

《入菩萨行论》第149节课

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，所以现在我为了报复的缘故，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，完全都是痛苦，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，一直在里面受苦出不来，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，出不来，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，觉得的确是这样的。但是如果反过头来说，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,就想方设法去挣钱;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。只要是我们发恶心伤害了别人，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。

如果我们对自己的利益不考虑了，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呢？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造自己命运的方法。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，在这个过程当中，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，不管你身上是哪一个地方有痛点，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。并不是说我爱执除了身体之外没有其他的，你的心思怎么办？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, 或者受一点点的违缘, 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，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，但他就很容易受惊吓，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，他马上就很痛苦了。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，
尚且不满足，谁复慍彼欲？
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，“尚且不满足”，还是不满足，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，他满不满足呢？还是不满足。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，他还是还不满足。

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，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，但是现在还是不满足。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“谁复慍彼欲？”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，的的确确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。