

《入菩萨行论》第137节课

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对治自私自利的我执，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，如果我们不了知它的前提，不了知

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了一跳，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，所以才会想要去伤害别人，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，就可以安安心心地去睡觉、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，但是因为我们的心的转变了，变得更伟大、清净、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。比如自己对自身很耽著，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

怨敌是相互观待的，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。在这个过程当中，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，毕竟是在制定规章法律，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，不了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想受，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。所以我们必须要系统学习，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，和王舍城的阿阇世王配合起来，他蛊惑阿阇世王说：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！阿阇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，也曾经堕落过无间地狱。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，假如当时不说的话，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了，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。