**本稿为内部学习所用，非正式文稿，仅供参考，请勿助印！**

**《前行广释》第101课辅导资料（终稿）**

**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。发了菩提心之后今天我们继续一起学习华智仁波切造的《前行引导文》。

《前行引导文》引导我们的心趣向于觉悟之道。是大圆满正行的前行，主要是次第。虽然有些大德讲，凡夫的心和实相之间就是迷和悟的差别，这差别听起来很近，真正要从迷到悟还是需要很长时间的修炼。

首先是要认识到这一点，然后再通过见解不断地串习。因为从无始以来我们的心迷惑得很严重，我执以及各种概念的执著非常严重，这些都需要不断地修行。通过正确方法的修行，首先我们的心就会逐渐靠近实相；然后我们的心就会和实相相似——所谓相似是指在总相上对实相有所了知；最后这个相似的实相就会转变成真实的实相，也就是自相的证悟。

《前行引导文》就是引导我们的心逐渐靠近实相的修行。前面我们讲了最靠近实相的法就是正行法，比如大圆满法。要让我们的心达到相应大圆满法的高度，就必须在心上面不断地修炼，从而把我们的根基提升到能够相应大圆满的程度。否则，正如很多大德所说，虽然法是大圆满，但是我们的心如果是小乘或者世间的心，那么心与法之间就无法相应，因为中间差得太远了。

我们修炼前行也是不断去除我执的过程。最后大圆满所证悟的不是玄妙的东西，就是我们的本性而已。这个最如实、最正常不过的状态，其实就是我们的心性的本来面目。

现在我们的种种分别念其实是在正常的心性上叠加了很多概念，而修行的过程就是把这些概念逐渐认知为是不存在的，或者它的本性是空性。其实这些目前的分别念正是我们趣入实相的切入点。分别念的本性是空性，就是实相。

我们要了知这一点，前期要做很多准备工作。大圆满前行就是引导我们的心逐渐去做圆满加行修学的准备工作。加行有共同的加行。如果一个修行者从来没有接受过甚深的教言，就要从共同前行开始。即便是一个毫无修行经验的人，如果按照共同加行的引导来修的话，也可以逐渐认识到轮回不可贪著，然后生起厌离心、想要解脱的心等等。四加行就是让我们从对轮回极度耽著的状态中出离的修行。所以我们要修四加行。

对今生和来世的希求心都要放弃，因为不管是希求今生还是希求来世都是希求轮回。换句话讲，都是希求迷乱。这个迷乱有什么可希求的呢？但是我们并不知道迷乱为什么不能希求。有的时候我要保留一点对轮回的希望，我还要做一些努力等等。其实这些都是属于迷乱的状态。我们希求迷乱对觉悟来讲没有什么帮助。

修行人讲厌世心，有人会觉得这是很不好的一个词，好像它代表一种很不好的心态。但如果我换一个词——希求轮回就是希求迷乱、希求一种虚妄的假象。这没有什么可希求的。

但是在没有学习过甚深教言之前，还是很难以了知轮回是个假象。所以就要通过暇满难得、无常、轮回痛苦和业因果的引导，逐渐就会发现对今生和后世没有什么可希求的。

既然不希求这个那么要希求什么呢？希求解脱，即希求实相。就是我们每个众生本具有的功德，本来具有的实相的本性。因为实相是真实的，而轮回是虚假、迷乱的。这个实相是我们自己的，而迷乱不是我们自己的。迷乱只有带来痛苦，而实相可以让我们远离痛苦。方方面面观察之后，我们就对轮回厌离了，就会希求解脱。希求解脱之后谁来告诉我们解脱道呢？张三李四，还是我们的父母？还是世间的教育？这些都不行。要依止善知识。

第六个引导就是依止善知识。善知识有善知识的标准，不是说我认为他是善知识，或者我觉得我是善知识，不行的。在这一品中讲了很多善知识的条件，即法相。具备这个法相就是善知识。

善知识是干什么的呢？引导迷乱的心。引导具有迷惑心识的有情走向觉悟，这个引导者就叫善知识。如果他自己没有经验就没办法引导。所以必须具有很多的条件，即善知识的标准。

讲完善知识标准之后，只要善知识具备这些标准就行了吗？不是。善知识就好像导游，要想引导的一个团队，团员本身也需要一定的素质和标准，这就是弟子的法相。

成为弟子意味着什么呢？意味着你愿意走解脱道，这才叫弟子。如果你不愿意走解脱道，那就是路人甲、路人乙，和解脱没什么关系。

既然是师徒，上师具有上师的法相 弟子也应该像个弟子。至少你自己需要具备一定的条件。如果没有条件上师帮不了你。他虽然是善知识，但对你来讲不是。为什么呢？因为你自己不希求解脱。你自己对于解脱不希求、你不具备弟子的条件，你就不能成为所化，他也不是你的能化。所以你不是弟子他也不是你的上师。

要成为上师的弟子，就必须要有弟子的相。就得要像一个弟子才行。这是不是随随便便安立的？也不是。这里面也有弟子的法相。所以我们是不是弟子呢？这还不好说，要打个问号。为什么？因为有的时候说我是你的弟子如何如何，但是一对照弟子的法相，很多都欠缺。这样就不行。

所以说还要是通过这里面所讲的弟子的法相来对照自己。如果不够的必须要去满足，必须要想方设法具足弟子的法相。当个弟子也不容易，甚至有的时候我们觉得自己已经是，但其实还不是。为什么？因为还没有弟子的法相。就好像不能随随便便叫一个上师为善知识，弟子也不是随随便便就是一个弟子，他也有他的条件。如果我们没有这个条件就要去具足。哪里讲的呢？就是第六个引导里面讲了弟子的法相。

有了弟子法相之后就要依止上师。依止上师干什么？听解脱道。解脱道是什么？这里面就分了从皈依到上师瑜伽之间的内加行，后面的生起次第、圆满次第乃至于大圆满之间的这些，都是要依止上师听闻，在上师的指引之下需要实践的教言。

共同加行学完了基本上就成为一个法器，就可以学皈依了、学发菩提心了。如果前面的共同加行没修好，那么皈依的修法对我们来讲就不是真正的皈依修法。菩提心也不是真正的发菩提心修法。

这些修法其实是一环扣一环。如果前面的共同加行修好了，那你就是一个可以修不共加行的法器。如果共同加行没有修好，这个不共加行对你来讲还不是真正能够调化你的法。也就是说你还不是真正能够修不共加行的法器，还欠缺了一些重要的因素。把不共加行修好了之后，就可以成为修正行的法器。

如果不共加行没有修好，这里面皈依的决心、誓言也没有，菩提心也没有发起来，该净的罪业没净，该圆满的资粮没有圆满，该祈祷的上师没有祈祷，这些都没有，给你传个大圆满、传个正行对你来讲没什么实义。因为这欠缺太多重要的因素了。没有这些重要的因素，这个法就算教给你也修不了，对你来讲也就不是正行了。

我们再再强调，修法必须要具备相应的条件。这些条件有些人可以减免，为什么呢？我们在看阿琼堪布的密传的时候，他的上师就说你这个修法只需要修三万遍就够了，因为你相续中的皈依心本来就很坚固、非常稳固。那个法可以修十万遍。对不同的有情有的时候明眼善知识会有不同的要求。

但对于一般人、对绝大多数的中下根基来讲，这些都需要非常认真地去落实。不要认为一看到加行就认为是基础、很浅显或者认为不需要修，可不可以减免掉等等。这些加行的前行基础打好了之后，后面的法才更加容易相应。这就是我们要认认真真学、修、实践或生起其中的体会的必要性。

共同加行部分我们学完了，现在学不共加行。不共加行皈依的修法已经学完，学完不等于修成。只是我们对于皈依的原理、修行方法、功德有所了解。现在我们还在不断地修行过程中。

真正皈依的标准，前面也讲了，就像印度的居士，他被外道抓住之后就说“如果你舍弃三宝就保全你的性命，如果你不舍弃就杀死你”。这个居士宁愿舍弃自己的生命也没有舍弃三宝，这是皈依的界限、标准。

还有一些皈依就是上师昨天晚上讲的内容，主要是对真理方面完全信任，或者我们对真理的实践，或者相信我们自己本具佛的自性或者说法宝、僧宝自性，对这个自性具足完全相信，这也是一种内在皈依的方式。所以跟随自己见解深浅来努力做皈依的修行。

皈依的修行我们学完了，当然还要持续地修行，每天都要通过皈依偈、皈依的仪轨来做皈依，还要训练。

现在我们学的是发菩提心，发菩提心是入大乘道之门。如果没有菩提心绝对修不了大乘。大乘有两种，一个是大乘显宗，一个是大乘密宗。不管是显宗、密宗都以菩提心为基础、为核心的。上堂我们讲了，菩提心不单单是加行、是基础，也是整个显宗、密宗修行的核心。我们所修行的全都是菩提心。

菩提心有愿菩提心、行菩提心，世俗菩提心、胜义菩提心。如果把这个展开之后我们就会发现整个大乘道除了菩提心之外就没有别的法了。有些比如说空性属于智慧度的修行，或者属于行菩提心的修法，属于生起次第、圆满次第，这些方面都是属于行菩提心的修行方法，都可以包含在内。

所以菩提心是整个大乘道贯穿始终的修行核心。它也是我们所得的果——果位菩提心，即佛陀觉悟的心，所以就叫觉心、觉悟的心。

前面四无量心，菩提心的分类这方面我们也学了，菩提心修行的方法，怎么样在皈依境面前，请求皈依境的圣众作证，然后请他们加持我生起菩提心。他们也是最初发了菩提心现在证悟了，那么我也要随学。这些圣众就是我们的榜样，他是怎么发心的，我也要如是发心。

我在发心的时候请这些前辈一定要加持我在修菩提心的过程中不要退失。然后让我的菩提心越来越纯净、越来越真实、越来越坚固和圆满。修心的时候要一边忆念这个内容一边念发心偈，通过十万遍数字来串习菩提心。

以上的内容学完了，今天我们学的是第三个大的科判。

**丁三、愿行菩提心学处二：一、愿菩提心学处；二、行菩提心学处。**

有些地方学处就是戒律的意思。学处的另外一种含义是所修学之处。平时我们要怎样去修学的地方，发了菩提心之后要不断实践的这些称之为学处。

**戊一（愿菩提心学处）分三：一、修自他平等菩提心；二、修自他相换菩提心；三、修自轻他重菩提心。**

愿菩提心通过修自他平等、自他相换和自轻他重这三个层次的修法来实践我们的愿菩提心。我们前面是为了利众生愿成佛，这是愿菩提心的本体。为了利益一切众生我发誓成佛。

我们发了愿菩提心之后如何真实地生起来？怎么样学？哪些地方需要修学让我们的菩提心越来越增上、越来越稳固呢？这三个层次的修法可以帮助我们相续中愿菩提心从无到有，或者从肤浅到深入、从造作到不造作、从虚假到真实的菩提心。这三个层次修法的教授，在寂天菩萨的《入行论》第八品中讲得非常详尽。

前面我们讲的阿底峡尊者和寂天菩萨的传承，是两大修心的仪轨。一般来说，阿底峡尊者所传的七重因果教授（从知母、念恩开始乃至到最后生起菩提心），很多大德说这是属于钝根者的修法。它首先把一切众生观为母亲，因为我们和母亲之间的关系天然亲近，所以忆念她比较容易生起亲近感。把所有众生都观想母亲就容易对一切众生都生起利乐之心。这是钝根者的修法。

还有一种是利根者的修法，即自他平等、自他相换、自轻他重。虽然有钝根和利根的讲法，但是换一种说法，是对于两种不同根基不同的修行方式。

为什么呢？因为有些人对于知母念恩相应不了，他总是觉得观不了母亲的恩德、一直没办法深入，这就是障碍。如果对现实中的母亲没办法产生天然的亲近感、感恩心，就很难把这种感情推及到一切众生身上，修起来就比较麻烦。

如果修七重因果教授觉得比较难以相应，就可以修这个，这不需要观一切都是母亲，就是把自己和众生都观为平等。我愿意什么众生也愿意什么，这是一样的。不说是人，只要具有心识的有情都是一样的，什么一样的呢？想要离苦得乐的心是一样的。这个没什么差别，是决定周遍的。只要有心识的有情，不管是蚂蚁、大象、天人，还是我们这些有情。富翁也好、穷人也好，想法都是一样的，所作所为都是想避免痛苦。所有的努力都想得到快乐。

我们就把自己的感觉推己及人，一切众生和我一样，既然我想要离苦得乐，那一切众生也想要离苦得乐。如果我自己发现只有成佛才能够彻底地离苦得乐，那只有让一切众生成佛才能够离苦得乐。《入行论》教言中讲了很多这方面的实例。下面我们就来学习这三层修法。

自他平等这个科判一般比较容易了解，自己和他人是平等的，自己之外所有的有情都叫“他”。这是修持我和一切众生是一样的。为什么要这么修呢？因为在我们无始以来轮回的概念、在我们的习性中，所有具有心识有情的通病或者共同的习气，就是一切都以自我为中心。有的时候就只是把范围稍微扩大一点，扩大到家人、民族、国家、地球人类，但还是以自我为中心，我所的范围还是没有离开。

因为我们有这种想法的缘故，我们要真实地发起利益众生的心怎么办呢？首先就要把自他不平等的心，必须让他平等。必须要把我和众生之间的鸿沟抹平。这个鸿沟是怎么回事呢？这不是天然有的，是人为划出来的。因为我们执著“我”，在我们执著“我”的时候，同时也就分出“他”了。只要把“我”确定了，“他”就自然形成了。

所以自和他之间的鸿沟，我们要通过修法来平复。是不是说这道鸿沟本来存在，我们硬生生地把它填平？不是，因为所谓我执是一种假立、妄执、虚妄分别念，我们修自他平等也是相应于实相，在实相中是平等的。

我们修自他平等也是相应于实相的修行。首先我们要把自和他的分别去掉，佛菩萨给我们的叫自他平等的修法。如果修这个法，就可以把我们相续中很严重的自他对立的、不平等的心完全消除。所以，我们先修自他平等。

自他平等修好之后，或者修到一定阶段，我们可以修自他相换。为什么要修自他相换？以前因为以“我”为中心的缘故，为了“我”的利益，拼命地去做很多的努力。为了我自己想要获得的安乐，不想要痛苦，拼命去追求。于此过程中，甚至为了我的利益伤害众生，好东西我全部都想得到。不好的痛苦、衰败，全部甩给有情、甩给其他人、甩给怨敌，让他们去承受，和我没关系。这导致的直接结果就是轮回——在这个过程中，生起了烦恼、造了罪业，然后轮回了。

现在我致力于追求解脱轮回，不单单是我自己一个人要解脱轮回，而且要帮助一切有情解脱轮回，就必须要反其道而行之。这个方法是什么？修自他相换。这是反其道而行之，把轮回的习气要反过来。以前所有的好东西，我自己想要得到，不好的东西，我不想得到，这就形成了轮回的习气。也是我为什么会轮回的根本原因所在。全都是以自我为中心，导致轮回中的所有问题。

现在我要致力于解脱自他，首先要扭转这样不良的轮回习气，怎么扭转？就在自他平等的基础上，刻意地去对治以前的轮回习气。以前是要把所有的安乐一个人包揽。这个是反过来，安乐我不要了给众生。以前是所有的痛苦唯恐避之不及，甚至于把这种痛苦让众生去感受。现在要反过来，要让所有众生的痛苦我来代受，这就是在转变我们轮回中很多根深蒂固的习气和毛病。

所以，修自他平等、菩提心有两个关键点：一是打击我爱执，因为我爱执、我执是导致所有自他痛苦的因素；第二要修他爱执，和打击我爱执必须要同时进行。

修他爱执是要利益众生，但如果不打击我爱执，里面可能还会夹杂自私自利的想法。所以，在修利他心、他爱执的时候，同时要打击我爱执。怎么打击我爱执？就是要通过利他打击我爱执。所以利他和打击我爱执是从自他相换来的。

打击我爱执，比如以前我很想要的东西现在不要了，以前拼命躲避的东西现在刻意去代受，一个是利他，一个是打击我执，同时交替进行。如此修行，利他心会慢慢生起，自私自利的心也会慢慢平复，这能靠近真实的菩提心，是自他交换的修法和理念。

第三个修法就是自轻他重。在学习的时候，自他交换和自轻他重有的时候分不清楚，觉得没啥差别。其实还是有差别的。既然能列成三个平行的科判，是有层次的。首先修自他平等，因为我们以前严重自他不平等。在自他平等的基础上的升级版——我自己喜欢的不要了，让众生去感受；我不喜欢的痛苦，我来感受。通过这样的方式，让众生快乐，我来受苦。

自他相换当中，还没有引入自轻他重的概念。第三步就要着重修自轻他重——的确我一点都不重要，众生重要。这种思维方法，在前两个科判当中都没有，就在第三个科判中着重引入自轻他重。刻意去寻找的话，在自他相换中已经有这方面的一些因了，但还没有明显地提出来，也没有把它当成重点来观修。

虽然修自他相换，但里面还没有涉及自轻他重的修行方式，就留到第三步来修。当我们自他相换修地比较成熟的时候，第三步要刻意修自轻他重。我不重要，一切众生是最重要的，我的所作所为、我修行的所有的法都为了众生的利益，发誓成佛也是为了众生利益。“我”的影子一点一点地找不到了，这种是真实的菩提心。

第三个修法中主要是修自轻他重这个观念，在第二个修法当中并不明显，虽然有了影子，它的因已经有了，但并不明显，所以在第三个修法中要刻意地修自轻他重。三个科判是循序渐进、逐步升级的。自轻他重是自他相换的升级版。在自他相换的修法之后，再刻意修自轻他重，慢慢地利益自己的想法就都没有了。

为什么有时候我们会去修自他相换呢？功德大。我现在生病了，通过修自他相换来治病，还是为了自己。如果我们没有修自轻他重的话，可能在自他相换的过程中，还是为了自己的利益在奋斗。所以，第三个必须要修自轻他重，自己不重要，真的菩萨道就是一心一意利他。观修之后，就把隐藏在前两个修法中的自私自利完全暴露出来，再去掉。这样就可以把隐藏起来的我爱执彻底消灭了。

以上是三个修行方式的原理，我们首先需要搞清楚。这个修行很殊胜，如果我们认真去落实的话，就不会变成口号型或者很肤浅的菩提心。相反，内心中会安住，会真实地生起愿菩提心。

第一个修法是修自他平等的菩提心。下面看原文中是怎么讲的。

**己一、修自他平等菩提心：**

我们无始以来漂泊于此轮回大苦海的因，就是无有我而执著我、无有自己而执著自己，始终将自己放在最主要的位置，倍加珍爱。

首先讲轮回的因。无始以来为什么会漂泊在轮回的大苦海中呢？最根本的因就是无明迷乱。到底怎么迷乱的呢？迷乱的体现就是无我而执我，轮回的因就是我、我执。那这个“我”到底存不存在呢？在实相中“我”是不存在的。无我而执我就是迷乱，是颠倒妄想，是四颠倒之一。没有自己而执著自己，始终把这个不存在的我放在最主要的位置倍加珍爱。

通过佛菩萨这样引导，我们就会发现所谓的我执是很可笑的。为什么呢？我们认为真实存在的、最害怕失去的这个“我”，最终会发现从头到尾就是一个假象、一个迷乱、一个大骗局而已。

这个“我”本没有，我们执著为有，而且把自己放在了最主要的位置上，依靠它展开所有造业的工作、流转轮回。所以从头到尾这样一个“我”其实不存在，所有的我执、通过我执引发的分别念，都是没有的，这就是我们轮回的因。我们自己是这样的，一切众生也是这样的。

我们发现，所谓的“我”其实是没有的。没有“我”而执著“我”，这是可以修自他平等的基础，真正的基础是实相。不是说本来我是存在的，为了某种必要，迫不得已这样做。其实是基于无我而执我，这个我本来没有。既然我本来没有，怎么会有我和他的分别呢？没有自己，就没有对立的他。所以，这就是自他平等的基础。在究竟的实相中，自和他是平等的。它作为修行的起点、基础，是基于胜义实相的本性，本来就没有自他的分别。

在胜义中是平等的，在世俗中也是平等的。胜义中一切我都不存在，没有我就没有他，是平等的。在世俗中也是平等的，世俗的平等怎么观察呢？在世俗谛中只要有心识，就会有想要得到安乐、离开痛苦的希望，这也是平等的。下面我们就看世俗中是怎么安立的。

所以，我们需要这样来观察：现在我不管是在何时何地，唯一希求的就是自我安乐而不希望感受一分一毫的痛苦，

这是我们自己真实的写照。不管何时——小时候乃至于老了快死的时候，不管何地——在中国、出国了、哪怕到了月球上，只要我们没有解脱之前，都想要让我得到快乐。所以不管何时何地，不管这世是人，下世转生为天人，或者下世转成一只老鼠，只要有心识，基于我的这种希望和执著是永远不变的。这周遍一切有情的心识。

众生唯一希求的是什么？是自我安乐。每个有情，哪怕是没有脚的蚯蚓，也是为了自己的安乐到处奔波，在泥巴里面转来转去。没有眼睛的小虫，天天爬来爬去，也是为了得到安乐而已。地狱的众生为什么要在地狱中挣扎呢？其实是不愿意受苦，还是想要得到安乐。鱼要被宰杀的时候，为什么要拼命挣扎呢？也是不愿意感受痛苦。我们为什么要追求高品质的生活或者要去工作？也是不想要痛苦、想要快乐。甚至为什么我们要修道呢？还是不想要痛苦、想要快乐。

这是具有心识的有情最朴素、最基本的追求，是不会变化的。尽管他追求快乐、远离痛苦的方式各式各样，但出发点都是一样的。都是希望得到安乐，哪怕一点点的安乐都想得到，当然越多越好。最好是所有的安乐永远我一个人拥有，永远不会远离。

那么痛苦呢？大的就不必说了，最好一分一毫的痛苦都不要拥有，这就是我们的写照。

甚至自己的身上扎了一个小小的刺儿或者落了一颗火星也会马上感到疼痛难忍，口中情不自禁地发出“痛啊、痛啊”的叫声而无法忍耐。

甚至于有时候在野外，被树上的刺扎了一下、被针扎了一下、身上落了一个火星，或者做饭的时候被火烫了一下等等，马上就感受到疼痛难忍，口里就发出“哇，好痛好痛”的声音，难以忍受。

即使背上有个虱子叮咬也会勃然大怒生起嗔心，伸手抓搔着捉住它，放在一个指甲上，另一个指甲紧跟着用力挤压，甚至虱子已经死了，还因为余怒未消而两个手指不停地蹭来蹭去。

这也是我们不想感受一点痛苦的体现。有时候背上有个虱子——现在可能比较少了，五、六十年代到八十年代，很多人都有生虱子的经历。我们在藏地求学，基本上那时候没有虱子的道友是没有的。我们是有些经验的，体验过这种不同的生活，后来就慢慢少了。可能大恩上师也提倡做好卫生清洁，条件也逐渐好了。早期去的都有，只是并没有像这里，起嗔心把虱子杀了之后，指甲上蹭来蹭去，这是不敢的，也没有做过。就把它捉住，夏天就放在草地上，戒律中有规定，开许这样做。

我们身上有虱子叮咬之后就勃然大怒，因为很痛苦：“为什么要伤害我？”其实大德讲过，虱子就是让我们感受到一点疼痛，吸可能针尖那么大一点血。虱子才多大？能吸的血非常少，就是比较痛，我们没办法忍受、勃然大怒，就把它杀死了。我们损失的是一点点，它损失的是整个生命。从这个方面讲，就发现我们的“我执”很严重。虱子也是珍惜自己的生命的——我们自己一点痛苦都忍受不了，把虱子杀死，还不断地蹭来蹭去，它也是很难忍的。

这就是“自他平等”——我们要在做事情的时候考虑到对方的感受。它既然是具有心识的有情，就和我一样。既然我连一点点都忍受不了，它又怎么可以忍受丧失生命的痛苦呢？如果没有修慈悲心、自他平等心，我们就觉得自己的尊严是不容侵犯的，但是没有想对方也是很珍惜生命的。

引导文里面讲，马上勃然大怒，抓住之后放在指甲上面压死后，余怒未消，还手指不停地蹭来蹭去，把它们磨成粉末一样。上师在讲记中讲，现在虽然虱子没有了，但是很多人打蚊子、拍苍蝇也是这样，拍死蚊子之后，使劲地把它捏成粉身碎骨的状态，通过这样的方式来泄愤。

当前大多数人都认为杀虱子没有罪过，但实际上这种杀虱子的行为完全是以嗔心引起的，因此绝对是堕入众合地狱的正因。

华智仁波切展开讲，现在很多人认为杀虱子没有过失。大恩上师说：有些人认为杀害虫没有过失。灭苍蝇、灭蟑螂，种田的时候喷农药，为了人类的生存没有过失。其实它也是有生命的，剥夺有情的生命，不可能没有过失！如果我们认识到了，有时迫不得已这样做了，有惭愧心还好一点；如果真的觉得没有过失，想当然地、心安理得地把它杀死了，过失更加严重。

杀虱子、拍蚊子的发心是嗔心，嗔心引发的行为肯定有过失。当然有的时候是误杀，没有起心动念，这是另外一回事。如果是真正的嗔心引发的，那肯定有过失，绝对是堕入众合地狱的正因。前面我们在学第三品《轮回过患》的时候，也讲到了八热地狱中的众合地狱，里面很多的痛苦我们都很清楚。

对于我们自己来说，一般微小的痛苦也无法忍受却反过来损害其他众生，给他们造成巨大的痛苦，这种行为实在令人感到惭愧。

作为人类，我们自己定义属于高等生物，智力、方方面面都很厉害。如果是一个高等生命，严格的意义上来讲，应该更加容忍别的生命的存在。因为相对来讲它们是弱者，但是我们并没有这样做。

尤其对于我们修道的人来讲，小乘（声闻乘）的修行，也是以“生悲心、不害众生”作为修行的基础，大乘佛弟子尤其应该如此，这也是我们观修的内容。虽然大乘弟子都应该以慈悲菩提心对待一切众生，但是修学佛法的修学者，修行的时间有长有短，根基、福报也有深有浅。有些学习佛法的人，一边学习可能还一边在杀生，这个情况还是有的。（认识可能还没到位，或者行为可能没办法完全跟上所修学的内容，所以一边在学佛、一边在杀生。）

我们应该知道，作为修行者，要逐步地以菩提心、慈悲心作为修行的动力。就是以慈悲心，而不是自私自利的心牵引修行。即便是没有发起菩提心的小乘行者，也有一种基础的悲心，不伤害众生的决心也一定是有的。我们作为大乘的行者，就更加应该如此。

为了我们自己微小的痛苦，给它们造成巨大的痛苦，甚至付出生命的代价，这种行为，作为大乘修行人是应该感到羞愧的。

其实，三界的所有这些众生也都同样渴求自己获得一切安乐而不希望遭受一丝一毫的痛苦，这一点与自己完全相同。

下面就分析三界所有的众生：无色界乃至于无间地狱的所有众生都同样渴求自己获得所有的安乐，同时不希望遭受一丝一毫的痛苦。这一点和我是完全一样，没有什么差别。没有一个人真实愿意受苦，都是愿意离开一切痛苦、感受一切安乐的。

虽然他们希求安乐、不愿受苦，可是却不知道奉行安乐之因——十善业，反而一味地将精力放在痛苦之因——十不善业上，所想与所行完全背道而驰。

前面是从胜义的侧面来讲，自他都是平等的，一切都是空性、无我的，然后从世间的侧面来讲。

世间分了两个层次，一个层次就是从世间上的有情想要离苦得乐的心和我一样——我想要离苦得乐，所有的众生也希望离苦得乐，这个方面要观平等。然后再继续想，想要离苦得乐的正因是什么？也应该是平等的。从取舍因果、修行获得解脱方面来讲，也应该是一样的。

我自己想要安乐，也愿意众生获得安乐；我不愿意苦，也愿众生不要受苦；我了知了安乐的因——十善业，我自己奉行了，也愿众生如此。所有痛苦的因——十不善，我知道了，我要远离，那么也愿众生如此，这是一样的。所有安乐的因（十善业）是一样的；所有不安乐的因（十恶业）也是一样的，从因果规律来讲也是平等的。

所有的众生都希求安乐、不愿意受苦，但是大部分的众生都不知道安乐的因是十善业，没有去奉行。他不知道，也没有去做，反而一味把精力放在痛苦的因——十不善业上面。所想与所行完全背道而驰：所想的是得到安乐，所行的是在造痛苦的因，这是非常可怜的心态和行为。

对我来讲我已经知道了，现在正在做取舍，所以我也愿意一切众生也这样去做取舍。

一向受苦受难的这一切众生，从无始以来没有一个未曾做过自己的父母亲。我如今有幸得到具足法相的殊胜上师摄受，已经迈进了正法之门，并且懂得了利害的差别，理所应当对被愚昧无知困惑着的一切老母有情与自己无有区别地慈爱救护，忍耐他们的邪行与偏执，也就是说，应该修持亲怨平等。

下一步，怎样把自己的感受和一切众生的感受平等观待？即怎么样修“自他平等”？这一段是修自他平等的教言，也是连接了前面的“七重因果教授”中的“知母念恩”那个教授，和它合起来修，合起来进行观察。

怎么样合起来观察？很多众生不了解。现在我有幸已经值遇了具有法相的殊胜上师，被摄受了，正在学习佛法，正在致力于修持殊胜的成佛之法门。我自己已经迈进了正法之门，懂得了利害的取舍差别，理所应当对“被愚昧无知困惑着的一切老母有情”和自己一样地、没有差别地去对待。

这方面的契入点是一切众生都是我的母亲，和我有天然的联系。因此我应该把所有的老母有情和自己一样，没有区别地对待、爱护，忍耐他们所有的邪行和偏执，也就是修持亲怨平等。

《入行论》第八品的教言中讲到自他平等—我和众生在胜义谛中是平等的，在世俗谛中，心识的特征——想要离苦得乐的心也是平等的。但这里还差了点什么：为什么我要去帮助他？平等就意味着我要舍弃自己的一切去帮助他们吗？也不见得吧……所以这里要做个连接。

这个连接是“一切众生是我的父母”，把它作为要平等利益一切众生的契入点。《入行论》第八品静虑品，是世俗菩提心能够增上的窍诀。前面修加行：怎样放弃世间八法、对财富、异性的耽著等等。修完后心平复了，再进入正行。静虑的正行不是修禅定，是以打坐的方式来修世俗菩提心。首先就提到自他平等：为什么我一定要利益众生？要从我们自身的条件、我们自身的构造方式来趣入。

珍爱自己我们觉得天经地义，为什么要利益其他人、利益和我没关系的人，甚至怨敌？为什么要自他平等？平等是从哪来的？就从对待我们的身体说起。我们认为利益自己的身体不是很正常吗？其实误解了，这个身体并不是我。因为“我”从前世中阴过来时，只有一个意生身，即心识。这个身体是父精母血的受精卵和合体，我的心识进入这里，再慢慢长大。所以身体并不是“我”，和“我”是两个。心识进入到受精卵之后，就把这个执著为我了，想当然地自动转变为“我的”身体。

我们可以把本来不是“我”的身体执著为“我”，“我的手”、“我的脚”，为了它们去奋斗：谁不能动我的手，谁压了我的手我就要去还击，保护着不是“我”的身体，还做得那么自然、到位。本来不是“我”，通过串习可以执为“我”，保护、利益它，遣除它的种种危险。

同样的道理，其他众生也不是“我”。既然可以把不是“我”的身体执为“我”，同样也可以把不是“我”的众生执著为“我”。手和脚也是一样，脚受伤了，手去揉去保护它，也是一样的。

寂天菩萨在静虑品中讲了很深的窍诀。当年我自己学的时候，前几遍没有体会到。后来有一次看的时候，突然感觉开窍了：原来这里讲了这么深的窍诀。修菩提心过程中的瓶颈—为什么我一定要利益众生？他和我有什么关系？就看静虑品中讲自他平等。我所看到最详尽的、讲得最深的、最殊胜的，打破自他分别的教言，就在第八品正行部分，讲得特别仔细、有说服力。

不是“我”的身体可以执著为我，其他的有情你去训练，照样可以执著为我。时间关系，没办法一个个讲《入行论》第八品静虑品中的教言——通过一个又一个颂词的方式，把所有的执著全部都扫光了。

修自他平等，应该把《入行论》第八品讲静虑、世俗菩提心增上的那部分内容好好看看。尤其以前我们学过、看过，只要修行，还是要看。帮助我、我的亲人，这些都是可以的，但是为什么要去帮助那些我不认识的人？我认识的人可以数得过来，几百个、一千个人而已。还有几十亿甚至整个法界的人，都没见过，为什么要利益他？为什么把他执为“我”去利益？为什么自他平等呢？

其实执著我和执著众生是一样的，都是平等的。既然你要利益这个身体，那么你也可以利益众生，这方面没有差别。为什么一定要强加区分？既然痛苦都需要除，都是平等的，既然安乐就要同等给他们。为什么一定要强制性用“我的”、“你的”来区分？所谓的我就是个妄执而已。本来没有我，你可以认为有我。即便是我们上一世的心识——身体可以理解为来自父母，那我的心总是我的吧？也不是。心识的第一刹那、第二刹那也是他体、不是一体的。

我们可以利益明天的我：明天的我还没到来，我可以利益他。今天的心识和明天的心识肯定不是一个。是一个的话，我现在就可以感受明天的心识了。既然是两个心识，我可以去利益。 为了明天的我快乐，我今天去工作、准备明天的饭。明明和我现在是他体的，我们为什么还会执著？我们说：“他终归会到来，我可以执著他。”

既然可以执著这个，那么也可以执著其他有情，道理是一样的。从很多方面讲，不需要去强加区分，要利益就平等去利益。这样把相续中的疑虑一个个打破，之后就很愿意去修行自他平等，因为就是平等的。而且在修的过程中发现真相：我们牢牢执著、觉得天经地义的，我的手我的脚，不是“我”的。就像辛辛苦苦抚养十几、二十几年孩子，不是亲生的。好像发现真相了，如何如何……我们也是这样的，从小到大执著的身体，最后发现不是我的，和我没什么关系。实际情况就是这样，没什么大惊小怪的。

我可以把不是我的执著为我，而且这个“我”，就是一个迷乱。第一段话讲了：“无始以来漂泊轮回当中，无有我而执著我，没有自己而执著自己，这一切的一切从刚开始就是错的。”这个错的我要坚持，另外一个错的我就不能坚持？把一切众生看成我去对待，为什么不行？既然可以把没有我执为我，不是自己执为自己，不是我的身体执为我的身体去利益，为什么不能利益其他众生？可以。

而且如果我去利益所有众生，是一切快乐的因。如果只是利益自己，是痛苦的因。这也是把心量打开的理由。同样都是不是我而执著我：把三界六道一切众生执著为我去利益，和我这个身体不是我而执著为我去利益，虽然从本质上看是一样的，但是结果不一样。把所有众生执著为我去利益，是成佛的因、是一切快乐的因。把不是我的身体执著我去利益，是轮回的因、痛苦的因、一切贪嗔痴的因。这是不一样的。

很多深细的道理，静虑品中讲了之后，真的愿意放弃我执，不愿意还抱着我执不放，一定要修利他、把自己的心胸打开。这个心胸本是人为设定的，自己画了一个界限、一个圈，不能逾越，其实这就是梦中所画的而已，不存在的。只要我们从道理上接受，慢慢去修行，这个鸿沟慢慢就消失了。它本来就是幻像，不是真实的鸿沟。通过很多道理说服自己后，真正愿意修持自他平等。这方面的道理在佛经论典，尤其在静虑品中讲得非常深细。应该在这个基础上修亲怨平等、自他平等。

对于以上道理要反反复复地观修。

这是要观修的内容。知道道理之后，要上座去观想自他是平等的。现在我们相续中自我非常严重：不出事情就觉得自己没有我执，只要有一点点事情我执就马上跳出来。我们必须要很认真地去对待它，不是今天大概修了几分钟就可以了。这不是交作业，明天开学，今天赶快去抄，把它交上去就完事儿了。

修行不是给佛菩萨交作业。要真正把它当成非常重要的事情来做，心中要生起自他平等的心。这个马虎不得，要殷重地对待，然后去观修自他平等。自他平等突破不了的话，还是落在固有的执著中。什么是固有的执著？怎么轮回的？它主要的思想是什么？就是“我爱执”，一切以自我为中心，这是所有痛苦的来源，一切轮回的根源。如果不打破它，那继续轮回、受痛苦吧。这是自我欺骗，没什么利益。

要真正修菩提心，必须把一个一个修法落实到底，修自他平等——自他就是平等的。最后内心真实生起自他平等的境界。这种感受一定要生起来。

对于以上道理要反反复复认真地观修。不仅上座时要观修，还要猛烈地祈祷上师加持自己生起自他平等。自己要特别重视，用一切可动用的力量让自己生起来，包括祈祷上师、佛菩萨。因为所有的佛菩萨都生起了这种状态，我也要学他们生起来，请他们帮助并加持。此外善根要回向发愿生起来。一切时间中打击我爱执，生起自他平等的心。如果很认真地对待，很快就会生起来；如果不认真，认为有没有都可以，可能就很难生起。

这种状态不可能无因无缘地生起，一定要给了强有力的因缘后，才会慢慢地改变。愿菩提心就在这样一步一步地认真对待过程中，逐渐变得真实、牢不可破。怎样才能进入小资粮道？就是要生起真实的菩提心，要把自他平等、自他相换等一一落实到位，所以真实地去修行是很重要的。

无论是何时何地，凡希望自己拥有利乐的事，也希望其他众生同样拥有；为自己获得安乐付出怎样的精勤努力，为他众获得安乐也应该付出同样的代价；

不管何时何地，凡是希望自己拥有的暂时或究竟的快乐，也希望其他众生同样拥有。所有暂时的快乐，愿众生得到；究竟的快乐，真实地、发自内心地愿众生拥有。“为自己获得安乐付出怎样的精勤努力，为他众获得安乐也应该付出同样的代价”，有时为了自己的快乐很勤奋精进地奋斗，现在为了众生的利益和快乐也应该付出同样多的代价，这就是自他平等。现在的修行，就是为了一切众生。

有时候就是观念的转变，每天还在做同样的事情——同样地念经，念同样的咒语，但是思想转变了。以前是为了自己而念、而放生，现在不是了。观念转变后，因为自己愿意得到快乐，也愿让一切众生得到。自己知道善根是快乐的因，在修持快乐的因时也愿众生能获得这种快乐的因。也就是说现在所做的不是为了自己求解脱，而是为了一切众生解脱。同样的做法，自己并没有任何损失，但是观念转变后修行就变得更真实了，利益也趋向于大乘道。自己的善根功德也会成倍地增长，会成为更快成佛的助缘。

成佛是为了什么？也是为了更早更快地利益众生而已，这里没有任何功利的思想。有时修行佛法会很害怕提功德，提功德好像就执著了，也不要提善根。其实没有什么，成佛是需要很大的善根，很多的功德的，没有功德根本成不了佛。因此自己需要获得巨大的善根和功德，只是这个善根和功德不是为了以后享受快乐的因，而是为了利益众生而成佛的因，这个方向就完全正确了。

自己连细微的痛苦也要努力舍弃，也应同样尽可能地解除他众的细微之苦；

自己连一点点的痛苦也想要舍弃，也应同样想方设法地解除其他众生的乃至于微细的痛苦。

自己因为享受幸福安乐、丰厚受用等而欢欣喜悦，那么对于他众拥有幸福快乐受用也同样要发自内心地欢喜**。**

这也是一种随喜，是对治嫉妒的修行，因为自他平等了。以前自他不平等时，觉得任何好事情都应该自己得到，他人得到就会不高兴。因为自他不平等，有自他的分别。如果自他平等了就无所谓了，因为都是一样的。自己得到也发自内心地愿众生得到，如果众生拥有了快乐幸福，自己也很高兴，就像自己得到一样的。

因为自己的心就是愿所有的众生像自己一样获得快乐，现在众生获得了，就像自己获得了一样高兴——这也是修行的果。当生起这种状态后，这种心态会发生在心中，没有什么可嫉妒、痛苦的。发自内心地欢喜了还嫉妒什么呢？就没有任何痛苦的因素了。

总而言之，对于三界一切众生必须与自己毫无差别地看待，进而一心一意全力以赴地成办众生眼前与长远安乐的利益。

总而言之，对于三界的所有众生，必须和自己没有差别地看待。自己想要什么，众生也是一样的。如果自己要斩断一切痛苦，也愿众生斩断，因为痛苦不管在谁身上都是一样的。不能说手上的痛苦是手的事情，和脚有什么关系呢？身体的痛苦和心有什么关系呢？这个不行，只要是痛苦，无论在身体的哪一个部位都是要遣除的。

不管是在自己身上，还是在众生身上都是痛苦，都需要遣除。如果把上面的道理进一步地思维、深入，当看到众生痛苦时，就不会觉得这是他的事儿，和自己没关系。愿自己得到安乐，不愿众生得到的想法也不会有。

自他平等修好后，自然而然就会把所有的众生和我一样看待。自他平等真正修得比较稳固后，吃饭也好，修行也好，看起来是为自己，其实也不是为自己，因为自和他的差别已经没有了，平等了。为众生就是为自己，为自己也是为众生。以前为自己就不能为众生了，但是现在不是。

现在自他平等修好了，自他平等的境界在相续中生起来了，自和他的强制性区分已经没有了。所以利益众生就是利益我，利益我也是利益众生，这是一个很大的转变。自他有分别时，觉得利益众生我就损失了，利益我就不能利益众生了，这是在自他有分别的前提下得出的结论。通过修行自他平等，把自和他平等了，没有差别了，此时利益众生和利益我有什么差别？没有。自己在修行和利益众生上有什么差别？也没有。

此时自然而然地菩提心已经融入到一切因素中了，不用刻意地想为了利益众生而发菩提心，也不会忘记发心，因为已经平等了。平等后的阶段就比较任运了，不会忘记利他，因为自和他不平等的心态已经消失。利他时也不会觉得因为发心做事而耽误了自己的闻思修是大的损失，因为自他平等了，利他就是利自，利自也是利他。在家里打坐修行也是为了众生，在外面给众生做事也是为了自己，根本原因就是自他平等。

只要有了自他平等，早期的困惑一扫而光，纠结也没有了。今天到外面跑了一天，自己的功课还没有念觉得很后悔，纠结为了其他人的事情而耽误了自己的修行是否值得，这是没有自他平等的缘故。如果生起了自他平等，利他就是利自，在佛堂念经就是利他，没有差别。

我们纠结的很多东西都是观念上的问题，如果把观念上的问题真正地通过修行消失，就不会再纠结了。对任何事情，自和他都没有差别了，全部汇入到整个大乘的修行中。这个好不好、是不是这样，自己分析就知道了。因此自他平等的修行非常殊胜也很重要。

“进而一心一意全力以赴地成办众生眼前与长远安乐的利益。”前面讲了对三界的一切众生必须与自己毫无差别地看待，进而一心一意、全力以赴地承办众生眼前的利益和长远的利益。

这个阶段主要还是在心上面修。愿菩提心的学处：自他平等、自他相换、自轻他重，主要是心。并不是行为上没有，行为上是作为辅助。比如自他平等，就是今天想到了其他有情、众生或道友的事情，和他们平等地享受；或者自他相换，不好的东西自己来，脏活累活自己干，让其他众生比较快乐。行为上的东西作为辅助，主要的还是心上面的转变。

行为上的愿菩提心主要是心识上面的转变，早期的修行菩提心都是心先转，行为跟着来。早期有时上师们会强调做一些相应于发心方面的行为，但是在这个阶段主要还是心上面的转变。心转变好了行为上肯定会跟上来的。如果心没有修好，行为上做得再轰轰烈烈也没有持久性。因为所有的行为都是发自于内心，如果心转变了就会持续做。自他平等、自他相换，或菩提心生起来后会持续地去做；如果心没有转变，行为上做了很多利他，但心是很勉强地做，也持续不了多久。

因此早期都是以心为主。心修好且转变了，行为一定是持久的；如果心不修好，行为上即使做很多也不会持久，一段时间后心力跟不上就会退，觉得损失太大不想做了。这就是心没有调伏好的缘故。

下面引用了一个教言。

仲巴思那坚格西问单巴桑吉尊者：“请您开示一句可概括所有法要的教言？”

请上师开示一句可以概括所有法要的教言。窍诀的意思就是“字少意深”且容易行持。

尊者教诫道：“您自己希望怎样，其他众生也希望那样，就这样修推己及人吧！”

尊者给他开示了自他平等的修行方法：你自己希望的，其他众生也希望，平时就训练这种推已及人的修法。平时多串习，在座上修主要是做准备，把自他平等的原理和修法仔细思惟，下座后在实际的生活中去实践这种教言，修持自他平等。

所以，我们务必要根除珍爱自己、嗔恨他众的贪嗔恶心，平等地对待自己与他众。

我们务必要根除珍爱自己，却漠不关心他众，乃至于嗔恨他众的恶心。对自己很贪，对别人无记或嗔恨这方面的贪嗔恶习要抹掉，平等地对待自己和他众。

修行过程中的核心就是修自他平等。这需要长时间地修持，无始以来我们自私自利的“我爱执”很严重，只有持续修下去，这种贪嗔心和不平等的心才会逐渐悄无声息地转变。有时候觉得太困难，感觉永远也修不成，但只要持续地修行，转变就在不知不觉中发生。《广论》中也说，“无常”看似难修，但是在修的过程中，无常的心慢慢地就生起来了。只要给因缘就会改变，反之无因缘就肯定变不了。

我们要相信法的力量，法在此处的目的是什么？为什么要观修？就是为了改变我们的心，且这个改变是相应于实相的，的确没有我也没有他！修行成功最基本、最重要的因素就是——本来如是，本来就是如此的。为什么觉得修行绝对会成功？因为实相就是如此，我们现在修的就是实相。只怕我们不修、不坚持，如果坚持修行就一定会成功，因为实相本来就是如此。这也是为何我们可以证悟空性、可以成佛的原因。我们本来就是佛，实相就是空性的、无我的，只要坚持下去，就一定会现前它的本性。

“平等地观待自己与他众”这第一点已经学完了，下面我们来学第二点，修自他相换的菩提心。

在自他平等的基础上修自他相换，是要进一步提高自己的心量。首先修好我和众生是平等的，把这个基础打牢后再修自他相换。基础没打牢，直接修“自他相换”就会觉得修不相应。那不是法的问题，而是因为前面的基础没有打好。如果基础打好，再来修自他相换就容易相应。

刚刚讲了，自他相换就是自他平等的升级版，把自他平等修好之后，再修自他相换，就水到渠成。如果加行没有修好，就会觉得很困难，原因就是前面该做的功课没有做，没有热身就上去奔跑，一下子就拉伤了。有人会说：“咦，感觉不对呀！锻炼身体很好，为什么我越锻炼越不好呢？”因为前面的准备工作没有做足，一上来就不容易相应，甚至导致退失道心。如果认认真真地把前面的加行都修好，基础打牢了，后面的修行就会越修越殊胜，越能体会到它的法味，乃至于后面修金刚萨埵、生圆次第、大圆满等等，都会修一个相应一个。

有时候你想赶快绕过去或交点钱不学加行，即便你如愿以偿，最终还是会发现没有办法。一开始会有些喜悦或优越感——别人辛辛苦苦修加行，我都不用修，觉得自己了不起。然而为什么要修加行，要打基础呢？对我们的相续来说，前面的修行必须要有，没有前面的基础，后面的修行非常难相应。

刚开始去学院的时候，法王如意宝讲了很多密法，自己觉得没有什么稀有的，好像和显宗差不多。为什么希求密法呢？大圆满好像也没感觉怎么样，后来慢慢学了些基础教理之后，才发现密宗和显宗确实有很多很大的差别。学了该学的基础知识以后，虽说没有什么相应，但是至少发现了它们之间的差别，的确是不一样的。

上师老人家讲大圆满，今年也听，去年也听，有时候好像感觉没有什么差别，但如果把加行修好了，那肯定是不一样的，上师讲的每一个教言都会产生该有的觉受和密意。

现在我们已经学到了菩提心，但也许还没开始重视共同加行。如果是这样，共同加行也要修起来，慢慢修到这一步的时候，就会觉得菩提心特别好、特别殊胜。菩提心的修行和其它的不一样，能体会到清净法义的加持。修行不单是一辈子的事情，如果说只修三、五年这样很不好，那是生生世世的事情。

如果这辈子菩提心修不好，就一定要发愿下世继续修，哪怕是到极乐世界也要把菩提心修好。没有菩提心就成不了菩萨，法相就是如此。没有光、不发热，那是什么太阳？同样，没有菩提心根本就不是菩萨。我们要成为菩萨、成为修行者，法相也必须要具足。但这些法相也不会从天而降，一下子就能具足的，而是必须在观修之后从内心中引发出来的，这就是它的重要性。下面看第二个：  
**己二、修自他相换菩提心：**

修自他相换菩提心的方法：亲眼目睹遭受病痛、饥渴等痛苦的众生，或者在自己面前观想一位正在遭受痛苦逼迫的众生，当自己向外呼气的时候，观想自己的安乐、善妙、身体、受用以及善根等犹如脱下衣服给他穿上一样完全施给他，当向内吸气的时候，再观想他所有的一切痛苦一并吸入体内由自己来承担，由此他已经离苦得乐。这种施受法，要从一个众生到一切众生之间次第来观修。

这是讲自他相换的修法，首先要观想或亲眼目睹。以前古代的修行者，只能在有限的范围看到或听到一些痛苦。现在我们有条件很容易在网络上搜索到很多遭受痛苦的众生，从中挑一个非常痛苦的，花几分钟去看他的视频和图片，看了之后感觉特别痛苦，把他当成观修的对象。

或者是我们身边的人、能够听到看到的很可怜的有情；或是一个正处于极其绝望、精神崩溃的有情、道友；或是一个病入膏肓、疼痛不堪的人。不管是哪一种，总之要把一个遭受痛苦逼迫的众生观在自己面前（痛苦有身体和心里上的），如有些觉得很绝望、很底层的有情，他们非常痛苦。或者观一个地狱有情、一个饿鬼道的众生，只要自己能相应的、能触动到自己的众生都可以。

“当自己向外呼气的时候”，这是通过呼吸来修行，叫作施受法。“施”就是把安乐施出去，“受”即接受众生的痛苦和痛苦的因。借助呼吸来修，在一呼一吸中修炼菩提心、灭我爱执、修他爱执，乃至于修习成佛的方法，积累资粮、清净罪业。

我们可以善用自己的呼吸，当呼气的时候，同时观想把自己现在拥有的所有安乐、善妙、身体、受用以及善根（比如今天辛辛苦苦磕两千个大头，汗流浃背挣下来的）布施给一切众生。如同把衣服脱下来给别人穿上一样，类似这样的比喻。我们要通过呼气的方式，观想把上述善根安乐等全部布施给一切有情（或刚刚观想的那位非常痛苦、没有安乐的有情）。

向内吸气的时候要观想，我要帮助他，把他的所有痛苦全部吸入自己的体内，由我来承担。他所有的疾病（精神或身体上的如癌细胞等）通过吸气由我来代受，而且要吸到心脏里面，即心的中央。为什么呢？显现上“我执”安住的地方就在这。一般来讲我执只是意识，但是修的时候，在名言中我们就把心安立为我执安住的地方。

为什么要吸进来呢？就是打击我执的。因为不喜欢痛苦，当痛苦变成黑气进来之后，全部汇到心脏中央就能来打击我执，把我执消灭掉。不喜欢的要去承受，喜欢的东西全部放出去。以前的习惯是所有好的东西吸进来，不好的东西放出去，是颠倒的自他相换。所有众生的安乐我一个人受，我所有的痛苦众生受。现在反过来了，所有我的快乐众生受，所有众生的痛苦由我来受。前者是轮回的因，自私的因；后者是解脱的因、大乘的因，所以要通过这方面的原理来修。

我们一定要观修黑气全部进入心脏中央，汇集到我执那里，像密剑一样打击这个“我”。刚开始会很痛苦，心想：“万一癌细胞真的来了怎么办？万一真的发疯了怎么办？”就是要这样打击我们这种保护自己心态。有些人修起来的时候还是会挣扎、会担忧，但这就是慢慢放松我执的方法。

有时上师们会“安慰”我们说：“没事，修行的时候疾病不会来，你的安乐也会保存着，而且修了之后，善根也会越来越深厚……”其实确实如此，不一定是我们观想之后，就会马上显现病重的（有些大德们可能会，但一般人不会），所以可以放心。

记得有位大德说过一个教言：“修施受法的时候，我们不会得到痛苦，因为它是善法，也是善业，善业会感召安乐，不会感召痛苦。”他用了一个比喻如在野外碰到一条狗，我们叫它过来，它反而转身跑掉了，不会来的。同样，我们让众生的痛苦疾病过来的时候，它也跑掉了，不会过来的。

大德通过这样的比喻告诉我们，修这个法时，刚开始可能是勉强地修，最后就会很真诚地真正想要代受众生的痛苦，心越真诚，罪业、障碍就跑得越快，不会真的伤害你。即便因为我观修对方安乐而代受了他的痛苦，我也很欢喜。本来就是希望通过修这个法来代受他的痛苦，一旦我能够接受了，就说明修法有点相应了，不是把法当做功利、敛财的工具，而真正当成打击我执、帮助众生的利器。

这需要一个过渡，刚开始我们想借助法来圆满菩提心、获得功德资粮、消除恶缘、违缘，至于痛苦是不是会来并不关心。一旦内心真正地强大了，会发自内心地想：“这个有情的病痛我当下能够代受，让他不再痛苦”,如果痛苦真的来了而能很高兴地接受，就说明修法相应了、入门了，因此会特别欢喜。

早期会想痛苦不要来，可能暂时还不会来，真的来的时候，作为菩萨，他希望得到的结果实现了，通过自他相换能真正代受众生的痛苦了，他不会觉得特别恐怖，反而会很高兴。因为通过努力，真正地帮助了一个有情，消除了他的疾病。“我怎样都无所谓，只要对方安乐就好了。”如果这种心慢慢生起来了，说明菩提心不再虚伪，从今走入了真实菩提心的行列，成为了“真实菩提心俱乐部”的“会员”，不再是有虚假的菩提心，在菩提心殿堂之外徘徊的“菩萨”。这是令人欢喜的事情，应该高兴！通过修自他相换的菩提心有了感觉，这是好事，因为修动了这个法。

在此过程中有很多不同的教言，都是方便的修行方式。比如通过一呼一吸、一施一受的方式观想：我来承担一切众生的痛苦。我们现在观想的是一个众生，他的痛苦我来受，我的安乐给他，我的善根在他身上成熟，他的恶因成熟在我身上，这主要是修心的方法。

有些道友会想，这样是不是因果颠倒了？因果本来是自作自受，如果我的善根他受了，他的痛苦我来受，会不会因果颠倒？其实，这是愿菩提心的修行，主要是打破我爱执，让我们生起真实无畏的菩提心的修行原理，以修心为主。在行为方面，如果能够真实地帮助众生更好，即便帮不了，这样的修行本身会让我们的心逐渐朝菩萨的方向发展成熟广大。

施受法要从一个众生开始，刚开始就修一切众生容易散乱，一下会散得很开。如果从一个众生开始，然后两个、三个等这样一步一个脚印就很稳当，最后很自然地就能观修一切众生的痛苦我来承受。

平时有空的时候就可以修，很方便。比如在睡觉前，躺下后会胡思乱想白天的事情，但按照《修心七要》里面的教言，躺下后没有睡着之前，观想一呼一吸：呼气把我的善根功德给众生，吸气把众生的痛苦、恶业我来承受，就在这样的呼吸观想中慢慢入睡。这也是最好的往生法,如果平时习惯了这样思维，临终时也这样修，就可以往生刹土，这是非常好的临终教言。因为有了这种非常清净的心，完全不顾自己地想利益众生，在呼吸之间就会自然而然地累积很大的功德，对治我执，积累很大的善根。

修行佛法需要很大的善根，如果能把所有的时间都用在正法上，当然是非常好的。

在实际生活中，当自己遇到不如意及痛苦的时候也同样观想三界轮回之中有许许多多感受这样痛苦的众生，所有这些众生该是多么的可怜，愿他们的一切苦难都成熟我的身上，所有这些众生都能离苦得乐，从内心深处反反复复地这样观修。

在实际的生活中，会遇到很多这样痛苦的有情，或自己遇到不如意和痛苦的时候，也这样观想：我们在轮回中流转，不如意和痛苦是不可避免的，以前、现在和将来都会遇到很多很多，既然绕不过去，就把它当作修行的素材，这种素材是非常多的。

有时我们想不如意和痛苦千万不要遇到，反而它就来了，越担心事情越容易发生。而且这种想要躲避的心态是很脆弱的，很容易把你击垮。现在我们要转变方式，反正痛苦总要来那就接受，不但接受还要转为道用。这时的心态是强悍的，早有准备了，就等着痛苦来。来了之后马上就想:我现在的痛苦既然无法避免，该怎样让它有用，变废为宝？以前造的恶业导致现在感觉痛苦，本来它一无是处，但我现在要把它变为修道之用。

如果提前准备好，心态是勇悍的，痛苦来临时马上就想：既然来了，怎样才能让痛苦有利益？利益最大化的方法是：既然我已经在感受痛苦了，愿所有众生不再感受，让我一个人承受所有众生此类痛苦。这样一想就会非常坦然地接受，且会发现其实没有那么难受，因为此时是一个勇悍调柔、清净善良的心。

这个痛苦反正避不开，无论如何都要感受，就不要怨天尤人。遇到违缘时，如果我们抱怨：“都怪你……”，“要不是你（他）的话……”，这样痛苦就转成下一轮受苦的因了。本来是以前造恶业所感受的苦，如果不善巧处理，又会转为下一轮受苦的因。怨天尤人、指责他人，或内心中生起强烈的嗔恨心、不悦意的心继而造业就再次形成下一轮苦因，根本没有必要。

学了这个教授之后，知道会有很多痛苦避不开，与其天天提心吊胆地生活，还不如接受，让它来。一来就用自他相换法面对，把所有感召的痛苦让我一个人承受。这个痛苦我受也是受，众生承受也是受，既然这样，还不如我一个人承受，让众生不要受了。如此心态马上就放松，变得勇悍了，这本身就是修行。把不好的事情变成了最好的事，而且是好中之最。为什么？因为“代受一切众生的痛苦，愿众生的痛苦不再承受”，这种心态非常清净，变成了下一轮安乐的因。把不好的事变成好的就是菩萨道，也叫做善巧方便，这就是修行。

有时我们会感激生存在这样一个恶劣的时代，感谢上一世所造的恶业，因为造了恶业现在受了很多痛苦、不如意，就可以修自他相换，可以通过这个来训练菩提心。如果没有造很多恶业，今生中都是快快乐乐的，一切都很顺利，想修有时都不知该怎么修，没有痛苦的感受，所以我们要感谢。

有时候事情看你怎样去看待，如果悲观看待那就很悲观。如果通过修行来看，那就可以转变成修行。既然有痛苦就让它来，放松之后反而就没有什么。有时候提心吊胆地希望不要来，一旦干脆把心放下来，就发现没什么大不了的。

这里面也给我们提供了很重要的修行理念。我们在轮回中会遇到很多痛苦的不如意因缘，若能转变过来，全都可以变成修自他相换的素材。当遇到的时候马上就想：“现在三界中还有很多众生和我一样，正在感受这种痛苦或不如意，愿以我一个人感受这不如意来代替所有众生感受相同类的不如意或痛苦，愿其他众生不要再感受。” 从内心深处反反复复地这样观修。

当自己享有幸福快乐等之时，就观想：以我的这份安乐愿所有众生都获得安乐。

当自己快乐时也是同样。习惯之后，受苦的时候可以转为道用，快乐的时候也可以转为道用。一般的人快乐的时候就会飘飘然、看不起别人，甚至产生傲慢心。若我们懂得这个窍诀，当幸福快乐时就想：“愿一切众生和我一样快乐，我这种身心愉悦的感觉，愿所有众生都得到，让众生也都得到像这样身心愉悦的感觉该多好。”要这样观想，以我的这份安乐愿所有众生都获得安乐。

这种自他相换菩提心，是所有趋入大乘道的行人必修的无倒究竟精要，哪怕相续中生起一次这样的自他交换菩提心也能清净多生累劫的罪障，圆满广大福德智慧资粮，从恶趣、邪见之处获得解脱。

“这样自他相换的菩提心**，**是所有趋入大乘道的行人必修的无倒究竟精要。”这是所有趋入大乘道的行人必须要修持的或生起来的，哪怕相续中生起一次这样的自他相换，单单只观想一次“把所有的快乐安乐的善根给众生，所有众生的痛苦我来代受”，这样的自他交换菩提心也可以清净多生累劫的罪障，这是谛实语。

我们千万不要小看这种修法，因为他所缘的是一切有情，只要是利他的心生起来了，功德利益就不可思议。圆满广大福德智慧资粮，可以帮助我们从恶趣、邪见之处获得解脱。这样的修行是非常简单的，不需要借助任何的器械，也不需要很好的条件环境。你站着、坐着、躺着都可以修，生病时也可以修，快乐、痛苦时甚至全天候都可以修，只要你有心就可以。通过这种方式来圆满很多的资粮，不需要我们去找很多的钱，观修自他相换的菩提心本身的功德利益是不可思议的，可以圆满广大的资粮。只要修了就会获得，这就是一种事实理，法尔理。

下面以实例来说明：

经中记载：从前，我等大师释迦牟尼佛转生在拉马车的地狱中，当时与同伴嘎玛热巴一同拉地狱的马车，因为他们俩身单力薄拉不动马车而遭到狱卒们用炽燃的兵器锤打、猛击，极其痛苦。

这是佛陀在因地发心的事迹或案例。当时因为释迦牟尼佛造了恶业转生到了一个拉马车的地狱，和他一起拉马车的还有同伴嘎玛热巴。因为他俩身单力薄（所有转生为该地狱的有情没有身强力壮的，都是拉不动的，因为这就是受苦的地方），就是拉不动。只要拉不动狱卒们就使劲地骂或锤打猛击他们，致其感受很强烈的痛苦。  
 这时他想：我们俩个拉马车也无法拉动，与其共同感受痛苦，还不如我独自拉车承担痛苦，让同伴获得安乐。

他想反正也躲不过去，两个人受苦还不如一个人受苦，如果我的受苦能让同伴获得安乐，那我独自承受也是可以的。这个就是大乘种姓，才会这样思维：还不如我独自拉车承受痛苦，让同伴获得安乐。

于是便告诉狱卒们：“请将同伴的绳子拴在我的脖子上，让我单独来拉马车。”他这样想了也这样做了，狱卒愤怒地说：“众生感受各自的业力谁有办法改变。”

狱卒又愤怒地骂他说，每个众生感受各自的业力谁又能改变呢？

说完又用铁锤击打他的头。结果他以自己的善心力，顿时从地狱生到天界。

本来地狱的有情寿命很长，中间也不可能真的死亡，随便怎样打也打不死，即便打死还会转生地狱。但是因为他的善心一下就被打死了，死之后就从地狱瞬间解脱，转生到天界中。

他通过自他相换的菩提心瞬间从恶趣中解脱，清净了以前剩余的业力。如果没有发这一念心，可能还会在这个地狱继续拉马车若干劫或若干年。因为生起了这一念善心，剩余的恶业瞬间清净了，马上就从恶趣地狱这个极端痛苦的地方转生到极端快乐的天界中去，这个反差是非常大的。说明这个菩提心力量很大，它清净宿业和生起深厚的福德力量特别强大。

这就是世尊利他的开端。

世尊利他的开端有很多的说法，这是其中的一种。

我们自己同样，如果罪业很深要忏罪也要修这个法，因为生起真实利他心是很殊胜的忏罪的方法。我们要忏罪、快速积资、真正地进入大乘道、遣除很多恶缘、邪见之处，这个修法就非常好。

这个修法，以前《西藏生死书》中讲，那坚格西在最早的修行中是非常保密的，他把自他交换当密法来传。曾有段时间他在一个麻风病医院里面给麻风病患者传自他相换，很多麻风病患者修了病就痊愈了。痊愈之后就把这个消息带到很多地方去，说那坚格西在这地方传一种能够治疗麻风病的法，更多的麻风病人就来了，他就一直带他们修自他相换，让他们疾病能得到调伏。

当时他的兄弟是严重的怀疑论者，怀疑所有的这些修行是没有用的，可能只是一种精神安慰，不可能起到作用。有一次他躲在门后听到底讲什么，听了之后就私下里去修，修了一段时间之后，格西发现他弟弟刚强难化的心和行为都开始调柔了，就知道了发生什么事。他想既然对弟弟都有作用，可能对其他众生的利益会更大，从此就把自他交换的法放开了，让更多人修这个法来得到更多的利益，主要是身心调柔，尤其是心调柔。

如果修这个法，自私自利的心会越来越少，利他心会越来越强胜。对菩萨来说，这是一个比较理想的阶段。如果的确是想要自心非常地调柔，利他心很清净圆满，这确实是能帮助我们达到这样一种境界的修行，我们一定要去认真对待和观修。虽然它现在不是密法，但在当时格西修的时候，的确是把它当作密法来看待的。它修行的加持力特别大，利益也非常大。我们有幸知道之后，要把其原理搞清楚，然后逐渐转变自己的心态。

前面讲到了，作为一个恶业有情，肯定会遇到很多痛苦，这是避躲不开的。与其天天想方设法地回避，还不如直接地通过勇敢的信心去面对接受它，且把它当作一种让所有众生都能得到安乐，离开痛苦的方法。“由我自己来承受痛苦，愿所有的众生不要再感受这痛苦”，如果有了这个心，痛苦当下就减轻了，没那么严重了。

有些痛苦就是心理作用，如果你害怕了，心越弱，感觉痛苦就越强烈，越难忍，心力越大，痛苦的力度就越来越弱，这也是一个自然规律。我们要勇敢地接受这些，把它当作修行的素材，让它来就好。有时我们就会供护法，祈请让痛苦来，让我承受痛苦，就可以修自他平等，自他相换。的的确确当修心修到那个程度时，就没有什么可怕的。现在可能会想还是算了，这个（求痛苦来）以后再说吧，现在慢慢来。但是当真正生起这种心的时候，真的不怕痛苦，就是一个修心的素材而已，它可以帮助我圆满资粮，清净罪业，是帮助众生的方便，没有什么好怕的。当我们慢慢地修下去，心就会变成这样，可以像菩萨一样这样去思维。

今天的课就讲到这里。

**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**