**171天 10/8/2019**

170

昔时受汝制，

今日吾已觉，

无论至何处，

悉摧汝骄慢。

今天继续《入菩萨行论》第八品静虑品的内容。这个就是昨天的内容，昨天我们讲到的，整体上面是一个总结的部分。在总结的部分当中，有一种强力的调伏自己的意识和强力调伏自己的身体来用比较决断和决心的方式来提升自己的修行的方法。就是比较强制的调伏自己的意识，强制的调伏自己的身体这两个内容。比较强烈的力量调伏什么呢？调伏过分自利的心。自利的心阻碍修行人利他的心——慈悲心。从心态上面，行为上面，因为自我的习性，我执我爱，过分执着自我的身份感、实存感，真实、实有的心态；以及“我”是恒常的，即便不是恒常的，但是自我爱惜的某一种心态非常的强，爱他心就比较薄弱。爱他心强的时候，爱我的心的浓度、强度就会减少。所以在大乘佛法的修行当中，因为自私自利变得过分自我执着的时候，就成了一切罪恶、一切堕落、一切迷乱的来源和中心点。越有无明的时候执着越强，执着越强的时候痛苦越深。这是在这个部分当中我们需要留意的。过去的时间当中，因为自己无始以来的自我自私的心使我们轮回；二元的无明，从有我有他开始，有了一切。但是今天很不一样，我们遇到了人身、遇到了大乘佛法，有深刻的闻思教戒，有觉醒觉悟的道理。到底轮回是怎么产生的？有苦苦、行苦、坏苦，这些苦集灭道的道理了解了。这一次机会抓住了，应该怎么去避免轮回，了解了解脱的路径。所以这一次自利的心，我们用修行的方法让它无处可逃。因为自私的心同时伴随着骄慢、嫉妒、竞争、种种的心，尤其是脆弱的状态，就是人有抵御的心，有分裂的你我，以及敌视的心的时候，自然会加强自我、加强我慢，甚至是不安全感带来的敌意，增强我执。所以越是我执强的时候，我慢也很强，所以我执我慢是伤害其他众生的主要的来源。看历史上面也有很多很多的，因为财富、因为种族、因为肤色导致很大的灾难。有些一个地方一个社会要伤害另外一群人，首先要把它矮化丑化，这种做法是因为自己有一种骄慢的心来合理化这种伤害。所以偈颂里面说这一次我要摧毁我执我慢的心，要看到众生的恩德以及他人的功德，见到自己的缺失、过失，需要改进的地方。

171

今当弃此念，

尚享自权益。

汝已售他人，

莫哀应尽力。

我们应该放弃的一种念头是什么呢？就是为求自利的想法。我们看大多数的比较低等的动物都没有太大的利他的能力，只有稍微高等的比较复杂一点的生命有爱他心的各种的表现。人是一种在动物之上的，有爱他心的。很多人都通情达理。当然一般的动物都照顾自己的后代的，也有很多群体性的动物照顾同伴或者同一个群体。人邪恶的时候也可以做很多恶的事情，但是本质上面接受教育的话，他们能够有胸怀天下、普及众生的心，乃至于六道众生；不要说陆地上的多样的生物，人类不同的群体，多种的种类。那我们应该怎样去做呢？佛法里面是讲二利，自利法身，利他色身。自己要闻思修戒定慧，好好的保护好善根慧根，保护好修行的资粮田，包括身体啊这类的；但是最终是为了利他。成佛之后也是为了利他，成佛之前也是发了利他的愿。所以说自私的心现前的时候，应该有一种的警觉——目前自己的心态是什么样的？因为一切善恶的基准是心态，心念的方向、决心，心念的投射是自私的还是利他的来决定自己的修的法的殊胜的程度。法的殊胜需要人的心境的殊胜。所以应该怎么去想呢？过去只求利益自己，现在这种心有所舍弃。最终是要圆满二利，但是我们习惯的自利，所以要把他利要放在前面来修，用比较真诚的他利的心。像受戒的时候说身体及心里的功德三世所积的善根功德以及身外的一切，始终有利他的发愿，能够用于利他；包括心识，包括身体内外的受用都已经用于利他。这样的时候遇到众生，就像一个人遇到美味的餐宴，菩萨看到顽劣的众生的时候好像看到了很多未来的佛，看到了很多希望，每一个众生都有如此大的潜力去成就佛果。所以对他们来说好像口渴的人遇到水一样，没有疲厌没有放弃的心。一样的，我们将自己的身心奉献给众生，就像一个东西你把它交易了卖了以后，这个权利就不再属于你。这个心意、意识，包括意识的善根智慧都用来奉献众生。所以应该时刻记得这个部分，无怨无悔持之以恒的去帮助其他众生，作为自己的大乘道路上的一种决心、愿力、发心这样去做。

172

若吾稍放逸，

未施汝于众，

则汝定将我，

贩与诸狱卒。

今生今世我要让身心，这里主要指的是心，强力的调服心，交给众生奉献给利益众生的事业。那是不是说我们下了一次决心之后一直都可以在这个状态下呢？不是，人的心过一会儿就开始模糊了，忘了，又有其他的事情、因缘，又有其他的说法，那这种意识就开始淡漠了或者改变了。如果有所放逸的时候，好像有一点自私心也起来了，不肯把自己的心力用来利益众生。这时候呢要记得过去不肯利益众生的时候，这颗自私的、我执我爱的心，这种习气这种做法最终将毁坏自己的身心。之前讲了奉献给众生，现在这种自私自利的心把自己贩售给了地狱的狱卒一样，变成堕落地狱的来源，或者堕落下三道的来源。所以爱他心的功德和自私心的过失，爱他心能够成就佛果，自私心看起来是为了自己，但是一直深挖下去由此伤害的众生、一切错误的颠倒的执着让自己反而堕入到下三道。想要把安乐给自己，但最终会害了自己。这个部分记得自私心的害处。

173

如是汝屡屡，

弃我令久苦，

今忆宿仇怨，

摧汝自利心。

如此记得往昔回顾过去的时候，现在暂时放逸的时候我们会联想到这种情况，如果我们不继续意持、或者保持正知正念来利益众生，把自己的发心发愿全部放在利益众生的事情上的话，过去已经没有办法控制，但是未来不要再让它重复过去的伤害，让自己漂泊在轮回当中乃至于下三道当中。今生今世是一个很好的改变的机会，告别以往的各种做法，现在忆起过去自私的心是怎么伤害我们的。因为过去自私自利的心让我们长久的受到了很多的痛苦，这个在佛的叫法当中经常讲到“无始以来”，像一个瓶子里面的蜜蜂一样，从下三道转到三善道，再一次有转下去；真正遇到这种解脱的智慧极其的稀罕，大多数机会是在智力、慧根比较差的生命当中循环。今天，我们要追忆过去的自私心对过去的伤害，对自己的伤害，所以我们现在要加强，不要让自己的心智模糊放逸，而进一步把握未来。自己降服自己的心，摧毁我执、自私、我爱的这种错误的、具有伤害性的、取舍不明的、不畏因的做法，进而生起利他的心。为了利他，甚至修行的时候都是出于利他的心。所以三殊胜的教法，发菩提心、中间安住在胜义菩提心、后面回向于一切众生发愿获得成就，摄持这一种的方式来修行。在任何时候都做这种强力的比较有力量的决心，调伏自利的心，始终记得如何制服自私的心态。虽然这个改变或许是一点一滴的，或许是这种比较有力量的、快刀斩乱麻式的，这种的时候或许有不断改变的机会。个人上面也要做很相应的努力，去做修行上面步步高升的努力。