

# 《入菩萨行论》讲记

寂天菩萨 造论

济群法师 讲述

## 第八品·静虑

第三十五课至第四十三课





### 【三十五课】

静虑，也叫禅定。初修六度时，布施、持戒、忍辱、精进通常是在散心状态，要想修得相应，必须对治凡夫心——布施对治悭贪，持戒对治放逸，忍辱对治嗔恨，精进对治懈怠。修行之所以困难，就在于这些贪著、放逸、嗔恨、懈怠是无始以来的串习，使我们总是被其左右。这就需要修习禅定，保持正念，从而摆脱凡夫心的干扰。

本论所说的正念和南传的正念不太一样，是指布施、持戒、忍辱、精进等修行项目，及无我利他的菩提心。当心安住于布施，布施就是正念；安住于持戒，持戒就是正念；安住于忍辱，忍辱就是正念。如何强化正念？比如持戒，是阻止贪嗔痴及所引发的杀盗淫妄，这就需要时刻提起持戒之心，不使串习有活动机会。忍辱也是同样，我们之所以不能忍，是因为嗔心力量强大，一旦遇到逆境就会勃然大怒。只有安住忍辱之心，理解、接纳、包容一切对境，才能毁誉不动如须弥。至于精进，一方面要防范自己落入懈怠，一方面要对

所修善法提起好乐之心，坚持不懈。

这些都离不开禅修的助力。如果仅仅靠意志约束自己，面对烦恼时往往力量悬殊，要战胜它异常辛苦。禅修是通过专注的训练，令心安住善所缘，从而摆脱妄念。本论的“受持菩提心品、护正知品、安忍品、精进品”是从各个方面引导我们，使布施、持戒、忍辱和精进之心，从未生到生起，生起到安住，逐步强大，最终战胜悭贪，战胜放逸，战胜嗔恨，战胜懈怠。所以说，《入行论》每一品的学习，都在帮助我们获得菩萨道的心行力量。

静虑，是玄奘三藏的翻译。静是寂静，虑是审虑。首先选择一个所缘，然后安住于此。比如专注呼吸，专注佛号，通过反复训练，心就会静下来，让心力聚焦，才能进一步修习观照。静虑也叫心一境性，可以对治昏沉、散乱。昏沉是指心处在昏暗状态，失去觉知，懵懵懂懂，什么都看不清；散乱是指心陷入妄想，躁动不安，时而攀缘这个，时而攀缘那个，根本无法集中。这些都是对心力的消耗，使心涣散而无法自主。所以常人在认识对象时，会受到妄念、情绪等干扰，产生种种误解。只有让心定下来，专注一境，才能获得观照力，从而正确认识所缘。

《入行论》中，从菩提心利益、忏悔罪业、受持菩提心，

到不放逸、护正知、安忍、精进，再到静虑、智慧，每一部分都在引导我们舍凡夫心、发菩提心。其中，前三品是愿菩提心，其后是行菩提心，二者属于世俗菩提心。静虑和智慧则是引导我们将菩提心提纯，从世俗菩提心升华为胜义菩提心。

《瑜伽师地论》讲到三种静虑，第一是现法乐住静虑，通过禅修获得轻安，最终体认空性；第二是能引菩萨等持功德静虑，指菩萨道的禅定修行；第三是饶益有情静虑，是饶益有情的心行，并能稳定安住于这一心行。《入行论》中，从生起菩提心、安住菩提心到实践菩提心，重点也是落在饶益有情静虑。

本品共 187 颂，在论中所占份量较大。大体分为两部分，前 88 颂重点引导我们摆脱散乱，断除修止的逆缘。禅定有两大障碍，一是散乱，一是昏沉。为什么我们的心不能专注？正念没有力量？就是因为散乱。散乱是凡夫心的串习，因为对自我的贪著，对五欲六尘的贪著，对利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐世间八法的贪著，引发种种焦虑、恐惧、没有安全感。寂天菩萨通过他特有的分析方式，让我们看清五欲六尘、世间八法的真相。在观念上真正放下后，就不会轻易地随境而转。后 99 颂是关于如何修习菩提心的引导，主要分为“等观自他修习法、自他相换修习法”两部分。我们学过《略

论》知道，宗大师阐述了两种生起菩提心的方法，一是七因果，一是自他相换。自他相换的传承，正来自《入行论》，告诉我们如何修平等观，如何慈悲众生，使菩提心从未生到生起，进而安住、相续。

“静虑品”相关的正念禅修，包括布施、持戒、忍辱、精进，每个内容都要通过禅修来落实，都是作为实践菩提心的一部分。这些是属于世俗菩提心，还要通过“智慧品”的学习，才能获得最高正念，成就胜义菩提心。我们要了解本论的禅修特点，通过禅修的转化，使所学法义变成自己的心相续。以此为助力，运用到每一品的实践，而不是停留在理论上。所以说，禅修贯穿整个《入行论》的修行。

《入行论》是引导性非常强的论典，对每一部分内容，不是泛泛学一学就过了，而要反复读诵、听闻、思考、随文入观，然后在生活中去模拟。只要深入思考，努力训练，这些心行是可以建立起来的。真正把这部论学透，对修行和弘法意义重大。希望大家学习本论之后，有自利利他的发心和愿力。

## 一、劝勉修止

寂天菩萨首先通过 2 个偈颂，劝勉我们修止，即禅定。

1. 发起精进已，意当住禅定。

心意涣散者，危陷惑牙间。

2. 身心若远离，散乱即不生。

故应舍世间，尽弃诸俗虑。

“发起精进已，意当住禅定。”前一品讲的是精进，一方面要战胜懈怠，一方面要通过种种方式策励精进。布施需要精进，才能让舍心持之以恒；持戒需要精进，才能让戒体发挥防非止恶的功能；忍辱需要精进，才能忍常人所不能忍。总之，从战胜凡夫串习到修习善法、饶益有情，都离不开精进，同时也离不开禅定，否则这些修行就没有力量。所以在发起精进之后，要进一步让心安住于禅定。

“心意涣散者，危陷惑牙间。”当一个人缺乏正念，心思涣散，就意味着心已陷入无明、烦恼、妄想中。就像落入猛兽的利牙间，随时可能被吞噬，危机重重。我们想一想，自己的心是不是这样？当心不专注的时候，就会被烦恼抓住，颠倒妄想。修习禅定，就是通过对专注的训练，让心摆脱妄想，安住正念。如果说精进是动力的话，那么静虑就是让这种力量变得更集中，更高效。

“身心若远离，散乱即不生。”禅定首先要对治散乱。心为什么会散乱？是因为对五欲六尘充满贪著。这样的心是有

粘性的，遇到外境就会被吸引，被诱惑。如何才能摆脱诱惑？寂天菩萨提出了“远离”。其中包括两方面。一是环境的远离，避免接触那些诱发贪嗔痴的外境；二是心理的远离，虽然面对五欲六尘，但能看破它，不粘著，不烦恼。就像出家，有身出家、心出家、身心皆出家。有些人身出家了，但心没出家，依然对名利充满渴求；有些人虽然没条件身出家，但经历世事后，已看透五欲尘劳，确认轮回本质是痛苦的，心已出离世俗。这比身出家更究竟，且适合所有人，因为在家人无法彻底远离各种环境。当然，如果没有身出家的前提，是很难做到心出家的，必须有强大的智慧，才不会因陷入无明、烦恼、妄想而散乱。所以在自己能力不足时，还是尽量先对环境上远离。如果身心能远离环境干扰，就不会生起散乱。

“故应舍世间，尽弃诸俗虑。”寂天菩萨告诫我们，要舍弃世间，放弃对世俗的粘著。这里所说的“舍”和“弃”，和“远离”一样，也包括两种情况。一是舍弃世俗生活，比如出家修行；二是舍弃内心执著，虽与五欲六尘为伍，但已看破放下，没有任何粘著。这才是最重要的，远离环境只是“尽弃诸俗虑”的助缘。

## 二、断止逆缘

关于如何修止，本论重点从两方面阐述：一是断除修止的逆缘，二是修止的具体方法。断止逆缘的重点，就是克服散乱，又分为两部分，一是断舍尘缘，二是断舍邪念。因为尘缘和邪念正是产生散乱的因。寂天菩萨引导我们以智慧审视五欲六尘、世间八法，从而远离修止的干扰。

### （一）断舍尘缘

#### 1. 认清贪著世间之因

3. 贪亲爱利等，则难舍世间。

故当尽弃彼，随智修观行。

散乱的因在哪里？关键就在贪。为什么会产生贪？贪的基础是什么？无非是愚痴。凡夫如此复杂的心灵世界，佛陀用“贪嗔痴”三个字就概括了，这是凡夫人格的核心要素。贪是表现在外的，容易看到，但源头其实来自痴。正是痴，使我们看不清自己，看不清世界，也看不清自己和世界的关系。想要改变贪，必须从痴下手。

“贪亲爱利等。”凡夫的贪无所不在，比如贪财色名食睡，贪色声香味触法，还有对家庭、情感、事业、地位、居住环

境的贪著。有人每天想着家庭，有人每天想着事业，有人每天想着权力，有人每天想着创作。贪的对象不同，产生的散乱也不一样。此外，还有程度的差别。贪著越深的东西，对我们的影响越大，障碍也越大。这里说的“贪亲爱利等”，只是作为代表，因为我们对亲友和名利的贪著最普遍，最严重。事实上，所有贪著都是必须解除的。

“则难舍世间。”因为贪，就会陷入三界，陷入轮回，陷入五欲六尘，难以舍离世间。贪像绳子一样，把我们和所贪对象绑在一起，不得解脱。所谓解脱，就是解除贪著，从这种捆绑中脱身而出。

“故当尽弃彼，随智修观行。”我们意识到贪著带来的过患，应该放弃对五欲六尘的贪著。怎样才能放弃？关键是“随智修观行”。因为贪来自痴，现在要摆脱贪著，就不能随顺愚痴，而要随顺智慧，以此观照五欲六尘。那样的话，虽然同样面对五欲六尘、世间八风、至爱亲朋，一切的一切都没改变，但我们的认识改变了，心就不再被束缚。就像《心经》所说的：“照见五蕴皆空，度一切苦厄。”同样面对五蕴，凡夫会生起我执，引发贪嗔痴，而以般若智慧观照五蕴，就不再有我和我所的执著，从而摆脱烦恼。

## 2. 如何断除

我们已经认识到贪著的对象及贪著之因，接下来要修习观行，以智慧观照并断除对五欲六尘的贪著。这一部分包括“认清对治、生对治之法、思维山居利益”三个方面。

### (1) 认清对治

4. 有止诸胜观，能灭诸烦恼。

知己先求止，止由离贪成。

“有止诸胜观，能灭诸烦恼。”世人有不同的贪著对象，伴随这些贪，就会引发无量烦恼，或来自情感，或来自家庭，或来自事业，或来自地位，不一而足。怎么才能战胜烦恼，成就三乘圣者的功德？离不开修止和胜观的力量。《入行论》中，第八“静虑品”是通过修习安止，将心安住于菩提心；第九“智慧品”是通过修习胜观，以空性慧观照诸法，灭除烦恼。因为修止只是让烦恼得到降伏，不起现行，只有般若正观才能从根本上瓦解烦恼。

“知己先求止，止由离贪成。”明白了止观对于灭除烦恼、成就功德的重要性，我们首先应该修止。怎么修止？止的障碍是散乱，而散乱来自贪著。只有摆脱对五欲六尘的贪著，才能成就止的修行。否则心总是在攀缘、动荡中，即使上了

座，也是树欲静而风不止。

## （2）生对治之法

了解修止的思路后，就要生起对治，正式修习如何摆脱散乱，主要包括“断舍亲友贪、断舍利敬贪、结劝舍尘缘”三个方面。世人的贪著不同，与此相应的烦恼和散乱也不同，所以对引发散乱的对象加以分析，看清其本质，从而断除贪著，摆脱散乱。

### 第一，断舍亲友贪

首先是断舍对亲友的贪著，以及由此带来的散乱。

#### · 思维贪著亲友过患

5. 自身本无常，犹贪无常人，

纵历百千生，不见所爱人。

6. 未遇则不喜，不能入等至。

纵见不知足，如昔因爱苦。

7. 若贪诸有情，则障实性慧，

亦毁厌离心，终遭愁叹苦。

8. 若心专念彼，此生将虚度。

无常众亲友，亦坏真常法。

9. 行为同凡愚，必堕三恶趣。

心欲赴圣境，何需近凡愚？

10. 刹那成密友，须臾复结仇，

喜处亦生嗔，凡夫取悦难！

11. 忠告则生嗔，反劝离诸善，

若不从彼语，嗔怒堕恶趣。

12. 妒高竞相等，傲卑赞复骄，

逆耳更生嗔，处俗怎得益？

13. 伴愚必然生，自赞毁他过，

好谈世间乐，无义不善事。

14. 是故近亲友，徒然自招损。

彼既无益我，吾亦未利彼。

亲友就是身边的父母、兄弟、姐妹、夫妻、挚友等，和我们有着密切的关系。尤其是夫妻之间、父母和儿女之间，感情至深，由此带来的贪著也特别深。这种贪著是不知不觉间形成的——因为他们是我的儿女，因为他们是我的父母，因为他是我的丈夫，因为她是我的妻子……我应该爱他（她）。这是世人的常规思维，却从未意识到由此带来的困扰。寂天菩萨以 10 个偈颂，引导我们了解贪著亲友的过患。

“自身本无常，犹贪无常人。”人命在呼吸间，什么时候死是没有保障的。虽然自己生死无常，朝不保夕，却贪著同样寿命无常的对象，甚至为了这份贪著造作种种罪业。

“纵历百千生，不见所爱人。”因为对亲友的贪爱，就期望永远和他们厮守在一起。但黄泉路上无老少，再恩爱，再不舍，终会生离死别。今生离别后，不知什么时候还能见面。如果两人业力不同，一个留在人道，一个堕落恶道，那么纵然经历百千生，也很难相见。对亲友的贪爱越深，离别之苦就越强烈。尤其是父母面对子女的死亡，那种“白发人送黑发人”的痛苦，真是锥心刺骨。八苦中的爱别离苦，就来自贪著。

“未遇则不喜。”因为这份贪著，所以没因缘和家人聚在一起时，内心就不欢喜，不幸福。很多人年轻时忙于生计，缺乏精神追求，一旦年纪大了，儿女有自己的工作和家庭，可能有好几个星期，甚至好几个月都见不到一次。这些空巢老人因为儿女不在身边，虽然家里什么都有，却感到很孤独，甚至觉得活着没意思。夫妻也存在同样的问题，分居两地时，因为贪著引发无尽思念，心烦意躁。如果内心没有贪著和期待，其实一个人也可以享受清净。

“不能入等至。”等至就是禅定的状态。因为对亲友的贪著会引发散乱，使心动荡不安，无法修习禅定。当然也包括对事业、地位乃至一切的贪著，都会影响禅修。因为禅修时最容易出现的念头，正是平时最贪著、最在乎的。

“纵见不知足，如昔因爱苦。”即使和亲友相见，得到暂时满足，但我们的渴求和期待也会由此增长，希望继续再见，永不知足。所以佛陀说：人因爱生忧，由忧生怖。这份贪爱会带来忧愁、恐惧、没有安全感，从而引发无尽的痛苦。在这种不平静的状态下，是无法深入禅修的。

“若贪诸有情，则障实性慧。”如果我们贪著亲友，会障碍对空性慧的开发。因为这种贪著是立足于我执，把对方当作“我的”，觉得这是我的父母、我的儿女、我的先生、我的太太、我的兄弟、我的朋友……因为内心充满我执和我所执，使我们不能从缘起的角度看待彼此关系，认识到家庭只是因缘的假相，是无常变化的，从而引发嗔恨、焦虑、恐惧、没有安全感等种种烦恼，无法和修行相应。

“亦毁厌离心，终遭愁叹苦。”贪著亲友还会破坏出离心。因为出离和贪著是非此即彼的，真正的出离并不是出离环境，而是出离贪著。反过来说，当我们有贪著，就是没有出离心的表现。世人之所以不能出离，就是被自己的贪著困住了。一方面，贪著使我们无法生起出离心；另一方面，这种贪著又会引发对方的贪著，使对方不愿让你出离。不少出家人都有这样的经历，或是父母不让你出家，或是妻子、丈夫不让你出家。贪著就像锁链，把我们绑在轮回中，无有了期。

“若心专念彼，此生将虚度。”如果我们专心挂念亲友，每天都在努力维护亲友间的关系，想着怎么让彼此更亲密，想着出现摩擦后怎么调和，进而为此创造条件。为了维系这些世俗关系，要花掉几乎所有的时间。如果活着仅仅忙于这些，最终还是各奔东西。这些努力给生命留下什么？对未来的意义是什么？根本就找不到。当然在努力过程中会带来暂时的满足，但对提升生命品质没有帮助，可以说是虚度人生。

“无常众亲友，亦坏真常法。”贪著无常的亲友，会影响到我们对真常法，即涅槃、解脱的证悟。所以我们要以智慧认识亲友的关系，减少贪著之心，否则不仅干扰禅修，更会给生命带来无尽过患。

“行为同凡愚，必堕三恶趣。”如果我们的行为像凡夫那样，对五欲六尘充满贪著，必然会堕落三恶道。因为贪嗔痴就是恶道之因。当我们说到“断舍亲友贪”时，并不是和亲友断绝关系。因为菩萨要慈悲众生，更要善待亲友，但这种慈悲是清净的，远离凡夫心的，不带任何贪著的。

“心欲赴圣境，何需近凡愚？”如果我们想成为佛菩萨那样的圣贤，就不该贪著世间的亲友关系，更不能像世人那样培养贪著，让自己陷入贪著。只有摆脱贪著，生命才能走上觉醒的轨道、圣贤的轨道。反过来说，如果我们对这些世俗

关系充满贪著，就会陷入凡夫心，在无尽轮回中受苦受难。

“刹那成密友，须臾复结仇。”凡夫之间的关系可以用四个字总结，那就是——无常、无明。前面讲到“自身本无常，犹贪无常人”，是指生死无常，我们是无常的，所爱的人也是无常的。这里说的是心念无常，这在生活中随时都能看到。人与人之间，有时因为情投意合，立刻成为密不可分的好友；有时又因为利益冲突，甚至只是一言不合，就翻脸变成仇人。尤其在以利益为主导的商业社会，只有永久的利益，没有永久的朋友，也没有永久的敌人。而对没有利害关系的普通人来说，则是被贪嗔之心主导。因为彼此的凡夫心相应，自我得到满足，就会亲密无间。反之，因为彼此的凡夫心冲突，自我受到挑战，又会互相敌对。这种关系是无常的，难以把握。

“喜处亦生嗔，凡夫取悦难！”本来你觉得这件事很好，大家应该欢天喜地，可对方偏偏不高兴。因为凡夫心错综复杂，喜怒无常，你不知道他在想什么，有时连他都不知道自己正在想什么。所以寂天菩萨感叹：要取悦凡夫是很难的，因为我们无法把握自己的心，更无法把握对方的心。如果贪著这样的关系，不论是夫妻之间，还是父母和子女之间，必然烦恼重重，非常辛苦。

这里的凡俗之心，不仅指亲友间的状态，也代表每个人

自己的状态。当我们落入凡夫心时，会有同样的问题。我们做很多事，无非是想讨好、满足自己的凡夫心，可这个心是不是就能欢喜呢？事实上，世人追名逐利，忙忙碌碌，很多时候并不开心。即使得到了什么，但因为内心有烦恼，本该开心的时候也开心不起来。还有些时候，看到他人有了成就或遇到什么好事，大家欢天喜地，你却出于嫉恨而痛苦。所以我们不要去贪著这种关系。当然对在家人来说，舍弃是不现实的，而是不再贪著这种关系，不再陷入其中。这样才能以平等、慈悲、关爱之心和大家相处。而当你贪著时，就会被对方的喜怒捆绑，一起陷入凡夫心。

“忠告则生嗔，反劝离诸善。”当亲朋好友做了不该做的事，你对他提出忠告，对方却因为忠言逆耳不愿接受，心生嗔恨。更有甚者，还会反过来劝你远离善心善行。因为凡夫都是活在我执我见中，最大的特点就是无明，善恶不分。你觉得他不对，他还觉得你不对；你劝他不要干坏事，他还劝你不要做好事。

“若不从彼语，嗔怒堕恶趣。”如果你不顺从，不听对方的话，又担心引发对方的嗔心，使他们因嗔恨炽盛而堕落恶道。凡夫都是以自我为中心，希望他人顺从我，听从我，自己却不愿听从他人。很多家庭纠纷频生，就是因为大家都以

自我为中心。妻子以妻子为中心，丈夫以丈夫为中心，父母以父母为中心，儿女以儿女为中心，遇到问题互相指责，却不懂得检讨自己。所以寂天菩萨告诫我们要远离贪著，远离凡夫心，否则怎么做都难以让对方满意，是很辛苦的。

以上偈颂不仅让我们不要贪著人际关系，也让我们检讨当下心行，看看自己是否有这些问题。当他人给予忠告时，会不会生嗔？当他人不顺从时，会不会恼怒？当他人做善行时，能不能真诚随喜？如果我们存在问题，一定要加以对治，远离凡夫心。

“妒高竞相等，傲卑赞复骄，逆耳更生嗔。”现实中常常能看到：有些人对比自己能力强、境遇好，得到更大成就和利益的，就会心生嫉妒；对于水平相当、棋逢对手的，就会攀比竞争；对于地位不如自己的，就会傲慢无礼；受到称赞时，就会骄傲自大；听到逆耳之言，或是仅仅没有得到恭维赞叹，就会心生嗔恨。

“处俗怎得益？”以上所说的这些都是凡夫心的常态，生活中比比皆是。如果我们和这样的人交朋友，贪著这样的关系，对自己有好处吗？有帮助吗？不仅没好处，还可能受到不良影响，所谓近墨者黑。我们也要以此检讨自己：对于比我们更有成就的，会不会心生嫉妒？对于境况相似的，会不

会攀比竞争？对于不如自己的人，会不会高高在上？受到称扬赞叹时，会不会飘飘然，骄傲起来？听到逆耳之言时，会不会起嗔恨心？作为凡夫来说，多少会有这些心行。这是不可取的，只会给自己带来无尽过患，必须格外警惕。

“伴愚必然生，自赞毁他过。”寂天菩萨进一步引导我们观察：世间凡夫在一起时，会说些什么，想些什么，做些什么。如果和愚痴的亲友交往，我们往往会受到不良影响，自赞毁他。最常见的是自吹自擂，通过称赞自己达到某种满足。有时我们确实不如他人，却会攻击、毁谤他人，目的也是满足自我的需要，显得自己高人一等。

“好谈世间乐，无义不善事。”或是谈论吃喝玩乐、饮食男女等世间欲乐；或是谈论没有意义、甚至伤风败俗等缺德事。总之，所说的一切对提升生命没有任何价值。因为凡夫心是充满垃圾的，往外倾倒时，倒出来的也多半是垃圾。

我们同样要以这个偈颂检讨自己。“伴愚”的愚，不仅指世间亲友，也是说每个人自己。因为我们还是凡夫，充满凡夫心。寂天菩萨所说的这些问题，我们身上都存在。我们也会自吹自擂，或是以攻击他人来标榜自己，也会说些无聊的话，干些没意义的事。我们要通过检讨远离凡夫心，以及由此引发的散乱。当心不再散乱时，静虑和菩提心的修行才有力量。

“是故近亲友，徒然自招损。彼既无益我，吾亦未利彼。”如果亲近、贪著这样的亲友，只会给自己带来伤害。作为出家人来说，可以远离世俗关系；作为在家人来说，关键是不能贪著。在充满凡夫心的关系中，对谁都没有好处，对方对你没有利益，你也无法利益对方。不仅没好处，还会给彼此带来伤害，更会障碍修行。当然，不贪著不等于没感情，更不等于没慈悲，反而能以平等心善巧地处理彼此关系。

以上，寂天菩萨从各个角度引导我们思维贪著亲友的过患，让我们摆脱凡夫心，不粘著世俗关系，不被这种关系障碍或伤害。



## 【三十六课】

### · 舍离之方式

15. 故应远凡愚，会时喜相迎，

亦莫太亲密，善系君子谊。

16. 犹如蜂采蜜，为法化缘已，

如昔未谋面，淡然而处之。

了解贪著亲友的过患之后，寂天菩萨接着告诉我们：应该怎么对待亲友，保持什么样的关系。

“故应远凡愚，会时喜相迎。”这里用了一个“远”字，即远离世俗关系的羁绊。对在家人来说，免不了六亲眷属等家庭关系，无法在环境上远离，但内心必须远离贪著，而不是陷入其中。虽然不能有贪著，但并不是冷漠无情，见面时仍要和颜悦色，欢欢喜喜。因为学佛必须自利利他，和众生广结善缘，对于自己的亲友也是同样。

“亦莫太亲密，善系君子谊。”度的把握很重要。既要善

待亲友，也不要过于亲密，而是保持君子之谊。古人说，君子之交淡如水。从学佛而言，这个淡就是平等一味。建立在粘著基础上的关系就是贪爱，只有摆脱粘著，才能真正生起平等慈悲之心。

“犹如蜂采蜜，为法化缘已。”这个偈颂是特别针对出家人说的。作为出家人，不要和信众有太多世俗关系。虽然出家人为了修法和维系色身，必须托钵化缘，但这就像蜂儿采蜜一样，所取只是花蜜，并不会粘著于花朵。同样，出家接受的供养不过是衣食住药四事而已，随缘而取，不必为此经营关系，更不能心生贪著。

“如昔未谋面，淡然而处之。”出家人和信众的关系，一方以法布施，一方以食供养，彼此都在修行，所以得到衣食所需后就可以离开，而不是贪著某种关系，以方便自己日后化缘，那就把法缘变成俗情了。只有不贪著，才能以清净心和众生平等相处，否则难免有贪嗔，有好恶，有亲疏。

## 第二，断舍利敬贪

17. 吾富受恭敬，众人皆喜我。

若持此骄慢，死后定生惧。

18. 故汝愚痴意，无论贪何物，

定感苦果报，千倍所贪得。

19. 故智不应贪，贪生三途怖。

应当坚信解：法性本应舍。

20. 纵吾财物丰，令誉遍称扬，

所集诸名利，非随心所欲。

21. 若有人毁我，赞誉何足喜？

若有人赞我，讥毁何足忧？

前面讲的是如何摆脱对亲友的贪著，以下 5 个偈颂说明，如何舍弃对利益和恭敬的贪著。世人的妄想多半源于利益，很多人每天忙于做生意、管公司，哪怕只是打工，想的也无非是怎么多赚钱。此外还有恭敬，希望得到他人尊重。尤其是有了一定财富基础后，就会重视自己在社会上的影响和地位。从中国人的价值观说，就是要出人头地，高人一等。这两种贪著都很容易让人陷入妄想，让心动荡散乱，无法专注修行。所以寂天菩萨引导我们思维，贪著利益和恭敬的过患。

“吾富受恭敬，众人皆喜我。”一个人富有之后，感觉自己处处受人尊重，社会上也有很多人出于各种目的奉承、巴结他。这就很容易让人觉得受用，自以为是成功人士，高人一等，所有人都喜欢自己。

“若持此骄傲，死后定生惧。”当人有财有势有地位时，确实会受人追捧。如果被这种奉承和赞叹冲昏头脑，由此生

起骄傲，形成自我的重要感、优越感、主宰欲，很可能忘乎所以，为所欲为。从另一方面看，有钱的害怕失去钱，有地位的害怕失去地位，结果就为维护这些感觉不择手段，造作恶业，那么死后一定会堕落恶趣，带来令人恐怖的苦果。其实不必说死后，今生就没有安全感。因为世间一切是无常的，拥有越多，潜在的不安全感也就越多。

“故汝愚痴意，无论贪何物，定感苦果报，千倍所贪得。”寂天菩萨告诉我们：凡夫的贪著都是以愚痴为基础，不论贪著财物、地位，贪著感情、家庭，还是贪著吃喝玩乐，所有这一切都会给我们带来痛苦。有的来自对财富的贪著，有的来自对地位的贪著……贪著什么，就会因为什么引发焦虑、恐惧、没有安全感，引发求不得、爱别离、怨憎会、五蕴炽盛等种种痛苦。更可怕的是，这些痛苦不仅显现在今生，还会继续招感未来苦果，远远超过我们由贪著所得的那点利养，乃至百千万倍。如果我们有一定的人生经历，结合寂天菩萨的开示去思考，会发现确实如此。恭敬利养就像有着精美包装的陷阱，充满诱惑，一旦陷入其中，就难以脱身，苦不堪言了。

“故智不应贪，贪生三途怖。”认识到贪著的过患，有智慧的人就不应该贪著。因为贪著不仅会引发无量烦恼，如爱别离、求不得、怨憎会等，还会带来堕落恶道的恐怖，可谓

现前苦，未来苦，苦上加苦。本品前 88 个偈颂，寂天菩萨都在分析贪著的过患，包括对亲友、利益、世间八风、五欲六尘，乃至所有一切的贪著，让我们看清贪著的后果，不再自我欺骗。

“应当坚信解，法性本应舍。”认识过患的目的，是引导我们建立智慧认识，坚信一切法的本质是无常变化的，必须舍离。如果对无常生起贪著，不是自讨苦吃吗？如果不修行，我们对自己的身心都不能自主。精心保养身体，却只能看着它走向老病死；时时被心念支配，却什么都抓不住。至于世间的财富、地位、情感、家人，我们更不能作主。世人希望把什么都牢牢抓在手上——我的事业，我的儿女，我的……但寂天菩萨通过分析让我们看到：一切都是无常的，没有什么可以抓得住。

“纵吾财物丰，令誉遍称扬，所集诸名利，非随心所欲。”即使一个人家财万贯，名声远扬，甚至誉满全球，又能怎么样呢？这些名利生不带来死不带去，一命呜乎就没了，不能永远保有，不能像自己期望的那样将这些带到来生。更何况，世间总是后浪推前浪，总有一些新富出现，总有人比你更有钱，更有名。如果我们对此产生贪著，就像去抓那些根本抓不住的东西，无非是自讨苦吃。

“若有人毁我，赞誉何足喜？若有人赞我，讥毁何足忧？”这是对世间八风的观察，即利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐八种对境。哪怕有任何贪著，都会被八风所动。怎么才能在世事纷扰中如如不动？寂天菩萨让我们反向思维：听到赞誉时，想想还有人在毁谤你，就没什么值得高兴的；听到毁谤时，想想还有人在称赞你，就没什么值得忧愁的。这样思考的话，不论遇到什么对境都不会贪著，也不会对立，从而保持超然。总之，我们要认识到名利的无常性，不起贪嗔之心。

### 第三，结劝舍尘缘

22. 有情种种心，诸佛难尽悦，  
何况劣如我？故应舍此虑。

23. 睥睨穷行者，诋毁富修士，  
性本难为侣，处彼怎得乐？

24. 如来曾宣示：凡愚若无利，  
郁郁终寡欢，故莫友凡愚。

在此，寂天菩萨劝导我们应该舍弃尘缘，不必贪著也不必在乎世人对你的评判。

“有情种种心，诸佛难尽悦，何况劣如我？故应舍此虑。”凡夫心千差万别，是难以取悦的。即便是诸佛菩萨，也无法让所有众生欢喜，让他们的凡夫心得到充分满足。何况我们

还是凡夫，怎么可能让所有的世俗关系称心如意，让所有人称赞你，喜欢你？不要说很难取悦他人，就是自己的凡夫心也很难取悦。每个人都希望自己始终保持高兴、满意的状态，通过不懈努力、追名逐利来取悦自己，但能不能让自己一直心满意足呢？其实做不到。即使暂时的满足，也隐含着很多负面情绪。所以我们要看清这些尘缘的本质，看清凡夫心难取悦，不要为此患得患失，浪费时间。

“睥睨穷行者，诋毁富修士，性本难为侣，处彼怎得乐？”睥睨，即轻视。凡夫往往轻视那些清贫的苦行者，觉得修行修得一点福报都没有；同时又会毁谤那些有福报的修行人，觉得学佛就不该这么富有这么享受。也就是说，不论你是穷是富，或是其他什么状态，他们都有理由感到不满。因为凡夫本来就是颠倒而难以相处的，不易成为我们修行路上的善友。此外，他们还时时传递不良情绪，和他们在一起是无法快乐的。所以说，我们不要贪著这种依凡夫心建立的关系。

“如来曾宣示：凡愚若无利，郁郁终寡欢，故莫友凡愚。”如来曾经开示说，凡夫如果没有足够的利益，终日都会闷闷不乐。因为凡夫心总在向外追逐，不断地抓取些什么，并且容易患得患失，所以我们不要和凡夫为友。

总之，我们既不能粘著世俗关系，也要亲近良师益友，

建立清净的法情，才能在修行中彼此增上。

### （3）思维山居利益

当我们看清亲友、名利、五欲六尘的真相，寂天菩萨接着劝导我们应该回归自然，过一种清净、简朴的山居生活，从而远离尘劳，减少贪著。这样才能内心平静，洒脱自在，有利于禅修。反之，要维系世间种种关系是很辛苦的。当我们陷入亲友、名利等贪著时，内心就会动荡不安，无法为禅修创造良好的心灵环境。那么，山居生活究竟好在哪里？

#### 第一，友伴殊胜

25. 林中鸟兽树，不出刺耳音，  
伴彼心常乐，何时共安居？

首先是友伴殊胜，即生活环境和朋友很殊胜。现代文明鼓动欲望，虽然物质高度发达，但看到的都是灯红酒绿，听到的都是汽车、机器发出的噪音，使人被动接受各种视觉、听觉、味觉的污染，身心疲惫，躁动不安。老子说，“五色令人目盲，五音令人耳聋”，而我们现在所承受的，比过去的五音、五色多了何止百倍。所以今天的人总是觉得很累，无法放松。

“林中鸟兽树，不出刺耳音，伴彼心常乐，何时共安居？”

当我们回归自然时，相伴的是小鸟、走兽、森林，鸟鸣山涧，风吹树梢，所闻都是自然之音，而不是刺耳的噪音，让人精神愉悦，心情舒畅。在这样的清净心中，会源源不断地产生喜悦，所以我们应该向往山居生活，希望在森林中和鸟兽一起安居。安居有两层含义，一是指安住，一是指佛教中每年三个月的定期潜修，以此精进道业。

## 第二，住处殊胜

26. 何时住树下，岩洞无人寺？

愿心不眷顾，断舍尘世贪！

27. 何时方移栖，天然辽阔地，

不执为我所，无贪恣意行？

现代人在城市住的是水泥盒子，有的高达几十层，上不着天，下不着地，整天关在房间，和大自然严重脱节。这样的居住环境不接地气，容易使人心生烦躁。对修行人来说，什么住处最适合呢？

“何时住树下，岩洞无人寺？愿心不眷顾，断舍尘世贪！”  
树下，是在大树下露天生活。岩洞，是住在山洞中。无人寺，是没有人的空寺。在佛教中，这些住处属于头陀苦行的选择。寂天菩萨告诉我们，应该向往这种一无所有的清净生活。这

不是为了自讨苦吃，而是通过环境的改变，减少对家庭、亲友和舒适环境的眷恋，从而舍离对尘世的贪著。

现在也有不少修行人住在岩洞，有的禅修道场还会搭些小木屋，一个人住着，除了简单的衣食，一无所有。因为生活环境很单纯，所以心也很单纯，没什么可以贪著的。当然不是所有人都有机会这么生活，但我们要这份向往，知道什么生活健康且有利修行，什么生活不健康且障碍修行；同时认识到，贪著世间只会给自己带来无尽烦恼。

“何时方移栖，天然辽阔地，不执为我所，无贪恣意行？”什么时候才能四海为家，过上“一钵千家饭，孤身万里游”的自在生活？因为对住处的贪著，使我们不能随遇而安。比如很多人离开家乡就会想念，或是换个地方就睡不着，必须在特定环境中才觉得舒服，否则就不安心。所以寂天菩萨让我们放下对住处的贪著，不将任何地方执著为自己所有。如果没有贪著之心，住在哪里都是一样的自在。

我们来到这个世间，不过是暂时的借居而已。但凡夫因为无明，总是习惯性地抓取什么，一方面是对自我的执著，一方面是对我所的贪著，觉得这是我的亲友、我的财富、我的住处、我的人际关系……进而产生依赖。如此，心就会被贪著对象捆绑，失去自由。只有彻底去除对我和我所的贪著，

没有任何设定和依赖，才能随缘自在。真正修头陀苦行的人，甚至不能连续住在一棵树下超过三天，然后就要换另一棵树，这么做就是为了避免贪著。树犹如此，何况是现在这种装修得应有尽有的屋子？

### 第三，资生殊胜

28. 何时居无惧，唯持钵等器，  
匪盗不需衣，乃至不蔽体。

资生殊胜，就是过一种没有贪著的自在生活。资生，即生活条件。人必须有哪些物资才能生活？其实是不一定的。现代人离开电灯、电脑、手机、空调等，简直无法生活。其实古人没有这些东西时，也活得很好。但我们已经对这些电器产生依赖，一旦失去，且不说给生活带来的不便，甚至连精神都无处安放。人们有了那么多解放劳动力的工具，但压力不减反增，就是因为需求太多，生活成本太高。事实上，真正的生活必需品并不多，简单的条件也可以过得挺好。一旦把标准提高，对物质形成太多依赖，失去这些就过不好了。所以寂天菩萨鼓励我们过简单的生活，从而减少负担，让生活轻松，让内心清净。

“何时居无惧，唯持钵等器，匪盗不需衣，乃至不蔽体。”

现在的房子要上锁，甚至安装铁笼般的防盗门窗，否则就担心不安全，担心财物受损失。怎么才能无忧无虑地安住，不必对住处有任何牵挂，不担心东西被人偷走？很简单，就是不要有什么被人惦记的东西。其实出家人真正需要的，不过是乞食的钵、喝水的滤囊等用品，以及象征出家身份的僧装。这种衣服是用捡来的布缝制的，连盗贼都看不上。因为什么都没有，就不必有任何担心和牵挂。

要过这种一无所有的生活，必须有丰富的内心、强大的正念，这样才不会对外在环境有什么依赖。如果迷失自己，就会从外界寻找依赖，依赖越多，需求越多，就会越辛苦。而修行是向内寻找，一旦证悟觉性，本身就是圆满、自足的，不需要依赖任何东西。就像那些生活在水边林下的禅师，虽然物质上一无所有，却过得很自在，从不觉得缺少什么。我有一条微博讲到：“什么样的人最富有？就是当你一无所有的时候，也不觉得缺少什么。”因为他对外在没有任何需求和依赖，不觉得有任何匮乏，这才是真正的富有。反之，即使拥有再多，只要你还有需求，依然是匮乏的。

#### 第四，厌离殊胜

在这一部分，寂天菩萨进一步告诉我们，如何摆脱对色身和亲友的贪著。

## · 易舍身贪

29. 何时赴寒林，触景生此情：

他骨及吾体，悉皆坏灭法。

30. 吾身速腐朽，彼臭令狐狼，

不敢趋前尝，其变终至此！

“何时赴寒林。”首先是摆脱对身体的贪著。寒林是放死尸的地方，印度的林葬，是把亡者放在树林中，任鸟兽啄食。此外，西藏有天葬，把尸体割成一块块给秃鹫吃。汉地是土葬，把亡者埋到地里。佛教徒还有火化，死后抬到化身窑烧掉。虽然葬法不同，但结局是一样的，就是这期色身终将毁坏。不管生前多么风光，最后都是到坟场报到，成为那里的一堆物质，尘归尘，土归土。

“触景生此情：他骨及吾体，悉皆坏灭法。”当我们看到这些场景时，要对此有清醒的认识，想到这些死尸和剩下的骨头，和我的身体其实一样，都是坏灭法。每个躺在那里不动的人，都曾生龙活虎。同样，我们现在虽然生龙活虎，有一天也会像他们那样躺在那里动弹不得，最终腐烂败坏。这一点我们都能看到，没有谁看不到，只是不愿意去看，不愿意去想。但寂天菩萨告诉我们，不能回避这个问题，而要勇敢面对。

“吾身速腐朽，彼臭令狐狼，不敢趋前尝，其变终至此！”  
这个色身死去之后，很快就会腐烂并生出蛆虫，发出的恶臭味，甚至连狐狸和狼都会绕道而走，肚子再饿也不想吃。这就是身体的最终结局。我们现在对它百般珍爱，百般装饰，到底有什么意义呢？

色身是无常的，终将毁坏。这个道理一点都不玄，而是百分之百的现实，是每个人都可以看到想到的，除非你不去看，不去想。我们想到身体的结局，当下就要摆脱对它的贪著，对治由执著健康、美貌带来的散乱和烦恼。

### · 易舍友贫

31. 孑然此一身，生时骨肉连，

死后各分散，更况是他亲？

32. 生既孤独生，歿复独自亡，

苦痛无人摊，亲眷有何益？

33. 如诸行路客，不执暂留舍。

行道三有者，岂应恋生家？

“孑然此一身，生时骨肉连，死后各分散。”我们在世间有家人、亲戚、朋友，似乎一点都不孤独。事实上，每个人都是孤零零地来到世界，最后孤零零地离开。出生时骨肉相连，有着看似完整的身体，死了之后，组成这个身体的骨和肉

也将分离。在《正法念处经》中，将身体归纳为 32 个零件，即头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、肋膜、脾脏、肺、肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪水、油脂、唾液、鼻涕、关节液、尿。当这个由各种零件组合起来的身体死亡时，四大解体，地归地，火归火，水归水，风归风。

“更况是他亲？”连我们自己的身体都会散掉，更何况是家人？虽然他们和我们有血缘或亲属关系，但毕竟是不同的人，终归要各奔东西。在家庭中，从爷爷、奶奶、父母，然后是兄弟姐妹，会逐步离开这个世界。这是常规顺序。如果倒过来，白发人送黑发人，更是凄惨。对于这样的结局，我们一点办法都没有。

“生既孤独生，歿复独自亡。”我们生的时候，是孤零零地来到世界；死的时候，也是孤零零地独自离开。没有谁能和你一起来，也没有谁可以陪着你一起走。

“苦痛无人摊，亲眷有何益？”当我们生老病死、四大分离时，没有谁可以帮助你分担痛苦，再亲的人，再不舍得你走，也帮不上任何忙。所以贪著亲友没有任何意义，在最重要的时刻，他们是无法陪伴也无能为力的。更何况，这种贪著还会给我们带来种种烦恼和痛苦，把我们绑在轮回中，无

法解脱。

“如诸行路客，不执暂留舍。”出门在外时，一会住这里，一会住那里，我们知道这些旅馆只是暂时的歇脚地，并不是永久的家，所以不会产生贪著。

“行道三有者，岂应恋生家？”众生在三界漂泊，也像旅途中的过客一样，在生生不已的轮回中，一生又一生地暂居、流转。既然这样，有什么可以贪恋不舍的呢？因为我们本身就是客居，对三界的所有东西，乃至自己的身体都不能自主。认识到这个道理，我们就应该摆脱对色身、亲友、财富的贪著。

## 第五，摄心殊胜

34. 不待众亲友，伤痛且哀泣，

四人掬吾体，届时赴寒林。

35. 无亲亦无怨，只身隐山林。

先若视同死，歿已无人忧。

36. 四周既无人，哀伤或为害，

故修随念佛，无人扰令散。

寂天菩萨进一步说明，要远离对亲友和生活环境的贪著，这样才能摄心一处，完成止的修行。

“不待众亲友，伤痛且哀泣，四人掬吾体，届时赴寒林。”一个人断气后，亲戚朋友从四面八方赶来，因为悲伤而号啕

大哭。此时，由四个人把尸体抬到尸陀林丢弃，就像现在送到火葬场那样。大家再不舍，也没有任何办法，因为这是生命的现实，或早或晚，必然到来，没人可以改变。

“无亲亦无怨，只身隐山林。”了解到这样一种生命现实，为什么不早点去修行？所以寂天菩萨告诉我们：应该远离亲友和冤家仇人，这是容易引发贪嗔的对境。尤其是出家人，如果有条件就应该隐身于山林静修。这不仅是解脱道的修行，也是菩萨道的基础。只有真正具备了出离心，才能进一步发起菩提心。

“先若视同死，歿已无人忧。”如果生前已经摆脱一切执著，把自己当作活死人，那么到死亡的那一天，自己不会难过，亲友也不会难过。所有的难过不舍都来自贪著，如果没有贪著，而是把握每个当下精进修行，不负此身，任何时候死去都没有遗憾、不舍和痛苦。

“四周既无人，哀伤或为害，故修随念佛，无人扰令散。”一个人生活在寂静的山林，可以摆脱亲友等世间干扰。临命终时，也没有亲友的哀伤、哭喊、伤害，没有什么违缘使心变散，可以心无旁骛地精进禅修或随念三宝。

## 第六，结劝住兰若

37. 故当独自栖，事少易安乐，  
灵秀宜人林，止息众散乱。

在“断止逆缘”的最后，寂天菩萨劝导我们要去兰若修行。兰若，即寂静处，远离世事纷扰。

“故当独自栖，事少易安乐，灵秀宜人林，止息众散乱。”想要培养定力，必须有专门的时间，独自在少事少业、没有干扰、容易生活、对身心有益的环境中禅修，这样才能用得上功夫。那些风景秀丽的山林，令人心怡，可以止息内心散乱，是修行的增上缘。

环境是修行的重要助缘，如果直接在红尘中修，难度是很大的。当然真正炼出来了，能面对五欲六尘而不为所扰，也是真功夫，这种正念更有力量，但修起来确实不易。所以要轮番修，在相对没干扰的环境中专修一段时间，有了功夫，再进入红尘，积极做弘法利生的事业，在各种逆境和诱惑中历境炼心，以此强化定力。这两方面都很重要。如果没有一定的静修就积极入世，往往会不知不觉地陷进去。或是长期在山林静修，以为自己修得很好，其实没有面对逆境和诱惑时，没办法看出功夫到了什么程度。可能回到社会后，烦恼就来了，那也是没用的。所以这两种修行相辅相成，缺一不可。



## 【三十七课】

### （二）断舍邪念

修定的逆缘包括两方面，一是断舍尘缘，二是断舍邪念。这里的邪念重点指男女性欲，及与此相关的情感、家庭等问题，这是人类众多烦恼妄想的根源。由性引发的杀盗淫妄，从古至今都在发生，而且愈演愈烈。很多人因为情感问题备受折磨，甚至会自寻短见，或两败俱伤。历史上，还有因此引发的战争。至于家庭，一旦执著于此，所有心思和精力都会投入其中，把生命消耗殆尽。如果对一个人的妄想、烦恼进行综合考评，来自性、情感、家庭的部分，占比可能超过一半以上。

这些力量非常强大。尤其在反复培养之后，会使心陷入其中，难以自拔。只有摆脱对性、情感、家庭的贪著，才能拥有平静、清净的心，为禅修营造心灵环境。在这一部分，寂天菩萨引导我们正确认识男女之间的粘著，进而看破它，

摆脱它。这是佛法修行的重点所在。比如四念处有“观身不净”，大乘经典也多次讲述身体的不净。我们再怎么给这个身体涂脂抹粉、打扮包装，都无法改变皮囊下装满污秽的事实。而当色身死去之后，如果不加处理，很快就会腐烂发臭，爬满蛆虫，哪有什么值得贪恋的？

寂天菩萨在本论阐述的不净观，主要对治男女在性欲上的贪著，男众以女众为观察所缘，女众以男众为观察所缘。贪著来自美好的想象，因为觉得美，才会情不自禁地贪恋难舍。修行就是让我们如实观察，打破妄想，看清身体的真相。当心没有贪著时，自然就老实了，不再追逐、攀缘、掉举、散乱。所以对治这个问题很重要，尤其对出家人来说，更是重中之重。因为淫欲是障道法，只有断除贪著，才不会被外界的种种诱惑干扰，从而安住道业。

## 1. 劝离五尘欲

38. 尽弃俗虑已，吾心当专一，  
为令入等至，制惑而精进。

首先是劝离五尘欲，即眼耳鼻舌身五根，对色声香味触五尘的需求。这些贪著使我们产生无尽的烦恼和妄想。

“尽弃俗虑已，吾心当专一。”前面说到，对亲友、名利、地位、权力、家庭、感情的贪著，会引发无尽的妄想烦恼，障碍止观修行。正确观察的目的，就是摆脱对世俗的贪著和由此引发的散乱，让心安住正念。

“为令入等至，制惑而精进。”等至，即三摩地。修习正念，训练专注，是为了进入等至，获得定力，成就观智。这就必须降伏内在惑业，断除对性和情感的贪著，从而扫除障碍，精进修行。

寂天菩萨通过这个偈颂告诉我们，除了以上所说的亲友、名利等尘缘，修行还要对治更大的烦恼，就是对性和情感的贪著。在十二因缘中，生和老死是因爱、取、有而来。所有贪著都属于爱取的范畴，而情爱的力量尤其大，这就必须以智慧观察、解析，摆脱由此引发的散乱，为修习止观营造心灵氛围。

### （1）总说五欲过患

39. 现世及来生，诸欲引灾祸。

今生砍杀缚，来世入地狱。

五欲，可以是对色、声、香、味、触五尘的需求，也可以是对财、色、名、食、睡的贪著。世人忙来忙去，无非是

为了满足这些欲望。只是不同人有不同侧重，贪著程度有所区别而已。

“现世及来生，诸欲引灾祸。今生砍杀缚，来世入地狱。”不论现世还是来生，欲望都会带来灾难。对财富的贪著如此，对权力、情感乃至一切的贪著同样如此。因为贪著，就会不择手段地争取，甚至将他人捆绑、砍杀，犯下种种罪业。更可怕的是，还会因此堕落恶道，导致来生的灾难。

这是总的说明五欲过患。

## （2）别说观身不净

接着，寂天菩萨特别针对性和情感，通过观身不净，破除我们对色身的贪著，以及男女对彼此的贪著。这是最容易引起颠倒、妄想、散乱的对境。其中主要有两部分，首先是对人死之后尸体的思维，其次是对现实中的身体深入观察，由此认识色身的真相。

### 第一，依止寒林思身不净

40. 月老媒婆前，何故屡恳求？

为何全不忌，诸罪或恶名？

41. 纵险吾亦投，资财愿耗尽，

只为女入怀，销魂获至乐。

42. 除骨更无余，与其苦贪执，  
非我自主躯，何如趣涅槃？
43. 始则奋抬头，亲近羞垂视，  
葬前见未见，悉以纱覆面。
44. 昔隐惑君容，今现明眼前，  
鹞已去其纱，既见何故逃？
45. 昔时他眼窥，汝即忙守护。  
今鹞食彼肉，吝汝何不护？
46. 既见此聚尸，鹞兽竞分食，  
何苦以花饰，殷献鸟兽食？
47. 若汝见白骨，静卧犹惊怖，  
何不惧少女，灵动如活尸？
48. 昔衣汝亦贪，今裸何不欲？  
若谓厌不净，何故拥着衣？

“月老媒婆前，何故屡恳求？为何全不忌，诸罪或恶名？”

在过去，婚姻要通过媒婆说亲。在这个搭桥牵线的人面前，人们总是一次又一次地苦苦恳求。有时为了得到自己心仪的对象，甚至不惜一切，丝毫不顾忌会因此造作罪业，招致恶名。寂天菩萨虽然出生王族，对世间却有很深的了解。凡夫对性和情感的执著很深，赴汤蹈火，在所不惜。之所以这样，一是因为无始以来的强大串习；二是因为看不清性欲和情感的真相，才会颠倒妄想，把这种关系想得无比美好；三是文

艺作品的美化和渲染，夸大感情的意义，使人加深贪著，以山盟海誓、海枯石烂为至高追求。所以寂天菩萨让我们如实观照这种关系。

“纵险吾亦投，资财愿耗尽，只为女入怀，销魂获至乐。”为了得到自己想要的人，即使冒着再大的危险，也要努力争取。在历史上，古希腊特洛伊战争就是为了争夺美女海伦引发的，著名诗人普希金则是为了妻子和人决斗，并因此丧生。为了拥有美色，人们连生命都不足惜，资财就更算不了什么了，哪怕倾家荡产都无所谓。因为在他们看来，得到美女才是令人销魂、无与伦比的快乐。

那么，我们贪著的对象究竟有多美好，这种满足对生命究竟有什么意义，竟然要付出这么大的代价？

“除骨更无余。”我们不惜一切代价争夺的对象，不过是一堆白骨和血肉，此外并没有什么特别的成分。这种贪著虽能带来暂时的满足，但也隐藏无尽的烦恼和痛苦。就像前面讲到的，因为情感问题，很多人痛不欲生，为此丧命；因为家庭负担，很多人忙忙碌碌，耗尽毕生精力。

“与其苦贪执，非我自主躯，何如趣涅槃？”事实上，我们现在贪著的色身都要面对老病死和无常，再想牢牢抓住，也是不能自主的，只会带来无尽的烦恼，何其辛苦！所以寂

天菩萨劝导我们：与其贪著这种不能由我自主的色身，为什么不去追求涅槃？因为涅槃才能使我们获得永久的宁静和快乐，是究竟且没有副作用的。反过来说，世间情感带来的快乐都是短暂的，苦多乐少。

接着，寂天菩萨引导我们从死亡的角度认识色身。我们觉得色身很美，贪著不舍，是因为只看到眼前的表象。其实每个身体都要面临死亡，死后就会腐烂发臭，没有谁会对死尸生起贪著。当我们通过对死尸的观察重新认识色身，想到身体最终都会走到这一步，还有什么可贪著的呢？

“始则奋抬头，亲近羞垂视。”过去新娘出嫁时，头上要盖一块面纱，洞房花烛夜再掀开。这个风俗和中国很像。因为结婚前可能连面都没见过，所以第一次相见难免羞涩，要鼓足勇气才能抬起头来，或是害羞地低头垂视。这里说的是男女双方对见面的期盼。

“葬前见未见，悉以纱覆面。”人死之后，脸上同样会用布遮住，不管之前是否见过，此时都盖得严严实实，不能再看。因为死尸的表情往往狰狞难看，需要遮起来，以免让人受到惊吓。可见色身的美是无常的，一口气不来就彻底变样了。

“昔隐惑君容，今现明眼前，鹜已去其纱，既见何故逃。”寂天菩萨接着以对比的手法来说明容颜之无常。以前对着所

爱的新娘，即使脸被布遮住，内心都有无限向往，想要快快看到。但当人死了，尸体送到森林里，鹫鸟把她身上的衣服扯开就吃。你曾经喜欢的人，已全然呈现在那里，没有遮盖，想看多长时间都可以，为什么你反而见到就想跑？同样是那个人，你还会不会起贪心，会不会有执著？可见，我们现在贪著的美是很虚幻、很无常的。

“昔时他眼窥，汝即忙守护。今鹫食彼肉，吝汝何不护？”接着以同样的思路进一步深入。对于你所喜爱的人，当她青春美貌时，别人多看一眼，你都担心对方别有用心，会吃醋并忙于守护，生怕被人抢走。现在她死了，身体扔在森林中，肉被秃鹫们一块块吃掉。这个时候，你怎么不在乎，不担心，不忙着守护她呢？

“既见此聚尸，鹫兽竞分食，何苦以花饰，殷献鸟兽食？”人死之后，尸体被丢弃到山林中，亲属会为此供花、烧香，但很快会有食腐的鹫鸟、野兽来分食这个身体。既然我们把尸体丢在这里，就像请鸟兽吃饭一样，为什么还要搞得这么隆重，有必要吗？

“若汝见白骨，静卧犹惊怖，何不惧少女，灵动如活尸？”如果看到一具骷髅，虽然它在那里静止不动，我们也会惊慌失措。但从白骨观的角度来看那些少女（女子也可这样看男

子)，其实她们就像会活动的尸体一样，你为什么不害怕呢？要是真的看到死尸动起来，想必没有谁会不恐惧，但我们看到现实中的人，每一个都活灵活现的，却从来不怕。之所以这样，是因为我们没有作不净观。事实上，再美的身体都包裹着森森白骨，这个部分和骷髅没什么差别。如果我们能透过现象看到其中本质，就能避免对色身产生贪著。

寂天菩萨的思考角度很特别，一般人不会这么去想。但这并不是异想天开，而是以如实观照为基础，为我们揭示了人生真相。凡夫是回避真相的，死亡是所有生命的必然结局，我们却刻意回避；身体污浊不净，我们却想尽办法地包装它，制造美的假相，掩盖自己不愿看到的真相。因为妄想和回避，使我们深深贪著这个虚妄的色身，带来无尽烦恼。寂天菩萨之所以费这么多口舌，说些让人感觉大煞风景的话，是看到众生由无明带来的过患，提醒我们去了解真相，从而摆脱贪著和烦恼。

“昔衣汝亦贪，今裸何不欲？若谓厌不净，何故拥着衣？”寂天菩萨质问说：过去，对穿着衣服的女子你是那么贪著，现在她的尸体裸露着，你为什么不喜欢了呢？如果是不喜欢不干净的尸体，为什么以前喜欢拥抱那个裹着衣服的色身？事实上，任何身体都是个臭皮囊，尸体如此，活着时也是如

此，在看似美好的服装和皮相下，充满着种种不净。

寂天菩萨让我们通过对死尸的观察和思维，认识到贪著身体是非常荒谬的。对尸体的观察，佛经中讲到有九种相。膨胀相，是尸体变得肿胀；青瘀相，是开始出现尸斑；断坏相，是尸体开始朽坏，不再完整；脓烂相，是尸体腐烂后不再成形；食残相，是尸体被林间鸟兽吃得所剩无几；散乱相，是尸体腐烂后骨骼散落；斩斫离散相，是尸体被砍得七零八落；血涂相，是尸体腐化后脓血遍地；虫聚相，身体就是大虫聚，腐尸中有很多蛆虫往外爬；骸骨相，是皮肉完全烂透，仅仅剩下骸骨。观察死尸的变化，有助于我们减少对身体的贪著，包括对自己和他人的贪著，尤其是男女众对彼此身体的贪著。

## 第二，配合现实思身不净

49. 粪便与口涎，悉从饮食生，

何故贪口液，不乐臭粪便？

50. 嗜欲者不贪，柔软木棉枕，

谓无女体臭。彼诚迷秽垢。

51. 迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，

难成鸳鸯眠。于彼反生嗔。

52. 若谓厌不净，肌腱系骨架，

肉泥粉饰女，何以拥入怀？

53. 汝自多不净，日用恒经历，  
岂贪不得足，犹图他垢囊？
54. 若谓喜彼肉，欲观并摸触，  
则汝何不欲，无心尸肉躯？
55. 所欲妇女心，无从观与触，  
可触非心识，空拥何所为？
56. 不明她不净，犹非稀奇事。  
不知自不净，此则太稀奇！
57. 汝执不净心，何故舍晨曦，  
初启嫩莲华，反著垢秽囊？
58. 若汝不欲触，垢秽所涂地，  
云何反欲抚，泄垢体私处？
59. 若谓厌不净，垢种所孕育，  
秽处所出生，何以搂入怀？
60. 粪便所生蛆，虽小尚不欲，  
云何汝反欲，垢生不净躯？
61. 汝于不净身，非仅不轻弃，  
反因贪不净，图彼臭皮囊。
62. 宜人冰片等，米饭或菜蔬，  
食已复排出，大地亦染污。
63. 垢身浊如此，亲见若复疑，  
应观寒尸林，腐尸不净景。
64. 皮表迸裂尸，见者生大畏。  
知己复何能，好色生欢喜？

其实，色身不仅死后呈现出惨不忍睹的样子，即使活着的当下，也是不干净的。寂天菩萨的分析是让我们打破幻想，从无明大梦中清醒，而不是继续沉迷在串习中，被欲望所转，颠倒妄想。不仅对男女情感的贪著如此，包括对财富、地位乃至一切的贪著，都是迷乱的状态。

“粪便与口涎，悉从饮食生，何故贪口液，不乐臭粪便？”体内的粪便和口水，都是从饮食产生的。我们吃饭之后，会通过消化等系统形成粪便和口水，二者的原材料并没有差别。既然如此，为什么我们喜欢一个人的时候，会贪著、吸吮她的口水，却不去喜欢她的粪便？

“嗜欲者不贪，柔软木棉枕。”接下来2个偈颂，寂天菩萨又从另一个角度引导我们思考。每个人的贪著不一样，有人贪著食物，有人贪著名声，有人贪著财富，有人贪著权力，也有人贪著情感。此处讲的“嗜欲”，是指对性的贪著。寂天菩萨说，你为什么要贪著美色，而不是柔软的木棉枕头？这是一个很有意思的说法。因为枕头手感柔软，而且比人干净，放在那里不会脏也不会臭。从另一个角度看，喜欢的人可能会背叛你，让你害相思病，代价很大，枕头却没有这些副作用。

“谓无女体臭，彼诚迷秽垢。”那么，喜欢一个人而不是枕头的理由是什么？恰恰是因为枕头没有女性身体的味道，

或者对女众来说，是没有男性身体的味道。其实人一个月不洗澡的话，简直又脏又臭，充满异味。如果迷恋体味的话，等于是被脏东西迷昏了头。

“迷劣欲者言：棉枕虽滑柔，难成鸳鸯眠。于彼反生嗔。”沉迷在卑劣串习中的人说：棉枕虽然光滑柔软，却不能满足情感和性的需求。所以他们非但不会喜欢枕头，有时还会对此生起嗔心。人究竟喜欢什么？其实是无始以来的串习。因为无明，使我们看不清真相，只能身不由己地受串习支配，被串习绑架。

“若谓厌不净，肌腱系骨架，肉泥粉饰女，何以拥入怀？”人们都厌离不净，每天要洗漱装扮，把自己收拾干净，对粪便等脏东西更是满心厌恶。可我们贪著的异性是什么呢？人的身体不过是肌肉连着骨骼，然后在骨头外填上肉泥，最外面再包上皮。有点像春卷，一张薄薄的皮，把各种馅料放在其中包起来。人也是同样，一层皮包裹肉和骨头，加上五脏六腑，肠道内还装着粪尿等种种不净，是个不折不扣的臭皮囊。当我们对色身作如实观察后，还会把她拥入怀抱，百般贪著吗？

“汝自多不净，日用恒经历，岂贪不得足，犹图她垢囊？”佛经说，人身九孔常流不净，口、鼻、眼、耳每个窟窿制造的都是垃圾，出汗也有异味，大小便就更不用说了。可见，

身体就是个垃圾制造厂。难怪每天要洗脸、洗手、洗脚、洗澡，洗了还不够，还得抹点什么掩盖体味。如果很干净，根本不需要费那么大功夫来洗。山林长的树，草原开的花，不用洗就干干净净，还散发怡人的香气。我们自身拥有的不净垃圾已经太多了，而且每天在继续制造，难道还没受够吗？为什么还要贪著别人的臭皮囊？通过分析可以看到，这些贪著是很愚蠢的。

“若谓喜彼肉，欲观并摸触。则汝何不欲，无心尸肉躯？”你喜欢一个人，到底是喜欢她的身体，还是喜欢她的心？这个问法很有道理，对一个人的喜欢肯定会有着落点，可能是喜欢对方的美貌，可能是喜欢对方的性格。寂天菩萨接着分析说：如果你喜欢她色身的细皮嫩肉，想要接近并抚摸，那为什么不喜欢没有心的尸体呢？如果单纯喜欢身体的话，应该也包括尸体。

“所欲妇女心，无从观与触，可触非心识，空拥何所为？”如果你喜欢对方的心，可心是抓不到的。前面讲到，凡夫心难取悦，看不见也摸不着，你能拥抱的只是身体而不是心。既然如此，抱着这个身体做什么呢？当然有人会说，我喜欢的是整个人，色身和精神是分不开的，共同构成了喜欢的感觉。事实上，身心都充满着不确定。从色身来说，会因四大不

调而生病；从精神来说，是由众多心理组成的，念念无常。此外，身心的存在还需要环境支撑，但外在条件也充满着不确定。这些分析都说明，我们喜欢的只是众多因素组成的假相。这种喜欢和以为的美好，不过是自己的幻想而已，随时会被事实打破。对贪著对象作理性分析后，不要继续沉迷在妄念中。

“不明她不净，犹非稀奇事。不知自不净，此则太稀奇！”对他人的不净看不清楚，还不是什么稀奇事。因为他不是你，隔着一层，看不清还有理由。如果我们对自身的不净也看不清楚，那就太奇怪了！这个偈颂让我们认识到，对异性的贪著，包括对自身的贪著，都是引发散乱和颠倒妄想的根源。二者在本质上是一致的，若能如实观察自身的不净，就能推己及人，看到他人的不净，从而对治贪著。

“汝执不净心，何故舍晨曦，初启嫩莲华，反著垢秽囊。”如果人真的喜欢不净，就不会每天把自己收拾干净了。可见我们喜欢的是干净而非不净，但凡夫出于无明，却对不净的色身充满贪著。为什么我们看不到晨曦中绽放的莲花，不去欣赏这样的美妙，反而贪著充满不净的色身？大自然中的花草树木是那么美，那么芳香四溢，哪里是散发臭味的身体可以相比的？为什么我们反而舍香逐臭？可见这种贪著是何等愚痴！

“若汝不欲触，垢秽所涂地。云何反欲抚，泄垢体私处？”

我们都不喜欢接触脏东西，比如地上有粪便之类，肯定会远远躲开，避之唯恐不及。但贪著一个人的时候，为什么反而喜欢去触摸对方身上最脏的大小便根门？从喜欢干净的习性来说，这完全是没道理的。

“若谓厌不净，垢种所孕育，秽处所出生，何以搂入怀？”寂天菩萨进一步发问：如果我们不喜欢不干净，那这个色身从原材料到出生地都不干净。因为它的原材料是父精母血，出生处是产门，自身还包藏种种不净。对于这样一个生命产品，我们为什么如此贪著，还要紧紧拥抱在怀中？

“粪便所生蛆，虽小尚不欲。云何汝反欲，垢生不净躯？”粪便中生出的蛆，虽然体积很小，但我们看见就感到恶心，会马上逃开。色身同样是由不净产生的，为什么我们反而去贪著呢？

“汝于不净身，非仅不轻弃，反因贪不净，图彼臭皮囊。”虽然身体是不净的，但我们总是设法制造干净的假相，结果不仅贪著自己的色身，还会贪著他人的色身，却没有看到，所贪对象只是个臭皮囊而已。更麻烦的是，还会因为这种贪著给自己带来无尽的烦恼和痛苦。

“宜人冰片等，米饭或菜蔬，食已复排出，大地亦染污。”我们每天都在吃各种好东西，比如名贵的冰片等保健品，还

有美味的米饭、菜蔬等。吃下这么多好东西，经过我们的不净色身消化，排泄出来的居然又脏又臭，连大地都被染污了。

“垢身浊如此，亲见若复疑，应观寒尸林，腐尸不净景。”我们的身体会把美食变成粪尿，该有多脏啊！如果你了解这些之后，对观身不净还有任何怀疑，还不能去除贪著，就应该进一步去尸陀林中，观察尸体的腐烂过程。

“皮表迸裂尸，见者生大畏。知己复何能，好色生欢喜？”在这一部分，寂天菩萨主要从两个角度引导我们观身不净，一是对当下色身的观察，一是对死后尸体的观察。尸体腐烂后膨胀裂开，血肉模糊，散发恶臭，遍布蛆虫，还被秃鹫吃得七零八落。相信任何人看到这些都会觉得恶心，生起畏惧。了解色身的真相后，我们还会有好色之心吗？还会喜欢去触摸、拥抱这样的皮囊吗？所以说，对尸体的如理观察，可以减少对异性的幻想和贪著。

这部分探讨的问题非常重要。当今社会两性关系混乱，处处充满诱惑，修行也变得格外困难。尤其对出家众来说，性欲是严重障碍道业的。寂天菩萨通过对色身不净和死后尸体的分析，引导我们克服对性欲、情感的贪著。关于这些内容，我们要反复思维和观想，摆脱由此引发的散乱，排除修定障碍。



### 【三十八课】

#### 第三，结劝除贪执

最后是结劝，还是立足于对身体和异性的贪著来分析。我们贪著异性，究竟贪著什么？前面已阐述身体的不净本质，说明这种贪著是毫无道理的。那么，装扮后的身体值得贪恋吗？凡夫出于对色身的粘著，热衷于梳妆打扮，涂脂抹粉，沐浴后还要穿上漂亮衣服。现代盛行的美容业，更是将此变成一项巨大的产业，让人改头换面。人们耗费大量精力和财力做这些，无非是为了悦人悦己。从某种意义上说，其实是制造诱惑，同时也被诱惑。

65. 涂身微妙香，栴檀非她身。

何以因异香，贪著她身躯？

66. 身味若本臭，不贪岂非善？

贪俗无聊辈，为何身涂香？

67. 若香属栴檀，身出何异味？

何以因异香，贪爱女身躯？

68. 长发污修爪、黄牙泥臭味，  
皆令人怖畏，躯体自本性，何以苦贪著？
69. 欲如伤己器，何故令锋利？  
自迷痴狂徒，呜呼满天下！
70. 寒林唯见骨，意若生厌离，  
岂乐活白骨，充塞寒林城？

当你喜欢一个人的时候，究竟喜欢的是什么呢？被她的打扮诱惑？被她的香味诱惑？被她的身体诱惑？还是被她的性格吸引？首先要看清自己究竟喜欢什么，然后才能看清这种贪著的支撑点是否可靠。

“涂身微妙香，栴檀非她身。何以因异香，贪著她身躯？”印度历来出产名贵香料，人们也喜欢涂抹檀香制作的油膏之类，让身体散发微妙的香气。事实上，这是来自檀木的香气，而不是人的身体。既然这种令人愉悦的香气和人本身并不相干，我们怎么可以因为香气贪著这个身躯？也就是说，要对香气和身躯加以区分，知道这个香味不是她，只是暂时涂在身上而已。

“身味若本臭，不贪岂非善？”为什么人们喜欢涂香？一是为了制造诱惑，一是因为人的身体会发出异味，要以香味来掩盖。既然身体的味道本来是臭的，并不好闻，为什么要贪著呢？不贪才是明智之举。

“贪俗无聊辈，为何身涂香？”世人之所以想尽办法地美化身体，涂抹种种香料，制造出美丽、干净的假相，都是出于无明。因为看不到身体不净的本质，才会贪著低级趣味，做出涂香之类无聊无谓的事。这么做非但改变不了不净的本质，还会让自己和他人生起贪著，带来种种副作用。

“若香属栴檀，身出何异味？”寂天菩萨进一步剖析说：如果我们现在闻到的香味来自栴檀而非身体，那么离开栴檀的香，身体会发出什么样的味道？

“何以因异香，贪爱女身躯？”既然这个香和身体毫不相干，我们为什么因为香味去贪爱身体？这里讲的“贪爱女身躯”是相对的，不仅女性会涂香，男性也会涂香。两性之间，不论男性贪著女性身体，还是女性贪著男性身体，制造的诱惑是一样的，带来的问题也是一样的。

“长发污修爪，黄牙泥臭味，皆令人怖畏，躯体自本性，何以苦贪著？”身体本身是不净的。我们每天要花时间打理头发，否则就会肮脏蓬乱；要清洗指甲，否则马上藏污纳垢；要认真刷牙，否则就会发黄发黑；还要清理耳朵、鼻子等部位，否则也会充满污垢。所以我们要花很多功夫清理身体，才能保持干净美丽的假相。这种干净是维护出来的，并不是它本身具备的。如果不清理，对其听之任之，身体很快就会

肮脏发臭，显现令人恐惧的本来样子，我们何必苦苦贪著这样的身体？如果它本性是美的，就不需要精心维护。所以寂天菩萨让我们观察身体的本质，了解它的无常不净，不被假相迷惑，从而远离对两性的贪著。

“欲如伤己器，何故令锋利？”对亲友、名利和两性的需求，都属于欲望的范畴。这种欲望就是伤害自己的武器。世人之所以有种种犯罪行为，无非是为了满足欲望，或求之不得之后的泄愤，由此给自己和众生带来无尽伤害。欲望越多，执著越多，带来的痛苦就越多。欲望就是伤害自己的武器，我们为什么要鼓动欲望，增强欲望，使伤害自己的武器变得更锋利？难道由此带来的麻烦还不够多，为此遭受的痛苦还不够多吗？只有淡泊一点，欲望少一点，才会过得轻松自在。

“自迷痴狂徒，呜呼满天下！”所以说，让欲望不断升级是很愚痴的做法。可叹的是，这种无明的狂徒满天下都是。尤其在当今社会，从科技文明带来的便利，到意识形态对个性的张扬，都在支持这种做法，最终害人害己。

“寒林唯见骨，意若生厌离，岂乐活白骨，充塞寒林城？”当我们来到丢弃尸体的寒林，看到到处都是森森白骨，就会害怕逃避。事实上，每个人都是一堆白骨，只是外面包裹着皮和肉而已。从这个角度看，城市中也处处充斥着白骨，为

什么我们住得欢欢喜喜，贪恋不舍？

这还是让我们从不净观的角度审视，所贪著的色身不过是白骨和血肉，而且九孔常流不净。真正确认这一点，意识到贪著带来的过患，才能自觉远离。如果看不清色身的本质，只是在概念上知道要远离，一旦对境现前，还是会不由自主地贪著。这是我们必须注意的。

### （3）思贪得不偿失

对名利、亲友、两性关系的本质加以分析后，寂天菩萨引导我们进一步认识，贪欲是得不偿失的，因为得到的很少，失去的很多。佛经说，贪欲就像用舌头去舔刀上的蜜，可能还没尝到味道，舌头已经被割破。寂天菩萨对世间有丰富的观察经验，这些分析非常有说服力。

#### 第一，总说

71. 复次女垢身，无酬不可得，  
今生逐尘劳，彼世遭狱难。

“复次女垢身，无酬不可得，今生逐尘劳，彼世遭狱难。”首先是总说。虽然这里说的是女垢身，其实两性都一样。不论男性追求女性，还是女性追求男性，想得到感情和性爱，

都要付出很大的代价。很多人一生为了追求情感、性爱、家庭，忙忙碌碌一辈子，耗费全部精力。不仅如此，还会因为追逐尘劳而作恶，使来生堕落恶道，受苦受难。

我们为什么要出家？就是为了全身心地献身于佛教事业。在家人为了维持家庭生计和世俗事业，通常是无法全力投入的。如果我们出了家，有了时间和环境，却不精进修行，弘法利生，就是辜负了这个身份。反之，在家人若能看透五欲尘劳，不必为生存奔忙，一样可以专心修学并参与弘法。所以这是相对的，关键在于自己怎么做。

## 第二，别明

接着，寂天菩萨又从所求难得、利少害多、负暇满障解脱三个方面分别说明。

### · 所求难得

72. 少无生财力，及长恣享乐？

财积寿渐近，衰老欲何为？

73. 多欲卑下人，白日劳务疲，  
夜归气力尽，身如死尸眠。

74. 或需赴他乡，长途历辛劳，  
虽欲会娇妻，终年不相见。

75. 或人为谋利，因愚卖身讫，  
然利犹未得，空随业风去。

我们希求世间的利益、情感、家庭，即使为此付出很大的代价，也未必能如愿得到。

“少无生财力，及长怎享乐？”年轻时没努力赚取财富，长大后怎么有条件成家立业，享受家庭之乐呢？现在成家要买房买车，还有高额彩礼，成本很高，压力很大。当然这说的是普通人，如果你是富二代就不一样了。

“财积寿渐近，衰老欲何为？”当人们通过努力工作积攒了财富，可年纪已经大了，吃也吃不香，睡也睡不好，更没什么精力来享受欲乐。这种情况下，再有钱有什么用呢？世间很多人就是这样，有精力享受时没有钱，有钱时却没有精力享受了，终其一生都在无谓地忙来忙去。

“多欲卑下人，白日劳务疲。”追逐欲望的人永远被欲望牵着跑，整个白天都在奔波忙碌，不间断地工作、应酬、谈生意……打工的人因为加班、业绩而疲惫不堪，创业的人因为投资、管理、竞争而压力重重，不管做什么都很辛苦。

“夜归气力尽，身如死尸眠。”做到精疲力尽，晚上回家赶快瘫在床上，像死尸一样沉沉睡去。能睡着的还算不错，还有些人因为压力太大，即使累得要虚脱了，依然思前想后，睡都睡不着。这样的生活压力下，即使再有钱，也没心情和精力享受，赚得再多有什么用呢？

“或需赴他乡，长途历辛劳。”还有很多人为了赚钱远赴他乡，历尽辛劳。这在现代社会更为普遍。农村人到城里打工，北方人到南方打工，内陆人到沿海打工，一年甚至几年才回去一次。每当春运高峰时，几亿人在路上大迁移，团圆几天又要离乡，想想真是可怜。

“虽欲会娇妻，终年不相见。”人们结婚成家，本来是希望和家人在一起，享受天伦之乐。可现在为了生存和养家，必须离乡背井。为维护家庭付出那么多努力，但享受快乐的时间一年不过几天。365天，可能只有15天在团圆，而350天都在外劳动。可见，要维护家庭必须付出很多，但享受的快乐非常少。

“或人为谋利，因愚卖身讫。”有人为了追求世间的微薄利益失去自由，过去是卖身为奴，现在的打工虽然没失去人身自由，但有些工作每天加班，从早到晚高强度地劳动，没有选择，其实和卖身也相差无几。

“然利犹未得，空随业风去。”很可能利益还没得到，已经随着自己或雇主的业力牵引，一命呜呼了。比如给人当保镖之类的工作，虽然可以得到很多报酬，但前提是要冒险，而且要全天候待命，不知道危险什么时候降临。

## · 利少害多

76. 或人自售身，任随他指使。

妻妾纵临产，荒郊树下生。

77. 欲欺凡夫谓：求活谋生故，

虑丧赴疆场，为利成佣奴。

78. 为欲或丧身，或竖利戈尖，

或遭短矛刺，乃至火焚烧。

世间利益不仅难得，还有种种副作用。得到的很少，带来的伤害却很大。

“或人自售身，任随他指使。”这是古代常有的情况。有人卖身为奴，或是给别人当帮佣，为了得到一点报酬养家，任随主人差遣，要你做什么就做什么，完全没有人身自由。

“妻妾纵临产，荒郊树下生。”即使家中妻妾要临产了，也不能去照应，任由孩子在荒郊野外出生。虽然现在没有卖身的情况，但确实有些工作是没自由的，一旦选择，就得唯命是从，家人遇到再大的事也无法帮忙。我们赚钱本来是为了维护家庭，享受家庭之乐，现在却根本照顾不到，也没时间在家享受。既然如此，为了成家那么辛苦，值得吗？

“欲欺凡夫谓：求活谋生故。”为什么要把如此宝贵的生命任人使唤？那些被欲望蒙蔽的凡夫会说：“我是为了生存，

为了养家糊口，不得不这么忙碌，不得不铤而走险，做一些危险甚至丧命的工作。”虽然我们都要解决生存问题，但基本生存其实所需无多，对大多数人来说，维持最低水准的生活不会太难。人们之所以那么辛苦，多半是因为对生活有要求。结果欲望越多，生存成本就变得越高，活得越辛苦。所以我们不能被欲望左右，否则会失去自由。

“虑丧赴疆场，为利成佣奴。”有些人为了利益奔赴沙场，比如雇佣军，当兵就像打工一样。明明知道这么做有危险，但他们为了得到高额报酬也在所不惜。包括那些贩卖军火、走私毒品的人，虽然会因此坐牢甚至送命，但因为这些事能带来暴利，也有人铤而走险。还有人为了利益出卖自己，得到的只是那么点蝇头小利，付出的却是自己的宝贵人身。

“为欲或丧身，或竖利戈尖，或遭短矛刺，乃至火焚烧。”为了满足欲望，有些人犯罪身亡，或遭受种种痛苦，比如被长矛自下而上地贯穿身体，或是被短矛刺杀，甚至葬身火海。这些说的是古代刑罚和战死沙场的惨状。今天虽然少见这种被刀戈所伤的惨状，但从个人来说，为满足欲望而犯罪并遭受惩罚的情况比比皆是；从国家来说，则是为争夺资源引发战争，使生灵涂炭。现在人类拥有的核武器足以把地球毁灭几十次，一旦出现世界级战争，后果不堪设想。

总之，我们要深刻认识到贪欲的过患，它所带来的享受很少，但我们为此付出的代价很多。

· 空负暇满

79. 聚守散皆苦，应知财多祸。

贪金涣散人，脱苦遥无期。

80. 贪欲生众苦，害多福利少。

如彼拖车牲，唯得数口草。

81. 彼利极微薄，虽畜不难得。

为彼勤苦众，竟毁暇满身。

82. 诸欲终坏灭，贪彼易堕狱。

为此瞬息乐，须久历艰困。

83. 彼困千万分，便足成佛道。

欲者较菩萨，苦多无菩提。

对拥有的贪著，是解脱的极大障碍。所以佛陀一再告诫我们要少欲知足，寂天菩萨也鼓励我们过简朴自然、无欲无求的生活，不要为了追求欲望白白耗费暇满人身。

“聚守散皆苦，应知财多祸。”为了积聚财富，我们要花很多时间辛勤工作，然后还要努力守护，使之持续增值，至少不会贬值。这个过程非常辛苦。一旦有了贪著，失去财富就会带来极大痛苦。当然佛经是辩证地看待财富，并非一味否定。如果是取之有道的净财，既可以作为生活、修行的资

粮，也可以造福社会，有很多正向作用。但如果获取手段和使用方法不当，就会给人生带来无尽灾难，所以我们要看到贪财的危害。有些人在金融风波或企业破产后，虽然还有饭吃，而且比普通人还富有，但因为自己对财富的贪著很深，内心接受不了，甚至会自寻短见。如果没什么贪著，破产只是人生的一个对境，生活还会继续。可见，“财多祸”的关键不在于财富本身，而是和贪欲有很大关系。

“贪金涣散人，脱苦遥无期。”如果为了贪著财富耗尽一生精力，永远在赚钱、花钱，继续赚钱、花钱的轮回中，离苦就遥遥无期了。因为他永远深陷其中，唯有摆脱贪欲，才能解除三有之苦。

“贪欲生众苦，害多福利少。”贪欲让我们尝尽苦头，不管是贪权、贪财、贪名、贪色还是贪感情，任何一种贪著必然会带来无尽痛苦。对我们的危害很大，福利很少。

“如彼拖车牲，唯得数口草。”关于这个道理，寂天菩萨比喻说：就像牛马从早到晚费尽全力地拉着车，所得报酬不过是有些草料可以充饥。可能有人会说，人和牛马不同，可以得到的享受很多。其实，即使你有一百栋别墅，每天只能睡一张床；有再多的车，只能坐一辆；有几百套衣服、几百双鞋，一次只能穿一套衣、一双鞋；有再多的钱买食物，也

只能吃三餐而已，哪怕多吃几餐，也不过是把三餐分成好幾次来吃，因为胃只有那么大，身体只能吸收那么多。所以物质享受是有定量的，但我们为了得到和维护这些东西，要耗费多少精力啊！别墅空关会朽坏，车子不开会老化，衣服要花时间整理，食物的保质期就更短。拥有越多，维护起来越麻烦。现代人那么累，就是因为吃得多想得更多，有太多东西需要打理。每天把宝贵时间花在维护上，哪还有时间修行？

“彼利极微薄，虽畜不难得。”很多人为了养家糊口拼命劳作，无非是为了有口饭吃，不至忍饥挨饿；有个地方住，可以遮风避雨。如果仅仅为了得到这些，那么牛马为人劳作也能得到。因为主人会让它们吃饱，给它们住处，所以这不难做到。

“为彼勤苦众，竟毁暇满身。”可作为万物之灵的人，竟然把所有时间用于维持生存，那就白白辜负了我们得到的暇满人身。人身是极其宝贵的，难得易失，如果活着仅仅为了生存，过好日子，其实是停留在动物乘，和动物没有本质区别。动物们也是为了生存，也能达到这个目标。人身蕴含无限价值，如果我们得到人身，只是为了生存，没有更高的目标，不去解除迷惑烦恼，不去探索生命的意义、诸法的真相，实在对不起这个身份。

“诸欲终坏灭，贪彼易堕狱。”我们贪著的财富、地位、权力、家庭、感情，乃至五欲六尘，所有这一切终将败坏。但为了得到这些，却使我们因此造业，容易堕落地狱等恶趣，给生命带来无尽过患。

“为此瞬息乐，须久历艰困。”为了得到昙花一现似的短暂满足，我们要勤苦终生，付出那么多的劳动，那么大的代价。这种付出和所得是不匹配的，可谓得不偿失。

“彼困千万分，便足成佛道。”很多人为了追名逐利，成就一番事业，夜以继日地勤奋努力。寂天菩萨说，如果我们把这种努力的千万分之一用于修行，也像这样吃苦耐劳，废寝忘食，不知疲倦，足以成就佛道。这样去做的话，我们将究竟摆脱痛苦，得到永久安乐。

“欲者较菩萨，苦多无菩提。”和自利利他、成就菩提的菩萨行者相比，世人为满足欲望付出这么多努力，所得微不足道，痛苦却无穷无尽。如果我们看清个中利弊，自然就知道如何选择了。

#### （4）结摄五欲过患

84. 思维地狱苦，始知诸欲患，  
非毒、兵器、火、险敌所能拟。

最后是总结五欲的过患。

“思维地狱苦，始知诸欲患，非毒、兵器、火、险敌所能拟。”现代人多半不信地狱，如果相信的话，将是特别有效的思维。即使不信地狱，我们也可以从现实中看到，欲望给世间带来了战争、犯罪，以及焦虑、恐惧、没有安全感等种种痛苦。可以说，所有一切灾难和烦恼都和人的贪欲有关，它所带来的过患之大，不是毒药、武器、火灾、悬崖险地等外在危害所能相比的。因为这种危害无时不在，无处不在，无差别地伤害一切人。

## 2. 劝乐阿兰若

了解到欲望的过患，寂天菩萨接着奉劝我们追求简朴自然的生活。阿兰若，即远离喧闹的寂静处。随着物质文明的发展，城市生活光怪陆离，让人疲惫、浮躁、混乱，不少人已无法忍受这样的生活，开始回归乡间。作为出家人来说，更应该远离尘劳，奉行无欲无求的生活，从而减少贪著，拥有平和、清净的心。

85. 故当厌诸欲，欣乐阿兰若。

离诤无烦恼，寂静山林中，

86. 皎洁明月光，清凉似檀香，

倾泄平石上，如宫意生欢。

林风无声息，徐徐默吹送。

有福瑜伽士，踱步思利他。

87. 空舍岩洞树，随时任意住。

尽舍护持苦，无忌恣意行。

88. 离贪自在行，谁亦不相干。

王侯亦难享，知足闲居欢。

“故当厌诸欲，欣乐阿兰若。”看到贪著的危害，我们应该厌离五欲，放下对色、声、香、味、触和财、色、名、食、睡的贪著，以及对家庭、感情、地位、权力、人际关系的贪著。寂天菩萨以上的所有分析，都是引导我们认识贪欲的过患，向往阿兰若清净自然的修行生活。

“离诤无烦恼，寂静山林中。”那里没有喧闹，没有浮躁，没有纷争，也没有烦恼。当我们身处自然山林，心也能回归平静，而不是因为追逐尘劳而浮躁混乱，颠倒妄想。我们生活在寺院，同样可以达到这样的效果。在宁静的园林净土中，衣食无忧，每天都可以闻思、修行。当然不是每个人都有这个条件，尤其是城市的人，不是想到山林就能到山林去的。这就需要学习佛法，以智慧审视世间，从而远离贪著，就像陶渊明诗中说的：“结庐在人境，而无车马喧，问君何能尔，心远地自偏。”拥有超然尘外的心，就能大隐隐于市。当然这得境界较高，确实有超脱的心，出世的情怀，才能不去攀缘，

不被诱惑，在城市过着山林般的生活。

“皎洁明月光，清凉似檀香，倾泄平石上，如宫意生欢。”皎洁的月光就像檀香一样清凉而美妙，倾泄在大地的石头、草木上。我们静坐其间，享受月光带来的宁静祥和，感到天地浑然一体。这种意境让人有如身处天宫般欢喜。这是关于山林生活的描述，我也经常可以享受到。城市中，月光往往被灯光稀释了，不过我们在西园寺的三宝楼和西花园，还是可以看到没被灯光污染的原味月光。

“林风无声息，徐徐默吹送，有福瑜伽士，踱步思利他。”林间清风徐徐吹送，无声无息，带来无上清凉。有福德的禅修者在月光下经行，让心回归自然，聆听安静，但不是光顾着自己享乐，还要思维法义，以及如何利益众生，引导他们走出迷惑。这是提醒我们，在远离尘嚣的阿兰若生活，不是为了自己享清福，做自了汉，而是为了更好地修行，自利利他，否则就不符合大乘教法了。作为大乘佛子，不论自己禅修也好，直接帮助众生也好，都是为了利他。成佛就是为了究竟利他，是“为利有情愿成佛”。

“空舍岩洞树，随时任意住。尽舍护持苦，无忌恣意行。”山林中有很多无人的空屋、岩洞，还有无数大树，禅修者想坐哪里就坐哪里，随时可以安住，无人干扰。因为放弃了所

有的储蓄和执著，禅者没有任何挂碍，可以无拘无束、安心自在地修行。拥有越多，由此产生的担忧和不安全感就越多。因为贪著会使人形成依赖，一旦对外在有所依赖，就会担心失去，带来种种牵挂。

“离贪自在行，谁亦不相干。王侯亦难享，知足闲居欢。”一个人生活条件越简朴，对外在的依赖就越少。所以说，远离贪著就可以自由自在地修行，因为没有什么可以干扰你。世间的福报有两种，一是洪福，一是清福。权力、地位、财富属于洪福，是凡夫追求的，其实这种福报很累人。在阿兰若过着修行生活，是清净的福报，禅者的福报，就算王侯将相或再有钱的人也享受不到。知足也可以理解为自足，即内心独立，随遇而安，不需要依赖任何外在条件就能满足。因为远离贪欲，随时都感到很欢喜，很知足，很自在。拥有这样清净、寂静的心，才能无牵无挂地投入禅修。

以上 88 个偈颂都是阐述“断止逆缘”，即摆脱引发散乱的因缘，主要就是种种贪欲。寂天菩萨通过深入分析，引导我们认识亲友、两性、名利的真相，从而摆脱贪著。进一步，又鼓励我们向往自然、简朴、无欲无求的生活，由此减少散乱，培养专注，让心安住于正念。

《入行论》真是很有意义，希望同学们用心学习，发愿

专弘这部论典。寂天菩萨擅长理性分析，所举例子贴近现实，而不是讲一些高高在上的道理。我的解读也不单纯是道理，而是立足于对现实社会的认识和理解，也包含多年的弘法经验。如果你们真正把这些听进去，理解透，马上就可以运用，可以给社会上的人讲。对于经论的学习和运用，需要有转换过程，否则还是书上的概念，和生活隔了一层。如果由你们自己转换，可能要花上五年、十年，甚至三四十年。现在我讲的这些已经完成了转换，不是面粉，已经做成了馒头、油条，拿起来就可以直接吃。

你们总体感觉还不错，多半还挺有素质，应该是可造之材，努力努力，有可能成为法门龙象。关键是要发大心，立大愿，以住持正法、弘法利生为己任。出家人的成长并不容易，修行的路怎么走，弘法的路怎么走，仅仅靠自己摸索，很难走出来。你们在这里学习，已经具备有利条件，因为我在这方面有了丰富的积累，只要你们有虔诚的向道求法之心，认识到现有条件的殊胜，珍惜善缘，是可以学好的。

现代社会有太多问题，佛教界也有太多问题，作为出家人，我们是有责任的。其实，修学上路之后是很有趣的，因为得到法的滋润，每天都过得法喜充满。否则，我们总是要去讨好自己的凡夫心，那才是辛苦！因为凡夫心是难以取悦的，

不论取悦别人还是取悦自己，都同样辛苦。我们在这里学修是众缘和合的，要说客人我们都是客人，要说主人我们都是主人。因为每个人都是世界的过客，同时也是僧团的主人。寺院创造条件，法师讲授佛法，所有这一切都是为大家服务的。关键是自己努力，否则就会辜负宝贵人身，辜负多生累劫积累的福德因缘，同时也辜负寺院和大和尚创造的条件。

当然，一个人要走出懈怠、放逸的凡夫心并不容易，但要知道，不学一定是没有出路的！只要方法对、用心学，还是能学出快乐，学出法味。就像三级修学的学员，虽然是业余学习，但不少人几个月就学得法喜充满。修学的关键在于深入，对每个法义都反复闻思，三遍、五遍、十遍，然后才能从理解到接受，从接受到运用。在运用过程中，当你的观念、心态改变了，烦恼减少了，自然越学越有干劲。如果浅尝辄止，道理都没弄懂，怎么能法喜充满呢？

学佛就像播种，心本来是杂草丛生的荒芜土地，现在要去除杂草，播下菩提种子。在此过程中，思维和交流讨论很重要。如果仅仅听一听，就像一阵风吹过，什么都留不下。你们原来的基础不错，现在又有这么好的条件，是难得的善根福德因缘。希望通过大家精进努力，形成良好的修学风气，课后要反复读诵《入行论》，最好背下来。念诵就是修行的过程，要随文入观，依理起行。



### 【三十九课】

“静虑品”由两大部分组成，一是断止逆缘，一是如何修止。以上讲述了断止逆缘。不能成就止的最大障碍是什么？就是内心散乱。因为不能正确认识五欲六尘，心就会攀缘、追逐、无法安住。寂天菩萨通过种种比喻和分析，引导我们以智慧观察尘劳，尤其是对亲友和邪念，这是容易引发散乱的两种原因。只有去除散乱，心才能稳定地安住于正念。本论所说的正念，重点是如何生起并安住菩提心。

在断止逆缘之后，接着讲述如何修止，即如何修习菩提心，共99个偈颂。我们学过《道次第》，其中有两种菩提心修法，一是金洲大师所传的七支因果，从知母、念恩、报恩，到修慈、修悲、修增上意乐，最终发起菩提心，是关于发心的方法论。二是寂天菩萨所传的自他相换法，就来自《入行论》，重点在于解决我执。

不论声闻乘还是菩萨道的修行，核心都是解决我执。从声闻乘修行来说，如果没有解决我执，就不能断烦恼，证解

脱。因为我执是无明的基本表现形式，因为我执，所以才有烦恼、有生死、有轮回，只有去除我执，方能成就解脱。从菩萨道修行来说，我执是利益众生、成就慈悲的最大障碍。西方的自由、民主、平等建立在自我基础上，首先是认可自我，尊重自我，在这个前提下，再进一步认可他人，尊重他人。事实上，一个非常自我的人，是不可能平等看待众生，与他人真正和谐的。因为自我最大的特点，就是重要感、优越感、主宰欲，“我”是那个重中之重，一切都是围绕“我”展开。但要知道，没有平等心，就不可能圆满大悲心，所以无我是生起平等心、大悲心的根本。自他相换，正是通过利他来弱化并瓦解我执。

《入行论》中，自他相换的修行由两部分组成。第一部分是通过思维，获得自他平等的认知。我们觉得自己重要，其实是一种感觉，是生命的蒙昧状态，是无明、非理性的体现。所以寂天菩萨引导我们，以智慧认识到自他双方是平等的，由此对治自我的重要感、优越感、主宰欲。第二部分是关于自他相换的修行，就是视他为己，以对待自己的心对待他人。我们对自己总是充满关爱，格外在乎，现在要把这份爱己的心，转化为爱一切众生。此外，我们总觉得他人和自己没关系，事不关己，高高挂起，由冷漠而忽略对方，不当作一回事，现在要把这样的心用来对待自己，不再纵容凡夫习气。

### 三、如何修止

#### (一) 略说

关于自他相换，寂天菩萨在论中有着详细、深刻的辨析。首先以1个偈颂简述修止的重要性。因为改变认知是发起菩提心的前提，也是“静虑品”的关键所在。

89. 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，思彼具功德。”前面，寂天菩萨引导我们以智慧看待亲友、财富、男女等外境，认识到五欲六尘的过患，不再贪著它、追逐它、攀缘它。因为很多烦恼都来自贪著，当我们认识到这些过患，以及远离尘缘的功德，就要作出智慧的抉择，包括环境的远离，也包括内心的超越。因为对在家众来说，很难彻底远离环境，重点是学会以智慧看待人生，不再贪著，不被诱惑，而能将心安住于法。

“尽息诸分别，观修菩提心。”这些思考可以使我们彻底平息对五欲六尘的虚妄分别。凡夫总是想着名，想着利，想着地位，想着情感，想着家庭，把所有精力用于攀缘和追逐，结果给自己带来种种烦恼。通过智慧分析看清其本质，可以平息妄想。因为我们已经知道，所贪著的这一切是轮回之因，只会给自己带来痛苦，必须看破、放下、超越，才能全力投

入，观修菩提心。

这种思考需要善巧方便，不是随便想想就能解决问题的。诸佛菩萨、祖师大德以究竟的智慧，在充分认识生命真相和心灵世界的基础上，为我们指出生起菩提心的方法。我们首先要掌握方法，然后反复训练，让菩提心未生令生起，已生令增长。

## （二）广说

其次是广说，广泛阐述如何发起并修习菩提心的方法，由等观自他和自他相换两部分组成。也就是说，先要在思想上解决自他隔阂，真切认识到自他无二无别，然后才谈得上相换。

### 1. 等观自他修习法

#### （1）等观自他之心理依据

90. 首当勤观修，自他本平等。

避苦求乐同，护他如护己。

91. 手足肢虽众，护如身则同。

众生苦乐殊，求乐与我同。

这2个偈颂讲述等观自他的心理依据。等观自他就是平等看待自己和他人。这种认知非常重要，是解决我执的关键。

因为我执主要表现在三方面，即自我的重要感、优越感、主宰欲。自我到底是什么？从佛教角度说，我们认定的自我只是一种感觉、设定和概念，其实是不存在的。这种感觉怎么变得越来越真实，越来越有力量？是因为生活中不断强化自我的重要感、优越感和主宰欲。首先是重要感，处处以自我为中心，觉得我最重要；其次是优越感，通过攀比觉得我比他人优越，自我感觉良好；第三是主宰欲，要支配他人，让他人听从于我。自他平等的思考，就是弱化自我的重要感、优越感、主宰欲，认识到我和他人是完全一样的。我重要，别人也重要；我优越，别人也优越。既然是完全平等的，自然没有谁可以主宰谁。这种认知是生起同情心、同理心、慈悲心的重要基础。

“首当勤观修，自他本平等。”修自他等观，必须精进、努力地观修。这是一种正思维，一种理性审视，以智慧引导我们认清，自己和他人本来是平等的。古代社会等级森严，比如印度的四种姓，把人分为高低贵贱的不同等级。现代社会强调民主，倡导平等，但多半是从种族、肤色、职业、地位等外在现象而言，并没有消除内心的不平等，也就不能从根本上解决问题。任何一个身份，当他有了某种特殊优势时，立刻会体现出不平等来。

佛法所说的平等，一是从众生都有佛性、都能成佛的角度而言。不仅人和人是平等的，人和动物也是平等的；不仅众生之间是平等的，佛和众生也是平等的，没有任何高低之分。这才是究竟、彻底的平等。二是业力面前人人平等，每个人都是随业受生的。这种平等并不否定现象的差异，因为每个生命在无尽轮回中积累了不同业力，会有习性、福报等种种差别，但这只是因果的显现，从由因感果的规律来说是完全平等的。在《入行论》中，又是怎么看待平等的呢？

“避苦求乐同。”生命虽然千差万别，但有着共同的特点——都会尽力避开痛苦，追求快乐。蚂蚁会这么做，人也会这么做。人类五千年文明，无非是为了避苦求乐，包括我们学佛，也是为了解脱痛苦，追求涅槃之乐、解脱之乐。佛法核心的四谛法门，就是苦和苦的止息，同样是在避苦求乐。这是一切有情共同的本能。

“护他如护己。”一般人觉得“我最重要”，往往只想到自我的感觉，忽略他人的需要。寂天菩萨告诉我们，要以同理心关注社会大众乃至一切众生的需要。我要避苦求乐，众生也要避苦求乐，人同此心，心同此理。有了同理心之后，才会进一步生起同情心，想着如何帮助他们获得快乐，解除痛苦。就像慈悲，慈是与乐，众生需要快乐，就给予他们快乐；

悲是拔苦，众生想要解除痛苦，就帮助他们解除痛苦。只在乎自己的感觉，我执会随之增加；体会到众生的需要时，我执才会因此弱化。

儒家也讲到同理心和同情心，如“己所不欲，勿施于人”“己欲立而立人，己欲达而达人”，还有孟子讲的“恻隐之心，人皆有之”，都是由同理、同情到心生悲悯。我们内心本来就有悲悯的潜质，只是程度不足。如何使这一心行增长广大？寂天菩萨告诉我们，要从同理心开始，感受众生和你一样重要，有一样的需求和愿望。有了这样的认识，就能对他们的苦乐感同身受，由此生起同理心和同情心，像爱护自己那样爱护他人。因为我不愿被伤害，所以也希望别人不被伤害；因为我希望快乐，所以也希望众生拥有快乐。这种心行是成就慈悲的关键，是可以训练的。

“手足肢虽众，护如身则同。”有人会觉得：众生无量无边，需求都不一样，我怎么才能爱护他们，帮助他们，满足他们的愿望？好像不可能面面俱到。寂天菩萨告诉我们：就像身体由手、脚、眼睛、耳朵、鼻子等各个器官组成，但我们会把这些都当作我的一部分来爱护，而不会说，这是手，这是脚，我只爱护手而不爱护脚，只爱护眼睛而不爱护耳朵。

“众生苦乐殊，求乐与我同。”众生虽然千差万别，但共

同的愿望是追求快乐，摆脱痛苦，这一点是相同的。只要抓住这个根本，复杂的问题就会变得简单。当然要满足每个人的欲望并不容易，比如有人要发财，有人要当官，有人要爱情，有人要家庭，有人要添置种种物品，你未必有能力帮助他们一一解决。但得到这些是不是就能令人究竟解决痛苦？其实不然。因为升官发财有升官发财的因果，幸福快乐有幸福快乐的因果，本身并没有交集。有人很擅长经营财富、追求权力，但过得并不幸福。而那些圣者们虽然一无所有，却自在安乐。这种安乐是世间幸福无法相比的，因为他们内心没有烦恼，没有痛苦，时时充满宁静和法喜。所以幸福的关键在于内心，我们要从这个根本来解决问题。

总之，众生的欲望千差万别，但核心目标和我们是一致的，那就是离苦得乐。我们能掌握离苦得乐的方法，解决自己的问题，同样可以用这种方法帮助芸芸众生。当他们带着这样的智慧指导人生，无论做什么，都能幸福快乐。

## （2）等观自他之思维方式

等观自他是生起同理心和同情心的基础。那么，如何才能获得这样的智慧认知？寂天菩萨首先通过2个偈颂，破除不应该等观自他的说法。

## 第一，破不应等观自他之说

92. 虽吾所受苦，不伤他人身，  
此苦亦当除，执我难忍故。

93. 如是他诸苦，虽不临吾身，  
彼苦仍应除，执我难忍故。

为什么要破斥不应等观的思维方式？因为凡夫无始以来的串习就是以自我为中心，觉得我最重要，凭什么他人和我一样重要？而且我和他人本身就是不同的个体，我的痛苦和他人了不相干，他人的痛苦同样与我无关，怎么可能是平等一体的？现在寂天菩萨提出自他平等的认知，势必要破除凡夫固有的不平等的认知。

“虽吾所受苦，不伤他人身，此苦亦当除，执我难忍故。”我们感受到的痛苦，有些和身体有关，但更多的和心理有关，和我执有关，包括生病的痛苦、烦恼的痛苦、外境带来的痛苦等。这些苦是我感受到的，不至于伤害他人，但我们会尽力解除。因为我们执著自身为我，就难以忍受自己遭受的痛苦。

“如是他诸苦，虽不临吾身。”他人感受到的痛苦，比如生病、心情不好或事业受挫，看起来好像和我无关，没有落在我身上，那该怎么看待呢？很多时候，凡是与己有关的事，哪怕再小我们都觉得很重；凡是与己无关的事，哪怕再大

我们都觉得不重要。这是凡夫的常规心理，代表无始以来的串习。因为我和非我的设定，就造成人与人之间的对立、隔阂甚至冲突，并从个人我执扩大到团体我执，扩大到家庭之间、企业之间、民族之间、国家之间、宗教之间。无始以来，我们一直在熏习我和非我的分别，反复强化这种认知，使我们只管自己，对与我无关的一切，事不关己，高高挂起。

“彼苦仍应除，执我难忍故。”寂天菩萨提出了另一个思维角度：虽然他人的苦不会转移到我身上，不会直接让我受到伤害，但我们也应该帮他解除痛苦。为什么呢？关键在于——执我难忍故。如果有一天你能视他如己，虽然这个痛苦不在你身上，一样会感同身受。就像我们把国家和民族当作我的一部分时，这个国家和民族发生的所有问题，都会让我们产生牵挂。

我最近接受了“全球公民意识”专题片的采访，讲到在全球化的时代，人类需要建立全球公民意识，不能只顾自己，或是停留在自己的民族和国家。中国传统文化中也有同体共生的观念，到了今天，整个世界已经唇齿相依，你的每个举动都可能影响整个世界。比如我们发一条微博，全世界的人马上有机会看到。这在过去是无法想象的。所以要把全人类当作我的一部分，和我是一体的，任何人受到伤害，都能感

同身受。这就涉及一个重要问题：我和他没有绝对真实的存在，也没有绝对的界限。

什么是我？什么是非我？现实生活中，很多非我的东西会以各种方式和我产生关系。比如结交了新朋友，这人原来和你毫无交集，现在变成了你的朋友。随着思想境界的提高，你关爱的人越来越多，甚至把国家、地球和自己视为一体。也有的时候，同一个家庭中的父母、夫妻、兄弟姐妹，会因为利益等冲突产生对立，划清界限。你原来把他们当作自己的一部分，现在却夫妻离婚、兄弟反目、父子恩断义绝，这种现象也很普遍。可见，我和他的关系会随时改变，彼此并没有绝对的界限，只是假名安立而已。

认清这个道理，是破除狭隘我执、扫除自他对立、生起同体大悲之心的关键。一个总想着“我、我、我”的人，烦恼会特别重。如果我们能视他为己，把所有众生当作我的一部分，就像我的手、我的脚、我的眼耳鼻舌身，对众生的慈悲就是自然而然的，想都不用想。所以说，把他人当作自己的一部分，看得和自己一样重要，是自他平等的重要认知。如果不能视他如己，永远都执著狭隘的自身为我，只会给生命带来无尽的烦恼。以上2个偈颂从两方面提醒我们：一是认识到我和他没有绝对界限，二是修习视他如己。

## 第二，成立应等观自他之理

通过前面的学习，我们已经认识到同理心和同情心的重要性，认识到自和他是假名安立的，破除不应等观的思维。接着进一步成立应等观自他之理，通过破除我执，把众生看作和自己同等重要，成就同体大悲之心。

### · 广说

94. 我应除他苦，他苦如自苦。  
我当利乐他，有情如吾身。
95. 自与他双方，求乐既相同，  
自他何差殊，何故求独乐？
96. 自与他双方，恶苦既相同，  
自他何差殊，何故唯自护？
97. 谓彼不伤吾，故不护他苦。  
后苦不害今，何故汝防护？
98. 若谓当受苦，此诚邪思维！  
亡者他体故，生者亦复然。
99. 若谓自身苦，应由自防护，  
足苦非手苦，何故手护足？
100. 若谓此非理，执我故如此，  
执自他非理，唯当极力断。
101. 心续与身聚，假名如军鬘，  
本无受苦者，谁复除彼苦？

“我应除他苦，他苦如自苦。”菩萨行者的基本愿望，是帮助一切众生解除痛苦，并以此作为自己尽未来际的使命。这种愿望需要以自他等观的认知为前提，就是把他人的痛苦，看作和自己的痛苦一样重要。

“我当利乐他，有情如吾身。”认识自他是平等且一体的，他的苦就是我的苦，不仅要为其除苦，还要发心利乐众生。因为众生和我一样，都想避苦求乐，在这一点上，彼此无二无别。所以我们要打开心量，切实体会众生的痛苦和需求，从关爱自己转向爱他利他，真正生起同体大悲之心。

“自与他双方，求乐既相同。”这还是对自他平等的思考。我们和一切众生有共同的愿望，就是追求快乐和幸福。既然这个愿望是相同的，就不应该把自己和众生对立起来，也不该只顾自己追求快乐而不管众生。

“自他何差殊，何故求独乐？”自和他都想追求快乐，这一点本来没有差别。只是因为狭隘的我执，我们一直觉得自己最重要，久而久之，自己就变得越来越重要，他人则变得越来越不重要。现在寂天菩萨引导我们放下我执，关注众生，认识众生的重要，体会众生的需要，甚至把众生看得比自己重要。不断训练的话，真的会把众生放到前面。就像很多父母有了孩子之后，会把孩子看得比自己更重要。为什么能这

样？这种认知也是逐步培养的。当我们把众生和自己视为一体，解决众生的问题时，也就解决了自己的问题，而且是究竟的解决。所以我们不应该追求独乐，眼中只有自己。

“自与他双方，恶苦既相同，自他何差殊，何故唯自护？”这个偈颂的原理和上一颂相同。我们和众生在求乐和避苦的本能上完全相同，没有任何差别，为什么只爱护自己，不在乎众生呢？

要知道，在乎自己会增长我执，带来种种烦恼；在乎众生，体会众生的苦乐，可以发展慈悲，成就佛菩萨的生命品质。佛菩萨正是看到其中利弊，告诉我们要正确认识自和他的关系，通过体会众生的痛苦，以及他们想要解除痛苦的愿望，把原来放在自己身上的心，扩大到一切众生，把众生看作和自己同等重要，甚至更重要。这是通过同理心来生起同情和慈悲。接着几个颂进一步说明无我的道理，建立究竟的自他平等。

“谓彼不伤吾，故不护他苦。”从凡夫的常识来说，自己和他人同等重要是不成立的。我们之所以爱护自己，是因为对自己的身心痛苦有切身感受，且备受困扰。但他人的痛苦和我有什么关系？他的身体不健康、心情不快乐，是他的问题，和我没关系，也伤害不到我，所以我只要管好自己就行。

事实是这样吗？这里需要解决的，是究竟什么代表我，什么代表他？我们所说的“我”，通常指当下的色受想行识五蕴。色是身体的物质部分，此外是感受、想法、思维、情感等精神部分。既然我的五蕴和他人的五蕴不同，那就没必要爱护他人，为他人解除痛苦。

“后苦不害今，何故汝防护？”针对这个问题，寂天菩萨指出的思路是：从自身来说，未来的苦果也影响不到现在。比如明天会生病，或是未来会衰老，其实对现在并没有什么影响。为什么我们会加以防护，不使现在这个五蕴做的事，令未来的五蕴受苦？既然二者不是同一个东西，我们为什么要为未来负责？所谓“我”，必须是恒常、不变、不依赖条件的存在，从现在贯穿到未来。这样的自我并不存在。既然我只是因缘假相，不是固定不变的，那么我和他就没有绝对的界限，将自己和他人对立起来更是毫无道理。

“若谓当受苦，此诚邪思维！亡者他体故，生者亦复然。”如果说，是因为担心未来受苦，所以现在加以防护。这其实是错误的想法，现在的我怎么会受未来的苦？从生命发展来看，未来和现在的五蕴并非一体。组成色身的材料时时都在变化，心念更是念念无常，当下的五蕴迁流至日后的五蕴时，已不是同一个东西。说远一点，今生死去的人，和未来投生

的生命体，更不是同一个五蕴。我们今生为人，来生可能是牛马猪羊，色身不同，心智有别。既然都有差别，为什么我们在乎自己的后苦，却不在乎他苦？

“若谓自身苦，应由自防护。足苦非手苦，何故手护足？”寂天菩萨又举了一个例子。如果你认为自己的苦应该由自己防护，那么脚所受的苦和手并没有关系，为什么手会去保护脚？当脚受伤时，手一定会为它疗伤，为它减轻痛苦？如果“应由自防护”的话，肚子饿的时候，嘴巴不应该帮它吃饭。因为嘴巴是嘴巴，胃是胃，都是独立的零件，为什么要互相帮助？

当然在凡夫的常识中，觉得色身是一个整体，其中有固定不变的“我”，所以我的足苦和手苦是一体的。在此之外，我就是我，他就是他，有着绝对的界限。这种自性见正是一切烦恼、生死、轮回的源头。寂天菩萨所破的恰恰是这一点。如果执著自身痛苦该由自己防护，可究竟什么代表你？手代表你，脚代表你，还是心脏代表你？事实上，身体就像一台由四肢和五脏六腑组成的机器，每个零件都可以更换。既然可以更换，自然不能作为代表。但这些都代表不了“我”的话，由此组成的整体就能代表“我”吗？离开这些条件，离开手，离开脚，离开心脏，“我”又是什么呢？事实上，“我”只是条件的假相，由五蕴和合而成，其中并没有固定不变的

本质，本身就不能成立所谓的“我”。既然“我”不能成立，也就没有作为对立面的“他”。

“若谓此非理，执我故如此。”前面通过现在和未来五蕴的关系、手和脚的关系，说明生命体只是一大堆条件的和合，把它当作“我”，是由我执作为连结的。我执隐含着恒常的观念，因为自性见，我们会觉得五蕴中有真实不变的“我”，从现在贯穿到未来。其实这是根本无明所建立的俱生我执，这种执著使“我”成为绝对的存在，同时也使我和他有绝对的界限——我不是他，他不是我；我很重要，他不重要；我只要管自己，他的死活和我无关。这是凡夫心的常规认知，给生命带来无尽的痛苦和烦恼。

“执自他非理，唯当极力断。”但这种认知经不起理性的审视，所以寂天菩萨告诉我们：执著自和他为独立存在是不合理的，要努力断除我见，消除自他之间的界限。

“心续与身聚，假名如军鬘。”心续，是前后生的相续。生命就像河流，从无尽的过去延续到无尽的未来，这种延续的关键就是心念，是由心念的延续外化为生命的延续。身聚就是色受想行识五蕴的聚集，由此形成现在的生命体。不管心续还是身聚，都是因缘假相，是假名安立的。就像军队和珠串那样，军队由士兵和军官构成，离开士兵和军官，军队

是什么？珠串由珠子和线构成，离开珠子和线，珠串是什么？

“本无受苦者，谁复除彼苦？”生命体也是同样，离开五蕴，“我”是什么？人是什么？在这些因缘中，找不到绝对的、独立不变的“我”在受苦，自然也没有谁在解除痛苦。刚才讲到，不可将五蕴的任何一个要素称为“我”，也不可以离开五蕴去找所谓的“我”。我们是在一堆因缘假相上安立“我”的概念，执著于此，形成“我”的感觉。离开自我的概念和感觉，并没有真实的我，没有所谓的受苦者，哪里还有谁在解除痛苦呢？

认识无我，是建立自他平等的关键。只要还有“我”，就必然有界限，有对立，自他就不可能真正平等。在这一部分，寂天菩萨透过同理心、视他为己、无我三个层次，层层引导，帮助我们获得自他平等的认知。这种认知是生起大悲心的前提。



## 【四十课】

### · 结义

102. 既无受苦者，诸苦无分别。

是苦即当除，何需强区分？

103. 不应有此诤：何需除他苦？

欲除悉应除，否则自他如。

这2个偈颂是告诉我们，如何从无我的平等心，对众生生起广大慈悲。

“既无受苦者。”无我就说明没有恒常不变的受苦者，这是从胜义的角度而言。前面分析说，由五脏六腑、四肢百骸构成色身，由种种心理活动构成心灵世界，就像种种零件组成的机器，其中并没有恒常不变的“我”。从现在到未来的五蕴，只是相似相续的迁流，并不完全是一个东西。当然从世俗谛的角度，可以假立我和他的因缘假相——这是我，这是他。但因为这种我和他的对立，所以我不是他，他不是我，我只管自己，他的好坏和死活与我无关。这种自性见正是生

死轮回的根本。现在寂天菩萨告诉我们，要以智慧审视，看清自性见意义上的“我”是不存在的。

“诸苦无分别。”凡夫是根据恒常不变的我，才建立独立的他。现在寂天菩萨破斥了恒常不变的我，同时也破斥了独立的他。在五蕴身心中，一切都是因缘的假相，因果的延续，没有我也没有他，所谓“无我无作无受者，善恶之业亦不亡”。在这个层面上，自己和他人的苦也就没有分别了，不存在“这是我的苦，那是他的苦”。

“是苦即当除，何需强区分？”因为没有自他对立，我们就应该无分别地对待所有痛苦，把它们看得一样重要，而不是说，只有我的苦才重要，别人的苦就不重要。因为对每个生命来说，痛苦都是一种煎熬，都需要断除。当我们建立这种博大的胸怀，就意味着要断除所有痛苦，不管是发生在自己身上，还是发生在众生身上，都要主动解决，没有哪个众生的痛苦不必解决。事实上，人类的一切努力都是为了解除痛苦，追求快乐。一旦去除自他对立，就能对所有痛苦一视同仁。看到众生有苦就心生悲悯，设法解决，而不需要算计利弊得失。

“不应有此诤：何需除他苦。”有人会提出这样的问题：既然无我，没有真实的造业者，也没有真实的受苦者，为什

么还要担心受报，还要消除痛苦呢？我还需要为谁负责吗？从因果的角度，生命是相似相续的，虽然没有“我”，但业报还在相续。就像你不吃饭肚子会饿，生病不治疗会痛苦，虽然其中没有固定不变的自性，但会影响生活品质 and 生命走向。同样，虽然没有真实的受苦者，但众生还有无明烦恼，会因此造业，带来身心苦果。

“欲除悉应除，否则自他如。”既然有痛苦，当然要尽力解除。就像每个人都会死，但不是说，现在有病不治疗，日子不好好过。我们有了痛苦一定会设法解决，对众生也该同样。虽然这一切是幻有的，但烦恼和逆境依然会带来真实的痛苦。所以我们要对自己和众生一视同仁，既要解决自己的痛苦，也要解决众生的痛苦。因为二者都是痛苦，都很重要。事实上，菩萨道修行正是在解除众生痛苦的过程中，解决自身问题，转变生命品质。

这是从缘起无我的角度阐述平等。只要有我，就不可能和他人究竟平等。因为我执的存在基础是重要感、优越感、主宰欲，这就注定不愿和他人平等。比如西方文明倡导的平等，是建立在自我的基础上，只能用制度、法律加以约束，不能从根本上解决问题。所以关键是去除这个“我”，去除由此产生的分别、对立、好恶。

· 断诤

104. 悲心引众苦，何故强催生？

若愍众生苦，自苦云何增？

105. 一苦若能除，众多他人苦，

为利自他故，慈者乐彼苦。

106. 妙花月虽知，国王有害意，

然为尽众苦，不惜殉自命。

这是针对外人的疑惑，寂天菩萨给予解答。

“悲心引众苦，何故强催生？”发菩提心是“我要帮助一切众生解除痛苦”的崇高愿望，由此成就慈悲。可能有人会觉得：发起那么大的悲心，帮助那么多人，会不会很累，超出承担的极限？而且凡夫心难取悦，即使你真诚地帮助对方，也难免会带来种种麻烦。既然如此，何必通过修习无我、自他平等的方式激发悲心，不是自讨苦吃吗？声闻行者视三界如火宅，视生死如冤家，所以赶快往外逃，菩萨却要以轮回为战场，以解救一切众生为己任，实在太不容易了。这是非常普遍的问题，我们看寂天菩萨怎么回答。

“若愍众生苦，自苦云何增？”如果菩萨一心一意想着悲悯众生，解决众生的痛苦，哪有时间在乎自己，为自己烦恼呢？对修行来说，一切痛苦来自我执，当我们关心众生的痛苦时，我执会被弱化，源于我执的痛苦也会被弱化。所以

利他是自我拯救的最好方法，不仅不会增长自己的痛苦，还会减少并最终消除痛苦。这正是大乘修行的窍诀所在。佛法要解决的核心问题就是我执，声闻乘是直接通过空性见解决，菩萨乘是通过利他行对治，再以空性见彻底解决问题。纯粹的无我利他，既成就慈悲，也成就智慧，意义重大。

“一苦若能除，众多他人苦。”菩萨以自利利他为使命，即使会因慈悲众生给自己带来麻烦，但只要能解除众生的痛苦，也宁愿自己承受痛苦，换取无量众生的安乐。当然凡夫可能没有这样的勇气——我凭什么承担众生的痛苦？凭什么为大家付出？因为我们既缺乏慈悲心和平等心，也认识不到为众生付出的意义，不知道这是自我提升的最好修行。

“为利自他故，慈者乐彼苦。”菩萨对众生具有同理心、平等心和菩提心，也认识到利他的意义，非常乐意作出牺牲。这种慈悲和担当，本身就是重要的修行，不仅在利益众生，同时也在解救自己。凡夫被困在自我编织的牢笼中，不得自在，通过纯粹的利他行，就可以把自己从自我编织的牢笼中解放出来。所以这种利他的修行，不仅是在解救他人，同时也在解救自己。

“妙花月虽知，国王有害意，然为尽众苦，不惜殉自命。”《月灯三昧经》记载：妙花月菩萨准备到一个国家去弘法，引

领大众走向觉醒。但那里的国王不信佛，去的话会遭到迫害，有生命危险。但菩萨被大悲心驱使，为了解救众生，让他们脱离痛苦，不惜牺牲自己。佛教史上，这样的例子数不胜数。多少印度高僧冒着九死一生的危险四处传法，把佛法带往世界各地。在中国也是同样，玄奘大师西行取经，为求法不顾安危；鉴真和尚六次东渡，为弘法舍身忘死。正因为这些菩萨行者的慈悲，才使得佛法一代代传承下来，慧灯不灭。

### （3）等观自他之利益

建立自他平等的认知，能给自己带来什么利益，给众生带来什么利益？寂天菩萨通过智慧分析为我们娓娓道来。大家听课之后，要根据本论阐述的原理，从同理心、同情心到视他为己、无我无他、自他平等，有次第地深入思考，看看这些观点是否成立，是否有道理。通过反复地思考和理解，直到心悦诚服地接受，变成自己的认识，自他平等的观修才算成熟。当然，这个观点和无始以来的我执差距悬殊，所以建立起来并不容易。但不做改变的话，我们永远是以我执为中心的凡夫，这种生命是没有出路的。所以我们要看到等观自他的利益，执著自我的过患，作出正确抉择。

107. 如是修自心，则乐灭他苦，

恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。

108. 有情若解脱，心喜如大海。

此喜宁不足，云何唯自度？

109. 故虽谋他利，然无骄矜气。

一心乐利他，不望得善报。

“如是修自心，则乐灭他苦。”这里的“修自心”是观察修，即八正道中的正思维。我们要在寂天菩萨阐述的正见指导下，重新思维自己和他人的关系。无始以来，我们对此早有定论，由此形成自他对立的串习。这种认知是无明的产物，也是一切烦恼的根源。所以现在要在智慧指导下重新思考，建立自他平等的认知，进而生起慈悲心，这样就会乐于为众生灭除痛苦，并以此作为尽未来际的使命。

“恶狱亦乐往，如鹅趣莲池。”只要能为众生解除痛苦，菩萨愿意去任何地方，即便无间地狱这么痛苦的所在，甚至要付出生命的代价，也欣然前往，就像天鹅欢喜地飞入莲花池那样。因为菩萨在大慈悲心的驱使下，一切都以众生的需要为需要，正如前面所说的，“求岛便为岛，欲灯化为灯”。古代高僧大德很有这种精神，但今天的出家人少有为法忘躯的愿心和行动，喜欢过过小日子，贪图安逸。这是因为缺乏

菩提心和使命感。

“有情若解脱，心喜如大海。”在利益众生的过程中，菩萨看到他们有了正向成长，乃至解脱轮回，走向觉醒，内心欢喜踊跃。就像父母看到子女健康成长时，比自己得到什么都高兴。菩萨把一切众生当作慈悲对象，看到众生的成长时，这种欢喜简直铺天盖地，有如大海般深广。因为菩萨帮助的是无量众生，所以欢喜也是无量的。

“此喜宁不足，云何唯自度？”这样的欢喜还不够吗？你还不感到满意吗？为什么只考虑自己，只想着自度呢？就像我们在弘法过程中，确实要付出，会辛苦，但看到这些信众的虔诚和精进，看到他们的成长和进步，确实特别欢喜。寂天菩萨也以此劝导我们发菩提心，帮助众生，而不是只想着个人利益。

“故虽谋他利，然无骄矜气。”菩萨在慈悲心的驱使下，想尽办法，以种种方式利益众生，为众生谋取福利，就像观音菩萨的三十二应、诸佛菩萨的千百亿化身——“应以何身得度者，即现何身而为说法”。凡夫出于我执，帮助他人并受到称扬赞叹后，往往有优越感，也会因此自我满足。但菩萨没有我相，也没有人相、众生相，把众生和自己视为一体，所以为众生服务就像为自己服务。虽然全心全意地做，但从

不因此有任何骄傲自得之气。

“一心乐利他，不望得善报。”当一个人为自己服务时，不会想到要什么回报，只是想着怎么把事情做好。菩萨利他也是同样，没有自他的隔阂，一心只想着怎样更好地帮助众生，从未想过要从众生那里得到回报。

但凡夫往往存在以上两个问题，一是做了好事之后有骄矜之气，自以为是，结果让人看了不舒服；二是期待回报，如果得不到回报，得不到他人的尊重认可，就会心生烦恼。菩萨的利他行是以平等无我的大悲为前提，一方面要广泛利益众生，一方面要防护己心，不以有所得之心做事，不希求回报，更不陷入骄傲。

#### （4）结劝等观自他

110. 微如言不逊，吾亦慎防护。

如是于他苦，当习悲护心。

最后继续通过自己和他人的比照，对“等观自他”的修行加以总结。

“微如言不逊，吾亦慎防护。如是于他苦，当习悲护心。”生活中，哪怕有人对自己出言不逊之类的小事，我们都会谨慎防范，避免受到伤害。同样，对于众生遭受的任何痛苦，

哪怕只是受到语言的伤害，我们也要将心比心，感同身受，本着慈悲心加以防护。所以说，等观自他的修行体现在方方面面，可以是为众生做事，帮助他们解决问题，也可以是爱护众生，避免他们受到伤害。

## 2. 自他相换修习法

“静虑品”主要由两部分组成，即自他平等、自他相换的修行。前面已经介绍了自他平等的内容，由此帮助我们生起慈悲心，并导入自他相换的修行。这是修止的重点所在。

### (1) 修相换之可行性

首先以2个偈颂，论证自他相换的可行性。说到自他相换，必须定义“究竟什么是我，什么是他”？从我们有一定辨别能力开始，就理所当然地把身体当作“我”的标志，好像它天生就是我的。哪怕不会说话的孩子，也会有这种意识。我们长大后更没有怀疑过：身体本来不是“我”，只是被设定的。如果身体不是我，还有什么是我？论中，寂天菩萨提供了一个特殊的观察视角。

111. 如亲精卵聚，本非吾自身，  
串习故执取，受精卵为我。

## 112. 如是于他身，何不执为我？

自身换他身，是故亦无难。

“如亲精卵聚，本非吾自身。”我们的色身来自父母的遗传基因，原材料是属于父母的一部分，本来就不是“我”。不是“我”的东西，后来怎么会成为“我”？转变是怎么完成的？这个审视确实让人吃惊：既然身体最初的原材料并不是我的，怎么会理所当然地变成“我”？从来没人怀疑，问题出在哪里？

“串习故执取，受精卵为我。”寂天菩萨告诉我们，是因为串习执取受精卵为“我”。这个串习就是两种我执，一是俱生我执，一是分别我执。由根本无明演化为俱生我执，是对自我本能式的执著，只要有知觉就会执取。因为这种执取需要找到依托点，所以身体被看上了。从我们最初投胎时，就执著父母的遗传基因为我。成长过程中，每天都从相貌、身份、健康等方面强化我执。这种强化的结果，使我们越来越觉得——这个身体就是我。寂天菩萨据此证明——自他相换是可行的。

“如是于他身，何不执为我？”既然我们可以把不是我的东西，毫不怀疑地执以为我，百般爱护，为什么不能把其他人当作我？不能把无量众生当作我？生活中，有些人就具有

民胞物与的胸怀，把众生视为自己那样地关心爱护，甚至把众生看得比自己更重要。世间尚且有这样高尚的人，何况佛菩萨呢？

“自身换他身，是故亦无难。”如果我们的思想境界提升了，真正认识到利他的功德和利己的过患，重新设定我和他的关系，完全可以把自己和众生视为一体。所谓自他相换，是把对自己的关爱用来对待众生，把对众生的冷漠用来对待自己，把关爱自己转为关爱众生，把忽略众生转为忽略自己。通过持续训练，自他相换就不是什么难事了。就像我们可以把不是我的遗传基因，理所当然地执以为我的，道理是一样的。

这是说明自他相换的可行性。这种修行不是拍脑袋提出来的，而是来自智慧的观察和思考。我们依此思维的话，同样可以建立这种认知。

## （2）修自他换之理趣

### 第一，略示

所谓理趣，即通过什么原理修习自他相换。首先以 1 个偈颂，总的说明这一修行的理论依据。在此，寂天菩萨提出了非常重要的命题。

113. 自身过患多，他身功德广。

知己当修习，爱他弃我执。

“自身过患多。”这里所说的自身，是只爱自己，只利益自己，由此带来的过患很多。因为一切烦恼和痛苦都是由我执而生，这和我们的常识差距很大。在凡夫的认知中，觉得“人不为己，天诛地灭”，总想着怎么才能给自己带来利益。事实上，一个过分在乎自我的人，只考虑自我的成就、荣誉、利益，必定烦恼重重，也会因此造下诸多恶业。从世界范围来看，争夺能源、破坏环境、战争等天灾人祸，都是因为只考虑自己的眼前利益，结果给地球造成诸多危害。这样的例子比比皆是。所以佛法告诉我们，我执是一切烦恼、痛苦、灾难的根源，从个人到世界无不如此。

“他身功德广。”这里所说的他身，就是关爱他人，利益众生，这是成就一切功德的源泉。从人天乘的福报，到诸佛菩萨成就的圆满大悲，都是建立在利他的基础上。所以利他可以破除我执、化解烦恼、成就慈悲，功德广大无边。

“知己当修习，爱他弃我执。”我们认清并接受这个观点后，不是把它当作一个说法，而要当作人生和修行的大智慧，舍弃我执，发菩提心，以利益众生作为自己尽未来际的使命。对于凡夫来说，可能利己之心有98分，爱他之心只有2分，

二者的比分是 98 比 2。现在我们看到利己的过患，利他的功德，就要培养并增长利他之心，改变这个压倒性的比分，把仅有的 2 分逐步调整为 10、20、30、40、90、100 分。相应的，利己之心则会随之弱化，从 98 减少到 88、78、58、48、10，使利己和利他的比分变成 10 比 90，乃至 0 比 100。随着比分的扭转，我们的生命品质也在随之提升，最终圆满修行。这一改变的最佳途径，正是寂天菩萨提出的自他相换法。

## 第二，应视他如己

总的阐述自他相换的原则后，接着是详细说明。首先是视他如己，修习自他相换的原则，是把众生看得和自己一样重要，把爱护自己的心改变为爱护一切众生。关于这个问题，寂天菩萨以 7 个偈颂加以说明。

114. 众人皆认许，手足是身肢。

如是何不许，有情众生分？

115. 于此无我躯，串习成我所。

如是于他身，何不生我觉？

116. 故虽谋他利，然无骄矜气。

如人自喂食，未曾盼回报。

117. 微如言不逊，吾亦慎回护。

如是于众生，当习悲护心。

118. 怙主观世音，为除众怖畏，  
涌现大悲心，加持自圣号。

119. 闻名昔丧胆，因久习近故，  
失彼竟寡欢，知难应莫退。

120. 若人欲速疾，救护自与他，  
当修自他换，胜妙秘密诀。

寂天菩萨告诉我们，不要光是把身体当作“我”，否则会增强我执和贪嗔痴；应该把芸芸众生当作“我”的一部分，这样才能弱化小我，成就同体大悲。这种境界不是天生就有的，需要在佛法智慧指导下，对生命加以审视。

“众人皆认许，手足是身肢。如是何不许，有情众生分？”在我们看来，手足、眼睛、鼻子、耳朵等都是身体的一部分。我的手、我的脚、我的眼睛……这一个个零件都是我的。这个“我”从哪里来？前面说过，“我”的原材料其实是父母的遗传基因，是父母身体的一部分，而它的成长离不开种种食物的滋养。父母的遗传基因是我吗？食物是我吗？其实都不是，只是因为串习，我们理所当然把它当作“我”。既然可以把不是我的东西当作我，为什么不能把芸芸众生当作我的一部分？其实二者的原理是一样的。当我们如理思维时，完全可以这样认定。

下面的偈颂和前面内容相似。我们把父母的遗传基因当作“我”，从某种意义上说，其实是在看管父母提供给我们的身体，就像你养只猫、养条狗，觉得这是我的猫、我的狗。同样，你把这个身体养大，也觉得这是我的身体，其实都是他人提供的原材料。不同在于，我们执著身体的时间更长，从最初的投生就开始了，所以这种执著更强烈。但从性质上说，其实是一样的。

“于此无我躯，串习成我所。”对于这个父精母血而成的身体，我们从小就觉得：这是我的身体、我的相貌、我的……当这种认知被一再重复后，似乎它就成了“我”。其实它生来并不是你的，当死后神识离开身体，再一把火烧掉，更和你一点关系都没有。只是在它的存续期间，我们因为串习而认为是我的。

“如是于他身，何不生我觉？”既然如此，我们为什么不能对其他人的身体，生起“我”的感觉呢？其实只要反复串习，一样是可以做到的。

“故虽谋他利，然无骄矜气。”如果能视他如己，就会一直想着怎样利益众生，同时还要认识到无我。那么在利他的过程中，就不会有丝毫骄矜之气。这两点都很重要。如果不能断除我执，做事后往往有骄矜之气，即便为自己做的也是

如此。很多在某个领域取得成就的人，会因为成功带来优越感，觉得自己高高在上。如果是为别人做的，还会增加道德优越感，觉得自己很了不起。比如有人带着施恩的心态做慈善，觉得别人都要对自己感恩戴德。

“如人自喂食，未曾盼回报。”凡夫因为有我有他，所以为他人做事之后，自然期待回报。包括在家庭中，父母觉得我为儿女付出一辈子，儿女就得孝顺；夫妻之间对彼此付出感情后也有期待，得不到回报就难过。但对菩萨行者来说，真正把众生看作自己的一部分，即便做得再多，也不会希求什么。就像自己喂饱自己，吃饭的嘴巴会要求被填饱的肚子回报吗？又像手为脚抓痒，会要求脚的回报吗？之所以没要求，因为彼此是一体的。菩萨对众生的悲心也是如此。因为具有视他如己和无我的认知，为众生做事是理所当然的，没有丝毫犹豫，想都不想就会去做，做了之后也不求任何回报。这就是同体大悲的意义。

“微如言不逊，吾亦慎回护。”前面也有类似的偈颂，二者差别何在？前面是防护，这里是回护。在利益众生的过程中，难免要承受一些痛苦，包括他人对你的伤害或出言不逊。作为菩萨行者，要谨慎回护。前面讲的防护，是避免自己进入贪嗔痴；此处讲的回护，是避免自己生起嗔心后被激怒，

反过来伤害对方。在这种情况下，菩萨应该看好自己的心，时时想着怎样利益众生，不让众生受到伤害，而不仅仅是避免自己落入情绪。

“如是于众生，当习悲护心。”菩萨要有同理心，就像体会自己一样体会众生的愿望，就像守护自心那样守护众生的心。这就是同体大悲，对众生的一切感同身受，任何时候都避免伤害到众生。

“怙主观世音，为除众怖畏，涌现大悲心，加持自圣号。”观音菩萨是修习慈悲的典范。《观音菩萨普门品》说，观音菩萨可以为众生消除种种烦恼、痛苦、灾难、恐惧。无论遇到什么情况，只要称念菩萨圣号，观音菩萨就会寻声救苦，千处祈求千处应。为什么观音菩萨具有这种能力？其实，一切灾难都是内心烦恼的外化，所以解除灾难的关键就是大悲心。观音菩萨的名号是被大悲心加持的，我们不仅要祈求菩萨保佑，更要学习、忆念并践行菩萨的悲心，最终成就观音菩萨那样的无缘大慈、同体大悲。无缘就是没有附带条件，同体就是把众生和自己视为一体。如此，不仅可以解除自己的痛苦和灾难，还能解除一切众生的痛苦和灾难。

观音菩萨就是视他如己的成就典范。我们可能会觉得，要成为观音菩萨这样具备无限大悲的圣者，距离太大，充满

压力，自己是微不足道的凡夫，无始以来一直执自身为“我”，现在要把心量无限打开，接纳一切众生，把众生当作自己那样对待，实在太难了，没有信心。寂天菩萨举了一个非常现实的例子，让我们对修行生起信心。

“闻名昔丧胆，因久习近故，失彼竟寡欢。”就像生活中，你和某人结下怨仇，或者对方是个十恶不赦的人，你听到他的名字都会闻风丧胆，咬牙切齿。但敌友关系并不是固定不变的，不论是人与人之间、竞争对手之间，还是国家与国家之间，都没有永远的敌人。世间任何关系都在变化，爱恨情仇也在变化。本来你视他为仇人，对他非常讨厌，后来因为近距离接触，化敌为友，握手言欢，结果成为亲密无间的朋友。哪天看不到他，反而若有所失，牵挂在心，觉得没有对方都不习惯。反之，很多人曾经山盟海誓，一天不见都不行，后来也会各奔东西，甚至反目成仇。这种现象在生活中比比皆是。因为人的心行是会变化的，随着心行的改变，彼此关系也在改变。当你的认知发生改变并不断串习，觉得他不再是敌人，进而重复对他的好感，而不是反感，彼此关系就不同了。

“知难应莫退。”寂天菩萨以这个例子告诉我们：只要串习视他如己的修行，建立这样的认知，把众生和自己视为一

体，视为“我”的一部分，真切感受众生的痛苦和愿望，为此付出种种努力，为众生服务。久而久之，同样可以对众生生起同体大悲之心。这种能力完全可以通过训练达到，不是达不到的。虽然做起来有点难，但我们不应该退缩。

“若人欲速疾，救护自与他，当修自他换，胜妙秘密诀。”最后，寂天菩萨亮出要说明的道理——如果一个人想要爱护自己和他人，帮助自己和他人解脱轮回痛苦，怎样才能最快地达到目标？应当修习自他相换。这是一切法门中最为殊胜的窍诀所在，可以最快达到爱护并救度自他双方的崇高目标。

寂天菩萨阐述的修心理路是立足于对我执的瓦解，确实有说服力。因为我执是修行核心问题，而自他相换正是瓦解我执的捷径。藏传佛教特别重视修心，阿底峡尊者的《修心七要》、宗喀巴大师的《略论》，很多内容都源自《入行论》，可以说是修心的源头。论中，寂天菩萨从“菩提心利益品、忏悔罪业品、受持菩提心品”，到“不放逸品、护正知品、安忍品、精进品、静虑品”，用非常理性的方式，一个问题接着一个问题，娓娓道来，引导我们消除无明制造的错误认知，以及由此形成的种种串习和不良心行。同时引导我们建立布施的心行、持戒的心行、忍辱的心行、精进的心行。总的来说，就是成就菩提心，走上菩萨道。

现在佛学院的学习方式多半就是听一听，但你们要掌握我说的这些，可能要反复听三四遍、五六遍。每个问题都要反复听闻，深入思维，直到真正理解了，接受了，可以运用起来，才算学透。否则的话，这种听只是留下一个印象，即使感觉不错，但要让你们说，说得清楚吗？用得起来吗？现代人读书，往往知识点太多，什么都读得不深。古人是“书读百遍，其义自见”，佛教史上，有些古德专学一部论或一个宗派，这很有深意。所以大家要反复闻思，尽量把偈颂背下来。如果浅尝辄止的话，最后好像什么都能说两句，但都是皮毛，什么都说不透，自己内心也没有真实受用，这种学习是没有多大意义的。希望研究所的同学们能专精一部论，比如专研《入行论》，或专研《中论》。关键的经论，只要真正学进去，从个人修行到弘法，终生受用不尽，尽未来际受用不尽。



## 【四十一课】

### 第三，应当除自爱

除自爱，就是破除对自身的贪著，由 4 个偈颂组成。

121. 贪著自身故，小怖亦生畏。

于此生惧身，谁不似敌嗔？

122. 千般欲疗除饥渴身疾者，

捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。

123. 或为求利敬，乃至杀父母，

盗取三宝物，以是焚无间。

124. 有谁聪智者，欲护供此身？

谁不视如仇？谁不轻蔑彼？

为什么要修自他相换？因为贪著自我隐藏着巨大的过患，是一切烦恼、痛苦的根源，所以要破除我执，视他如己，把爱自己转化为爱他人，爱一切众生。无始以来，我们一直在贪著自己，想尽办法为自己服务，理所当然地以为，这么做才能给自己带来利益。有智慧的圣者对此看得非常清楚，引

导我们认识贪著自身的过患，以此破除执著。

“贪著自身故，小怖亦生畏。”在狭义上，自身指自己的身体，而在广义上，还包括身份、地位、财富、家庭等，这些都是我的一部分，是自我存在的支撑点。出于对自身的贪著，哪怕遇到很小的危险，我们也会心生恐惧。在今天，人们普遍觉得没有安全感，即使已经很有钱，很有地位，还会对此感到焦虑，就是出于贪著，想要牢牢抓住地位、财富、青春、健康。事实上，这一切是无常变化的，根本就抓不住。我们越是期待永恒，就越抗拒变化，越害怕失去。所以说，对自我的贪著让人充满恐惧。

“于此生惧身，谁不似敌嗔？”对于这个让我们产生恐惧的身体，有智慧的人应该将此看作敌人，而不应该对它深深贪著，把它执以为我，被它利用，结果给自己带来无尽麻烦。老子说“吾有大患，为吾有身”，为什么？如果以五蕴身作为自我存在的象征，作为身份、地位的依托，就要一直维护它。包括追求事业、积聚财富，也是为了支撑它。进一步，出于对色身的贪著，希望它永葆青春，长生不老。其实这是做不到的，反而使自己成为色身的奴隶。寂天菩萨告诉我们，你和你的身体是两个概念，应该看到它带来的过患，把它当作敌人而不是主人。

以下 2 个偈颂说明，我们为了色身的生存、延续和享受，会造作种种恶业。

“千般欲疗除饥渴身疾者，捕杀鱼鸟兽，伺机劫道途。”什么是饥渴身疾？学过戒律的人知道，我们有两种病，一是故病，一是新病。故病就是饥渴，色身要吃要喝，是生而有之的病，必须通过吃喝来治疗。不仅要吃饱喝足，还有种种欲望，想让眼耳鼻舌身、财色名食睡的需求得到充分满足。千般，就是用各种手段。那些想方设法要解除饥渴身疾的人，往往会不择手段，造下捕鱼、打猎等杀生恶行，甚至坑蒙拐骗、偷盗抢劫等犯罪行为。

“或为求利敬，乃至杀父母，盗取三宝物。”除了基本生存，世人还在为自我的重要感、优越感、主宰欲活着，希望通过奋斗获取更大的利益，更多的恭敬，更高的地位，使自己在社会上显得更重要，更优越，更有权力。为了达到目的，就会无法无天，甚至造下杀父、杀母、盗取三宝物之类的五无间罪。这在佛教中属于最大的五种罪。杀父杀母的罪过自不必说了，至于盗取三宝物，因为过去的僧团很清净，出家人就是内修外弘，生活所需都来自施主的供养，以此护持僧团。盗用三宝物将影响到僧众生活，妨碍他们用功办道，所以罪过特别重。

“以是焚无间。”我们出于对自身的贪著，为了满足生存所需，以及自我的重要感、优越感、主宰欲，造下种种恶业，堕落无间地狱，遭受烈火焚烧等无量痛苦。这些都是贪著带来的过患，所以要破除贪著。

“有谁聪智者，欲护供此身？谁不视如仇？谁不轻蔑彼？”有智慧的人已充分了解五蕴身的过患，在无尽轮回中，它给我们制造了种种痛苦。当我们看清之后，还会贪著、供养这个色身吗？难道还不把色身看作仇人一样？难道还不厌弃这个色身吗？

自他相换的关键在于视他如己，一是把爱自己的心转向爱他人，一是把对他人的冷漠忽视转向自己，放弃对自我的贪著。这是解决我执的最好方法。因为我执是立足于对自身的爱，只爱自己不爱他人，现在就要反其道而行之。

#### 第四，爱自与爱他之利弊

125. 若施何能享？自利饿鬼道。

自享何所施？利他人天法。

126. 为自而害他，将受地狱苦。

损己以利人，一切圆满成。

127. 欲求自高者，卑愚堕恶趣。

回此举荐他，受敬上善道。

128. 为己役他者，终遭仆役苦。

劳自以利他，当封王侯爵。

129. 所有世间乐，悉从利他生。

一切世间苦，咸由自利成。

130. 何需更繁叙？凡愚求自利，

牟尼唯利他，且观此二别！

爱自己带来什么弊端？爱他人带来什么利益？寂天菩萨之所以反复说明这个道理，就是因为凡夫实在看不清其中利弊，只知道爱自己，凭什么爱他人？这种串习是无明的产物，是生命的无尽积累。

“若施何能享，自利饿鬼道。”这个偈颂包含两种发心，这两句偏向自利，下两句偏向利他。有人认为，如果我把东西布施了，自己吃什么用什么享受什么？将来养老怎么办？有这种想法的人是不愿布施的，所有东西都要留着自己享用，处处想着自己，不会考虑众生。却不知道，这种自私自利、对财物充满贪著的心行，正是堕落饿鬼道的因。饿鬼的特点是贪得无厌，内心充满渴求，永远没有满足的时候。如果不断长养贪著之心，就会招感饿鬼的苦报。这是只想着自己的结果。

“自享何所施，利他人天法。”另一种人总想着利益众生，

充满舍心、同理心、慈悲心，处处想着他人而不是自己的需要，面对财物时会想到：如果我自己享用了，拿什么布施他人呢？如果处处想着自己的需要，只会张扬贪心；处处想着他人的需要，才能培养利他善念，通过施舍成就人天福报，是菩萨道修行的重要内容。两种不同发心，导致了不同的结果。我们经常说路在脚下，其实行动取决于自己的心，所以真正的路是在心中。你有什么样的发心，就会形成什么样的人格，开创什么样的生命道路。

“为自而害他，将受地狱苦。”这个偈颂进一步对利己和利他、损己和损他加以比较。在这个世间，很多人为了自己的生存及利益、财富、地位，做出种种损人利己、甚至损人不利己的事。这在当今社会非常普遍，他们看不清人与人之间的关系，只考虑自己，不在乎他人；只看到眼前利益，看不到长远因果。如果没有敬畏之心，也没有宗教信仰，就会为眼前利益不择手段，不怕做了坏事将来受报。在这样的文化背景下，道德底线被一再突破，为了个人利益做出许许多多伤天害理的事，最终招感地狱苦果。也可能现世就有报应，比如那些因为受贿下马的官员，因为伪劣产品倒闭的企业，都是害人终害己的例证。

“损己以利人，一切圆满成。”具有善心、同理心、慈悲

心、利他心的人，可以舍弃自身利益帮助他人。菩萨行者甚至可以为众生献出生命。这样的心行不仅可以成就现世福报，也可以为成佛积累福德资粮。这两种做法，利己主义者做出种种损害他人的事，最后使生命走向堕落，从根本上说，不是利己而是损己。利他主义者处处以他人为中心，不惜放弃个人利益，使生命日益圆满，反而是真正的利己。

“欲求自高者，卑愚堕恶趣。”所谓自高，就是希望自己高人一等。在中国传统的价值观中，一个人走上社会，就是要出人头地，成为人上人，以为这样才能活得风光，活得有价值。有了某种身份和能力后，还会骄傲自大，轻视他人。这种高高在上的傲慢心理，反而使他的生命越来越卑微，被别人瞧不起，甚至堕落恶道。

“回此举荐他，受敬上善道。”反之，常怀谦卑之心，懂得尊重他人，愿意成就他人，才会受人爱戴，招感他人的尊重。每种人格都是心行的呈现，只有懂得尊重他人，才会让人看到你的内在德行，因此尊重你。当你具备德行，越谦卑，他人越恭敬你。

“为己役他者，终遭仆役苦。”这个偈颂还是说明爱自与爱他的利弊。如果为了自己的利益奴役他人，比如现在有些企业主为了多赚钱去剥削工人，把工人当作牛马一样使唤，

让他们加班加点，却少给钱甚至不给钱。这样的人最终也会像牛马一样被人奴役，所谓因果报应，丝毫不爽。

“劳自以利他，当封王侯爵。”一个人愿意服务大众，为众生的幸福做马做牛，具备无我利他的精神，在未来的人天路上，可以得到王侯将相的身份，获得世间的荣耀和福报。如果把它回向修行，会成为菩提道的资粮。佛教有句话是“欲为佛门龙象，先做众生马牛”，说的正是这个道理。

以上，寂天菩萨从自享与施他、害他与损己、自高与荐他、役他与劳自四方面加以对比，告诉我们爱自己的弊病及爱他人的利益，很有说服力。寂天菩萨所说的这些现象，不只是一个说法，而是在现实中可以验证的。接着，寂天菩萨又以2个偈颂对这个问题做了总结。

“所有世间乐，悉从利他生。”世间所有的快乐，从暂时的人天之乐，到成就解脱、圆满菩萨的究竟快乐，都是建立在利他的基础上。利他是一切快乐的源泉。不仅可以给自己带来福报，将自己导向解脱，还可以建立理想社会。如果所有人都充满利他心，社会就是一片净土，是充满和谐安乐的极乐世界。

“一切世间苦，咸由自利成。”反过来说，世间一切痛苦都是因为自利产生的。从个人来说，一个我执很重、利己之

心太强的人，会有很多烦恼。如果每个人都只顾自己，可以想象，社会上必然充满冲突、斗争、不和谐，以及种种犯罪现象。所以一味利己不仅会给个人带来无尽痛苦，也会给社会带来无尽灾难。这是现实中可以看到的，并非纸上谈兵。

“何需更繁叙？凡愚求自利。”寂天菩萨最后举出一个最为重要的例子，有绝对的说服力。凡夫和佛的区别是什么？凡夫之所以是凡夫，其人格核心就是我执，因为自利自爱，发展出强烈的贪嗔痴，使生命充满无尽的厄难和痛苦。尽管我们希望自己过得快乐，但因为只想着利己，定位就有偏差，结果总是事与愿违。下面的例子一举出，什么都不用说了，因为这就是结果。前面还是分析，当然也可以对现实加以观察和论证，但多少有点抽象，而例子是实实在在的。

“牟尼唯利他，且观此二别！”相比之下，佛陀一心利他，在因地就发下宏誓伟愿，要帮助一切众生走向觉醒。他以众生为中心，所以能根除我执，解除贪嗔痴，成就大慈悲和大智慧。这不仅给自己带来究竟安乐，也给众生带去无尽利益。凡夫和佛陀在人格上最大的分歧点，一是自利自爱，一是利他爱他。不同的心，导致两种不同的人格和生命品质，由自利发展出六道，由利他发展出佛菩萨品质。我们对照两种用心发展的生命结果，是不是已能充分看到自利的弊端和利他

的功德？

充分认识到爱己的弊端及爱他的功德，是修习自他相换最为重要的理由。这么好的事，如果不去做，岂不是太愚痴了！所以一定要修自他相换，把对自己的关爱转为对待他人，对他人的冷漠转为对待自己。可以说，这个比较为自他相换提供了决定性的理由。

### 第五，不相换之过失

不相换的过失是什么？如果不相换，就意味着你要维护现前的凡夫状态，继续以自我为中心，一心只是利己爱己。

131. 若不以自乐，真实换他苦，

非仅不成佛，生死亦无乐。

132. 后世且莫论，今生不为仆，

雇主不予酬，难成现世利。

133. 利他能成乐，否则乐尽失。

害他令受苦，愚者定遭殃。

“若不以自乐，真实换他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。”当你为他人谋取幸福时，可能要暂时做出牺牲。其中有金钱上的，比如通过自己的财富帮助他人；有时间上的，本来可以安排自己的事，现在要去做义工，服务社会；也有身体上

的，比如本来可以在房间喝喝茶，打打坐，或是在放生池边走走，享受清风明月，现在为了修习菩萨道，四处弘法，每天都要面对很多信众，为他们解决问题，确实有些辛苦。但要知道，如果我们不放弃眼前享乐，去做利他的事，真切替代众生之苦，为众生谋取幸福，不仅未来不能成佛，在世间都很难过好。因为不利他就不能积资培福，即使眼前有点福报，可以过得不错，但用完后就没了，会过得很辛苦。而成佛的关键在于无我，如果没有舍己利他之心，不可能有所成就。

眼前享受非常短暂，且不究竟。只有以众生为中心，不断做利他善行，才会给生命带来无尽福报。尤其是养成利他的串习后，每个起心动念都从利他而不是利己出发，就会持续不断地积资培福。一念利他心就已蕴含无限福报，何况同时做出很多利他的事。这份利他爱他之心，不仅可以让我们得到现世利益，也能快速成就福德和智慧资粮，所以必须相换，否则是没有出路的。

“后世且莫论，今生不为仆，雇主不予酬，难成现世利。”前面讲到自利和利他会给后世带来的结果，可能有人会觉得，我只想管现世，顾不上后世。那么，对现世的影响是什么呢？如果一个人不肯放弃眼前享受，不肯为他人付出，可能什么利益都得不到。比如有人为了家庭幸福，整年在外打工，只

有春节几天回去和家人团聚。如果他不肯这样付出，就得不到雇主的报酬，维持不了生计，也享受不到家庭幸福。做企业也是如此，外人看着事业很大，很风光，但这往往需要全身心的投入，承担超乎常人的压力。不论在什么岗位，如果不肯为他人付出，任何利益都得不到。

区别在于，一般人是为了个人利益付出，但菩萨行者纯粹是为了利他爱他，是为了众生的幸福，并不是为了从中得到利益。如果为得到利益做些什么，是凡夫心的付出，而菩萨的付出是无条件的，是无我、无相、无所得的。当你在付出过程中，得到众生的认可和尊重，众生自然会护持你。只有本着利他爱他之心，做利他爱他之事，才能得到世间和出世间利益。

“利他能成乐，否则乐尽失。害他令受苦，愚者定遭殃。”世间出世间一切利益安乐都是从爱他利他产生的，包括现世乐、后世乐，乃至涅槃究竟乐。如果不利他，即使眼前暂时安乐，也可能很快失去。因为这是往昔善业招感的，不继续储蓄的话，很快会消耗殆尽。如果我们伤害他人，他人同样会伤害我们，从而招感苦果，只有愚痴的人才会这么做。所以我们一定要修自他相换，从爱己转向爱他，从利己转向利他。

《入行论》是彻底的利他主义，除了佛教，世间没有任何

哲学和宗教可以把利他的意义阐述得如此全面、精辟而透彻，至少以我的视野是找不到的。如果这部论能成为道德教育的读本，让大众认识到利他的功德和害他的过失，培养利他心，断除害他心，人心就能和乐，社会就能和谐，世界就能和平。

## 第六，结成定须相换

前面讲到不相换的过失，结论是一定要修自他相换。这部分以 3 个偈颂明确指出，我执是自他相换解决的核心，也是修行摧毁的目标。包括之前的自他平等，同样是为了摧毁我执。因为我执是强调自我的重要感、优越感、主宰欲，是在制造对立和不平等。自他平等可以弱化我执，只有视他为己，才能进一步把爱己转为爱人，通过自他相换直接解决我执。只有深刻认识到我执的过患，我们才能下定决心加以对治。

134. 世间诸灾害、怖畏及众苦，

悉由我执生，留彼何所为？

135. 我执未尽舍，苦必不能除，

如火未抛弃，不免受灼伤。

136. 故为止自害，及灭他痛苦，

舍自尽施他，爱他如爱己。

“世间诸灾害、怖畏及众苦，悉由我执生，留彼何所为？”

世间所有灾难和怖畏都是由我执产生的。比如生态环境恶化，就是人类为了自身享乐，无节制地向自然索取，造成破坏。社会竞争也和我执有关，使身处其间的每个人心力交瘁。当竞争激烈到恶性时，还会导致犯罪。各国的军事抗衡也和我执有关，因为都想成为霸主，结果大力发展军事，使世界危机四伏。从个人来说，烦恼和痛苦更是由我执引发的。如果没有我执，谁和谁都不必去争，谁对谁也不会构成威胁，大家都充满利他心，你有困难我帮助你，我有困难你帮助我，而不是互相防范。认识到我执的过患，为什么还要留着它呢？所以我们一定要修自他相换，把它彻底取缔。

“我执未尽舍，苦必不能除，如火未抛弃，不免受灼伤。”如果没有舍弃我执，从个人的痛苦到世界的灾难，一定是不会消除的。因为我执是制造苦难的根源，就像手上抓着火把，如果不及时抛弃，最后就把自己的手烧伤了。没有谁会抓着火把不放，那为什么要抓着火把一样危险的我执呢？

“故为止自害，及灭他痛苦，舍自尽施他，爱他如爱己。”我执使人自我折磨并相互折磨，给自己和众生带来无尽危害。为了平息自己和众生的痛苦，我们一定要舍弃自利之心，把自己完全奉献给众生，就像爱护自己一样爱护他人。这样做不仅可以利益自己，还能拯救众生。

《入行论》对利他意义的分析入木三分，蕴含殊胜的智慧和修行窍诀，难怪是修习菩提心的代表作。寂天菩萨真是伟大，我们有缘学到这么透彻的论典，这么精辟的阐述，实在很有福报。

## 第七，自他相换之原则

确定自他相换的意义和价值后，应该怎样修习呢？寂天菩萨通过3个偈颂，为我们指出了修行原则。

137. 意汝定当知：吾已全属他。

除利有情想，切莫更思余。

138. 不应以他眼，成办自利益，

亦莫以眼等，邪恶待众生。

139. 故当尊有情，己身所有物，

见已咸取出，广利诸众生。

“意汝定当知，吾已全属他。”寂天菩萨提醒我们：如果确定修习自他相换，就意味着你已没有自己，完全属于一切众生，完全把自己奉献给社会。这是自他相换的核心精神。当我们树立这种崇高愿望后，思维模式必须彻底改变，处处从众生的需要出发。但我执是无始以来的串习，所以这种调整有点难度，必须时时提醒自己，调整方向。

“除利有情想，切莫更思余。”从今往后，我们除了利益众生以外，再也不想别的事，只能以众生为中心，立足于众生的需要考虑问题，不能被自我感觉左右。因为我们已经把自己完全布施出去，已经没有自己了。

“不应以他眼，成办自利益。”这个提醒更有意思。既然你已属于众生所有，就意味你的眼睛、耳朵、鼻子、手和脚都是众生的。就像过去卖身为仆的人，生命都是属于主人的，甚至主人要你死都得去死。菩萨发愿把自己奉献给众生，身心的一切从此属于众生。这就意味着，今后再也不能用这个眼睛乃至手足为自己谋利，只能为众生办事，否则就是借别人的东西为自己做事。

“亦莫以眼等，邪恶待众生。”同时也不能用眼睛或手做出伤害众生的事。因为你的眼睛和手都属于众生，怎么可以用来伤害众生呢？开始修行时，心会在两个轨道摇摆。因为无始以来我们都以自我为中心，早已成为串习，即使调整为以众生为中心，力量还很薄弱，一不小心又会回到原有轨道，必须再思维再调整。所以我们要时时检讨，看自己有没有回到我执的轨道，同时不断思维利己的过患和利他的功德。只有观念彻底转变，确认爱他比爱自己更重要，发自内心地认同自他相换的意义，才能视他如己，从利己主义转向利他主

义的价值观念，把自己完全奉献给众生。

其中蕴含着观察修和安住修。观察修就是转变认知，调整心行，安住修就是将心安住在利他正念上，让正念日益强大。过去，我们利己的念头很强大，从比例上，可能占有98%，利他的力量只占2%。现在要让利他的心行股份不断增长，从2%到10%、20%乃至90%、100%。原来利己主义是内心的大股东，现在要把它的股份收购过来，让利他的份额持续增长。这是一个禅修的过程。

“故当尊有情，己身所有物，见已咸取出，广利诸众生。”我们要尊重众生，以众生利益为至上。确立这样的选择后，一切从利他出发，只要众生需要，甘愿拿出自己的全部所有给予对方。菩萨的布施不仅包括外财，还包括内财，从修行功德到生命都可以布施出去，创造一切条件为众生服务。这样才能走出自我，成就菩萨的生命品质。

关于自他相换，《入行论》提供了深刻、智慧思考的角度，很有说服力。在印度和藏传佛教的修行中，是修习菩提心的黄金法则。围绕论中阐述的各个部分次第修学，确实能体会到自他相换的殊胜。



## 【四十二课】

### （3）思维修自他换之方式

我们如何通过思考修习自他相换？社会上类似的方式是换位思考，现在被广泛运用在教育、管理等方面。从教育来说，不管是老师对学生的教育，还是家长对子女的教育，都要站在对方的立场思考。比如老师遇到学生不认真或逃课时，不能简单地批评，而要设身处地从学生的角度，理解他为什么这样做，问题到底在哪里，然后有的放矢地加以引导。父母虽有望子成龙之心，也要看到孩子的能力和兴趣所在，而不是一味要求孩子学这学那，结果造成他们的叛逆和反感。作为商家来说，则要从客户的角度出发，站在客户的需求设计产品，而不是单方面地觉得什么好什么不好，或是自己想当然地推销。作为企业管理者，也要学会站在员工的角度，替员工着想，为员工解决实际问题，这样才能充分调动他们的积极性。

人类是利益共同体，也是命运共同体，所以全社会都要学

会换位思考。如果每个人都站在自己的立场，依自己的情绪做事，就会充满冲突——你说你的，我说我的；你不理解我，我不理解你。不仅家庭不和谐，社会不安定，人与人的沟通都成问题。所以换位思考很重要，在心理学上也被广泛运用。

《入行论》中，对如何通过换位思考完成菩萨道修行，提出了彻底的做法，引导我们走出我执，真正建立以利益众生为中心的思维方式。如果不懂得换位思考，即便有心利他，也会习惯性地从自我的情感和立场出发，很难给予对方有效的帮助，甚至会越帮越忙。比如很多父母对儿女的好心就是一厢情愿的，想尽办法地关心子女，子女却不买账，不接受，不以为然。为什么会这样？就是缺少换位思考。你不知道他的情况，不了解他究竟需要什么，所以这一点很重要。这部分就是学习如何换位思考。

## 第一，略说

140. 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。”换位思考的对象有三种人。第一是卑，即地位比我们低，能力等方面不如我们的；第二是等，和我们各方面条件差不多的；第三是高，地位、能力、财富等全面

超过我们的。这三种人都是修习慈悲的对象。为什么要对这三种人换位思考？主要在于，当他们陷入特定心态时，容易激发我们的不良反应，障碍慈悲的生起。条件不如我们的人，可能对我们充满嫉妒和仇恨，从而引发对立。条件相近的人，可能热衷于和我们竞争，想尽办法地打压我们，抬高自己，从而引发我们的竞争心，与之争斗。至于那些条件比我们好的人，在世间有一定成就和地位，就容易傲慢无礼，有意无意地伤害我们，也很难对他们修慈悲。发菩提心是要利益一切众生，当然包括这三种人。那么，怎样对他们生起慈悲？

“移自换为他。”寂天菩萨告诉我们，要学会换位思考，站在对方的立场看待问题。面对卑者，就把自己变成卑者，去体会他的感受；面对等者，就把自己变成对方，理解那种想要竞争的心理；面对高者，同样把自己变成高者，去理解那种高高在上的优越感。换位思考的关键在于，一是身份互换，把我想成他，但这只是表面的换位。实质性的换位，是学会从对方的角度思考问题，而不是从自己固有的思维方式出发，否则换位是无法完成的。

“以无疑虑心，修妒竞胜慢。”寂天菩萨通过对这三种人的相换，引导我们从对方的立场出发，以对方的方式思考问题。我们要以毫无疑虑的心，来思考嫉妒、竞争和胜慢的根

源。从卑者的立场出发，理解他的嫉妒心是如何生起的，引发这样的心行后，再学会如何对治。此外，是理解等者的竞争心、胜者的骄傲心，分别加以对治。这个方法很善巧，学会之后在生活中很实用。

## 第二，对高者修妒

略说之后，寂天菩萨接着详细阐述如何对这三种人换位思考。

141. 蒙敬彼非我，吾财不如彼，

受赞他非我，彼乐吾受苦。

142. 工作吾勤苦，度日彼安逸。

世间盛赞彼，身败吾名裂。

143. 无才何所为？才学众悉有。

彼较某人劣，吾亦胜某人。

144. 戒见衰退等，因惑而非我。

故应悲济我，困则自取受。

145. 然吾未蒙济，竟然反遭轻；

彼虽具功德，于我有何益？

146. 不愍愚众生，危陷恶趣口，

向外夸己德，欲胜诸智者。

首先要把自己当作卑者，把对方当作高者，学会从卑者

的立场看问题。比如卑者对我们生起嫉妒或自怨自艾时，我们往往很恼火，还会瞧不起对方。进入这种情绪时，我们内心是对立的，没有丝毫慈悲。现在寂天菩萨告诉我们，要换位思考，设身处地地体会卑者是怎么生起嫉妒的。这样就能对他的嫉妒产生同情而不是对立，不让自己陷入负面情绪。

“蒙敬彼非我，吾财不如彼，受赞他非我。”对于卑者来说，面对条件比自己好的人是什么心态？多半会觉得：凭什么他处处受人尊敬，我却被人瞧不起？凭什么他赚钱那么容易，我赚钱那么难，怎么努力都不如他？凭什么受到称赞、得到荣誉的总是他，从来都不是我？我的地位不如他，财富不如他，名誉不如他，什么都不如他，内心很不平衡。

“彼乐吾受苦。”他受人尊敬、财富多、地位高，总是过得那么快乐，我却每天在痛苦中度过。很多条件不好的人会有这些心态，尤其在中国社会，仇富心理很普遍。印度虽然有贫富差距，但他们有宗教信仰，不管条件好还是差，心态相对平衡，觉得那是各自福报使然。西方国家是高福利，对贫富差距有调节，而且价值观多元，不以财富作为成功的唯一标准，仇富现象也不严重。但中国改革开放以来，整个价值取向都在引导人们发财致富，使人对升官发财充满渴求，不能安贫乐道。尤其是那些一夜暴富的现象，特别冲击人们的观念，让人内心失衡。同样的社会中，有些人赚钱太容易了，坐收渔利，还有很多人却为了生存苦苦挣扎，不知熬多

少年才能买套房子。两相比较，很容易因为不平衡而引发嫉妒，我们要理解这种心态。

“工作吾勤苦，度日彼安逸。世间盛赞彼，身败吾名裂。”卑者每天像牛像马一样干活，还要没日没夜地加班，非常辛苦。那些条件好的人却不劳而获，过得舒适安逸，还会受到世间的认可、尊重、称赞。而卑者只是默默无闻地度日，甚至为了生存走上犯罪道路，身败名裂。因为处境这么艰难，所以对条件比自己好的人心怀不满、嫉妒和仇恨。

“无才何所为？才学众悉有。彼较某人劣，吾亦胜某人。”作为卑者来说，认为自己的才华、能力不如他人，不能有所作为，所以自怨自艾。那该怎么办呢？事实上，每个人都有自己的长处。高者虽高，也有人比他更有才华；卑者虽卑，也会超过某些人，所谓尺有所短，寸有所长，所以不必气馁。

“戒见衰退等，因惑而非我。”这是从修行角度解读卑者的心态。卑者觉得自己没能闻思修行，戒律废弛，知见薄弱，禅修也不得力，就会寻找客观理由，或是指责环境，或是认为烦恼的力量太强，自己业障深重，实在没办法。“因惑而非我”就是说，并非我想这样，而是烦恼把我拖下了水。

“故应悲济我，困则自取受。”在这种情况下，作为条件比我好的大德，应该以慈悲心帮助我，否则就是不慈悲的表现。“我不行，你们却不来帮我”——这是卑者对社会、修行者的情绪。我们要体会这种不满，理解他的心态，而不是一

味指责，或是觉得对方有问题，他应该自己忍受，自己解决，不应该发泄情绪。

“然吾未蒙济，竟然反遭轻。”如果看到卑者有这么多困难，非但得不到帮助，反而遭人轻视。那我们就要检讨：自己有没有轻视那些不如我们的人？很可能，我们看到不好好修学却自怨自艾，内心不满、嫉妒甚至仇恨的人，也会轻视他。

“彼虽具功德，于我有何益？”在卑者看来，那些条件比他好的人，虽然有修行，可如果不慈悲，对我有什么意义呢？一点意义都没有。这是通过卑者的不满反观自己。我们站在自己的立场时，很可能看不清全部。现在站在卑者的角度，通过他的思维方式看问题，看看自己是怎么想的，高者又是怎么看的。可以发现，我们确实会对卑者不慈悲，内心隐含一份冷漠和轻视，就会引发并加深对方的嫉妒。这样的换位思考，不仅能看到嫉妒的由来，也能由此看到自己存在的问题。

“不愍愚众生，危陷恶趣口，向外夸己德，欲胜诸智者。”这也是从卑者的角度，看待所有比他条件好的人。众生深陷轮回，饱受痛苦，那些有条件的人却没有悲悯心，反而自我感觉良好，只顾享受，而不是帮助他人。甚至会夸大其辞地宣扬自身德行，以为自己比那些智者都高明。

这些反应不仅是卑者的情绪，同时也反映了卑者对高者

的看法。从卑者的心声，可以看到我们对众生的冷漠无感。所以要换位思考，检讨自己存在哪些问题，是不是像卑者认为的那样？同时体会卑者的心态，通过审视自己，放下冷漠和对立的情绪，对卑者生起同情、慈悲之心，主动帮助他们。

### 第三，对等者修争

这不是一般的等者，而是充满竞争意识的等者。他现在和你各方面相差无几，但想方设法要超过你，甚至通过抬高自己来打压你。对于这样的人，我们如何修习相换？寂天菩萨引导我们进入等者的身份，运用他们的思维，体会他们的想法和情绪，对他们生起同情、慈悲之心，避免陷入对立。

147. 为令自优胜，利能等我者，

纵诤亦冀得，财利与恭敬。

148. 极力称吾德，令名扬世间；

克抑彼功德，不令世人闻。

149. 复当隐吾过，受供而非他；

令我获大利，受敬而非他。

150. 吾喜观望彼，沦落久遭难，

令受众嘲讽，竞相共责难。

“为令自优胜，利能等我者，纵诤亦冀得，财利与恭敬。”  
通过换位思考，我们现在进入等者的立场，体会这份竞争心来

自哪里。现在是一个充满竞争的社会，人人都想超过别人，战胜别人，在此过程中，会不惜一切手段打压对方，希望在财利、恭敬、社会影响等各方面超过对方，使自己脱颖而出。当我们遇到这些对象时，往往会陷入对立。不仅世间人有这些问题，即使学佛者，如果没有很好的修行，也会有类似心态。

“极力称吾德，令名扬世间；克抑彼功德，不令世人闻。”等者出于竞争心，会通过各种途径宣扬自己的功德，说自己如何了不起，让自己产生影响，希望美名传播世界。另一方面，则是想尽办法地压制和贬低竞争对手，不让大家知道他的优点和能力。一方面抬高自己，一方面贬低对方，在菩萨戒中就是“自赞毁他”，属于犯戒行为。我执有三个特点，即重要感、优越感、主宰欲。竞争的过程，就是突显自我的重要性、优越感，得到主宰对方的优势。在凡夫心的角度，这是我执之本，属于正常运作。

“复当隐吾过，受供而非他；令我获大利，受敬而非他。”为了得到世人的恭敬，不仅要宣扬自身功德，还要掩盖不良行为，不让别人知道自己存在的问题。这么做的目的，是为了让自己得到更多的供养和利益，不让对方有机会得到，让世人恭敬我而不是他。对于自己是称扬功德、掩盖过失，对于他人则是贬低功德，宣扬过失，以此打压对方。在社会竞

争中，这种现象非常普遍。作为菩萨行者，我们要看到对方是受无明、我执的驱使，不知不觉地产生这些想法，做出这些举动。事实上，他也是不良心态的受害者，是身不由己的。当他有了不正当的竞争意识，会活得很累，很痛苦。我们要在理解的前提下，去体会他的痛苦，以及他为超过别人产生的焦虑，担心失去现有条件的恐惧和没有安全感。体会之后，对他心生同情，避免陷入对立。

“吾喜观望彼，沦落久遭难，令受众嘲讽，竞相共责难。”作为竞争对手，往往希望对方不如自己，甚至遭遇不幸，受到大家的嘲讽和指责。总之，希望所有不好的事都发生在别人身上，自己非但不同情，反而幸灾乐祸，巴不得对方越来越糟，没有出头之日。

与等者相换的这部分，寂天菩萨要我们去体会和自己条件相等者会产生的竞争心。在生活中，确实有人出于竞争，莫名其妙地和你对立，想尽办法贬低你，说你的坏话，同时宣扬自己，抬高自己。看到这种现象，我们会瞧不起对方，甚至心生抵触，使自己陷入不良情绪。面对这些现象，我们要通过和等者相换，引发慈悲心，对治不良心理。

#### 第四，对卑者修慢

与卑者、等者相换后，接着是与高者相换。所谓高者，

即条件比较好的人，这一相换主要是为了去除傲慢心。当然不是说条件好的人都有傲慢心，但确实有些人因为有钱有权，就会瞧不起他人，甚至利用权力打压他人。当这种对境现前时，我们会本能地瞧不起对方，或心生对立。如何对这样的人升起慈悲？就要通过自他相换，体会高者的心态，理解这是因为无明制造的烦恼和错误观念。论中以 4 个偈颂说明。

151. 据云此狂徒，欲与吾相争，

彼才貌慧识、种性宁等我？

152. 故令闻众口，齐颂吾胜德，

毛竖心欢喜，浑然乐陶陶。

153. 彼富吾夺取，若为吾从仆，

唯予资生酬，其余悉霸取。

154. 令彼乏安乐，恒常遇祸害。

“据云此狂徒，欲与吾相争，彼才貌慧识、种姓宁等我？”

有些人因为有钱有势，或是有特殊才能，就觉得自己不可一世，谁也不如我，谁也别想和我争。在这种心态主导下，他们的重要感、优越感、主宰欲被无限张扬，无法接受他人与自己竞争。一旦看到想要超过他的人，就会心态失衡，觉得对方不知天高地厚。或是因为自我感觉良好，觉得那些要和他争的人，无论才华、相貌、智慧、能力还是种姓等方面，没有哪点可以和自己相比。

“故令闻众口，齐颂吾胜德，毛竖心欢喜，浑然乐陶陶。”

当他有了这样的优越感，就希望所有看到他的人，都对他歌功颂德，阿谀奉承。这不是一般的称赞，而要说得非常夸张，让人汗毛直竖，欣喜若狂，陶醉在对自己的歌颂中，还觉得这样是应该的。不少人有了地位之后就会这样，只能听好话，无法听不同意见，结果身边就会围绕一批小人，专门投其所好。我们要去体会，那些有能力、才华、地位的人，当他被重要感、优越感、主宰欲控制后，生命会呈现这样的状态。我们要站在他的立场去体会这种心理。其实一个有傲慢心的人是很脆弱的，一方面是维护傲慢的成本很高，另一方面又会特别没有安全感。因为他被我执、我慢控制了，总觉得别人可能要超过他，树立很多潜在的敌人，结果每天要和假想敌斗争，何其辛苦。我们要体会这种心态，对他心生同情，避免陷入不屑和对立。

“彼富吾夺取，若为吾从仆，唯予资生酬，其余悉霸取。”

有些人有钱有势，却为富不仁。为了让自己更富有，想尽办法地霸占他人财产，觉得钱财多多益善。有些人虽然有钱，但对自己的仆人、员工很苛刻，给他们仅够糊口的微薄工资，却让他们加班加点，从他们身上榨取大量利润。我们往往会觉得这人真可恶，对他心生轻视甚至仇恨，无法生起慈悲。

现在要想到，他们只是被贪心控制了，才会做出这些举动，其实他们自己也很辛苦，不得自在。

“令彼乏安乐，恒常遇祸害。”这也是一种高者的心理，有些为富不仁者心态失衡，想让别人遭遇不幸，过得痛苦。我们要站在他的角度去理解这种心理，认识到这不是他不好，而是他的凡夫心不好，这样才能心生慈悲，避免陷入对立。

佛教讲的自他相换，比起世间的换位思考更深刻，更透彻。换位思考通常离不开我执，比如从商业的角度，是希望从对方身上获取更多利益，很难跳出自己的立场，跳出自我为中心的生命状态。而佛教修行是要看到我执的巨大过患，同时认识到利他的利益和功德，所谓“利己是一切衰损之门，利他是一切功德之本”。这种换位是让自己彻底为他人服务，甚至把自己卖给众生，没有丝毫的自我立场和自我利益。如果只是泛泛地换，还是沿用固有思维，其实是换汤不换药的。即便能从对方的情感和思维出发，目的还是把利益导向自己。如果离不开自己这个重心，换位是不可能彻底的。学佛是要彻底转变重心，消除我执，完全从众生的利益出发来思考问题，这才是究竟、透彻的换位。社会的和谐发展、安定幸福，都需要这种自他相换的智慧。如果每个人都以自我为中心，世界就会充满纷争与不和谐。

本论关于止的修行，精髓就是自他相换。这里所说的与卑者、等者、高者相换，是指出相换的类型和思考角度。我们在生活中面对这三种对象时，很容易陷入不良情绪，无法心生慈悲。所以寂天菩萨特别从三个方面提出思考，引导我们从思维、理解到接纳。

### 第五，结劝实修自他换

这是对前面所举的三种相换作总结性说明，进一步劝说我们要实修互换。主要有两方面，一是不修的过失，二是修习的利益。

#### · 不修之过

154. 我执于生死，百般折损我。

155. 汝虽欲自利，然经无数劫，  
遍历大劬劳，执我唯增苦。

“我执于生死，百般折损我。”自他相换的关键是消除我执和自私自利之心。为什么要消除我执？凡夫常常将我执等同于自己，事实上，我执并不是“我”，而是对自己的错误认定。在无尽轮回中，我们一直与俱生我执相伴，这份执身为我、执思想为我、执情绪为我的误解，不下百千万次地伤害自己，给生命带来无尽危害。我们每一次觉得自己受到伤害，

感到烦恼，其实都和我执有关。所以我执是人生的头号敌人。修行就是要消除误解，明心见性，认识真正的“我”。这个本来面目才是生命的无尽宝藏，是一切功德和幸福快乐的源头。所以真正的敌人是我执，这个认知非常重要。只有充分认识到我执的危害，我们才会下定决心修习自他相换。

我们以往的解决方式，更多是从智慧的角度，以正见分析五蕴，然后通过禅修证悟空性，了知五蕴是因缘和合的假我，如幻如化。不论声闻乘还是菩萨道，基本上都是以此作为常规手段。《入行论》提出的自他相换属于另一种手法，是从利他来弱化我执。如果了解我执建立的原理，就会知道自他相换是多么高明的手法，不仅可以解除我执，同时可以圆满开发智慧和慈悲。从某种意义上说，这比从正见、止观入手的传统手法更高明，难怪在印度和藏传佛教中得到广泛的传承和推广。如果汉传佛教在唐宋时期就重视这部论典，可能就不是今天的面貌了。在今天这个时代，我们一定要大力弘扬本论。因为这部论太殊胜了，不仅是佛教的希望，也是社会的希望。我们将来可以组织一些研究生专门研习本论，在此基础上配备一些其他论典作为辅助，应该是很好的方式。

“汝虽欲自利，然经无数劫，遍历大劬劳，执我唯增苦。”劬劳，即劳苦、劳累。在无尽轮回中，我们一直都以自我利

益为中心，为了保护自己，做过很多事。就像现在社会上的人，从上学、工作、成家、做事业，一切都是为了我的生存，以及我在世间的成就，为此付出巨大的代价。甚至为了让自己过上好日子，造作种种罪业，结果流转六道，饱受辛劳。即便生而为人，也因为我执，使自己遭受无量烦恼和不如意。虽然付出那么多努力，生命还是找不到出路。

这个现实很有说服力。我们要充分意识到，不修自他相换就意味着维持生命现状，维持凡夫的运作规范，在轮回中继续造业，继续烦恼，痛苦没完没了。这种状态是显而易见的，稍有智慧的人就能看清楚。

### · 修习之利

了解到不修之过，接着讲述修习自他相换能给生命带来什么利益。

156. 是故当尽心，勤行众生利。

牟尼无欺言，奉行必获益。

157. 若汝自往昔，素行利生事，

除获正觉乐，必不逢今苦。

“是故当尽心，勤行众生利。”我们应该努力修习菩萨道，把爱己转换成爱他，把身心奉献给社会，奉献给一切众生。如果还是从自我利益出发，以自我为中心，永远都活在我执

的牢笼，生命是没有出路的。

“牟尼无欺言，奉行必获益。”佛陀是大智慧者，对生命发展规则有着透彻的了解。他看到我执的过患，同时认识到利他是成就一切功德的根本，是走向解脱、圆满悲智的关键。我们要相信佛陀的教导，依教奉行，才能得到究竟的利益。

“若汝自往昔，素行利生事，除获正觉乐，必不逢今苦。”如果我们从无始以来，一直都能从爱他之心出发，做利益他人的事，和现在的结果有什么不同？凡夫从利己出发，成就了巨大的凡夫心，而佛菩萨从利他出发，生命走向觉醒，可以安享究竟涅槃之乐，不再因为我执和凡夫心带来痛苦。

这是很有说服力的。如果我们维持现状，不修自他相换，就会继续轮回生死，烦恼是没有止境的。

### · 结劝实修

这是对修习自他相换的总结。寂天菩萨告诫我们，要有信心改变生命。这一改变的关键，在于改变对生命的认知，尤其是自他关系。我们要改变原来那种无明的设定，重新建立觉醒、慈悲的认知，然后反复串习，这种心行一定能建立起来。这并不是异想天开，因为佛菩萨都是这样修行成就的，证明这是可行的。

158. 故汝于父母，一滴精血聚，  
既可执为我，于他亦当习。

“故汝于父母，一滴精血聚，既可执为我，于他亦当习。”就像我们可以把父母的遗传基因理所当然地执以为“我”，从来没有怀疑过这个身体不是“我”。为什么能这样？就是通过反复串习形成的。既然如此，我们同样可以把众生当作“我”的一部分，用爱己之心去爱他。只要反复训练，一定可以建立这样的认知和选择。

#### （4）实际修自他换之方式

前面是通过思维来理解自他相换的修行原理，这一部分是在生活中，关于自他相换的具体修法。由两部分组成，一是修习本身，一是其余助行。

##### 第一，修习本身

修习本身共有三点。第一是利乐全与人，把世间一切利益和安乐都奉献给众生，为众生服务，从今以后不再为自己谋取利益和安乐。修行的前提在于，我们已经认识到我执是生命中最大的过患，决定消灭它，同时确认利他的功德，以及对生命成长的意义。

## · 利乐全与人

159. 应为他密探，见己有何物，  
悉数尽盗取，以彼利众生。

160. 我乐他不乐，我高他卑下，  
利己不顾人，何不反自妒？

“应为他密探，见己有何物，悉数尽盗取，以彼利众生。”  
在没有相换之前，我们一心为自己服务，会通过各种方式把他人财物占为己有。修习自他相换之后，把利己之心转为利他，全身心地为他人活着，所以要让自己成为他人的密探，看到自己有任何财物、能力、条件，都拿来奉献给众生。从外财到内财，无条件地用来利益众生，自己没有任何保留，也没有任何执取，一切都是为了众生，这才是真正的菩萨。

“我乐他不乐，我高他卑下，利己不顾人，何不反自妒？”  
在生活中，如果我过得很好，他过得不好；我高高在上，他地位卑下；我只顾自己，不考虑他人。面对这些情况，我们本来觉得很正常，现在要换位思考，站在他人的立场嫉妒自己、审视自己、批判自己。这是为了避免陷入我执，确认以利益众生、帮助众生走向觉醒为目标。

## · 自甘卑下苦

第二是自甘卑下苦，把自己放低，弱化自我的三种感觉。

如果从我执出发，就会创造各种条件，从名声、财富、地位等各方面显得比他人重要，比他人优越，让他人听从自己，这是我执的规则。现在我们要弱化我执，时时保持卑下的姿态，全心全意为众生服务。

161. 吾当离安乐，甘代他人苦。

时观念起处，细察己过失。

162. 他虽犯大过，欣然吾顶替。

自过纵微小，众前诚忏悔。

163. 显扬他令誉，以此匿己名。

役自如下仆，勤谋众人利。

164. 此身过本多，德寡奚足夸？

故当隐己德，莫令他人知。

“吾当离安乐，甘代他人苦。”我们要放弃自己的利益和享乐，帮助众生获得利乐，甚至愿意代替一切众生承受痛苦。这是真正的菩萨心肠，也是修习菩提心的方向。

“时观念起处，细察己过失。”所有念头可以分为两类，一是利己的念头，一是利他的念头。我们要时时观察念头的生起，看看到底是自利还是利他，是从自我需要出发，还是从众生利乐出发，避免自己回到利己的状态。因为利己就是凡夫的状态，利他才是菩萨道的修行。虽然我们已经认识到利己的过失、利他的功德，但利己是无始以来的串习，力量无比强大。

这就必须保持观照，加以调整，才能时刻安住于利他的状态。

“他虽犯大过，欣然吾顶替。”我们看到他人犯下很大的过错时，为了他的利益和安乐，愿意默默地顶替他，帮助他。如果从凡夫心的角度，通常是把好事揽在自己身上，把不好的事推给他人。现在我们修习菩提心，要以对方的利益和安乐为中心，把好事给予他人，把不好的事揽给自己，愿代一切众生受苦。

“自过纵微小，众前诚忏悔。”如果是自己的过失，哪怕再微小，也要以至诚心，在大众面前检讨并忏悔。

“显扬他令誉，以此匿己名。”凡夫喜欢扬名，希望自己的名声超过所有人，甚至不希望他人有名声。但从利他角度出发就不同了，我们要以他人的利益和安乐为重心，将利己之心转为利他，把所有荣誉都给他人，想尽办法让对方的美名和功德得到传扬。同时隐没自己的名声，不让自己陷入重要感和优越感。

“役自如下仆，勤谋众人利。”同时要使自己像仆人乃至牛马一样，默默无闻地为大众服务，“欲为佛门龙象，先做众生马牛”。因为我们已经认定，必须以他人的利益和安乐为中心，为此承担自己能做的一切。

“此身过本多，德寡奚足夸？”同时要检讨，自己生命中

还有强大的贪嗔痴和凡夫心，虽然有一点功德，但和这些过失相比，实在微不足道，没什么可以值得称赞的。

“故当隐己德，莫令他人知。”总之要放低自己，不再自我宣扬，而要隐藏自己的功德。当你不刻意宣扬自己，是不是就没有名声了呢？佛陀不会宣扬自己，可他成为三界导师，四生慈父，被后世佛子顶礼膜拜，见贤思齐。历代祖师大德不会宣扬自己，但因为他们具备的智慧和道德，造福社会，造福僧团，千百年来被人传颂。还有古今中外的圣哲们，如苏格拉底、耶稣、孔子等，以自身德行对人类作出了不朽的贡献。这种价值自然会得到社会的尊重和认可，使他们的名声被广为传扬。反之，凡是想着“我有多了不起”，或是想尽办法宣扬自己，即使被人所知，也是暂时的。就像现在的各界明星，虽然眼前看起来很风光，但只有那么一阵就被人遗忘了。因为真正长久的不是靠宣传，而是来自他的贡献和德行。

【四十三课】

· 结语

前面讲到怎样在生活中修习自他相换，主要有两点：一是建立把自己奉献给众生、为众生服务的认知，一是放下自我的重要感、优越感。这是自他相换的修习关键，把利己转成利他，把爱己转成爱他，把对他人的轻视和不在意转向自己。不断把自我放低放下，最终通达无我。接着，寂天菩萨为我们作总结性的说明。

165. 往昔为自利，所行尽害他；

今为他谋利，愿害悉归我！

166. 莫令汝此身，猛现顽强相，

令如初嫁媳，羞畏极谨慎。

167. 坚持利他行，切莫伤众生。

妄动应制止，逾矩当治罚。

“往昔为自利，所行尽害他。”在无尽轮回中，我们一直

从自我出发，所做的一切都是以自我为中心，是为了利益自己。这是凡夫心最大的特点。如果没有离开我执，哪怕做种种利他行，还是无法百分之百地利他，还是会不同程度地增长我执。更何况，我们在无尽轮回中，为了自己的利益和享受，为了拥有财富、情感、地位，曾经做过很多伤害众生的事。因为我们有贪嗔痴，势必会产生杀盗淫妄等恶行。这是我们应该检讨并向众生忏悔的。

“今为他谋利，愿害悉归我。”我们现在修习菩提心教法，确立了自他相换的认知，意识到我执和利己的过患，也意识到利他的功德和对生命的重大意义，从今往后，发愿把自己奉献给社会，奉献给众生，为社会谋利益，为众生谋利益，并愿意为此付出一切代价，承担在此过程中的一切伤害。过去我们出于利己，把伤害推给众生，由众生承担痛苦。现在却要把自己奉献给众生，为众生服务，还要把一切不幸和灾难转到自己身上，由自己承担。这是自他相换带来的巨大转变。

“莫令汝此身，猛现顽强相。”在凡夫心的轨道，我们往往执著自己在世间的成就和能力，就会我行我素，肆无忌惮地顺着串习做人做事。现在修习自他相换，发愿利他，这是代表生命的重大改变。但以我执为中心的串习依然强大，所以修行中必须谨言慎行，时时观察自心，不要被串习占据压

倒性的优势。

“令如初嫁媳，羞畏极谨慎。”寂天菩萨举例说，要像古代新出嫁的媳妇，因为刚到婆家就面对公婆和七姑八姨，不容易被接纳，所以要心存敬畏，小心翼翼地做事，才能和新的家庭磨合。我们现在修自他相换，意味着从利己转向利他，从凡夫变成菩萨，这是心行的重大调整。每做一件事都要以智慧观察，看看是在自我的串习，还是利他的轨道，这么做能否利益他人。只有带着这种心态，才能避免陷入凡夫心而不自知。

“坚持利他行，切莫伤众生。”这是寂天菩萨对我们进一步的提醒。我们已经确定把自己奉献给众生，就要在实践中坚持利他行，把愿心坚持下去。这一心行转变很不容易，因为在利他过程中会遇到种种逆境、障碍和挑战。但只有坚持下去，才是生命的唯一出路，是最有意义的选择。同时，不再做任何伤害众生的事。

“妄动应制止，逾矩当治罚。”我们这颗以自我为中心的凡夫心，永远都在蠢蠢欲动，必须反复调整。一旦自己偏离菩提心、利他行的规范时，就要及时制止并给予惩罚。制止是不让错误继续，而治罚可以牢记教训，这样才能让心安住于利他正念，不再偏离方向，回到自我的强大串习中。

这个训练有点艰难，但只要目标坚定，精进努力，我执

不断弱化，慈悲不断增长，是可以练成的。

## 第二，其余助行

其余助行，即帮助我们修习自他相换的辅助行为。

### · 调伏自利心

自他相换的关键，就是调伏自利心。修利他行之所以困难，就是因为依我执建立的自利心太强大。如果不调伏自利心，我们就会被牢牢抓住，走不出来。这部分共 6 个偈颂。

168. 纵已如是悔，汝犹不行善，  
众过终归汝，届时唯受罚。

169. 昔时受汝制，今日吾已觉。  
无论至何处，悉摧汝骄傲。

170. 今当弃此念：尚享自权益。  
汝已售他人，莫哀应尽力！

171. 若吾稍放逸，未施汝于众，  
则汝定将我，贩与诸狱卒。

172. 如是汝屡屡，弃我令久苦。  
今忆宿仇怨，摧汝自利心！

173. 若汝欲自惜，不应自爱执。  
若汝欲自护，则当常护他。

“纵已如是悔，汝犹不行善。”《入行论》中，寂天菩萨不厌其烦地告诫我们自利的过患。虽然我们接受了这些教育，通过对佛法的学习和对现实的观察，完全相信我执会给人类及世界带来巨大灾难，但我执代表无始以来的串习，已成为生命主导，所以心还是不由自主地顺着串习，造作不善行。

“众过终归汝，届时唯受罚。”寂天菩萨再次提醒我们，凡夫的所有过失都来自我执，来自自私自利之心。如果为此造作种种不善业，最终一定会受到惩罚，谁也代替不了，只有自己承受。

“昔时受汝制，今日吾已觉。”过去我们一直受到我执的控制，受制于自利之心，对它言听计从，是因为看不清我执的过患，将此当作生命的主人，觉得这是理所当然的——我就是听我自己的，难道听别人的？却不知道这是无明所致，是生命的错误设定，把替代品当作“我”，认可它，顺从它，使自己无始以来一直被控制。现在我们通过学佛看清，原来我执不是真正的“我”，而是伤害自己、制造过患的恶贼，决不能受制于它！

“无论至何处，悉摧汝骄傲。”既然看清真相，就一定要消灭它。就像追杀仇敌那样，不论敌人跑到天涯海角，都要紧追不舍，彻底摧毁我执我慢之心。否则，它对我们的控制

将永无止境，轮回也永无止境。只有消灭我执，生命才能永久解脱痛苦，所以我们要将此作为人生最重要的任务。

“今当弃此念：尚享自权益。”既然要以消灭我执为目标，我们从今天开始，就应该放弃为自己谋利乐的念头，放弃自我保护。这些本是凡夫的正常想法，以我执为中心的生命，就想着为自己谋利益，想着保护自己不被人伤害。我们现在已确定——“要消灭我执，把自己奉献给众生”，就必须放弃为己谋利、自我保护的习惯。

“汝已售他人。”为什么要放弃呢？因为我们已修习自他相换，把自己卖给众生了。生起这个愿心之后，我们就属于众生所有，必须无条件地为众生服务，不再有资格为自己服务。就像过去的奴隶，命都是主人的，主人要他怎样就怎样，无权考虑“我要怎样”。当我们确定把自己奉献给众生，同样无权为自己着想。

“莫哀应尽力！”作出这样的决定，凡夫心肯定会很不舒服。但我们不要难过，因为这是最英明、最智慧的选择，应该尽力为众生服务，悲伤是没有意义的。这个比喻非常形象，下面接着这个思路继续阐述。

“若吾稍放逸，未施汝于众。”我们现在发心利他，发愿把自己奉献给众生，但我执和自利心依然力量强大。只要稍

稍放逸，没有安住在利他正念上，就会回到依我执建立的贪嗔痴的轨道，忘了把自己布施给众生，忘了“我要为众生服务”。这么做将给生命带来什么结果？

“则汝定将我，贩与诸狱卒。”贪嗔痴是我执的帮凶，一旦忘记利他，我们就会因为我执而造业。其结果，就使得自己被我执贩卖。也就是说，如果我们不把自己卖给众生，就会被我执送入地狱，受到狱卒折磨。反之，如果我们选择利他，最后将成就佛菩萨的功德，成为佛菩萨那样的圣贤。这是严谨分析的结果，不是吓唬人。只有看清利他和自利的不同结果，才能作出正确选择。

“如是汝屡屡，弃我令久苦。”人总是好了伤疤忘了疼。在轮回中，我们听从于我执，为此造下恶业，一次又一次使自己被卖到地狱道、饿鬼道、畜生道，遭受无尽伤害。这些我们曾在往昔生命中经历了无数次，但过去就忘了。

“今忆宿仇怨，摧汝自利心。”所以我们现在要深刻检讨宿世以来我执的过患。可能有人会说：那些我看不到，也想不起来。其实在现实中，从自他恶业到由此招感的一切痛苦都来自我执，这是当下就能看得到的。因为这些新仇旧恨，我们一定要下定决心，摧毁自利之心。

“若汝欲自惜，不应自爱执，若汝欲自护，则当常护他。”

每个人都想爱护自己。凡夫因为没有智慧，听从于我执，虽然想要过好，但不论从处境还是心态来说，都过得不好。怎么做才是对自己最好的？寂天菩萨告诉我们正确的方法：如果你珍惜自己，想让自己幸福安乐，就不该受制于我执，爱著自己。如果你想保护自己，使自己免受痛苦，就要爱他护他，这样才是究竟地爱自己。反之，害他就是害己。

以上，寂天菩萨从各个角度告诉我们，只有调伏自利之心，建立利他和爱他之心，才能真正地爱护自己。

### · 制伏己身贪

自他相换的助行，还包括降伏对自己色身的贪著，这是凡夫最突出的贪著之一。因为我们把身体当作“我”的标志，说起某人，首先想到的就是这人长什么样，想到自己，也是投射到这个身体。所以消除对身体的贪著，是转变自利心的关键。这部分共 11 个偈颂。

174. 汝愈献殷殷，护此不净身，  
彼愈趋退堕，衰朽极脆弱。

175. 身弱欲爱增，大地一切物，  
尚且不饜足，谁复惬彼欲？

176. 逐欲未得足，生恼复失意。

若人无所求，彼福无穷尽。

177. 乐长身贪故，莫令有机趁。

不执悦意物，厥为真妙财。

178. 可怖不净身，不动待他牵，

火化终成灰，何故执为我？

179. 无论生与死，朽身何所为？

岂异木石等？怎不除我慢？

180. 奉承此身故，无义集诸苦。

于此似树身，何劳贪与嗔？

181. 细心极爱护，或弃鸢兽食，

身既无贪嗔，何苦爱此身？

182. 何毁引身嗔？何赞令身喜？

身既无所知，殷勤何所为？

183. 若人喜我身，则彼为吾友。

众皆爱己身，何不爱众生？

184. 故应离贪执，为众舍己身。

此身虽多患，善用如宝筏。

“汝愈献殷殷，护此不净身，彼愈趋退堕，衰朽极脆弱。”

一个人在世间生存，很大程度上都在维护五蕴的需要。从古至今，人们以各种方式维护身体的健康、美貌，希望它青春常在。其实身体污浊不净，且无常脆弱，你越是想尽办法地保护它，它反而退化得越快，越是不堪承受痛苦。即使不生病，不遇到天灾人祸，也每天在走向衰老和死亡。佛教的八

苦中，出生的痛苦、衰老的痛苦、疾病的痛苦、死亡痛苦，都是来自身体。对于这个既不干净又不结实的东西，我们到底贪著什么呢？能抓得住吗？世间很多人在和无常抗争，但注定是要失败的。

“身弱欲爱增，大地一切物，尚且不履足，谁复愜彼欲？”人的身体一天比一天衰弱，对世间的贪欲却不减反增。不只是身体的需求，也包括心理的需求。对牛马猪羊等动物来说，胃口就是它们的欲望，只关心吃多少。但人有妄想，会由攀比把欲望无限扩大，这是很可怕的。即便大地的一切都归自己，也不会满足。当人还是个小国王时，就想着扩大领土，成为大国王。等到国家版图大了，又想着控制世界，当地球霸主。进一步，还想控制宇宙，现在的航天技术就在向外星球扩张。可见人的欲望是无止境的。这么大的欲望，谁有能力去满足呢？

“逐欲未得足，生恼复失意。”人的欲望被无限扩大之后，永远得不到满足。一旦欲望受挫，就会因此失意，产生烦恼。这是世间非常普遍的心理，追逐欲望不仅使人辛苦，还会带来种种痛苦和烦恼。

“若人无所求，彼福无穷尽。”如果一个人无所求，福报才是无穷无尽的。因为无求的心很容易满足，无论遇到什么，

都能感到快乐，也没有追求带来的痛苦。从利益众生的角度说，带着无所求、无所得的心修布施，就是无相布施。《金刚经》说，如果一个人能无我无相地布施，功德就像虚空一样广大无限。

“乐长身贪故，莫令有机趁。”一个人贪图享受，就会追求享乐。享受之后又会产生贪恋，追忆曾经享受过的快乐，念念不忘。为了再次得到这样的享乐，就要不惜代价地继续追逐。而在满足之后，还会进一步产生需求和追逐，如此轮回不已。所以寂天菩萨提醒我们，不要贪著享乐，不要让自己陷入其中。

“不执悦意物，厥为真妙财。”不执即不贪。从佛法角度说，无贪无嗔无痴是善法，是令我们走向解脱的重要心理。对世间的金银珠宝、财富地位、声色犬马等悦意物也不贪著，才是最好的功德法财。世间的高尚者也是如此。古代郑国有个士大夫叫子产，人家送他一块美玉，他拒绝了，理由是：你把玉看作宝，我把不贪看作宝。如果我接受你的玉，你失去了玉，我失去了不贪，我们的宝都没了。玉是物质的宝，不贪是精神的宝，这和寂天菩萨的说法相似。总之，不贪本身就是最好的宝。

“可怖不净身，不动待他牵。”从此颂开始，寂天菩萨重

点分析如何看破身体。我们把身体当作“我”的标志，执以为我，可身体的真相是什么呢？首先它是不净的。如果我们看到身体腐烂的恐怖过程，想贪都贪不起来。即便现在这个看起来还不错的身体，本质上也是九孔常流不净的臭皮囊。而且身体本身不会动，因为神识去投胎，然后有了呼吸，有了神识和呼吸的执持，才能动起来。如果一口气不来，身体就是纯粹的物质了。

“火化终成灰，何故执为我？”一旦死神降临，神识离开，身体就无法保存了。尤其是夏天，放几天就会发臭生蛆，要是自己能看到的话，都会觉得厌恶。佛世时，有些比丘修不净观之后，对身体很厌恶，觉得每天背着这个脏东西走来走去，实在无法忍受，甚至不想活了。所以我们要看清身体的真相，这只是今生暂时使用的重要工具，它本身不是我的，而且肮脏不净，火化后最终就成为一堆灰，何必把它执以为我？把身体执以为我，就像把房子、汽车执以为“我的”那样，只是一个误解。只不过这是我们从投胎那天就开始执著的，已经根深蒂固，不分彼此。

“无论生与死，朽身何所为？岂异木石等？怎不除我慢？”不论生还是死，这个身体就像木头、石头一样，本身只是一堆物质，和无情没什么差别，能有什么用呢？当我们对身体

的实相有更多了解之后，建立在身体上的我执和我慢就会减轻。我执是执身体为我，我慢是以身体、长相、出身为骄傲。寂天菩萨通过智慧分析，引导我们看清身体的本质，以及自己和身体的关系，避免对身体的贪著。

“奉承此身故，无义集诸苦。于此似树身，何劳贪与嗔？”我们伺候这个身体，以及立足于身体产生的我执，是没有任何价值的，只会带来种种痛苦。身体本身就像树木那样，很快就会朽坏，但业力会一直跟随我们。如果我们为了维护没价值的五蕴身造作恶业，比如为满足身体欲望引起贪著，或是当身体受到伤害引发嗔恨，实在是不值得。

“细心极爱护，或弃鹫兽食。”我们想尽办法悉心照料这个身体，但死神来临时，还是要把它抛到山林给鸟兽吃，埋到坟墓给蚊虫吃，扔到海里给鱼虾吃，结果都一样。总之就是给众生吃，看你和哪类众生更有缘。

“身既无贪嗔，何苦爱此身？”身体本身不会贪也不会嗔，不论给谁吃，身体是不在乎的，给蚂蚁吃也好，给狮子虎狼吃也好，拿去喂鱼也好，身体不会高兴或不高兴，我们又何苦在乎，何苦对这个身体爱著不舍？这个身体本来就不是“我”，只是因为我们的贪著，把它认定为“我”，才引发一系列问题。所以我们要看清身体的实相，看清自己和身体的关系。

“何毁引身嗔？何赞令身喜？”我们在乎这个身体，想尽办法地照顾它。那么，什么毁谤能让身体嗔恨？什么赞叹能让身体欢喜？事实上，身体是属于无情物，不论怎么毁谤它，身体都不会起嗔心；无论怎么赞叹它，身体也不懂得欢喜。

“身既无所知，殷勤何所为？”既然身体本身无所知，我们为什么要这么殷勤地侍奉它，贪著身体的意义是什么？寂天菩萨引导我们看清身体是不净、无常、脆弱、短暂的，同时也不属于“我”，只是今生暂时使用的工具。看清这些之后，就能避免对身体的盲目贪著。身见是非常重要的我执，如果我们真正确认连身体都不是“我”，就不会执著外在的什么是“我的”。

“若人喜我身，则彼为吾友。”在生活中，如果有人喜欢我的身体，欣赏我的为人，我就愿意和他交朋友。

“众皆爱己身，何不爱众生？”寂天菩萨根据这个原理提出：为什么我们只爱自己的身体，不去爱一切众生？如果我们爱众生，众生也会喜欢我们，就可以和众生成为朋友。所以我们要打开胸怀，不仅爱自己的身体，也要爱一切众生。这个道理在本论反复提及。

“故应离贪执，为众舍己身。”最后一颂是“制伏己身贪”的总结，非常重要。前面讲到身体的无常、不净、脆弱、短

暂、无情，大家看了可能觉得：既然身体这么麻烦，为什么要一天到晚为它服务？在不贪著的同时，也对身体充满负面看法，甚至觉得活着没意义。所以寂天菩萨告诉我们：揭示身体种种过患的用心，是引导我们远离贪著，否则我们永远都在为自己服务，无法走出自我中心的状态。只有放下对身体的贪著，我们才能把自己奉献给社会，为利益众生舍弃自己。这是身体的价值所在。

“此身虽多患，善用如宝筏。”如果我们单纯为身体的享受活着，其实是没价值的，带来的利益非常短暂，同时有很多副作用。比如我们对身体形成依赖后，就会设法寻找这种快乐，为贪著享受造作种种恶业。虽然这个身体有很多过患、缺陷和不足，但能善加使用的话，它就是引领我们从轮回此岸抵达觉醒彼岸的航船。从这个角度说，身体又有巨大的价值。所以我们要正常维护身体，才能有效地使用它，成办自利利他、自觉觉他的事业。

#### 四、结勉修三昧

《入行论》围绕菩提心的修行，从未生到生起，已生令增长，直到菩提心的圆满。在“静虑品”中，首先是勤勉修止，接着进入止的修习，断除成就止的逆缘，重点有二，一是断舍

尘缘，一是断舍邪念，通过对五欲六尘的智慧分析，让心不陷入散乱和掉举。在“如何修止”的部分，重点阐述自他平等观和自他相换。其中，自他相换是全论的核心修行，通过视他如己、爱他如己的认知，建立爱他利他之心，最终瓦解我执，圆满慈悲。本品的最后是结勉修三昧，共 3 个偈颂。

185. 愚行足堪厌，今当随圣贤。

忆教不放逸，奋退昏与眠。

186. 如佛大悲子，安忍所当行。

若不恒勤修，何日得出苦？

187. 为除诸障故，回心避邪途。

并于正所缘，恒常修三昧。

“愚行足堪厌，今当随圣贤。”凡夫由无明建立我执，由贪嗔痴产生种种愚昧行为，给生命带来无尽过患。我们在轮回中一次又一次地重复这种愚昧，让自己很辛苦。现在通过学佛看清这些行为的愚蠢，足以让自己厌倦，所以要放弃愚行，以佛菩萨为榜样，追随圣贤，走向觉醒。

“忆教不放逸，奋退昏与眠。”忆念菩提心教法，从菩提心如何发起，到遵循六度，精进修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若的菩萨行。在此过程中，我们努力打败散乱和掉举，消除昏沉和睡眠，决不放逸。

“如佛大悲子，安忍所当行。”佛大悲子，即菩萨行者。在修行路上，我们要像菩萨那样，面对一切逆境，接纳一切苦行，勇猛精进，不被任何困难打败。

“若不恒勤修，何日得出苦？”六度是菩萨道的必修项目，如果我们不能持之以恒地行持，将无法走出我执的串习，什么时候才有出头之日呢？

“为除诸障故，回心避邪途。”在修行过程中，我们要消除种种障碍，包括烦恼障和所知障。六度每种修行都有对应障碍，布施的障碍是悭贪，持戒的障碍是放逸，忍辱的障碍是嗔恨，精进的障碍是懈怠，禅定的障碍是散乱和掉举，开发智慧的障碍是愚痴。总之，凡夫心就是修行的障碍，我们要走上觉醒之道，必须避免凡夫心建立的贪嗔痴串习。前面已经通过智慧的分析，帮助我们正确认识世间八法、五欲六尘的过患，避免陷入散乱，乃至堕落恶道。

“并于正所缘，恒常修三昧。”去除障碍后，才能让心安住于正所缘。这里的所缘，是指菩提心的修行。我们要恒常让心安住在利他修行上，从自他平等到自他相换，一方面弱化我执，一方面生起利他、慈悲之心，不断串习，直到这些心行在相续中具有强大力量，足以主导生命。

这是寂天菩萨讲述“自他相换”后对我们所作的勉励，

希望我们向佛菩萨学习，以自他平等和自他相换为重点，努力践行菩提心，沿着觉醒之路勇猛精进。

本品的内容有一定复杂性。我在研究这个问题时，开始还有点不习惯，因为它和我们的认知有较大差距，但学下来觉得特别殊胜。对于我讲的内容，你们要多听。因为我已把它转化好了——自己怎么运用，怎么通过弘法利益大众，听懂之后就可以用。这是最省力的，否则凭你们现在的功力，从看懂原典到实际运用还是有难度的。只是简单听一遍，这些内容到底有多好？好在哪里？可能还感觉不出来。如果有感觉的话，就知道这是快速掌握和运用佛法的捷径。

我特别希望你们能快快成长，从佛法受益，以此服务社会，服务众生。所以大家要用心闻思这些课程内容，只有真正听进去，理解并接受这些思想，才意味着把这部论学了下來。否则的话，虽然现在听过了，其实也就听过而已。古人读书都是把一本书反复读，读上几年，一生都可以取之不尽，用之不竭。今天人什么都学，好像什么都懂，其实什么都不甚了了。如果把一部论学透了，再学第二部就容易多了，一通百通。反之，一部都没读透，可能读一百部也没多少受用。

学习贵在深入，还要交流讨论。真正学到位，是能学出乐趣来的。我给你们讲课就很有趣，而且对自己帮助很大，可

能我是最大的受益者。通过讲课的因缘，我会更用心地研究。大家只要深入学习，同样会法喜充满，因为这是在和菩萨交流，去认识菩萨的智慧，领会他们为什么这么说，这些道理对改善生命的作用是什么。不仅自己可以走向觉醒，还可以把这么殊胜的智慧介绍给大众，帮助更多人走向觉醒，很有意义。

我们在学习过程中，要带着这样一份情怀和好乐之心，不是为了学而学的，更不是我要你们学。出家是基于对人生的思考，对生命问题的解决，对弘法使命的承担，对社会大众的爱护和慈悲，是为了解脱走到一起。这就需要有方法，有能力，否则是泥菩萨过河。学习过程，就是不断掌握方法，提升能力，让自己的心行更强大。如果你们没问题，还要学干什么？其实所有人都有问题，所以佛法智慧是普世性的，对每个人都适用，无一例外。

当今世界很需要无我利他的智慧，这是解决社会问题的关键。现在有各种讲堂、总裁班，到处都希望有出家人给他们讲课，可有能力、高素质、被他们认可的出家人寥寥无几。如果具备能力，把这种智慧弘扬开来，我们的世界就是净土。大家有良好的基础，只要努力，有希望成为法门龙象。我们在居士弘法方面已有一定基础，希望研究所的出家众也能意识到自己的责任所在，发菩提心，引领更多人修学。