

我慢 v. s. 佛慢

修習藏傳佛教的密乘，在學到生起次第，或甚至還沒有到生起次第，僅是修一些儀軌的時候，會聽到一個佛學名辭：“佛慢”，就是傲慢的那個慢。有人問什麼是佛慢？成佛之道要有傲慢心嗎？當然不是的，所以首先須知道佛慢跟我慢的差別。

我慢很容易理解，尤其是學佛的人，都知道我慢是貪嗔癡慢疑五毒煩惱之一，就是傲慢心，是不容易察覺的自大傲慢、以權謀私、覺得自己比別人強，別人都不如我等等這一切的心念。五毒煩惱的習氣，是每一位世間人都需要屏棄的，尤其是學佛的人。一個人若傲慢自大，則很難虛心學習，不能虛心學習就沒有辦法進步。學生覺得自己比老師還要好，就不會再向老師虛心求教；弟子如果覺得他的上師還不如自己，那麼他也不會再去跟上師請法，或者是請了某一些法之後，拍拍屁股就走等等。所以一個有傲慢心的人，不管在世間還是在佛法上面，都不會再有很大的進步，因為他的心一定是滿的，沒有辦法再容納任何功德。

一般來說，我慢在形式上自己很難察覺，尤其是學佛之後，雖知道我慢這個東西要不得，可是不少人讀了一些書或學了一些佛學名相，就變成老油條，覺得自己已經是法師級，可以開始為別人開示，嘴裡就開始訓斥、批評。別人做功德布施，他自己不僅不去做，還會對別人多有指責，說是太著相，然後說我們現在都不著相，就是滿嘴的高深術語。就像現在說到“禪”，就變得很高深莫測、似懂非懂、很不容易理解。另外一種情況，是自以為學佛修行很多年，開始變得像頑固的石頭一樣，再也聽不進去任何話，聽不進去任何的過失，一副不管你怎麼說，反正我是如如不動，不管怎麼樣去糾正他，甚至上師、善知識提出的指責或者要求，他都不會再改變，就覺得自己了不起，你說你的，我做我的。一般進入佛門比較多年的人身上，比較容易出現以上的情況，有些觀念已養成習慣之後，如果他沒有一個好的上師善知識，尤其是他對上師的信心不是很堅定的情況下，他的心就像頑石，已經很難再軟化改變，很難再對他的習氣或者缺點做糾正。這些都是一些我慢的表現。

除了這種我慢，佛法中還有一種大我慢，也可以稱為佛慢，這個反而是修行人必須要有的。在了解到我們自己本性的如來藏性，我們自心都有佛性，都能夠成佛這一點時，必須相信“我就是佛，佛就是我”，每一個眾生都有如來藏性，我若不去教化眾生，誰能夠教化眾生？我若不去承擔如來家業，誰能

承擔？我們需要建立這種責任感，要為眾生、為佛教犧牲奉獻，這種大無畏的勇氣跟氣概，這種氣概就是建立在”人人皆是佛”的見地基礎之上。無量劫以來眾生本來就有佛性，因為一時的無明而墮入輪迴。我們自身的顯現皆因凡夫的業力，因此才有這些迷亂的妄想、幻像出現。可是從本質上來說，眾生本具有的佛性與佛是沒有差別的，在這種見解上面所生起的自信心就是佛慢。

不管佛教中的哪一乘，我慢都是一種煩惱，是一種毒。在對治我慢的這條路上，小乘、大乘及密乘有些不一樣的方法。小乘的修行人，是修”人無我”，從觀五蘊皆空，慢慢地斷除對人的執著，人我執消失之後，自然而然就不會有我慢產生。對大乘的修行人來說，則更注重他人，以此減緩或者降低對自身的執著，來去除我慢。比方說行六度波羅蜜，我們修自他平等、修自他交換的時候，把自己放到很謙卑的角度，更加著重於眾生，這樣我慢也會減低。再來密乘的方式，是用清淨的分別念，來對治不淨的分別念。密宗又稱為”果乘”，顯乘又稱做”因乘”，果乘是以果為道的方式，把未來成佛的結果，拿到現在做為道用。大家聽清楚是”道用”，而不是說未來的結果現在就是喔！那只是作為一種道路的方式來運用。當我們成佛的時候，已了知每個眾生都是佛，在此見地上，轉為現在在生起次第階段，就把自己觀成佛。

密乘有四續部，下三續的事續、行續、瑜珈續的方式，還是有自他或高低的分別，就是說本尊跟我們自身修行人還是有落差。可是在無上瑜珈續，也只有無上瑜珈續，才有生圓二次的名相。在無上瑜珈續以上，自己就是本尊，要自成本尊。也就是說，你要有這種堅定的信念，自己就是佛的自信心。這種自信心是建立於眾生都有佛性，都有如來藏性，都能夠成佛的見地。雖然有這種自信心生起，但並不代表你現在就是佛，只是把未來成佛的果，現在做為道用。那麼這樣有什麼好處呢？生起次第的修法，主要有三個重點，第一個是”尊形明顯”，要把本尊觀想得很清楚。只是觀想本尊形像很清楚還不夠，力量還是很薄弱，必須要有本尊就是佛的信心跟信念，才有辦法發引發我們內在的如來藏性，佛性的功德才能夠逐漸生起來。

在這裡密乘強調清淨心，所有眷屬、所有眾生，都不再看成是眾生，而看成是佛菩薩的眷屬，自己變成本尊，自己就是佛菩薩，所在也化成清淨的剎土。雖然這還是一種分別念，可已經不再是凡庸的分別。我們凡夫俗子，現在所看到的分別是凡庸的，就是不清淨的分別，是肉身且有很多煩惱的分別。密乘則是用清淨的分別念，來對治這種不淨的分別念，就是用大的我慢-佛慢的心，來對治一般凡夫的我慢，這就是生起次第的第二個重點-“佛慢堅固”。這樣可以消除”人我執”，不會再有對於人的執著。

人我執會消失，是因為這個時候你不再是凡夫，我也不是這個慧光，我就是本尊，我就是佛，所以此時你的人我執會減弱消失，但”法我執”仍然存在，因此需要注重生起次第的第三個重點-“憶念淨相”。佛慢堅固比前面的尊形明顯重要，在生起觀想佛、本尊的顏色、手勢很清楚以外，更重要的是你必須有這種自信心，自己即是本尊的信心，也就是佛慢。這樣雖然減低很大一部分人我執，可是還有法我執存在，因此還需要藉由憶念淨相來消除。比方說壇城的無量宮，是佛相續中三十七道品的功德顯現，本尊的手勢、面部的眼睛、嘴巴、獠牙，頭髮等等，都只是一種表相，其本質是空性的，即使佛本身也是空性，須藉由最後的觀空來化除法我執。

藉由這三種方式的輪番修習，就比方是耳朵裡面入水，可以用水來把你耳朵裡面的水引出來一樣。密乘的對治法，是比較善巧方便的方式，所以這個又稱為方便的生起次第。但是這些都有一個前提，就是你的出離心、菩提心，都須足夠堅固穩定。密乘是佛法，所以一定要有出離心的基礎，也是大乘法門，所以一定是在菩提心的基礎之上來修持的。在這些都足夠堅定跟穩固的情況下，再藉由密乘特殊的方便，可以比較快速的降低或去除我們的煩惱，去除我們的人我執及法我執。

密乘雖有這些特殊的修法，但是具體的修法方式，大家還是要依照自己上師善知識的指導。上師善知識會觀察我們的根器，當我們的因緣到了，就會給我們傳相應的法門，我們再去串習才不會走偏，不會走火入魔。因為密乘畢竟是比較快速、比較強烈的法門，若是自己光看書盲修瞎練，或者是光看我的影片文字就去修持，是絕對不可以的。我只是跟大家做一個知識性，或者基本見地上的一種分享，實際的修持方面，請大家還是要依照自己上師善知識的指導。

感恩大家 阿彌陀佛