，意义都是一样的。总而言之都是让我们的心开放，向众生开放，向一切有情开放。当我们的地向一切有情开放了，我们的东西就愿意取出来给众生，因为现在我们的这个“我”和众生之间有一条很深的鸿沟没办法逾越——这是我的东西，我的东西一切以我为主，我有优先使用权。什么东西不重要、不需要了或者用不上了，就可以扔出去给别人。但现在要把这个鸿沟去掉，我和众生之间没有鸿沟了，我的东西就是众生的东西，把东西给众生相当于就是给自己。

所以“见已咸取出，广利诸众生”的前提就是“故当尊有情”，怎样尊有情？前面所讲到的自他相换、自他平等的菩提心，这个教言就是让我们生起以众生为主、尊敬众生的、或者认为众生很尊贵的心态，产生了自己不重要的这种心态之后，就愿意把自己身上的所有东西：钱财、精力、善根全部取出来给众生，打坐也是为了众生，听法也是为了众生，善根回向众生。一切对众生有利的财富、能够让众生安乐的都拿出来，或者自己的时间、精力都愿意为众生付出。

只要我们达到了以众生为主，之后我们去做这些就比较自然、比较容易了。尊有情这个心态成熟了，布施众生这个事情就可以成熟。“此有故彼有，此无故彼无”，如果没有尊重有情的心，我们就不愿意把这个东西拿出来布施众生，重点还是在于怎么样调服自己的心、尊重有情上。以上第一个大科判自他相换的法相讲完了。

下面讲第二，宣说事宜。自他相换的事宜，相当于是它的实际操作，就像平时我们讲的事项。前面讲什么是自他相换，它的种种特征、法相讲完了，那怎么去做自他相换呢？就是讲到了分二：一、意乐，二、行为。第一个就是它的发心、意乐；第二是它的行为，真正去做的行为。

壬二（宣说事宜）分二：一、意乐；二、行为。

癸一（意乐）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

子一、略说：

易位卑等高，移自换为他，  
以无疑虑心，修妒竞胜慢，

“易位卑等高”的字面意思是：我们应该变换位置，把自己换成比较卑微的、和其他的众生平等的、或者比现在的自己高的人。易位的修法主要是自己和自己换位，或者观想自己和其他人换位。因为我们要面对三类有情：比自己高的有情、和自己差不多的有情、比自己低的有情。“易位卑等高，移自换为他”，把自己换成其他人，就有一个现在的我和原来的我。“以无疑虑心”：通过没有怀疑、没有疑虑的心，修持忌妒、修持竞胜和修持傲慢。竞胜就是竞争的意思，是个特殊的修法，这种特殊的修法字面上我们没学习过，讲解起来会比较拗口，

或者思维起来麻烦一点。我们要对众生修持自他相换，要体验到众生的痛苦才能够相换，所以我们现在要通过易位的方式来完成。

比如现在我是一个人，再观想出另外一个自己——比现在的我的位置、财富、智慧都要低，这个属于社会底层的人，他站在低的位置来看现在的我，我不就显得高高在上了嘛。新的我去看原来的我，因为是观想出一个比现在的我低的位置，所以可以从内心去体会一下他的嫉妒心，他对高高在上的人是怎样生起嫉妒的，他内心当中的烦恼怎么样，痛苦怎么样，去体会一下身处低位、卑微的人，他们内心的状态、烦恼和痛苦。

第二个修法：再从自己内心当中幻化出另外一个我——新我，然后和现在的我平起平坐，相貌、智慧、财富都差不多。然后新的我去体会一下我和对方竞争的烦恼和痛苦。

然后再去观想一个新的我从自己的身体或心识中出来，他比现在的我要高，他的相貌、智慧、权力，都是那种高高在上的人，他居高临下来看现在的我，体会傲慢心是怎么样的。

所以说“修妒竞胜慢，易位卑等高，移自换为他，以无疑虑心”，这个时候我们要用没有怀疑的心来修嫉妒。怎么样修嫉妒呢？就是和低者换修嫉妒心，怎么样和低者换修嫉妒呢？因为在我们这个世间当中，无外乎就是三类人：比自己低的人，和自己差不多的人，比自己高的人。我们平时在面对三类人的时候，或者一切众生在面对三类人的时候呢，就会有三种烦恼。什么烦恼呢？比如对比自己高的人，他就会产生嫉妒心，对和自己差不多的人，就产生竞争心，对比自己卑微的人，就会产生傲慢心。

现在修法的核心就是要换位，和低者换修嫉妒：把我换到低的位置上去修持，我去体会一下低者嫉妒心的状态，然后开始自他相换；然后再换修和我平等的状态，体会一下竞争的状态；然后再把我换成一个高高在上的人，然后去产生傲慢。

大家在听的时候就会产生疑惑，什么疑惑呢？其实不用去换修嘛，这些平时自己都会有体会，我们会对于高高在上的人产生嫉妒，我们每天都面对比我们高的人，有时候是面对面的，有时候是从媒体上看到的，在报纸、电视上看到富翁什么的，我们不是有嫉妒心吗？或者我们每天和人在竞争，这种竞争的痛苦，我们也每天在体会啊，或者每天看到乞丐的时候，我们不是也有傲慢吗？为什么还要去换修呢？没必要吧？其实这二者之间不一样。

虽然我们每天都在面对不同的三种众生、产生三种不同的烦恼，但是我们从来没有把它当成一个修法来对待，这是完全不一样的概念。我们每天产生烦恼，和把它当成一种修法来对待，二者之间的本体、意义、作用、结果是完全不同的。我们无始以来经历这么多的嫉妒、竞争、傲慢，但有哪一次把它作为一个菩提心的修法？没有一次真正去做，现在要刻意地把它当成一个修法去体会。平时我们在看书的时候会产生问题，但有时这个问题就放过去了。如果哪一天我们带着问题去看那就完全不同了。

所以，虽然我们以前产生过这三种烦恼，但是没有一次把它当成修法去进行观修，现在我们要刻意地去体会一下，低下者、卑微者的嫉妒心是怎样的。为什么呢？第一我们要深刻体会他们的烦恼，体会到烦恼又怎么样？体会到烦恼之后不是要自他相换吗？我们要修自他相换，内心当中要有很强的体会，才会知道社会底层的人的心理状态，他们的痛苦和烦恼是怎样的，他们的渴望、呼喊是什么。这时我们去自他相换或者帮助他们，才有一种实际的动力。

然后是和我的竞争者相换，我要站在他的方面去考虑问题，他内心的烦恼是怎么样的，傲慢的人他是怎么样？这对我们修自他相换是有很意义的。还有一个是什么？我们换位之后能够更清楚地了知，我们相续当中的嫉妒、竞争心、傲慢是怎样的。把它作为修法来观修，对我们提高认知烦恼的深度，体会其他众生的烦恼很有作用，然后再做自他相换，效果完全不一样了。所以这里面的修法很殊胜，修法的意义也非同一般。

在学习佛法和修行之前，我们只关心自己，关心自己的钱财、名声等等，不考虑别人。我们在修行之后，也是考虑我的烦恼怎么消除、经济怎么增长，没考虑过众生的烦恼是怎样，

众生的烦恼怎么消除？即便我们开始修行了，只是关心我们的烦恼怎么办，我们自己的烦恼会产生什么样的恶果，没有考虑过众生也在生烦恼，众生的烦恼怎么去解决，谁来帮助他们解决问题呢？

我们要通过自他相换观修菩提心，推己及人，知道每一个众生内心当中都会有三种痛苦和烦恼，通过这种特意观修，再去和人接触，就知道不同的人产生不同的烦恼。他会发现别人嫉妒时的内心状态，如果看到傲慢的人，也知道他内心是怎样的。当我们产生傲慢的时候就知道了不对，为什么？因为专门观修过傲慢的痛苦、烦恼和过患。我在嫉妒别人的时候，因为我观修过，印象特别深刻，一旦生起嫉妒，内心马上可以发现、纠正。看到别人嫉妒、傲慢的时候，我们也知道他是正在产生这种烦恼，所以他很可怜，我们开始自他相换。这里的修法对我们是非常重要的、非常关键的。

**子二（广说）分二：一、真实修法；二、彼之原因。**

**丑一（真实修法）分三：一、修嫉妒；二、修竞争心；三、修我慢。**

修就是换修，和低者换修嫉妒，和平等者换修竞争，和高者换修我慢。这个时候把我自己观想成低者，然后去体会他内心当中的嫉妒心，这个叫和低者换修嫉妒心；把自己观想成和自己平等的，然后和平等的人换修竞争心；再把自己观想成很高傲、高高在上的人，和高者换修我慢心。分别体会一下嫉妒、竞争和傲慢，然后再把它转为修道之用，帮助我们消灭嫉妒、竞争和我慢。深刻地了知众人相续当中的嫉妒、竞争和傲慢，一方面可以消灭自己相续当中的烦恼，一方面也能体会到众生相续当中的烦恼，然后产生真正的、愿众生离苦得乐，离开烦恼、痛苦的殊胜的意乐和修法。

**寅一（修嫉妒）分二：一、于世间法嫉妒；二、于功德法嫉妒。**

于世间法嫉妒，就说有些众生在世间法上不如别人发生嫉妒，有些是在功德法上不如别人发生嫉妒。

**卯一、于世间法嫉妒：**

蒙敬彼非我，吾财不如彼，  
受赞他非我，彼乐吾受苦。  
工作吾勤苦，度日彼安逸。

颂词讲到，要把自己观想成一个新的我，从自己的相续当中幻现一个新的我，比现在的我要低，所以原来的我就是现在的我生嫉妒心的对象了。新的我对原来的我产生一个嫉妒。“蒙敬彼非我”这个“彼”就是原来的我，后面“彼非我”的“我”就是现在的我、是我们观想的、比现在的我处于卑微地位的新我。

我们要去体验卑下者相续当中的痛苦和烦恼，我们的想法是什么呢？“蒙敬彼非我”是从新我的心中发出来的，卑微的我观想原来的我，方方面面比我高、比我得意，比我圆满。原来的我受别人的尊敬，但这个受尊敬的人不是我；“吾财不如彼”，我的财富不如他的财富；“受赞他非我”，受到赞叹也是原来的我，而别人不会赞叹我。“彼乐吾受苦”，他在安乐我在受苦。工作上，我非常勤奋，但是得不到什么钱。“度日彼安逸”，他不用辛勤工作就可以安逸度日，没有丝毫的痛苦。或者换句话讲，我们在体会卑微者嫉妒他人的心理状态。有时我们看到世间一些做了大事的人受到别人的尊敬，比如现在的航天员，就想为什么他们受到尊敬呢？大家都在尊敬他们，没有尊敬我，就有一种嫉妒心。

“吾财不如彼”，其他人的财富很广大，或者原来的我有这么多钱，现在的我一穷二白，没有一分钱，我的财产不如别人。“受赞他非我”，别人都在赞叹原来的我，不是我受到赞叹。“彼乐吾受苦”，他在快乐，我在受苦。这个时候我们要从苦乐方面去对照，原来的我是很快乐的，现今的我是很痛苦的，现在对于拥有快乐的人，也会产生嫉妒心。

当我们很痛苦的时候，看到别人在欢笑、在快乐，内心就很不舒服，当然不是说我们应该怎么样，其实这也体现出一些因果原则。自己苦是一种因果，别人快乐也是一种因果。我

们在没有调心的时候，别人的欢心笑语有时就会成为苦上加苦，有伤口上洒盐的感觉。所以当看到别人安乐的时候，我们也可以反观自己的痛苦和嫉妒心。看到有些人工作很轻松，而我自己上班很劳苦，不管是体力方面，还是脑力方面，花很长时间去工作；一看原来的我或者某某人，他的工作这么安逸，赚这么多钱，就产生嫉妒心。

科判是于世间法嫉妒，实际上也是让我们去反观，产生嫉妒心没有什么意义。我们反复修这个修法，最后反观自己，发现嫉妒心其实毫无来由。除了让自己不快乐，让自己造罪之外，这个嫉妒心有什么利益呢？一旦看破之后就很容易放下，我们会觉得嫉妒心真的没有什么意义。

虽然我们以前都生过嫉妒，每天都在生嫉妒心，但是这种嫉妒心是没有意义的，没有把它利用起来。我们没把它当成一种修法，或者没有正视这种嫉妒心。现在我们要去体会一下嫉妒到底是什么状态，产生嫉妒有用吗？对自己有利益，对众生有利益吗？除了让自己不高兴、不快乐之外，产生嫉妒心到底有什么用呢？但是如果众生不修法的话，他就体会不到这一点，他就不知道这是没有意义的，还鼓励自己应该生起嫉妒心，觉得自己生嫉妒心是对的，认为自己愤世嫉俗是对的，其实没有意义。

当我们回过头来和低下者换修嫉妒之后，一方面能深切体会到卑下者的内心状态，一方面在反观的时候就知道了嫉妒心是如此没有意义，对自他方面没有真正的利益。所以以后当我们产生嫉妒心时比较容易看破，也会比较容易放下嫉妒心，对自己调服嫉妒心也会有很大的帮助。

本课我们就学到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 142 课

下面我们继续学习《入菩萨行论》。

对于低者换修嫉妒这个科判，前面我们讲了于世间法嫉妒的内容，下面我们开始学习第二个科判于功德法嫉妒。一个是世间法，一个是功德法，功德法当然也包含出世间的一些修法、境界、智慧等等。

### 卯二、于功德法嫉妒：

世间盛赞彼，吾之身名裂，  
无才何所为？才学众悉有，  
彼较某人劣，吾亦胜某人。

“世间盛赞彼”：整个世间的人都在赞叹这位修行者、菩萨的功德广大，按照颂词或本论的直接意义就是赞叹原来的我，他是一个大菩萨，功德很圆满，名声很广大，悲心很强烈等等。

“吾之身名裂”：现在的我是被观想成功德法方面非常差、非常低劣的身份，可以说我是身败名裂，戒律也不清净，功德也非常低劣，不但没有人赞叹，还经常受到别人的辱骂等等。

“无才何所为”：这句话是紧跟“吾之身名裂”的。如果我在世间上身败名裂，无才无德，那么我还能够做什么呢？这是很无奈的一种心情。

“才学众悉有”，新的我或者卑微者，内心当中就产生了其他的想法——其实，我也不是一无是处，所谓的才学众人都有，我再差还是有一定的学识。“众悉有”根据其他注释可以解释成：即使我再差，相续当中也有如来藏，也有佛性。只不过在世间人面前表现的时候，我没有别人看重的那些智慧、悲心、名声等等。所以转念一想，其实自己也不是什么都没有，最差也有如来藏，或者有一些卑微的功德。

“彼较某人劣”：此处的“彼”就是原来的我。此时现在的我开始生起嫉妒了——虽然他有一定的才学和功德，但是他相比某些人（比如佛菩萨）也不算什么，他的功德、名声也很下劣。“吾亦胜某人”：我虽然很下劣，但也超胜比我更低劣的人。这就是一种比上不足、比下有余

的心态。对于嫉妒的对象，他会想：“你虽然了不起，但是还有比你更厉害的。”此时他的嫉妒心就暴露无疑了。对于自己，他会认为：“我虽然不行，也会胜过其他人。”这是一种嫉妒，也是一种自我安慰。一般来讲身处卑位的人，比较容易产生如是的心态。

我们有时候也会身处卑位，嫉妒别人，通过这个颂词可以看出内心的状态，除了产生普通的嫉妒心之外，还会想：“凭什么他就比我强；凭什么他在世间当中身份地位很高、名声显赫；凭什么他就能很容易地赚到钱；凭什么大家都在恭维他，而不是我；为什么别人这么好，而我这么差？……”其实我们观察这种心态的产生会发现，出现这个想法的人，除了没有智慧和福报之外，其实也表现出因果不虚的道理。

产生嫉妒的时候我们会想：“为什么会产生嫉妒心？为什么会有很多抱怨？”其实，抱怨的人肯定没有了知因果规律的智慧。有时候我们看一些报道，或者观察身边的人事物以及社会现象，会发现有些人拥有非常好的房子、长相也很端严，不但有很多钱，在社会上的地位也非同一般；有些人举办一场婚礼就要花几百万，或者拥有好几辆豪车，几十套房子……我们会想：这个人有这么多钱，是怎么得来的？是不是他的钱来路有问题？一般人会有一种仇富心理，其实这也是一种嫉妒。世间上有些人的钱多得不知道该怎么花，去买私人飞机，变着花样去花钱；另一些人连养家糊口、自己的小孩上学都很困难，连学费都交不起，差别非常大。我们除了对可怜的人生起悲悯心之外，还应该懂得其中因果不虚的道理。

为什么有些人钱财来得如此容易，可以享受这样的福报？任何事情不会无因无缘地发生，所以如果他前世修持了善法、积累了福报，今世就应该获得这些功德，否则因果不虚的道理就无法安立了。另一个人很可怜，当然值得悲悯，但从另外一个角度来讲，就是因为他在前世没有造作善因，反而造下了恶业的缘故。比如说，在生活、修行的过程当中，看不起别人、经常造恶业，或者自己心术不正、心肠歹毒，经常咒骂别人，喜欢看别人遭殃……如果现在具足了这种因，那么后世肯定是很悲惨，其中体现出了因果不虚的道理。

有的时候我们越观察就越对因果不虚产生强烈的感受，的确世间中人与人的差别很大，有的人很容易抱怨社会资源分配不公。那么为什么会出现这样的情况？深层次的原因是什么呢？最根本的原因还是在于善恶因果之间的差别。福报的大小，快乐或是痛苦，背后都存在着因缘的力量。所以，当我们看到别人富裕的时候想：这个人的钱肯定来路不正，应该把他抓起来……这种心态就是损伤福报的因，对自己没有任何利益，是一种仇富、嫉妒的心态。此时我们应该思维：这就是因果不虚，他前世肯定修善积福，今生才显现如此的富裕。看到贫穷的人时也同样如理思维。

当然，如果我们对一个贫穷的人说：因为你前世没有修善，造了恶业，这辈子才感得恶报，对于世间上不学佛法的普通老百姓而言就接受不了，所以这样讲是没必要的，应当在内心对其产生悲悯心。另一方面，要进一步思维因果不虚的道理，再反观自己的行为、发心意乐该如何行持？同时尽可能劝别人发善心、修善法。因此，我们应当在这个过程中体会因果不虚，并且进一步让自他断恶行善。

有的时候我们会抱怨自己的生活诸多不顺，其实这说明我们的心量狭小。如果经常观修卑下者的生活，体验他们的内心，观察社会底层的人的状态，就比较容易对我们当前的生活感到知足，也能常乐。所以，我们不要蔑视卑下者，如果自己处于卑下的位置时也不要嫉妒别人，因为那是没用的。虽然，作为菩萨的一种修法，我们要换修卑下者的嫉妒，但是嫉妒本身是一种烦恼，我们是不随喜的。我们应该利用一切人和事来增长内心当中善的意乐，这是很重要的。颂词就传递了这个道理，表现卑下者内心的状态和烦恼的痛苦。

下面继续通过一个颂词来说明这个问题：

戒见衰退等，因惑而非我，  
故应悲济我，困则自取受。

意思是说：我的戒律、见解等衰退，是因为烦恼而不是因为我愿意这样做。产生烦恼之后，我控制不住自己，因此而退失，这并不是我真实的愿望。因此，你作为有功德的人，应该悲济我、帮助我。在这个过程中，如果出现困难险阻，我甘愿承受。颂词表达了在出世间法方面功德比较卑下的人的痛苦和困惑，以及内心的呼喊。

在修学佛法方面，新的我（观修自己是一个卑微的人），因为遇到对境或者内心的烦恼没有调伏，戒律不清净，经常产生邪见，怀疑因果是否正确，对空性或者其他见解产生退失心等。这时卑劣者心想：“其实这也不能完全怪我，既然踏上了修行的道路，我也是愿意向善的，但是受制于烦恼的缘故，无法控制自己而失毁戒律、退失见解。“故应悲济我”是在呼喊原来的我（有功德的人）应该对我产生悲心。你看我在修行佛法上已经这么悲惨了，应该尽力地帮助我，如果有困难我甘愿承受它。

尤其是退失戒律，而见解还没有完全衰退的人，他的内心当中会这样呼唤。为什么呢？因为如果见解完全衰退了，产生了邪见，就不会有让具功德者以悲心帮助自己的想法，因为他不认为有什么过患。如果有些人戒律不清净，但是还剩下部分见解，就会产生这种想法，内心也很痛苦，很希望有人去照顾他、在乎他，听他的倾诉并且帮助他。

通过这段颂词容易体会到这样一种心态：比如，有的人以前是出家人，后来还俗了或者破戒了，或者有些居士破了戒，倘若我们自己戒律清静，或者仍然保持出家人的身份时，很容易对还俗的人或者破戒者产生一种强烈的蔑视心，甚至超过了对世间造恶者的轻视，认为这个破戒者已经无可救药了。但不管怎样，他的内心当中对佛法可能还有信心，也知道自己不对。相反世间的造恶者根本没有因果观念，觉得杀生、偷盗、邪淫是应该做的，这更值得蔑视。对于还是道友身份的这些人，只不过戒律退失了，对他们生起强烈的蔑视心是不应理的。当然对于严重违背戒律的人，在身体上应该稍微远离，但如果不是失毁密乘戒等很严格的戒律，比如某些小乘戒律等，我们没有必要不和他们接近，不帮助他们。因为，慈悲心是不可缺少的，明知他退失了戒律，见解也衰退了，这是很可怜的，应该产生一种悲悯心，为他发愿回向，依靠自他相换的修法，代受他的痛苦、内心的绝望以及恶果，如果能让他从痛苦中脱离出来该有多好啊！

假如我们自己的戒律和见解衰退了，如果有人依靠他的能力帮助我们恢复戒见，重新振作成为一个自信的修行者，我们应该是非常高兴的。这种快乐谁不愿意拥有呢？在修自他相换的时候，我们也应该发自内心地观修，对于一切戒见衰退的失败修行者，愿他们内心当中的痛苦、烦恼、恶业，完全因为我的代受而消失，从而恢复自信，安住在清静的修行状态中。这样观修对我们自己的修行有很大的帮助，令我们的菩提心得以增长。以后再遇到这样的众生，也不会产生不正确的蔑视心态，而是产生悲悯心去帮助他。

有些人犯了戒律之后，精神就垮了，感到非常沮丧，其他人也不愿意接触他。如果这时有人愿意安慰他，鼓励他修持忏悔，或许他还是愿意做的。但是如果大家都轻视他、远离他，可能这个人的修行慧命就彻底失毁了，完全丧失了修行的机会。上师在处理此类事情的时候，也是鼓励他们不管怎么样不要退失正见。上师引用了《中观四百论》的教证：“宁毁犯尸罗，不毁坏正见，尸罗生善趣，正见得涅槃。”就是说破戒和破见二者比较起来，破见的过患远远超过破戒。如果破戒了，但见解还没有毁坏，那么还有忏悔并重新受戒的动力。如果见解毁坏了，就不会再忏悔了。因此，倘若只是破了戒律，正见还在，对佛法还有信心，也愿意忏悔，我们就应该鼓励他，去重新树立信心。

在佛教史上有很多这样的例子，破了戒律，但是通过猛厉的忏悔，清静了罪业甚至获得了证悟。所以，对于修行处于低位的人，我们应该去了解他们内心的感受，并且想方设法地帮助他们，代受他们相续当中的痛苦。

然吾未蒙济，竟然反遭轻，  
彼虽具功德，于我有何益？

如前面的颂词所说，虽然我已经祈祷了，并且承诺遇到困难甘愿承受，但是这位所谓的有功德的菩萨，对于应该救度的对境——我，不但不帮助反而很轻视。那么，他虽然表面上有功德，但对于我们这些卑微者而言，又有什么意义呢？作为一个有悲心、有功德的人，大家都称之为菩萨，就应该帮助那些可怜的人。我的修行有点失败，你应该帮助我、提携我，给我建议、给我鼓励。但是，你不但没有救济我，反而轻视我们这种人。虽然别人都说你具有功德，但是如果帮助不了可怜人，你的功德有什么用？颂词继续讲卑微者没有得到帮助时，所发泄的内心不满和怨气。

一般人也好，修行人也好，对于强者的声音和弱者的声音，反应是不一样的。通常我们足够重视强者的声音，比如，上级领导所说的话，我们就很重视，立即去执行。现在有一种明星效应，对于公众人物所说的话、所做的事情，大家都愿意听，愿意跟风。比如某明星在坐飞机的时候遇到了麻烦，航空公司马上就出来道歉。如果是一个老百姓、一个弱者发出来的声音，基本上没有人听，这也是一种社会现象。因此，有些弱者为了让别人重视，会做些极端的事情，比如自杀，或者挑起事端，把事情闹大从而得到大家的重视，就有解决问题的机会。有时候修行者也是一样，对于佛陀、上师的教言，我们自然愿意重视，愿意听；如果是一个卑微的人，一个和自己没关系的普通老百姓的呼唤，我们就很难以重视。这是不对的！

对于佛陀、上师的教言，我们要重视，因为这对我们的修行是不可或缺的助缘。但是对于弱者的声音也需要足够重视，尤其对于大乘行者更应如此。在学习弥勒菩萨的《经庄严论》时，全知麦彭仁波切在注释当中曾经提到，在自己积累资粮方面，供养的对境功德越圆满，所获得的福德就越大；但在大乘当中，生悲心的对境越低劣，帮助他的功德就越大。

小乘修行人主要关注自己的修行，所以比较重视供养。供养一百个普通人，不如供养一个五戒的居士；供养一百个五戒居士，不如供养一个沙弥；供养一百个沙弥，不如供养一个比丘；供养一百个比丘，不如供养一个初果圣者；供养一百个初果圣者，不如供养一个阿罗汉……供养的对境功德越大，所得的福德就越大。

但是大乘修行人是从悲心出发，以利众为主，所以对境越悲惨、越可怜，帮助他的功德就越大。作为大乘的修行人，为什么要重视弱者的声音？当然对于强者——佛陀、上师们的教言，我们一定要重视。同时，对于弱者的声音，他们想要得到帮助的需求和祈祷，我们也要认真对待，也要去重视关心。只有关注了他们的声音，我们才会愿意去帮助他们。如果对他们从来都不予理会，当他不存在，我们怎么会知道他们需要哪方面的帮助？怎么以实际行动利益他们呢？这是不可能的事。

所以，如果我们习惯性地忽略弱者的声音，那么整个社会就会强者更强，弱者更弱。弱者发出来的声音就更小，一般人不愿意听，他们就会更加悲惨。作为菩萨则不能这样做。

另一方面，弱者所讲的也是对的。有时候我们觉得自己是菩萨，但是颂词中“新的我”对“原来的我”是这样讲的：你是菩萨就应该关心弱者，如果你对卑微者不关心，那么你的功德、名声这么大，有什么用？你所谓的慈悲心是对谁发的？对于佛菩萨不用发慈悲心，慈悲就是用来对待弱者的，但是现在卑微者需要你帮助，你不做，那么慈悲心有什么用呢？他的声音对我们来讲，是一种提醒。

我们自诩为修持大乘道的菩萨，但是顶着菩萨的名头，有没有真正地关注众生的需求，听取他们的声音？地狱众生、饿鬼众生、旁生众生正在受苦，还有人道的很多众生也在感受痛苦，不管自己能否帮助他们，至少内心当中的悲心要向他们转移，而不是只对自己喜欢的几个众生生悲心，对其他众生根本不闻不问，这是不行的。

所以，我们要经常这样观想，关注卑微者，只有这样，才能够将悲心转移到他们身上。通过观修换修嫉妒的方式，了解弱者内心当中的想法，有了切身体会和深刻认知之后，我们再回到原来的位置时，更能了知弱者渴望得到帮助的心态，他们内心的烦恼和嫉妒，我们就

会对他们产生悲悯心。而不是越学习大乘佛法，就越觉得自己高高在上，脱离了苦难的众生。俗话说：做干部脱离基层，就不知道基层的疾苦，也没办法给他们办事。

我们觉得自己发了菩提心，成了菩萨，和一般的世俗众生划清了界线。甚至认为自己进了密乘，得了大灌顶，就更加高高在上。遇到不学佛的人和感受痛苦的有情，好像完全和自己不相干。自己成了神仙一样，别人是凡间人，从今之后我们生活在不同的环境当中了。这是不行的！如果是这样，怎么修持菩萨道？根本不可能。我们发了菩提心，更应该去了解众生的需求，去体会低者内心的嫉妒、烦恼和痛苦，他们感受了什么样的恶业。了知得越清楚，才能越直接有效地发慈悲心，做自他相换，利益他众。

不愍愚众生，危陷恶趣门，  
向外夸己德，欲胜诸智者。

心怀嫉妒的人说：愚痴造罪的众生，即将趋入恶趣的痛苦中，他们已经很危险了，你但不悲悯他们，反而还在向外炫耀自己是有功德的菩萨，甚至想进一步超胜佛、菩萨等有智慧的圣者，这样是不合理的。所以，“原来的我”不但没有功德，反而有很多过失。

心怀嫉妒者的嫉妒心进一步体现出来：你作为有功德的人，应该悲悯众生，我破了戒马上就要堕恶趣，如此的危险，你不救度我，反而还在向外夸耀自己具有菩提心、是有功德的人，还想要超胜其他的智者，这是不合理的。

我们要深刻地体会、观修这个修法。学习了自他相换的法相之后，要真实地观修自他相换。观修的过程当中，要深入地思维，最好把内心当中嫉妒的想法修到极致，真正产生嫉妒心，之后再换回来就可以深切地体会到弱者的嫉妒心是什么样的。尤其是颂词所描述的重点，比如戒律、见解衰损者是怎样的心态，世间没有财富、名声的人是怎样的心态，仔细思维就会有很深切的体会。

这个颂词可以从嫉妒者和傲慢者两方面去分析。因为此处包含两类人：一个是新我，代表卑微的人群，产生嫉妒；另一个是原来的我，处于高位，容易产生傲慢。所以，先从卑微者角度分析，再从傲慢者的角度分析。

愚痴可以分三类：第一类是卑微者的愚痴，第二类是中等者的愚痴，第三类是傲慢者、高等者的愚痴。卑微者产生嫉妒是一种愚痴心；平等者产生竞争心也是一种愚痴；有钱有势、高层次的人产生傲慢，也是一种愚痴。

卑微者产生嫉妒，发泄相续当中的不满，是由烦恼引发的。其中夹杂了很多愤恨，是一种卑微者式的愚痴。这种嫉妒心我们是不鼓励的。虽然他有烦恼很可怜，但是我们在观修的时候要特别注意，不能陷入烦恼当中。有时因为自己也处在卑下者的位置，比如很多有钱有势的人出行很招摇，我们也很看不惯，从而很容易站到卑微者的队伍中去。认为：说得对，他们就是这样的，他们就是不管我们，看不起老百姓。这些所谓的菩萨高高在上，就是看不起我们这些刚开始修学的人。我们自然而然就觉得自己和卑微者是一队的，应该可以产生嫉妒心。其实不是这样的！我们绝对不鼓励嫉妒，这种带有愤恨的嫉妒心就是烦恼，就是恶业。我们不能因为别人的地位比自己高，认为别人没有帮助自己，产生忿恨、嫉妒是合理的，就可以发火，甚至咒骂别人。对于富裕的人、领导，或者好的修行者、菩萨，认为骂他们也没有过失，嫉妒他们也是正确的，这是绝对不行的。

处在卑位者的我们要反观，为什么自己会处于卑微的位置，就是因为以前自己没有种善因，在业果方面吃了亏。不是富裕者或是社会让你感受痛苦，完全是自己以前没有摄集善法，造了恶业，今天才处在卑微的位置。如果此时还不反观，反而认为仇视富裕的人、抱怨别人是对的，生嫉妒、憎恨是应该的，就完全错了。这就是卑微式的愚痴。我们自己可能属于这种人，对别人而言，这种心态也是不鼓励的。不能因为这个原因就觉得产生嫉妒、抱怨是正确的，这样是不行的。

从傲慢者的角度来讲，卑微者也是对的。傲慢者就是现在的我，卑微者有烦恼，傲慢者也有烦恼。从某种角度来讲，卑微者所说的那种情况，他对我的指责是对的。我认为自己是菩萨，就应该对卑微者、对痛苦的有情产生悲心。但是我每天从早到晚对这些可怜的众生生了多少悲心？我有没有关心过众生的苦乐？实际上我们每天只关心自己的名声有没有受到污染，自己的钱财有没有受到损失，自己的修行有没有退转，自己的快乐有没有受到别人的伤害等等。其实我们关心自己的名声福报远远多于关心众生的疾苦。

我们说我们是菩萨，我们发了菩提心，受了菩萨戒，我们在修行菩萨道，对别人宣传我是菩萨，但有时对于其他的菩萨还要去竞争，觉得佛和上师的功德没有我大，如果这样的确是徒有其名。古话说：盛名之下，其实难副。一个人名声很大，但名声和真实情况是脱节的，这种情况很多。所以，我们自己不要成为那种盛名者。因此，反观卑微者对我们的抱怨是有道理的。

一方面我们要体验卑微者的嫉妒和烦恼，恶业和痛苦；另一方面我们返回高位时，应该反观自己有没有真正关心过众生，关心过修行、财富、名声都不如自己的人。

一般人在没有调伏内心的烦恼之前，处在高位自然而然就会傲慢，处在低位自然而然就会嫉妒，处在中间位置自然而然就会竞争，没有智慧的教言去护持相续。所以，我们应当安住在菩萨的思维当中，对于低下者产生悲悯心；对于中等者，愿他们方方面面超胜自己，愿他们获得圆满安乐；对于比我们好的人，愿他们功德继续增长，这才是菩萨应该有的心态。我们既然想要修菩萨行，对于《入行论》当中所讲的颂词，表达的含义应该认真体会、观修，只有这样才能把我们的心调整到比较符合菩提心的境界中。

今天学习到到这里。

## 《入菩萨行论》第 143 课

发了菩提心之后，我们再次一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。

《入菩萨行论》可以调伏我们相续当中无始以来养成的我爱执。因为有了我爱执，我们没办法考虑到众生的利益、打开自己的心胸，没办法和殊胜的法界、佛果相应。为了度化有情，真正地获得殊胜的解脱，必须要修持殊胜的菩提心，菩提心的修法次第在《入菩萨行论》当中讲得非常清楚。尤其是现在我们学习到的第八品，它是世俗菩提心能够增上的殊胜方便。

世俗菩提心和胜义菩提心的差别，上师仁波切在很多讲记当中也再再提过。胜义菩提心主要是证悟远离四边八戏的、殊胜的空性智慧。世俗菩提心是和心所相连的、心的一种状态，或者在某种意义上来讲是一种分别念，这种分别包括两个方面，一个方面是利益众生，一个方面是发誓成佛，或是为了利益众生愿成佛。

世俗菩提心以利益众生为前提，为了利益众生的缘故我们发誓成佛。因为世俗菩提心是以利他为主，因此在《入行论》当中，才以很多的教言、比喻和例证，来引导我们放弃我爱执，生起利他的思想、利他的心。

我们宣讲自他相换，其实就是讲如何把众生的利益放在首位，打击我爱执。也就是一切亏损失败自己取受，所有利益胜利奉献他人。这是世俗菩提心利益众生的殊胜思想的浓缩或者体现。

什么是自他相换菩提心的法相前面讲完了，现在讲宣说事宜，当中讲了三个问题：和低劣者换修嫉妒；和平等者换修竞争；和处于高位者换修傲慢。

换修的意思是：把我们分别放在比自己低的位置、和自己平等的对方的位置、比自己高的傲慢者的位置，分别体会低劣者相续当中的嫉妒、烦恼和痛苦的状态，和我竞争的对方他

的竞争心的状态，他内心当中种种的烦恼和痛苦，想要一心打压我的种种思想，然后去体会智慧、财富等方方面面超胜我们的这些人相续当中的状态，他们的烦恼、痛苦和内心的恶心。

了知之后，我们可以把一切上、中、下三种众生相续当中的烦恼、痛苦作自他相换。作为修菩提心的人，对于他们想要得到的利益、功德，我们发愿：愿众生获得这些功德，而他们相续当中的过患由我来承受。

还有一种意义是：当我们换修嫉妒、竞争、傲慢之后，当我们比别人高的时候、当我们再次和别人竞争的时候、当我们去嫉妒别人的时候，因为自己对嫉妒、竞争、傲慢通过观修，内心当中已有非常深刻认知的缘故，所以当我们再次想要或即将发生嫉妒、竞争、傲慢烦恼的时候，我们就会体会到它是没有意义的，或者很可笑，充满了愚痴心的体性。了知之后，非常有助于我们调伏这三种烦恼。

这种换修既是调伏自相续烦恼的殊胜修法，也是体验对方及其他众生内心当中痛苦和烦恼的殊胜修法；既是自利的修法，也是利他的修法。通过这种换修的修法，可以灭尽或者逐渐消灭自相续当中的烦恼，也能帮助众生消灭相续当中的烦恼，对于菩萨利益有情或者生起殊胜的菩提心有非常殊胜的作用。

前面我们已经和低劣者换修了嫉妒，对他们内心当中的种种痛苦、烦恼、呼唤、希求，对他们造恶业、生恶心等方面都有了比较直观的体验。

## 寅二、修竞争心：

修竞争心就是和对方换修竞争，对境是和自己差不多的人，他们和我们处于相同的位置，我对他们有竞争心，想要压过他们；他们对我也有竞争心，想要压过我。现在我就换到对方的位置，体验他内心当中的想法，对原来的我修持竞争心。

**为令自优胜，利能等我者，  
纵诤亦冀得，财利与恭敬。**

字面意思：为了让自己优胜于或者超胜于“利能等我者”，“利”是获得的利益、利养；“能”就是功德、能力，“等”包括财富、智慧、名声等等。为了能够超胜对手，“纵诤亦冀得”，我会用一切的手段，即便是争论、打击、诽谤等，希望自己得到超胜于他的财利和恭敬。“冀”是希望的意思。

颂词完全表现了和我竞争对手的内心状况，就是为了让自己的能够优胜。其实我们也有这种心态，如果不换修，我们很难知道对方是怎么想的。面对对手时，我自己的想法很清楚，也可以相似地类推：我是这样想的，对手也应该这样想，但这毕竟是一种推测。如今的换修，是把自己真正地换到对方的位置上，站在他的角度来面对原来的我，体会他相续当中的思想是怎样的，换修之后我们就能有比较直观的体会。

“为令自优胜”，它的因、作意或内心的状态是为了让自己方方面面获得优胜，那超胜于谁呢？“利能等我者”——就是种种利益、能力、功德和我差不多的人。产生竞争心的条件是两者的功德或者条件差不多，如果差距太大，一般不会产生竞争心。比如我和对方差距太大，他远远高过我，这个时候他成了高者，我就成了低者，我对他是一种仰望的态势，内心当中产生的烦恼应该是嫉妒的状态。如果对方比我低太多，我就成了高高在上者，他就成了低劣者，我对他来说是俯视的态势，内心当中产生的烦恼应该是傲慢。

只有在二者差不多、难分伯仲的情况之下，才比较容易引发竞争心。尤其有些时候是我占上风，有些时候是他占上风；或者某些方面我占上风，而其他方面略逊于对方，有时他在某些方面胜过我，而其他方面略逊于我，这样才可能引发竞争的关系或状态。二者之间一定是这种差距不大的对手关系，才比较容易引发竞争心。

我们在生活、工作或者修行的过程当中，也非常容易遇到所谓平等者——竞争对手。面对这种竞争的时候，作为一个菩萨应该以怎样的态度、智慧来面对呢？作为修菩提道的人来讲，这也是必须要了知、观修或生起的殊胜作意和境界。以上分析了“利能等我者”。

上师在讲记当中也提到，有些竞争是非常不合理的。比如在颂词当中讲的“纵诤亦冀得”，“诤”字就代表一切非常手段，也包含了正常手段。如果正常的手段、竞争没办法达到目的，因为想要胜过对方的思想太强烈，太想在方方面面超胜他，这时我们的理智、世间的道德标准乃至学佛者相续当中的因果正见等等，在一刹那间似乎都变得非常脆弱了。这样去竞争就是非常不合理的。

还有一种竞争稍微合理，我也和对方竞争，想要超胜对方，但使用的手段比较合乎于世界的法律或者道德规范。不管怎么样，如果和对方竞争，多多少少带有一些竞争的心态或者烦恼，会希望对方遇到不顺心的事情或损害，而自己能够获得优胜，在这个过程中，如果没有以殊胜的善心和菩提心摄持，很容易和烦恼相应而造下恶业。

还有一种竞争是在出世间道或者闻思修方面。比如说在同一个道场、环境当中学习的道友中，我们发现某个道友的福德深厚、理解能力超强、表述能力非常出众，方方面面似乎都比自己略胜一筹，这时自己想：他学到这个程度，我应该努力跟上，也应该达到甚至超过他的水平。如果是这种情况，自己开始发奋学习，这也是一种竞争。但毕竟他内心当中是想生起佛法的功德，所以说，这种竞争在很多道场当中，明显或不明显，其实都有所鼓励。

作为调化弟子的上师来讲，为了让座下的弟子能够精进闻思修行佛法，或者让他们内心当中产生殊胜的功德，有时也引进一些竞争体制。以前在佛学院学习的时候，班级和班级之间、男众和女众之间，都有一些竞争，如排名次、发奖品，或者上师在课堂上鼓励赞叹，不管怎样，对于学得好的个人、集体都有表扬。

因为每个人内心当中都有自尊，或者每个集体都有集体、团队的荣誉感，所以可以善巧利用团体的荣誉感或者个人的自尊，通过这种方式挑起大家学习佛法的希求心。因为它的终极目的是获得殊胜的智慧，而相续当中殊胜的智慧一旦生起，就可以调伏内心当中的烦恼，所以这方面虽然也是竞争，或者在这个过程中自己有可能生起烦恼，但毕竟是让我们在内心当中生起对佛法的希求，和对世间利益（如财利、恭敬）的希求是完全不同的两种道路。

所以在某种情况下，也需要通过竞争的方式，或者上师让弟子通过相互竞争的方式，获得殊胜的佛法利益。

以前益西彭措堪布给我们讲法，也提到过一个例子：索达吉堪布的上师德巴堪布年轻时，和一个壤塘的道友在同一个寺庙、同一个上师座下求法，二者之间竞争很激烈。有一次上师说，准备在今年或者明年要选一位堪布，谁的学识等功德超胜就选他。于是两位大德私下里开始较劲、竞争。

有些时候德巴堪布跑到“对手”的窗户下面，去偷听他在背什么，如果听到他在背《现观庄严论》，他也马上回去背《现观庄严论》，因为如果对方在背而自己没背，过段时间自己就会落于下风。两个大德通过这种竞争，相续当中的智慧增长得非常迅猛。

虽然他们是佛菩萨的化现，但是在世俗的显现上，或者给我们的示现是：如果没有任何环境上的压力，有些时候学识不一定增长得这么迅速。但是因为有了竞争或者有了竞争体制的缘故，双方都会非常努力地学习。

上师知道这个事情也不管，就看着他们去竞争。其实是乐于见到他们相续当中的智慧和闻思修的功德在不断增上。后来上师把两位大德都选成了堪布。

弟子通过这样的方式来增长智慧，上师通过这样的方式来让弟子获得对佛法的殊胜了悟。前面我们讲到，很多道场、很多上师其实都会引入这种良性竞争。其实我们应该有这种佛法方面的良性竞争。有些人说，佛法方面不需要去竞争，没有什么利益。自己好像很淡泊名利、没有竞争心，但其实是因为自己懒惰，根本不愿意去精进地学习，虽然别人超胜自己很多，但自己也没有想要追上的心态。

凡夫人在世间中，比如城市、农村里面，不管是修行者或是一般世间人，如果没有获得圣者的果位，都很担心自己落伍，没有跟上潮流，担心自己会不会哪一天被社会淘汰了——

这个东西我不会使，那个东西我不会用，或者这个观念我没有搞清楚，这种术语我没有掌握，在网上和别人聊天没有使用网络术语等等，因为有这种压力，很多时候他就会迎头赶上。

但是不管是世间人或者学佛者，我们在担心落伍的时候，有没有担心过另外一个问题：我们在听闻、思维、修行佛法和对佛法智慧的掌握上面，是不是已经落伍了？是不是已经落后别人很多很多了？这个方面其实我们没有考虑。

世间法落伍，其实对我们来讲损失并不是很大。但是如果我们是暇满人身的身份，同样是一个上师，学习的是同样一部法，我们最后对法义的掌握或内心当中智慧增长的程度，远远落后于同修道友，这种落伍才是我们真正应该担忧的，才是真正应该迎头赶上的。

对于落伍的问题我们要考虑。世间法方面，我们很担心落伍，但在佛法、智慧、戒律方面，我们是不是已经落后太多、太远了？

如果我们发现的确自己是落伍了，看到道场当中的某个道友学得很好，每次讨论、学习、发表意见的时候，他的理解能力和内心当中掌握的智慧远远超胜自己，这时自己应该有种想要迎头赶上的心态才对。否则只是表面上说随喜，其实对我们智慧的增长并没有很大意义。

当然每个人的根机、智慧不一样，虽然有时我们非常想赶上，但是因为前世的福报不够，先天的智慧或者理解能力有限，所以今生当中虽然自己非常想努力，但是也有没办法赶上的情况。

这种情况我们在佛学院也遇到过。期中、期末考试在班里或上师面前背诵的时候，有些道友背诵得非常熟练，不只是背一两部论，而是背好几部。“他们能做得到，为什么我做不到？”对我们的触动就会很大，虽然自己也想去背诵，但有时是心有余而力不足。实际情况是什么？今天花几小时背了四个颂词，但明天早上全部忘光了，一个字都记不到。他继续背，又是这样，折腾好几个月之后没有丝毫进展。的确也不能怪他，因为毕竟已经尽力了。可能因为前世的因缘不够，所以没办法有所进展。

除了这种情况，我们在修行方面还是应该多努力。这里只是以背诵为例。我发现有些道友虽然背诵方面差，但是理解能力强；有些人背诵能力强，但是理解能力差；有些人归摄意义的能力很强，但是逐句讲解的能力差，这些方面各不相同。但是不管怎么样，如果背诵方面差，我们在其他方面应该多努力、多尽力。其实内心当中对佛法智慧的掌握程度，与这些方面的努力是非常有关系的。

所以我们也看看身边的人，有些是和我们同一年、同一月、同一天进入同一班级学习的，但是在一两年之后，二者之间的距离越差越大、越拉越远。我们要看为什么这样——是因为自己懒惰吗？还是因为自己的什么？如果是别人很精进、很努力，自己很懒惰没跟上，那就必须了知自己的问题，克服自己的毛病，迎头赶上。

佛法上面如果有竞争，出现你追我赶的态势，掌握佛法的修行者会越来越多；佛弟子、居士或者出家人相续当中的智慧越来越超胜，这时候佛法才会兴盛。不是佛教徒的数量多，佛法就兴盛，而是佛弟子相续中掌握佛法能力的多少和佛法的兴盛有着直接的关系。

颂词讲到了竞争的问题，当然我们也旁述了其他的竞争，和颂词本身没有什么关系，但和我们学法过程当中的心态、态度有关，或者对我们认识当前问题可能有小小的帮助。

回到颂词的原意。我们修持自他相换要很准确地了知对方的心态。前面讲过，在和对方竞争的过程中，虽然我自己也有竞争心，但是如果我们真正要调伏自己、调伏他人，尤其是要修持自他相换，仅仅了知自己的过失还不够，我们还要了知对方的过失、对方的心态。只有既了知自己的状态，也了知他人的状态，这时我们才能做到知己知彼，百战百胜。

这个“百战”是指调伏烦恼，或者成功地生起自他相换菩提心、利他心。我们要获得“百胜”的话，对自己和对方的状态都要了知，只有这样我们才可以真正贴近对方的心态，我们才知道对方和我竞争时内心是什么状态。只有这样，我们才会真正地去发愿度化众生，或者在了知他的痛苦、烦恼状态之后，生起利他的慈悲心。

另外，我们在针对自他相换的时候，因为现在的我已经换到了对方的位置上，“现在的我”是站在对方的位置对“原来的我”开始想要有一种竞争。因为现在我心里的种种矛头都是对准了以前的我，所以我要压过对手，财利、恭敬都要远远超胜原来的我。

从自他相换的角度来讲，本来对方想要把种种的不愉快、痛苦让我来承受，把我相续当中的功德、利益、财利夺取后让他来享受。我们在换到对方位置的时候，我对“原来的我”也是这样想的。那么复位之后（就是换回来之后），这种想法和自他相换的精神其实是不谋而合的。因为修自他相换的时候，我们就是要把自己相续当中的功德、恭敬、财利让对方享受，然后对方不想要的过失或者种种的烦恼、不顺心、违缘，由我自己来感受。

所以我们站在对方的角度来讲，原来的我需要承担一切过失，然后功德、利益由我夺取，其实我们再换回来之后，这方面就很相合于自他相换。观修的时候，其实我们就要真正希望竞争对手能获得财利、恭敬，而他不要的过失由我来承担。

从这个方面讲，恰恰也是体现了自他相换的修行思想。只不过是我们在什么位置来看这个颂词的意义。如果把位置站对了，我们在里面既能发现自他相换的意图，也能发现生起竞争心的可笑和愚蠢，也可以发现自己承受一切众生的过失，一切快乐让众生承受的思想。我们站在不同的角度，就会发现，这个颂词的三种说法，体现了不同的含义。

下面我们看第二个颂词：

**极力称吾德，令名扬世间，  
克抑彼功德，不令世间闻。**

字面意思：自己站在原来的我的对面，新我对旧我开始观察和思维。已经换位的新我，或者我换到对方的位置上，想“极力称吾德”，我要想尽办法称扬我自己的功德，令我的名声能够传扬于整个世间。“克抑”，克制、抑制原来我的功德，“不令世间闻”，不要让世间众生听闻他的名声。

这其实也表现了众生的一种烦恼。烦恼重的人或一般的凡夫众生，在功德方面对自己和他人的态度上完全不一样。看待自己来讲，因为有时功德和利益是直接挂钩的，此处的功德主要是表现在名声方面，如果自己有功德，被别人知道并且传扬于世间。大家都称赞我，然后自己非常高兴，或者通过名声会带来很多利养或其他利益。

烦恼重的人在讲到自己时，自己本来只有一点点功德也要夸大。有时做梦梦到了佛菩萨，他为了显示自己的功德，就把做梦隐去而说见到了佛菩萨，好像自己在真实当中见到了佛菩萨。他是否见到了呢？其实也许是在做梦的时候看到了佛菩萨的画像。但他为了让别人知道自己的功德很大，就把很多环节隐去，然后夸大所见，想让别人知道他很有功德，想要得到别人的认同、称赞，或者想让自己名扬世间。

如果我爱执太过于强烈，没有功德他也会编造。自己本来没有任何功德，但是为了让自己的名声能够名扬世间，他开始编造很多功德。当夸大功德、捏造功德的习性非常强烈了，他就会习惯性地在他人在别人面前夸扬自己具有所谓的功德。这样下去对修行者来讲非常危险。夸大或捏造功德本身就是一种谄媚、狡诈的思想。尤其是对于修证的功德和上人法相关的功德，如果自己对此撒谎的话，作为一个修行者，假如他受过不妄语的居士戒，或者他是一个出家人，可能连根本戒都会破掉。

他对自己的功德方面是夸大，然后对待他人，尤其是对手方面，却根本不愿意承认对方的功德，即便功德很明显，因为有自己的出发点，他就会像颂词当中讲的“克抑彼功德”，通过很多方式不让别人听到对手的功德。

比如有些人在打听：“你熟悉的某某道友，他的功德怎么样？”“哎，我不知道，好像没听说有什么大不了的殊胜功德，一般般吧。”自己好像有意无意地想要“克抑”，不让别人知道对手的功德，所以“克抑彼功德，不令世间闻”。因为他这样想：“只要把我的功德宣传大了，然

后在世间上听不到对手的功德，那么我就可以独霸一切名利、恭敬、利益。”“克抑彼功德”一般来讲是通过这种思想而来。

但是众生的思想有时可能管用，有时不一定管用。当我们刻意地去抑制别人的功德时，往往多多少少会露马脚，或者做得太造作的时候，别人也能够看得出来。或者这种抑制别人功德的事传到对方的耳朵里，对方也会想：“哎，凭什么他这样对我”，他马上就采取一些反攻的策略。这种情况非常多，最后都是一种双输的局面，两败俱伤。

但众生的习性、烦恼就会导致这样一种想法：“只要抑制了对方的功德，把我的功德宣扬出去，那么整个世间都是属于我的。”不管成功与否，想要宣扬自己的功德，而不愿意让对方的功德被世间听闻，这就是一种烦恼的状态。

作为修行者来讲，恰恰应该相反。很多的教言都说，对待自己的功德必须要克抑，不能有宣扬自己功德的心，不要有宣扬自己功德的行为，也不要有宣扬自己功德的语言。如果有了宣扬自己功德的心并养成习惯，就会养成一种炫耀的心态。

本来修持正法或者获得功德的目的可以很单纯：自己获得功德之后，通过善根成熟获得种种快乐，或者获得解脱的快乐，或者自己可以成佛、成菩萨。

但如果因为自己炫耀的过患，功德就会大打折扣，因为自己炫耀的缘故，有些功德甚至完全消失的情况也非常多。还可能因为太过于炫耀了，树大招风，引来很多违缘和很多非人的障碍，令自己一切世间、出世间的行为逐渐趋于衰败，这种情况也很多。

在修行当中，对自己的功德方面尤其要保密，不要宣扬自己的功德。然后为了调心的缘故，要宣扬他人的功德。当然宣扬他人的功德应该是基于很贤善的出发点，是为了调伏自心，然后刻意地隐藏自己的功德，宣扬别人的功德。如果这样做，自己的心量就会越来越开放，心胸越来越宽广。这对自己修持利他心、菩提心，有很大的利益。

善于隐藏自己功德的人，修行就会逐渐增上。不善于隐藏自己功德的人（当然不是百分之百），有可能因为过度宣扬自己的功德而逐渐遇到很多违缘，修行也没办法上进，这种情况非常多。

上师也经常告诉我们，不要宣扬自己，宣扬自己没有什么利益。而且上师对讲法者、传法人也这样讲过。上师经常说，如果我们有机会传法，“不要宣传自己，宣传自己不重要，宣传佛法很重要。”

当我们在传法的时候，作为一个凡夫人，容易带入一种想通过宣讲佛法来宣扬自己的心态。讲法的时候，会把自己的一些经历、功德讲进去，从而宣扬自己。

我们在讲法过程当中，宣传自己是不重要的。因为宣传自己的话，自己成功也好，不成功也好，名声再大也好，其实过了几十年之后，人就死了，死后你所宣扬的这些东西不会留在世间，也不会成为一种智慧去利益众生。因为佛法会一代一代地传下去，如果不宣传自己而宣扬佛法，能把佛法的思想、精神讲清楚，哪怕把一个颂词讲清楚了，让学习的人知道它的意思，佛法就通过这种方式传递下去了，佛法住世间对所有人都会有利益。

如果宣传自己，别人对自己也许生信心，也许不生信心。从对你生信心的人角度来讲，他获得的利益也不大。尤其是他所生的信心，是你带着刻意炫耀、宣传自己的心，宣传自己所谓的功德而来，它是有水分的、虚假的，因为动机已经被染污，所以生信心也得不到什么利益。不如把宣扬自己的心隐藏下来，然后一心一意地去宣扬佛法，让很多人了知佛法的内容和思想，这对大家才是有利益的。而且，别人对佛法生信心永远不会错。他了知了佛法的功德、修行方式，乃至能够了知一个颂词，对他来讲，所得的利益功德是非常大的。

不宣传自己，自己也不会因此损失什么。对于传法者而言，在宣讲佛法的过程当中，自己对法义理解更深了，这就是最大的奖赏。还有，认认真真带着清净心去讲法，它的殊胜的功德和利益就是对讲法者最大的奖赏。所以一点点的名声及利益，相较于通过讲法的因果而

获得的殊胜功德利益，或相较于通过清净讲法获得的对佛法的了悟，及从增长智慧的角度来讲，就是萤火虫和太阳的光相比，或者是芝麻和西瓜相比，二者是不足以比较的。

我们了知了这种情况之后，应该一心一意弘扬佛法的道理，而不要有意无意带进对自己的宣扬，这是没有任何利益的。这也是附带宣讲的。

下面我们看第三个颂词：

**复当隐吾过，受供而非他，  
令我获大利，受敬而非他。**

这是站在相换之后的对方的位置而讲的。前一个颂词讲到了宣扬功德方面，这个颂词讲到了隐藏过失方面。

“复当”就是再次，我们要想方设法隐藏自己的过失，让自己的过失不让别人知道，希望继续受供养，而不是对方（原来的我）受到众生的供养。“令我获大利”，因为隐藏自己过失的缘故，让我能够获得很大的利益，能够受到恭敬，而不是对方能够受到恭敬。其实这也表现了对方对我竞争时，内心当中烦恼、痛苦和种种恶心的状态。我们要了知，对方其实是这样想的。

和功德方面的内容或原理一样，一般的凡夫人对待自己的过失是刻意去隐藏，因为自己的过失一旦被别人知道了，扩散开来对自己不利。一般人的心理状态就是这样，如果某人有功德或是怎么样，就愿意去接近；如果听说某人有过失，而且非常大，就会慢慢远离这个人。此人的名声、供养、恭敬就会完全减弱或者消失。

在对待这个问题上面，很多烦恼深重的人就想到：如果我的过失被大家知道了，就没办法再继续受供养、受恭敬了，所以应该千方百计地来隐藏自己的过失。而对待对方，就是千方百计地去宣扬对方的过患，小的宣扬成大的，没有过患也要捏造。在世间或整个历史上，这种情况是非常多的。

再把这个问题放在自己身上，我们去放大别人的过失，或者在别人的身上无中生有，把对方没有的过失说成有，这种心态对不对呢？绝对是不对的。从世间贤善人格的角度来讲，也不应该这样做。何况是对我们而言，我们顶着一个修菩提道的菩萨的名号，也发了菩提心，自诩自己是菩萨。既然是一个菩萨，当然不能再这样做，不能想方设法地编造别人的过失。然后为了自己的利益把别人的过失放大，或者有些时候很喜欢宣扬别人的过失，这些都是众生的一些毛病。包括我们自己在内，应该说多多少少都有这样的毛病。

对待过失方面，按照很多的教言所说，自己的过失应该发露，让别人知道，以打击我们相续当中的我爱执。因为很多问题发露之后让别人知道，自己很容易产生一种惭愧心，以后再想要生起这种过失，自己就会有一种警觉的心态。

如果经常隐藏自己的过失，暂时可能不被别人所知，但是就像前面《入菩萨行论》所提到的，佛菩萨无碍的慧眼对于一切众生相续当中的过失看得清清楚楚，一些有神通的天人、鬼神也看得清清楚楚。所以想真正隐藏过失是藏不住的。只不过可能在一般的凡夫人面前，自己隐藏之后，对方不知道而已。但是对我们的修行、对长久的因果方面的利益进行考量的时候，隐藏己过对自己不是很好。

对于众生的过失，我们应该刻意地隐藏。宣扬别人的过失时，内心当中是带有烦恼的。而隐藏对方的过失时——虽然我们隐藏了对方的过失，不一定对方的过失就消失了；我不说对方的过失，但对方的过失还是存在的，但是对我自己而言，不喜欢说别人的过失、隐藏别人的过失，对自己相续当中善心的生起、增上、引发，具有非常大的力量、作用和意义。通过这样的方式，我们就可以修自己的善心，不宣扬任何人的过失。通过一次又一次的修炼，我们的心就会越变越善良，越变越开放。

前面讲过，菩提心的所依包括身所依和心所依，身所依是暇满人身，心所依就是善心。菩提心必须要在善心的基础上才能生起来。内心当中的善心积累得越深厚，越容易产生菩提

心。相反，如果相续当中的善心很薄弱，恶心很强，菩提心是不会在恶心的基础上产生的。恶心不是产生、引发菩提心的所依，而善心才是。

《前行》等很多地方引用过这个教言——以前噶当派的格西在见面问候的时候，只有一句话：“你生起善心没有？”

从这个方面来讲，我们到底有没有生起善心？因为菩提心是更清净、更广大的善心，如果我们连平常的善心都生不起来，经常生起恶心的话，那我们想要生起更殊胜、更清净的菩提心，的确是没有所依。所以对于修行人来讲，要经常地培养这种善念，长养我们的善心。只有当我们的善心很稳固的时候，菩提心才容易在此基础上引发、增长、稳固，最后达到圆满。

所以我们对众生的过失不要宣扬，要宣扬众生的功德，抑制众生的过失。通过这样的修持，我们内心当中的菩提心、善法等等就会再再地增上。

前面讲过，喜欢说别人的过失是菩提心的一种障碍，我们必须断除。争强好胜的心态也是菩提心的障碍，我们也要想方设法去断除。只有断除了这些障碍，修它的同品，相续当中才可以生起殊胜的菩提心。

我们站在对方的位置来体会他的心态，发现他的心态是如此的可怜，所以我们要对众生产生悲悯心。如果我们经常处于恶心的状态，恶心一定会感召恶果。生起恶心的有情，以因果不虚的缘故，当他死亡或到下一世、再下一世时，就会因为这种恶心堕恶趣或感受痛苦。现在我们作为旁观者观察这些过失，旁观者清，容易对这些过失认知得更加清楚。再反过来看我们的相续，如果产生这种恶心结果也是一样的。谁的相续当中有恶心，谁就会因此感受恶趣或者种种痛苦，不会因为你是受了戒的人、是一个菩萨，恶心的果报就不会成熟。所以我们既要了知对方生起恶心的过失很严重，也要了知我们如果生起恶心，过失同样很严重。

现在我们为了调伏众生的缘故，修持自他相换，要把众生相续当中的恶心放到我相续当中，让我来承受这种过失；让众生远离恶心的缘故，让他们获得快乐。在前后两个颂词当中，一个是对功德方面的看法，一个是对过失方面的看法。

我们在修行自他相换的过程当中，原来对方不是想“一切过失都归我，然后一切功德归他”吗？众生既然想要获得功德，从修心、修法的角度来讲，我们在修施受法、修自他相换的时候，就观想把功德给他，让他获得这些功德，让他满愿，随心所欲地满足自己的需求。既然他很想获得超胜我的功德，修行时我就观想给他我的功德，让我满足他的愿望。他不想要的、想给我的过失，我就全收过来，让他不要有过失，因为一切众生的痛苦由我来代受了。他想要克抑我、独霸我的功德、想把过失给我的发心怎么办？他内心当中的这些过失我也来承受。所以，一切和我平等的众生、和我竞争的众生，都获得如愿以偿的境界，一切的功德让他们获得，一切的过失我自己来承受。

本来以前我和对方是竞争的关系，你不让我，我不让你，你想整我，我想整你，这种心态最后是双输的结局。我这样和对方竞争，我得不到利益，他这样和我竞争，他也得不到利益。通过自他交换的方式，我就把这种竞争心开放了，对方想要得到的功德利益，我就全部给他，不再竞争了，对方不想要的过失，我自己来领受。以前我和对方是通过烦恼心竞争的关系，现在我主动改变了这个情况，把自己的竞争心开放了，不再竞争，自己主动撤出，二者的竞争的关系就结束了。另外，在本来是烦恼竞争的态势中，加进了菩提心的元素，对我和对方来讲，都是一个获得安乐的开始。所以说，如果这样修持，了知了对方的感受后再修持自他相换的菩提心，从现在开始，对双方最后都可以有一种殊胜的获得。

现在再看第四个颂词：

吾喜观望彼，沦落久遭难，  
令受众嘲讽，竞相共责难。

这个颂词其实和前面颂词的意思一样。对方是这种心态：我非常喜欢观望竞争对手沦落在痛苦当中，久久遭遇违缘，从此一蹶不振，而且经常受到众人的嘲讽，大家都开始谴责他。我看后非常高兴，洋洋得意，抱着幸灾乐祸的心态。

我们和对方处于平等位置，相互竞争时，有时内心当中就盼着对方能够遭难、不顺、遇到灾祸等等，经常是这样盼着。假如哪一天听到对方真的落难了、倒霉了，自己就很高兴，这是一种很不好的心态。

作为发了心的菩萨，如果没有以《入行论》的颂词作对照，我们还会被这种思想蒙蔽，在这个思想当中出不来。有时在遇到竞争者时，有竞争的心态；看到不喜欢的人或团体遇到违缘，自己就很高兴；我们看到对方落难时，产生幸灾乐祸的心，对一个菩萨来讲，这种心态是非常危险的，过患是非常大的。我们既然想要修菩萨道，就不能这样想。如果我们这样想，肯定会远离菩萨道。

华智仁波切在《大圆满前行》当中给我们举了一个例子。有两个著名的格西相互敌对。某一天，一个格西很高兴地回来了，告诉自己的弟子：“烧一壶好茶，今天听到一个很好的消息。”弟子把茶烧好以后，问：“上师，您听到了什么好消息呀？”上师回答：“我们的对手已经破戒了，有女人了。”另外一个大德根邦扎嘉听到这个消息之后，很不高兴，说：“他们两个的过失到底谁大？”一个是因为有了女人破戒，另一个是幸灾乐祸的心态，其实两者都有很大的过失。

从这个方面讲，如果我们的修行、我们的心态已经沦落到那种程度了，想想看，这样的心态可能修成菩萨道吗？可能生起殊胜的功德吗？这是根本不可能的事情。

我们平时想：为什么我这样修法得不到感应？佛菩萨怎么不现前？上师也不给我加持？其实我们也不看看，自己平时的想法到底是些什么。对待比我们高的人时，我们的嫉妒心调伏了没有？对待和我们差不多的人时，我们的竞争心、幸灾乐祸的心、盼着对方受苦的心有没有调伏？当面对不如自己的人时，我们的傲慢心调伏了没有？

如果平时在一天当中，面对三类不同众生时，竞争、嫉妒和傲慢心都没调伏，想要以这种心态来成佛，简直就是天方夜谭。如果可以的话，因果绝对不会成立了。但是因果规律永远不会错乱，所以最后不是因果规律失败，而是自己肯定会失败。

了知这种情况之后，就会更直观、更深入地了知，竞争时候的不良心态只能给自己带来很多的不如意。如果不从这个心态当中跳出来，不通过自他相换菩提心的方式让我们的心更加善良，让善心、菩提心再再增上，在这种心态中修行我们永远成不了佛，再修一亿年，再修几十个无数大劫都没办法成就。

现在幸好遇到这种殊胜的颂词，上师也为我们慈悲宣讲，我们也知道这个道理了，就应该深入地再进一步了知有关的过患，然后通过相换的方式让众生远离这一切过患，自己来承受一切众生的过失。

这时我们就从以前的心态中直接跳出来了，因为自己面对平等者时不再竞争了，面对高者不再嫉妒了，面对低者不再傲慢了，而是以一种平等心、菩提心的方式来对待三种对境。这样我们就朝正确的方向迈出了第一步，这方面其实是很关键、很重要的。

第三个问题是“修我慢”。就是和比我高的人——高者换修傲慢心。我们要观想现在的新我作为高者，对原来的旧我开始发傲慢心，来体会高者相续当中的烦恼和恶业。

### 寅三、修我慢：

据云此狂徒，欲与吾相争，  
财貌与慧识，种姓宁等我？

字面意思：“高者”就是换修、换位之后的我，因为换修之后的我比以前的我更高等，所以面对以前的我就是俯视的姿态。高者是这样想的：“据云此狂徒”，“狂徒”就是原来的我，据说这个狂徒想要和我一争高下，想要和我相争，但是他也不看一看，他的财富、容貌、智慧、

学识、种姓难道能和我相比吗？能和我平起平坐吗？简直是不知天高地厚，内心当中就产生这种蔑视其他众生的心态。我们在世间当中有时候会产生这种傲慢心。“财”指有的人财富比较多，还有些人容貌、智慧、学识超胜，还有所谓的种姓超胜。

讲《入行论》的时候再再提到，所谓的种姓观念在印度非常盛行。印度现在也有种姓的问题，但在古印度尤其严重。释迦牟尼他老人家成佛之后，为了打破这个问题，就说四种种姓平等。出家人都同一“释”姓，释迦牟尼佛的“释”。因为印度人非常重视种姓问题，所以寂天菩萨在论典当中也是再再提到种姓。

此处提到，他的种姓难道能和我的种姓相比吗？以前我们也讲过，汉地虽然没有那种意义上的种姓，但是有些时候说我的祖先是唐朝皇帝、是爱新觉罗、是哪个皇族，虽然这些种姓现在一概都已经衰落了，但还是觉得我的种姓很高贵。听说英国有王族的种姓、血统的人，也觉得自己要胜人一筹。

实在不行的话，还有人就说我们家是书香门第，把书香门第作为种姓来炫耀。还有人说我们是武术世家，或者我们是富二代、官二代，把这些作为炫耀的资本。他就说：“你能和我相争吗？你看我的种姓是什么？你们的种姓是什么？”

在藏地也有类似情况，经常说这是活佛的种姓，那是高僧大德种姓。好像是在《前行备忘录》里边，有些人很喜欢炫耀自己的种姓，说“我们的种姓是王族的血统。”但阿琼堪布说，“什么种姓，一概是猴子的后代”。不是进化论说的那个猴子，藏地认为他们的祖先是一个猴子和罗刹女交配之后生下的后代，所以不管什么高位种姓一概都是猴子的后代。这个教言打破了所谓种姓方面的傲慢，这种傲慢其实没有任何意义。

不论种姓怎样，都要反观自相续当中的烦恼怎么样。即便有再好的种姓，如果不好好修行，种姓也是没有用的。我们现在是什么种姓？我们傲慢地说“我们是如来种姓”，但如来种姓是怎样的？如来种姓应该是调服傲慢、没有傲慢的。但是我们反而在这方面生起傲慢，那就是错误的。如果我们是菩萨种姓、如来种姓，但没有修持佛道，没有生起菩提心，那这个种姓就是假的，没有真正入于这个种姓。真正入于这个种姓的人，是绝对不可能有傲慢的烦恼。

从这个方面来讲，有些高者经常俯视其他众生，觉得“我的钱多得不得了，官位这么高，智慧这么出众，种姓这么清净”，很容易产生傲慢心。我们（尤其是一般的小老百姓）会觉得，富翁、明星、当官的都生活在光环之下，那么有钱、出门开好车、生活很奢侈，不注意的时候，我们看他们的一切都顺利、顺心，但他们的烦恼、痛苦和高处不胜寒的感觉，只有他们自己才知道。

这些高者内心到底是什么状态？寂天论师通过颂词帮我们分析了，他们内心当中的傲慢心、恶心和痛苦，我们就知道他们也是很可怜的。否则，我们在生悲心、怜悯的时候，如果不修持佛法，我们怜悯的对象永远是比我们低、比我们苦、比我惨的人，对这些低者我们才会生起怜悯；而对于比我们高的、生活很好、很富贵的人，我们是生不起怜悯心的。一般的情况下都是如此。

但此处我们在生悲心的时候，并不是从世间角度看他的财富多少，而是从他内心当中的烦恼来分析。只要他内心当中有烦恼，就是我们怜悯和生悲心的对象，因为烦恼是愚痴的本体，如果不消除这种烦恼，他是在造痛苦的因，会堕恶趣。

所以从菩萨乘的角度来讲，对于低下者生悲心；对于和我们竞争的人，是看到其烦恼的状态而生悲心；对于比我们高的人，要看到他的烦恼、恶心而生悲心。所以颂词从这个方面，让我们了知高者内心的烦恼是这种状态，如果任其发展下去，他们会堕入恶趣。

我们虽然不比高者高，但是下边还有比我低的人，我们也很容易产生优越感。尤其是当我们看到很穷的人或街边的乞丐，我们自然就会产生一种优越感。我们在给别人钱的时候，

也是站在高高在上优越感的高度把钱给别人，而不是以悲悯心或者佛法来摄持，这时我们其实已经安住在烦恼的状态。

我们要了知，不管谁有这个烦恼，都会因此而受痛苦。因为现在我们是在刻意观修，刻意观修之后认知会比较深刻，这样观想之后，当以后再遇到这种情况，将要生起烦恼的时候，我们可以抑制住这种烦恼心。

另外，对这种烦恼、恶心，处于高位者是根本发现不了的，这才是最可悲的情况。所以我们要通过换修了知高者内心当中的状态，之后，我们来承受他们的过患或痛苦，然后让他们去享用我们相续当中的功德和善根。

这节课就讲到这里。

## 《入菩萨行论》第 144 课

下面继续学习《入菩萨行论》。

现在学习到“寅三、修我慢”。从字面上看，“修我慢”好像是“修持我慢”的意思，上师在讲记中讲得很清楚，这是通过我慢来进行修持“断除我慢”的方法。结合总科判的意思，其实就是和高者换修傲慢，体会高者相续当中我慢的状态，然后再在自他相换的过程中，把这种我慢的烦恼让自己来承受，而让众生安住在殊胜菩提心的状态中。

前面我们已经学习了第一个颂词。现在我们再看下面的颂词：

**故令闻众口，齐颂吾胜德，  
毛竖心欢喜，浑然乐陶陶。**

字面意思：我要让“以前的我”听闻到众人交口称赞、齐声颂扬我之胜德的盛况。我听到这种称赞之声后，高兴得汗毛竖立，内心数数欢喜，处于乐陶陶的状态当中。

一般来说，不管是高者还是其他人，一般的凡夫都喜欢听别人的赞叹、歌颂，听到赞颂便很高兴，尤其有很多人众口一词地赞颂自己，那种飘飘然的感觉就更强烈。此处用“毛竖心欢喜”表示，因为我们的汗毛会在一些比较极端的情况下竖立起来，如在恐怖、害怕或者信心增长（如见到上师或听闻到空性）、非常高兴的时候。此处是自己很欢喜而导致汗毛竖立，说明听到赞叹后的欢喜达到了很高的程度。

“浑然乐陶陶”，是指自己处于非常超胜的欢乐状态当中，众生都很喜欢这样的状态。

换修之后，“新我”对“旧我”说：我要让你来嫉妒我，我站在很高的位置生起傲慢，所有人都在赞叹我，我自己就体会这种“毛竖心欢喜”的乐陶陶的状态，而你根本没有这种状态。

前面我们讲过，高者的内心中对低下者很容易产生蔑视、俯视、傲慢的心态以及优越感。但我们知道，这种状态其实是一种烦恼，是痛苦的因或本体，也是一种愚痴的表现。

进一步分析，他能够产生这种傲慢，一定是有某种超胜一般人的功德，否则，如果一点都不超胜，就没有一个真正的理由可以产生傲慢和得意的心态。也就是说，他能够产生傲慢心，说明他仍然具有某种功德或超胜之处。

当然，我们首先要知道，圣者是不会有傲慢的。凡夫人产生这种傲慢心是怎样的状态呢？作为一个凡夫人，虽然在某些地方有超胜其他人之处，但依此产生傲慢也是一种愚痴的表现。俗话说“山外有山，人外有人”，比自己财富、功德、相貌超胜的人多的是，自己却坐井观天不知道，自觉很了不起；或者当他处于高位时，面对不如自己的人很容易产生飘飘然的感觉。

如果我们深入观察，从具足功德的角度看，真正最有资格产生傲慢的就是佛和菩萨。为什么呢？因为佛菩萨的功德圆满了。如果说谁的功德大谁就可以产生欢喜，从“谁有资格”的角度来讲，佛菩萨才是最有资格生傲慢的。

佛菩萨的功德如此圆满，他们内心当中却一点傲慢都没有。一般凡夫人最没有资格生傲慢，内心当中的傲慢却比天还高，有时候甚至觉得自己的功德超胜了上师和佛菩萨。这种傲慢不是愚痴还是什么？就是愚痴。

从内在规律来看，佛菩萨之所以具足圆满的功德，其实就是因为调伏了内心当中包括傲慢在内的所有烦恼，从而产生了殊胜的佛菩萨功德。所以说，如果我们要生起真正超胜的功德，就必须调伏傲慢。反过来推，如果我们相续当中有傲慢，就永远生不起佛菩萨的功德。所以，佛菩萨的功德是通过调伏傲慢等烦恼而产生的，而现在我们内心当中恰恰有傲慢，那我们能不能产生佛菩萨的功德呢？当然无法产生，这是很清楚的事情。因此我们到底有什么资本傲慢呢？

从财富的角度来讲，佛菩萨有十种自在，其中之一就是财富自在。此外，学过大乘经论的人知道，佛菩萨有一种禅定叫“虚空藏三昧”，安住这种三昧，可以通过自己的三昧力（等持力）在虚空当中降下财宝雨。所以说我们的财富和佛菩萨相比，是绝对比不上的。

即便在凡夫当中，色界天、欲界天中四天王天、帝释天以及一般天人的财富，我们都是无法相比的。比如四大天王之一的多闻天子，就被看作是财富圆满的象征。我们的财富和这些天人相比，远远不如。

世间的大富翁或财富自在的人，他们拥有的财富也远超我们。不止人道，即便在旁生道中，龙王的财富也是非常多的，所以从财富的角度我们没有办法跟他们比。

从相貌的角度讲，在某个小圈子里可能自己算是相貌出众，如果把范围扩大，世间还有很多相貌比自己超胜得多的人，天人的相貌更超胜。天人的相貌到底如何庄严，我们没有真正看过，所以无法真实对比，我们看到的都是人间普通人的相貌。作为人道众生来说，中外男女的相貌如何，这是我们看得到的，可以做比较。天人的相貌如何了知呢？按照很多地方记载，天人的相貌比人间的人好看无数倍，通过一些公案我们可以大概知道。

《前行》当中有个公案，讲到佛陀的堂弟难陀很贪恋妻子不愿出家，后来佛陀通过善巧方便度他出家了，但他还是很想妻子老是想溜回去。佛陀为了调伏他的贪欲心，有一天就把他带到雪山上去，在山上看到一只盲眼的母猿猴。佛陀就问难陀，你的妻子和这个母猿猴相比哪个漂亮？难陀很不高兴，他说这怎么可能相比呢？我的妻子比这只母猿猴漂亮无数倍！然后佛陀又把他带到天界，看到天女之后难陀就不想回来了。然后佛陀就问他，那么你的妻子和天女相比怎么样？难陀回答说我的妻子和天女相比，就像母猿猴和妻子作比较。

在这个公案里，难陀尊者看到过母猿猴、人间美女（妻子）以及天女，从他的对比我们就知道，母猿猴和他的妻子相比，一个很丑陋，一个很漂亮；妻子和天女相比，妻子就变成猿猴级的了。从这个角度来讲，虽然我们没见过天人，但以这个公案来推理，其实天人的相貌远远比人超胜，然而我们还老是觉得自己如何好看。其实真正对比、推理的时候，我们在外貌上没有产生傲慢的理由。

傲慢的人如果不知道比自己更超胜的情况，当然可能产生傲慢，但对比之后傲慢心马上就没了。智慧也是一样的，虽然自己觉得自己的智慧、学识如何高，其实在僧人、居士或世间当中，智慧比自己超胜的人还很多，学识和种姓方面也是如此。真正从这些方面观察分析，我们凡夫人没有产生傲慢的理由。

我们如果要打破自己的傲慢，就要观想一下自己的过患，从自己的过患着手，就很容易打破自己的傲慢心。或者和更超胜于自己的人相比，也可以打破傲慢心。但是，我们处于这种傲慢的状态当中时，如果没有以智慧的教言去观修，我们没有办法了知自己的过患。明明不能产生傲慢心却产生了傲慢心，佛陀是最有资格傲慢却不傲慢，自己没有智慧，方方面面都不行，却很傲慢，这明显就是一种愚痴的状态。

从愚痴的角度来讲，傲慢者——高者的相续当中具足了这种烦恼和慢心。这样分析下来他很可笑，为什么呢？因为这是一种愚痴的状态，既然很愚痴，他还保持这种心识不放下，那就是一种很可笑的行为。

还有《前行》中讲过，当傲慢者处于傲慢状态的时候，既看不到别人的功德，也看不到自己的过失。这也是一种无知的证据。如果是一个清醒的明眼人，或者相续当中傲慢烦恼不是很深重的人，对于明显的功德和过患一般都能看得很清楚。但因为自己有傲慢心，对自相续当中很大的过患和别人相续中圆满的功德，都根本看不到。

比如在《前行》当中经常提到的提婆达多、善星比丘。虽然他们在佛面前呆了很长时间，但提婆达多自认为可以背诵三藏十二部，便生起了傲慢心，觉得自己的相貌、智慧都比佛陀超胜，为什么要做佛陀的弟子？其实他根本没办法和佛陀相比。因为他有傲慢，功德如此圆满的佛陀就在面前，他也看不到；而他相续当中的傲慢烦恼如此严重，想要和佛争夺僧团的领导权，这么大的过患自己也看不到。所以烦恼心重的人对自己很大的过患看不到，对别人很大的功德也看不到，而一般的明眼人都能看得清清楚楚。所以这也能证明，傲慢心重的人处于严重的愚痴状态。

我们现在通过自他相换的方式，把高者内心当中的这些过患换来由我们承受，而他想获得的利益、财富、智慧、相貌超胜等殊胜功德则让他去获得。了知高者内心当中的烦恼、状况和愚痴心的可笑之处后，我们再修持自他相换的心，也可以对治我们自相续中的傲慢。

接着我们分析下面一个颂词：

彼富吾夺取，若为吾从仆，  
唯予资生酬，其余悉霸取。

字面意思：对于“原来的我”所拥有的财富，我要完全地夺取过来，一点都不剩。如果他愿意做我的仆人，我只给他一点点仅够维持生活的报酬而已，其他劳动果实和资具全部都霸取过来。

颂词表现了高者相续当中的恶心。前面是到他们相续中的烦恼和愚痴的状态，而现在是在讲他们相续中恶心的状态。很多时候，当一个人处于高者位置的时候，他根本不会考虑别人的利益，只想自己一心夺取，不会考虑别人的痛苦和安乐。就像前面我们所讲的一样，我们处于高位时，因为只关心自己的苦乐，便对别人的苦乐毫不关心。这个颂词很好地表现出了这种情况。

“彼富吾夺取”就是如此，针对换位之后“原来的我”，“新我”对“旧我”生起一种恶心，客观地表现了高者不关心低者苦乐的真实心态。这种恶心在很多作为高者的凡夫人相续当中存在着——就是一心一意地想要霸取别人的财富，然后给予别人一点点资生的报酬。这种情况古今中外都有。

当然也不否定有一些处于高位的人，内心调伏得很好，人也很善良。但比较普遍的情况是，一旦处于高位，就很容易傲慢，看不起别人，一旦看不起别人，对别人的死活和苦乐就不关心了。他会觉得：只要我过上富裕的生活，其他人过得怎样都无所谓。或者只要我能过上好的生活，那么其他人都应该为我服务。在这种情况下，他就会用尽一切方法来霸取别人的资产，只给别人一点点的报酬，这种情况也是很多。当然，从另外一个角度来讲，这也是一种因缘果报，但颂词并不是从这个角度去分析，只是从高者内心当中的恶心进行分析。

话说回来，当我们处于高位的时候，我们有没有想过众生的苦乐？有没有只顾自己而不顾别人的这种心理状态？其实还是很多的。有时只要自己能获得安乐，其他人的安乐不用考虑；只要自己能离苦，那么自己可以把痛苦转嫁到别人身上，让别人来替自己承受痛苦。这样颠倒的自他相换，我们以前再再地做了不少。

此处颂词讲的自他相换是一种善心，但以前凡夫人的自他相换就是一种恶心，把自己的过失换到别人身上去，把别人的安乐换到自己身上来。这就是一种轮回的因，成为众生的因。现在的自他相换必须要反其道而行之，把自己的安乐给予众生，把众生的痛苦由自己来代受。

我们再从自他相换的角度来看这个颂词。这里说到，“新我”高高在上地对待“旧我”，要让他成为我的仆人。对这句话，我们反过来从自他相换的角度来理解：对现在的新我而言，“旧我”发了菩提心，就要做众生的仆人。高高在上的新我说“若为吾仆从”，即“你（旧我）要做我（新我）的仆从。”

我们作为自他相换的修行人，发愿要做一切众生的仆人。在第三品中也讲过，“凡需仆从者，我愿成彼仆”，我们要为众生服务，把众生的利益作为最至上的利益去考量。

从颂词原文来讲，“唯予资生酬”是“新我”对“旧我”的一种恶心的状态。但从发菩提心的角度来讲，为了利益众生，我们愿成为众生的仆人，只取一点点能够维持生存的报酬就可以了。“其余悉霸取”，其他的都为了众生而奉献。“其余悉霸取”本来指高者要霸取我的一切财富，现在从修持菩提心的角度来说，我心甘情愿地把我的东西全部奉献给众生，自己得到一点点的利益就可以了，只需吃饭、维持生存的一点点资具，为了利益众生，其他的都给予众生。这就是从自他相换的角度理解。

### 令彼乏安乐，恒常遇祸害。

字面意思：“彼”是原来的我。“新我”要让“旧我”缺少安乐，恒常遇到祸害。这是让众生不要得乐、让众生遇苦的这种心态，也是一种恶心。作为修行人，如果经常产生愿众生痛苦、离乐的心态，也是一种恶心。如果我们经常幸灾乐祸、不关心众生苦乐，心就会变得愈来愈恶毒，对自己和众生都是一个很大的伤害。所以，从现在未来、从世间出世间、从对自他等种种角度分析，如果自己经常串习恶心，都不会有丝毫利益，何况我们现在还是发了心的菩萨。

反过来，如果以世间人的心态去看，会觉得很正常：只要我能够获得快乐，只要我的家人、团队获得快乐，其他人的苦乐就用不着关心。就像现在很多人只是考虑到自己的口腹之欲，只是想自己吃得好、吃得舒服，但从来没有考虑到被我们所吃众生的感受。它们被抓住、被囚禁，然后被杀死、被烹煮、被我们吃掉，是非常悲惨、痛苦的，但我们为了满足自己的快乐，为了让自己离开痛苦，就把一切痛苦加到它们的身上，这是非常不正确的。

作为一个菩萨，应该从各方面进行考虑，现在反其道而行之，应让“我”缺少安乐，然后把自己的安乐给众生，祸害由我自己来遭遇。“令彼乏安乐，恒常遇祸害”，我们要把颂词当中的“彼”字理解为“我”，“令我乏安乐，恒常遇祸害”，这就符合自他相换的精神。我们换位之后，“原来的我”应该这样去想——“令我乏安乐”，我可以缺少安乐，但众生不能缺少安乐；我可以遇到祸害，但不要让众生遇到祸害。

前面我们也再再地分析过，我们这样“想”的时候，虽然我们愿意让众生获得安乐，不一定能够令众生马上获得安乐；虽然我们愿众生离开痛苦，不一定能让众生立刻离开痛苦。但是，我们在“想”的这种心是非常纯洁的一种善心，很清净、很广大、很伟大，也是相应于菩萨道的善心。这种心一旦成熟，我们会获得某种力量，然后就可以真实地帮助众生，让众生从痛苦当中解脱、真实地获得安乐之道。从自他交换的角度来讲，意义是非常深远、非常殊胜的。

以上就讲完了和高者换修傲慢。了知了高者相续中傲慢的状态，也换修了菩提心，所以对自己和高者的状态了知得一清二楚，这时再来修自他相换就非常方便。也知道了内心当中的恶心如此可怕：如果我们处于高位生起恶心而不调伏，就会想“彼富吾夺取”；如果别人变成我的仆人，我就会“唯予资生酬，其余悉霸取。令彼乏安乐，恒常遇祸害。”如果我们处于高位，产生这种恶心是非常可怕的。

对高者相续当中的傲慢、渴求被赞颂、获得一切快乐等的心理状态，对他们的烦恼、痛苦和恶心，我们通过换修后知道得清清楚楚，对调伏我们相续中的傲慢心也能起到非常好的助缘的作用。

## 丑二、彼之原因

为什么要通过三种换修方式来让“原来的我”受折磨呢？为什么如此痛恨“原来的我”呢？

### 彼为堕生死，百般折损我

“彼”就是“原来的我”，是我们痛恨、嫉妒、竞争和藐视的对象，是导致我长久以来堕落生死，百般遭受折磨的原因。“原来的我”在我堕入生死的过程当中，曾经百般折磨过我，所以现在我要报复他。

其实这里的“我”就是我执，就是我爱执。无始以来，我们相续中就是以我爱执为中心的，所以为了满足自我，我们就不断地产生贪欲、嗔恨、嫉妒、傲慢，不断地造种种业，不断在轮回当中感受很多生死。现在我想要修持清净佛法，我爱执还在从中作梗，让我生不起菩提心、没有办法相应菩萨道、没有办法证悟空性。所以说在整个轮回当中，“原来的我”（即我爱执）就是一切痛苦的根源、所有过患的罪魁祸首。所以说“报应皆归一”，我们在《修心七要》当中也有讲过，所有的报应“皆归一”，全部归在我爱执上面，都是我爱执惹的祸。

既然我爱执在无始轮回当中如此折磨我，现在我当然要报复它，要让它去受折磨。换句话来讲，就是要打击我爱执、消灭我爱执，因为这个我爱执是修菩提心和利他心的一种根本障碍，所以要对我爱执产生一种必须马上消灭它而后快的心态。如果产生了这种心态，我们的修行才有意义。

上师在讲记中也引用了噶当派格西的教言：什么时候我们对我执产生了犹如怨敌一样的心，这时候我们修法才有意义。也就是说，如果我们还没有认为相续当中的我爱执是个怨敌，仍然把它当做一个最亲密的朋友，那么为了满足它的需求，我们还会去造业、去生烦恼。而我们修习佛法的时候，一切的所作所为也是为了满足我爱执的需求而奋发的，所以一切佛法都变成了庄严我执、加厚我执、加固我执的因了。如果我们没有把我爱执当成怨敌，我们所有世间和所谓的出世间的一切奋发都还是围绕我爱执而转，还是会成为轮回之因，所以佛法对我们来讲就没有任何的意义。

如果我们把我爱执作为怨敌，想消灭它，那么消灭它的因是什么？就是佛法。只有当我们把我爱执当成怨敌、了知它是怨敌的时候，我们学佛法才有意义，因为这个时候修习佛法是为了灭除我执和我爱执而修行，这样目的就非常明确。这是在灭除轮回的根源，而不是在增长轮回，不是在造新的轮回的业，所作的一切都是为了灭除我爱执。而灭除我爱执，恰恰是诸佛菩萨所发现的、帮助众生脱离轮回的道路，所以何时认知了我爱执是怨敌，从那时起我们的修法就开始变得有意义。

在没有发现这点之前，我们的修法还是在为我爱执服务，还是被我爱执所利用，哪怕是“我要成佛”的心，都被我爱执所利用了。通过以上分析，“原来的我”（我爱执）就是让我堕落生死，百般折损我的罪魁祸首，我当然要痛恨它。所以我要把它观想成低劣者、竞争者，去打压它，让它去承受过患。以上就是“彼之原因”科判和颂词的含义。

子三（摄义）分三：一、不修自他相换之过患；二、修自他相换之功德；三、是故教诫修自他相换。

### 丑一、不修自他相换之过患：

汝虽欲自利，然经无数劫，  
遍历大劬劳，执我唯增苦。

字面意思：“汝”——心意啊，你虽然想要利益自己，但实际情况是，经历了无数劫、遍历了无数大劬劳之后，因为执我的缘故，到目前为止，还只是在增上痛苦的感受，除此之外，没有获得任何意义。

我们的出发点本来是想利益自己，不想受一切痛苦，想获得一切快乐，这就是我们想要利益自己的心态。但我们的方法是错误的：想要利益自己，一切以自利为上，一切以自利为重，一切以自利为主。既然把重心都放在了自利上面，对他人的利益就不予考虑了。

为什么说自利有时候直接等同于恶业，等同于流转轮回的原因呢？因为太过考虑自己的人对别人的感受几乎考虑不到，根本不关心别人，甚至为了让自己获得利益，可以损失别人的利益。在这个过程中就衍生出烦恼、贪欲、嗔恚、恶业，恶业再衍生痛苦，痛苦再产生愚痴，又开始产生伤害众生的心，如此恶性循环，到现在永远出不了这个怪圈。“执我唯增苦”就是这个意思。

再看颂词“虽欲自利”，它是最后“唯增苦”的原因，或者说也是一种想要实现自己利益的目标。“然经无数劫”就是指时间非常长，这里的“无数劫”不是从发心到成佛的三无数劫，而是无数个无数劫，乃至从有轮回开始到现在，或者从现在到未来，是无量无边的无数劫，这么长的时间。以前到现在因为有“欲自利”的缘故，我们在轮回当中流转“唯增苦”，现在如果不调伏自利心，从现在到未来，在无量无边的时间当中，还会继续因为“唯自利”的缘故而感受轮回的痛苦。

“遍历大劬劳”，“遍历”是讲种类非常多，表示我们所经历的痛苦种类之多，各种各样的种类和渠道都经历了。我们为了获得自己的利益，工作得非常辛苦，比如挖煤的人、搬运工或者上班族等，都觉得自己很辛苦。但这其实还不包括地狱、旁生、饿鬼等其他道众生痛苦的种类。

“大劬劳”指很多很多的劳苦，也有“无有意义”的意思。我们虽然经历了很多、很大、没有意义的痛苦，但结果是什么呢？因为执我的缘故“唯增苦”，它只是唯一增上了痛苦而已，没有给我们带来任何心中想要得到的离苦得乐，没有得到额外的解脱。

如果不修自他相换，还是保持自利、不打破自利（其实自他相换就是他利），还是一心一意地修持自利，我们还会经过无数的痛苦。如果从现在开始修持利他（下面的颂词就会讲到修自他相换的功德），我们就可以从自利中出来，从而找到一条全新的路，真正脱离以前的模式，获得新的智慧、修法和道路。通过这种道路走下去，就会真正地利益众生，也能够真正利益自己。

所以，真正想要纯粹利自，就要修持利他之道。修持利他之道虽然不考虑自利，但自利会不求而自得。如果我们一心一意考虑自利而不考虑利他，那是得不到自利的。因为考虑利他的时候就是考虑了其他众生的利益，就开始一心一意地去帮助众生，打破了自私自利的心，这样也就打破了轮回的根本，自然而然就从轮回中解脱了。因此，修持他利就可以获得自利，这不是一种投机的心态，而是让我们修持他利的时候不去考虑自利，但不考虑自利不等于得不到自利。

以因果不虚的道理分析，菩萨们在修利他的过程中，他们的修法和状态，完全是一心一意地考虑众生而不考虑自己的利益。虽然不考虑自己的利益，他们最后得到自利没有？佛陀不考虑自利，最后却成佛了，这难道不是最圆满的自利吗？这就是最高的奖赏。所以不考虑自利不等于没有自利，不可能得不到，因为他的方法正确。

一心一意考虑自利的人最后得不到自利，因为他考虑自利的同时在伤害众生，圆满自利的同时不伤害众生的情况几乎没有。因此说“欲自利”而最后得到“唯增苦”，这就是不修持自他相换的过患。了知不修持自他相换的过患之后，我们就应该修持自他相换，而修自他相换就是修持利他，通过修利他、修他爱执来打破我爱执，这就是“摄义”的含义。

今天的课程就学习到这里。

## 《入菩萨行论》第 145 课

今天我们再次一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。《入菩萨行论》宣讲菩萨的境界，或者说怎样趋入菩萨境界的殊胜窍诀。这些窍诀主要是针对具有实执、我爱执的凡夫，教授如何打破相续中的我爱执，生起利他的意乐和殊胜的菩提心。

菩提心有很多不同的阶段，有相似的菩提心、有真正随顺于菩提心的一种善心，或者慈悲喜舍心，还有真正为了利益众生而发誓成佛的菩提心。或就是菩提心的一部分：比如说自己发誓要成佛，或者自己想要获得小乘的解脱，或者只是利他的心，都可以叫做菩提心。真实圆满的菩提心，一定是为利众生愿成佛，它既要具足利益众生的部分，也要具足成就佛果的部分。通过悲心缘众生，通过智慧缘佛果，只有这两个条件都圆满了，才真正是大乘所讲的菩提心。

在不同的场合，对菩提心还有一些不同的解释：菩提心就是指远离一切四边八戏的智慧——胜义菩提心；佛相续中的智慧也叫做菩提心，因为佛是获得了菩提的觉悟者，所以佛心、佛智也可以叫做菩提心；有时是把我们的相续当中的本性叫做菩提心。

现在我们学习到了第八品的内容，主要还是宣讲为利益众生愿成佛的世俗菩提心，或者说宣讲利他的殊胜菩提心。在我们相续当中要生起菩提心，必须要跟随殊胜的佛的智慧，或者跟随一定的修行的次第，积累相应的资粮，修行殊胜的所缘、清净罪障，这一切因缘成熟之后，内心就可以真正生起殊胜的菩提心。

菩提心是非常清净、伟大的，而我们相续中无始以来，具足的是自私自利的作意，因此一下子要从这个严重的凡夫心过渡到或者说生起殊胜的菩提心，很不容易。在这个过程中遇到违缘或者一些退失的因缘，或者感觉生不起来这么清净的菩提心，其实非常正常。要生起这么清净、这么殊胜的所得，需要巨大的功德，也需要相对比较长的时间来串习，才可以真正在内心产生菩提心。

通过前面的学习，我们知道了不生起菩提心、不发起利他心，我们在轮回中是没有出路的。既然我们已经学佛，已经走上了大乘的修行之道，那么对大乘根本——菩提心必须认真对待、反复学习、观修；除了平时多看书、观修之外，可以多接触一些有菩提心的修行者或道友，相互讨论菩提心的利益、功德，交流一些心得体会，通过一切努力让相续中逐渐生起殊胜的菩提心。

现在学习第八品中世俗菩提心能增上的方便。前面已讲过了自他平等和自他相换的法相，科判宜说事宜的前部分也讲完了。今天我们宣讲摄义的内容，摄义分三个科判。不修自他相换的过患已经学完了，今天学习第二个子科判：

### 丑二、修自他相换之功德：

如果不修行自他相换，不修持利他心，在轮回中因为我爱执的缘故，就会反复地造恶业、生烦恼，一定会再再增上种种痛苦，没有办法获得殊胜的解脱。

要获得任何一种境界，或者成办任何事情，需要了知它的两个方面：第一、它的反方面的过患是什么？第二、它的功德、利益是什么？如果我们只观察功德不知道过患，就可能准备不足，或者说服力没有那么强烈。我们知道不修自他相换有这样的过患，就不想得到这种过患；而修持自他相换有这样的功德，就想要获得这种功德。在不想要过患、想获得功德的观修中，逐渐就稳固了一定要修持自他相换的见解，就会发誓无论如何也要修持菩提心，修持自他相换，从这个方面讲自他相换的功德。

是故当尽心，勤行众生利，  
牟尼无欺言，奉行必获益。

“是故”是承接上文的，既然不修持自他相换和不修持利他有这么大的过患，我们就应该尽心尽力地勤行众生的利益。“牟尼”就是释迦牟尼佛，佛绝对没有欺骗的语言，佛陀在经典中亲口宣讲“奉行必获益”，如果奉行自他相换和利他的思想，奉行者就一定能够获得最殊胜的利益。

此处我们知道了“是故当尽心，勤行众生利”。“勤行众生利”从心态讲是利他心，从行为讲是根据自己的能力，一心一意地做利他的行为。无论如何我们要尽心尽力地奉行众生的利益，如果我们相续中还没有产生利他心，就必须通过反复观修来产生利他心。我们有可能没有学习过，有可能没有修行，也有可能虽然修行，但没有尽心去修行，所以这里讲要尽心尽力。有时我们说：我已经学了一段时间的《入行论》，观修了几座，为什么还没有获得改变自己内心状态的功德呢？其实很可能是没有尽心去做。虽然我们也相似地去做，或是随便做了一点，但是内心要真正获得这个最殊胜的利益，随便做一点是完全不够的，所以颂词讲要尽心地勤行众生利。

“勤行众生利”有什么样的功德、利益呢？此处引用释迦牟尼佛的教言“奉行必获益”作回答。我们开始发菩提心利益众生，就一定可以获得最为殊胜的利益。从开始学习《入菩萨行论》，都在讲殊胜菩提心的修法和功德利益。此处依靠佛陀的教言，说明奉行利他或者自他相换会获得非常殊胜的利益。

我们是佛弟子，对佛陀的教言当然是相信的，可以依靠佛的教言来证成“奉行必获益”。佛陀的智慧彻照三世，对于过去、现在、未来三世法的一切粗细因缘，全部了如指掌，因此能够彻底了知并宣讲非常微细的因果关系。自私自利的心会有什么结果，利他心、自他相换会有什么结果，佛陀都如实照见并宣说。佛陀以前也实践利他之道，在获得殊胜的证悟之后，宣讲了这种殊胜的修法，为了让后代弟子遵照实践，依此生起修行自他相换的殊胜意乐。我们应该对佛陀宣讲的自他相换的修法产生信心。

大恩上师在讲记中为了证成佛陀是真实语者，也引用了很多教证、理证作为根据。按照学习佛法的次第，修行佛法的人如果已经达到了能够修菩提心的阶段，应该早就做好前面的预备工作，才能学习这么高、这么殊胜的教法。在学习大乘菩提心之前，我们肯定对大乘的基本教义或者小乘的出离心、无常等修法有所了解；在修持小乘教法之前，应该早就对佛陀的殊胜功德、智慧产生了信心。虽然按照次第应该是这样，但是进入佛法学习的人的因缘、根基、意乐不尽相同，有些人并没有经过小乘的修行次第，第一部法就直接学到了《入行论》。引用佛陀的教言来证成，对于某些人来讲，可能并不会像已经对佛陀教言深信不疑的人那样，他们可能仍没有办法直接接受。如果是按照修行次第上来的人，他到了这个阶段，对“牟尼无欺言”这句话绝对是百分之百信受的。因为有些人并没有经过这个阶段，所以上师在讲记中通过一些教证、理证进行了宣讲，让我们对佛是宣讲无欺教言的圣者产生定解。上师引用了很多经教，其中最关键的理论，最根本的理由就是“无因不说妄”，就是佛陀没有宣讲妄语的因，所以佛陀不会说妄语。

我们以前宣讲《入菩萨行论》时提过，如果看过佛陀在因地的传记《白莲花论》，也叫《释迦牟尼佛广传》，或是其他一些佛经中宣讲的菩萨修行方法，就知道修持十善业道要断除妄语，要修持不妄语的戒律。作为修行佛法的佛弟子，这是一个最基本的戒条。不单是断除妄语的恶业，宣说真实语，而且在修持菩萨道的过程中，还要通过布施、持戒、安忍、精进、禅定产生智慧，通过六度一心利他。佛陀教导要修行菩提道的初学者，一定要修持布施。以布施为例，我们要把自己拥有的财富、财物、钱财等，从少到多逐渐地习惯布施，最后可以把自己内外所有的财富、安乐、善根都布施给众生。我们想想看，如果一个修行者的相续中早就习惯了把一切内外财物都布施给众生，布施的习气已经完全成熟时，他有没有为了获得财物而说妄语的必要呢？他把内外所有耽著的东西都已经布施了，既然他能达到这个高度，那么他可不可能为了骗取钱财而说妄语？

世间说妄语的因是什么？无外乎就是为了自己的目的，有的人是为了获得钱财多赚点钱，或者是想不劳而获，就说妄语去骗别人。但是，你看佛陀在因地修行时，已经把自己的财物主动地，一点都不保留地，甚至自己的眼睛、手脚、王位等一切内外财物都毫无吝啬地布施给众生了，佛在因地的时侯已经做到了，到了果地的时候，可不可能为了骗取一点财物而在经典中说妄语，这是绝对不可能的事情！

有时我们为了保住生命，不得不欺骗别人、说妄语。但是，佛陀在因地时为了利益众生，曾经无数次支分身体或布施了整个生命，不是偶尔一次两次，不是咬着牙、狠下心把自己的手指剁下一根去布施，而是经常性地将手脚、头颅、脑髓全都做布施。一个修行人，他可以将全部生命奉献给众生，可不可能为了保命而说妄语？这是不可能的事情！

所以，我们看佛陀在因地时修持布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，他所修的一切法都是为了众生。佛陀早就断除了这些说妄语的因。“无因不说妄”，佛陀有什么必要说妄语？为财也不是，为了名声也不是，为了命也不是，什么都不是！佛陀在经典中没有这样的必要，也没有因的缘故，绝对不会说妄语的；而且，他通过不断地修持布施、持戒等，修持空性的智慧，修持大悲心，说妄语的因早就完全断除了。

因为佛陀在因地生生世世修持不妄语，生生世世为了利益众生而奋发，如今因缘都已经圆满了，果位也已经成熟了，所以佛陀一定是量士夫，绝对是不说妄语的。在世间中，一个人从小到大从来不说谎话，是一个诚实的人，这个人就值得依赖，而佛陀在因地的每一世都无数次修持利他的意乐，已断除了这样的欺诳心，因此佛陀的语言绝对是值得信赖的！

虽然我们现在做得很差，可能没有做到很标准的菩萨道，没有达到这个境界，但我们在学校、在《入行论》和佛法中受到的教育，都是不能够说欺诳语，或者不能够伤害众生。如果这样的教育能够深入到修行者的心中去实践，不单是一世两世，而是生生世世去实践，通过不断串习，串习的力量相当大，到了一定的程度，他内心中已经没有说妄语的意乐了，也没有说妄语的必要了，他根本体会不到妄语能带来任何利益，而断除妄语说诚实语，却可以生生世世带来很多的好处。佛陀作为修行者的导师，早就证悟了圆满的果位，绝对不可能在经典中说欺诳的语言。通过这样的方式，让我们诚信佛陀一定值得信赖。

从另一个角度看，我们也应该知道，不管宣讲的理由、理论再多，对某些人来讲也不一定深信。关键是我们诚信佛语，我们真的要佛陀和佛的教言产生殊胜的信心，而对于佛所宣讲的教法产生信心需要一定的或者足够的福德善根。如果我们有了福德善根，当看到这些根据时就不需要很多的理由，因为内心中已经有了这样的福德善根，所以只需听一两堂课，或是几句短短的教言能够产生信心了。

我们要修行这么殊胜的大乘佛法法要，如果相续中缺少了福德和善根，那么对于这样不可思议的、完全颠覆我们无始以来、从小到大思维习惯的教言（因为我们从小到大只关心自己或是和自己有关的人，而对其他的人不关心），如果没有一定的福德善根作支撑，我们是难以相信的。

从我们自己的角度来观察，虽然佛教的理论方方面面都已经讲得非常到位了，但很多人听完之后还是不能信受。当然有可能是自己的理解能力不够，或者是自己的福德因缘没有成熟，如果真正有一定福德因缘的支撑，那么他对经典中的这些思想观念产生信心还是比较容易的。

如果我们能够修持自他相换，能够一心一意修持利他，就一定可以获得最为殊胜的利益，这是非常微细因果的缘故，所以此处引用佛的教证“牟尼无欺言”来说明，因为只有佛的智慧才可以彻底地看到微细的因果，我们要了知修持自他相换获得的利益，这是之所以引用佛陀教证的原因。

若汝自往昔，素行利生事，  
除获正觉乐，必不逢今苦。

“若汝”的“汝”字就是指我们或者我们的心，如果我们从往昔就奉行自他相换或利益众生的发心和行为，那么除了获得殊胜正觉的安乐之外，绝对不可能遇到我们现在的这些身心痛苦。

这个颂词也讲到了修持自他相换的功德利益。“若汝”就是反观我们的心，反问我们，或者让我们觉醒，让我们从现在开始就实行自他相换的修法。

“自往昔”，往昔就是时间。“素行利他事”就是指我们要行持什么样一种行为，或者什么样一种发心。如果从以前就开始奉行自他相换到现在的话，它的果是什么呢？它的果就是离开痛苦，“必不逢今苦”，绝对不可能像现在这样，身心遇到了方方面面、层出不穷的痛苦、苦恼，而且从正面讲一定可以获得殊胜的佛果。

这就讲到了修行的因和果，如果我们修行的因是自他相换的话，那么我们的果一定是远离痛苦，获得殊胜的安乐。其实这也讲到了佛陀是怎样成佛的，佛陀现在已经获得了正觉的快乐，除了释迦牟尼佛之外，安住十方三世的一切正等正觉也是如此。获得佛果之后，绝对远离一切痛苦和一切痛苦的根本，断除了引生痛苦的种种业因，安住在最为殊胜的正等正觉的安乐中。佛陀是通过这种方式成佛的，如果我们现在能够这样修持，将来也可以获得最为殊胜的快乐。

“自往昔”，如果以前我们就开始修，现在一定不是现在这个样子。也许有些人说，往昔我的确没有修持自他相换，反正现在已经变成这个样子了，再说以前也没有什么利益和必要性了吧？其实有必要。因为佛陀在经典中早就讲了，作为佛弟子来讲也很清楚，轮回并不是到此世为止，以前流转无数次，现在或往后有可能还要流转无数次，那么在以后的无数次中我们应怎样去做，怎样去改变？有没有改变的方法呢？我们应该改变，而且也有改变的方法，就是从现在开始“素行利生事”。

看待现在来讲，以前都是往昔，看待后世来讲，现在就是往昔。佛陀在往昔修持了自他相换，现在成就了佛果，远离了痛苦。如果我们现在开始修持自他相换，那么在若干世之后（或者根机成熟了，就在此世）也有可能获得最为殊胜的成就。如果我们从现在开始精进、努力，就可以在未来通过自他相换的殊胜法门清净自己的罪业，清净相续中的轮回根本——我爱执，灭掉烦恼有漏业，而后获得殊胜的觉悟，通过觉悟来利益无量无边的众生。颂词同时告诉我们，自他相换的殊胜功德就是获得正觉的快乐。

华智仁波切在教言中也讲：如果我们修持利他心，修持菩提心，就算没有成佛也绝对不可能堕恶趣。因为堕恶趣的因是什么？就是自私自利的我爱执所引发的有漏恶业。我们能够修持利他心，一方面我爱执能够被打破，还有修持菩提心也不可能去造恶业，所以即便没有成佛，没有成就菩萨的果位，也绝对不可能堕恶趣。

对我们来讲，害怕地狱、饿鬼、傍生恶趣的痛苦，但是害怕归害怕，如果没有修持这种殊胜的因缘，虽然不愿意获得这样的痛苦，但还是会感受这种痛苦。真正远离这个痛苦的正因，或者说彻底解决这个痛苦的方案，就是修持利他心、菩提心。

如果我们没有修持利他菩提心（不是通过菩提心来摄受），只是在没有出离心、菩提心摄受的基础上，修持一点点后世获得快乐，暂时远离恶趣的因，那就没有很大、很长远利益。我们现在修持一点善业，虽然暂时可以离开恶趣，但是因为断根的缘故，解决方案只是暂时性的，所以当善业用尽之后，我们还有可能造恶业，重新堕入恶趣感受痛苦。

真正有益的解决方案，就是从现在开始下决心修利他，真正下决心改变我们相续中的我爱执，然后开始修自他相换的菩提心。如果我们认知到这一点，在这上面下工夫，就逐渐可以从一切痛苦中解脱，甚至不单自己解脱，还可以引导一切众生走向殊胜的解脱之路。

**丑三、是故教诫修自他相换：**

前面讲了不修自他相换的过患和修自他相换的功德,之后顺势给我们宣讲教诫修自他相换。既然我们不想获得不修的过失,想要获得修自他相换的功德,就应该修持自他相换。所以教诫我们,或者以我们自心作为善知识来教诫我们,一定要修自他相换和利他的殊胜菩提心。

故汝于父母,一滴精血聚,  
既可执为我,于他亦当习。

字面意思是,因此就像我们对于最初父母的一滴精血聚——“受精卵”可执为我,可以把这个来自于父母,来自于他人的精血聚集的身体执为我的话,那么对于其他众生也要如此的修习。

我们在学习修自他平等时,也看到过大概意思的颂词。因为众生认为他是他,我是我,我照顾自己、爱护自己情有可原;父母和我有亲缘关系,我对他照顾也是情有可原。但是其他轮回中的众生、不认识的人或者傍生,和我并没有什么关系,而且有些仇人还伤害过我,为什么我要对他们修持自他相换呢?为什么我要对他们修持利他心呢?因为他和我没关系的缘故。

此处教导我们,实际上通过修行是可以生起自他相换的境界的。就好像最初的时候我们对身体很执著,认为这是我的身体,所以我要保护它。我们观察身体的来源,其实这个身体并不真正是我们自己的,从现在往回推,身体来源于母亲的子宫,来自父精母血或者受精卵,我们就是从受精卵开始,经过九个月零十天,或者说十月怀胎之后,逐渐在母亲的子宫里发育成形的,所以它最早的来源就是“一滴精血聚”。“精”来自于父亲,“血”来自于母亲,也就是精子和卵子,一个是来自父亲,一个是来自母亲,都和我们没有关系,都是他人的。但是,我们的心,这个神识投胎之后入到这个受精卵中,就开始执著这是我的身体,然后越来越执著。出生之后,我们仍然执著这个身体是我的,到现在为止,我们都认为这个身体是我的身体。真正分析时,这个是不是我的身体呢?神识可能是我,但是这个身体,它的来源是“一滴精血聚”,而这个“精血聚”来自于父母,父母和我们自己是不同的本体,是和我们相续不一样的另外的众生。通过短时间的执著和串习,我们可以把不是自己的身体(来源于父母的精血)执著为我的身体,那么“于他亦当习”——对于其他众生,如果我们这样串习的话,也可以生起这个是我的众生的观念,也可以把它们执著为我所。不相同的、不是一个相续的父母“精血聚”可以执为我,同样,我们可以把其他的、不认识的人执为我,这个道理是相同的。

这里通过什么根据成立呢?通过利他心、佛性、或者一切众生想要离苦得乐的思想和我们是一致的来成立,他人就是一切众生的一部分。我们通过自他平等的理论来观修,打破他是他、我是我,我没有义务照顾他、我没有责任救度他的狭隘分别念,通过不断地观修,把相续中的强烈我执化解掉。

我们为什么不愿意去帮助他们?就是因为相续中有个我爱执,有这是我、这是他的执著。当我们通过不断观修,把这种所谓的我爱执融解掉一部分,或者化解掉自他的执著之后,我们再去利益众生就没那么困难了,就比较容易接受和理解利益众生的思想了。这里只是归摄,比较详细的理论是在第八品讲自他平等,那部分寂天菩萨讲得非常的清楚,用了很多颂词和比较大的篇幅让我们打破所谓的自他分别念——不能够把其他众生执为我,不能够产生自他平等的心,没有办法生起利益一切众生的心等等。

还有一种观修方法:在“七重因果教授”中,首先通过教证,了知一切众生无始以来都做过我们的父母,通过这样的观想就把自他关系拉近了,因为他不是一个陌生人了,不是和我们无关的人了,而是曾经做过我们父母的恩人。他们在以前做我父母的时候,我还没有能力报恩——可能我在世间的孝道上报了一点点的恩德,但是真正来讲,父母那么大恩德,我是没有办法完全一一报尽的。以前我是没有能力,现在学习了大乘佛法,有能力之后就应该开始报恩了。

就像有个人,父母对他的恩德很大,但是这个儿子或女儿一直没有赚钱的能力,他内心想报恩,却在很长一段时间中没有能力去报答;假如他有一天发达了,或者赚够了足够的钱,有了足够能力,他就会想:现在我有能力了,我要尽力去报答父母的恩德。我们也是这样的,

无始以来一切众生都当过我们的父母，对我们都有很大的恩德，但我们在修持大乘法之前，没有这个理念或者没有这个能力，现在我开始具足能力了，就要开始发愿准备利益众生。从这个方面，我们也可以把众生观成自己的父母，以这种方式来增加悦意慈心，然后再去修自他相换。

有些人怀疑：我们能不能打破我爱执？能不能修成自他相换？为什么会有怀疑呢？我爱执并不是一生一世养成的，从开始轮回的时候就串习了。我们轮回的时间到底有多长？根本找不到它的边际，很难找到具体是从哪个劫开始轮转的，我们串习我执的时间这么长，才到现在这种程度。现在我们开始修持他爱执，打破我爱执，虽然寂天菩萨和佛陀的这个窍诀从理论上来看应该可以修成，但是我们还有疑惑：既然我们无始以来养成我爱执花了这么长时间，会不会在培养另外一种新习气和执著时——比如培养他爱执，把众生执为我的这种执著，会不会像培养我爱执那样，也要通过非常长的时间才能培养起来呢？我们在短时间里能不能断除我爱执而生起利他的意乐呢？其实，我们不需要担心。虽然从无始到现在我们一直习惯于我爱执，但是要知道我爱执毕竟是一种颠倒分别念和错误观念。我们通过殊胜的教理观察，可以认清我爱执就是无明、愚痴，就是一种颠倒的执著，它不是诸法的真实义，不是我们自己的东西，而是一种颠倒错误的观念。既然它是错误颠倒的，要把它从相续中移出去，也不会那么困难。

既然一切诸法的本性是无我的，我们只要相应于这个实相，那么和它相矛盾、颠倒的这个有我的观念，当然就可以很快清除。虽然无始以来已经培养了这么长时间的颠倒执著，但是只要我们看清楚实相之后，就可以很快地解决掉。很多经书中比喻，就像一个山洞或者一个千年的暗室，虽然它的黑暗已经存在了几千年、几万年，但是什么时候灯光照进去，什么时候黑暗也就被照破了，所以经典中讲“千年暗室一灯照破”。虽然颠倒我执存在于我们的相续中已经无数劫了，“有我”的黑暗已经存在这么长时间，但是它毕竟不是我们的真实义，如果一旦照见了实相，或者相应实相去观修，那么一刹那就可以把它照破。

还有这个我爱，其实也是颠倒的。因为以佛的智慧观察，一切众生都具有佛性。佛性中具有什么？一方面是空性无我的本体；另一方面是大悲心。其实，佛的大悲心在每个众生的佛性中是本自具足的，利他大悲心的究竟本体和实相在我们相续中本自具足，现在我们相应实相修利他、修大悲，在短时间当中生起大悲心也不太困难。

我们在修持利他，修持自他相换、积累资粮、忏悔罪业时，尤其要祈祷上师诸佛加持、提携我们，通过佛菩萨的加持及各方面的因缘多管齐下，在很短的时间内就可以让我们转变相续中的我爱，生起利他心和空性智慧，获得殊胜的觉悟。我们应该培养这种信心，相信按照正确的方法坚持不懈地修下去，在可见的未来绝对可以在相续中生起自他相换的菩提心。

一旦自他相换的菩提心生起来，我们就真实地进入了大乘道，以后修行就会非常顺利。之所以修行难以进步，主要是我爱执在从中作梗，当把最大的障碍——我爱执这个大石头搬掉之后，剩下的也就是一些残兵败将而已，虽然它们能够站起来作乱，但是力量已经很微弱，不足以干扰我们修行了。我们相续中的菩提心的力量会日渐深厚，再没有什么可以阻挡我们修持菩萨道。以上是教诫我们修持自他相换是绝对可以修成的。前面科判讲的是意乐，接下来讲行为。

## 癸二、（行为）分二：一、行为修法；二、以行为主宰心。

第一个科判主要是从改变心态的角度讲，第二个科判主要是从行为的角度讲。首先是行为上的修法；第二是通过殊胜的行为主宰我们的心。

### 子一、行为修法分三：一、当利他；二、断除珍爱自己；三、摄义。

#### 丑一、当利他：

应为他密探，见己有何物，  
悉数尽盗取，以彼利众生。

科判是我们应该修持利他。颂词的字面意思是，我们应该作为其他众生的密探，观察我们自相续中具足什么样的功德，之后把它们全部偷出来利益众生。

这是通过比喻告诉我们应该一心一意地利他。“应为他密探”是什么意思？就是我们的心现在要为众生服务，要作为众生的密探、间谍，打探我们内心中具有什么功德。为什么要这样呢？因为我们对自己的状态很清楚，观察得比较仔细。就像你要派一个人到陌生的地方去打探消息就很困难，他肯定不熟悉情况，如果找一个内部人员，俗话说家贼难防，他本来就对内部的情况很熟悉，提供情报就更方便、准确。同样的道理，我们对自己的情况是非常熟悉、非常了解的。只不过我们以前没有观察可以给众生提供什么，只是观察众生有什么东西，然后想从众生那里得到什么东西。以前我是作为自己的密探，到处打探，到处观察——这个东西我需要，我应该从张三的手上把它取过来；那个东西我需要，我应该从李四的手上把它取过来。以前都是为我们自己服务，不惜伤害众生，这样的行为直接导致我们感受无量无边的痛苦。

现在，我们必须反其道而行之。以前我们作为自己的密探，每天思考从众生那里可以得到什么利益；现在我必须反过来做众生的密探，就是说我要起义了，不能够再给自己做事了，要给众生做事。像这样就是我们要转变自己的身份，开始作为众生的密探，为众生谋利益。

“见己”就是观察自己在做什么，观察我们相续中有什么功德。比如我们今天听闻《入行论》有功德，佛在经典中说过，一个人讲法，一个人听法，这是在有为法中是最大的功德，既然听闻佛法有这么大的功德，现在我打探到自己正在讲法，或者正在听闻佛法，知道我正在获取这个大功德，那么就把它盗取出来利益众生，自己不贪著功德，一心一意地把这个功德回向给一切众生，让众生去享受。又比如我们今天供佛了、顶礼了，我们内心正在感受安乐，或者说我身体健康、心情愉悦，当打探到自己有这些安乐后，就全部抢夺过来，“悉数盗取”，把它们全部给予众生，让他们去感受安乐。这是一种心态，的确可以做回向。

我们自己相续中感受的安乐，能不能转移给众生呢？以我们现在的境界来讲是做不到的。但不管怎么样，这种安乐还是应该把它取出来，这是我自己想要得到的或是正在感受的快乐，那么我要把它盗出来，让众生去感受。其实这更多是一种心态，当我们快乐的时候，要想到愿众生也得到、感受这种快乐；当我感受痛苦时，要发愿自己代受众生的痛苦。按照佛的教言，这种善根一旦成熟，功德利益不可思议，所以我应把这个善根取出来给众生。比如我们相续中有了菩提心，菩提心像如意宝一样珍贵，如果一切众生都具足就太好了，所以我们就观想把如意宝菩提心取出来交给众生，让众生生起菩提心，让众生拥有菩提心。如果众生拥有菩提心，那么他的前途是一片光明的。我们就数数地观察，数数地盗取，数数地利用这些东西利益众生，当我们做这些事情习惯之后，我们的心态和行为会很自然地去利他。

当我们做什么事情习惯之后，不经思考自然而然就会朝这个方面去做。假如一个人偷惯了东西，他走哪都偷，到了一个地方，看到东西摆在外面，四下无人，不用思考手就自然伸过去了。如果我们经常观修利他，那么在起心动念时就不用刻意思考，不用提醒自己我要去利益众生，我要发菩提心。一起心自然而然就会想到要利益众生，首先想到的就是我这个东西、这个善根要怎么样利益众生。

我们刚开始修法的时候，上师会教导我们，修法结束的时候不要忘记给众生回向。上师这样教导，我们学了、听了之后，害怕忘记就写下来，贴在某个地方。修法结束时，你看上师提醒我们要为众生的利益回向，于是我们就开始去做回向。有时想得起来，有时想不起来，但是当我们经常这样做的时候，就习惯成自然了。刚开始是勉强的、强迫性的，后来就很自然了。当我们修法一结束，马上就会想到应该为了众生利益去回向善根，最后就变成一切所作所为都是为了利益众生了。

上师以佛学院讲法为例，说上根者听到吹海螺时，就开始发心了，（当然，我们网上讲课就没有吹海螺的习惯了）；中根者在出门的时候就会想到“我要去利益众生”，比如开始出

门准备去听法，心想这次听法是为了利益众生；下根者是在法师讲完要利益众生发菩提心时能够发心，我这次听法，不是为了自己得到利益，而是为了利益众生去听法的。如果能够这样安住，善根最初就被这种发心摄受了，三殊胜中的第一个发心殊胜就有了。他在行持善法之前就发菩提心摄受，中间也不忘失这个心态，一旦产生自私自利的作意就马上改正，最后也想到这个善根已经圆满了，要为了利益众生而回向。

刚开始是为了利益众生而去听法，现在我已经得到了这个功德，（不能在开始时发心利益众生，回向时却舍不得，我要自己享用，这不行。）回向时也要一心一意为了一切众生的利益，把善根回向给众生。上师在讲记中提到，当我们自己得到快乐、赞叹没有什么感觉，而看到众生得到快乐、得到赞叹却很高兴，这就是你修心成熟、成功的一种重要验相。以前是我们自己得到赞叹、得到利益很高兴，而众生得到利益时，我们或嫉妒，或觉得不屑，总而言之，就是不如自己得到那么高兴。当我们不断地修心，修到一定程度时，突然发现当别人赞叹自己、自己得到快乐时，我们并没感觉到很快乐，但看到众生得到快乐了，就发自内心由衷地高兴，这就是我们自他相换的心修到成功的标准验相。

“见己有何物，悉数尽盗取”就说所取出来的东西有很多，有些是我们钱包里的钱，可以把它取出来利益众生。而“悉数”呢，我们要看情况。因为“悉数”主要是观待修行比较成熟的菩萨，他可以把自己的钱一点不剩地拿出来给众生。针对初学者，上师也讲过不能看到《入行论》中说“悉数尽盗取”，我们就不想后果全部拿出来，因为我们修心还没有成熟，这样做很有可能后悔，就会摧毁前面的功德，所以我们可以取出能够接受的一部分钱财，拿来利益众生，这是一个循序渐进的过程。

上师还说，我们取出来的东西，其中最好的就是法，因为法是对众生真正最有利益的。在所有利益众生的布施中，法布施是最好的。如果我们有能力就做法布施，哪怕给别人解释清楚一个术语，帮别人弄清楚一个概念，或者给别人解释一个颂词的含义，这都是以法做布施。如果能够恒常这样做，或者能把一个论典从头到尾讲解清楚，让别人在这个过程中获得很多的智慧，生起无数次的善心，这当然最好不过了。即使我们没办法讲，但也可以鼓励别人，或是给别人提供学习佛法的机会，也是挺好的。

我们无论如何要开始习惯利他，在心上面习惯利他，在行为上面也要循序渐进地习惯利他，这样我们的心就逐渐可以在行为上体现这种殊胜的心。

这堂课就学到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 146 课

下面继续学习《入菩萨行论》。下面的内容是讲第二个科判“断除珍爱自己”。

“断除珍爱自己”就是说，因为我们无始以来对自己非常珍爱，为了让自己获得利益、避免痛苦，伤害了很多众生的安乐。现在我们要断除珍爱自己这个罪魁祸首，必须要通过一系列完整的、系统的学习和观修才能做到。认知“珍爱自己是一切问题的根源”本来就不容易，有了一定的认知之后，还要通过行为和不断的观修来进行调正。所以第一步是观念上的认知，第二步才是对习性的改正过程，这方面我们必须清醒认知。

《前行》中观察菩提心的时候，包括了自他平等、自他相换和自轻他重。自轻他重就是观修自己不重要、其他众生才重要，可以为了众生的利益牺牲自己的利益。断除珍爱自己，就是要把自己放在次要的位置上，而把众生放在很重要的位置上。通过自轻他重的方式进行修炼，就可以断除珍爱自己。

丑二（断除珍爱自己）分三：一、以意乐自我嫉妒；二、以行为代他苦；三、以心行置低位。

“以意乐自我嫉妒”，就是在意乐和心方面，自己对自己嫉妒，从而改变珍爱自己的心态；其次“以行为代他苦”，通过实实在在的行为来代受其他众生的痛苦；第三，通过心和行把自己置于低位，把众生置于高位，这是自轻他重、自低他高，或者说断除珍爱自己在精神上的一种显现。

首先讲“以意乐自我嫉妒”。

**我乐他不乐，我高他卑下，  
利己不顾人，何不反自妒？**

“我乐他不乐”：我很快乐，而其他众生不快乐；“我高他卑下”：我高高在上，其他众生很卑下。虽然我很快乐高高在上，但我却只是利己而不顾众生，没有想到利益众生。如果是这样，为什么不反过来自己嫉妒自己呢？意思就是应该自己嫉妒自己。

如果我们不进一步地去观察，就觉得这个颂词不太好理解。一方面，自己嫉妒自己的情况基本上是不会发生的，自己的功德再大，因为没有一个对比，我怎么可能嫉妒自己呢？对于自己高高在上的地位或者自己很快乐，我们对自己嫉妒的情况几乎是没的。为什么这个地方要讲到自己嫉妒自己，“以意乐自我嫉妒”呢？其实这也是一种修法，因为要断除珍爱自己。

首先我们看“我乐他不乐，我高他卑下”，这两句是比较重要的。“我乐他不乐”：就是我和众生对比，我具有快乐而众生不具有快乐，我就比众生高。“我高他卑下”也体现了我比众生高。一般来讲，如果我们具有快乐或者快乐的资源、高高在上的财富、智慧等等，我们就有一定的能力可以去帮助众生，只要心念一转，就可以去利益众生。但第三句讲“利己不顾人”，而我们的行为是什么呢？虽然我很快乐，有财富、有地位，可以帮助比我卑下的众生，但我的心态一直是“利己不顾人”，只想到自己的利益而没有顾及他众，没有想到去利益众生。

按照现在一般人或普通人的想法：我快乐是我的事情，我高那是我自己的能力，凭什么我就一定要利益众生？我有什么责任、义务去帮助众生呢？一般普通人肯定会这样想，如果站在普通人的角度来思维也无可厚非。但关键是，我们学讲这个颂词并不是站在普通人思维的角度，或者完全按照普通人的习性去学习。

“断除珍爱自己”是在修菩提心，已经通过小乘到了大乘修利他菩提心的阶段。学到这个时候，如果我们还在习惯以学大乘之前或者普通老百姓的思维方式来看这个颂词，那是永远理解不了的，永远想不通为什么《入行论》当中一定要这样想，会觉得不符合逻辑、不符合情理。这个所谓不符合逻辑、不符合情理，只是观待于不学习大乘教法、内心当中没有这个观念的人而言。如果站在菩提心的高度看，就非常合情理，而且必须这样做，只有这样我们才可以自利利他；如果没有这样做，我们就永远不可能自利利他。

我们在学习大乘教法的时候，比如《入行论》这种大乘论典，千万不要把颂词拉低到我们的接受能力去看。如果把颂词拉低到我们的接受层次，就根本没有它的利益和价值了。只有把我们的思想提高到和颂词差不多平齐的水平，我们才能体会到它的价值，或者说我们应该要达到这个标准。如果我们的的心一下子达不到这个标准，就必须要通过不断地学习、思维来让我们的心放弃一点我爱执，不要完全从自我的角度或者从纯粹的轮回世间的心态去考虑，逐渐提高到以高标准的方式去考虑，大概就能够逐渐接受颂词所讲的道理。

“利己不顾人”按大乘菩萨的标准来讲肯定是不对的。“何不反自妒？”这时为什么不反过来嫉妒自己呢？主要是“何不反自妒”这句话不好理解。前面讲过，真正自己对自己嫉妒是不可能的事情。但是我们知道，一个处于卑下的人，他对高高在上的人会有嫉妒心，前面我们讲自他相换的事宜时已经学过，而且我们还换修过嫉妒，所以我们知道下面的人对上面的人会有嫉妒心。但是在嫉妒的同时，他其实对上面的人也有希望，渴望上面的人来帮助自己，拉自己一把，帮助自己一下，他会有这种渴求。而且如果上面的人不管他、鄙视他，他还会有抱怨。

现在我们高高在上，那就处于低下者去看一下，其实这种行为是很不应理的，“我乐他不乐、我高他卑下”，在这种情况下利己不顾人是不应该的。我们应该嫉妒自己，就像以卑下者的身份去嫉妒上面的人一样，我们应该“反自妒”，自己嫉妒自己。当我们从下面人的心态来看高高在上的自己，自己嫉妒自己的时候，就会引发一种心态：对于只顾自己快乐不顾及他人，或者是只想自己解脱不考虑众生的利益，就会觉得这是不对的。

通过这个“反自妒”、自己嫉妒自己的方式来提醒自己，我们可以假想自己处在下方来嫉妒自己，一颗心站在两个不同位置来思考。现在我们高高在上，没考虑众生，我们如果站在下面的位置再看一下自己的行为，那就是不对的。这个观念其实前面讲过了，这时就不需要解释太多，如果前面没有学过的话，这个地方就很难解释，要花很多口舌。

我们站在下面人的角度来嫉妒自己，一颗心考虑两种不同的情况和心态，一方面我们具有快乐、很高，一方面我们在嫉妒自己，这样一对比之后，我们就很容易直观地知道，我们的做法是不对的，我们应该在有能力的时候去帮助众生。至少现在入了大乘，虽然我的钱财、财富、智慧、福德还达不到真正能够像佛菩萨那样利益众生的层次和阶段，但是现在我毕竟在学习，观念上一定要转变，要断除珍爱自己，考虑到众生的感受。

利己不顾人其实就是没有考虑到众生的感受，我们只考虑到我们自己获得利益，只考虑到我们怎么样获得快乐，众生怎么获得快乐我们没有考虑过。或者有的时候我们为了自己获得快乐，不惜把痛苦让别人去承受，这样也是不对的。我们以前只考虑自己，当然考虑不到别人了，那现在我们要断除珍爱自己，刻意地去考虑别人的感受，所以说要用“反自妒”的方式，用自己嫉妒自己的方式让我们转移注意力，让我们看一看还有很多众生是需要帮助的。

虽然众生自己不一定承认需要帮助，要自己靠自己，但是在整个轮回的道路上，靠自己走出解脱的情况几乎没有，还是要靠菩萨发心，而现在我们在学菩萨道，所以要断除珍爱自己的这部分，要考虑到众生的感受、众生的利益。当我们考虑到众生利益的时候，在做任何事情时我们会想：我是为了利益他们去做的，我是为了利益众生去开始闻思修行、开始积累善根的。所以我们的观念从这开始就转变了，从珍爱自己慢慢转变成利益众生，考虑众生利益。

佛陀在因地的时候，有几次心态也是这样。《前行》当中讲，佛陀因地的时候，还没有明显地修菩萨道。一次他堕入地狱，和一个同伴一起拉马车，拉不动狱卒就用鞭子等武器打击他们的身体，让他们感受加倍的痛苦。过了一段时间，有一次他的同伴拉不动又被狱卒打的时候，他就说：不要打他了，把他的绳索套在我身上，我来拉。他的意思是反正他拉不动，让我来承受他的痛苦，只是没说出来。狱卒当然很不高兴，发怒说：众生自己的业力谁能承担？谁能来替换？说完就使劲用铁锤砸他的脑袋，他一下子就在地狱中死去而转生到了天界。公案中讲，那就是世尊开始生起利他心、开始利他的开始。

我们开始修菩萨道，也是从考虑到众生的利益、开始顾及到他人的感受开始的。当然我们也会想，我有过啊，我曾经考虑过众生的利益，但是“我们有过”还不行，或者“我们有过”是在和自己的利益不冲突的前提下，可以做些让步。如果和自己的利益冲突了，我们还愿不愿意做呢？就像佛陀因地在地狱拉马车的时候，可以牺牲自己去帮助众生，这样的话可能还不行。所以我们不能满足于我曾经生起过，我也有一点利他心，我也有一点好心，我也有一点菩提心。这是不够的。

《入菩萨行论》教导我们的是：一心一意或者没有任何造作的利他思想，必须通过串习，最后让我们心中充满了菩提心、充满了珍爱他人的心，这才足够。要断除珍爱自己而开始珍爱他人。《修心八颂》也教导我们，看到可怜众生的时候，要像看到如意宝一样去珍爱。只有在珍爱众生、顾及众生利益的时候，我们的心才和菩提心和菩萨道相应。如果我们还在考虑自己、珍爱自己，可以说到目前为止（不能说永远不能）还没有和真正的菩提心、菩萨道

相应。直到我们改变这种情况，开始断除珍爱自己、开始珍爱他人，从这开始，我们就慢慢和菩提道相应了。

下面讲第二个科判“以行为代他苦”，通过行为来代受他人的痛苦。

### 吾当离安乐，甘代他人苦。

我应该离开安乐，然后心甘情愿地去代受、领受众生的所有痛苦。

颂词中说“行为代他苦”，但是行为也是建立在心态的转变上面。首先我们要修心，第一步是修心，第二步才是行为。所以我们刚开始要反复观修、串习“众生的利益至高无上”，然后必须再再去打击我爱执，生起利益众生的心。当我们内心产生了非常强烈的利他心，产生了“众生的利益高于一切”这种心态时，一旦时机成熟，我们会义无反顾，马上去代受众生的痛苦，不会有思想斗争。

我们想要去帮助众生、想去利他的时候，有时总是很犹豫，畏畏缩缩的、小心翼翼的。为什么？因为我们怕——如果我付出了，那我损失了怎么办？受到伤害怎么办？考虑很多，就会有心理斗争。可能从我们自己的眼光看可以找很多理由，但是从修心的角度来看，主要还是因为内心当中利益众生的他爱执、或者珍爱众生的想法不够强烈。所以一旦遇到事情，我们就首先考虑：做这个事情对我有没有伤害？还是以自我为前提去考虑问题。如果观察到对我可能没有伤害，在这个前提下我们才愿意去帮助他人。

现在我们看到这种情况：有些老人摔倒在路上，很多人想做好事去扶，但也担心万一被讹上怎么办等等。从世间人的角度也可以理解，因为出过很多事情，大家显得更加小心。我们分析，这还是出于首先考虑自己，然后再考虑他人。假如旁边有人作证，或者用手机拍了，他就去做好事，其实还是想做，但有顾虑。

修持菩提心首先要通过观修断除珍爱自己，这可能是一个比较漫长的过程，但是不管漫长不漫长，困难不困难，反正是必须要去观修的，必须要去做的。通过不断观修、不断串习，当我们的内心非常强烈，时机一旦成熟，碰上机会我们就会去做。只要是对众生有利益的事情，我们就应该去做。所以首先是心态，然后是行为。

在这个行为的过程当中，有些时候自己不受苦，也能够解除众生的痛苦，让众生快乐的同时自己也快乐，这种情况也有。但是如果遇到极端的情况，自己必须要舍弃安乐、代受他人痛苦，才能让众生离苦、让众生快乐，遇到这样的情况怎么办？这个时候寂天菩萨就给出了这样的答案：“吾当离安乐，甘代他人苦。”即便出现了这样极端的情况，要让我以离开自己的快乐、代受他人的痛苦为代价，才能利益众生，也应该选择。这就是修心到量、修心圆满的一种标准。标准就放在这，我们把它作为我们的目标去靠近。

这个目标对很多人包括我来讲，还是很高的。要让我们以离开快乐、代受他人痛苦为代价，然后去利益他人，按照我们当前的心态来讲，还有点接受不了。虽然从心里讲应该这样做，如果我能达到这个标准应该很好，这种心态肯定有。但是要让我们现在就做到，可能有点困难。但是不管怎样，我们把它作为一个目标，慢慢去靠近。修一段时间，再对照这个颂词看一下，我的心态有没有达到这个标准：离开自己的快乐，代受他人的痛苦，我能做到吗？损失自己的快乐，让众生去快乐，然后我离开安乐，去代受本来应该由众生承受的痛苦，让他以完全没有痛苦、以完全快乐的方式生活、工作、修行，我们能不能做到这一点？修一段时间再去对照，修一段时间又去对照，当我们发现离目标越来越近了，就说明我们在进步。可以把这个颂词作为我们的参照、印证。

有些大德也是这样，上师讲过晋美郎巴的一个弟子，叫做晋美格桑上师，他曾经做过这样的示现。一次，他和一些弟子在接近汉地的一个城市中，看到一个小偷被抓起来了，当地人很残暴，把小偷五花大绑地捆在铁马（中空，里面可以放柴火烧）上，正在用火烧，想把他活活烫死。小偷非常恐惧、苦苦哀求，但是这些人没有动心，一边笑一边数落他的过失，说你为什么偷东西，小偷无助地嚎叫着。当时上师对小偷生起了无法遏制、无法堪忍的大悲

心，他站出来说，其实他才是小偷，偷东西的事和小偷无关。当地人就把手偷放下来，把他捆上去了。随着加热，上师关注心性而圆寂，心识离开身体而融入到法界当中。

从一个角度来讲，他是证悟者；从另外一个角度来讲，真正菩提心圆满的人就是这样的，自己离开安乐，代众生受苦。本来小偷和他没有任何关系，按照我们的标准来讲显现上和他没关，但从菩萨的角度和眼光来看，没有任何一个众生的痛苦是和他没关系的。按照一般道德观念来讲，他完全可以不管，他可以看看热闹，不忍心的话可以走开。但菩萨的眼光永远不是这样，从菩萨的眼光看这个众生和他有关，是他的众生，所以要帮助他解除痛苦。那么怎么办呢？通过其他方式显然不行，所以他就舍弃了自身的安乐，代受了小偷的痛苦：坐在烧红的铁马上面，承受痛苦离开了人世间。小偷就得到了安乐，离开了痛苦。所以这也是菩提心圆满的一种示现。

我们要发愿，总有一天我们要做到这样。看到这个事例，对我们有没有一种震动呢？如果有一种震动，就说明还是很向往这种境界。如果看了之后没有什么感觉，觉得这个不很稀有或者觉得很傻，那么目前的心态可能是大乘种姓还没有真正苏醒，还要等一段时间或者积累一段时间资粮，才能体会到这个公案的感人之处。就不会从其他方面考虑了：要么认为他很傻；要么想为什么让小偷逍遥法外；为什么要纵容这些坏人；如果他代受小偷的痛苦，其他人把他烧死了，他们也造罪业。这个地方考虑的主要是他那颗无私的心、平等的心、有大菩提心摄受的心。

从某些角度或以我们的眼光来看，会有些我们觉得有瑕疵和不应理的地方：比如让这些众生造罪业怎么办？其实大菩萨的菩提心是很圆满的，他的菩提心把所有的人都摄受了。可能有些人会因为让菩萨受苦的原因，暂时受一段时间的痛苦，但是从长远的利益考虑，这些人也是被菩萨的菩提心和悲心摄受的。而不是说这个大德只考虑到小偷的利益，他自己坐上铁马的时候，对烧死他的人产生了诅咒或者忿恨，菩萨没有这样的心态。他既以悲心面对这个小偷，也以悲心面对烧小偷的人。既然他的悲心是平等的，所以他在现前暂时救了小偷，从长远来讲他救了所有这些人。所有的人都和他有因缘，所有的人都因为此事最终能够得到他的救度。

我们有的时候眼光太狭窄了，只盯到眼前的事情，看不到长远的事情。菩萨不是这样，菩萨是眼前的事情也看，长远的事情也看，而且眼前的事情和长远的事情看起来肯定选择长远的事情。所以会以行为代他苦，“吾当离安乐，甘受他人苦”，菩萨有这样一种心态。

当然我们说每一次菩萨转生，是不是都是以这样一种大的行为示现呢？不一定。但是他内心中早有准备，他的菩提心是圆满的。只不过是相应于因缘，怎样的因缘对众生最有利他要观察。所以并不是所有的菩萨都一定要做这种行为——每个上师、大德都要去代小偷受苦等等。但他内心当中的大悲心、代众生受苦的心早就圆满了，存放在相续当中，在不同的因缘下就做不同的显现而已。

### 寅三、以心行置低位：

通过心行把自己置于低位。首先是第一部分内容：

**时观念起处，细察己过失。**

**他虽犯大过，欣然吾顶替，**

**自过纵微小，众前诚忏悔。**

“时观念起处”：时时应该观察我们的起心动念之处。“细察己过失”：详细观察我自己的过失。“他虽犯大过”：其他众生虽然犯了很大的过失。“欣然吾顶替”：我很高兴地、没有任何勉强地去顶替众生的过失。自己的过失虽然非常微小，但是我也不保留，在众生面前诚恳忏悔。这是把心性、心行置于低位的显现，自己的心处于低位，行为也是处于低位的。为什么这么强调置低位？置低位其实就是断除珍爱自己的一种表现。如果自己置于高位，高高在上，其

他众生自然就是很低的，我了不起，那其他众生肯定不如我，所以在这样的情况下还是珍爱自己，还是走轮回的老路。但是现在要反过来，把自己置于低位。

有时我们的行为处于低位，但是我们的心很高，这个不行。有些时候我们故意让自己显得很卑微，弄出很谦虚的样子，比如只坐在最后一排、角落，走路也跟在别人后面等等，但内心是为了显示自己了不起。如果这样，不但没有什么用处，而且恰恰是一种比较谄媚、狡诈的心态，因为自己想要用这种所谓卑微的行为来博取别人的尊敬。它是我爱执膨胀的显现，当然是不鼓励的。

首先是心处于低位，然后才是行为处于低位。佛菩萨的心是永远处于低位的，没有丝毫的傲慢，行为处不处于低位要看情况而定。佛陀的心处于低位，但是佛陀在显神通、度化众生和讲法的时候，会坐在很高的位置上，这时行为不一定要处于低位。但是他的心永远是没有任何傲慢的，没有对众生产生任何不敬的想法。此处颂词对我们是一种教言，我们自己的心和行都容易傲慢，都容易膨胀，很容易把自己处于高位，所以这时以“心行置低位”，通过这样的行为来断除珍爱自己。

“时观念起处”：时时观察起心动念之处。这个地方很重要，它的前提、基础一定是“时观念起”。如果我没有时时观察，或者所观察的地方不对——观察别人的过失。我们应该时时观察，观察的地方就是“念起处”，自己的心念、每一念。当我们起每一念的时候，我们观察自己的心：这个心是什么？是功德还是过失？

对一个从来没有训练过的人来讲，“细察己过失”是很困难的。我们每天生起无数的念头，没有统计过有多少，可能十万，也可能一百万。当我们起心动念的时候，在这么多念头当中，有几个念头是观察过的？很少。但是如果习惯禅修、观修的人，他就要观察念头，刻意地训练自己。在打坐的过程当中，比如说打坐半小时，他就在观自己的心念，起一个念头是什么，又起一个念头是什么。他上座的时候很专注，把所有的注意力放在观察自己的心念上面，下座之后力量还不会马上消失，一段时候中他刻意再忆念一下，就比较容易保持这种状态。这样不断修行，到非常纯熟的时候，念头一起他就习惯观察，这是一个什么样的念头。所以“时观念起处”也是一种禅修的基础。

“细察己过失”的“细察”是详细地观察自己的过失。因为只有细察自己的过失才知道自己有什么过失，才谈得上改正自己的过失。如果都没有观察过，都不知道自己的过失，那就不行。

“观察己过失”也需要一定的条件。作为凡夫人，如果没有学习过佛法，分不清楚什么是过失，什么不是过失。有时这种心态是好的，但我们认为不好；有时这个心态是过失，但是我们认为不是过失，因为大家都说这个想法没有错，是对的。很多时候，即使是过失我们都不认知。所以必须通过学习佛法，认知佛陀在经典，菩萨在论典当中所讲的哪些心态是过失。虽然它很微细，在老百姓、普通人心态中不一定是过失，但是在修行的角度，尤其是菩萨乘的高度就是过失，这方面我们要细察。比如说为了自己的利益去听法等等，我们会说这是对的，为了让自己过得更好，我去听法、作布施、放生。但从菩萨乘的角度、高度看，这种心态就是有过失的，因为你没想到众生利益的缘故。所以必须要通过学习才知道什么是过失，什么不是过失。学得越多、越广、越深，理解得越透，才能对自己的过失认得更清楚。

不学习我们就不知道什么是过失、什么不是过失。不学习的人往往会说：我没有过失，我很清净，我一辈子都很善良。我们经常碰到这种情况。其实以前不学佛法的时候，我们都这样，在遇到违缘的时候总是报怨：我没有做过任何对不起人的事情。其实是不是真的没有做过呢？他根本不知道自己是不是有过失。

我们发现一个规律，以前和佛学院的道友经常讨论这个问题，刚开始学了一点点佛法的时候，很容易说大话：这个境界生起来了，怎么怎么样。但越学胆子越小，越学越不敢说话，很多以前随随便便敢说的话，后面都不敢说了。因为学得多以后，智慧增长了，知道这是过失、那是过失，所以越学越谨慎，越学越胆小，这是个好事儿。

有的人行为很粗放，话也说得很大，经常说自己是证悟者、成就者，当然不排除有真正证悟者的可能性。但作为一个凡夫初学者，刚学了一点点没有彻底精通的时候，很容易滋生傲慢在别人面前炫耀，这就很危险。所以说必须要学得很深、很细，我们才知道过失，否则不知道什么是过失，怎么去改正、去调服呢？这很困难的。

“细察己过失”之后（所讲是心，“以心行置低位”中的心），然后下面讲行为。“他虽犯大过，欣然吾顶替”：其他众生虽然犯了大的过失，“欣然吾顶替”：我去顶替他，不让众生承受这样的过失，让他去感受快乐。“自过纵微小”：我自己的过失虽然很小很小，但是我要在“众前诚忏悔”，这是把自己置于低处的一种表现。

如果自己自高自大，别人犯过失我们会宣扬或幸灾乐祸：你看他的过失这么大，我比他厉害，我没有过失，他的过失好大。我们经常喜欢说别人的过失，我们正在说别人过失的时候，这时的心态可能是我们自己没有这样的过失，我们才愿意去说别人。如果别人有过失，我也有这个过失，可能我去说别人就没有底气。有底气去指责别人，一定是我们没有这种过失。这时的心态是什么呢？“他不如我”。我在这个事情上比他厉害，这就是珍爱自己，他不如我，我比他高，这就是没有把自己处于低位。

“自过纵微小”，以前自己的过失虽然小，不可能在“众前诚忏悔”，为什么？如果在众前诚忏悔，我的过失不就暴露了吗？我的过失一暴露，我就没办法处在高位，就会被别人看不起，就抬不起头来。现在因为要断除珍爱自己，所以要把自己的心行置于低位。自己的过失虽然很小，也要在众前忏悔，当然大的过失更加要忏悔，在众前忏悔之后，自己自然而然就处于低位，因为他们是忏悔的对境，他们比我高，我比他们低，有这种关系。这里最关键的还是通过这样的心和行为，调伏珍爱自己的心态。

“顶替”也有心理上的顶替。比如经常看到报道说众生杀人、偷盗、妄语、邪淫、杀害父母亲造五无间罪，或者诽谤佛法等等，犯了很大的过失。虽然众生犯了很大的过失，但是在心理上我们要顶替他们，他们的过失由我在我的相续当中承受。我顶替之后，就在心里愿这些犯了大过失的众生不要再承受过失，因为他们一切的罪业、烦恼、过失都已经由我顶替了。从心里观想他们的相续已经清净了，已经没有这种过失。这是心上面的一种顶替。

行为上面的顶替，比如前边我们讲过晋美桑给上师的公案。他眼看小偷要被烧死，就承认自己是小偷，顶替小偷被烧死。这样的事迹是非常多的，修行人和不修行人当中都有。

以前我们有过失，再小都是推给众生，巴不得自己一点过失都没有，即使有过失也要显得没有过失，大过失就更不用讲了，更加不愿意承担。现在是反过来，大过失绝对不能推给众生，小过失也不能推给众生，要在佛和大庭广众面前诚忏悔，让自己处于低位。这方面是调服自己的内心，断除珍爱自己的一种表现。

**显扬他令誉，以此匿己名，  
役自如下仆，勤谋众人利。**

这个颂词承接上一个颂词。

“显扬他令誉”：我们要显扬他人的功德，让他获得名誉。然后“以此匿己名”：通过这种方式来藏匿自己的名声。“役自”，把自己作为众生的奴仆，给众生服务。“勤谋众人利”：开始精勤地为了让众生获得利益而去给众生当差或者当仆役等等。这也是彻底放弃珍爱自己的修法。

“显扬他令誉”：显扬众生的功德，让众生获得名誉。一方面是对治自己相续中无始以来养成的不良习惯，因为我们无始以来总是习惯把自己推到前边，让自己获得名誉，为了自己的名声获得显扬，做了很多不合理、不合法的事情。为了对治习气的缘故，现在我们要“显扬他令誉”。第二，要让众生获得安乐。“令誉”是众生获得安乐的一种方式，除此之外还可以类推，还有很多让众生获得快乐的行为。众生想获得快乐，我们就帮助他们获得快乐。

“匿己名”对自己来说也是最好的保护。如果自己名声很大，就容易高傲自满，或者也容易遭到违缘和伤害。所以“匿己名”有很多直接和间接的必要。

“役自如下仆，勤谋众人利”：这两句主要讲一心利他，不求回报。一般来讲，忠实的仆人会一心一意为主人做事，自己的辛苦是不考虑的。所以要把自己当成仆人一样，一心利他，不求回报，处于最低位。在一个家庭、家族当中，如果自己处于最低位，除了看所有人的脸色，为所有人服务好之外，基本上没什么非份的想法，自己要求不多，也不敢有什么要求。当然我们不能去较真、钻牛角尖：这个仆人内心还有别的想法，也有忿恨。这里不是从这个角度讲，而是从整体的角度分析，处于最低位的人基本上没有其他的想法。

我们作为众生的仆人，主要是要一心一意利他，不要考虑自己，所有一切都是为了谋求众生的利益而奋发。这里的关键是我们处于最低位时没有丝毫可傲慢。有什么可以值得傲慢的呢？所有人都比自己高，所以自己不可能生起傲慢。我们自动把自己处于最低位时，就可以从这个方面逐渐断除傲慢。处于最低位，并不是什么都得不到，其实众生得到利益就是对我们最大的奖赏，就是对菩萨最大的奖励和最大的好处。

可能一般人不容易体会得到这个方面，但是菩萨的确就是这样思维、安住的，也的确从中得到了最大的好处和奖赏。众生快乐他就快乐，众生得到利益就是他的利益。当我们的修到这个程度的时候，可以说非常可喜可贺的一种境界已经生起来了。如果是这样，当然已经断除了珍爱自己，因为对自己的利益根本不考虑了，完全是考虑众生的利益。我们是自动把自己处于最下的阶位，而不是被别人置于最低位。如果被别人置于最低位，或者被迫置于最低位，内心当然会有想法，总有一天我要翻身，怎么怎么样。

这是我们观察到有各种必要，观察到要打破珍爱自己是修持菩萨道、打破傲慢的一种方法，所以从修法上要把自己处于一切众生之下，然后一心一意贯彻为众生服务的理念。在比喻和意义之间，不是方方面面都对得上的，某个地方对得上就可以作比喻。所以这个地方我们把自己当作仆人，主要是从要一心利他，不考虑自己的利益，没有自己的利益可考虑这个方面来讲，以心行把自己置于低位，然后把众生置于高位，珍爱众生，断除珍爱自己的理念。

今天的课就学习到这里。

## 《入菩萨行论》第147课

发了菩提心之后，今天再次一起学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。

《入菩萨行论》有十品内容，前面宣讲了世俗菩提心和胜义菩提心的本体、修法。最后一品是回向，回向也没有离开菩提心，寂天菩萨以菩提心摄受回向了造《入行论》的善根，我们也如是回向听闻、讲解、思维《入行论》的善根。

现在我们学习的是前面九品的内容，按华智仁波切的科判分为三部分：第一、二、三品是菩提心未生令生起，四、五、六品是菩提心生起之后不退失，七、八、九品是不退失的基础上让菩提心再再增上。目前我们学习到第三部分，即让菩提心增上的三品。其中第七品是世俗菩提心和胜义菩提心都能够增上的助缘，即精进；第八品是世俗菩提心能增上的静虑品；第九品是胜义菩提心能增上的智慧品。

现在我们学习的是增长世俗菩提心的修法。前面也讲过，要真正调伏烦恼，就必须修止观。止观当中首先要求“止”。为了获得寂止、静虑，前面讲了舍弃世间、抛弃妄念以及如何入等持、入静虑的修法，为后面修持世俗菩提心的正行做了一些准备。一方面需要静虑，一方面也要打好出离世间的基础，因为有了出离心才可以修持菩提心。对第八品前面的部分可以这样理解。

现在我们学习的是如何修持菩提心。前面讲了自他平等的修法，然后讲了自他相换的修法。自他相换当中讲了它的理念和实际事宜。现在我们继续学习的内容属于“宣说事宜”，它包括“行为”当中“子一、行为修法”和“子二、以行为主宰心”两个科判。

**“子一、行为修法”，分三：一、当利他；二、断除珍爱自己；三、摄义。**

**丑二（断除珍爱自己）分三：一、以意乐自我嫉妒；二、以行为代他苦；三、以心行置低位。**

**寅三、以心行置低位：**

现在我们学习到的是“寅三、以心行置低位”，它宣讲的内容是断除珍爱自己的分支。前面讲到，对待别人的过失我们必须不能观察，对自己的过失我们要众前忏悔，对他人的名誉我们要努力宣扬，对自己的名誉必须要想办法隐藏。

今天学习这个科判的第三个颂词，也是最后一个颂词。

**此身过本多，德寡奚足夸？**

**故当隐己德，莫令他人知。**

字面意思：“此身”就是身体或我们自己，它的过失是非常多的，有一点点功德也是偶尔的、非常稀少的，这样一种功德“奚足夸”？怎么值得我们去夸耀呢？所以我们应当隐藏自己的功德，不要让他人知晓。

“此身”可以直接理解成身体，因为身体本身有很多过失。但在这个论典中，这里的“身”其实是指我们自己的身体和心。真正去观察分析，将整个身心的过失和功德作个比较——就发现“过本多”，过失是非常多的，而功德是非常少的。

为什么要讲“过本多”和“德寡（我们的功德非常鲜少）”？因为凡夫人对于自己的过失非常喜欢隐藏，对自己的功德非常喜欢炫耀。因为觉得自己了不起，所以对自己的过失不宣扬，对功德则拼命炫耀，这种心态就是珍爱自己的表现。既然如此，我们就反过来，认知我们的过失非常多，功德非常少，就可以断除珍爱自己。反其道而行之，这就是断除珍爱自己的一种方式。

前面也提到过这个问题，“隐藏己过，宣扬己德”是珍爱自己的一种表现，经常这样就会越来越珍爱自己，觉得自己了不起或者怎样，对自己的身心、功德非常珍爱，就出现了前面讲到的很多问题。因为珍爱自己或者我执膨胀的缘故，产生的烦恼、恶习非常多。现在为了断除珍爱自己，必须要反习气而行。要开始把重点放在观察我们自己的过失上面。

作为一个初学的凡夫人，相续当中的过失的确是远远多于功德的。所以我们要知道“此身过本多”，以此来断除珍爱自己的习气。这些过失体现在什么地方呢？

比如身体的过失。身体的过失包括内外不清净的自性，在第五品、第八品对身体本身观察得很多。身体由三十六种不净组成；身体本身有生老病死很脆弱；它是有漏的等等。总之它有很多的过患。我们应该知道，身体本身里里外外都充满了过失。

我们的心也有很多过失。比如经常产生烦恼，经常看别人的过患，或者看不起有功德的人，或者对佛法很难发起应有的亲近。我们的心有很多问题，我们的行为经常也是造恶业，如杀生、偷盗、邪淫等。我们的性格也不稳重，有很多缺陷。总而言之，只要在轮回当中，就充满了过失，一方面感受很多痛苦，一方面也正在造很多痛苦的因，所以说“此身过本多”。

然后反过来讲，“德寡”，即我们的功德非常少。从身体方面来讲，如前所讲身体是有漏的，充满了不净物，几乎没什么功德可言。然后我们应该调伏自己的心相续，应该发起出离心、菩提心，对上师三宝产生殊胜的信心，对众生产生利他心，经常观修诸法的实相，但是这些心上的功德也非常少。然后不杀生、不偷盗等身体、行为方面的功德也很少。稳重等性格方面的功德也很少。

所以我们知道了自身的过失是非常多的，功德是非常少的。通过心的特性我们可以对此进行对治，学习佛法经常会利用心的一种特性：如果我们把重点、注意力放在自己的功德上，

我执就会膨胀，就会越来越珍爱自己；如果把重点放在自己的过失上，经常看过失，意识到自己的功德很少，越看自己的过失，对自己的珍爱程度就会越来越低。

因为发现了自己的过失，发现自己有很多欠缺、恶业、烦恼，越看这些方面，对自己珍爱或重视的程度相应就越来越少。看到自己的功德这么少，就不会因此产生傲慢心，或者产生想炫耀自己功德的心态。这样慢慢修，达到一定的程度就能够断除珍爱自己。

我们的过失非常多，我们的功德非常少。我们的功德的确少，和修行有素的菩萨相比，和登地菩萨、佛、上师等相比，我们功德是太少太少了。而且不光是少，我们现在暂时具有的功德还有一种无常性，它非常可能变化。

比如今天我们可能拥有一点点出离心，觉得轮回非常没有意义的、充满痛苦的，自己一定要出离，一定要修解脱道。也许今天我们生了非常可怜、非常微少的出离心，但是几分钟之后或者到了第二天，内心中这一点功德可能就被其他烦恼掩盖了，就觉得轮回中还有很多快乐值得追求，并不纯粹只是一种痛苦等等。这点本来就很少的出离心就变化了、无常了。

又比如一段时间中相续当中的利他心、对佛法的希求心非常猛烈，过段时间后趋于平淡，最后甚至不想学习佛法，这样的心态也经常会出现。我们对上师三宝的信心也是经常变化的。

所以说我们这种很少、很少的功德，再加上它还会变化，今天有明天不一定有，这种功德“奚足夸”？有什么可以值得夸耀的呢？或者凭什么觉得自己了不起，珍爱自己呢？观察身心，观察世间出世间法所谓的功德，没有一个值得我们夸耀。所以我们就应该“隐己德，莫令他人知”。

其实这就是前面所讲改变珍爱自己的一种修法。以前我们不是“隐己德”，而是拼命宣扬自己的功德，越宣扬越觉得自己了不起，越珍爱自己。现在我们要“隐己德”，把我们本来很少的功德隐藏起来。

“隐藏起来”的意思包括我们自己不要去关注它。因为它太少了，如果我们经常去关注它，可能在很微少的功德上面产生不必要的恶业、烦恼，阻碍自己的修行。如果我们认为它很少，不关注它，把它隐藏起来，一方面是不让别人知道，另一方面是自己也不要经常去想“自己具有功德了不起”等等，因为这样想的的确会助长自己的傲慢心，会让自心处于高举的状态，对修行非常不利。所以说“故当隐己德”，即我们要通过这种方式来断除珍爱自己。

### 丑三：摄义：

摄义是归摄前面科判的内容，包括对“丑一、当利他”和“丑二、断除珍爱自己”的部分做归摄。

它有两个颂词。首先看第一个：

**往昔为自利，所行尽害他，  
今为他谋利，愿害悉归我。**

字面意思：往昔为了自己的利益，我们的所作所为都是在伤害他人、伤害众生，现在我们开始修持菩萨道了，“今为他谋利”，现在则为了替他人谋取利益，为了利益一切众生，愿一切的伤害都归在我的身上，都落在我的头上，让自己去感受一切众生的痛苦，或者在为众生谋利过程当中所遭遇到的一切损害全归我。

再看摄义的意义在颂词当中是如何表现的。前两句说明以前我们是怎么做的，是怎样错误的心和行为，后两句说明我们要怎样去改变或者我们应该有怎样的心和行为。通过这样对比、分析，我们越来越认识到以前行为是错误的，发菩提心修菩萨道后应该去向的正确道路是什么。

颂词当中的“所行尽害他”说明，在没有进入菩萨道之前，没有学习《入行论》等殊胜的大乘修法之前，我们相继当中充满了我爱执，充满了自私自利。因为自私自利的缘故，我们的所作所为就会是“尽害他”，当然“尽”并不是“完完全全”的意思，而是很多时候、非常多的意思，我们为了自己的利益而伤害他人的心行非常多。现在我们要修持利他，开始学习《入行

论》，多多少少了解了一些道理，接受了一些大乘的思想，从今往后我们就要进入到利他的行列当中。

为什么此处讲“今为他谋利，愿害悉归我”呢？因为自利心越重，伤害他人的可能性就越大。如果一个人的自私自利心特别严重，严重到只关心自己的程度，为了自己的利益当然就不顾一切，根本不顾及别人的感受，也不管是否会给别人造成伤害，让别人的快乐蒙受损失，对这些都不会去思考。所以说如果一个人自私自利的心越重，伤害他人的可能性就越大。

反过来讲，如果相续中自私自利的心不是那么严重，则有可能在利益冲突上做一些让步。虽然有自利心，但是我爱执没有那么严重，所以在某些事情上就可以让步，比如不是关系到自己的生命或特别严重的问题时，就可以让步了，自私自利心越弱，让步就会越大。

当菩萨修持菩萨道，内心当中真正完全全打破了我爱执、生起了利他心的时候，会不会因为自己的利益去伤害众生呢？肯定是不可能的，因为内心中我执的心很弱，或者说我爱执的心、自私自利的心已经没有了，那怎么可能为了自己的利益去伤害他人呢？没有任何必要，而且他内心中也没有这样的想法，他的心通过修炼已经完全串习成熟了。

再看“今为他谋利”，既然如此，现在我要发心，开始扭转自己的心行。其实现在的修行就是一种很大的变化。以前宗萨仁波切讲过，其实我们学习佛法是为了让自己的生活过得更好，根本问题其实还是想“怎么让我过得更好，让我的烦恼更少，让我在轮回中过得更舒服，让我的这个‘我’更完美”，其实还是想怎么样提升这个“我”，而不是怎么样去扭转。他老人家讲得非常精辟。

看看我们学习佛法的目标是什么——有的是因为现在这个我是不完美、有缺陷的，现在的生活有缺陷，要通过修习佛法的方式把这些缺陷填补起来，让现在的生活更圆满，比如说没有烦恼、痛苦，一切都很顺心，希望我的享受、我自己都表现得非常完美，或者人格、心态、生活、身体各方面，一切都很圆满。以这种方式学佛，目标是错误的。

从根本上来讲，学习佛法完全全走的是另一条路，是完全颠覆现在的心行的一种道路，它不是想方设法让“我”更完美，而是要真正颠覆我们现在的我爱执。以前是一切为我而奋发，现在是一切为众生而奋发，以前认为有我，现在要修无我。所以说佛法的修持之道的确不是完善“我”的过程，而是整个颠覆“我”的过程，它就是一个很大的变化。

“今为他谋利，愿害悉归我”也是一种颠覆的过程。以前自利心很强，为了达到自利，一切所作所为都是害他的，现在开始发心，重新走上利益众生的道路，所以说“今为他谋利”，方向就不一样了。以前是为自利，现在是为他利，为他谋利，所以“愿害悉归我”，愿一切的伤害都落在我的头上，让我去感受。

为什么现在我们要发起利他心时，一定要说“愿害悉归我”，这到底有什么必要呢？发心利他就可以了，为什么还要说“愿害悉归我”呢？其实“今为他谋利，愿害悉归我”，是表明了一种彻底贯彻利他的决心：“我要彻底贯彻利他的思想，我要把利他的行为完全贯彻到底”，所以就有了“愿害悉归我的”教言，或者说我们应该有这种境界。如果我们这样发心，在做利他过程中的任何伤害、痛苦、违缘和不如意我们都可以承受，为了利他什么都可以承受，这样其实是把利他贯彻到了极致。

如果一方面想利他，一方面又不想去承受一切伤害，在利他过程中就会出现冲突。如果自己的利益受到伤害、自己遭遇痛苦，那怎么办？就要权衡利弊了。如果内心中没有彻底的利他思想，没有“愿害悉归我”的思想，如果对自己的利益有伤害，就会放弃利他，首先保全自己，然后再说利他。在确定自己安全的基础上再去利他，很多人是这样想的。但是往往我们这样想，就会丧失很多成办他利的机会，就不愿意把所有的时间、精力完全全落实到利他上面，所以还是有一部分自利的思想。

所以“愿害悉归我”是表达了一种彻底利他的态度。如果我们真正能够发这种愿或者产生这种想法、境界，还有什么可以阻碍我们修持利他呢？真正阻碍我们修持利他的因素，就是

想到自己的利益或者自己不想承受痛苦、损失，这样就没办法彻底利他。但现在发了一个愿——“愿害悉归我”，愿一切的伤害都落在我们头上，这是主动、刻意地把它当作一种修法，以这种心态我们发愿，而且把它作为主要的修法去观修。

以前我们可能不敢发这个愿，看到“愿害悉归我”的时候总是把它弱化一点，或者绕过去不想它。虽然我要利他，但我们在利他过程中愿意不愿意承受一些伤害呢？可能就不敢正面回答这个问题。但现在“今为他谋利，愿害悉归我”，愿一切伤害都归我，如果是这样，我们修利他的障碍就不存在了。所以这句话是代表彻底放弃自利，因此宗萨仁波切说修持大乘菩萨道是一个彻底的颠覆。

有些人学习大乘是想通过利他来圆满自己，让自己的人生更完美，他认为相续当中有利他心，人生就更完美了。从浅层次来讲，这没什么不对，但是这里面或多或少、或直接或间接隐藏了自利、我爱执的思想。它不是把我爱执彻底抛弃掉，而是把我爱执、我执、自我打扮得更合理或者让它们更完美、更圆满。如果是这样，其实是打着修持菩萨道的招牌行持自利之事，甚至把利他的思想、把成佛当成了自我服务的工具。因为成佛了，这个“我”才完美；如果不成佛，这个“我”就不完美。这是矛盾的。

所谓的成佛就是代表“我”的终极死亡，如果想成佛，绝对不可能有“我”。但是自己又想成佛后“我”达到完美了，因为“我”成佛了，具有了佛的特质。有一个“我”，又有一个彻底证悟无我的佛果，这是绝对不可能在一个本体上具足的。这就属于一种歧途。本来利他是打破我爱执的，但是如果把利他拉过来为自己的我爱执服务，那肯定不是佛菩萨讲的正确思想。

所以说这个地方讲“愿害悉归我”，愿一切的伤害都由我来承受，唯一的目的是为了利益他人、利益众生，它的方向就是要彻底断除我爱执，彻底放弃自利。只有彻底放弃自利，才能够完完全全地为众生去做利益。这是很重要的一个信息。

**莫令汝此身，猛现顽强相，**

**令如初嫁媳，羞畏极谨慎。**

字面意思：不要让你这个身体非常过分地显现一切刚强难化之相，而应该像刚刚出嫁的新媳妇一样，在丈夫的家里面表现出羞畏和谨慎的态度、行为。这是比喻和意义合在一起的解释，其实也讲到要利他，要断除珍爱自己等意义。

“莫令汝此身，猛现顽强相”中，“此身”是身心的意思，其实就是我们自己。颂词说不要让我们自己表现得非常顽固、顽强，顽强在有些地方作为褒义词，但这里是顽固、刚强难化的意思。“猛现顽强相”就是我执、我爱执非常顽固，为了自己的利益不惜一切。

现在观察我们自己，也是一样的，有时为了自己的面子、利益或观点，经常用语言、态度和别人顶在一起，和别人抗争。不愿意退步、让步，不愿意让出利益或其他，这是相续中的我执过于顽固不化的一种表现，经常出现趾高气扬的神态。

我们不要让自己表现成这个样子，因为外在的行为有时可以代表内心。为什么外表显现得这么刚强、顽固不化呢？就说明内心的我爱执非常强烈。既然现在我们要调心，要修持大乘的思想，寂天论师说，就不要让这个身心、这个“我”显现得这么明显、顽固，当然这不是让我们完美地把这个“我”隐藏起来，不让它表现出来，而是要彻底把它调伏而不显现。通过这样的方式调伏外在的行为，可以约束自己的心，对自心有一定的影响。

“令如初嫁媳”，这是以前的比喻。在《入行论》中有很多的比喻和例子。这是当年寂天菩萨在一千年前的古印度，适应当地的风俗，作了一些比较容易理解的比喻。

当然在五四运动之前，中国古代社会当中的风俗和古印度差不多。在第五品和第八品讲到，印度女人在出嫁之前一直住在自己的家里，出嫁之后必须要住在丈夫和婆婆家里，丈夫的家对她来说是一个很陌生的环境。其实以前中国古代或者说五四运动之前都是这样的，女人出嫁之后就到了一个全然陌生的环境当中去了。

当新媳妇刚刚嫁过去时，因为面对的是丈夫家的亲人或者比较陌生的环境，这个时候她就非常害怕，所以会有“羞、畏、谨慎”等很多不同的心态。因为她在一个陌生的环境，和所有人都不熟悉，所以她很羞涩、很畏惧，害怕做错事情，因为做错事情之后一方面是难堪、闹笑话，一方面是害怕别人取笑和惩罚，所以有畏惧的心态。还有她做事情特别谨慎，做事情之前会先思考，然后反复准备，把这个事情做得很好，她就是这样一种心态。

当然，为什么强调说这是古代的印度或汉地的风俗？因为现在的情况可能很难再体现出颂词的本意了。现在男女在谈恋爱时已经很熟悉，对彼此家里的情况和人也很熟悉，女人嫁过去之后“羞、畏”、“谨慎”的心态应该不会出现了。现在的很多情况是，男女要结婚，就单独在外面买房子，从家里搬出去，不像以前。以前女人出嫁之后必须要住在丈夫家里，和他们一家人住在一起，这种情况慢慢在改变。反正现在要结婚，肯定外面首先单独有一套房子，实在买不起房子的，才和家人住在一起，所以现在情况和以前情况不一样。

不管怎么样，这个颂词当中的情况是在当时的背景下出来的，那个时候新媳妇的心态很容易出现“羞、畏”、“谨慎”的心理和行为。

此处这个例子是为了说明，菩萨修行时应该犹如初嫁媳一样“羞畏极谨慎”，即菩萨修道时，应该有羞畏和谨慎的态度。

第一个“羞”，是有惭愧心。如果生起了自私自利的心，自己会觉得在佛菩萨面前很羞愧，因为自己是在修大乘道，现在居然生起了自私自利的心，居然在伤害众生，就会很羞愧。或者自己这么顽强，自己身心上表现的我执这么强烈，就会很羞愧。

“畏”就是畏惧，畏惧伤害众生或造业，畏惧从大乘道中退失，有一种畏惧的心态。

还有“谨慎”，就是非常谨慎，对自己的每一个念头、行为都要考虑：这个念头是利他的还是自利的，是善的还是恶的；这个行为会不会伤害众生。自己就非常谨慎，行为越谨慎就越不容易出错。

所以这个颂词就表现了菩萨应该有的修行心态和行为，就应该犹如初嫁媳一样非常小心谨慎，此处用的是“羞畏极谨慎”。

这些主要是针对初学的菩萨。初学菩萨外在的行为和心是有关系的。如果这个菩萨内心中非常羞畏、谨慎，外表就不会显出“顽强相”。外表如果显现“顽强相”，就说明内心中不具有“羞畏极谨慎”的这种功德。针对初学菩萨来讲，的确是这样。

但这是否针对一切菩萨呢？也不一定，因为菩萨相续中的功德越来越圆满时，外在可以显得非常粗暴，但是内心中非常慈悲。在内心中不离开慈悲的同时，外在可以显现粗暴相，比如佛菩萨显忿怒相或者上师调伏弟子时显忿怒相。

米拉日巴尊者的传记里面，他的上师马尔巴尊者经常发脾气，对米拉日巴尊者又打又骂，对弟子、其他人都是很粗暴，但他内心中是安住在大菩萨的慈悲心中的，一般人很难想象。但是可以用父母的例子来说明，父母在外表上显得很吓人，脾气很大，内心中对儿女是慈爱的。

有时看菩萨显得很刚强或者非常粗暴，我们也不能因而推知一定怎样，因为凡夫人、初学者才会在内心不调伏时外表显得不调伏，但是对一个的菩萨来说，可以显现不同的样子，内心是永远慈悲的，外在可以温柔，也可以很粗暴，因为他看待不同众生的需要，有些通过慈爱的心、柔和的行为就可以调伏，有些必须要以粗暴的行为才能调伏。

这里告诫菩萨们学习时要调伏我执，应该有羞畏和谨慎的心。羞畏和谨慎怎样才能产生？要多看大乘的教典，多观修大乘的教义，内心当中比较害羞、害怕、很谨慎的态度就会出来，羞于造恶业、畏惧伤害众生和非常谨慎的功德就会在内心当中慢慢出现。

**子二（以行为主宰心）分三：一、以对治主宰；二、视为所断违品；三、精通对治方便。**

首先是“以对治主宰”，通过对治来主宰我们的心；然后把我爱执视为所断的违品来进行主宰自己的心；第三，要精通对治的方便。

这个科判是“以行为主宰心”。有时我们说心主宰行为，以心为主，自己的心调伏好后，自己的行为也是调伏的。但有时候也可以用行为来主宰心，因为心和行为之间有一定的相互关联。所以有时候如果我们的心的心调伏了，行为也就调伏了；有时候如果外在的行为注意一点，也会帮助我们调伏自心。

比如佛陀在小乘当中讲到一些的戒律，如不杀生、不偷盗、不邪淫等很多戒律，居士有居士的戒律，出家人有出家人的戒律。小乘的戒律主要是以行为为主，首先断除不好的行为，因为要断除心中的想法比较困难。如果佛陀制定戒律时，一开始就制定“不能产生伤害众生的心，不能产生想偷盗的心”，这对众生来讲要求太高、太严格，很多人完全做不到。但制定“要断除杀生的行为”，虽然产生了想杀的心，但行为如果没有去杀，不算是犯戒律，我们一看这个可以接受，只要行为上做得到，就可以接受这个戒律。

所以说行为上不要去杀生、偷盗、邪淫、说妄语，小乘戒律方面以这些行为为主，当然不是完全不要内心的善心，而是以这些为主。首先断除内心中比较粗大、外在的身语的行为，再通过断除外在行为的方式来影响你的心，因为外在的行为断掉了、没有做，再去调伏自心就方便了很多。如果不断除外在的行为，如你可以做杀生、偷盗等非法的事情，这样能不能调伏自心呢？这是很困难的。所以首先强制性地断除行为，然后再慢慢调伏、软化自心，这样我们就比较理解了。

此处科判的行为是利他的行为或者调伏我爱执的行为，以行为去主宰我们的心，让我们的心处在利他的状态。

**丑一（以对治主宰）分二：一、略说；二、广说。**

**寅一、略说：**

**坚持利他行，切莫伤众生，  
妄动应制止，逾矩当治罚。**

字面意思：我们应该坚持利他的行为，千万不要伤害众生。如果我们的心的妄动，就应该制止。如果逾越了取舍的规矩，就应该用行动来治罚它，让它回到应有的轨道上。

再看“坚持利他行，切莫伤众生”，我们要坚持利他的行为，切莫伤害众生，这是大乘永远不变的核心、根本。不伤害众生，然后要利益众生，这是大乘永远的主题。

当然利益众生的方式有很多种，但不管怎样，总的原则是一定要坚持利他行、不要伤害众生。或者在利他的过程中要断除伤害众生；或者首先断除伤害众生，再想方设法地利益众生；或者利益众生就一定不会伤害众生，不伤害众生也是利益众生的方式。对此有很多种不同理解的方面，但是我们要知道，这是大乘中永远要修持的。不管怎么样，我们的心要想到利他，然后首先要断除伤害众生的心和行，然后也要去坚持利他。

有时候我们可能会认为，我可以不伤害众生、可以坚持利他行，但对此我们要分析。往往在利他行为和自己利益不冲突的前提下，每个人都是愿意利他的。随便找一个人，问他是否愿意帮助众生，对方肯定回答：“愿意”，从内心当中愿意帮助人，但是他有前提：“我在帮助人的时候，不要伤害到我的利益，不要和我的利益起冲突。”不起冲突的前提下，我们都愿意去利他，但是一旦起了冲突，能否利他、能否不伤害众生，这个就不好讲。

在和自己利益不冲突的前提下，不伤害众生，去利他，是很好的。但作为一个菩萨或者修行要上进的人，在“不伤害众生、利他”和自己的利益冲突时，还能够坚持利他，坚持不伤害众生，这就很难得。这是非常难的一种行为。上师在讲义中也提到一些大德的公案，比如僧群法师的例子。

僧群法师的例子很感人。他完全全彻落实了“坚持利他行，切莫伤众生”的发心和行为。他在深山里修行，每天要经过一个独木桥去取水，完全依靠山涧那边的泉水来生活。有一天他去取水时，发现独木桥的中间有一只受伤的鸭子蹲在那里，它受伤了，没办法飞，也

没办法移动。但独木桥是他的必经之路，只有经过这条路才能取水。在这个情况下，他利他的发心和行为就很明显了。

作为一个修道者，僧群法师肯定是利他的，底线是不能伤害众生，这时他遇到了利益冲突的情况。从我们的角度来看，第一个是吃饭和喝水的问题，吃喝的利益冲突了；从吃喝的冲突再延伸，那就是生命的冲突，如果不吃不喝，自己肯定会死去。

在这么大的冲突下，最后他选择了返回：他不能因为自己的利益去伤害鸭子，所以不敢去动它，因为是独木桥，一动鸭子摔下去怎么办？它又飞不走。这个时候他就选择返回去了，这种情况下如果能有折衷办法，他肯定会想，但他的确没有任何办法。上师在讲记中讲，最后因为这个原因，几天之后他就圆寂了。所以如果能像僧群法师这样做到“坚持利他行，切莫伤众生”，的确确实是真正把利他的大乘思想完全渗透到骨髓里了。这就是真正大乘的思想。

我们在遇到这个情况时，能不能这样做呢？“利益众生、不伤害众生”和我们的利益冲突的时候，我们怎样去取舍？我们应该怎么做？这个公案中，僧群法师是大乘修行人的榜样、目标，我们应该跟随这样的行为去做。这个颂词、教义再配合这个公案，的确确实，僧群法师把这两句颂词的意思做了最完美的诠释。我们要发愿：内心当中早日拥有这样的境界。

为了早日拥有这样的境界，我们必须反复去观修，观修利他的功德、必要和自私自利的过失。经常去观修，我们的心就会越来越清净，越来越宽广，最后就可以达到这种境界。所以我们应该通过这个公案来看待这个利他的问题。

再看“妄动应制止，逾矩当治罚”。如果我们妄动了，即自私自利的心、伤害众生的心、不想利益众生的心产生了，一有妄动马上发现，马上制止。因为这种妄动对自己的修行没有任何利益，会让自己丧失大乘修行的资格，所以说“妄动应制止”。

“逾矩当治罚”，如果逾越了取舍的底线，逾越了大乘的取舍之道，“当治罚”，即应该有所惩罚。怎么治罚在后面讲。或者在这里是劝阻，首先劝阻：“你不要有妄动啊！有妄动要制止。你不要逾矩啊！逾矩要惩罚你啊！”首先是温和地劝告，温和劝告无效后就要粗暴地治罚了。配合华智仁波切的科判，可以这样理解。这个颂词讲到“逾矩当治罚”，不管怎样，肯定会对你有所行动、有所治罚。

以上分析了略说，广说在下节课再讲。

## 《入菩萨行论》第 148 课

前面已经讲了略说(丑一、以对治主宰:寅一、略说),讲到要坚持利他的行为,不能伤害众生,要制止我们的妄动,如果逾矩的话应该治罚,这些是略说的内容。

### 寅二、广说

广说其实就是把略说的内容展开,更详细地介绍。这些殊胜的教言都是从寂天菩萨的智慧中显现出来的,在他的自相续中已经现前的功德和境界,他将自己修心的宝贵经验汇集成了《入菩萨行论》。我们跟随这样的教言去观修、思维,一方面可以扭转我们无始以来在相续中形成的自私自利的观念;另一方面也可以通过教言反复观修,彻底摧毁我们心中的我爱执。

教言里的每个字、每句话、每个颂词都是非常殊胜的。其实在整个世间的一切所得中,大乘的境界、思想才是最殊胜的!远远超胜得到几十万人民币或高权位、名誉等等。但是众生不了知它的价值,反而认为《入行论》的文字和意义与自己现在的奋斗目标比起来根本不值一提,很多人不重视对智慧教言的闻思和修行。

现在我们有福报能够遇到这样的教言,并且深受教言的影响——内心准备发菩提心,或者已经开始通过修炼利他的发心和行为来改变我爱执。无论如何我们应该坚持,把教言完全落实到我们修行中。广说即是从这方面展开宣讲,下面我们来看第一个颂词:

纵已如是悔,汝犹不行善,

众过终归汝，唯当受治罚。

尽管已经教诲了你，如果你还是屡教不改，仍然不行持利他善法。你应该知道“众过终归汝”，一切过失最后都会由你自己承担，到那时，除了甘愿受罚之外没办法再作其他的努力。

现在，在我们还没有受到种种治罚之前，应该响应诸佛菩萨的教言，配合诸佛菩萨的教诲来改变我们的心。为什么呢？一方面佛菩萨出现世间度化众生，通过大悲心来勾召、摄受我们，给我们宣讲了殊胜的教言，这是他们做的事情；第二方面，我们自己应该做的事，就是要生起信心，经常祈祷、听法，或是配合诸佛菩萨的教言去改变自己。两方面的因缘具足之后，我们逐渐就会得到救度。

我们以为救度就好像是佛菩萨抓住我们的衣服，把我们从某一条河中或者水坑中拽出来，然后安置在某个地方，或者直接把我们超度到净土。其实救度是两方面的事，一方面如果没有外在的佛菩萨和上师的加持、教言，我们自己也做不到；另一方面如果只有他们努力，而我们根本不配合，他们也拿我们没有丝毫办法。只有具足了佛菩萨、上师的外缘，同时我们也具足了想要修法的心，并且积极地配合，这样才能调伏烦恼或者被救度。我们应该跟随这样的教言去积极配合、观修。

“纵已如是诲，汝犹不行善”，这个“汝”字就是讲我们的心，我们自己教导自己：心啊，你应该知道，“纵已如是诲”——前面我们引用了很多教言、比喻，也举了很多事例，讲到了自他平等、自他相换，通过温和的方式已经给你做了很多教诲。如果是一个利根者，他听到这个教言后，觉得自己的确应该转变，而且转变的方法也可以掌握，转变的最后结果也是可以获得的。真正有善根的人听到教言之后会很主动地去配合，开始修行去转变自己，现在通过温和的方式已经教诲了，但是我们的心还是没有被调服。

“众过终归汝”：在华智仁波切的科判中，讲的是用粗暴方式来制服，好言好语你不听，最后必须要通过粗暴的方式强制你改变。“汝犹不行善”：如果你还不行持善法（善法在这个地方主要是指相合大乘的利他行为，当然也包括其他的善业、善法，但主要是讲利他的善法，而不是指相合于自私自利或相应于世间的善，应该是指大乘的善），还是不愿意改变我爱执，不愿意精进地去利他，那么，你自己要承受所有因为你不改变而得到的过失，最后你必须接受各种各样的治罚。这就是讲我们做什么行为，最后就要为这个行为负责，为这种行为买单。

现在我们听了别人劝告的语言后，如果自己不去改变的话，也必须要为自己的行为去负责任。“众过终归汝”，你最终要得到所有的过失。如果展开讲，这个过失就太多了：整个轮回的过失、寒冰地狱、热地狱、孤独地狱……所有这些痛苦你要去承担；饿鬼道饥渴的痛苦、颠倒的痛苦，你必须要承担；旁生道被殴打、被驱役、被宰杀、被食用的痛苦，你要去承担；人道生老病死苦、阿修罗嫉妒斗争苦、天人放逸苦、死苦，你都要承担。这些痛苦、过失，真实来讲是非常多的。有谁愿意去承受这些过失呢？有谁愿意感受这些痛苦呢？没有一个人会心甘情愿地去感受这些痛苦！我们要知道，你不想去感受这些过失、痛苦，现在就必须要改变！如果现在不改变的话，你就必须要承担它的后果。“唯当受治罚”，你肯定要受治罚。

“治罚”的意思可以从多方面去理解：一方面修行者如果发现身心不配合，老是生起妄念、烦恼，就要惩罚自己的身体和心。比如有些修行人当烦恼比较粗猛，念头比较多的时候，他就会用棍子打自己、扇自己耳光或者几天不吃饭，等生起善行之后才做奖励。还有一种理解，如前面讲到所有过失、整个轮回中的痛苦你必须要承受，这也是一种治罚，这是用粗暴法来制服。粗暴法制服是相对于寂静法调服，前面用好言好语教诫你了，你应该听，如果不听必须要以粗暴法制服。像父母在管教儿女时，首先跟你讲道理，你不要这样做不要那样做，如果一而再、再而三地讲都不听，那就会遭受训斥或承受打骂，通过粗暴法来调服。上师在调服弟子时，有时通过好言好语进行教导，弟子不听时也会现愤怒相。在后面几个颂词中，是通过我要把你卖给众生，我要让你去为众生服务的方式来治罚。

下面我们看第二个颂词：

**昔时受汝制，今日吾已觉，  
无论至何处，悉摧汝骄慢。**

简单地解释“昔时受汝制”：以前我经常受到你的控制，被你所左右，现在我已经觉醒了，觉醒了，决心不再受你控制，不管你走到什么地方，我都要想方设法地摧毁你的骄慢。

这个“汝”是什么？就是我执、我爱执，心经常处在自私自利的状态，以前经常受到你（我执）的控制。首先，虽然每个在轮回中的众生都有佛性，但是我们心中大乘利他的种性没有苏醒，这是内在的因缘不具足；第二，没有遇到殊胜的大恩上师，则外在的因缘也不具足。没有听到过殊胜的大乘教法，也没有遇到过修学大乘的伴侣和道友，在这样的前提下，我们的内心中充满了自私自利，一切都是以自我为中心来做事情，被我执牢牢地控制住，一切都是为了我而奋发。

“昔时受汝制”，“受汝制”的结果当然是感受无量无边轮回的痛苦，一而再、再而三地去感受。“今日吾已觉”：现在情况不一样了，我们的种性逐渐苏醒了。在我们轮回的过程中，诸佛菩萨也会显现一切万法和我们结缘，显现道路、车马等，想方设法和我们结缘。通过很多次努力后，我们的相续中开始有了善根，大乘的种性逐渐开始苏醒，这时内在的因缘开始具足；再加上我们遇到了殊胜的大恩上师给我们宣讲大乘的教法（第五品讲大乘的善知识，第一是要精通大乘教义，第二一定要具足大乘的菩萨戒或者慈悲心），现在我们遇到殊胜的上师，给我们讲了《入行论》这样殊胜的大乘教法，自己在理念上也逐渐转变了，“吾已觉”，现在我已经知道了以前是我爱执在捣鬼，让我感受到很多没有必要的痛苦，让我流转至今，现在我已经觉醒了，觉醒了，不能再受你的控制，必须要走另外一条利他之路！

一旦觉醒之后，我就开始作调整，后面两句“无论至何处，悉摧汝骄慢”，讲到了落实措施。以后不管你去向于什么地方，我都要让你无处可去，我都要摧毁你的骄慢！骄慢有时是骄傲、傲慢，有时是一种认为我存在的想法，或者一切以我爱执为中心的想法，都叫做骄慢。所以我要想方设法摧毁你的骄慢、傲慢，让自私自利的心完全消失在利他的状态中。

粗暴治罚的方式或者摧毁骄慢的方式和世间的其他方法是不一样的，世间方法可能是通过打击或其他方式来摧毁，但在大乘中大概有两种方式摧毁骄慢：第一种方法就是修持利他心，修持他爱执，通过修持他爱执来摧毁我爱执（因为他爱执和我爱执二者之间是相互矛盾的，是两种相反的法，如果我们要摧毁我爱执的骄慢，就必须修持他爱执，修持利他心，把利他的思想作为自己修行的核心内容），这是一种暴力摧服，通过利他的粗暴法来摧毁相续中的我慢。

第二种最根本、最厉害、最暴力的方法，就是般若空性，通过最有力的般若空性来摧毁相续中的我慢、骄慢。如果了知一切方法都是空性、无自性的，则可以平息一切执著。虽然平息了一切的分别念和执著，但是利益众生的心或者获得佛果的心还会越来越清净，越来越增长，所以最有力的是般若空性。

第九品要学习智慧、般若空性，讲如何从根本上摧毁我执、我慢的殊胜窍诀。现在讲的这两种方法，一个是通过他爱执来摧毁我爱执，一个是通过般若无我空性来摧毁根本我执。这两种方法我们都要去学习，都要不断地去观修，只有这样我们相续中才可以逐渐和大乘道相应。

今当弃此念，尚享自权益，  
汝已售他人，莫哀应尽力。

字面意思是：现在应该放弃“尚享自权益”的念头，你不要想还有自我的权利，已经没有了。“汝已售他人”：因为已经把你售给了其他众生，所以你没有自己的权利了。“莫哀应尽力”：所以你不要哀伤，应该全心全意地去饶益众生。

这是另外一种方式的广说，通过对治的主宰的内容。因为无始以来我们有这样一种念头：“我有自己的权利”，那么无始以来的自权益是什么呢？就是遇到事情首先想到的是自我，然

后想尽一切办法维护自我，保护自我得到种种利益，保护自我离开一切痛苦。这个地方所讲的以自我为中心、以我爱执为中心的种种“我”、“我得”、“我要”、“我不要”等方面的思想和行为，都属于“自权益”。

你应该知道“今当弃此念”，现在我要对你进行粗暴的调服，剥夺你的一切权利，让你放弃享受自己权益的想法。以前一切都是以自我为中心，什么都是围绕自我而转，但这种日子从现在开始一去不复返了，不再有了，你应该放弃享受自己权利的想法。

为什么不能再想呢？因为“汝已售他人”——我已把你出售给了他人（他人就是指其他一切众生）。因为发利他心的缘故，我把包括你在内的一切全部出售给众生了，既然我已把你完全出售给众生，那么从现在开始，你就完全丧失了自由，你的一切所作所为都要看一切众生的脸色行事，你要为一切众生的利益而转。以前是以自我为中心，现在应该以众生为中心；以前一切是以自我利益为主而转，现在一切要为众生利益而转，这是完全不一样的。

发了菩提心，就要一心一意利益众生，放弃自己的利益，像这样“汝已售他人”。“莫哀”就是说你不要哀伤，其实你没有什么可选择的，应该尽心尽力地去饶益众生。对自己制定一些粗暴调伏的措施后，还要跟自己讲：你不要哀伤，哀伤没有用，应该尽力去做好这个事情。

对照这个颂词打一个比喻：以前有一个国王，在位时可以说有自己的权利，一切都是以国王为中心。不管是军队、老百姓，还是皇宫里的人，一切人、事都围着他转。这就相当于我们在修心之前，我们把自己作为国王，一切事情都以自我为中心。虽然别人不这样认为，但是我们一切都以自我为中心，一切都是围绕自我而转。现在这个国王下台了，被推翻了，被卖到别的国家做奴仆去了。这时情况就完全变了，以前是以自我为中心，以国王为中心，现在不是了。现在要看其他人的脸色行事，也要围着别人转，什么权利都没有了。虽然刚开始接受不了，但是必须逐渐适应。为什么呢？因为没有其他选择，只有尽力把现在的事情做好。

“莫哀应尽力”：同样的道理，我们现在是发了菩提心的人，不再属于自己了，我们从自我的王位上下来了，王位被推翻了，现在是为一切众生服务。以前是为自我而转，现在是为一切众生而转，现在就要看一切众生的脸色行事，只要对众生有利益，必须认认真真去做，没有什么选择。“莫哀”就是没有什么选择，没有什么其他的选项，你必须做这件事情，而且必须做好。这个比喻和颂词在理解时，就是要完全颠覆位置，我们应该有这种观念，也应该沿着这条道路去观修，不断去努力，只有这样才可以在修行过程中和它相应。

这个方面的转变应该是很大的，因为它的反差很大。我们不是一个人在努力，如果完全凭自己去悟，凭自己一步步去想，就不知道多少年才能想通。现在有外力加持，一方面教言讲得非常清楚，再者，我们在修持菩萨道的过程中，经常祈祷上师诸佛菩萨，愿佛菩萨提醒我们，加持我们。像这样我们自己在修，佛菩萨也对我们不断做加持，我们的心态就会在比较短的时间中彻底扭转，开始接受这样的事实，去修持利他的行为。以上就是通过粗暴法的制服，把我执卖给了一切众生，为一切众生服务。

## 丑二、视为所断违品

把什么视为所断违品？就是我爱、自私自利、自我。所断的违品，是指修道的违品，是应该断除的本体。所以在修习大乘道的过程中，不能容忍自私自利、我爱执的心在相续中存在，它存在一天，我们就没办法得到安宁。只有尽早地把它除掉、断掉，我们才可以真正做利益众生的事情，真正开始修持大乘道。

修持大乘道不是在表面上喊口号，做修持，这些没有用，时间也消耗了，最后没有效果。真正修大乘，必须要原原本本地理解大乘的理念，把修行落到实处，真正想方设法去改变我们的心，把这种自私自利、我爱执的心彻底扭转过来，把心调整到利他的频道上去。

若吾稍放逸，未施汝于众，  
则汝定将我，贩与诸狱卒。

为什么要把我卖给其他众生呢？有什么样的滔天大罪一定要把我卖给众生？下面就讲为什么一定要这么严厉地处置它。“若吾稍放逸”：如果我稍稍地放逸，没把你布施给众生，反过来，你（自私自利的心）一定会把我贩卖给狱卒，让我去受苦，所以我才先下手为强。

“若吾稍放逸”：在修利他过程中，如果我稍稍没有注意，没有谨慎，或者我的心稍稍软一点，没有及时地把你布施给众生，也就是我们没有及时地修利他，没有彻底地、及时地生起利他的意乐，没有彻底把我爱执的这个心抛弃掉，没有把我们布施给其他的众生，那么肯定你就会把我卖给狱卒。因为在相续中有我执、有自私自利的心，为了满足自私自利心的缘故，相应我爱执肯定会生烦恼、造恶业，当恶业造得很大时肯定会堕地狱，就会被狱卒所折磨，在地狱中感受无量无边的痛苦，这就是把我卖给狱卒的过程。

如果不把你布施给众生的话，那么你一定把我卖给地狱阎罗，让我去感受无量无边的痛苦。为什么一定要这样做呢？因为轮回痛苦、地狱痛苦的根本，就是没有修利他心，就是一切围绕我而转，没有去利益众生的缘故，导致各式各样没办法摆脱、没办法处理的痛苦。

对所谓的我、我执，最大的惩罚就是把它卖给众生，让它去利益众生，去发利他心，这是彻底将我执打死的根本方法。如果在这个过程中保留了一点点自私自利心，保留了一点点我爱执，那么通过这芝麻许的我执、我爱执都会引来无量无边、如山王一般的痛苦。

在这个问题上一定不能掉以轻心，对我爱执不能有丝毫的仁慈之心，仁慈之心一定要一点不留全部放在众生上面，哪怕是最小的一颗仁慈之心，也要放在众生上面、利他上面，永远不能把放逸、仁慈放在我爱执上，如果这样去骄纵它，它就会越来越无法无天。它不会说因为我对你（我执）好，它就反过来对我好，不会这样。无始以来，我们对我执经常保护，什么都是以自我为主，但是保护它的结果是什么？无数次的堕地狱，无数次的在饿鬼道中受苦，无数次感受了无量无边的痛苦，现在还在轮回中继续流转。对它好的结果没有带来任何积极向上的意义，反而全都是负面的事情：让自己受苦，伤害众生等。

把这个问题看清楚、想透之后，对于我爱执还有什么放不下的呢？应该放得下了，寂天菩萨把这个道理已讲得非常清楚了。虽然道理上讲得很清楚，但是我们可能还没有完全接受，因为我们早就习惯了我爱执，我们觉得有它在很安全、很熟悉，现在突然说要离开它，突然说不要利益自己了，刚开始可能任何人都接受不了，所以寂天菩萨一而再、再而三，方方面面给我们讲道理，从不同的科判、不同的侧面给我们讲道理。上师仁波切在讲解时，也辅以很多的公案、教证。我们也应该经常去讨论，努力去观察，之后我们就慢慢开始扭转了，的确认识到我爱执的过患很大。彻底地摆脱它的方法就是发菩提心、利他心，要一心一意、认真地发菩提心，而不是把利他心作为服务我的手段。

我们这个自我很狡猾，它可以说我要修道，我要发誓成佛，伪装到成佛当中、修佛道当中，其实这还是在为我服务，有时也通过利他的伪装来为自我服务。我们一定不能在表面上做文章，应该彻底落实这个修法，打击我爱执。当真正的利他心生起来时，我爱执才可以慢慢被调伏，否则我爱执还会一直存在下去，而它一直存在下去给我们带来的，就只有无穷无尽的麻烦、痛苦而已，除此之外没有丝毫好处。

今天的课程就到此为止。

## 《入菩萨行论》第 149 课

发了菩提心之后，今天我们再来学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。前面我们说要为了利益一切众生而发菩提心，每天我们都在念、都在想发菩提心，具体怎样从内心中生起殊胜的菩提心？要系统地学习《入菩萨行论》这样殊胜的论典。因为在这个论典当中，讲到了发菩提心的非常完整的修法，把它的体系、理论都讲得非常清楚，我们真正发菩提心，生起菩提心非常重要。

华智仁波切在《前行》中也再再提过“发心不重要，生心才重要。”其实并不是发菩提心不重要，而是在心里想一下或者嘴里说一下“我要发菩提心”都很简单，但我们在说、在想的时候，内心当中有没有生起菩提心？和内心当中生起菩提心比较，如果我们只是在嘴巴上讲一讲，或者劝别人发菩提心，就显得不重要了。

我们要通过各种修法或者理论引发内心中的菩提心，从内心深处真正地生起度化众生的菩提心。如果真正要度化众生，我们必须要知道度化众生的根据，我们和众生之间到底有怎样一种关系？所以我必须要对他们发菩提心？我必须要做他们自己应该做的事情？如果这些问题没有想清楚，我们在发菩提心或者利益众生的过程当中，肯定会有一些怀疑。我们在发心的时候就没那么决断，也不会全身心地投入利益众生的修法和事业中去。

只有通过不断地、系统地学习，才会知道：虽然在显现上我和众生是不同的相续，但《入行论》讲了成百上千个理由告诉我们，其实执著自他都是一种虚妄分别念。认为我是我，他是他，我管我的事，不管他的事等，都是错误颠倒的想法。只有通过学习这些论典，我们才会真正清楚：虽然表面上我和众生好象是不一样的，但其实应该真实度化一切众生，像利益自己一样去利益一切众生。

我们从第一品到现在已经学了很多的内容。学习比较精进、认真的道友，可能内心当中已经有了一个初步的轮廓或者定解，知道自私自利的发心很不好，一定要利益众生，而且也知道它的根据，其实这很重要。如果有了这种理由，再不断地串习，利他思想、利他的心，就会真正地变成我们的思想，变成我们的心，当我们一起心动念的时候，自然而然就是生起利他心，自然而然就是为了利他愿意成佛。

这里讲的内容，对我们的修行、对我们的生生世世、对一切众生来讲，其实都相当重要，是非常关键的修法和窍诀。《入菩萨行论》十品中现在我们学到了第八品，第八品的名字是静虑。如果我们没有学习第八品的内容，我们会认为静虑肯定是讲怎么安住的一些技巧，怎么修寂止、修禅定的一些方法，其实里面没有过多地讲这些内容。比如传统的修寂止的方法，是盯着一块石头、木头或者专注一尊佛像，训练自己的心如如不动，但第八品里几乎找不到这样的内容，讲的主要是怎样断除修寂止、静虑的违品。真正的静虑，或者作为菩萨静虑的内容，在第八品中是怎样体现的呢？专注一处不动摇的思想是有的，但第八品中静虑的主要思想是修持自他平等和自他相换。

修静虑的内容是什么呢？静虑的正行，其实就是修世俗菩提心。第八品主要是世俗菩提心能增上，静虑的主要内容，就是观修自他平等和自他相换，通过这种方式，让我们内心的世俗菩提心再再地增上，因为只有它再再增上，我们积累的资粮才会够，然后才能让我们的心更加接近于真实的菩萨道。如果我们的世俗菩提心没有生起，或者虽然生起了但是很微弱，没有再再增上的话，我们修习菩萨道会非常缓慢。

现在我们再进一步宣讲世俗菩提心的内容。前面我们讲了以行为主宰心这个科判，分三个问题：对治主宰；视为所断违品；第三是精通对治方便。现在我们讲到的是第二、视为所断违品这个科判，有两颂，第一个颂词上堂课已经学完了，今天学习这个科判的第二个颂词：

如是汝屡屡，弃我令久苦，  
今忆宿仇怨，摧汝自利心。

科判是视为所断违品，就是把爱护自己的心视为所断的一种违品，这是我们修菩萨道、修菩提心的一个很大的违缘，我们必须想方设法把它视为所断违品，之后我们才可以去断除它。前面我们讲了，如果我们稍稍放逸，没有把我们布施给众生，那么这个自私自利的我，一定会把我给卖给地狱的狱卒，让我感受非常强烈的痛苦。

“如是汝屡屡”：“汝”就是这个自私自利的心，你屡屡地抛弃我、欺骗我，让我在轮回中久久感受强烈的痛苦。现在我回忆起了“宿仇怨”——就是以前你对我做的这些伤害，所以我为了报复的缘故，要“摧汝自利心”，一定要摧毁你这个自利心。这里面有“仇怨、摧毁、报

复”这样的词句，但其意思是针对烦恼、我执，虽然看起来好像是世间的名词，但完全相合于修行的殊胜意义。

下面我们再进一步地分析。“屡屡”从字面上就可以知道不是一次两次，如果是一次两次还可以忍受。从我们开始轮回，在数不清的大劫和时日当中，如果现在不修行，有可能从现在到无有边际的将来，还会一而再、再而三地感受痛苦。我执无数次地欺骗我们，让我们受痛苦，次数非常多，时间非常长。

“弃我”，就是抛弃我或者欺骗我的意思。为什么说我执欺骗、抛弃了我们呢？平时我们在造业和起心动念的时候，这个我执都好像是为了我们好。比如我们为了得到一个东西，内心会想：得到这个东西肯定对我有好处；或者我做某件轮回的事情，我们会想肯定对我有好处；或者我要去打击别人、伤害别人的时候，肯定认为对自己是有好处的。

我执是通过一种相当于对话的方式来说服自己。一个是具有智慧的心，学了《入行论》之后的修行心，一个是以前的我。虽然以前的我是我的心识，现在修行的心，还是我的心识，但因为我学了《入行论》，站在新思想的角度来观察以前的旧思想，以前的旧思想就是我爱执，是一心一意想自利的这种观念、烦恼和无明。我站在智慧心的角度，观察以前的我执，它都是说我们应该这样做、那样做，为什么？因为这样做肯定对我好。所以我们在杀生、偷盗、说妄语的时候，在生起贪欲、嗔恨心的时候，给自己的理由都是为了自己好，或者为了保护我，让我相信的确是为了我好，所以我们的五蕴跟着我执去做了很多事情，结果是什么呢？就是“弃我令久苦”，结果正好相反——自我、我爱执一而再、再而三地向我们保证：你这样做一定是为自己好，因为我们每个人都喜欢自己，喜欢自己获得安乐，喜欢自己离开痛苦。我们都是基于这种出发点，从这个角度出发，好像自我在保证说：你这样做一定会对自己好的，但结果是屡屡弃我令久苦。所以这里有很大的欺骗性和抛弃的问题。最初承诺利益我们，但我们受苦的时候就把我们的利益抛弃了；或者说欺骗了我们，虽然答应说让我们安乐，让我们离开痛苦，实际行动却是一而再、再而三地舍弃、远离了安乐，然后就是“久苦”。我们学习过《前行》和很多经论，很清楚久苦这样的道理。

比如在轮回当中，整个轮回的相续就是痛苦的过程。分别来讲，比如堕到了地狱道，堕到了无间地狱，受苦的时间是没有停止的。从堕入地狱开始，乃至最后从无间地狱里出来，整个过程没有一刻停息，全部都是痛苦，而且这个痛苦是现在根本无法忍受、没有办法想象的。

用世间人的痛苦比喻，比如炼钢厂熔化的铁水、钢液温度特别高，掉进去马上就烫死了，但佛经论典上讲，地狱当中复合地狱的高温，其热度远远超胜人间的铁水。想想看堕入这样的环境当中，而且不是一秒钟、两秒钟，如果真正是自己的身体掉到这样的炼钢炉里，可能在短暂的一两秒就死掉了。在地狱当中，虽然感受比这还要强烈的痛苦，但却不会死。如果我们掉到炼钢炉里面，神识一直在身体上死不了，或者一个小时或者一两天，简直无法想象。堕地狱不是一两天、一两年、几百年、几千年的问题。有时候时间太长了，比如说不可思议的劫，因为已经超过了我们分别念能够接受的范围，就没有感觉了。如果说我们在地狱当中要呆一两天，或者一两个月，一直在里面受苦不出来，我们就会感觉受不了。地狱当中的痛苦是远远超胜人类痛苦的，时间特别久。有的讲地狱是人间半个中劫这么长时间。或者说，八热地狱中最短的是复合地狱，有种算法是相当于人类的九百万年，这是最短的——九百万年，九百万年是什么概念？一直在里面受苦，不出来，所以受苦非常长。

我们每个人都堕过地狱，只不过重新转成人之后，以前受苦的经历可能就忘掉了。我们想不起来今生出生的时候、婴儿的时候、在小时候做的一些事情。上师经常讲，乃至昨天中午吃的是什么，有些人都想不起来。昨前天的事情，吃什么东西都想不起来，所以我们怎么可能想得起来以前这种受苦的经历呢？就是因为我们想不起来了，所以我们会觉得没有前后世、

没有因果，如果想得起来倒好了，我们就不会这么逍遥自在、这么随便地造业了，我们就会非常精进。

现在我们是想不起来了，我们必须依靠另外一种途径，什么途径呢？依靠佛菩萨在经论当中宣讲轮回痛苦、地狱痛苦的这些文字，我们去看、去学习，观修之后，让我们大概产生一种近似的感受，但真正的感受绝对没有。如果我们这样想想都觉得难以忍受，何况真正堕入地狱道中受苦，那就更加难以忍受了。我们的实际情况是什么？的确无数次地堕过地狱、转过恶鬼、旁生，在人世中所受身体和心灵上的痛苦，简直多得无法计算。

所以这个地方讲“弃我令久苦”，这一切都完全来自我爱执的欺骗和抛弃，我爱执把我们屡屡抛弃。我们以前很相信自己的心，很相信自己的我爱执。上师让我们修法的时候，我们就找个理由说：我要去做这个事情、那个事情。理由可以随便去找，找很多理由不学习、不修行。当时觉得好像自己赢得了短暂的所谓自由，不需要去听课，不需要去学习，好像很轻松、很自由，没有什么束缚了，但真正来讲，在受苦的时候、在观察的时候，我们就会发现，其实我们是被当初觉得很舒服快乐的那一念分别念给骗了，被我爱执欺骗了、抛弃了。

以前不知道，也许现在还在生起这种心；我们现在不知道，还会认为这个是对的。当以后我们受苦的时候，我们也许会发现，也许不会发现。不管怎么样，就是当初自己不愿修行、偷懒的这种心欺骗了我们，抛弃了我们“令久苦”。这种情况如果不加以制止，以后还会出现，不但会出现，而且还会一而再、再而三地出现，因为轮回就是这样，这就是轮回的自性。以前出现过的，现在还会出现，现在出现过的，以后还会出现。它就是在造相同的、类似的业，所以造了这个业，有了这样一种行为，肯定会为这个行为负责，这个行为肯定会有后果。所以，只要还在轮回当中，只要还存在我爱执，一定会不停地受苦。“如是汝屡屡，弃我令久苦”这一切的来源，就是我爱执。

“今忆宿仇怨”：“今忆”，我们通过什么回忆起来？其实对于大多数众生和道友来讲，我们没有办法回忆前世，我们是借助佛菩萨的智慧知道的。因为佛菩萨在经论中、在《入行论》中告诉我们，我们曾经无数次转生轮回，无数次感受很多痛苦，甚至于今生当中感受的不如意、爱别离、生老病死等一切痛苦，其实也是因为我爱执引发的。当前所受的痛苦我们可以发现，而以前的痛苦、仇怨，我们要借助佛菩萨的智慧，依靠相信佛菩萨的教言来了知。

我爱执无始以来给我们造成了很大的麻烦，很多人不可思议的痛苦都是这样造成的。所以今天了知、回忆起了这种宿仇，就要“摧汝自利心”——我绝不再和你共存！自己首先要发起这样一种誓愿。当然发誓愿比较容易，坚持就有点困难。

依靠佛菩萨和金刚语的加持——很多道友在上师座下听法时都有这个感觉：在听法的时候很容易产生一种“我一定要修法、我一定要摧毁烦恼、我一定要怎么怎么样”的决心，这个决心在这种场合和环境中很容易引发。一方面我们的心专注在法义中，一方面再加上讲者的语气、方式，很容易引发誓愿：我一定好好修法。但是发起容易，如果我们没有再再串习，没有反复看书，没有去思维，没有通过很多方法来断除怀疑、生起定解，这种在听课时产生的震撼或者决心，过不了两三天就会没有了。甚至于有些时候，刚刚下完课，一把书本放下，那种感觉就没有了。所以通过听闻得到智慧也好，或者我们在听法的时候发起决心也好，都是不太难的，只要稍微有一点点善根能听懂的人都会，关键是这种心态一定要坚持，而坚持是不容易的。

我们不能认为听完就可以了，我曾经生起过这种心，就觉得自己怎么怎么样了，其实远远不够，就算听过也不行。曾经发起过，只能代表你曾经发起过，现在有没有呢？可能早就没有了。所以要让它一直保存、一直增长，唯一的途径就是不断地学习佛法，不断地闻思修。事情就是这样的，当你反复去串习某个事情的时候，越串习越熟悉，最后就能习惯成自然。当习惯成自然的时候，真正是习惯性地发起摧毁自私心的这种念头，还不能说是完全地认识了，只能说稍微地有一点点进步，但现在我们连这个都没有的话，就更加应该进一步地加深学习，认

真真地去学习思维，在学习思维的过程当中通过不断地祈祷、积累资粮，通过一切可以用的手段来让自己内心当中产生一种坚不可摧、永远不动摇的定解是非常关键的。

现在我们要认定我爱执就是所断的违品，而且这个我爱执并不是其他的东西，就是现在我们这个心、现在我们这个喜欢自己的这种心、现在我们这个自私自利的心，就是这个颂词当中所讲的我爱。我们在听颂词的时候，觉得的的确确是这样的。但是如果反过来说，这个怨敌到底是谁？其实怨敌就是现在我们为自己去追求安乐、为了自己去离开痛苦的这个心念。如果是这个的话，有些人就不干了，你就再缓一缓吧，因为我们太熟悉这个心了，有时还会认为这种心会给我们带来快乐，这是因为福报不够，或者对含义还没有深刻了达的缘故所导致的。

下面我们看第三个科判：“精通对治方便”。因为它已经视为所断违品了，我们就要去对治它，我们就要去对治我执，那么对治我执也不能说我要对治它，但我根本没有方法，想要对治他是一回事情，但是你要找到方法。比如说这个人是我的怨敌，我终于找到他了！我找到我的杀父仇人，或者我找了他三四年，今天终于找到了。找到了怎么样呢？我把这个怨敌认定了怎么样呢？按照世间的说法——你怎么样去杀死他？你怎么样去报仇？这个方法你还是要懂，懂了之后你还要抓住时间去用才行，现在我们最多是锁定了我们在轮回当中的一切的痛苦的原凶，它是什么？就是这个我爱执，把这个所断违品锁定了，但锁定之后要怎么样去断除它呢？用什么样的方便去断除它呢？还是必须要学习。

### 丑三（精通对治方便）分二：一、略说；二、广说。

必须要了知、精通对治我爱执的、能够真正断除所断违品的方便、方法，精通之后我们才可以运用这个方法逐渐去断除相续中的我爱执。

#### 寅一、略说：

若汝欲自喜，不应自爱执，  
若汝欲自护，则当常护他。

这是整个精通对治方面的总说、略义。字面意思是：如果你想要让自己永远欢喜的话，就不应该爱护自己；如果你想要自己保护自己的话，就应该经常保护他人。把整个内容做了高度的归摄，用浓缩的方式进行宣讲。如果是利根者的话，看到这个颂词就不用看下面的了，就知道应该怎么做。如果看完之后还不知道具体内容，就要在下面通过广说来展开。

我们看这个很关键的略说的意义：“若汝欲自喜，不应自爱执”。我们每个人都想要自己欢喜，都希望自己永远欢喜、永远快乐，要想让自己真正地永远欢喜、快乐，也不得不精通它的方法，方法是什么呢？“不应自爱执”——不要太过于地执著自己、喜爱自己。

“若汝欲自护”：如果我们想保护自己不受痛苦，怎么办呢？就要保护他人不受痛苦，这是它的窍诀。我们觉得这是矛盾的，为什么呢？我想要自己欢喜，放弃自我欢喜的念头，我就不能自我欢喜，这就是个矛盾。如果要保护自己，一切所为肯定是应该围绕自己而做，才能够保护自己——比如我披上铠甲、躲在房子里或者找一个靠山。想要保护自己，但保护他人却是窍诀，他认为这是一个矛盾。

寂天菩萨说这个问题不矛盾，这是一种因果的秘密，是一种缘起的秘密和规律，其实这是很自然的，不管我们懂不懂，一切万法的规律、因果的规律就是这样。虽然是一切万法的规律，但是众生并没有发现。这个规律不是佛陀发明的，而是佛陀发现的。因为因果规律本身就是这样存在的，如果我们发现了它，去随顺它，我们自然而然就可以获得它的结果。但因为众生不了知，自以为是按照自己的想法去做，但自己的想法往往是错误的，所以众生的想法和结果之间才是真正的矛盾，而不是与窍诀是矛盾的。

下面我们分析一下里面的含义，再找一找为什么众生的执著是矛盾的原因。“若汝欲自喜，不应自爱执”：“欲自喜”就是说，我们想要获得永恒的快乐，按照凡夫人的作为，就想方法去挣

钱；如果我想要永远保持快乐，就要把竞争对手全部打倒，没有人和我竞争；或者让我赚够了足够多的钱，有了足够多的资源我就永远快乐了。他就是这样认为的。

如果自己这么强烈地想要“自喜”，因为自私自利心太强了，为了保持自己这种所谓永远快乐的希望或目标，如果遇到别人的干扰，与别人的利益起了冲突，怎么办呢？因为他自己的我爱执，这个自私自利的心特别强烈，所以想要保护自己、想要自己欢喜的心特别强烈，所以在遇到这种情况的时候，基本上不需要经过什么思考，不需要犹豫，肯定会以伤害别人的利益为代价来保护自己。

以自己为中心，他才不管众生的快乐是什么，痛苦怎么样，反正只要我能够得到快乐，我自己永远保持欢喜就可以了。他通过伤害别人的利益、把自己的痛苦放在别人身上来保持自己永远不苦，保持自己永远快乐。

但是从缘起规律来讲，第一，非常强烈的我爱执，本身是一种烦恼，本体就是不清净的。通过我爱执去伤害别人是造恶业。发心是我爱执，再生起烦恼，通过伤害别人造了恶业，过程也是不清净的，果报肯定也是不清净的。

我们虽然想要自己永远欢喜，但却做了让自己永远得不到欢喜的行为；所想是自己永远得到欢喜快乐，但是所做是做了伤害自己的因。我们认为伤害了别人，但真正来讲是把自己伤害了，因为因果是永远不会虚耗的，你伤害了别人，你自己得到了恶业，恶业只能成熟痛苦，这个痛苦成熟在谁身上？肯定是谁造成成熟在谁身上，因果规律如此。只要是发恶心伤害了别人，这个苦果肯定是在我们身上成熟。

我们最初的发心是什么？我要永远快乐，但最后的结果是什么呢？我永远得不到快乐。原因就是太过于自爱执了，所以寂天论师说了“精通对治方便”，怎样摆脱这种情况，怎样从这种恶性循环当中解脱出来，我们必须要走一条新的道路。

这条新的道路就是“若汝欲自喜，不应自爱执”，反其道而行之。如果你真正想要永远得到欢喜，就不应该自爱执，必须要放弃我执。上堂课我们讲了，如果一个人的心越自私，我爱执越强烈，造的恶业就越大；我爱执的心越轻微，造恶业的机率就低。如果他“不应自爱执”，没有我爱执，对自己的执著真正放弃了，其实就是相应于利他，我爱执的直接对治就是利他心。

如果我们对自已的利益不考虑了，或者慢慢地放弃了自己的执著，那么我们帮助别人的心就多一分，伤害别人的心和行为就少一分。在我爱执放弃得越多，利他心越来越强的时候，他会不会因为众生的利益和我的利益冲突，要以牺牲别人的利益做代价，然后让我获得利益呢？不会。为什么不会呢？因为他的我爱执，为了自己利益的心很淡。如果和众生利益冲突了，如果我的利益没有了，他无所谓。他没有想到一定要保护我自己的利益，他能够放得下的缘故，当他和众生的利益、和其他人的利益冲突的时候，他不会为保护自己的利益去伤害众生，他的心是比较清净的。

而他的行为就是为了利益众生可以放弃自己的利益。放弃自己的利益，很多时候就把利益让给众生了，其实这也是自他相换的一种修法，把利益让给众生，想方设法让众生得到快乐、让众生离开痛苦。他的心很贤善，他的行为很清净、很伟大。他的本体清净，他的行为过程清净，他的果一定是清净的。

当他完全抛弃了自己，一心一意利益众生的时候，他没有很强烈的我执，没有很强烈的贪嗔痴烦恼，也没有轻微的乃至很重的罪业，这些引发痛苦的因都不存在，他又做了这么大利益众生的善法，最后，虽然自己不想要，自己放弃了自我保护的念头，但是最后得到的是什么？就是永远的欢喜和快乐。随顺于因果法则而行，这是很自然的事情。这就是相合于因果规律的，不矛盾的。

我们想要自己欢喜的话，就应该放弃自爱执，这就是一种因果法则。这种因果法则、缘起的规律和秘密是佛发现的，佛发现之后就在佛经中讲出来了，大菩萨和传承祖师们一代一

代地造论，放在论典当中或者口耳相传到我们这里，我们现在非常幸运，有福报听到了这个教言，终于发现了能够彻底改变自己命运的方法。这不是在一般层次上，像社会上说的改造命运——要不然你就去上个好学校，之后你就可以找个好工作，你可以有很多机遇赚很多钱，可以怎么怎么样，好像自己就从贫穷到富裕了。这也算是一种方法，但这是一种暂时的、浅层次的改造方法，问题的根源还在，只不过是得到局部的缓解，它的根还没有真正拔掉。如果要真正从轮回中永远去掉让自己不欢喜、痛苦的因，就必须彻底根除我爱执。

就像我们看病的时候，你是想局部镇痛止痛呢？还是彻底把病灶拔掉？止痛是比较容易的，让你不痛的话，打一个针或者吃点止痛药，稍微处理一下，暂时几天就不痛了。但不痛了又怎样？病还没有真正去掉，要让它永远不痛，就必须把病根除掉。在我们修法当中，病根就是我爱执、自爱执。这个地方讲了“不应自爱执”，如果你想要自己永远快乐的话，就不要“自爱执”，这是它的一种规律。

当然我们现在还不习惯放弃贪爱自己，但是不管习惯不习惯，可以说，它是让我们彻底根除病灶的唯一方法。有些道友福报或智慧比较深，已经接受了这个理念，开始每天打坐、观修这个问题。或者通过积累资粮、清净罪障的方式，让自己早日和这个法相应，也就是祈祷上师三宝加持，让自己的心通过上师三宝的加持，早日生起这样的定解。

下面讲另外一个方面：“若汝欲自护，则当常护他。”如果你想要“欲自护”，真正保护自己不要受痛苦、不受到伤害，窍诀就是“则当常护他”。这唯一的窍诀就是：你一定要经常地保护他人，恒常地保护他众，不要让他众受到痛苦。如果你想要免除自己的痛苦，你就去发心——发菩提心也好，善心也好；行为上经常去保护众生，让众生免除痛苦，这个时候自己就可以免除痛苦了。

这和前面的原理是一样的，表面看起来矛盾，但其实根本不矛盾，真正矛盾的是众生自己的想法。我们如果为了“自护”不保护“他”，为了自护而保护自己的话，会怎样呢？反过来讲，我们想要自护就去保护自己，在保护自己不受到伤害的过程当中，假如谁想要故意伤害我怎么办？这个时候我肯定要去以牙还牙，肯定要伤害对方，通过伤害对方来保护自己。但是这样就生了恶心，造了恶业，最后肯定是自己去承受的苦果，这是很明显的。

所以我们想要自护，就要保护他。保护他的意思其实也就是放弃自己，把重心从保护自己移到保护他人，当我们把重心从保护自己移到保护他人的时候，保护自己的心不就弱了吗？自我保护的心弱了，我爱执就弱了，自我的观念就弱了，这个以前很强烈的自我观念，因为把我们的重点移到了保护众生上——怎么样让众生离苦，就不会再关心自己了，不会再想自己了，也不会花很多时间来保护自己，这就是一种很好的保护自己的方法。

很多人从局部、暂时的角度来讲：如果经常去保护他人，不保护自己，自己不设防，别人伤害自己怎么办？表面上看起来可能会发生这样的事情，但从长远和根本利益的角度来讲，如果真正想要长久地保护自己、究竟地保护自己的话，就应该真正放弃自我保护的这种想法，然后经常性地去保护他人。

当然，经常保护他人还有不同的阶段。首先是从发心、修心开始，转变自己的心，当自己的心转变之后，再慢慢从行为方面去保护众生。如果我们真正去保护“他”，一心一意地去发起拔除众生痛苦的心、让众生获得安乐的心，其实我们就开始生起了利他心，然后再生起利他的行为更好地保护他人。我们要修布施、持戒、安忍这些能够究竟关照众生、保护众生的方法。我们再修空性、修六度，修完这些之后，我们在保护他人的同时，在这个过程中，最后我们自己的资粮也圆满了，心也清净了。比如说生起了利他菩提心，然后通过修资粮逐渐登地、成佛。

当我们最终成佛的时候，那不是一种究竟的自护吗？除了这种最究竟的自我保护——成佛之外，还有什么自我保护呢？成佛之后，谁伤害得了自己？成佛之后的金刚身永远不会受任何伤害。最究竟、最了义的自我保护，超不过成佛，佛是怎么成的？就是因为发了利他心

保护他人。从最初发起保护他人的心开始，其实佛陀已经把保护自己的念头，转移到了保护众生上面去，开始刻意地去帮助众生，刻意地去空掉或者减弱对自己的我爱执，为了实现保护众生的愿望，他开始积累资粮，最后资粮圆满了，自己就成佛了。

所以我们说最究竟的自我保护，除了佛果之外没有其他办法。我们真正看的时候，成佛的过程，就是一一直在修持利他，把所有的重点、重心、关注，全部放在众生上面，他只关心众生安乐与否，只关心众生是不是离开痛苦了，然后想要用什么方法让众生离苦得乐。暂时的方法要用，究竟的方法也要用，他用一切方法来做这个事情。他的心完全为众生考虑，内心当中哪里还找得到自我的影子呢？刚开始是刻意的，但后来就是自然的，在修利他的过程当中，他的我执的种子、自我的种子，慢慢就在融化、就在消灭，最后修到圆满的时候，他的自利心就没有了。自利心一没有了，他就获得了最究竟的保护。为什么呢？因为如果你有一丝的自利心、自我心，就找得到被伤害的点，不管你身上是哪一個地方有痛点，只要有一点点，就会通过这个痛点让你痛苦，如果全身找不到痛点呢？一点痛点都没有，当然就不可能再痛苦了。

我们身上的痛点，就是自私自利的我执、我爱执。当佛陀所有的我执已经消尽了之后，哪里还找得到让他痛苦的、让他自我保护的心呢？根本就没有了。所以说“若汝欲自护，则当常护他”。最好的自护就是不自护，不要再保护自己了，应该去保护他人，这的确是一个很深的因果的秘密，这种秘密以众生的分别念没办法了解，它是通过佛的智慧发现的，寂天菩萨宣讲了，我们作为后学者才学习到。知道原来是这么一回事之后，我们以前的思想就开始动摇了，逐渐想要去修利他，想去发利他心。为了生起利他心，我们努力去克服我爱执，生起利他的思想。其实我们正在一步一步靠近这个目标，通过上师不断的护持、道友的帮助，很多力量扶着我们往前走，帮助我们不要丧失这个善心、利他心。如果我们的总原则是朝这个方面去努力，相信总有一天修法会成熟。

“若汝欲自护，则当常护他”，还有一个暂时的意思：如果我们真正一心一意生起了利他心，虽然没有考虑自护，但是因为经常生起慈心、利他心的缘故，因为慈心有八种功德，他自然而然会获得种种利益。还有我们经常生慈心，诸佛菩萨、护法神、天人就会保护我们。我们常护他、生起利他心的话，就会受到这些外缘的保护。当然最了义的保护，就如前面所讲的一样，相续当中的我爱执没有了，我的观念打破了，这个就是最了义的自护，最好的护轮。前面讲的是略说，下面我们看第二、广说。

### 寅二（广说）分二：一、断除贪身；二、善用此身之方式。

广说把重点放在贪身上面，因为缘身体而产生的我执是比较严重的，最粗大。并不是说我执除了身体之外没有其他的，你的心识怎么办？你的受怎么办？其实是以身体为例来宣讲，或者说我们对身体的执著，在身体上花的时间、造的罪业是很重的。所以从最主要的、最粗重的断除贪身开始讲。其他的可以以此类推，不是这么严重的缘故，就更加容易断除。

### 卯一（断除贪身）分二：一、贪执之过患；二、贪执不合理。

我们要断除贪身，必须要了知它的过患，所以首先讲到了贪执的过患，第二就是贪执是不合理的。

### 辰一（贪执之过患）分二：一、真实宣说；二、旁述知足之功德。

第一个科判是真实宣说。第一个颂词是这样讲的，

汝欲献殷勤，护此不净身，  
彼愈趋退堕，衰朽极脆弱。

“汝”，其实就是讲我们的这个自我我爱执的心；你越对身体献殷勤，“汝越献殷勤”，想要保护这个不清净的身体；“彼”，就是这个不净身，就是愈趋退堕，越来越衰朽，越来越脆弱；“极脆弱”，所以我们越保护它，就导致我们越容易受苦；越容易受苦就越保护它，越保护它就越容易受苦，堕入一种恶性循环当中。为什么这样讲呢？我们对这个身体很好，经常对它

献殷勤，经常不惜手段去保护它，如果对我们有好处、有利益，那么这样做当然也无可厚非。但是从很多的事实看起来的时候，其实并不是这样。

我们对身体非常执著，所以想方设法想要保护它，让它获得快乐，因此做了很多事情，但是我们越殷勤地想要保护这个不净的身体，效果却是适得其反的——越保护这个不清净的身体，它就越不争气，越趋退堕。就像父母溺爱子女，只要一提要求就满足他，他已经养成习惯了，越来越溺爱的话，最后就没办法管教了。小孩子就会非常任性，根本不能说他一句话，也不能让他有一点点的不开心，或者受一点点的风缘，但这是绝对不可能的。虽然父母不愿意他受到一点点的打击，但是只要一走出家门，碰到的人又不是你的父母亲友，张三这个小孩这样想，李四那个小孩也这样想，两个碰到一起，肯定会发生冲突。因为根本没有受到过挫折，因此越保护他，他的忍耐力就越弱，如温室里的花朵。

我们对待身体也是一样，有时就堕入极端，想方设法满足它的一切需求，对身体献很多的殷勤。从小时候到死之前，都在想方设法地保护这个身体。当然我们并不是说学了颂词之后对身体什么都不用管了，佛陀讲过永远行于中道，不能过度地虐待身体——完全不照顾它，不去洗、不穿衣服，有病也不去看等等，这是一种极端；第二种极端就是过度地去满足它的要求。为什么佛陀不讲第一个极端，要讲第二个极端呢？因为第一个极端我们几乎没有去做过，除了有些修苦行的人，通过苦行去折磨身体之外，绝大多数人根本不会走那条路。大多数人都是第二种极端，所以根本不用讲第一种，讲这个是因为大家对这个太执著了。

假如说我们所有的人都堕到苦行的极端，佛陀肯定会讲：你们不要对身体这样折磨，这是走极端，你要保护身体。那时就要说保护身体，但现在我们没有那样做，所以根本不用讲。讲的是现在我们对身体的过度保护，古代印度、汉地是这样，现在外国、中国也是这样，基本上对身体都非常看重，就是“护此不净身”。

我们看现在有很多医疗中心、保健中心、美容院，它们卖化妆品也好，做广告也好，反正都是在说你应该这样保护身体，你应该去健身；这个不能吃，那个不能吃；你应该抹这个东西，抹那个东西；或者抹这个不好，抹那个好。没有一个不是围绕身体说的：你要坐什么样的车，你要睡什么样的床，你要穿什么样的衣服，夏天你要涂什么样的防晒霜，你要怎么样，你的头发应该用什么样的油，从头发一直讲到脚趾甲。你住的东西、你吃的东西、你用的东西，哪一个不是围绕身体而讲的？我们对这个身体献的殷勤太多了，我们这么对它好，但它一点不争气，越来越脆弱了。

“护此不净身，彼愈趋退堕，”身体越来越退堕，越来越衰朽，越来越脆弱，所以最后根本经不起打击，我们越保护它，它就越脆弱，越经不起打击，这就是我们贪执身体的最后结果。

还有另外一种解释是，现在我们对身体太过于执著了，为了满足身体所谓的需求，生烦恼造了很多罪业，因罪业我们会堕到地狱中。第七品讲过，地狱众生的身体承受力是非常弱的，皮肤像婴儿那么嫩，这么嫩的皮肤要感受那么高的温度，怎么受得了？所以一点点的疼痛他都非常难忍。造的恶业越重，堕得越深，越容易受到痛苦的折磨和影响。

即便从地狱当中出来转成人，有些人的忍耐力很弱的话，一句话就可以伤害他。以前如果我们经常生害心，比如《前行》当中讲因果，虽然我们没有骂人打人，但是经常生起不好的害心：这个人出事就好了，这家人衰败就好了，最后会产生什么果报呢？异熟果是堕入恶趣，即便转生成人，胆子也特别小，胆子大的人没什么事，但他就很容易被惊吓，这个门关重一点，他都会特别难受。

其实这是什么？一方面可能他胆子小，但一方面也是他经常生起害心的缘故。因为害心就是害别人、让别人痛苦，所以今生当中他受到伤害的因缘就很多。相对害心少的人来讲，他虽然也有痛苦，但在很多的因缘当中：比如粗大的因缘、中的因缘、小的因缘，可能小的因缘对他根本造不成什么痛苦，中的因缘可能产生一点点痛苦，大的因缘才可能会让他很苦。

但是如果我们以前害心很重的话，大的因缘和中的因缘不用说了，其实有些很小的因缘，说话重了一点点，他马上就觉得很痛苦了。我们和这种人打交道也很痛苦，他自己其实更痛苦，永远活在这种痛苦当中，本来别人看起来根本不值一提的、鸡毛蒜皮的小事，在他就能够产生很大的痛苦。这也是一种越保护他，他就越退堕、衰朽极脆弱的另外一种理解方式。

前面讲，我们所追求这些东西都是为了保养身体，所以这就是一个过患，贪执到底会引发哪些过患呢？如果我们对教义、修行、解脱不感兴趣，或者这个思想没有生到我们心中，我们可能就不以为然：讲是这样讲，好是好，但我现在做不到。他会给自己找很多理由，但找不找理由最后都是自己承受果报，毫无疑问。上师们也经常讲这个问题，你到底要不要为自己负责任？如果你对自己不负责任，随便来都可以，如果你要对自己负责任，那就必须要注意。

就像在世间当中一样，你想不想你的身体好？哦，我想。如果你想你的身体好，就要控制你的饮食，这个东西不能随便吃，随便吃对你的身体肯定不好，你不负责任可以随便吃。虽然这样讲了，或者自己却不以为然，或者的确克制不住就是想吃，吃了之后，最后自己要承担这个后果的，到时候你呼天喊地也没用。

同样的道理，佛菩萨告诉我们，你这样保护身体很不好，这样会越来越退堕、衰朽、脆弱，最后让你感受很强烈的痛苦。如果我们听了之后相信了，慢慢去改变自己，减少对身体的执著多修善法，慢慢我们就可以从这种状态中走出来。虽然时间有可能长一点，但绝对是正确的方向，毫无疑问。如果我们不听，虽然短时间内，可能不管吃的、穿的、用的都有快乐，但必定是埋下了痛苦的因，就好像吃了慢性毒药，虽然现在不发作，吃起来不会感觉什么，但是毒性慢慢发作的时候，身体会越来越痛苦。这是佛菩萨悲心给我们做的教诲。

这个过程当中也是看自己的福报如何了，有福报的人听了之后也会相信、会实行；有的人有听的福报，但是没有听进去的福报，或者没有修行的福报，没有改变的福报，虽然有一点好处，但是好处不会大。其实修习佛法也没有谁捆着你，或者用鞭子抽你——如果不修法就用鞭子抽你，或者把你关起来怎样，没有这样的。佛法都是给你讲道理，最多有时候上师给我们一点点压力，但是这个压力又怎样呢？最终还是要靠自己。但有时候我们连上师给的压力也想摆脱，那可能上师也没办法，佛也没办法了。上师给我们点压力，有时候感觉到这是上师的慈悲，感觉到的确是我们不做不行，如果这样，不管是上师的压力也好，爱护也好，逐渐我们就可以相应于上师、佛菩萨的教化，开始修持，最终可以获得真正解脱。

下面我们再看：

身弱欲爱增，大地一切物，  
尚且不餍足，谁复愜彼欲？  
逐欲未得足，生恼复失意。

颂词字面的意思是：我们的身体越弱，欲爱越增长，就像大地上的一切物品全部归自己所有了，“尚且不餍足”，还是不满意，所以谁还想去满足他所有的贪欲呢？“逐欲未得足”：众生追逐这样的欲妙，没得到满足的时候，他会生起烦恼，大失所望，就是“复失意”的意思。

这里讲到贪欲心的特质：“身弱”，前面讲“衰朽极脆弱”，这个身体越来越脆弱，他想得到的东西就越来越多，想得到的东西越来越多，欲望就越来越增长。欲望增长是无穷尽的，有时我们说得到就可以收手了，但是往往得到之后，欲望心还是无法满足。只有你的心停止追求，满足了，心终止的时候，欲望才会终止。

“大地一切物，尚且不餍足”：即便得到了大地上所有的人、所有的物，所有欲妙都归自己了，他满不满意呢？还是不满意。古代皇帝，整个国家都是他的，人民也是他的，所有的财富都是他的，他的东西多得不得了，但是他有没有满足呢？没有满足。虽然国家很富有，但他还是觉得不够：我的地盘还是不够，我还要南征北战，去赢得更多的疆土，得到更多的财富。即便把整个地球都征服了，他是还不满足。

就像佛经中讲我乳转轮王的故事：我乳转轮王已经是金轮王了，统摄四大部洲还不满足，还要去四大天王天，四大天王天也征服了，他还要去三十三天，到了三十三天，已经和帝释天平起平坐了，他还不满足，还想把帝释天干掉，独霸三十三天，结果生起这种恶心之后，福报用尽，一下子就从天上摔下来，欲望得不到满足而死了。

欲望就是这样的，怎么可能满足呢？即便最后得到了帝释天还这样，所以说“人心不足蛇吞象”，永远得不到满足。所以我们千万不要想，等我拥有了什么东西：地位、赚够足够的钱，那个时候我就满足了，就静下心来学佛。很少有人能通过满足欲望而真正知足，因为贪欲心的特点就是这样的，越贪就越不知足。不知足就是贪欲心的本体、特色。所以贪欲心怎么可能满足呢？绝对满足不了，它是个无底洞。只有知道它的过患，停止贪欲才会满足。

无垢光尊者讲过，世间的琐事是做不完的，你觉得我今天把这个事情做完了，我就怎么样，当你把这个事情做完之后，突然脑袋里又冒出一个念头，那个事情要做一下。所以世间的琐事你是永远做不完的。放下即了。你什么时候放下了，事情就做完了。以前觉得这个该做，那个该做，真正放下之后，什么事情都可以不做，唯一要做的事情就是修行佛法，获得解脱。

贪欲心的本体绝对不可能通过得到来满足，永远不会餍足。有的小孩子不想要玩具了，虽然耍了三天，他对这个玩具满足了，但他的贪欲心没有满足，他想要更好、更新奇的。以前有些人在吃不饱的时候，想着只要吃上大米饭就好了，后来我们吃上大米饭了，是不是满足了呢？刚开始一两天可能觉得很舒服，但在这个阶段停留不了多久。你觉得有一个菜就更好，只要我能吃上咸菜就可以了。好了，又吃上咸菜，吃上咸菜还不行，还要再提高一点，再提高一点就够了。结果永远没有底线，没有止境。所以当穷人已经脱贫致富了，摆脱穷人的身份到了富人的阶段了，到了富人阶段之后，富人那种新的境界又出来了，然后就开始去享受，享受完之后，厌烦了，他又去找一个更新奇、更刺激的东西。

以前中国还没有富起来的时候，有人老是想不通老外怎么要去探险，到底要干什么。当中国人富起来之后就知道了，探险是很刺激、很新奇的东西，因为其他的东西已经满足不了他的需求，所以他就去寻找一些更刺激的，让心得到一种满足。满足之后又怎么样，他又去找一个更满足的：上太空去，花钱去火星，然后在月球上定一个旅店，然后经常去了之后又不行。通过观察，虽然短暂的、个别的东西可以得到满足，局部是可以满足的，但总的贪欲心永远无法满足。

有些人想不通，比如贪官拿几十套房子干什么？十几、二十几辆车拿来干什么？但是从他的逻辑来看，他想得通：我就想要多，多就好。就是心喜增长，永远满足不了，所以我们不能再去走这条路。有很多人现在还没走到头，我们跟着他走下去还是走不到头。

佛菩萨告诉我们，这个时候就停下来。你不要去追求，心感到满足就可以了。最主要的是修法，修持佛法不是通过佛法得到短暂的安慰、平静，这也不是学习佛法的目的。我们学习佛法之后，主要是了知一切万法的本体、本性，了知无我，断除我的贪欲心。真正从根本断除贪欲心下面还要讲，那时才获得无有穷尽的福报和快乐。否则我们通过世间轮回这条道路走下去，那是绝对失败的。

我们无始以来到现在都没有满足，该玩的、该看的，全都已经看完了，但是现在还是不满意。再下去还是永远满足不了，这是一条不归路，永远走不到头。第四句“谁复愜彼欲？”了知这个情况之后，谁还去满足他的贪欲呢？谁能够满足得了他的贪欲呢？如果满足不了为什么要去满足呢？这不是一个很愚蠢、很傻的想法吗？明知道满足不了，我们还要去满足它。所以应听从佛菩萨的教诲，财物足够我们生活、开销就可以了，把主要的精力放在解脱和利益众生上，这方面才是真正有意义的事情，否则你要从物质上去满足，永远也满足不了。

最后两句“逐欲未得足，生恼复失意。”从另一个角度讲，你的贪欲心很大，想获得欲妙的想法是很大的，但你的能力非常有限，虽然很多人都想我怎么变成亿万富翁，我变成亿万

富翁后我怎么办？但就是没有这个能力、智慧和福报，没这种善巧方便和资源，所以虽然想法很大，但是没办法获得。

“逐欲未得足”：在追逐的过程当中没法得到满足，如果没有得到满足。“生恼复失意”：经常生起嗔恼，然后非常失望。失望肯定是很正常的，因为你没有福报，怎么可能得到这么好的东西。所以观察贪著欲望的过患，的确确实我们必须通过学习佛菩萨的教言，了知它的本体。该警醒、该回头的时候一定要回头，不要通过这种方式隐瞒住自己，有一点点就应该知足。旁述知足的功德下节课再讲。

第一堂课我们就学习到这个地方。

## 《入菩萨行论》第 150 课

下面继续学习《入菩萨行论》。

科判当中讲到了贪执的过患。前面已真实宣说了，通过佛菩萨的教诲可以知道，贪欲心是永远没办法得到满足的，而且为了满足这个贪欲心就会“生恼复失意”，或者不择手段造下很多罪业。作为修行者来讲，如果贪欲心过重，就会和解脱的精神、修法背道而驰，所以没办法在满足贪欲的同时获得解脱道。

贪欲从某个角度来讲，本性是清净的，但是从现象的角度来讲，贪欲的本质是一种污浊、无明的状态，而解脱道是无贪、清净的自性。当我们的内心处于污浊的贪欲的同时，虽想通过这种心态追求解脱道，但通过分析观察可知，这是不符合因果缘起规律的。所以想通过贪欲的方式获得清净的解脱是绝对不可能的事情。或者说，如果在修持解脱道的时候夹杂了贪欲，它就会拖我们的后腿，让我们的修法不清净，我们就没办法以很清净的资粮、修法获得很清净的佛果。

我们只有不断地修行，要么转变贪欲心，要么直观它的本性，或者抛弃它。不管通过哪种方式，必须要把贪欲心除尽。只有不贪执自己的身体、自己的感受、自己的种种心识，这样才可以真正发起利他心，和真正的实相、法界相应。

已二、旁述知足之功德：

若人无所求，彼福无穷尽，  
乐长身贪故，莫令有机趁。

字面意思：如果一个人无所求，安住在知足少欲的状态，那么他的福德、福报无有穷尽。而追求快乐的感受能够增长身体的贪欲，我们一定要注意，不要让贪欲的烦恼有机可乘。

下面再进一步分析这个颂词。它有两个部分，第一部分是“若人无所求，彼福无穷尽”，第二部分是“乐长身贪故，莫令有机趁。”

第一部分是“若人无所求”。上师的讲记当中讲到，“无所求”并不是说这个人变成了木头或石头，没有心，也没有任何的想法了。“无所求”是对于现在的身体或种种状态比较满足，知足少欲。“知足”是说对于当前的状态比较了知、比较满足。“少欲”就是没有过多的、非分的想法。

知足少欲是能在世间当中获得幸福快乐的一种因。现在世间当中讲心灵的一些书籍，虽然不是讲佛法的书，但是也提倡知足常乐或知足少欲，里面也分析了，如果想真正获得幸福，其实知足是非常好的一种方法。如果我们知足，内心就会快乐、幸福。所以从世间的角度来讲，知足可以获得快乐。

从解脱的角度来讲，要趣入解脱道，就必须有圣者种姓。圣者种姓从共同乘的角度来讲，小乘圣者种姓的苏醒也要知足少欲，对自己的衣食、药物、卧具有满足的心，不追求高档，这就可以把心专注在善法和解脱上面。所以说知足和解脱有很大的关联。

“若人无所求，彼福无穷尽。”对“彼福无穷尽”可以从两个方面来解读。

第一种解读：因为“无所求”，所以就“彼福无穷尽”。如果一个人能够知足少欲，因为他对物质和享受没有很多想法，或者说能够满足于当前的状态，所以他的贪欲就比较少。如果他的贪欲比较少，他就可以把心专注于善法和解脱上面。

反过来看，如果一个人的心总是专注于怎样获得更多的财物、享受、资具、钱财，从他的心的角度来讲，一颗心同时只能想一件事情，所以他在想很多世间事情的时候，就想不到去解脱。对解脱的事情如果想得少，他就没办法了知解脱的重要、必要及功德等等。而且一个人的精力有限，如果他把精力放在追求欲妙上面，就没有精力追求善法和解脱。追求现世的心和追求解脱的心一定是矛盾的、水火不相容的一种状态。所以说，如果一个人的内心对这些物质非常贪著，他绝对没办法专注在善法上面。

如果一个人的心对物质方面不是很执著，或者说他“无所求”，就可以把注意力专注在善法上面，通过听闻善法、思维善法、修行善法的方式来增长资粮。增长了资粮，他的福德就无穷无尽了，因为听闻佛法、思维佛法、修行佛法的福德是无穷无尽的。想让自己的福德无穷尽地增长，要素或前提就是“无所求”，内心做到知足少欲。这个方面是很重要的。

“知足少欲”并不是让我们一定要当个穷人。很多佛经论典中说，如果前世福报显现，你不需要很多勤作，自然而然就可以获得很多财富，像这样拥有很多财富并不要紧，关键是你要知足：这些福报已经可以了，够用了。但大部分人并非如此，而是得到之后永远不满足，把所有的精力放在追求财富上。所以上师在讲记当中经常讲，并且很多世间的智者也在分析，很多人挣的钱其实几辈子都花不完，但还是觉得不够，像这样他当然不可能停止赚钱的脚步。所以说你可以富裕，但是要知足。如果知足就有时间、精力专注于善法，你就可以修善法。

“知足少欲”并不是一定要当穷人，越穷越好。穷人也可以知足，富人也可以知足。不是只有穷人才能够知足少欲，你变成富人就永远知足少欲不了，主要看你是否有这个执著。关键是知足少欲之后，可以把注意力放在善法上面，通过闻思修善法，增长无穷无尽的福德。以上是“无所求，彼福无穷尽”的第一种解读。

第二种解读：如果一个人的贪欲大、所求多，虽然有财富，但老是不满足，他的心就处于一种饿鬼的状态，因为饿鬼就是永远不满足的。

有些大德解读饿鬼苦的时候说，饿鬼并不是因为真的吃不到东西而很痛苦，而是因为内心满足不了。无法满足是饿鬼不共的痛苦。可以说，某些世间的富人或者其他，不是因为吃不到饭或没有东西而痛苦，而是因为欲望满足不了，所以他就相合于饿鬼的状态，他造的业也就相应于饿鬼道的业。如果一个人贪欲大、追求多，那他肯定没有空闲、没有满足，因此他得不到快乐，因为永远不满足就永远不快乐。

如果有财可以满足，没财也可以满足，容易满足你就快乐了，这时就体现出一种真的福报：你的心很舒适、很满足、很幸福、很快乐。这是“无所求，彼福无穷尽”的另外一种解读。

所以说，一个人虽然没有金山银山，但是也可以享受无有穷尽的福报；一个人虽然有金山银山，但也可能永远享受不到无穷尽的福报，关键在于内心是否真正满足。如果一个人真正有知足少欲的状态或境界，就很容易快乐，也很容易满足。

“乐长身贪故，莫令有机趁。”因为快乐可以增长身体贪欲的缘故，所以不要让贪欲有机可乘。

对这句话我们要分析：快乐本身是否一定增长身体的贪欲？不一定。快乐和痛苦是一种果，快乐是以前善法的果，而痛苦是以前罪业的果。它们的因是善或恶，但果的体是无记，即快乐或痛苦本身不是善也不是恶，它只是一种果报。所以说快乐本身不一定增长身体的贪欲，关键是看得到快乐时内心当中的状态。

得到快乐或快乐越来越多时，一般人会增长贪欲。为什么此处讲“乐长身贪故”？虽然快乐不一定增长贪欲，为什么寂天菩萨还把这个不一定的理论放在这里讲？因为绝大多数的众

生没有驾驭快乐的能力，没有一定的境界和智慧，怎么可能驾驭快乐呢？所以当他们在获得快乐的时候自然就增长贪欲。

如果是一个智者、修行者或者圣者，他虽然也有快乐，但是因为他有境界，可以驾驭快乐，不会让它变成增长贪欲的因。他知道快乐是以前善业的果报，本身是无记的、无常的，或者它有可能障碍自己的修行。他感受快乐时对快乐本身不贪执，因此就不会增长身贪。但只有极少数人才能达到这种状态。

就绝大多数众生而言，只要是快乐，不增长贪心的几乎没有。比如说饭很好吃——饮食的快乐增长我们身体的贪欲；衣服很好看、很暖和、很高档——衣服也增长我们身体的贪欲；房子很好，交通工具很好等等，通过种种快乐增长身体的贪欲。而一般人很难有完全驾驭财富和快乐的能力，因此从基本上说，快乐有一种增上身贪的作用。

当我们遇到一些生贪的情况时，寂天菩萨教导我们“莫令有机趁”。教导我们不要刻意追求快乐，因为即便得到快乐，对我们可能也不是真正的好消息。它有可能是让我们产生贪欲、烦恼、罪业和痛苦的一种因。所以“莫令有机趁”一方面是让我们知足少欲。

第二方面的意思是：当我们已经获得快乐时，要保持一种正念，要保持学习《入行论》和佛法所得的智慧，用这种智慧来观照快乐。我们要知道其实快乐是有漏的，不是究竟的，只有利他、涅槃才能获得究竟的快乐。现在这种轮回当中的快乐，是有漏的、有过患的、短暂无常的、变化的，有可能让我们产生贪欲。这样就有一种警醒和正念来提醒自己，虽然安乐已生起，但不会让它有机可乘。“乐长身贪故，莫令有机趁”也可以从这个方面来解读。

下面再看颂词：

不执悦意物，厥为真妙财。

颂词让我们不要执著悦意的物品。如果我们不执著悦意的物品，这就是真正的、善妙的财富。

从这方面观察，应该知道，对悦意的人或物品不执著，这本身就是一笔不小的财富。所以我们要想方设法让自己的心满足，让自己的修行增长。如果我们不执著“悦意物”，不和别人攀比，那就没有竞争，内心就不会有很多痛苦。没有痛苦本身就是一种财富、一种“妙财”。没有为“悦意物”苦思冥想、不断奋斗，没有很多的压力，自然而然就会获得快乐。

对一般的凡夫俗子而言，可能看到悦意物就喜欢，就想得到、就会执著。虽然执著悦意物是人之常情，但并非因为它是人之常情就没有过失。“人之常情”是看待众生的习惯而言的，佛法不是从这个角度考虑，而是要考虑到前后世、因果问题、解脱问题。

虽然众生的本性对于“悦意物”是执著、贪爱的，但佛法教诫我们不要执著它，“不执著悦意物”就是一种很好的财富。“悦意物”看起来是一种“妙财”，得到之后自己很满足、很快乐。但它只是一种显现上的妙财，可能给我们带来很多执著、贪执，或者让我们因为它而生起贪欲心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心等，障碍我们的解脱。这些问题都有可能出现。

如果真的不执著“悦意物”，可以拥有它，但是不执著它，这时它就是一种“真妙财”。很多人不懂“可以拥有、但不要执著”的意义。有些人觉得：我得到它，就要执为己有；或者理解为：如果我不执著，就得不到它。

从某种修行的角度而言，不接触这个悦意物，就不会执著。这也可以从阶段性的角度来理解。我们两种烦恼，一种烦恼由因而起，一种烦恼由缘而起。如果烦恼由缘而起，那么远离这个对境就不会生贪心。我放弃、远离这些物品，就能不生贪，但这只是暂时现象。我们不能保证永远不接触这些东西，所以这是暂时的解决方法。

真正放弃了对它的执著，可以拥有，也可以不拥有。对我们来讲，是否拥有不成为执著的原因。比如佛陀、阿罗汉就不执著。当达到这种不执著的状态时，虽然拥有很多钱或宫殿，但随时可以放弃。

怎样做到不执著呢？可以从“悦意物”的反方面观察。为什么要从反方面观察？因为我们想执著某个东西时，肯定是发现了它的功德、好处，才会想去拥有它、执著它。比如这个东西很高档、用起来很舒服等等。现在我们要从反方面观察它的过患、缺点。比如它是无常的、本体不净，它是痛苦的因，可能障碍修行等等，只要我们观察它的负面情况，心自然而然就不会执著了。

观察时，并不是说这个东西本来非常好，但是我们要刻意去挑它的毛病。而是显现在我们心识面前的这些东西，的确是无常的、有漏的、不净的，的确可能引发贪欲。我们以前只是关注它好的方面，没有关注它不好的方面，所以生起了贪欲和执著。现在观察它不好的方面，由此可以息灭贪欲。

第二个方面，我们再观察它的本性是虚幻的，它的一切都是如梦如幻的、无自性的、假立的。如果能够从空性的角度，知道它是假立的、不存在的，那么我的贪心自然就熄灭了，不会再执著它。以上从了知过患和空性的角度分析了不执著“悦意物”就是“真妙财”，我们要知足少欲。

在无常的修法中，是通过观察无常来息灭执著。华智仁波切说<sup>1</sup>：我的上师看到任何有钱人、长得漂亮的人、年轻的人，或者看到很多的牛、羊、马，凡是一切众生执著的东西，他都不会产生贪欲。为什么呢？因为他的上师知道，这些都是无常的、终究要坏灭的法，执著它们得不到任何利益，没有任何实义。

如果某个东西是永恒不变的，可以永久性地拥有，对它执著还说得过去。但这些东西是无常变化的，有时是所贪著的东西变化了，坏掉了、旧了；或者所贪著的人变化了、死去了等等。总之这些东西不断变化。

变化的东西是永远抓不住，没办法控制的。执著永远控制不了的东西有什么用呢？根本没什么用。为这些事情付出很多时间、精力，以造很多罪业为代价，最后得到一个抓不住的东西，从智者的眼光看，这是根本不值得的。所以说“不执悦意物”是很好的“真妙财”。我们通过无常的教义深入观察，也可以慢慢体会到这个殊胜的定解。

辰二（贪执不合理）分二：一、由于低劣故贪不合理；二、由于不知利害故贪不合理。

第一，由于身体很低劣的缘故，我们贪著它是不合适的。如果身体很圆满或很干净等等，我们去贪著它还是合理的。但是这个身体很低劣，我还对它产生我执，贪著它就非常不合理。

第二，因为不知利害的缘故，贪执它不合理。

巳一、由于低劣故贪不合理：

这个科判有三个颂词。第一个颂词：

可怖不净身，不动待他牵，  
火化终成灰，何故执为我？

字面意思：这个身体不能被执著为我，有三个根据。第一个根据是“可怖不净身”；第二是“不动待他牵”，因为身体本身是无情物，它自己不能动弹，所以“待他牵”才能动；第三是“火化终成灰”，死掉之后，通过火化等，身体最终变成灰。因为有这三个根据的缘故，“何故执为我”？为什么要把这个肮脏的色法执著为我呢？完全没必要。

下面针对三个根据，逐个观察、分析。

第一个是“可怖不净身”。科判是“由于低劣故贪不合理”，“低劣故”首先从可怖和不净两方面分析。

可怖方面。以前米拉日巴尊者也讲过，“见而生畏之尸体即是现在之身体”。我们看到尸体很害怕，但实际上我们见而生畏的尸体就是现在的身体，所以从这个角度来讲，身体是可怖的。

不净方面。身体是不净的。第五品和第八品讲了很多身体不清净的理由，后面还要讲一些这样的内容。这个身体从里到外，从骨髓到皮肤，中间的内脏，里面的血液、肌肉、脂肪，还有大便、小便、脓血等等，一旦仔细观察这些，就会发现身体的确是从里到外充满了不净。

修行者为了打破对自他身体的执著，要观身不净。有时到尸陀林去，因为在尸陀林可以很直观地看到身体的表面、里面的内脏等身体构造，从而知道身体是不净的。有时是通过观修，通过佛菩萨金刚句的引导，一一观察身体的三十六种不净物，最后生起“身体不净”的定解。再通过反复串习，串习很多次之后，内心中身体不净的观念形成了，所以只要看到自己或他人的身体，自然知道它是不清净的。

心和对境之间有一种特殊关系：我们如果认为对境是干净的，心就会喜欢，就想要获得；如果已经确定对境是不干净的（比如粪便），心就会排斥。所以已经确定身体或对境是不干净时，并不是大概地说一下、想一下“这不清净”就行了，而是已经从理论上完全吃透，而且通过观修，内心当中已经完全生起“身体不净”的定解、感受。生起感受后，再看身体时，直接就看到它不清净的地方，完全了解身体是不净的，所以对身体不会产生贪欲。很多修行者就是通过这种方式来打破对自他身体的执著。

当然此处颂词的意思是：贪著身体，把它执为我不合理，因为第一，它是可怖的；第二，它是不净的。贪著一个既恐怖又不清净的身体，到底有什么必要呢？如此贪著非常愚蠢，当然是否愚蠢不是重点。关键是通过学习颂词后，我们要了知，贪著身体把它执为我不合理的。

第二个根据，“不动待他牵”。把“不动待他牵”作为身体低劣的一个根据，所以说“不动待他牵之故，贪不合理”。为什么说“不动待他牵”是身体低劣的表现？因为这个身体本身是不能动的，本身是一种色法、无情法的自性。或者说身体当中有风大所以可以移动；或者说身体具足了心识，心识可以指挥身体去移动。

“待他牵”就是说身体本身不能独立行动，必须要依靠心的牵引才能够动。比如说身体上具备眼识、耳识，遍布身识，因为遍布身识，所以通过心的牵引身体才能够活动。因为身体本身不能动，要“待他牵引”才能够动的缘故，由此把它定义成低劣。所以说“低劣故，不能执为我。”

第三个根据，“火化终成灰”。因为身体低劣的缘故，它没有实义，没有精华。为什么说它低劣呢？因为身体火化之后就变成灰了，什么都没有了，就是一点骨灰而已。我们所执著的一个人、一个身体，最后就变成一把灰，这是火化。如果是土葬，身体就被埋在地下，慢慢腐烂或被很多虫子吃掉。如果是天葬，把身体放在尸陀林当中，几十只秃鹫过来，在短短的十几分钟里就把它吃得干干净净，最后什么都不剩下。因为“火化终成灰”的缘故，身体是低劣的，它没有一个可取的真实义。

“何故执为我”？对这样低劣的身体，为什么一定要把它执著为我？没有任何理由把它执为我。所以我们要知道，贪著身体对我们修行的障碍非常大，所以现在必须要打破对它的执著。这可以通过学习“由于低劣故贪不合理”来了知。

此科判的第二个颂词：

无论生与死，朽身何所为？  
岂异粪等物？怎不除我慢？

字面意思：不管这个身体是生的身体还是死的身体，都是一种腐朽的自性（朽身）。那么这个身体又能做什么具真实义的事情呢？难道它和粪便或其他低劣的东西有什么差别吗？既然没有什么差别，为什么不遣除把这个身体执著为我的慢心呢？应该遣除。

“无论生与死，朽身何所为”的重点定在“朽身”上面。不管是生、是死，都改变不了身体虚妄、腐朽的状态，因为它很脆弱、内外充满了不净，而且死了之后会很快腐烂掉。

我们会认为，生的时候身体值得贪著，死的时候不值得贪著。其实不管生时还是死时，身体本身都是虚妄的、腐朽的、不值得贪著的。不论是生的身体或死的身体，年少的身体或老年的身体，还是男人的身体或女人的身体，无论什么身体，都是这种状态、这种自性。

“朽身何所为？”这种腐朽、虚妄的身体做不了什么事情，没办法给我们带来很多坚实的意义，所以把它执为我和我所，再去造轮回的业，这其实没有任何的必要。轮回是长远的，解脱的意义是重大的。为了短暂的身体，去造很多轮回的业，的确没有任何必要。我们应该把这个问题看清楚。

“岂异粪等物？”大粪很低劣，但其实身体与粪等低劣物本质上并没有任何差别，都是低劣的法。粪便很臭秽、不干净，身体其实也臭秽、不干净，只不过我们每天都清洗它，皮肤把臭味包住，从身体外面看不到很多的不干净，其实它的本性“岂异粪等物”。

“怎不除我慢？”把无异于不清净粪便的身体执著为我，认为它是我而产生慢心，这有什么必要呢？前面讲过很多种我慢，此处的我慢就是把这个身体执为我。认为身体是我的这种心就叫我慢心。

执著身体是没有任何必要的。正确的观点是把它当做修法的所依，把它当成趋向于涅槃城和解脱、修菩提心、利益众生的修道工具，这样来善用这个身体。如果不把身体用在利他、修持解脱和菩提道上，执著这个腐朽的、虚妄的身体有什么用呢？

前面讲过，众生最执著的就是自己的身体。如果身体上有一个小斑点，不好看，我们会想法设法去掉它（如做手术）或挡住它、盖住它，不让它表现出来。我们对这个身体很执著，它慢慢老了，很操心；要死了，也很操心。我们这么执著它，它却给我们带来了很多的麻烦、痛苦。如病苦、受打击时的痛苦、被指责时的痛苦等等。别人指责我们，“你长得好丑、好矮”，我们的心马上就不舒服，马上产生痛苦。

这个身体给我们带来了很多麻烦，但我们却看不到，还是继续盲目地执著它，盲目地把它执为我。其实这是不合理的。死了之后，这个身体会怎样？或火化、土葬、天葬、水葬，或者通过其他方式消失。我们这么执著它，最后还是要抛弃它，所以贪著“无论生与死”都是朽身的这个身体没有任何实义。所以我们应该把身体当成一个修法的工具，暂时使用它、保护它。

如果我们把身体定位成修法的工具、修法的所依，我们就可以正视、轻松地面对身体的老、病。不论生病还是衰老，身体作为修道工具的这个功能是不变的。如果它要死了，我们就想：这个修道的工具该抛弃了，我要再换一个工具，就像再换件衣服一样，我要再选择一个身体，把下一个身体再作为修道的工具。如果是这样，我们就可以轻松面对生老病死。如此，我们就可以从很多的执著中解脱出来，一心一意地修持善法。

下面再看第三颂：

奉承此身故，无义集诸苦，  
于此似树身，何劳贪与嗔？

字面意思：我们奉承此身的缘故，在无有意义当中积累了很多痛苦。对于树木般的身体，何劳对它产生贪心和嗔心呢？根本就不值得。

“奉承此身”就是说，我们对这个身体的爱护、奉承已经达到没有底线的程度。我们没有限制地保护、奉承这个身体，它希求什么，我们就马上想方设法去满足它的需求，所以自然而然地，在无意义当中积累了很多痛苦和痛苦的因。

前面的颂词讲过，很多痛苦都是由于有身体而出现的。身体上面存在很多痛苦的因素。有了身体，它会病、会饿、会渴、会疲劳，所以很多痛苦由身体而来，而且还会因为这个身体，造作很多罪业。因此身体是现在痛苦的所依，也可能是以后痛苦的来源。所以说，我们因为耽著身体，无义当中造了很多苦因。

而且因为太执著，我们白白浪费了很多修道的机会。因为修道，身体就没办法感受快乐，因此就拖延、逃避。比如磕头很累，为了让身体舒服一点，就不磕头，或者想方设法拖延，说以后再磕。像这样执著身体。

或者说听法很累、打坐很累、磕头很累、放生很累、转绕很累，总之，修善法的时候就觉得很累。一旦享受时或造恶业时，身体再累也会坚持。比如说去旅游，或者去爬雪山或攀登喜马拉雅山的珠穆朗玛峰，自己就觉得很有成就感，很高兴，我征服了这座山了。其实爬山又危险又累，而且缺氧，我们还是乐此不疲。如果是坐下来听法或者磕头，稍微热一点、累一点，就觉得受不了。我们是不是真的不怕累？我们修法的时候会怕累。是不是真的怕累呢？在吃喝玩乐时再累也心甘情愿，所以说这些方面就是颠倒的。

修法时，有时比较枯燥，没有什么新奇的、刺激我们的东西，所以我们看到之后，觉得又在讲大道理，和自己无关。因为太爱护、耽著、奉承这个身体的缘故，很多可以做、应该修的善法，我们就白白地放弃了。

放弃了修道的机缘，对我们是不是真的很好呢？绝对不好。即使我们修善法时，都不一定能压得住自己的恶心，更何况完全不修善法，那就更不可能压得住恶心。不修善法的时候，我们的恶心源源不断地冒出来，无休止地疯长，不断增上。这些恶心增长，对我们当下和以后的身心来说，绝对是产生痛苦的因。

所以说“无义集诸苦”：“奉承此身”一方面让自己越来越受苦，一方面造下了以后痛苦和不解脱的恶因。

再看，我们奉承的这个身体是什么样的呢？其实就如树木一样，树木是无情物，我们的身体是色法，也是无情物，只不过因为神识加入，身体才好像有了知觉，但是身体本身并没有知觉，而是心识加入之后才有知觉的。

“于此似树身，何劳贪与嗔？”为什么把这个树木般的身体作为生贪、生嗔来源或对境呢？不学习佛法、不了知真相的时候，我们觉得，为身体而生贪是应该的，别人打骂我的身体时生嗔是应该的。真正分析时，这个身体像树一样，非常低劣。就如前面讲的“可怖不净”、“不动待他牵”、“火化终成灰”，或者“无论生与死”都是“朽身”、“岂异粪等物”，此处也讲“似树身”，这些都说明身体是很低劣的。

我们对很低劣的东西产生贪嗔等烦恼，而且因为这个烦恼，最后要感受很强烈的痛苦。真正有智慧、冷静下来思考时，就会知道这根本不值得。对这些不应该做、不应该想的事情，因为我们没有串习佛法的缘故，我们一直在做、在想。我们应该思维利他心，放弃对身体的贪著，但对这些方面没有思维、观修、串习。即使现在开始修法，以前的习气还在左右我们的想法。

但无论如何，通过寂天菩萨的加持，通过上师仁波切的加持，通过自己的努力和决心（自己的努力和决心也很重要），我们可以慢慢了知修道的重要性，了知贪著身体的过患和利他的必要，逐渐踏上解脱道，逐渐相应于殊胜菩提道的修法。

今天的课就学习到这里。

1、我的至尊上师（如来芽尊者）也不止一次地说过：“我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起羡慕之心，而注重前辈高僧大德的事迹，这就是因为自己的相续中生起了少许无常观的缘故。我除了无常以外也再没有其他更殊胜的教言传授给别人。”《大圆满前行引导文》，华智仁波切著，堪布索达吉译。

## 《入菩萨行论》第 151 课

发了菩提心之后，我们开始学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。

《入菩萨行论》宣讲了如何让我们发起菩提心，从凡夫人的自私自利心转变为一心利他的、非常殊胜清净、伟大的菩提心。《入菩萨行论》从第一品到最后一品，宣讲的都是如何调伏、消除我们的我爱执，生起利他心。

生起了利他心之后，用什么方法才可以真正利他？就是成佛，只有通过成佛才可以最究竟地利他。所以发了利他心之后，为了究竟利他的缘故，我们要发誓成佛。这是菩提心的两个不可或缺的体性、条件或者因缘：第一，要以大悲来缘众生；第二，要以智慧来缘佛果。只有圆满具足这两个条件，才是菩提心圆满的体相。

如果只有利他心而没有求佛的心，这种菩提心不圆满。如果只有求佛的心而没有利他心，这种菩提心也不圆满，只能算是部分的菩提心。只有既具足利他心，又具足成佛的心，在两种心都具足的情况下，才是真正的菩提心。所以在《入行论》当中着重宣讲了如何生起利他的殊胜善心，以及为了利他而追求佛道的思想、精神。

《入行论》十品的内容当中，第一品宣讲了菩提心的利益。第二品宣讲了生起菩提心要清净罪障，还要圆满资粮，比如修持请转法轮、随喜等善功德。在第三品当中讲到要发菩提心、受持菩提心和菩萨戒。

在发了菩提心、受了菩萨戒之后，通过不放逸（第四品）、守持正知正念（第五品）、安忍（第六品）让已生起的菩提心不退失。

第七品精进品宣讲了，必须要在世俗菩提心和胜义菩提心上具足殊胜的精进。第八品宣讲世俗菩提心再再增上。第九品宣讲胜义菩提心再再增上。

第十品就把整论及我们所修持的善根以回向的方式来做定位，即我们的功德用于什么方面。第十品回向品当中，关于回向的内容，讲得非常殊胜、非常广。

现在我们学习第八品，讲到了世俗菩提心增上的方便。前面讲到，要生起菩提心，就要修静虑；为了生起殊胜的禅定，必须要远离它的障碍。或者说，修世俗菩提心时，如果贪恋世间、贪恋轮回，相续中产生很多虚妄分别，在这种状态中不能生起清净的菩提心。

菩提心本身非常清净，如果相续中贪恋世间八法，生起很多妄念，在这种状态当中想要生起清净的菩提心，因和果明显不一致，这样就没办法真正达到佛法当中所讲的“处”的观点。在佛法当中讲到有“处”和“非处”<sup>1</sup>。正确的因产生正确的果就是“处”。如果因是错误的，想要生起一个正确的果，就叫“非处”。所以说，如果相续当中的烦恼、妄念不调伏，心处于很粗大、染污的状态，就生不起清净的菩提心。因此第八品的前面宣讲了如何远离分别妄念。

第八品中间宣讲正行时，讲到自他平等、自他相换的内容。现在我们宣讲的是精通对治方便的内容，分略说和广说，现在我们宣讲的是广说当中的断除贪身，其中贪执不合理的内容已经讲完。

已二、由于不知利害故贪不合理

“不知利害故”，对什么不知利害？或者说，什么是不知利害的？因此我们贪它不应理呢？

我们将科判和下面颂词的前后文综合起来理解。“不知利害”主要是指：身体本身是一个无情法，是色法的自性，所以它是不知利害的。不论给它作利益，还是作伤害，它都不知道。对于这样一个不知利害的身体，我们把它执为我，去贪著它极不合理。颂词针对身体不知利害的核心内容展开宣讲，然后进一步告诉我们要断除贪嗔。大科判是断除贪身，此处是讲“因为身体不知利害的缘故，我们贪执身体是不合理的。”

首先看第一个颂词：

细心极爱护，或弃鹫兽食，  
身既无贪嗔，何苦爱此身？

字面意思：这个身体不管是被我们非常细心地爱护、照料，还是死后被抛到尸陀林当中被秃鹫、野狗、野狼等吞食，对身体本身而言，我们细心爱护它，它不会有贪欲，最后“鹫兽”等摧残它、食用它，它也不会有嗔恨。对于这个既不知利又不知害，无贪无嗔的身体，我

们“何苦爱此身”？为什么要以造这么多业作为代价，或者以很多时间、精力作为代价去爱护它呢？没有必要。从这个方面教诫我们要断除贪身。

前面讲过，贪执身体是修持出离道、修持菩提心的一种很大的违缘。因为我们对身体过度贪执，所以就没办法生起利他心。或者即使想修利他心，因为对身体过度贪执的缘故，所以就花费了大量时间、精力、钱财照顾身体，从而没有时间修持利他。而一个人的精力是有限的。我们的分别念也有一个特点，当我们专注某一个法的时候，就没办法同时专注另外一个法。如果把自己的分别念全部用于贪著身体，哪里想得到利益众生呢？

我们看到贪著身体会给修菩萨道、修菩提心带来非常大的违缘，为了遣除这样的违缘，我们要通过一切方式方法断除贪著身体。下面进一步分析这个问题。

身体本身是一种无情法。按照佛法的观点分析，我们现在所谓的身心五蕴或者说这个我，是由身和心两部分组成的。

从这一世的缘来看，身体这个部分，主要是来自于父母的精血，是一种色法的体性。父母的精血——受精卵逐渐发育，最后就变成我们的身体。

另外一部分是我们的心识，它来自于我们的前世，死亡之后心识脱离原来的身体，经过中阴然后入到受精卵当中，受精卵和心识和合在一起，在十二缘起当中叫“名色”。它们混合起来，身体就不断地长大，就有了六处，有了触、受、爱、取、有等等，就开始出胎、慢慢长大，变成现在这个身体。

从根源上分析时，身心其实是分离的。只不过在出生时，身和心是一起生下来的，又因为我们所接受的教育或者我们的执著、串习，我们就认为身心是一体的，其实身和心是分开的。

在《俱舍论》等佛法论典当中，把五蕴一条条列出来做了很详细的辨别，我们就知道身体是一种色法、无情。色法的体性是阻碍的，心的体性是一种明知，而色法就没有明知的这部分。比如房子、砖头、茶杯等等是色法，没有明知的体性。而心识的体性是明知的，比如眼识、身识、意识，体性是明了、明清的自性，是明明了了、可以知道的、明知的本体，而色法并没有这样的体性。所以说身心是分开的。

既然身心是分开的，那么不论我们对身体很爱护或者怎么去伤害，身体本身作为色法不会有任何知觉。它不会因为被爱护而生贪，也不会因为受残害而生嗔。因此对这个不知利害、无贪无嗔的身体，投入这么多的心血，造这么多业来保护它、爱护它，其实是非常错误、颠倒的行为。

上堂课分析过，我们在身体上花的工夫非常多、非常大，很多精力和钱财都投入到了爱护身体、让身体享受方面去，而且造的恶业基本上也是因为爱护身体形成的。真正因为探讨宗派思想而造的恶业虽然有，但是远远不及缘身体造的业那么多。从这方面分析，就没必要为了这种不值得贪爱的身体付出这么多苦行和恶业。

这个颂词告诉我们“贪身是不应理的。”前面也讲过贪身不应理，是从障碍入道和修寂止的角度及修菩提心前行的角度来宣讲的，此处是从修持菩提心本身的角度宣讲。

讲到这里，有些人心里可能还会有些疑惑：怎么前面所讲的道理和我的实际感受不一样？因为我吃好东西，穿好衣服，接触到很柔软的物体时，我的身体会有感受，心会有快乐的感觉；接触到冰凉物体或者被棍棒打击时，会有痛苦的感觉。而且安乐时我们就会生起贪欲；不舒服、痛苦时，我们就会有嗔恨。明明这个身体又有感受，又知利害，为什么这个理论说“不知利害故不应该贪”，或者“身体无贪嗔故，不需要保护此身”？其实这是一种比较粗大的分别念，没有经过仔细分析。

前面提到过，在《俱舍论》或因明等佛法论典中，把身心、五蕴分析得非常清楚，梳理了各自的体性和关系。如果学习过《俱舍论》、因明等论典，思维就会更细密，更有观察力

和逻辑性。这些论典当中分析过，我们之所以会产生上面的妄念或分别念，就是因为我们的心识太笼统、太粗大，没有把这些问题逐个分开剖析。

身体是一种色法，它本身就像石头或者柱子一样，没有什么感受。但身体接触好东西时，我们会产生舒服的感觉或贪欲；被扇耳光或被打击时，我们会很痛而生嗔心。其实这是我们混淆了一些概念的缘故：把身体和身识混在一起，身体和意识混在一起，身体和受混在一起了。

我们的身心五蕴是一个综合体。身和心是可以分离的，但在不加分析的情况下，现阶段身心的联系比较密切，就好像几乎变成了一体。但是仔细分析其实是可分离的，虽然可分离，因为关系紧密的缘故，身心也会互相影响。

我们的神识或心识进入到身体当中，跟随不同的根就形成了不同的识。除了眼根、耳根、鼻根、舌根这四根之外，即除了眼睛、耳朵、鼻子、舌头之外，其他的部分都是属于身体。心识的一部分就周遍在身体当中，这部分的识就叫做“身识”（身体的识叫身识）。眼根产生的识叫“眼识”，耳根产生的识叫“耳识”。这些内容可能我们已经知道了，因为要讲身心的问题，此处再简单分析一下。

心识和身体有一种紧密的联系，所产生的识叫“身识”。比如经由打击身体，我们会有一种感觉，这就叫“身识”。在身识产生的同时，有一种心所同时生起，这个心所叫受心所。比如乐受、苦受就是受心所。身识是心王，苦乐的受是心所，当身体有感受的时候，受心所就同时产生了。因此身体虽然是无情的，但是因为它和识的关系紧密，所以产生了身识，通过身识又引起了受心所。因为有了受心所的缘故，意识就通过身识或受心所传递的信息，知道“这个是痛的”然后开始生嗔；或者“这个是很悦意的”就开始生贪。生贪、生嗔是意识的作用，有感觉是身识的作用，有苦乐是受心所的作用。

假如说身体离开了身识、受心所和意识，它既没有感觉，也不会有分别，就像尸体。神识离开身体后，因为身识已经离开了，所以打它也不会有感觉，也不会有受、有贪嗔。单纯的身体就是纯粹的色法，就像桌子一样。

此处为了破除贪身，所以把身体单独拿出来进行分析观察：身体其实是无情，是一种色法，本身不会有贪嗔。对这个无贪无嗔、不知利害的身体苦苦耽著，其实没有任何作用。

凡夫人的心识太粗大了，因此把身体执为我，认为“我要爱护它，因为这是我的身体，这是我”。但真正分析下来，身心是可以分离的。通过这样分开，我们也知道其实身体是无我的，也可以和无我关联。但此处毕竟是讲世俗菩提心中“断除贪身”的部分，所以并不需要和无我的空性去关联。如果经由这一步观察下去，就可以进入到无我空性的侧面当中。

以上分析了身体无贪无嗔，不知利害，所以要抛弃对身体的执著，不要因为对身体的执著而障碍我们修持菩提心。

再看第二颂：

何毁引身嗔？何赞令身喜？

身既无所知，殷勤何所为？

这个颂词通过观察，进一步让我们知道：因为身体不知利害的缘故，贪著身体是不合理的。这个颂词是从“赞”和“毁”的侧面来分析。

字面意思：什么样对身体的诋毁能够引起身体的嗔恨？什么样对身体的赞叹能够让身体欢喜？身体本身既然没有任何所知，它没有心识，不知道诋毁或赞叹的话语，那我们殷勤地爱护这个身体，“何所为”呢？其实没有任何必要。

颂词明显是从“毁”和“赞”这两方面来进行观察。在生活、修行的过程当中，每个人也有不同的体会。比如“诋毁”，当我们很在意身体时，如果别人说：你身体怎么这么矮啊？这就是一种“毁”，自己觉得对方诋毁了自己的身体。或者别人说：你怎么这么丑啊？你的身材怎么这么差啊？你怎么这么黑啊？你为什么这么显老啊？这些话都是针对我们的身体说的。因为

我们把身体执为我，对身体非常执著缘故，所以当别人一说这样的话，我们就很不高兴：你凭什么说我？马上就有反应，就因被诋毁而产生嗔恨心。这个是从诋毁的角度来讲。

再从赞叹的角度来分析，反过来理解就可以了。比如别人赞叹：你很年青、你很高、身材很好，你长得白、很漂亮！这时我们就很欢喜，就产生贪心。

真正进行观察：“何毁”，什么样的诋毁能够引起身体的嗔恨呢？从身体的本身来讲，它的确不会有任何的反应，不管是诋毁它或赞叹它，它既不会生嗔，也不会生起欢喜心。

别人赞叹或诋毁我们的身体时，我们就有反应然后产生了贪嗔心，这是怎么回事呢？对此我们进行分析：第一，身体本身是无心识的；第二，诋毁和赞叹属于语言。既然它们属于语言，那什么根能够接收语言呢？耳根能够接收语言。前面一个颂词是身根和身识的关系，这个颂词主要是耳根和耳识的关系。

这个时候耳识、意识还有受心所加入了。耳识、耳根接收了语言，因为有耳识的缘故，我们听到了对方说的话，然后再分别：这说了什么？这是在赞叹我的身体；那是在诋毁我的身体。耳识和身识在这里面都发挥了作用，但耳识的作用不如意识，为什么呢？因为耳识只管接收信息。

按照《俱舍论》或者《因明》来讲，耳识本身是无分别识，它只管听声音，如传进来的歌声、鸟鸣等，接收之后耳识就传递给意识，意识就开始分别：这种鸟叫我喜欢，那种鸟的声音我不喜欢；那是电锯的声音，令人不舒服。如果不好听的声音一再出现，我们就开始烦躁、生嗔；如果听到赞叹的声音，就开始欢喜、生贪心。

别人诋毁我们的身体时，我们很不高兴，就开始发怒伤害众生，舍弃对众生有利益的事业。别人赞叹我们的身体时，我们就开始飘飘然，不知道自己姓什么，忘记了自己修行人的身份。随着赞叹，就对赞叹自己的人偏袒地产生想要利益的心，对没有赞叹自己的人就偏袒地生起不想利益他的心。诋毁的声音和赞叹的声音，对凡夫人和没有生起智慧的修行人伤害很大。但真正分析这些声音都是没有意义的。为什么它们能伤害我们？其实就是因为不了知真相，就是因为无明。

如果了知真相，赞叹或诋毁的语言，能影响真正的修行者吗？就像一个菩萨或修行有素的人，内心已经生起了境界，已经放弃了对身体的贪著，或者对颂词的意义已了解得非常深刻，他恒时安住在这样的状态当中。当别人骂自己身体的时候，他知道骂的是身体，对自己没有任何损伤。

耳根接收语言之后，如果我们的意识不分别，语言就伤害不了我们。比如我们听不懂英语，一个外国人用当地最恶毒的话来骂我们，我们接收到的是什么？只是一串声音符号而已。如果他笑嘻嘻地骂我们，我们还以为他在赞叹自己，不会因为这些话而生嗔恨心。这个声音我们听到了吗？听到了，但它对我们的身体本身没有什么伤害。

如果我们首先听懂了，然后分别：这是在骂我。而且串习过这是不好的话、是骂我的话，这时我们就开始生嗔。如果听懂了是赞叹我的话，就开始生欢喜心。

当我们的耳根接收信息时，当然我们不能说声音对身体绝对没有伤害，如果声音分贝太高了，也会对耳根有伤害。除了这种伤害之外，在正常范围中单纯的语言，其实对我们的身体不会有任何伤害，身体也不会有任何的所知。所以说“殷勤何所为？”我们经常殷勤地作取舍：对于赞叹自己的人，就觉得他是朋友、有眼光，对他自然有好感；对诋毁自己的人，自然觉得他不好或像自己的怨敌，就想要远离他或者找机会反唇相讥，这种心态经常容易产生。

真正回过头再看，这个颂词表达了什么含义呢？我们所做的事情都是徒劳无益的。如果了知“身既无所知”的含义，知道身既然是无所知，如果能安住在这种状态当中，不管别人怎么说身体，身体本身没有任何所知，语言也不会真正产生利害或者有任何所知，那意识去分别又有什么用呢？关键是我们有一种概念，认为“身体是我的，我只想让它得安乐，不想让它受苦”。其实身

体本身没法接收语言, (只有耳根能接收), 而且分别语言好坏是意识的工作, 但是因为我们把身体执为一体、执为我的缘故, 于是就生贪嗔了。

按颂词所讲, 我们应把身心分开来观察。单单听到对身体的赞叹或诋毁, 对一个修行人来讲, 应该如如不动, 安住在颂词所说的状态当中, 当然这需要不断的串习。当我们串习得比较熟练, 深深认同这个观点的时候, 再遇到别人诋毁或者赞叹自己的身体, 自己就能安住在如如不动的境界当中, 这些赞叹或者诋毁的语言就像小风一样, 吹不动须弥山王了。这样的话, 它就对我们的身体本身产生不了任何伤害, 对我们的修行也不会产生任何伤害。

其实很多时候造成伤害都是因为这种概念: “这是我的身体, 我必须利益它, 任何人不能伤害它、诋毁它, 哪怕是语言也不行”。我们知道了道理之后, 按照这个经典的教言去做, 很多的恶业、烦恼都会因此而消失。

以前上师也讲过, 如果我们按照经典当中的教言去观察, 不管身体是美是丑, 它都是一个无常的自性。假如别人说自己很矮或很丑, 如果是事实也无所谓; 如果不是事实, 语言也改变不了自己身体的状况。因此, 太过于执著别人赞叹和诋毁的语言, 其实是自己给自己找麻烦。

我们自己在学习佛法之前, 还有很多人在没有学习佛法的时候, 对这个身体特别耽执, 很在意别人对自己的身体怎么看。有时别人什么都没说, 他就觉得: 我这种身体出去不行, 所以必须要改变一下。很多人做整容, 因为他觉得鼻子小了, 要弄大一点; 或者觉得有皱纹了, 要怎么样。其实生老病死在世间是一种自然规律。过于注重别人的想法、看法, 活在这个世间就非常不自在了。当然这里还没提整容失败的问题, 整容失败会导致其他的麻烦。单单就这个事情本身来讲, 我们在修行、生活当中, 其实不用太在意别人的眼光。

有些人因为太执著自己, 或者觉得自己是一个人物, 所以非常想改变, 让自己显得更好, 其实也是要避免或者远离别人对自己的诋毁, 博取别人对自己身体的赞叹, 因此出现种种问题。所以寂天菩萨在这里教诫我们, 其实不用太在意身体, 让我们进一步了知, 身体并不是我, 应安住在自性当中如如不动, 这方面是非常重要的。

第一个颂词主要是从身识的角度来讲, 第二个颂词主要是从耳识的角度来讲。当然其他的鼻识、舌识等等, 可以类推。如果对我们的影响不是特别大, 从主要的侧面(身识和耳识)进行观察就可以。

再看第三个颂词:

若人喜我身, 则彼为吾友,  
众皆爱己身, 何不爱众生?

前面讲了不应该贪恋身体的两类理由之后, 有些人就想反驳, 继续为自己贪身找一些根据和所谓合理的理由, 就说: “若人喜我身, 则彼为吾友”, 这是我们的想法或对方的观点, 就是说: 打扮和爱护自己的身体, 并非没有任何必要, 我把这个身体爱护好了, 就会有人喜爱我的身体, 他就变成我的朋友, 从发菩提心的角度来讲, 我就可以饶益他, 因为作为朋友说的话对方比较容易接受, 所以我就可以展开弘扬佛法的事业。

后面两句是寂天菩萨的破斥: “众皆爱己身, 何不爱众生?” 如果是为了爱护众生, 让众生成为你的朋友、喜欢你, 你为了利益他的必要而这样保护身体的话, 那么“众皆爱己身”, 一切众生都喜爱自己的身体, 为什么你不因为这个因缘去保护众生, 然后让众生更爱你呢?

下面再进一步分析这个部分的内容。

第一部分是对方或我们自己还要给保护身体找一个理由: 我喜欢身体、打扮身体、保养身体, 比如穿好衣服, 涂化妆品、吃好饮食, 住好房子, 享受好受用等, 其实不光是为了自己, 也是为了利众。如何利益众生呢? 因为我把身体爱护好之后, 有些人看到我后就会喜欢我, 自然而然就会对我产生亲近的感觉而成“吾友”, 这时我就可以利益他。其实我是为了利益他、帮助他, 为了让我和其他众生成朋友的缘故, 所以才爱护自己的身体。

上师在讲记当中也提到，这种想法如果真正是为了利益众生，也不是不可以。因为众生的根机、意乐不一样。有一类众生对苦行者比较容易生信心。苦行者住得很差，穿得也很差，很知足少欲。对于这种修行者，他们就觉得：这是真修行人，肯定是在真修行，他对这些东西都不讲究。

还有一类众生看不起苦行者，觉得这些人是走投无路、没有任何办法才去学佛、修行的。而看到有些修行人、菩萨或上师体相庄严，或者很有钱、有势力、有很多眷属，他对这样一种菩萨、上师就能够产生信心。对于这类众生，有些大德、菩萨也这样示现。

佛菩萨为了度化众生，无所不用其极。度化众生时没有固定的手段。何种手段或方法能够度化众生，他就用这种方法去度化众生。对这一类众生有利，他就示现这种情况；对那一类众生有利，他就示现那一种情况。只要能够利益众生，什么样的形象都可以：可以成为屠夫、僧人，也可以成为很富裕或很贫穷的修行者。不管怎么样，只要对大多数众生有利，就可以这样做。

佛陀修行三无数劫之后，曾经专门用一百个劫的时间来修相好的因，而不是一两年或一两世。三无数劫中成佛的资粮已经快圆满了，还要专门用一百个劫来修持相好，为什么呢？因为通过庄严的相好可以度化很多众生，令很多众生见而生喜。很多人一看到佛陀的相好，就确定他是遍知，在《贤愚经》、《百业经》等很多经典当中都有这样的记载。

还有些菩萨显现很富裕或身相特别庄严。不管怎么样，只要能够利益众生，怎么样打扮自己都行，如往身上喷香水、抹化妆品，戴耳环，穿好衣服，开好车，住好房子等。不管怎么样，他的心中完全是在利益众生。当他在做这些事情的时候，他的心中对一切众生永远都是爱护的，他的菩提心刹那也没有忘失过。如果是这种情况，爱护自己、打扮自己也没什么不可以，因为完全是为了利益众生。

但是上师讲了，我们现在找这个理由，是否真是这样呢？我们找理由爱护自己、打扮自己，不是真正为了利益众生，只是以利益众生为借口而已。大德打扮自己时，心中想到的一切众生；凡夫人打扮、爱护自己时，心中想到的更多是自己。

因为此处这个颂词触及到我们的痛处，触及到我们贪恋身体的执著，所以我的心就想做垂死挣扎，就找理由说：我应该爱护身体，因为我要利益众生的缘故等等。真是为了利益众生吗？还是仅仅用利益众生来做幌子，其实只是想利益自己？

如果是这样，颂词讲“众皆爱己身，何不爱众生？”如果你说：“我爱护自己是为了让别人成为我的朋友”，反过来讲，一切众生都爱护自己，那我们为什么不直接去成为他的朋友呢？我们就应该爱护一切众生。这是一种讲法。

还有一种讲解的方法更容易理解。我们如果认为爱护自己的身体是为了让众生成为我的朋友，这样我更加能利益他的话，反过来讲，“众皆爱己身”，一切众生都很爱护自己的身体，如果这时你直接去爱护他的身体、保护他，他会更加喜欢你。因为你直接在保护他、利益他，他会更加喜欢你、拥戴你，成为你最好的朋友。他更加愿意听你的话，更加能够利益众生。但是为什么你不去爱众生呢？

虽然你说爱护自己的身体是为了众生着想，是为了爱护众生，为了让众生成为自己的朋友，才去爱护自己的身体。寂天菩萨就说，如果你想让众生成为你的朋友，还有一个更好的方法。你不要去打扮自己了，即便把身体打扮好了，也仅有部分众生喜欢你这种打扮，还有很多众生不喜爱你的打扮，你所做的事情其实利益很有限。

而且身体本身是无常变化的，当你年老、衰败的时候，再怎么爱护、打扮，身体都是会衰败的，按你的理论推下去，其他众生就不会再欢喜你了。即使以前非常出名的明星，几十年后还是很衰老，没有人气，也不再演戏了，这时候就像一个很一般的人，走在街上别人也不认识，或者别人看到说：“这是某某明星，怎么变成这样了？这么老，这么胖，这么丑。”像这样的话，通过“若人喜我身，则彼为吾友”的方法去利益众生，其实是很短暂的。

寂天菩萨就说，还有一个更好、更直接的方法让你和众生成为朋友，即：直接去爱护一切众生。因为每个众生都喜爱自己的身体，如果你去爱护他的身体，一切众生就会更加喜爱你。

菩萨就是这样做的，想尽一切办法去爱护一切众生，至少心里面是这样，当然行为上可能不一定照顾到每个众生，因为每个众生的业力不一样，或者菩萨修行的功德还不成熟，能力有限，还没办法照顾到一切众生，只能尽量照顾那些看到的、接触到的众生。但他的内心已经成熟了，内心是爱一切众生的。这种菩提心的爱是一种大爱，完全是付出的，而不是占有的。

上师和很多大德分析过，带有自私自利心的爱其实是一种占有，而菩萨的爱是真正的付出，不计任何代价，而且不分种类，不是因为这个人对自己有好处或能利益自己，或者这是亲人，所以我才要爱他。虽然有些爱显现上也是付出，比如说父母爱儿女，好像可以完全不计回报，儿女爱父母有时也好像可以付出一切，情侣之间的爱有时为了对方也可以牺牲自己，这种是不是付出的爱？这是某种类型的、有限的付出的爱。为什么说它有限？因为它只针对自己喜欢的，或者和自己有关系的，能够利益自己的人，对这部分人不索取，有付出；但是对其他的众生，比如和自己没关系或曾经伤害过自己的众生，对这类众生就没办法付出自己的爱，而且也生不起这种爱。

但菩萨不是这样，不是只对自己有利益的人才付出，而是对所有众生都付出，不分种类、不分高中低等，爱护一切众生。

在教材或上师对我们的教言当中，体现了一种怎样的修心体系？虽然我们目前没有生起来，但这个体系是鼓励我们放弃这种偏袒的、狭义的爱，要让我们对一切众生生起慈悲心，生慈悲心的同时不要计较自己的得失，也不要想帮助对方之后得到对方的回报，或者后世自己要得到很好的果报，或者自己要成佛。菩萨这种菩提心的大爱、慈爱，没有任何条件，这就是菩萨心中的爱。我们没有这种爱，我们的爱有局限性、选择性，有时间的限制。

从这方面讲，如果真想和一切众生成为朋友，我们就要尽自己的一切力量去爱护一切众生。首先是在心中成熟，然后在行为上尽其所能去帮助一切众生，这时就可以让一切众生成为自己的朋友。

卯二、善用此身之方法：

前面讲过贪著不应理，让我们放弃对身体的贪著。虽然我们不要贪著，但也要善用此人身。我们不能走两个极端，不能说“既然不能贪著它，就干脆毁了它”，这是走极端的一种思想。虽然不能贪著它，但是可以把它当成工具来利用它。这就是“善用此身之方法”的意思。

故应离贪执，为众舍己身，  
此身虽多患，善用如工具。

字面意思：所以我们应该离开对身体的耽执，为了利益众生的缘故，舍弃自己的身体。这个身体虽然有很多过患，但我们还是要像用工具一样对待身体，善加运用。这是智者的做法，也是佛菩萨对我们的教诲。

“故应离贪执”，前面通过很多科判和颂词讲到，耽著身体的过患无穷，既然我们已经学习、了知了这些道理，就必须离开对身体的贪执。首先我们要从理念上了知，再进一步通过观修、打坐的方式，逐渐真正从内心中不再贪著身体，把它完全用于修道。

“为众舍己身”，回到《入行论》第八品的本义当中，因为此处宣说的是利他的菩提心。修自他平等、修自他相换，关键是要让我们产生利益众生的心。离开对身体的贪执之后，要用身体来做利益众生的事业，为了利益众生的缘故，要舍弃自己的身体。

谈到舍弃身体时，很容易想到释迦牟尼佛等佛菩萨在因地时舍弃身体的种种事迹，如以身饲虎的故事。佛陀在因地的时候，为了救母虎和小虎，把自己的身体布施给母虎吃，以此

而圆满资粮。还有为了正法而舍弃身体，为了利益众生而舍弃身体，这些传记、故事在《白莲花论》等经论中非常之多。

我们一看到“舍己身”，自然联想到这些故事，觉得自己做不到这样。但是“舍己身”不单单只有一种方式，以身饲虎只是其中之一而已，它是高层次的舍身方式。对我们来讲，我们做不到，佛也不开许我们这样做，因为这样做对自己没有利益，对众生利益也不大，很容易产生后悔心。

舍弃自己身体的方式有很多，比如不再考虑自己的利益，或者首先是自己的心舍弃了贪执身体，然后用这个身体去做利他的事业和帮助他人的事情，这些方面其实也是“舍己身”。“舍己身”就是用这个身体做利他的事情，用这个身体弘扬佛法、利益众生，不再考虑自己，不再主要为自己做事，这就是“舍己身”的另一种表现方式。对我们而言，这种方式可以学习、效仿，逐渐去做，一点一点地放弃对自己身体的耽执，一点一点地开始舍弃自己的身体，利益众生。这是很重要的。

第三、四句，“众皆爱己身，何不爱众生？”话又说回来，虽然我们要离贪执，“为众舍己身”，但毕竟这个身体还是修道的所依，是修菩提心的所依。第一品刚开始时讲了两种所依，一个是菩提心的身所依，即暇满难得的人身；一个是菩提心的心所依，即善心。所以说，这个身体肯定是菩提心的身依。

虽然身体是菩提心的身所依，但是它的过患非常多，所以我们要把身体上面的执著和可能引发过患的因素都去掉，然后把它当成一个单纯的修法工具，善巧地使用它，犹如善巧使用工具一样。它是我们能够发菩提心，能够修持菩萨道，能够做布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，能够做种种利他行为的殊胜工具，所以我们要善用它。

上师在讲记中讲到这个例子：商主的儿子因为无知犯了错误，商主知道虽然儿子有很多毛病，但家业需要儿子继承，所以就想办法善巧调教儿子，让儿子被投入到监狱中受一点苦，然后暗中派人去教诲他、帮助他，让他慢慢改变。

同样，我们的身体虽然有很多过患，但因为它要承担我们修行的重任，所以要善用它。按照很多地方讲，如果众生的心没有身体的所依——如中阴身，它已经离开了粗大的身体，离开粗大的身体之后，心没有所依，它老是定不下来，没办法在一个地方呆上两三秒钟，因为没有有一个稳定处所，心就很慌。为什么想投胎呢？因为找到身体之后，心就稳定下来了。

现在我们的心的能够稍微能稳定，坐在这听法，或能在这讲法，也是因为有心身作为所依的缘故。如果这个身体没有了，我们的心就会漂浮不定，根本没办法停下来。所以身体虽然多患，但它毕竟是修菩提心的所依，是修善法的所依，所以一定要善巧地利用它，运用它来进行修道。以上分析了身体虽然多患，但也要把它作为工具，善用它。

## 《入菩萨行论》第 152 课

下面看第八品《静虑品》最后三个颂词的内容。

第三个科判是讲“共同之事宜”。前面的科判“谨持对治”中“自他平等、自他相换”的修法讲完之后，再讲一个共同的事宜。

庚三（共同之事宜）分二：一、遣除教诫之障；二、精勤对治。

“遣除教诫之障”，就是我们在修持自他平等、自他相换在或者禅修菩提心的过程当中，对于妨害我们接受、修持教诫的一些障碍，必须要进行遣除。如果不遣除这些障碍，那么就没办法修持和生起殊胜的菩提心。“精勤对治”即我们要对治一切的障碍，通过修行善法的方式来进行对治。

辛一、遣除教诫之障：

愚行足堪厌，今当随圣贤，

忆教不放逸，奋退昏与眠。

字面意思是：无始以来的凡愚之行已经足够让我们生起厌离心了。生起厌离心之后“今当随圣贤”，应该跟随诸佛菩萨殊胜上师的足迹，修持殊胜的菩提心。修持菩提心的时候还要“忆教”，就是忆念经论（尤其是本论中的不放逸品、精进品等教言）来“奋退昏与眠”。通过精进修持击退昏眠、掉悔等禅定的障碍。

下面我们再看“遣除教诫之障”。主要的教诫就是修持世俗菩提心当中的自他平等、自他相换，或者自轻他重菩提心的方法。

对于这些教诫的障碍，“愚行”就是一个。凡愚之行到底是什么呢？就是我们无始以来流转轮回的种种行为。它的根本是无明、我爱执或者我执，在此基础上，为了满足“我”的需求，然后开始生起贪嗔痴，造了很多、很多罪业。

还有一些“愚行”是：我们在趋入佛门，修持的过程中，为了满足自己一些暂时的需求，还会做一些恶行；即便是在发了菩提心的前提之下，我们为了自己的利益、成就、成佛，还在我爱执、自私自利之心的摄持下，做了很多所谓佛法的修持。

这些深浅不一或多多少少的愚行，从无始以来到现在已经非常多了，多了有什么必要？其实对我们的修行没有任何帮助。通过佛菩萨的教诲，我们现在彻底看清楚了，因为它的确没有意义，而且我们流转了这么长时间，难道还不够吗？

对我们来讲，每一世的记忆都是有限的，我们没有办法去忆念无始轮回当中这么多流转的事情。假如我们能够通过上师三宝的加持，通过自己的修行，或者通过一种什么因缘能够忆念前世，知道地狱中的痛苦，我们很快就能产生想从轮回当中获得解脱的出离心。

就是因为我们看不到以前曾经发生过的这些事情，没有办法忆念，没有办法了知，所以在短暂的一生当中我们觉得还可以承受。如果放长来看，我们流转轮回的时间非常长，感受到的痛苦是无量无边的，各种各样的痛苦都已经受过了，所以这样的愚行对我们来讲实在没有意义，应该足够生起厌烦了。

如果我们现在内心当中对这些愚行还不厌烦，当然也想不到去改变、去对治，也不会用自己的时间精力去修持殊胜的佛法。

这个地方告诉我们“足堪厌”，已经足够可以让我们感到厌烦了。从现在开始应该有所转变，不应该再跟随凡愚的行为而转，应该“随圣贤”，所以第二句讲“今当随圣贤”。

“今当随圣贤”就是跟随上师或者诸佛菩萨修持圣道。他们最初怎样发菩提心，怎样依止善知识，怎样开始闻思修，怎样开始利益一切有情，他们是怎样转变的……所有圣贤的足迹我们都要了知、跟随。因为他们通过修持殊胜行，已经获得了成就、解脱，我们也要跟随他们的行为，争取尽早获得解脱。不单是他们这样通过修持获得了解脱，如果我们跟随他们去做也可以解脱，他们给我们示现了怎样获得解脱的方法。

因而从现在开始，我们要追随圣贤，跟随他们的行为、他们所说的教言、窍诀、修行方式，还有他们所讲的一些理论，所举的一些教证、比喻、例子等等，总而言之，能够让我们的心彻底转变的，能够抛弃我爱执的、所有殊胜的教言和行为都应该跟随，不再跟随凡愚的脚步。

“忆教不放逸”：我们跟随圣贤的足迹，还要忆念殊胜的教法，所有的教法都要忆念。在这个地方主要讲到了不放逸，不放逸就是我们要小心谨慎地去做取舍，了知一切的过患，看到暇满难得而不放逸，看到烦恼的过患，调伏烦恼而不放逸等等。

在第四品《不放逸品》当中讲了很多让我们不放逸的窍诀，心理和行为上面不能放逸、散乱，在不如法的事情上面应该不放逸——约束自己的身语意，小心谨慎地去实践正法。

第七品当中讲精进，其实不放逸和精进有共通的地方，也有不共的地方。不放逸的体相主要是一种小心谨慎的状态，做取舍的时候非常谨慎，身语意不放逸、很谨慎。精进是对善

法的一种欢喜。不放逸和精进有相似的地方，但是它们的本体和法相不相同，所以我们要忆念《精进品》。

《精进品》当中讲到，旁生如果发起了精进的心都可以解脱，何况我们生而为人。人的身体所依、心和业，是一种苦乐相杂的状态。地狱、恶鬼道的众生过于痛苦，没办法忆念正法，连一念忆念正法的心思都生不起来，因为实在是太痛苦了，这种痛苦的心接近于昏厥的状态，怎么可能去忆念正法呢？天人那样的生活又太好了，也不容易忆念正法。就是人道有苦有乐，既有一定的痛苦也有一定的安乐。有痛苦的缘故，我们可以生起出离心，在不痛苦和痛苦不剧烈的时候，我们还可以忆念正法。不是特别痛苦也不是过于安乐，（过于安乐也是一种过失，有可能进入歧途）在这种状态当中比较适合修持正法。我们生而为人，有很多佛菩萨化身为善知识的形象在我们身边度化我们，（虽然佛菩萨也有化现到其他道的，但在人道当中很多）还有法宝、寺庙等修法的助缘，在人间都是圆满具足的。如果我们精进修行一定可以对治一切障碍，修持好殊胜的菩提心，所以应该要“忆教不放逸”。

“奋退昏与眠”主要是讲，我们要通过精进来遣除禅定的五种障碍。禅定的五种障碍也叫“五盖”，能够障蔽我们成就正法，让我们的心不清明，没办法一缘专注修持禅定，所以我们要通过对治去“奋退昏与眠”。

《亲友书》等经论中讲五种障碍，第一个是掉悔，有的把掉举和后悔放在一起讲，叫掉悔盖；第二个叫做害心盖；第三个叫做昏睡盖，将昏沉和睡眠放在一起；第四个贪欲盖；第五是怀疑盖。这五种障碍让我们没办法修持禅定，是抢夺我们修持禅定善财的盗匪。

为什么把掉举和后悔放在一起呢？因为掉举和后悔都是外散的心。掉举就是我们的心不安住，想来想去：想外面的事情、外面的景色、外面的人，想自己要做的事情、想饮食等等。掉举就是我们的心胡思乱想，往外驰求的这种状态。

“举”就是高举的意思，它不是低沉而是高举。“掉”是掉来掉去，就好像我们手上拿着东西，把东西拿来拿去一样。掉举就是我们的心识不安分，没办法安住，而且是高举、外散的一种状态。

“后悔”是自己的心驰于外境，想到以前做的事情怎么不该做等等，生起一种后悔心。如果我们的经常处于后悔的状态，就没办法安住当前的实相，或者安住当下来修持正法。后悔和掉举放在一起，是因为它们都有共同的特性，都是外散的心。

第二讲害心，经常想伤害别人，直接想打、想骂；想到我的怨敌某人对我不好，愿他遇到灾害等等。这种愿别人不好的心态，就叫做害心。有时是针对某个人、某个不喜欢的民族；有时是针对某类人，比如恐怖分子；有些时候针对某个国家——因为这个国家好像经常和我们作对，所以我们对他们不喜欢，就愿他们国家、这类人、民族或个人遇到不好的事情，这样的心就叫做害心。如果经常处在伤害别人的心态当中，那么我们的心就不寂静，经常这样产生罪业，那我们怎么可以把心清净下来、安定下来修持禅定呢？经常生起害心会让我们没办法安住禅定。

前面的掉举和后悔，是经常胡思乱想，和制心一处的思想有所矛盾。害心是一种很强的烦恼心，让我们心不寂静，也让我们的心没办法安住，这是第二类。

第三类就是讲到了昏睡。“昏”就是昏沉，似睡非睡，自己的所缘很不清楚。昏沉和睡眠不一样，昏沉是脑袋不清醒的状态，比如夏天吃完午饭之后想打瞌睡，想看书也集中不了精神，这就叫昏沉。“睡”就是睡眠，睡过去五根关闭了，也没办法安住。昏沉和睡眠放在一起，主要二者都是内收的。

掉举是外散的，昏睡是内收的，让自己的所缘不清楚。掉举后悔对所缘虽然清楚，自己知道想什么，想的东西很清楚，但它是外散的、高举的，是一种不安住的状态。昏沉睡眠对所缘很不清楚，睡过去也没办法安住所缘。在这种状态当中修禅定，可想而知根本修不成，

我们没办法把自己的心控制在一个地方不要去胡思乱想。所以说昏沉和睡眠也是修禅定的一种障碍，我们要想办法去对治。

然后就是贪欲。贪欲是对我们喜欢的人、事物或某种状态，想要得到的心比较强烈。如果经常产生这样的贪欲心，自己的心就不寂静、定不了、很烦乱，这是恼热的一种状态。经常产生很大的贪心，要修持禅定是很困难的。

第五种就是怀疑。怀疑自己的这种修法到底能不能成功。虽然怀疑可以指一切怀疑，但这个地方主要是指怀疑修行的方式。“我这种禅修的方法到底能不能得到禅定？”有怀疑肯定不愿意下工夫去修，稍微修一下他就开始怀疑这到底行不行。在这种状态下，就没有办法把心完全投入到禅修当中，怀疑的心让他没办法寂静。

在一些上师们的教言当中说：掉举、后悔的时候，我们就想一些轮回的过患，把心降下来。因为掉举、后悔是一种高举的状态，一想轮回的过患，众生的痛苦，地狱的痛苦等等，这个时候我们的心就慢慢地沉下来了，把这个心往回收；如果昏沉睡眠就想一些修行的功德，让我们的心兴奋起来。本来昏睡是低沉的状态，让它稍微兴奋一点，比如想一些功德法，还有些传记中佛菩萨的功德，就可以让自己的心兴奋。

我们要对治掉举、后悔，需要知道掉举的过患。掉举、后悔很不好，是成就的障碍，所以要制止它。有些时候可用一些方法来调心，比如昏沉的时候眼睛往上看，掉举、后悔的时候眼睛往下看。

产生害心对自己是非常不好的，有些时候害心是害不了别人的。虽然自己坐在这个地方胡思乱想，希望别人遭殃、遇到不好的事情，但是别人有他的福报因缘，我们这样想不一定能伤害别人，这个害心反而肯定是伤害自己的，毫无疑问。所以说害心不寂静，能够伤害自己，对自他都没有利益。

当我们生起害心的时候要想一想：“我们现在修法是为什么？是为了利益自他一切众生。”所以要收起害心，不要去伤害别人。每个人其实都是众生，因为某种因缘，他就变成了我们的怨敌、仇人或亲人。但他本来的身份是什么？就是众生而已，他和我一样，我是众生，他也是众生。从这个方面讲，我们就不要去想他是怨敌，我们越想他是怨敌，就越加深他是怨敌的概念，对他就越不舒服；如果弱化他是怨敌的概念，我们对他不好的看法就会慢慢消失。所以我们要想怨敌是一个单纯的众生而已，和我一样是个众生，害心就可以慢慢平息下来。

对治昏沉、睡眠，也要了知它的过患。昏沉的时候，稍微走动一下，或者用凉水洗洗脸、把自己的头往上抬，这些方式都可以暂时对治昏沉和睡眠。随着我们修行的逐渐深入，昏沉和睡眠也会越来越少。

我们要知道贪欲心的过患非常大，比如第八品，还有前面都讲了贪欲的很多过患，所以我们要想办法对治，不要让自己的心放在贪欲上。真正我们要贪的话，可以贪佛果、贪禅修的境界等等，虽然贪著这些究竟来讲也是不好的，但暂时来讲，我们应该把心缘于清净的法上，远离对不清净贪欲的欲求。

在对治怀疑方面，我们可以看一些禅修成功的事例，然后再进一步去学习禅修的窍诀和过程，只有把整个过程了解清楚之后，心中的怀疑才可以逐渐打消。

我们可以通过这样的方式去断除修持静虑的五种障碍（断除五盖）。我们再归摄一下要教诫的障碍：

第一个是我们必须要远离愚行和跟非凡夫。“今当随圣贤”有两个意思，一方面要随圣贤而行，另一方面，如果我们还再跟非凡愚的教言、行为去做的话，那么永远没办法从轮回中获得解脱，这是一种教诫之障；

还有放逸和懒散也是教诫之障。如果我们过于放逸，身口意三门不收摄，不谨慎去取舍，那么会经常落入耽著劣事懒惰、同恶懒惰、自轻凌懒惰这三种懒惰当中，这样就没办法安住在殊胜的自他平等、自他相换的菩提心修法当中，所以我们要遣除放逸和散乱的障碍。

还有前面讲的五盖——掉悔、害心、昏睡、贪欲和怀疑。这五种都属于教诫之障，归摄起来要远离这一切的障碍，开始修持殊胜菩提心对治自心。

辛二、精勤对治：

了知这样一种障碍之后，要精勤对治障碍，修持佛法的同品，远离违品。

如佛大悲子，安忍所当行，  
若不恒勤修，何日得出苦？

字面意思：犹如佛陀具有大悲的心子菩萨一样，我们也应该安忍所应当行持的善法。如果我们不恒时勤修善法，那么自己和他人什么时候才能够脱离一切痛苦呢？是没办法的。只有通过精进对治才能够出离痛苦，如果没有经过精进对治是无法出离痛苦的。

“如佛大悲子”：我们要经常学习佛菩萨的修行传记和教言，因为他们在修行中也是受了很多苦，安忍了很多的修行，最后终于获得了成功，所以我们也应跟随他们的行为而行持。

“所当行”是什么？就是应该行持的一切行为。这个地方讲到，能够帮助我们生起菩提心的修法，暂时来讲，有四厌世心、清净的戒律、禅修、自他平等和自他相换的修法。在这个学处当中，比如布施、持戒、安忍、精进、禅定和智慧的行为等等；在四摄利益众生方面，有布施摄、爱语摄、利行摄、同事摄，像这样所有行为都应该行持。

在行持的过程当中应该安忍，安忍什么呢？在修持“所当行”的过程当中，我们内心的习气和自己的分别念会出来做障碍，有时候障碍是来自于众生的邪行。比如有时去帮助某人，对方不但不听反而辱骂我，我是好心去劝导他，他反而这样，于是想干脆放弃了，对对方产生嗔恨心或者不高兴的心态，这些都是需要安忍的。众生的福报、根基是这样，一次两次教化不一定马上能够成功。

在《白莲花传·精进品》当中讲：佛陀为了度化一个人，让他生起一念善心，用了数万年的时间（那个时候人的寿命很长）。佛菩萨们为了众生生起善心，不是试一次两次就放弃的。当然我们和修行有素的菩萨没法比，但是这种精神我们要了知，也应去随学。这种时候我们要安忍，千万不要碰到一点点事情就放弃。

在修道过程当中，障碍、违缘、很多不如意的事情肯定会出现，有的来自我们自己，有的是来自于其他外面的因素。不管怎样，为了所行持的善法能够迅速圆满，我们必须有所安忍，只有不断地安忍，我们的修行才能够逐渐成熟。

如果我们没有恒时勤修，“何日得出苦”？除苦需要通过対治，才可以逐渐消灭它的违品，产生殊胜的功德。如果不恒时精勤是不行的，所以这里有“恒”和“勤”。一个方面要精进，精进不能够三两天的热情，这样是完全不够的。乃至没有达到目的之前，一定要恒时精进。如果不精进去对治，无始以来养成的恶习不可能无因无缘自动消失，必须要通过对治让它逐渐消亡。这些习气是我们自己养成的，我们既然已经走到这一步了，只有一个方法，就是用这些习气再去修道，或者说通过殊胜的佛法去对治，慢慢养成另外一种新的习气去对治以前不好的习气，这样我们才可以有出苦的时候。

因为不好的习气改掉了，新的境界产生了，我们才可以从某种状态的痛苦当中脱离，从根本上脱离之后才可以帮助一切众生从痛苦中脱离。所以说，如果我们不精进，决定没办法无因无缘地获得解脱之果。佛教当中讲因缘法，具足什么样的因就会具足什么样的果，有了正因就会有正果；如果因缺少，那么果也会迟迟不显现；如果因不正确，果绝对永远不显现。而这种恒、勤修的对治，就是出苦的正因，这方面我们必须了知。

己三、修胜义菩提心：

真正来讲，广说胜义菩提心是在第九品，应该是下堂课开始学习胜义菩提心的内容，但此处修胜义菩提心可以做一个过渡，讲得很略，没有广说，所以没有过失。是作为世俗菩提心和胜义菩提心之间的过渡颂词。前面广解了世俗菩提心，现在用一个颂词来简单介绍胜义菩提心，然后在第九品的时候再进一步广大地直接介绍胜义菩提心。这个颂词是一个承上启下的过渡颂词。

首先我们要知道世俗菩提心和胜义菩提心的差别。世俗菩提心主要是一种善心所，是为了利益众生而发起求佛果的一种心。这种心是跟随意识的心王和善心所产生的，它有两种所缘：一个是利益众生，一个是自求佛果。胜义菩提心是一种智慧，是远离一切世间八戏的一种了知，或者证悟实相的一种无分别智。这种无分别智就是胜义菩提心。不是说这个胜义菩提心安住在胜义谛当中，它的菩提心更清净更圆满，不是这样的。它是没有所缘的，不缘众生，也没有缘众生的心，也不缘佛果，也没有缘佛果的心。而是了知一切的众生也好，佛果也好，我们的心也好，其实在究竟的本性当中都是无所缘的，都是本来空性，安住在这样的状态当中，现前证悟这种状态就是胜义菩提心。

世俗菩提心可以发、可以生（通过仪轨来生起），但胜义菩提心只有通过证悟才能生起。世俗菩提心可以通过仪轨来受菩萨戒或者菩提心，但是胜义菩提心只有通过修证，当你证悟了无分别智慧就有了胜义菩提心。当然胜义菩提心的因——空性见，我们是可以修的，通过大略的、总相的方式去修持，这个空性不是胜义菩提心，却是能够得到胜义菩提心的一个直接的因和助缘。

为除诸障故，回心避邪途，  
并于正所缘，恒常修三昧。

颂词的意思是：为了遣除一切障碍的缘故，我们应该回转轮回的心，避开一切的邪途，而且对于真正的“正所缘”，恒常修持殊胜的三昧（修禅定、修静虑的意思）。

这个颂词有很多不一样的解释，尤其是对于“并于正所缘，恒常修三昧”。有些解释的科判不是按照胜义菩提心来讲的，那么这个“正所缘”是指佛法，尤其指自他平等、自他相换的佛法。而“恒常修三昧”是作为一种静虑的修法进行安立的。当然此处按《善说海》的观点是胜义菩提心，“正所缘”应该是指空性，是对空性的修法恒常进行观修、修持。

“为除诸障故”：我们修行佛法的障碍是很多的，佛菩萨在很多经论当中讲到了我们应该知道并断除的障碍。因为我们首先要知道障碍才能断除障碍，不知道障碍就没有办法针对这个障碍去修持断除的方便，所以说要知道障碍。

弥勒菩萨在弥勒五论之一的《辨中边论》中，把一切障碍全部作了一个归摄。第二品《辨障品》把所有的障碍都归摄到一品，里面讲了很多的障碍。现在不是讲《辨障品》，简单介绍一下里面的主要障碍：针对大乘行者的障碍叫周遍障，小乘行者的障碍叫一分障。

看起来大乘行者的障碍要多，是周遍的障碍，小乘行者只是一分障碍，为什么呢？因为大乘求佛果，所有的障碍都要遣除，所以要遣除的障碍多，它是求佛果、求遍智的缘故，叫周遍障。小乘是求部分解脱，对它来讲障碍只是一分障碍，它了知这一分障碍，遣除这一分障碍就可以获得暂时的阿罗汉果，但是它得的果小，是暂时的，不是究竟的。如果想要获得佛果，还是要遣除周遍障。

针对现在的凡夫人来讲，有增胜障和平等障，是针对生起障碍、生起烦恼的不同情况而言。增胜障是什么呢？一个人内心当中的习气、烦恼的种子很强盛，看到应该生贪对境的时候生贪，看到一般不应该生贪的对境也生贪，这就叫做增胜障。

有时不一定是贪欲，生嗔也是如此，很小的一件事情就可以发一个大脾气，内心生烦恼的因缘很强盛。有一类人内心当中贪欲心很强，贪心的障碍比嗔心和愚痴心都要强烈，贪欲对他们来讲就是增胜障。有些人贪欲心不是很强烈，也不贪钱，也不贪财，也不贪色，就是

嗔心大。像有些古代的英雄，什么都可以放得下，就是嗔心大，想杀人、想报仇。有些人贪心、嗔心都不强烈、不明显，但是愚痴心大，比如喜欢睡觉，这些障碍叫增胜障。

针对某一个人的内心当中，某种障碍是特别强烈的，其他两个不怎么强烈，这叫增胜障。或者他对于很小因缘都能够轻易生起贪心、嗔心、愚痴心，像这样也叫增胜障。

平等障一般指烦恼相合于对境，这个东西很好他才生贪，这个东西不是很好就不生贪。他生嗔心和对境有某种平等的关系，这个叫做平等障。

增胜障的对境和自己生的贪心不是平等的，它是更加增胜的，比如生贪心的因缘很少，但是生起的贪心很大。还有一种平等障，它是相续当中贪心、嗔心和愚痴心没有哪个更加超胜，差不多一样，这个也叫平等障。

有些时候看我们内心当中的状态也是这样的，有的时候贪欲心很容易产生，嗔心不是很强烈；有些时候嗔心强，贪欲心不强；有的时候一个很小的因缘就可以生起很强烈的贪心；有时候很强因缘产生很强的嗔心，这个就叫增胜障，有不同的情况。

论中还讲到有九结的障碍，还有针对比如说三十七道品、四念处的障碍，四正断是什么障碍，四神足是什么障碍，还有对七菩提分的障碍、八圣道分的障碍，这些障碍都一个一个地讲，还有六度的障碍、十地的障碍等很多，最后弥勒菩萨将无量无边的障碍全部归摄起来，就只有两种：烦恼障和所知障。

很多时候我们都是只讲烦恼障和所知障。烦恼障主要是指对解脱起直接障碍的作用；所知障主要指对成佛起直接障碍的作用。“主要”并不是说，所知障不障碍解脱，烦恼障不障碍成佛，不是这个意思。而是烦恼障主要障碍解脱，所知障主要障碍成佛。如果想要解脱，你必须断烦恼障；想要成佛，你必须断所知障。这些障碍使我们没办法获得自己想要的功德，所以说我们一定要除障。

为了遣除一切障碍的缘故，“回心避邪途”，首先我们要“回心”，什么叫“回心”呢？就是回转我们的私利、分别念。以前我们是随波逐流，随着自己轮回的习性而走的，跟随外境生贪、生嗔、生痴，然后就产生轮回的心。现在要回心求解脱，不应该再按照以前老的套路走下去，应该要回心（回转我们的心态求解脱；或者心外散，现在要反观自己的心）。

“避邪途”就是对于我们即将遇到的、碰到的、在未来修法当中可能会遇上的、不是自己应该走的邪途，应该避免、避开，“并于正所缘”，而对于正所缘“恒常修三昧”。

如果按照其他的讲义，没有按照胜义菩提心来讲，“正所缘”主要是修持自他平等，自他相换，通过修持自他平等，自他相换的正所缘，让自己生起殊胜的利他心、菩提心，以打破很多粗大的分别念。“恒常修三昧”：恒常修持殊胜的三摩地，恒常修持殊胜的静虑、禅定。这也需要恒常修，有的时候我们修三昧、修禅定、修寂止，只修了几座、几天、几个月，还没有生起禅定，就说不行了就放弃了。但这个地方说要恒常修持，时间要长。如果长时间修，慢慢习惯了之后比较容易生起殊胜禅修的境界。

我们回到本论《善说海》的讲法。按照《善说海》的观点，怎么样消除烦恼障？怎么样消除所知障呢？“并于正所缘”：“正所缘”就是空性、实相、空正见。我们对于空性正见要把它作为所缘，恒常修持，恒常观修。恒常观修这个殊胜的空性就是“修三昧”，“修三昧”并不是什么都不想，它可以把殊胜的空性作为所缘境，在这个上面安住就可以了。

其他断除障碍的修法，更多是一种压制。比如说我们的贪欲心很强烈，佛菩萨就说你要修它的反方面——不净观，因为之前再再提到，我们认为它好才生贪心，所以这个时候要修不净，把它的缺陷找出来修，才可以从反面来对治。如果嗔心大，你可以修慈悲观等等。其实这些都是暂时的压制，或者通过修转心、修自他平等等等，这些断除障碍的方法，都是转变障碍或让障碍变小、力量变弱的方式来修持的。

从这个角度来讲，很多方法都是压制障碍，让它不现行、不粗猛、不起障碍，但是我们修持佛法，单单靠压制是不行的，压制只能暂时的压制。那压制它干什么？是为了争取时间，

争取更清净的心态，来做更重要、更彻底的修行。有些人想：我不压制它，不通过前面的加行修持，直接修空性。虽然也可以，但我们的内心当中烦恼还很粗猛，没有通过其他的修法来压制住的缘故，在这种状态当中修持很细微的空性，是很难相应的。所以我们要通过其他前面的修法，不净观也好，出离心也好、菩提心也好，把烦恼压制住之后，争取到了相对清净、平静的心态，再去修空性就比较容易相应。

“并于正所缘”：要究竟地断除障碍，通过压制是不行的，你只能暂时压制不能永远压制，所以这不是解决问题的根本方法。比如说你去割草，只是把上面的草割掉了，或者你拿块石头把这个草压住了，觉得看不到了。其实根还在，它还会长；如果你用石头压住，它在石头下面还在慢慢地长，只是你看不到而已。所以说根本的对治方法就是斩草除根，把它连根拔起，它没有根就不再生长了。我们要一劳永逸地获得解脱，就一定要断除烦恼障，或者要成佛就要断除所知障。这个“正所缘”，其实就是真正从根本上断除烦恼障和所知障的一种修法，这就是空性。

观修人无我空性和法无我空性就可以断除烦恼障和所知障。一般来讲，人我执引发烦恼障，人无我空性（空性分两种，人无我空性，法无我空性）就是观修没有人我，因为这个烦恼障的因是什么？是人我执（认为有我存在的执著），所以把它的根本去掉，通过人无我空性来修人我不存在，如果能证悟人无我，烦恼障就没有根本了，自然就垮掉了。

我们通过修人无我空性来断除烦恼障的根本，就可以从轮回当中解脱，获得阿罗汉的果位。然后通过修法无我空性断除所知障的根本，一切的所知障没有了，遍智的果就现前了。因为所知障就是障碍我们了知一切所知的，让我们对一切所知的体性不了解，对它的法性、显现的有法不理解，所以我们对一切所知没有办法达到像佛陀一样的遍智。当我们通过修空性把所知障去掉了，障碍我们了知一切所知的障碍没有了，一切所知的本性现前，这种智慧就叫做佛智。

我们真正要究竟地解脱，就必须从根本上断除烦恼，根本上断除的修法就是人无我空性、法无我空性，所以说我们应该对于这样的正所缘恒常去修持三昧，经常修持人无我空性、法无我空性，这就是修持胜义菩提心。

前面讲了对这个颂词两种不同解释。我们按照《善说海》把它当成一个承上启下的颂词，因为胜义菩提心下面要广说。这个颂词也是在修菩提心（菩提心分两种：世俗菩提心与胜义菩提心）。它作为第八品的结束，作为承上启下的颂词，大概地事先了解一下：什么是胜义菩提心，为断除障碍修持胜义菩提心，恒常修三昧的法义也稍微地了解一下，对我们学习第九品是有帮助的。

以上我们就学习完了第八品，下堂课我们要开始讲第九品《智慧品》。《智慧品》从它的字面上、意义上来讲要稍微深一点，因为它触及到的是无分别智慧，是佛菩萨内心当中证悟空性的境界，所以我们在学习的过程当中会稍微有点困难。当然如果自己对空性有因缘的话，那么听到空性教法会特别高兴，非常欢喜。如果听不懂，我们也要知道，听空性的功德、利益非常大，即便是听不懂，只要听了它的词句，也能够相续当中累积非常深厚的殊胜福德。单单是学习听闻空性，也可以让我们获取很多的资粮。

第八品我们就学完了，今天的课就讲到这个地方。