

《入菩萨行论》第144节课

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，而我们现在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，这也是一种因果果报，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。换句话说来讲，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，所作的一切都真正是为了灭除我爱执。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。