

《入菩萨行论》第146节课

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，这方面我们必须要清醒认知。

《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。

寅一、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法这个颂词，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一种希望，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就会想：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，佛陀因地的時候，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， he 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。

寅二、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，我们就会义无反顾，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，他就去做好事了，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。当地人就把小偷放下来，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。

要回的老套种表现。因为心，他，怎么，所以说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

是没有丝毫傲慢的，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。

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，别人犯过失我们就会宣扬或幸灾乐祸：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，因为他们是我忏悔的对境，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”：通过这样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。