**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102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所造的《前行引导文》。

前面我们学了共同加行、学完了还要修行，在内心要生起共同加行当所讲到的“量”。上师老人家经常讲：要修出感觉。对暇满人身的修法应该有感觉，对无常、对轮回的痛苦、对业因果都应该有感觉。有了感觉我们的心才会转变。

所以，四个共同加行有些地方叫“四厌世心”，主要是对轮回看破、放下的修行。还有些说法叫做“四种转心法”，“转心”是什么呢？就是把我们执著轮回（今生后世）的心转变，趋向于追求解脱。如果没有感觉的话，谈不上转变。

如果我们只是听了，内心没有（按照修法里面所讲到的这些）生起应该有的觉受，该耽著轮回我们还是耽著；对“瑕满人身”的价值也没办法了知。到底有多难得？到底应该怎么样去使用？怎么样让自己的人身利益最大化等等，都没办法做到。

如果内心没有生起“无常”感觉，我们还是该放逸就放逸。没有生起紧迫感、没有觉得死亡来的时候正法很有用，我们还是在为了今生的名闻利养、为了财富或其它的东西不断地奋斗。没有感觉到“死的时候真正有用的是正法”（应该对此产生决定的定解）。临终时的正法不可能从天上掉下来，必须要自己花时间去积累、去修。只有这么多时间，不知道死亡什么时候来？

从某个侧面来讲，我们是在和死亡赛跑。如果死亡跑在前面，我们的善根落后了，那就不行；如果我们善根跑在前面，死亡在后面，那就有把握。这种紧迫感从何而来？就是反复地观无常，内心一定要生起感觉。

有些人说：不管修不修反正是无常的。那不一样，“反正是无常的”是被动接受呢？还是主动接受？这是完全不同的。如果主动接受无常--一定会死亡、死亡不知道什么时候到来、而且死亡到来的时候只有正法才有用。如果我们这样想，很自然地自动就放下对轮回的追求，这个时间就空出来了。

时间空出来之后干什么？就是修持“有加持力的法”。不管是念观音心咒、闻思修佛法、还是打坐、做利他的事情，这些都是善业。善业通过出离心和菩提心的摄持，临终的时候就一定对我们有用。

所以，生起紧迫感必须要很认真地、一定要观无常。这里面所讲到观修无常的方方面面、每个侧面都要认真地去体会，内心要生起震动和感觉。有感觉之后我们才知道：哦！这个的确是无常的，我执著的这一切都会变化的。这些变化来、变化去，到了临终的时候，什么才对我们真正有用呢？就会想到：只有正法才是有利益的。

因此，我们就可以在今生认真地修持正法。没有人拿鞭子抽打我们、也没有人发奖、更没有人呵斥，我们也会很精进。因为真正认识到了：这个是对我自己有用的。不是做给别人看、也不是为了奖品去修学，而是真正认识到了：正法是对自己临终有用的时候，自己的心就会非常纯净、而且也会非常精进地去修行。

当我们在遇到变故之前会觉得：这个也不行放不下、那个也放不下。其实我们想：当自己得绝症的时候，如果逼到那个份上，我们自然而然就会放下；即便有的时候得了绝症还放不下，死亡到来的时候不放也得放。如果我们在碰到大的变故之前，主动通过佛陀告诉我们比较温和的方法，那就不需要等撞到南墙了才开始转变、回头，一定要得绝症才能修无常，绝对不是这样的。

佛菩萨在经典、论典中讲了很多观修的方法，不需要我们去碰到大的违缘（极度绝望）的时候，一下子生起无常观。而是通过比较温和的方法，怎么温和？就是观修。通过佛陀和菩萨讲的思路去观，内心当中慢慢就会转变。转变之后，即便没有遇到大变故、即便你还是在过富裕的生活、你的钱还是非常多、身体仍然健康，但是内心当中无常的观念生起来之后就知道：这一切都不可靠，真正可靠的就是趁着现在还有时间、有自在的时候多修正法（这个就可以生起来）。

后面“业果不虚”的思维、还有“轮回痛苦”的思维，每一个都有它自己的重点、功效，四味药都有它不共的侧面、每一个侧面都有一个对治的点，如果我们把这四个修法修完之后，比较完整的出离心就会生起来。所以，前面的基础学完之后一定要生起感觉。

这样就不会像以前，认为每天八小时反正是观了。有可能打磕睡二十分钟、前后听五分钟、观的时候两三分钟，不是这样的。我们不能说：报表已填上去了，每天我都坐在座位上面，已经修过了，这个不行。必须要把这个修法当成是很重要的、从内心当中要生起来的、要改变我们相续的殊胜的引导，要很认真地去对待。如果没有生起来的一定要回头补、把该生起来的一定要生起来。

共同加行学完了，现在我们学的是“不共加行”。前面“四厌世心”，还有“解脱利益”和“依止善知识”的引导，都已经学完了。

不共加行当中皈依的加行我们已经学了。从现在起乃至于成佛之间，我们都要皈依的。在念诵皈依的时候：从今乃至菩提果，皈依佛、皈依法、皈依僧。所以说，乃至没成佛之前都要有皈依。皈依三宝也是缘真理的。“法”本身是真理，对真理圆满证悟了是佛陀，部分证悟了是僧众、僧宝。所以说，它都是缘这种真理的认同、或是内心当中要生起的决心和誓言。

刚开始的时候，是缘外在三宝的皈依，宁舍生命不舍弃三宝。后来随着修学的深入我们知道：其实三宝的自性就在我们的佛性、本性当中具足。我完全认同我的本性具足佛、法、僧三宝的自性，不可能舍弃的（再怎么舍弃也舍弃不了）。即便口头上说：我舍弃三宝自性，能舍弃吗？这是你的本性，不可能舍弃。

所以说，我们皈依的信心、誓言是从对外在三宝的“宁舍生命、不舍弃三宝”的这种决心开始的；然后随着学修的深入认识到，我的佛性、本性当中就具备三宝自性，永远不可能舍弃。即便你口头上说舍了、或者没有修了，也不可能舍弃。

当我们的见解深入到这个深度的时候，皈依的修法可能就差不多圆满了（从这个侧面来讲）。下面要做的就是让“本性现前”，让它从我们的见解走向亲证，真正地触证三宝自性，这是“皈依”。随着皈依的修法慢慢从外而内、由浅入深地，从皈依外在的三宝，乃至最后认知自性、本性的三宝，如是地皈依、安住。这就是以皈依为主的内容。

为什么它的功德那么大？一方面来讲，外在三宝的确是缘“道谛”和“灭谛”，已经是“分证”或“圆证”的自性，它本身就是福德藏、智慧藏、功德藏，所以说，我们皈依它功德就很大。

第二，我们能够从见解上或者开始修持我们本具的三宝，它的功德不可能不大。为什么呢？因为佛性本具如来藏的功德，所有的佛功德在我们自性当中都具备了。如果我们能够去试着开发它，想要去开显或修行皈依的话，当然就具备很大的功德。因为它是接近实相的，是显发自性修行的缘故。

所以，最究竟的功德是我们都得到佛功德。为了开发它、然后生起信心的在世俗谛当中“暂时的福德”、无量无边就完全能说得过去。从真理上、道理上完全可以生起定解。

皈依我们知道之后，“发菩提心”的修法是整个进入大乘的入门，必须要发起菩提心。菩提心的体性《现观庄严论》当中讲“发心为利他，求正等菩提”。发菩提心是什么？所谓的发菩提心第一是为了利他，不是为了利自的。“为利他”这三个字就已经鉴别了肯定不是为了自己。为了利他干嘛呢？求正等菩提。为了利益众生的缘故，我要发誓成佛，这就是菩提心的两个体性。

所以说，菩提心的修行，第一个是进入大乘之门，如果要进入大乘必须要发起这种心。第二，菩提心也是整个大乘的核心，所修的主要法也是菩提心。菩提心有“愿菩提心”和“行菩提心”、也有“世俗菩提心”和“胜义菩提心”。有很多为了现前“胜义菩提心”的修法是属于空性的，像密宗的“大圆满”等等，其实都是属于胜义菩提心现证的方法。属于世俗菩提心的修法也有很多。

整个菩提心其实就已经包括了所有的大乘，大乘道核心的修法也是菩提心。最后菩提心也是所现前的佛果，因为它是果位觉悟的心。究竟来讲佛陀果位也是菩提心。

所以初、中、后都是菩提心贯穿的，因此我们在修行的时候也应该以菩提心作为所有的起心动念。在修善法比如讲课之前，为了利益一切众生要发菩提心，这不是喊口号。的确要提醒自己，今天做这个善法的目标是什么？现在作为初级阶段的修行者，菩提心的理念和修行在相续当中还相对比较薄弱。提醒了它就生起来，不提醒有可能就忘了。

我们在做任何善法之前，有时念三遍发心偈，有时说为了利益众生发菩提心，这就是为了提醒我们现在做的所有善法应该以菩提心来引导。要让菩提心深入到自己所有的善根中，如果每一个善根里面都有菩提心的要素，那就成为成佛的因，功德就无量。

在做善法之前提醒自己发菩提心。比如我们在打坐之前要提醒自己发菩提心。这样就会想，这次打坐就是为了利他、利益众生而发誓成佛的，目标就正确了，不会走偏。如果我们带着自私自利的心去修，一想或一提醒的时候，自私自利的心或者恶心通过这样观修就会修正。

当然修正的程度，关键还是要看平时我们对菩提心的认知和理念有多深，以及对菩提心的串习力有多强。串习得越强，修证的力量就越大。如果平时我们对菩提心的认知有限、串习有限，那么在修正的时候，就像有些道友说：“天天在说发菩提心，最后就麻木了，好像必须要说一下，不说就不对的感觉。”但是为什么要说呢？说了之后也没啥感觉，觉得慢慢就麻木了。

为什么会出现这种情况？对于整个菩提心的体系和观修的方法我们还是要跟上，否则只靠提醒还是不够的。每天都要说利益众生发菩提心，单靠提醒没有比较深的推动力，所以对菩提心的整个理念，还有观修都要去深入。这样我们在发菩提心时，修证能力就会非常强劲。

前面我们为了修好菩提心，学修了四无量心，概括起来就是心地善良。因为菩提心是非常清净的心，非常大的善法，要在清净心的基础上才能生起来。如果我们自心很污浊，天天都是杀生、偷盗、邪淫的恶念，都是自私自利，这种心的根基是不清净的。要在这个基础上生起最清净的菩提心很困难。真正的、最清净的菩提心应该在善良的心的基础上，所以我们要通过四无量心来让自己的心安住在善良状态当中。

四无量心也要在不耽著轮回的情况下修。不耽著轮回的心中也有思维业因果，因为我们在共同加行中有一个思维业因果。虽然共同加行里面思维业因果并不是直接和解脱有关的，它是善趣的因，它的修法不一定和大乘或者解脱相关，但是当我们在思维业因果的时候，我们知道什么能做，什么不能做。

就在思维的时候，把罪恶的心就去掉了，然后生起在轮回当中比较善的心，在这个基础上再生起想求解脱道的心，接着生起四无量心，最后在四无量心基础上生起菩提心。有一个一步一步的阶梯，慢慢就上来了。

否则有的时候我们一下子要修个很深的菩提心，就觉得非常困难，很恐怖。为什么呢？要把自己所有的利益都要放弃，然后帮助根本不认识的人，甚至于要帮助一个平时非常讨厌的人，一下子就接受不了。为什么接受不了？因为前面的该生起来的善心都没生起来，一下子要跳跃那么远、那么高的层次，我们就没办法相应。所以在修菩提心之前安排四无量心，四无量心的修法之前就安排其它的求解脱或者是思维业因果等等。

总而言之，世俗菩提心是非常清净的善心。这个很清净、很伟大的心必须要在四无量心这样比较高的基础上才能生起来。四无量心应该学、应该修，结束之后下面紧接着讲了菩提心的分类和真实的修法。通过念诵四句偈来串习菩提心。

现在我们学到了菩提心学处中，愿菩提心的学处，有自他平等、自他相换和自轻他重的观修。现在我们学的是自他相换。

自他相换的修行是在自他平等的基础上，也是这个原理。即便到了菩提心的时候，修行的侧重点还不一样。首先修自他平等，然后在这个基础上修自他相换就比较容易得利，最后在自他相换的基础上修自轻他重就容易引发出来。这都是一步一步佛菩萨的窍诀，真正要修菩提心，次第的窍诀很重要。我们要认真地对待修持自他平等。

在科判中，自他平等是属于愿菩提心的学处，对我们来讲是愿心的学处，它有一个侧重。行菩提心的学处是六度，愿心的学处是自他平等、自他相换、自轻他重。愿菩提心主要是在心上面，让我们愿心更加清净、稳固，不是虚伪的口号。是真正把愿心在心相续中安住下来的观修方法。

对我们而言，自他相换的侧重点，放在愿心学处中的原因是什么呢？主要是心的转变。至于我们修的时候能不能利他，能够多大程度利他，在这个科判中占的成分不是很重。主要是愿心，在我们心的转变上。不是有些菩萨也是在修自他相换吗？自他相换对我们来讲是心上的转变，但是菩萨已经生起证悟了，愿菩提心早就已经稳固了，对他们而言，自他相换就不是转变心了。而是利益众生的方法。

所以，自他相换就一定是愿菩提心的学处吗？法王如意宝他们修的也是愿菩提心的学处？不是的。对这些菩萨来讲，自他相换就是真实利他的方法。他们有能力把一部分众生的痛苦让自己来承受。从这个方面来讲，他们的愿心早就已经稳固成熟，不需要再通过这个训练了。对菩萨来讲，自他相换是帮助众生实际可操作的、让众生得到利益的方法。

对我们来讲，这个成分还不多，主要是转变自己的心。因为我们习惯了轮回中的恶行，自私自利的我爱执的心。对于利他的思想和观念，内心当中非常陌生。即便我们听了十几二十几年，但是可能在自己内心深处利他菩提心还是很陌生的，还是没有开垦过的荒芜田地。

要通过打坐观修，用自他相换一系列的方法，把我们的心彻底地转变成真实利他，不带狡诈的成分，无造作的利他心，真实就是为了要利益众生。学习佛法是为了利他，这个叫无造作的、没有夹杂自私自利的成份。无勤的心生起来之后，就可以进入大乘的小资粮道，我们就开始入道了。

通过细节的观修，让我们的心真实地达到这种状态。心稳固之后，我们也可以用自他相换的方式去帮助众生。至于能够帮助哪些众生相换他们的痛苦，交换他们的罪业等。成了菩萨之后，在自己的智慧中、观修过程中，通过这样的方式去利益众生。对我们而言，现在的自他相换还是转变心的方法。对菩萨来讲，就是真实利他的方便，这是不一样的地方。

还有一个问题，我们修自他相换的时候，纯粹只是愿心学处吗？这也不一定，主要是愿心学处。愿心和行心之间有差别，愿心是欲行，行心是正行。发起了要利益众生的心之后，我就要开始去做了，通过自他平等、自他相换，真的想要达到这个目的而去做。单从这个侧面来讲，也可以算是行心了。

在修自他相换的时候，的确我为了利益众生把这个修好。为了利他、为了成佛，我开始慢慢去做了。从这个侧面来讲，也是有行心的成份，但主要还是属于愿心。因为愿心和行心修行的重点不同，行心主要是六度，愿心主要是三种心的生起——自他平等、自他相换和自轻他重。

今天我们继续通过实际的案例来说明自他相换的巨大利益。对我们必须要讲很多，不修行有什么过患，修行有什么功德，这些功德是真实的，不修行的过患也是真实的。这是善巧方便，也是实际情况，要让我们了解，修行功德、利益很大，不修过失很大，对我们初学者心的转变有一定的帮助。下面我们讲释迦牟尼佛在因地时怎么样修持自他交换得到利益的案例。

此外，世尊曾经转生为商主匝哦之女时，也是因为相续中生起了自他相换菩提心而立即脱离恶趣的痛苦。

前面讲了世尊转生地狱拉马车的案例，第二个案例是佛陀曾经在因地转生为商主的儿子叫匝哦之女，也是因为生起了自他交换，修了菩提心的缘故，就很快从恶趣中获得解脱。

具体的案例是：

从前，有位匝哦施主，他所生的儿子都夭折了，一次又生了一个儿子，为了能使他生存下来而给他取名为匝哦之女。

以前有位商主，也可以说是施主，从他的种姓来讲是商主，下面还要讲商人种姓，和这里面一个意思。商主这个行业是要入海取宝的，这位匝哦施主主要的行业就是入海取宝。

他前前后后生了很多儿子都夭折了。又生了一个儿子是释迦牟尼佛的前世，为了能使他生存下来，给他取名为匝哦之女。他们家总是有儿子不断夭折，为了让他容易生存，就给他取了一个女人的名字，叫匝哦之女。

大恩上师讲了，在印度有这个传统，藏地汉地也有，就是故意起比较贱的名字，这样小孩容易养。如果取了一个很大的名字，容易引起非人等等的不高兴和嫉妒，导致伤害更多一些。取名很低调会好些，当然主要还是因为自己相续中的业、因缘等等，但名字也是外在的助缘。

修行也是一样的，如果你低调功德也容易保存。如果高调，违缘也会多一些。益西上师讲课说了，如果修行人很高调的话，一些魔王非人就会很注意这个人，给他的障碍就会多一些。而有些修行者刻意隐藏功德，比较低调的话，非人带来的违缘障碍会少些。

所以，这个时候也给他取一个女人的名字叫匝哦之女，实际上他是一个男孩子。

一次施主去大海中取宝，结果船毁人亡。

去大海中取宝，一旦成功就会若干年甚至好几世都非常富足。但赴海取宝有很多容易导致死亡的危险因素，所以是非常高危的行业。

商主的钱也比较多，在出海之前，自己要造一个大船，在船上面准备很多的粮食、淡水。有些人愿意入伙的，可以和商主一块上船。船上有七根大绳子，商主会雇人每天在船上面大声宣布：此次去取宝，会有很多违缘障碍，有大海的狂风、大漩涡，还有摩羯鱼、罗刹，有可能去了之后就回不来了，你们要想清楚。讲完可能遇到的危险之后，马上再讲功德，假如取宝顺利，以后不再会为了生存发愁，会非常富裕，甚至七世都不用操心。

这样每一天讲完之后，砍一根绳子，连续讲七天。这七天中有些人想想算了还是下来吧，他就不去了，有些人不管怎么样还是要去。所以最后一天讲完之后，就把最后一根绳子一砍，出海了。其中有些人成功，有些失败。

出海过程中会遇到很多惊涛骇浪、礁石，还有摩羯鱼等艰险。他们为了预测摩羯鱼，会在船上养飞鸟——乌鸦、鸽子之类。到了大海深处就会把鸟放出去，如果鸟回来了，就说明四周没有摩羯鱼，因为鸟飞出去没有地方停靠就会飞回船上。

如果没有飞回来就可能有摩羯鱼。因为大海中间是不会有岛屿的，而摩羯鱼很大，就像一个岛屿一样，鸟可以站在这种鱼的头上休息。这样他们就知道可能有摩羯鱼来了，就能提早做一些防范。

据说摩羯鱼出来的时候，天空中会出现三个太阳，其中两个就是鱼的眼睛，第三个就是太阳。然后看到大海地平线上好像有雪山，其实是摩羯鱼的牙齿。它一吸水，所有的船全部像在很湍急的河水中一样没办法控制，就直接到它的嘴里面，全部都死掉了。这类危险很多，所以赴海取宝是非常危险的高危行业。这个施主去了之后，由于什么因缘就船毁人亡没能再回来了。

儿子长大以后问母亲：“父亲是什么种姓？”

印度的种姓大家很熟悉，我就不用介绍了。

母亲心想：如果一五一十地告诉他，他一定会去大海中取宝。于是便妄言说：“你的父亲是卖粮的种姓。”

这个地方我理解是种姓当中的种姓。因为真正的有四大种姓：刹帝利、婆罗门等等。这里的种姓就是指行业，就是你能在某一个种姓中做什么事情。母亲说的卖粮的种姓，是属于大种姓里面的小种姓，即你祖祖辈辈就是卖粮食的，只能做这个。是不是完全不变呢？这个也不一定，但总的来讲，这是一种约定俗成的规矩。

他母亲想：如果告诉他是商主种姓，他一定会去取宝的，有可能就回不来了。于是便妄言说：你父亲是卖粮的种姓。

所以他也去卖粮食。每天赚得四个嘎夏巴孝敬母亲。

嘎夏巴就是印度货币。为了便于理解，我们就说嘎夏巴是元，就是赚4元钱孝敬父母。

卖粮食的同行们对他说：“你不是卖粮食的种姓，经营粮食是不合理的。”而禁止他卖粮食。

其他人知道他祖上不是卖粮食的种姓，但是也没说穿，只说你不是卖粮食的种姓，卖粮食不合适，禁止他卖粮食。

他返回家中又问母亲：“父亲到底是什么种姓？”母亲告诉他说：“是卖香的种姓。”他又去卖香。

以前无著菩萨兄弟俩也是，生下来之后就问母亲自己是什么种姓。他母亲说：你们不是为了继承父亲的职业而生的，是为了弘扬佛法而生。告诉他们要去学法，两兄弟就开始去学法了。

所以这里面也是，父亲到底是什么种姓？他是做什么的？母亲告诉他是卖香的种姓。他又去卖香。

每天赚得八个嘎夏巴供养母亲。那些卖香的人又同样禁止他卖香。

每天可以赚得八个嘎夏巴，八元钱来供养母亲。但是又被制止了，卖香的人又同样禁止他卖香。

母亲又告诉他说：“父亲是卖衣服的种姓。”他又去卖衣服，每天赚得十六个嘎夏巴交给母亲，卖衣服的人又禁止他卖衣服。

母亲又告诉他：“你是卖珍宝的种姓。”于是他又去经销珍宝，每天赚得三十二个嘎夏巴也供养母亲。

母亲为了留住他，用了很多方便，让他不要知道自己是入海的种姓。他也很勤奋，也是有福报，不管转行做什么生意，都能赚到一些钱，而且看起来赚的钱越来越多。

后来，当地的其他商人告诉他：“你是赴海取宝的种姓，理应去从事自己种姓的行业。”

可能其他商主看到他换来换去的，他们也受不了，直接告诉他，你是赴海取宝的种姓，理应去从事自己种姓的行业。上师在讲记中也说了赴海取宝虽然高危但还是比较高贵的种姓。

他回到家中对母亲说：“我是商人种姓，所以一定要赴海取宝。”

大恩上师在讲记当中，在前面讲到这个公案之前，讲到《杂宝藏经》中这样的公案，大同小异，大家可以参考。

他回来说，我是商人种姓，一定要赴海取宝。

母亲说：“虽然你是商人种姓，但你的父亲和祖辈们全部是因为去大海取宝而丧命的，如果你去也定是死路一条，千万不要去，还是在本地经营买卖吧。”

她说：虽然你是商人种姓，没告诉你的原因是，你父亲以及祖辈都是因为去大海取宝而丧命的。生下他之后父亲在一次取宝过程中死亡了。

商主取宝也要看他的福报。以前佛经中讲取宝的公案，在很大的海中某个地方有个海岛叫宝洲，有很多黄金、各式各样的宝物，有时还有如意宝。虽然现在看起来就是荒岛，上面除了一些树、动物之外，没有别的东西。但有没有这样的珍宝呢？我们不能说现在没有，以前就没有。

世尊在因地多生累劫修菩萨行。福报大的人到大的宝洲，得到的也多。商主们去了后，有经验的商主也告诉他们：哪些珍宝很重，但是价值不高，哪些珍宝轻，但是价值高，让他们取这些轻而价值高的，很重的就不取。也有这种说法。

有些福报大的一次性取够了就不去了，有些人去了很多次，带回来的珍宝可以生活几年、十几年，还必须要再去，这就导致若干次往返瞻部洲和大海之间，就容易出事。

还有一种情况，虽然他富足了，因为很有经验就有很多人邀请他做向导。有些新的商主不懂哪个地方有漩涡、哪个地方有暗礁，在海上遇到各种事情怎么面对。就请他做顾问、做导师。虽然他们吃穿不愁，取了珍宝后已经够用了，但为了帮助这些人，还是出海，也就有死亡的情况。佛经中也讲到，以前世尊他老人家是大施菩萨，为了利益南瞻部洲的众生去大海中取宝，最后取到了如意宝利益众生的事迹。

祖辈们都是这样丧生的，如果你去了，必定是死路一条。所以千万不要去，还是在本地经营买卖吧。

可是他执意不听，准备好赴海时所需的一切资具。临行时母亲实在难以割舍，不肯放他走，一边扯着他的衣服一边哭泣。

他不听，以前很孝顺的，但现在就不听，认定了自己的种姓后，就一定要去做。他开始造船、租船，准备一切在海里用的淡水、食物，学习航海知识等，各种各样的准备都做了。临行的时候，母亲实在割舍不下，不肯放他走，一边扯着他的衣服一边哭泣。

他怒气冲冲地说：“在我今天要去大海取宝的这时候，你却这样不吉祥地哭哭啼啼。”说完用脚狠狠地踢母亲的头，然后一走了之。

他很不高兴，本来是去取宝的，可能很多人都有这想法，应该要说一些吉祥的话或者怎么样，但是他母亲很伤心。他就说我今天要去取宝，这么好的时间，你反而哭哭啼啼做很不吉祥的事，他没控制住怒气，狠狠地踢了母亲的头。

第一他生起了很大的嗔恨心，第二用脚狠狠地踢了母亲的头之后就走了。这看起来好像不是很大的罪业，但是从后面看这个罪业非常严重。这也给我们现在的修行人提个醒，尤其是五浊恶世，子女对父母不够孝敬会有很大的过失。

在海上航行过程中船只毁坏，他们所有的人沉入海中，大多数人都已命绝身亡。

在海上航行过程中，船只毁坏了，船上所有的人沉入海中，因为海特别大，基本上很难生存，所以大多数人命绝身亡。

他抓住一块扁木而漂到一个海岛上。

这里记载他没有死，抓住一块木头漂到海岛。也许他已经死了，但是他感觉中好像没有死，这里也没有交待。这里面说的是其他大多数人身亡了，他自己没有死，但他后面享受那么长时间的福报，在没有死的情况下又感受地狱的痛苦。如果没有死，人直接感受地狱的痛苦，不太好理解。也许已经死了，他自己感觉没有死，也许是特殊的业，虽然他没有死亡，但还是感受地狱痛苦。

那里有一座名叫欢喜的城市，他来到庄严、悦意的珍宝宫殿，里面出现四名美丽的天女，铺设柔软坐垫，供上三白三甜。

海岛上有一座城市叫欢喜，这城市就是他自己福报的现前。宫殿非常庄严悦意，出现了四个美丽的天女，给他铺设坐垫，供养非常好的食品，很长时间（在《杂宝藏经》中说享受了四万年）的过程中享受非常好的欲妙。

他最早供养母亲四块钱，不一定只是一天供养，也许每天都是赚四块供养母亲，可能持续相当长一段时间；也许只是做了一天就被（卖粮食的同行）制止了，只是供养了四块钱。但是因为母亲属于比较特殊的对境，如果你给她做利益的事情，做少少的事情，会得到很大的功德，做少少的伤害，也会有很大的过患，可能也是为了表现这种因果关系。

后来这方面的业穷尽了，就呆不住，走了。

当他准备出发时，她们告诉他：“如果继续前行，千万不要向南方走，否则会有灾难出现，很危险。”

既然挡不住你，那就忠告，如果要继续走的话，其它方向都可以，就是不要往南方去，否则就会出现灾难，很危险。

但是他没有听，仍旧前往南方，来到比前面欢喜城更为庄严的具喜城。

因为业力牵引，他没有听，仍旧往前方而去，往南方走了一段时间后，又碰到一个城市，比前面的欢喜城还要庄严，叫具喜城。

有八名美貌天女如前一样恭敬承侍，

这个城池更加庄严，天女也翻倍了，前面是四个，现在是八个，时间也是八万年中一直享受很好的欲妙。

并对他说：“不要朝南方走，否则会有灾难。”

善业毕竟属于有为法，终究会消亡的，所以八万年后，他又开始动心思了。如果他的业没动，还强劲的话，一般来讲心是比较稳定的。我们在轮回中也是一样，有时心突然莫名其妙就转变了，谁也挡不住，或者自己控制不了，突然产生一个很奇怪的心。修行也是一样的，有时突然就想学佛法了、想学般若波罗蜜多、想修菩提心、或者突然不想学佛了，各式各样的想法都有。

这里也是自己的因缘吧，自己的善业或者业力成熟的体现。这时八万年过完后，她们也跟他讲了，如果出去不要往南方，否则会有灾难。

但他还是不听，继续向南方走，到达比具喜城更圆满的香醉城，有十六名美女前来迎接承侍，又告诉他：“不要向南方走了，否则会大难临头。”

可能他都不想听了——每次告诉我不要往南方走，说可能有灾难，但是往南方走一个比一个好，城池越来越大，美女越来越多，享受的时间也越来越长。他就觉得是不是不了义或者方便的说法。

他不听，继续往南方走，到了比具喜城更圆满的香醉城。名字叫香醉，有十六名美女迎接承侍，在十六万年中享受快乐。有时我们说几十年的快乐、几年的快乐，好像觉得怎么样，但你看这里四万年的快乐、八万年的快乐、十六万年的快乐最后也没有了。他的福德尽了后，就什么都没有了。所以他的业一尽，心思又起来了，他又想走。

又劝说他不要往南方走，否则会大难临头，但他自己不知道。我们从整个安立来看，他是一步一步地走向深渊的，但是他自己并不明白。我们在修行的过程中也是一样，有的时候不注意，或者我们没有小心谨慎，没有按照法义去取舍，也可能出现这样的情况。

可是他仍然向南方走去。来到一座高耸入云的白色城堡——梵师城堡，有三十二位美丽天女迎接他，铺设柔软坐垫，供上三白三甜，对他说：“住在这里吧。”

然后又往南方走，有更大的一个城堡，里边有三十二位美女迎接他，而且在三十二万年中一直享受很好的欲妙，也一直劝他，你就住在这不要再走了。

然而他却仍旧想走。

当他三十二万年的快乐享受完、业力穷尽之后，他又起心动念了，又想走了。

临行之时天女们又告诉他：“如果您非要走，万万不要再向南方去，否则定会大难临头的。”

“千万不要再走了，否则肯定会大难临头。”每次都劝告。我们自己观无常也是一样，今天听到一个人死了，明天又看到一个人死了，感觉好像和自己没关系，但是总有一天，死亡轮转到我们自己头上的时候，“噢！死亡终于到来了。”

这里面有很多信号，但是如果我们没有福德，或者没有解脱，虽然有很多忠告，我们也没办法听进去。佛陀在经典中有很多对我们修行的忠告，上师们或者菩萨们在论典中、在讲课的时候也给了我们很多忠告：“不要造恶业，要发菩提心，要认真修行”等等。

我们觉得他肯定会讲，不讲这个讲什么呢？上师老人家在讲课的时候提醒我们：“有没有发菩提心？一定要好好修行！”我们觉得肯定会讲，今天讲了，明天又讲，下一堂课我都知道他会讲这个，就没感觉这是一个很好的教言。但是，这就是非常好的教言，我们听了之后如果真正去做，就会避免很多的灾祸，或者逐渐就获得解脱了。

但他无论如何偏偏就是想往南方走，于是继续向南方走去。到了一座高入云霄的铁建筑门前，有一个赤目凶恶的黑人手持长长的铁棒，他问黑人：“这屋里有什么？”黑人沉默不语。

他继续往南方走，看到一座高入云霄的铁建筑。前面都是非常美妙的城堡，这里画风就变了，突然是一座高耸入云的铁建筑，而且很可怕、很恐怖；出来在门口迎接的也不是悦意的美女，而是一个眼睛很红、非常凶恶的黑人，拿了一个很长的铁棒。他问黑人这里面有什么？黑人不说话。

他到近前去，结果看到有许多同样的人，吓得他毛骨悚然，口中喊着：“罪过罪过，真的出现灾难了。”

他进去之后看到很多这样的黑人，开始害怕，吓得他毛骨悚然，口里喊着“真的要出现灾难了”。当他一说“罪过罪过”时，似乎内心当中的习气、罪业通过这样的语言一下就起来了。其实，在他自己的罪业没成熟之前，心中甚至想不起来“罪过罪过”这样的话，想不起这样的概念。但他的业要起来时，他的心态会变。

我们在人间也是一样。大的变故出现之前，身体、语言、行为、思维都会不一样，尤其是死亡到来时，行为会反常，这种情况是有的。所以当他说“罪过罪过”时，就是征兆，当然前面看到这座高入云霄的铁建筑也是征兆，但是他认为“罪过罪过”时，是内心中的罪业马上要成熟的表现。

对他而言是这样的。但并不是说，每天我自己在忏悔的时候“罪过罪过”，每天这样想的缘故，我的罪业要成熟。不是这样的。因为我们现在想我造了很多罪业，这是通过佛菩萨的教言主动忏悔。而“罪过罪过”是他内心当中的罪业要成熟之后自然浮现的，这是两回事。

他一边想一边身不由己走进那座建筑物中，

“身不由己”很重要，他的业力成熟了，根本没办法控制。如果按照常规的想法，看到这么恐怖的景象，会掉头就跑，能跑多快跑多快，直到跑出去为止。但是这时他的罪业成熟了，虽然知道“这很不好，肯定不行啊，再不能往前走”，但是控制不住，慢慢就往建筑的中央走去了，身不由己地进入那栋建筑物中。

只见有一个人正在遭受着铁轮在头部旋转的痛苦，白色的脑浆四处喷射。

这时看到一个人正在受苦，一个铁轮子在他头上旋转，不是在头顶上空，而是在他脑袋里面旋转，白色的脑浆四处喷射，非常痛苦。

他问：“你造了什么业？”

那人回答：“我曾经用脚踢母亲的头，现在感受这一业力的异熟果报，你为什么不在梵师城中享受幸福快乐，反而来此自讨苦吃呢？”

那人说：“我曾经用脚踢过母亲的头，现在正在感受用脚踢母亲头的异熟果。你为什么不在梵师堡里面享受幸福快乐，反而要来这个地方自讨苦吃？”

他想：那么说我也同样是由这种业力牵引而来到这里的。

他想：我也是通过这种业力牵引来到这里的。那个人为什么要这样回答呢——“你为什么不在梵师堡里面享受幸福快乐？”以前我们在学的时候就会想，那人怎么会知道他是从梵师堡过来的？这个受苦的人，按照上师引用的《杂宝藏经》里面的公案，以前他也是卖香、卖衣服、卖粮食，赚了很多钱供养母亲，他要去取宝，就用脚踢母亲的头。所以他也是一路享受过来的，享受的最后一站就是梵师堡，从梵师堡出来之后就到了这儿，接替了以前相同业力的人。

受苦之人为什么要这样问？他是有经验的，以前就是这样过来的，也是通过这样的过程，接替了上一个人，上一个人解脱了，他自己受报。这时候匝哦之女来了，他就说“为什么你不在梵师堡里面享受反而过来自找苦吃呢？”还有一些对话，在上师引用的《杂宝藏经》当中也讲了，“我（慈童女）到底要受多长时间的苦？，要遇到一个和你相同业力的人。和你一样也卖粮食、卖香、卖衣服、卖珍宝，也要经历供养母亲、脚踢母亲的头，最后通过四万年、八万年、十六万年、三十二万年，到这儿来接替你，你才能解脱。”大概是这个意思。这些在《前行》当中没有讲，上师的讲记比较详细，大家可以看一下前因后果。

紧接着从空中传来“愿束缚者得解脱，愿解脱者受束缚”的声音，顷刻之间铁轮飞转直下降落到他的头上，他也如前一样白色脑浆四处喷射，感受了难以忍受的剧烈疼痛。

当他这样想“我的业力成熟了”，这时空中就自然而然传来声音，“愿束缚者得解脱，愿解脱者受束缚”。这里的束缚和解脱和我们平时讲的不是一回事。正在受苦叫束缚，因为被业力和痛苦所束缚。愿束缚者得解脱，受苦之人从痛苦当中出来，不用再受苦。解脱不是解脱轮回的意思，是解脱痛苦。“愿束缚者得解脱”就是以前受苦的人现在可以不受苦了。

“愿解脱者”，解脱者就是以前没有受苦的人，这里指匝哦之女，“受束缚”，受痛苦。有些道友认为解脱者怎么会受束缚，是不是阿罗汉、佛陀还会受束缚？不是这个意思。这里的解脱是从痛苦中解脱的意思。“愿解脱者”，以前还没有受苦的人叫解脱者，“受束缚”，现在开始来承受这个苦。

这个声音传出之后，在前面那个人的脑袋上面飞转的铁轮一下子就转移了，他就解脱了，从今以后就不再受苦了。然后这个轮子飞到匝哦之女的头上开始不停地飞速旋转，他也如前一样，白色的脑浆四处喷射，感受了难以忍受的强烈痛苦。

以此为缘，他对与自己同样的一切有情生起了强烈的悲心。

他自己非常痛苦，因为有大悲的种姓（这时就体现出大乘种姓的优越性），受苦时马上生起了悲心。想到还有很多用脚踢母亲头的人，对与自己同样的一切有情生起了强烈的悲心。

他想：在这个轮回当中还有许许多多像我一样用脚踢母亲的头而感受这种痛苦的众生，愿所有这些众生的痛苦都成熟在我的身上，由我一人来代受，愿其他一切有情生生世世不再感受这样的痛苦！

他马上发起了悲心，并开始修自他相换。他想在整个轮回中，不仅这一处地狱，而是整个法界的轮回中，还有很多众生在受苦。

可能就在我们学这段内容时，就有很多人正在用脚踢母亲的头，或者在殴打、杀害母亲。在这个世间中，众生的业很可怕。现在有很多人正在造这种业，还有很多人正在感受这种痛苦。也许我们心中伤害母亲的习气还在，虽然现在没有造，但以后在轮回的过程中，这个习气还可能成熟，我们还会造这种业，之后还会受这种痛苦。轮回的可怕之处就在这儿，并不是说现在很可怕，是整个模式太可怕了。如果我们不解脱，这是没办法的、让我们绝望的状态。

所以只有努力地修行解脱道，从轮回中出离之后，从我们自己的侧面来讲就不会再担心了。并且自己出离了，还可以帮助其他有情，给他们讲法，告诉他们取舍之处，让他们从这样的罪业当中出来，就像佛陀所做的事业一样。

愿所有这些众生的痛苦都成熟在我的身上，由我一人来代受，愿其他一切有情生生世世不再感受这样的痛苦！

他生起了非常强烈、真诚的心。

他刚刚萌生起这样的念头，铁轮便腾空而起，他从痛苦中解脱出来而在空中七肘高处相安无事，享受快乐。

他刚生起这样的念头，铁轮就腾空了，他从痛苦之中解脱出来，升在空中七肘高的地方相安无事，享受快乐。

上师的讲记里引用了《杂宝藏经》中他和狱卒的对话。在他受苦之前，狱卒告诉他：“你知道你什么时候解脱吗？必须要找一个像你一样的人来替代，你才能解脱。这个铁轮是不会落地的，因为你来了，上一个人的铁轮才会到你这儿来，铁轮会一直旋转直到跟你相同业力的人来了，铁轮再转移到他身上去，所以铁轮是永远不会落地的。”

狱卒是这样告诉他的，但是他发了菩提心之后，铁轮一下子就落地了。“哎，你不是说不会落地吗？为什么铁轮落地了？”他还敢跟狱卒顶嘴，狱卒就特别地不高兴，使劲地砸他的头，一下子就把他给砸死了，于是他就从这解脱了。有的地方说他升到了天界，这里讲他在七肘高处相安无事，享受快乐**。**

这就是整件事情的前因后果。这里给我们一个提示，如果我们通过孝心去供养母亲，功德很大。4万年、8万年、16万年、32万年，他已经享受了实打实的快乐。他造的是杂业，刚开始以很孝顺的心供养了母亲，造了善业；后来对母亲生起了嗔恨心，怒气冲冲，用脚踢母亲的头。

虽然做这件事情的时间很短，比他用4块钱，32块钱供养母亲的时间要短，不到十秒钟就做完了，但是罪业很大。因为母亲是一个特殊、严厉的对境，如果对她孝顺，给她供养，令她快乐，会得到很大的福报；如果对母亲生恶心乃至于殴打并让她伤心，罪业也很大、很重。

罪业到底有多重？这里面他是没有受满的。他在承受痛苦时要等一个人来，这个人要和他造相同的业，并且同样需要经历4万年、8万年、32万年，整个过程经历之后才能来，才能替换他。如果按照正常程序，他需要忍受很长时间的痛苦。什么时候才能够碰到一个人开始造这个业是不好说的。即使在他受苦的同时就有一个人已经在造业了，他都要等这么长的时间，何况现在是不是已经有人和他造相同的业都还不好说。这个过程会非常漫长。

所以，如果对父母不孝顺，让他们难过，或者给他们造恶业，过失十分严重；如果孝顺他们，引导他们学习佛法、正法，功德也非常大。这是对待母亲的善恶方面，以及堕入地狱的时间会非常长。

还有一些什么启发呢？这里突显了两种不同的命运，一是他的上一任，是把痛苦承受完了，把他真的等来了。相当于他在梵师城堡里享受快乐的32万年，铁轮正在旋转上一任的脑袋；他在享受快乐的8万年，铁轮还在旋转上一任的脑袋。他的上一任是完全没有任何对治地把痛苦承受完的。而他本来要感受和上一任同样长的时间，但正因为生起了非常真诚的自他相换的菩提心，一刹那之间铁轮就没有了。

铁轮的转速一秒钟是多少转我们不知道，他发菩提心，说愿我怎样，可能也就是几秒钟十几秒钟左右，铁轮在旋转了如此短的时间后，一下子就停下来掉地上了。这么长时间（保守估计有可能100万年左右）的痛苦，一念菩提心一下就终止了。

我们会想，以前好像骂过母亲，好像也打过，诸如此类。当然，后悔心、惭愧心都应该有，但是我们也要看到后面这段，真实地生起菩提心，消业的力量很大。所以上师会再再地告诉道友们，有时是走极端了。所谓的走极端就是对罪业的力量很相信，对善业的力量不太相信，总是觉得罪业造了之后清净不了。

我们要看佛菩萨讲的，尤其在后面学习百字明时，如果造了很大的罪业，认认真真地念100遍（一圈就是100遍）百字明，你造的罪业就清净了。我们一定要相信佛语，以前可能不孝顺父母亲，让他们不高兴，造了一些罪业，但是如果很认真地在一座上念完一圈百字明，罪业就可以清净。这是佛菩萨不共的愿力和相应法界实相的缘起力，还有忏悔的力量而导致的。

我们要诚信恶业的力量，善业的力量也要诚信，尤其是佛菩萨的事业。为什么不诚信？什么叫佛菩萨的事业？百字明忏悔就是佛菩萨的事业，是为了专门帮助我们，他们的智慧和大悲心显现出来的能够快速净罪的方法，所以我们对此有信心。有信心为什么不能清净？一定能清净！我们应该有这种信心，这是给我们的启示。

还有一个启示是什么呢？就是大乘种姓。刚才我们讲了大乘种姓的优越处有时体现不出来，好像就是我们修行的时候，觉得这个人的悲心很强。但是在这个公案里，匝哦之女受苦时，大乘种姓一下子就苏醒了。前面那个人就是白白地受苦，就是忍受着；但是他一受苦，种姓一下子就苏醒了：还有很多众生和我一样，真的在受苦，我要代他们受苦。这就是大乘种姓的体现。

大恩上师前一段时间讲了弥勒菩萨造的《大乘经庄严论》第四品《种姓品》，《种姓品》中讲到大乘种姓的功德很多，比如迟入速出。迟入就是如果你是大乘种姓者，造了罪业之后就会延缓堕地狱的时间而不会速入。如果没有对治，造了业，死了之后就堕落了；如果是大乘种姓，就会迟入——延迟堕入。延迟之后就赢得了时间，就该忏悔等等。即便是堕下去也会速出，很快就出来了，因为大乘种姓就是这个表现，这就是速出。

大乘种姓不是运气好，为什么叫大乘种姓？也是通过自己的训练而来的。虽然平时也会修持、训练菩提心，但可能相续中的罪业没有清净，烦恼的种子一现前也造了一些罪业，所以堕地狱的情况也有。因为自己有大乘种姓、修炼了菩提心的缘故，这种菩提心的力量即使是在地狱中，也会体现出不共的加持和能力。

我们现在有自在的时候要多串习自他平等、自他相换的菩提心，当然并不是为了要在地狱中用而来串习（如果修得好，根本就不用堕入地狱），但是串习过和没有串习过就会不一样，为什么前一任受苦之人生不起来？而匝哦之女就能生起来？这个果一定是有前因的。

退一万步，如果这辈子修菩提心，即使后来因为烦恼现前、退失菩提心而堕入了地狱，现在所训练的大悲心、菩提心仍然有用。在地狱受苦时也容易生起自他相换的心，很快就能解脱出来。我们平时要多串习菩提心，清净罪障的功效很强劲。虽然匝哦之女所受之苦已经属于成熟的业，但真诚的自他相换的菩提心生起来之后，力量非常大，一下子清净掉罪业，就不用再受苦了。

所以，自他相换对于清净罪业非常有效，我们要修行自他相换。修行的关键是要很真诚地去修——观想众生的痛苦、想要代受所有众生的痛苦、罪业，并且自己所有的善根和安乐让他们去感受。内心中很真诚地修一次这样的相换，就会清净很多的罪业。更何况长时间地座上观修自他相换的菩提心，利益就非常大。

这个案例对我们有很多触动的地方，我们平时对父母的态度，善恶导致安乐和痛苦的状况，修菩提心的巨大的功德利益，这些都讲到了。所以平时应该谨慎取舍因果，一方面多修持对自他都有利益的殊胜的菩提心。

这样的自他相换菩提心是在修行菩提的过程中必不可少的究竟正法，往昔噶当派的格西们也将这一自他相换作为修行的核心。

自他相换的菩提心在修行菩提心的过程中是必不可少的。我们如果真想成佛，必须要修自他相换，这是绕不过去的。

“往昔噶当派的格西们也将这一自他相换作为修行的核心。”下面就要讲：第一，修行菩提心的过程中必不可少，第二，噶当派把这个作为核心。我们也应该把这个作为核心，而且自他相换在我们修行菩提心的过程中也是必不可少的。

从前，对于新旧派众多教法以及因明经论无不精通的恰卡瓦格西，

我们修的《修心七要》，作者就是恰卡瓦格西。他对于新派和旧派很多的教法都很精通，很多因明经论也非常的精通。

一次来到甲向瓦格西家中，

恰卡瓦格西到另外一位格西家中。

看见他的枕边有一个小经函，顺手打开翻阅，当看到了其中的“亏损失败我取受，利益胜利奉献他”，他觉得这实在是稀有的法，

格西非常的震撼，不是他没见过世面，他对于新旧派众多教法、因明经论无不精通，是广闻博学之士。在以前所精通的法要中肯定也有这方面的内容，但是和这个法有缘，其他的法可能看了并没有生起那么大的震动。看到这句话的时候，生起很大的震动。“亏损失败取受，利益胜利奉献他”，所有的亏损、失败我来取受，利益、胜利奉献给他人，格西看到这个觉得非常稀有。

于是便问：“这是什么法？”

甲向瓦格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》（中第五颂的后半偈）。”

这个就是《修心八颂》，大恩上师也翻译过，很殊胜的，只有八个颂词。

他又问：“那么，谁有这一窍诀的传承呢？”

他又问到底谁有这个窍诀的传承？口传、讲解、实修的传承，到底谁有？他为什么问谁有这个传承，可能对这个法很有兴趣，也想求这个法、修这个法。

甲向瓦格西说：“朗日塘巴尊者本人有。”

听到此话，恰卡瓦格西迫不及待地想去求此法，于是立即起程前往拉萨。

他一点都不想等了，听到这话之后立即启程前往拉萨。

到了拉萨以后数日之中他一边转绕（觉沃佛像一边打听消息）。

到了拉萨之后，一边转绕大昭寺、觉沃佛像，积累资粮，一边打探消息。

一天傍晚，从朗塘地方来了一位麻风病患者（，恰卡瓦格西向他询问朗日塘巴尊者的消息）。

朗日塘巴就是朗塘这个地方，朗日塘巴就是朗日塘的一个格西，就像我们说成都人、北京人一样。朗日塘巴就是朗日塘巴人，他就问朗日塘巴尊者的消息。

他告诉格西：“朗日塘巴尊者已经圆寂了。”

刚刚圆寂了。

格西问：“谁是尊者的继承人呢？”

既然他圆寂了，他有没有继承人？

那人说：“向雄巴格西与多德巴格西，但是他们二人关于谁做法主之事意见不一。”

一位叫做向雄巴格西，一位叫做多德巴格西。虽然这两位格西都是尊者的继承人，都有法脉的传承，但是他们这两个人现在好像“关于谁做法主之事意见不一”。

实际上，那二位格西并不是为了争取自己做法主而发生争执造成意见不合的，

那二位格西争执谁做法主，并不是想要争取自己做法主不让对方做，而导致这种意见不合的。

而是互相推让法主之位。向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长，（经验丰富、德高望重，）请您做法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者一样恭敬承侍您的。”

向雄巴格西向多德巴格西说：“您年纪大，经验丰富、德高望重，您来做法主我会像恭敬上师朗日塘巴尊者一样恭敬您的。”其实他们作为继承人，不单单是从名义上继承，从修行层面来讲也是完全继承上师的功德和修行，所以就想把这个法主让给对方做。

多德巴格西说：“您年轻有为、学识渊博，理应住持寺庙。”

多德巴格西也不愿意，说:“您年轻有为、学识渊博，您来住持寺庙更好。”两位尊者就这样推来推去。

二位格西本来是这样互相观清净心的，但是恰卡瓦格西却错误地听成他们为继承上师的法位而不和，心想他们肯定没有此法的传承，现在谁还会有此法的传承呢？

实际情况是他们都是想让对方来坐法主之位，受到恭敬。但是这个麻风病人没有表述清楚，只是说他们两位继承人，为了谁做法主的事情意见不一，正在争论。恰卡瓦格西好像也没有听清楚，也以为他们为了谁做法主而争论，觉得“亏损失败自取受”这样的精华，他们似乎没有学到；“利益胜利奉献他”他们似乎也没有学到。如果我去依止他们肯定得不到什么法。

既然是争法位不和的话，他们肯定没有这个法的传承，虽然有这个口传，但格西想得到的传承不一定是指口传，否则随便找个有传承的人就可以求了。他想得到的是修行的传承，怎么样观修、怎么样在内心中生起这样的境界，找一个有经验的人引导他生起来。他们两位这样的态度，肯定是没有修好，不会有此法的修行的传承，或没有修好，如果这样现在谁还有此法的传承？

藏传佛教当中，现在已没有单独的噶当派。噶当派的法脉、法义，都已经融入到格鲁派、宁玛派、萨迦派、嘎举派这些教派中去了。噶当派修行者有很多案例，如在《菩提道次第广论》中，很多噶当派修行者的一些教言、案例；还有《开启修心门扉》、《山法宝鬘论》、我们的《大圆满前行》，以及很多法本中都有关于噶当派格西怎样调伏自心的教言。

噶当派很多修行者特别调柔，他们刚开始入门的重点就是人格贤善。有些大德在考察弟子的时候，只是考察弟子的人格好不好，至于智慧敏不敏锐，其他方面根本不考虑。这个人如果人格好就可以修持更高的法，人格不好可能也修不动。

刚开始是将人格贤善作为修行的核心，后来是修持舍弃今生、看破轮回的法作为修行的重点。现在是以菩提心作为修行的重点，在修心的方面非常着重，早期出了很多大量的优秀修行者。所以噶当派的修行者在当时是非常受尊敬的。

修行者真正是调伏内心，调伏烦恼的，这种修心派的教授在噶当派里非常多。我们看《开启修心门扉》中有很多噶当派的语录，的的确确不一样，他们在调伏自己的烦恼，让自己的心清净方面非常好。

对我们来讲应该多看一些这方面的教言，看了之后我们就会逐渐受到教言的加持和影响，也会习惯性地反观内心，让自己的心处在清净的状态中。大恩上师也经常引用他们的教言和案例，引导我们修行佛法。修行佛法主要还是调伏内心，这个方面是最为关键的。

讲到噶当派的修行者，我看到以前有这样描绘，当年很多噶当派修行者，如仲敦巴尊者、博朵瓦和金厄瓦等等，他们永远是把这个法作为首要位置，其他的衣着都是非常简单朴素。甚至于他们的寺院都是非常简单的，有表述说他们盖寺院的时候，柱子和椽子都是只用斧头劈的，那些痕迹还在上面，没有做过多的装饰，非常的简单。他们寺院都是有风格的，不是着重庄严、金碧辉煌，一切以修法、教法为主。

以前在学院的时候，我们自己班里有个过渡的、很破败的经堂，用木板钉的，我们就自嘲这是噶当经堂，意思是说非常简单。经堂是噶当经堂，人不是噶当人——内心中欲望和烦恼很重。

噶当派修行者也是非常让人尊敬的。多看一些噶当派的教言对我们修心会有很大的帮助，《开启修心门扉》有大量的教言，《山法宝鬘论》、《道次第广论》里也有很多。

那么现在谁还有这个法的传承？

格西到处询问，有人告诉他夏日瓦格西有真正的传承。（于是他便前去拜见，）当时夏日瓦格西正为数千僧众传讲众多经论，恰卡瓦格西听了几天，但是对他所要求的法，格西却只字未提。

有人告诉他夏日瓦格西有，所以他就前去拜见。这时格西正在为好几千位僧众讲经说法，恰卡瓦格西在里面听了几天，觉得好像所传的法中对亏损失败自取受这些只字未提。

他想：不知这位格西到底有没有此法的传承，应当问清楚，如果有传承我就住下，假设没有传承我就离开。

再去找有传承的人，他内心是这样想：讲了这么多天不知道到底有还是没有，所以他觉得应该把它问清楚。

一天，在夏日瓦格西绕塔的时候，他来到格西面前，将自己的披单铺在地上，请求夏日瓦格西在此稍坐片刻，有一问题请教。

一天尊者正在转佛塔的时候，他就到了格西面前，把自己身上披的披单铺在地上，请上师坐在上面，请教一个问题。

上师说：“尊者，您有什么未能解决的事情，我是在一垫上圆满一切所愿的。”

上师说：您还有什么没有解决的事情？所有的事情我在法座上都一一给你们解决完了。可能当年也是有什么事情都放在上师讲完法之后，像大恩上师一样，在讲完课之后看还有什么问题要问，在一个坐垫上把所有的问题解决完，也就是平时不解决问题。但是他还是问：“你有什么问题没有解决，我平时在一个垫上圆满一切所愿的。”

恰卡瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败我取受，利益胜利奉献他’的法语，这一法与我的心很相应，不知此法深浅如何？”

他说我看到这句话，这个法和我的心很相应，不知这个法深浅如何？有些传记说他当时看到这句话内心很震动，所以他说这句话和他的心很相应，但不知这法深浅如何？

上师说：“尊者内心与此法相应也好，不相应也好，如果不想成佛也就另当别论，只要想成佛，那么此法必不可缺。”

上师说:尊者，你的内心和此法相应也可以，不相应也可以。如果你不想成佛那就另当别论，如果你想成佛那么这个法是必不可缺的。他听到这句话的时候，和当时看到那句话的震动一样大。现在听到上师说：不管你相不相应，不想成佛就算了，如果想成佛这个是必需、必不可少的法，它特别的珍贵。

他又接着问：“请问上师您有此法的传承吗？”

上师说：“我确有此传承，这也是我所有修法中最主要的法门。”

他就问上师有没有这个法的传承。

上师说他确实有，不但有而且是他所有修法中最主要的修行法门。上师可能也观察到了他就是一个真实的法器，所以才这样讲的。

他请求道：“那么请尊者赐给我传承。”

既然你有的话就请您赐与我传承。他说的传承不是给他念一遍，而是引导他的意思，把所有的修行、怎样观修的法，慢慢地传给他。他要在他的引导之下，自己生起这样的境界。

上师说：“如果您能长期住在这里，我可以传给您。”

上师说：如果你打算长期住下来，那我就给你传，如果你短期住，我就不传你。

于是恰卡瓦格西在六年中依止了夏日瓦上师，这期间上师唯一传授《修心八颂》，他也是一心专修，最后完全断除了珍爱自己的执著。

他是奔这个法来的，而且这个法对他震动很大，也是自己的因缘苏醒。在这种情况之下，他就留下来在六年中依止了上师，而且这期间上师唯一传授《修心八颂》。《修心八颂》八个颂词，不多。他在这六年中对《修心八颂》，一方面是听，一方面是思维，一方面是观修。

在《修心七要》的注释中，他也轻描淡写地提到了六年中经过很多的考验。考验有时来自于上师，有时来自于道友，有时会来自各式各样的不同情形。你不是要修心吗？像这样就会有很多的考验，打击我执、让自己难受，方方面面的考验非常多。但是他遇到考验时都是以《修心八颂》这个精神来面对，完全是内观自心、调伏自心，一心修持这个。最后导致完全断除了珍爱自己的执著。就是我爱执完全断掉了，生起了真实无伪的菩提心。

为什么上师会把自他交换作为修法的核心，为什么在给数千僧众传法的时候，听了几天一个字都没有提，这是什么原因呢？按照我们的想法，既然你是这个法的传人，你就应该讲这个。但是有时上师对最珍爱的法不会轻易地传授，他要等法器，要等有法器的人。否则就像《药师经》里面讲的一样，佛陀对阿难讲这个法这么甚深，千万不要给没有信心的人或是有邪见的人。把法给他会让法速灭。如果给没有信心的人传法之后，他不珍惜，反而会毁谤、诋毁，随后这个法就灭了。所以虽然是显宗的法，但是这些大德们把它当密法一样看待。这个是他修法的核心，他给很多僧众讲时却只字没提，好像没有学一样的。

后面等这个具有法相的法器来了之后，上师就透露说这是我修行的重点。他说请你传给我，上师说可以传但是你必须长期依止，六年中反复串习这个教言。长期依止，当时并不是说六年，而是他后来修成了还要六年，刚开始上师并没有说要六年。长期依止就是什么时候修成就为止。

当时上师没有给他预测时间，他也没有预测时间，但是前前后后就有五六年。这样的法也需要很长时间的串习。真要得到受用，有时要得到上师很殊胜的窍决，也需要很长时间的磨练。把我们的心性慢慢地成熟了，法的加持容易入心。否则，随便求法，说请把法传给我，马上一分钟全完了，这样即使听了也没有什么感觉。

我们听法的道友中，有多少人会为“亏损失败我取受，利益胜利奉献他”产生震动呢？其实并不多。《入行论》那么殊胜的法，真正能产生震动的也不多。不是让我们非要产生什么样的震动，但是我们慢慢学习的话肯定会体会到它的殊胜性。

我们看恰卡瓦格西的信心很大，他为学这个法也是依靠长时间地依止上师得到的。有时法义必须长时间才能得到。我计划学三年五年如何如何，首先把时间定了，有的时候就没有办法学好。有些上师说成佛是生生世世的事情，修学佛法是生生世世的事情。

不要说生生世世，甚至我们暂且定时间是一辈子要学习，有些人说一辈子学习啊，好像太长了！我只有几年的时间。如果只有几年的时间，那一定是学不好的，尽量学也学不好。我们要有一个长期学习的心。有长期学习的心也许六年就学成了，也许十年会学成。但是如果首先把时间定下来，只学三年，三年完成之后我就怎么怎么样。这样很多东西学不了。

只有把心踏踏实实地落下来，把心沉静下来，慢慢学修。平稳的心态是法入心的基础，如果很毛躁，这个心本身就不是一个法器应该有的心态。很急的心态——怎么样让加持现前？这样我就很快证悟。不是谁急就能很快证悟的，有时候是越急越慢。反而把心平静下来之后，就像菩萨打定主意要三个无数劫，反而就不需要这么久了。因为心平静下来之后，该做的做，在很平静的状态中，才能落实每一个修行。

如果心不平静的话，比如一个凹凸不平的地，懒得挖地基了就在这上面修，地不平看起来修得很快，但是很快就倒掉了。如果把地基平好了，在上面修那就很平稳。为什么佛陀告诉我们三个无数劫？刚刚解释说有时是不需要的那么长时间的。心已经做好了准备，任何事情都可以面对。有一个心理的预期，其实是让我们的心平静下来。任何事情你的心平静下来才能做好，心情急躁是做不好事情的。

所以这时候要让我们的心平静，不要说我们生生世世或三个无数劫，至少修学一辈子的心我们要发的，不管怎样我们永远要修。如果定下来之后，就没有什么好着急的了。这不意味着可以在地上睡大觉了，以为定了三个无数劫还早着呢。不是这样的，虽然定了三无数劫，其实每天都很精进。

所以把心平静下来之后，该做的做，该落实的落实，每个修法都很踏实地去落实。因为心很平静，我们就觉得共同加行应该修好，然后要把菩提心修好，就把心平静下来修菩提心。心很平静什么法都会慢慢地落实的。如果心很急，这个跳过去算了，那个法也跳过去算了，干脆直奔大圆满，直奔密宗。有的时候我们基础没有打好的话，看起来很快其实很慢，这方面一定要了解。这里给我们的提示也是一样的。

很殊胜的法刚开始不传，很多僧众请他也不传，只是对法器才传。恰卡瓦格西传法也是这样的，他学成之后也是当密宗来传。只给少部分有法器的、有信心的人传自他相换的施受法。

他教了一些麻风病人修后，麻风病都好了。这个消息传出去，很多麻风病人都来求，都通过这个法得利益。他的转变主要是他的兄弟偷偷地修，很多麻风病人的性格不好都修得非常好了，他就觉得这样的法普传是有利益的，于是就开始普传这个法。他后面也造了《修心七要》。我们现在学《修心七要》觉得教言很殊胜，可以完全断除我爱执。

恰卡瓦格西在其他教言中也讲了，他在圆寂的时候，有一天眼泪汪汪地让他的弟子帮助祈祷，怎么祈祷？他说这几天出现很清晰的梦，预示到他要往生到净土去，他就让大家一起向佛菩萨祈祷事情不要发生。为什么不要发生呢？因为他的想法是要到地狱中救度众生。往生净土对他来讲不是愿望，就让大家一起来祈祷这事情不要发生。

他的内心没有我爱执了，一心一意要利他，即便是净土现前了都不愿意去。当然这是一种示现，不是说往生净土不对，不是说我们要试着改变方向——昨天发愿要往生极乐世界，现在我是不是要学他老人家，要去地狱中？

法王如意宝也批评说，如果不是菩萨，我们不要发去地狱的愿。凡夫首先要发愿往生净土，在净土中有了能力，到地狱、到哪里都行。因为我们和恰卡瓦格西的情况不一样，他已经修成了，才可以这样做。我们还在路上，还没有修成，学他就像青蛙学老虎跳一样。

给我们示现的意思是什么呢？他这种精神，断我执之后的菩萨发自内心的菩提心，他们的行为非常让人尊敬，没有我执。所以恰卡瓦格西在有些传记当中也是有记载的。对我们来讲就是要认真地观修自他平等、自他相换，以前这是当密法来传的，现在大恩上师翻译了，给我们传了。

关键是我们心要真诚，越真诚、越不带功利思想效果越大。因为利他心本身就不是为了自己的，所以我们尽量地在修习的过程中，始终要契合自他相换的精神。这种精神一定是利他的。如果我们修的时候想，这个法对我有很大的功德、很有利益，就要马上转变思想——这是不对的，修持自他相换是利他的。我们越不考虑自利，越考虑利他，我们得到的越多，这就是因缘法则。

寂天菩萨说，不用多讲，看看释迦牟尼佛和我们的差别就知道了。释迦牟尼佛从来不考虑自己，他现在成佛了；我们一直考虑自己，现在还在流转、还在苦苦地挣扎。既然这样我们就要从现在开始奋斗。

怎么奋斗呢？和以前的方式完全不一样了，就是要随学佛陀的奋斗方式，从现在开始放弃自己的利益，一心一意开始训练利他。逐渐放弃我爱执、修持利他的心，慢慢地转变我们的心。我们要猛烈地祈祷，要经常观修这个法，这是很重要的。

我们最后也会像恰卡瓦格西一样，完全断除珍爱自己的执著。这里是什么意思呢？如果我们一心一意地非常真实的菩提心生起来之后，修什么法都容易成就。修金刚撅能成就，修大威德、大圆满也能成就。它是修所有高法成就的基础，一旦修成之后，别的法稍稍地一精进就很容易成就了。

修持自他相换菩提心，今生中可以祛除病痛、解除忧苦，并且降伏鬼神、魔障等也再没有比这更殊胜的窍诀了，

修持自他相换的菩提心，最终会成佛、利益所有众生。依靠我生病的因缘，观想还有很多众生一样正在感受疾病、正在造疾病的因，他们是很可怜的。就像我不愿意感受这病痛一样，众生也不愿意感受。所以就通过修自他相换，让我来替他们承受。发起很真实的心来修自他相换，这样的话就会祛除自己的病痛、解除忧苦。

有的时候我们抑郁，其实把心量放开了——所有的抑郁忧苦一定要我来承受，愿众生不要再抑郁了，心放开之后就找不到抑郁的根本在哪里。抑郁的根本就是我爱执，就是太在意我自己了。这个时候如果放开了，反而不在乎我自己了，抑郁根本就不存在了。这样修的时候自己的心态就已经放下了，我执一放松之后，忧苦这方面也就不会有了。

“并且降伏鬼神、魔障”，在遇到鬼神、魔障的时候，最好就是修自他相换的菩提心。这是最好的降伏，而且没有什么副作用。虽然有大威德，金刚撅的降伏法，如果没有菩提心作为前提，这些威猛法是伤害自他的。

有些人问上师他老人家，如果非人附体了怎么办？上师很多时候都说修大悲心、修自他相换。这里也讲了，如果我们感觉到魔障鬼神来障碍、干扰的时候，就修自他相换——所有他的痛苦、他的业我来承受，愿我的安乐他去感受等等。

这样真心实意地修持，自然而然鬼神、魔障就远离了，再没有比这更殊胜的窍诀了。如果我们想要得到很大的善根，以很快的速度清净罪业，想要去掉病痛、解除忧苦，降伏鬼神，降伏魔障等等，就要真诚地修自他相换。

华智仁波切他老人家也不是随便这样讲的，这是过来人发自内心的对我们的教言。虽然我们现在还没有体会到底有多殊胜，认为不一定有多殊胜，是不是就是他的说法而已？但是大德们的大悲心已经成熟了，所以他们说这个很殊胜，我们就应该去慢慢体会法义的窍诀性、殊胜性。他们已经向我们保证盖了章的，这就是最殊胜的窍诀。所以我们就要认真地依教奉行，把原理搞清楚，然后再开始观修。

在观修过程中要特意地去想，如果生起了“我修这个法想要怎么怎么样”的念头，马上就要调整——不能考虑我自己、要考虑众生。因为越要考虑众生、越不考虑自己的话，自己得到的越多；越考虑自己，法的效力立马打折扣。

我们一定要体会修行的重点、原理，很真实地发自内心地去修持自他相换。不考虑我自己的利益，就是要一心一意让所有众生远离疾病痛苦，所有的痛苦我来承受。这样修的话我们的菩提心慢慢地就生起来了，所有的违缘逐渐地就走了。

所以越不考虑自己，得到的越多，越天天考虑自己反而得不到什么，通过我爱执还会有贪嗔痴、会造业，就会越来越不顺。这叫做因果的奥秘、修行的奥秘。窍诀都在这儿，我们有福报能听到这个，就应该放在心上，珍视这个窍诀，慢慢地去修，这么好的方法不修太可惜了。

所以我们应当随时随地将珍爱自己的恶心弃如剧毒，努力修持自他相换菩提心。

所以要努力修持自他相换。珍爱自己的恶心像剧毒一样，我们要致力于抛弃它，佛菩萨教给了我们自他相换这个很殊胜的窍诀修法。

今天我们就学到这里。

**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**