第九十课

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，现在我们继续宣讲全知无垢光尊者所造的《大圆满心性休息大车疏》。大车疏分了十三品，现在在宣讲第八品，第八品主要是宣讲发菩提心，现在我们宣讲的内容是在宣讲广说自他相换的内容，前面也宣讲了作为一个菩萨要真正地趋入利他的事业或者在利他道当中不退转的话有十三种作意、十三种殊胜的道理，今天修行宣讲生起四力的这样一种殊胜的方法：

生起四力：《入行论》云：“以欲坚喜舍。”

在《入行论》当中在讲精进品的时候有讲到了 “以欲坚喜舍。”四个力来帮助自己生起精进、生起菩提的本体，“欲”，是下面所讲的信解或者希求力。“坚”是讲一种坚固。“喜”是一种欢喜。“舍”是暂时的一种放舍的修法。

按照《入行论》的颂文，下面次第解释：

信解力：因诚信菩提心功德而断恶行善。

所谓的“欲”，它是一种信解或者一种欲求。在此处所讲的就是因为诚信菩提心的功德，然后开始做断恶行善的这样一种殊胜的修法。

《入行论》云：“畏苦思利益，能生希求力。”

在这个颂词当中所讲希求力和前面的“欲”还有讲记当中的信解力，这些都是一个意思。

畏苦思利益

通过害怕整个三有或者不忍其他众生的痛苦，这叫畏苦。

思利益：自己或者一切众生获得殊胜的利益，这个叫畏苦思利益。也就是说通过思维痛苦和思维这样一种安乐、思维这样一种功德能够生起希求力。这种希求实际上就是希求生长或者兼顾菩提心的这样一种殊胜的本体。

这个就是第一个所谓的“欲”或者“信解力”的内容。

下面讲

稳固力：如果我未发菩提心也就另当别论了，已发菩提心再舍弃无论如何都成恶业，如是思维后当锲而不舍。

这个稳固力，就是前面颂词当中所讲的“坚”，“坚”就是稳固或者坚固，这种坚固就是提到，如果我自己不发菩提心也就另当别论，如果甘心做一个一般的世俗人或者做一个身闻乘的这些修行人，不想发起菩提心也就算了。如果现在已经发起了菩提心之后，无论如何都不能够舍弃。如果发了心之后再舍弃绝对会成为这样种恶业。

如是思维后当锲而不舍的坚持菩提心的本体。

《入行论》云：“轨以金刚幢，行善修自信。”

轨就是仪轨。我们要真正地坚持这样种稳固力或者将自己的菩提心的坚固应该使用金刚幢的仪轨。

行善修自信。自信在有些地方以前的版本当中就是讲一种自慢。

金刚幢《华严经》当中所讲到的八大菩萨之一，这样种金刚幢它主要是修持这样种自信或者主要是修持自慢，这种自慢和平时的傲慢它不相同的，傲慢是一种烦恼，自慢是一种坚固力，一种向上的精神。也就是我们应该这样想，现在我应该负担起度化一切众生的重担，不管众生对我恭敬或者对我轻舍，对我做各种各样的事情我都不管，反正自己发下的誓愿、自己要修持的菩提行必须要坚持下去，这个就是一种自信，这个就是一种自慢，在修行佛法的过程当中这样种自慢可以对治一般烦恼的傲慢，所以它的修法很殊胜的。

《入行论》云：“首当量己力，自忖应为否？不宜暂莫为。”

这个三句的意思主要还是讲已经发了菩提心之后，不能够再舍弃了。

首当量己力，就是我们在世间上也是这样的，在做一个事情之前首先要掂量一下自己的能力，自己的能力能不能够胜任这个事情，如果首先观察的时候，认为自己没有这个能力的话，不宜暂莫为。在最初的时候不做它也是可以的，我们在发菩提心的时候也是这样的，这样的菩提心我能不能够胜任？这样种度化众生的事业能不能够胜任？如果通过思维利益和思维轮回的过患等等之后，认为无论如何可以趋入可以胜任，可以胜任的时候就必须要坚持，如果认为还不行的话暂莫为，这个就是对于修习佛法来讲的话一种窍诀或者平时我们在做世间当中、佛法当中修为的时候，也可以做一个总的思维方式。

舍弃力：偶尔在不损害众生的情况下舍弃轻微的学处也是开许的。

这个在上面的四个次第当中把第四个次第放到第三个次第来进行宣讲的。

这个地方舍弃就是在偶尔不损害众生的前提下面，如果说是舍弃轻微的学处也是开许，这个方面就是要舍弃有些时候在危险的时候或者欢喜的时候，这个方面如果实在没办法守持轻微学处，放弃也是开许的。

《入行论》云：“遇畏宴会等，暂舍轻微戒。”

遇畏就是遇到这样种畏惧的时候，比如说老虎追赶或者其他的盗贼追杀等等，这个方面本来对一个修行人来讲，尤其对一个比丘来讲不能够跑，不能够大呼大叫等等，这个时候也可以高呼救命，或者也可以高喊其他的语言，这个时候是可以舍弃或者可以快速奔跑的。还有有的时候遇到宴会的时候，比如说一些大法会或者其他的宴会的时候，没办法守持微细戒，这个时候也可以暂舍，但是根本戒是没有开许可以舍弃的，这个方面讲到的舍弃力。

在《入行论》精进品当中讲到舍弃力和此处稍有不同，《入行论》当中讲到舍弃力主要是讲“暂舍为久继”这个问题，“暂舍为久继”的意思是说当我们修一个法，修很长时间之后，可以稍微放松一下，可以稍微轻松一下，休息一段时间让自己的身心恢复疲劳，恢复疲劳之后，再开始进行闻思修行就可以，比如今年夏天也是放假几天，让大家放松，朝山或者休息，休息完之后又开始重新闻思修行，这个就有一种新的活力，有一种新的动力，所以这个方面在大乘的修学当中也是开许的，或者当我们学一部法学完之后，就应该把这样种法稍微暂时放弃，放弃开始学或者开始修学另外一个法，这个方面也是一种舍弃力，这种舍弃力实际上教导我们在修学佛法过程当中，松弛有度，像这样的话也不能够恒时地放松，恒时放松自己相续当中是没办法增长功德的，也不能够恒时过紧，恒时过紧作为一个欲界凡夫来讲，作为一个初学的菩萨来讲，必定它的肉身或者他的心承受能力是有限的，所以如果一直这样紧张下去的话，也许会彻底崩溃，如果彻底崩溃之后反而会影响以后的长时间的修学菩萨道，所以说这个方面也是专门提到一种舍弃力，这个是按照《入行论》当中的颂词的观点进行抉择的。

下面讲第四种力：

欢喜力：以欢喜心成办利众事业受持学处。

前面讲了“以欲坚喜舍”当中的“喜”，“喜”就是指欢喜力，欢喜力主要是通过其他的欢喜心投入到成办利益众生事业这样种当中去，或者守持这样种学处，也就是说对于自己所守持的菩萨学处，不应该视为负担，应该视为欢喜，因为这样种学处不管受直接或间接都是利益众生的，我们观察菩萨的三种学处，严禁恶行戒或者摄善法戒、饶益有情戒三种戒律都是直接间接利益众生的，所以说能够直接、间接利益众生成办利众事业的学处就应该通过极大的欢喜心去守持，而不应该思维一种沉重的压力或者负担，这个方面就要鼓励我们对于修持菩萨道生起一种欢喜。

《致弟子书》云：“谁为他利纵然断头颅，亦如莲花欢喜目视之，为自利处白伞所遮地，亦将视为锐利之剑锋。”

这个是从两个方面作对比，对比之后教导我们应该投入到利他而不应该恒时间只利益自己，自私自利的心必须要放弃的，前两句主要是说“谁为他利”，任何一个菩萨如果是为了利益众生，他的头纵容被砍断了，亦如莲花欢喜目视之，这个是什么意思呢？

心性休息90课10-20分钟

前两句呢主要是说谁为他利，任何一个菩萨，如果是为了利益众生，他的头纵然被砍断了，“亦如莲花欢喜目视之”，那么这个是什么意思呢，如莲花的欢喜目，如莲花的欢喜目这个莲花就是让人见而生喜的一个对境啊，那么很多众生见到莲花之后呢自然就生起欢喜。所以说呢这个方面，在这个地方呢通过这个欢喜的眼光，这种欢喜的眼光就好象是莲花的眼光一样，就是具有莲花的眼光，因为莲花它是令人见而欢喜的。所以此处我们的目光啊也应该就说是这个发出令人见而生喜的这样的目光，就说纵然我为了利益众生，纵然是自己的头被砍断了，这个时候呢也应该以欢喜的目光看对方。对方他是杀害我的刽子手，但是呢就说是这个我也应该呢就是投以这个欢喜的目光，也就是说表达一种内心的欢喜，就是因为是为了利他众而斩断头颅的，从这个方面讲的话就说是这个对于利他呢非常有这个兴趣，非常欢喜的意思。而为自利，就是为了自己的利益而不考虑众生，不考虑佛法，只是自己怎么样享受啊，为了自利处白伞所遮地，这个白伞所遮地呢就说明这个比较荫凉的，或者说这个白伞呢也是一种比较高档的吧，在印度来讲的话这些白伞呢，或者说拥有了这些珍贵的比较华丽的东西，白伞所遮地就是让人非常悦意啊，能够长时间呆在这里叫白伞所遮地。如果一个众生一个菩萨为了自己的利益处于这样一种白伞所遮地的话，表面看起来是一种欢乐，但是呢亦将视为锐利之剑锋，也将这个地方看成锐利的剑锋一样，就没有什么可以悦意的，没什么可以呆的地方，没有可以呆的这样一种这个根据和理由。所以说做为一个发菩提心的菩萨来讲，如果为了自利的话，很好的地方他都把这个地方看成一个锐利的剑锋遍满这样一种这个草原一样，所以说根本不愿意去这个，一刹那不愿意去安住的。这个方面就通过对比的方式宣讲了应该就说尽量的舍弃自利而做利他的行为。

当以此种方式发心。善法是应取或者是善趣与解脱之因，故当恒时行持。下面呢就从另外一个方面做教诫，前面也讲了这个四种力已经讲完了，然后呢下面再对善法的本体。这个善法的本体呢是一种应取之处，应取之处的意思就说应该修学应该生起的它的这个本体，一个是应取或者说是善趣的因，还有一个是解脱的因，那么我们就说从取舍的侧面来讲善法是应取的，那么如果从获得暂时的善趣来讲的话，善法也是它的根本进取因，要获得解脱来讲的话，善法也是它的这样一种不可缺少的这个因。所以说呢我们应该恒时的行持各式各样的一种这个善法，对于大的善法要持，对于小的善法也应该行持，也就是说自己尽量能够养成对于大大小小的善法都有兴趣，同等有兴趣去趣入，那么这样行持下去，即便是这个每一次做的善法都很小，但是慢慢慢慢累积，慢慢累积起来的话，那么它的这个功德利益，它的福德就应该相当深厚了。这个方面就要教导我们恒时的对于善法欢喜的去行持。《入行论》又云：“因昔净善业，生居大莲藏，芬芳极清凉；闻食妙佛语”，那么这个颂词当中呢主要是讲到了这个善业的殊胜功德，善业的殊胜的利益，因昔净善业就说因为以前我们所修持的精进的善业，生居大莲藏就说在后世可以往生到净土当中啊，此处我们以极乐世界为例子啊，以极乐世界为例子。那么如果现在我们修持这些清净的善业，发菩提心，清净罪障，或说是这个顶礼转绕闻恩修等等，修持这样一种清净的善业。那么在这个时候呢往生极乐世界，生居大莲藏，大莲藏呢就是这样一种这个一种房屋的宫殿呢，在极乐世界当中呢莲花苞当中呢有这样的七宝宫殿，主要生居大莲藏，芬芳极清凉，它的环境呢一方面是遍满了这些这个自然的香气，遍满这些芬芳。一方面呢是根本没有热恼，极为清凉的，极为悦意的这样的地步。闻食妙佛语，闻食妙佛语的意思就是说听闻佛法这个就成了每天的食物一样，那么自己耳中听闻的佛法就是一种美妙的食物，听了之后呢可以增长自己的法身功德或者说是智慧的本体的功德。心润光泽生，心润光泽生呢就是听闻佛法之后呢自己的心得到滋润，自己的心得到滋润那么在身体上面显现这样一种光泽。光照白莲启，托出妙色身，喜成佛前子。那么因缘成熟或自己的这个善根圆满之后呢，阿弥陀佛或者这些主尊所放的光芒照到自己的莲花苞上面，那么这个莲花苞呢就开始这个开启，开启之后呢自己这样一种这个佛子，象这样就从这个莲花当中托出这个妙色身，在极乐世界当中呢这些这个菩萨都具备这些妙色，三十二相，八十种好，这些方面都是具备的。喜成佛前子，这个时候就欢喜的成为阿弥陀佛座前的这样一种义子。这个方面是什么意思呢，实际上这一段主要是在讲应该精进的积累善业，精进的积累善业，今生当中也是安乐，死了之后，死了之后也是安乐，然后呢死亡之后生到净土当中啊，他就说是环境非常的悦意，然后所闻的呢没有什么其他的这个这些这个秽语啊，其他的这些这个真正的语言都是佛陀宣讲正法的这个这个佛的妙语。然后呢自己在这个里面听法不断修习，最终呢从这个莲花当中真正的出生，然后呢变成这个佛子，变成佛子之后呢就具有很多的功德，然后可以任运自成的利益众生，这全都来自于修持善业的结果。

下面就另外一个方面进行观察，因为这个大车疏当中讲了很多窍诀，所以说我们分的时候从很多很多侧面进行观察的，这个前面呢主要是讲到了这个善业的功用，下面就应该生起一种将众生做为我所的这种作义，这种如理的作义。应视众生为我所，那么这个地方讲呢应该将众生看为我所，那么这个看成我所有什么必要性。比如说呢将自己的奴仆，自己的眷属，或者房子，或者自己的这个头目手脚等等，这些呢我们都成为我所，只要是只为我所的东西我们都有一个共同的一种习性啊，只要是我所的东西呢就愿意保护，只要是我所的东西就愿意饶益，就这样的。那么以前呢只是很狭隘的将很，就说是自己有关系的这些呢只为我所，对于其他众生呢就没有只为我所，现在呢我们就要将一切众生只为我所。那么既然将一切众生都只为我所有，或者我所饶益的对境的时候呢，被我所之后，那么自己就会想，这些众生都是应该我来度化的。在如果真正内心当中啊，我们就说通过修持这样一种菩提心，哪一天在相续当中真正将一切众生已经真实只为我所的时候，那么我们从观仿出来，观仿出来时候看到一个众生，哦这个就是我所，他就只为我所，只为我所呢自然而然就会就愿意去利他。结果看到一个众生的时候，这个也是我所，自己很自然的愿意利益他。看到麻雀，看到牦牛，看到老鼠，那其它的一切众生都能够只为我所的缘故呢，都能够平等饶益，那么如果能够这样的话，那么一切众生自然而然就成为自己修菩提心的殊胜助缘的。所以将一切众生只为我所的修法极为重要，在《入行论》第八品当中呢也是要专门着重的培育我们这种将众生只为我所的这样一种做义，在第八品的？？（17分50）品的时候讲的很广很广。就那个时间通过很多理论引导我们的心呢就说是也能够将众生逐渐逐渐的只为我所得，到？？（18分）品的时候就可以了知。

因为一切众生无不成为过自己的父母与亲友，故当利益彼等，从一个侧面讲的话一切众生都成为，都当过自己的父母，都当过自己的亲友，所以说呢现在要利益他们，就是一个做义。而第二个做义呢而且众生是修持菩提之福田，由此也当饶益他们。那么第二个方面呢这个根据呢，众生是必定是作为自己修持大菩提的这个福田的缘故，自己修持六度的时候，就是施舍的时候它的对境都是众生，所以说呢他们是帮助自己成就这个菩提的福田，从这个方面讲的话也必须要这个利，益他们，这个是这个第二个方面。第三个方面就说能够令佛欢喜的缘故呢，也应该利益众生。又能令佛欢喜，因此更应当成办利众事业。那么就说做为一个佛子呢，必定他的这个所作所为应该相和佛意，应该令佛欢喜，那么利益众生就能够令佛欢喜，所以说呢更应该利益众生。《入行论》云：“修法所依缘，有情等诸佛，敬佛不敬众，岂有此言教？”而修法所依的这个助缘，有情和诸佛是相等的，那么有的时候呢我们只是向诸佛顶礼，只是向诸佛表示一种恭敬，表示一种诚心，但是呢有的时候就往往忽略了对众生方面表示一种恭敬或者诚信。实际意义上对于修持大乘道的菩萨来讲的话，佛陀固然是我们修持菩提道的一种殊胜的助缘，因为佛陀是大福田，对他供养恭敬能够获得福德，佛陀是一切佛法的这个来源，是一切佛法的源泉，所以说呢也应该对佛恭敬。佛陀是我们的导师，所以说也应该对佛陀恭敬。这个方面是没有什么说的，没有争论的。那么此处？？（20分）菩萨要引导我们的，主要是要将我们的分别念呢，将我们的邪负面打消，然后呢将这个恭敬，将恭敬呢也对准这个众生，那么众生也是我们成佛修法所依的助缘，如果没有有情呢，也无法成佛。我们发菩提心的时候，为利众生愿成佛。《入行论》云：“修法所依缘，有情等诸佛，敬佛不敬众，岂有此言教？”

将我们的邪分别打消，将这个恭敬也对准众生，因为众生也是我们成佛我们修法所依的助缘。如果没有有情，也无法成佛。我们最初发菩提心的时候，为利益众生愿成佛，这个讲的很清楚，愿利众生，为了利益众生愿成佛，所以说如果没有众生，我们这个菩提心的本体都没有办法圆满安立，所以从这个侧面来讲，肯定这个众生是修法的助缘。那么在发心之后趋入这样一种菩萨道的修行，不管是修持自他平等、自他交换或者说自轻他重，哪一个是离开了众生的，没有哪个是离开众生，所以说我们要修持自他平等等等，也必须要以众生为所缘，从这个方面来讲，必须要恭敬。

再一个修持行菩提心学处的时候，六度，布施度肯定要有众生才能布施。持戒度也必须要依靠众生而持戒，安忍度等等，哪一个都是要依靠众生的。成佛之后的大事业也是要任用自成度化众生，所以我们就知道，修法所依缘，这个有情他也是极其重要的，那么我们在有情和佛之间就是说，从有情或者佛善知识，这两个方面没办法分出哪个高哪个低。所以说我们说这个有情高或者是佛高，这方面都是没办法分别的。离开了佛，离开了有情，我们的菩提心或者我们这样一种菩萨行都无法圆满，所以说这个方面叫做我们能叫平等的对于修法所依缘的有情和诸佛平等恭敬。

敬佛不敬众，岂有此言教？如果我们只是对佛表示恭敬，对众生不表示恭敬，哪里有这样的言教的？根本就没有这样的言教，所以说寂天菩萨一针见血就指出了我们的毛病，所以说我们就应该从现在开始对于佛陀和对于众生平等恭敬，当然从我们凡夫人这个固有的习气来讲，佛陀当然是具有功德的，对他表示恭敬很自然，而对于有情表示恭敬就很困难，但是这个方面困难是困难，但修行是必须要修行的。所以说这个方面主要是鼓励我们，鼓励我们逐渐逐渐趋入到恭敬众生的这样的修法当中去。

又云：“为令如来喜，止害利世间。”

又这样讲，为了令如来欢喜的缘故，应该制止对众生的伤害，而对整个世间普遍做饶益，不管是发心也好，还是真实的行为也好，这方面都是菩萨必须要再再修习的。

自他平等，下面开始讲自他平等自他交换，广说这样一种修法，首先是自他相换前面的因就是修持自他平等。

自相平等有共同与不共二种，共同自他平等在四舍无量心品中已宣讲过。

所谓的自他平等有共同和不共，其中共同的自他平等在四舍无量心，四舍无量心的意思就是说，四无量心当中的舍无量，就是这样理解，就是说四舍无量心我们认为是不是有个错字，不是错字，四舍无量心的意思就是说，总的来讲四无量心就是说分别讲自他平等的时候是讲舍无量心，所以说此处讲四舍无量心品，已宣讲过要将亲怨观为平等。这个方面的修法已宣讲，这个是共同的自他平等。

不共自他平等：如对一个怨敌，首先对其作母亲想，再观想：如同自己向往暂时获得安乐、究竟成就佛果一样，他也无有差别，所以愿我能尽力利益他。这个时候就教给我们怎么样修持不共的自他平等，那么现在我们就观想一个怨敌，观想一个怨敌，这个时候首先对她做一个母亲想，我们在没有修自他平等之前，他就好像一个实有的本体的怨敌，这个时候首先我们将他观成我们的母亲，就是说曾经做过我们的母亲，从这个方面观想，他是我具有母亲的这个自性恩德的，然后再观想，那么自己是向往暂时的安乐，比如说人天的安乐，在今生当中，我们也是愿意离开病苦啊或者说违缘，获得健康，或者说获得其他的衣食上面丰裕的安乐，这个是自己向往的，究竟自己愿意成佛，那么作为一个有情来讲，他也是没有差别的，对方也没有差别，实际上我们说他也没有差别，他没有学佛他怎么可能说向往究竟的佛果，这个方面我们就是观察，只不过是他不了知佛果具有什么样的一种功德而已。如果他真正知道了佛果具有什么样的功德，绝对会希求的，不希求是绝对不可能的事情，所以说从这个方面我们一概可以讲暂时的安乐，对方是愿意获得的，究竟的成佛安乐绝对也愿意获得的，所以从这个方面讲的话，是没有差别的。所以愿我能尽力利益他。所以说既然是我的母亲，对于自己的母亲，哪有什么不能尽力利益的呢？肯定能够尽力利益，《修心七要》当中也是讲了很多这样殊胜的要诀，我们对母亲愿意付出很多的辛苦或者说付出很多的劳作乃至于付出自己的生命做一个真正的孝子来讲，绝对是心甘情愿的，那么现在这个怨敌既然是我的母亲的话，她也向往获得安乐，她也向往获得究竟涅槃，从这个侧面观察的时候，又是我的母亲，然后她也想获得暂时和究竟的果，那么为什么我不能够去尽力利益她，应该是尽力利益她，从这个方面开始观修自他平等。

如是而修。从一个众生到等同虚空界的一切众生之间而观修。

首先是缘一个众生这样去再再观想，然后呢逐渐扩大观修的范围，最后对一切法界的众生能够任运的观修，能够任运的观修时候，自己自他平等真正就算是修到量了。这个方面的这个修法是很重要，所以说平时我们在修菩提心的时候也可以将这个自他平等，自他交换，自轻他重，这个时候作为这个菩提心的正行的所缘。然后反复的观修或者反复修持，通过这些法的磨练，我们的心逐渐会从自私自利的这个狭隘的心理当中解脱出来，然后将注意力放在众生上面，那么就是说，这样修持在座上面存储之后，在下座之后在真正面对众生的时候，这个时候就愿意付出了。如果没有通过这样一种修心法来磨练自己，来修习的话，那么上座的时候是一种，下座的时候是另外一种，看到众生的时候，自己还是忍不住要去伤害她，忍不住还去破坏她。所以说我们就讲，我们在这个，真正面对众生的时候，能不能够做到自他平等，自他相换，很大一个程度来自于你在座上面，你在入座的时候修的这个质量怎么样，如果你在上座的时候修的质量非常好，那么在下座的时候，在座上面真正修菩提心的力量，它会不断的延续下去，延续的时候，我们在和人接触的时候，这种力量就会显现出来。这种力量一旦显现出来之后呢，自然而然就愿意对对方做利益，不愿意伤害他，对她做饶益，这方面的心绝对会有，只不过呢，我们上座和下座，下座的时间能够保持多长，这个方面有时候就难以定准。有的时候上座修的很好，下座之后几分钟或者说几十分钟之内，一两个小时之内，它的力量没有消失的缘故，还能对众生保持一种悦意的慈悲的状态。但是有的时候过去之后，修法的力量也会消散了，修法力量消散之后，它有可能恢复到以前的状态或者恢复到一种无记的状态，都有可能，所以有的时候在严格对于瑜伽士修持菩提心要求的时候，修四座，修六座，它都有这样一种目的的。那么就是说修四座，一座修完之后他可以保持一段时间，然后当他的力量消失的时候又开始第二座又开始了，第二座修完之后下座他又可以保持一段时间，然后第三座又开始了，这个方面每天可以串习的话，就能够保持一种利他的信念而不会散失的。

还有一个问题就是，我们在上座的时候修持自他平等，在下座的时候尽量在行住坐卧当中尽量去忆念，就是自己刻意的去忆念，不要随着外境而散乱就把这个修法给忘掉了，刻意去忆念它，这个保持的时间会更长一点。下座的时候忆念再加上上座的时候专心的这种功能，像这样的话能够长时间的保持自己的心情就处于一种真正利他的慈悲的状态当中，这个方面也是很多其他的修法当中也是这样提到过。下面就是讲自他交换。

自他相换：修不共自他平等达到修量后，观想：将自己的一切安乐、善根全部取出施与他，以此福德愿他暂时转生善趣、究竟获得佛果。

前面的自他平等修到修量之后达到标准了，然后可以进入自他相换的修法。自他相换的修法就是观想自己相续当中现在获得的一些安乐，现在已经拥有的一些资具的安乐等等，然后呢内心当中隐藏了这些善根全部取出来一点都不剩，一点都不剩，全部取出来一点都不剩。然后呢布施给众生，然后愿这样一种福德和善根在他身上成熟，让他暂时转生到善趣，究竟获得佛果，因为我们在修持作为一个菩萨来讲在修持佛法的时候，当然不是为了究竟转生善趣的，我们是发菩提心修持这样空性慧的原因获得佛果，这个种子我们已经修了，这个种子已经有了之后呢，我把这个种子给他的时候给对方的时候，他就获得这个本体了，他内心当中自然而然的生起了这个修持暂时增上生究竟的决定胜或者菩提心的这个修法的功德，这些习气这些善根就在他内心当中我们观想他已经获得了，获得之后这个善果一旦成熟，暂时就转生善趣究竟绝对获得佛果，这方面就是一种可以说是修法，然后呢进一步观修。

他的恶业痛苦犹如换衣服般自己取受并成熟于自相续，自己承受他所要感受的恶趣等诸多痛苦。

那么对于其他众生的恶业他的这个痛苦犹如换衣服一样把他的衣服脱下来，然后自己穿上一样，从这方面把他们一切的痛苦恶业，从他们相续当中取出来，然后呢，观想自己相续当中自己来承受他们要感受到恶趣的痛苦。现在他们的一切痛苦，比如说他们现在现行感受的饥渴寒热或者说是一切的地狱等等难忍的痛苦，还在相续当中即将成熟，后世的这个恶趣的这个恶业全部在我自己身上成熟，那么就是让我来承受，让这些众生能够解脱。那么有的时候我们想如果真正的一切众生的恶业真正能够在我相续当中成熟，真正是我能承担一切众生痛苦，而其他的一切众生不需要再感受痛苦的时候，自己绝对是想绝对有必要这样一种取受，肯定有必要的。因为通过我自己一个人感受痛苦，而令其他的一切众生的痛苦都不需要感受的缘故，为什么不乐意去做呢？应该乐意去做，所以说从这个方面讲的时候呢，就是教导我们说应当诚心诚意修自他相换，心缘于一个众生直到一切众生之间修炼，那么有些时候所缘呢也是一个然后一切众生。实际上上师也是经常教导我们，这些法不是说修不来，这些修法讲的很清楚。自他平等怎么修？自他相换怎么修？这些方面就是观待于修大圆满了，或者说观待于修大中观来讲的话，他必定是一个有所缘的修法。他又说自己或者又说观众生这样一种自他相换，将自己的善根给他，将对方的习气恶业自己吸收进来，这个方面看的时候从修法的侧面来讲不困难，确确实实不困难。那么如果自己其他的法修不来，就修这个就可以了。不管怎么样，下面还讲这个功德是非常具大的，从暂时和究竟来讲，功德非常巨大。所以说如果我们其他法修不来的话，就修这个就说自他平等，就修自他相换，这个方面无垢光尊者在这个地方讲的清清楚楚。那么如果需要真懂的话，就看一下《修心七要》，或看一下前行啊，看一下其它的这些窍决书当中，所讲的这个自他相换的修法。

掌握之后每天就修，反正每天有时间就修，平时的话就是说，我们也是经常要求或者经常鼓励大家，你只要有一分钟的时候你就修一分钟，有二分钟就修两分钟。所以说像这样的话，如果真正养成这个习惯的时候，他就成了一个自然。这个自然只要有空闲的时候呢，自己尽量不要去做其它的非法，或者没有意义的事情，经常一个人独处的时候，也能够修持这样一种自他相换。这样慢慢自相续当中的我执就会泯灭，然后就是说菩提心的本体就会生起来。所以对于任何一个众生来讲都可以比较顺利的，或者说比较容易掌握到这个修法，也能够很容易的修持的这样一种。

以此可清净无始以来的深重罪业，并且灭尽后世所要感受的恶趣之诸多恶业，获得众多的安乐。那么下面就讲到了这个修练四摄法的这个功德，那么如果能够这样修持的话，可以清净无始以来的深重的罪业，清净谁的呢？就是清净自己的。相续当中通过我执而造下的深重罪业，都能通过这个方面的修持都能够清净。因为以前上师也是提到过，以前我们的很多深重的罪业，几乎都是通过依靠我执而生起来的，有哪个罪业是通过因为利他而生起的罪业呢，这个很少的。所以现在我们要将相续当中积累的这些深重的罪业消除，最好的方便就是通过修持四摄法，就是通过修持自他相换来泯灭我执，那么修持自然而然成了一种净罪法了，自然而然就成了一种净障法了。所以说无始以来的这个深重的恶业呢，通过这个方式就可以泯灭，而且通过这个修行呢，可以灭除后世要感受的恶趣的很多的恶业。那么如果我们现在不通过很多殊胜的方便，就大力的修法来尽除相续当中的恶业的话。那么很多人啊，不管是世间上的人，还是现在显现的居士身份，出家人身份的这些修行人，那么很可能很多人都要堕入恶趣。但是如果掌握了这个窍决，或者说将这样的一种修法始终的贯彻下去，贯彻到自己临终，贯彻到死亡的时候呢，通过无垢光尊者的金刚句，通过佛菩萨的金刚句可以保证，这个时候讲到了，绝对能够灭尽后世要感受的很多恶业。那么灭尽恶业之后就不需要再转生这个恶趣了，获得众多的安乐，所以说呢暂时和究竟的安乐都可以获得，所以说修持这样的一种自他相换法，是非常殊胜的。

《入行论》云：“若不以自乐，真实换他苦。非反改成非仅，非仅不成佛，后面再加一句呢，生死亦无乐。非仅不成佛，生死亦无乐。生死当中也没有快乐，一个逗号一个句号之间呢，逗号和句号之间加一句，就是生死亦无乐。那么在《入行论》当中这样讲，如果不能够以自己的安乐，换成他人的痛苦，把自己的安乐给众生，把众生的痛苦我来取受，如果不这样修持的话，非但不成佛。那么非仅不能够成佛，而且在生死当中呢也没有快乐。那么为什么我们不修持自他相换？在生死当中就不会快乐这个是什么理论，为什么就能证成？我们就知道呢，就是这样一种自他相换啊，他是一种泯灭我执的窍决，不修持自他相换实际上就是增长我执，实际上就是增长我执。如果增长我执成佛是根本没有希望的，有哪个佛是通过坚固我执而成就的？那么不但不能成佛，而且有了我执的坚固的缘故呢，因为就说要满足自己的愿望希求他就会造下很多的这个罪业，所以生死轮回的意思就是这样的。这个方面主要是从他的直接违品，而自他相换这个就是泯灭我执的修法，不自他相换就是增长我执的方法。所以就没有讲中间这一品，没有讲小乘声闻这一品，主要是讲两个极端的的反体。两个极端的相违，一个是自他相换，一个是增长坚固我执。所以说如果我们能够修持自他相换，成佛有份，生死当中也会有安乐。那么如果不修持这个我执呢，成佛是不要想，然后生死轮回当中会感觉很多的痛苦。

对此有些人说：“如云‘诸法依缘生,住于意乐上’如此代受众生之苦是不合理的,因为自己将永远堕于轮回中之故。此外造不善业，此人若于意乐回向菩提，则也应成善法，应具有殊胜的意乐回向之故。那么这个就是一组辨论，通过这个辨论的方式，遣除这个争论的方式，来坚固我们相续当中的定解。有些人这样讲的依靠佛经的说法，诸法依缘生，诸于意乐上，一切诸法依靠这个因缘而成的，这个因缘是注定每个人的意乐的。所以依靠这样一种教证得出两个结论，第一种结论的话代受众生的苦不应理。为什么代受众生的苦不应理呢？如果自己发愿代受一切众生的痛苦，那么自己将永远堕于轮回当中，为什么有这样一种结果呢？众生的边际无量无边，不可尽其边界的。那么现在我要发愿代受一切众生的痛苦，这就是意乐啊，诸法依缘生，住于意乐上，那么如果我生起这个意乐，就是原因已经具备了。这个因缘一具备那么自然而然成就这个果，这个果就成立了。什么果成立了？我就永远堕于轮回，永远无法解脱了？因为就是说是众生无边的缘故，痛苦无边的缘故，所以说众生流转的这个时机没有后际的缘故。所以说如果现在发愿代受众生的痛苦，肯定我必须要永远堕于轮回当中，无法解脱这个就是一个，一个结论就是代受众生的痛苦是不合理的，是不能修持的。还有一个呢，依靠住于意乐上，可以成立另外一种结论，什么结论呢？造不善业这个造了不善业的时候，如果以意乐将这个不善业回向菩提，那么也应该成为成佛的资粮，也应该成为这个善法，为什么呢？因为具有殊胜的意乐而做回向，前面不是说这个诸法依缘生，住于意乐上，现在我主要是以意乐将造的这恶业，回向菩提这个因缘就成熟了，因缘成熟那么诸法就能够成就。所以说能不能够因为诸法依缘生，住于意乐上的缘故，我们拼命的造业，造业之后只要我们通过说殊胜的意乐摄持，将这个恶业回向给给无上菩提，那么就不成了一个殊胜的善法了呢？而从这样一个方面又提出了这样一个问题。下面无垢光尊者予以答复，虽然此言属于魔王的论调，但也应当予以答复。本来的意思是魔王的论调不应该理睬，但是这个时候也做一个答复，做一个答复。给魔王的论调流传开来的话，有可能要影响很多人的相续，有可能就要染污很多人的相续，所以这个时候无垢光尊者还是正理予以答复，按照你们的观点来说，若因利他发无边愿，堕入轮回当中，那么文殊菩萨也应当漂泊于轮回当中的。因其所发之愿中言，为每一众生愿住无边际。这个方面就是讲，你们的这个观点论调是不应理的，如果说是你们的论调应理，那么文殊菩萨他就应该无法解脱，就这样通过一个例子来说明，他们的这个论调是不应理的。那么什么意思呢？文殊菩萨他早就发过愿了，为每一众生住无边际，就是说是这样理解，为每一众生愿住到最后际，反正有一个众生

什么意思呢？文殊菩萨他早就发过愿了，为每一众生愿住无边际，或者这样理解，为每一个众生愿住到最后际，反正就是说有一个众生存在，

他就会住于最后际。所以说有众生的时候，文殊菩萨永远无法获得解脱。事实上是什么样的？事实上文殊菩萨早就成佛了，现在显现菩萨形象只是倒驾慈航而已。所以我们就知道了这个论点是不应理的。

文殊菩萨发了为每一个众生愿住无边际，发下的这个大愿，因为愿力极为强盛，愿力极为猛厉的缘故，反面让他提前成佛，反面让他提早从轮回当中获得解脱的安乐。这就是种自然规律。所以我们发愿说要代受一切众生受苦，这是极其强烈的心力，通过这么猛厉的心力，他就能够迅猛地积累无边的资粮，资粮能够无边积累的缘故，因果的规律就是这样的，什么时候这个因圆满了，它的果马上就产生了。

所以我们通过这样再再地发心，再再地发猛烈的心，资粮就能够迅猛圆满，资粮一迅猛圆满，佛果马上就现前了。这是因果规律，因一成熟，果绝对会现前。所以你们这种观点，以文殊菩萨为例子观察的时候，就说明了根本是不合理的。这方面打消一些人的疑虑，所以我们应该发猛厉愿，发广大愿，然后我们成佛的时间绝对会提前成熟。

像文殊菩萨、普贤菩萨或者地藏菩萨，“地狱不空誓不成佛”，发下这样的愿望。我们不需要为他担心的。实际上“地狱不空誓不成佛”这么猛厉的愿望摄受，还是一直是十地菩萨，永远没办法超越这个界线，永远没办法成佛，这个是绝对不需要怀疑的。这么狂飙的愿望绝对可以成佛，早就成佛了，肯定早就成佛了，只不过显现菩萨身。所以说这些大菩萨都是愿力非常强猛，他的资粮早就已经圆满，我们如果也能够这样做得到的话，资粮也能够迅猛圆满。

下面对于自他相换做一个观察。

所谓的自他相换实际上并没有与众生直接相换，如果直接相换也是极妙的，因如此也是广大福德之故。

无垢光尊者说，所谓的我们自他相换的时候，将一个众生观想在面前，然后他的这个痛苦我来接受、他的恶业我来接受，然后我的善根安乐给他，让他去享受。

实际上我们在修自他相换的时候，有没有和众生直接相换？没有，并没有和众生直接相换。如果能够相换也是非常好的，如果真正能够将众生的痛苦自己来接受，将自己的安乐让众生去感受，这也很好，也是大福德。这是什么意思呢？“如果直接相换也是极妙的”这有两种方式，一方面如果可能的话，当然非常好；第二，有些大德在特殊的因缘聚集的时候，可以直接相换。众生的痛苦他直接可以得到，自己的安乐给众生，这也是有的。

所以从这个方面观察的时候，一般来讲自他相换并不是将众生和自己的安乐真正能够交换，并不是这样。下面无垢光尊者还讲，真正的因果规律是自己的业自己成熟，不会迁移到他人身上成熟。既然这样的话，我们修持这种自他相换有没有利益？到底我们还没有这种实际的意义去修下去？上师在这里也做了教诫。

实际上修持自他相换的时候，对对方绝对有利益的，对自己绝对有利益的。一方面真正对方的痛苦自己不能够感受，确确实实我们再说把他的痛苦吸过来，把他的业吸过来，然后把我的安乐给他、善根给他，这些情况是自己怎么修也不能够感受对方的痛苦。从这个方面这样讲的。

有些大德或者修的时候，一修自他相换对方就有好转，对方马上就有感应，这是什么意思？上师说这是依靠菩提心的具大力量把他的痛苦消失。实际上就是通过修菩提心的力量，这个善作意力量非常强，这是个极强的善法的缘故，所以说通过这个菩提心的力量可以消除他的痛苦，而且通过修菩提心的力量，自己相续当中的业能够消减，所以自己能够获得福报，自己能够获得殊胜的安乐。从这个方面来讲也是有利益的，对众生来讲也有利益。尤其是我们以前讲过，主要是对治我执方面，它的力量是极其强大的，非常强大。所以说我们还是应该了知这个情况这后，来精进地修持自他相换。

观想相换的众生与自己二者都是自心，而且他人的痛苦不会成熟于自身，自己的安乐也不会迁移到他身。

我们观想自他相换的时候，观想者自己还有所观想的众生实际上都是自己的心。实际上我们坐在座上观修的时候，脑海当中浮现了一个众生的形象，这个是不是自己的心呢？这个就是自己的心。所以说所修的众生是自己的心，能修者也是自己的心，都是在自己心上面去这样修持。而且他样的痛苦，不管你怎么样观想，他样的痛苦，真正他自相的痛苦不会成熟在自己身上。那么自己将安乐给他，自己相续当中的安乐也不会迁移到他身，这个也是一种针对有些人的疑惑，有必要用这种观察打破他们的邪知。

有些人会想，如果我这样观想，万一他的癌症真的过来了怎么办？万一他的杀生的果报真的过来了怎么办？这方面讲的很清楚，你怎么观修，他的痛苦不会成熟于你自身。而且将自己的安乐善根给他，自己相续当中不会因为你修一次，你相续当中空空荡荡什么都没有，这也是不可能的事情。所以这是一种殊胜的修法，无垢光尊者此处讲到它的必要性或者其中一些密诀，讲完之后就可以从一个侧面打破我们相续当中的这种执著，打破这种怀疑，从而可以放心大胆地投入修持自他相换的修法中去。

佛在经中说业果不移，《百业经》云：“自造之业不迁移他身，他众之业亦不成熟自身，自受自己所积之业果，一切众生为业暗所遮。”

自己造的业不会在其他人相续当中成熟，也不会成熟在外面的山河大地上。他众的业不会成熟在自己的身，只是自己所积的业果，以前自己造了什么因，现在就在自己相续当中积累，这就是假立的一相续，这就是业果缘起。

实际意义上我们知道，在千百万劫之前我们曾经造过一个业，但实际上在造业之后，这个造者已经灭亡了，早就灭亡了，已经不知道转了多少世了，这个五蕴已经一换再换，但是在最后意愿成熟的时候，还是在我们自己相续当中成熟，这就是一种无欺的业果的缘起力。这个法界力就是这样，不会消耗，也不会错乱的。这方面在很多地方辩论也是很大的。所以我们就知道，反正从一般的角度来讲，从根本的核心的角度来讲，自己造的业绝对是自己来承受。

“一切众生为业暗所遮”，所有一切的众生都是被业力的痴暗所遮蔽，没办法真正地重获得解脱。

“罪业不是善根，”下面是针对第二种他们前面提出来的问题，这些众生为业暗所遮这以上，就回答了所谓的不能代众生受苦的谬论。下面是通过殊胜的意乐将罪业回向菩提，会不会成为善根的问题再予以打破。。

罪业不是善根，不能作为回向之因，而是恶趣与痛苦之因。

罪业不是善根，罪和善从显现上来讲，世俗当中讲，绝对是水火一样不容的。所以它不能作为回向之因，而是恶趣与痛苦之因。回向之因的意思就是要回向获得安乐，回向获得这种菩提，这方面如果要回向，绝对就成为一种因果错乱。因为我们回向的时候，以后获得善趣的安乐，以后获得大菩提果，善趣的安乐乃至大菩提果，都是一种安乐的自性，尤其是大菩提果，是纯安乐的自性。所以如果说将罪业回向菩提，他能够成就快乐的话，这个业因果绝对就成为一种颠倒，完全就成为一种错乱。所以这个业因果相合于它自己的规律来讲，这个恶业就成为恶趣，恶业成为痛苦之因，这个是绝对的。

经中也说“此善根回向无上菩提”，任何经中均未说过“此罪根回向无上菩提”之故。

无垢光尊者引用佛语来打破对方的观点。任何经论当中都是说以此三世的善根，全部都是说以此善根回向菩提道，任何一个经论当中都没有说过罪根回向无上菩提。如果有的话，肯定是伪造的，肯定不是真正佛菩萨的殊胜清净的金刚语。所以怎么可以说将罪根回向无上菩提呢？这样的说法绝对找不到，教证也是没有的，理证也是没有的。理证前面已经讲过了，所以这样是没办法成立，教证也没办法成立。

所以，具有善根以意乐回向可成为菩提之因，不能作为因即使回向也不会成为菩提之因，就像将此虚空回向菩提也不会成为菩提之因一样。

如果说是具有善根，一方面具有他回向的本体，再一方面以殊胜的意乐摄持，回向之后就可以成为菩提之因，因为一方面有殊胜的意乐，一方面他回向的本体是善根，这个善根和菩提之间有一种相顺的关系。那么在法界业因果的规律中，有相顺和相对。相顺的是善和安乐、善和菩提、善和解脱，这是相顺的一种业果；恶和菩提、恶和解脱、恶和安乐就是相违背的。所以我们所回向的本体是一种善根，相合于菩提的果。还有回向的本体有殊胜的意乐，所以说通过殊胜的意乐摄持善根一回向，就成了菩提之因，这绝对是非常顺应的。

不能作为因的就是非因，这种非因不能作为因，即使回向也不会成为菩提之因。它因为和法界根本不相顺应的缘故，缘起就根本不相顺的缘故，所以你怎么样将本体这个非因以殊胜力的作用摄持回向，它也不会成为菩提之因的。业因果根本不会错乱的缘故。

用比喻讲，就像将虚空回向菩提，也不会成为菩提之因。我们说殊胜意乐摄持，将虚空回向菩提，这个根本不会成为菩提之因。同样的道理，你说将殊胜意乐摄受，将这种罪业回向无上菩提，也不会成为菩提之因。为什么？这就是讲因，正因回向可以成为菩提之因，非因回向怎么样也不会成为菩提之因。就是这种道理。

因此，这种观点甚至想也不能想、听也不能听，更何况说真正跟随承认了。

无垢光尊者严厉地遮止，像这种极其荒谬极其错乱的观点，作为自己来讲不能想，如果别人在讲不能听，更何况说真正自己去跟随、承认、修持，这是更加不应理的，会错乱圣教，会失坏修行人的精力，失坏他的种种修法。所以我们就知道这方面的观点必须要予以究竟的遮破。

关于清净、增上菩提心之理下文中还有说明，在此不作广说。

如果清净，如果增上菩提心，下面还要通过殊胜的专门的论文、专门的颂词和讲义作观察的缘故，在这里就不作广说。无垢光尊者这样作了交待。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌  
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛  
哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情