

佛法基础

第六讲 自他相换

讲解：曲望格西

阿弥陀佛！在座的所有尊敬的法友们大家午安！那今天就是我们基础课第一课就是皈依，第二（课）就是发心，那这个应该不是第三次了，真正的课来讲今天大概就是第三课——自他相换，就是自他相换的菩提心，类似这样子。

当然这个都是一个修心，属于是修心，当然是修道次第的最主要的一个前提因素。这大家都是一定要记住，非常重要的。那不管我们修了什么法，比如我举例来讲，道次第也好、修心也好、或者修密法也好，不管是你修什么正法，如果你修了这样的大乘的道次第的话，必须要修，这种按照顺序来一定要修我们所上课的内容：第一个是皈依，二发心。那发心的时候，修发心的时候，确实是有修发心的方式有两种：一种是前面所讲的透由七因果口诀的方式来去修菩提心；一种是自他相换的方式来去修菩提心，大概就这个。最主要的就是这个，为了达到真正的一个菩提心的境界而串习、熏习。

修大悲心、菩提心的前提

那自他相换的话，就是这个阶段提醒大家，我们平常一般人的习惯是，确实是习以为常、见怪不怪，不正常的习惯太多了。修行本身是培养自己良好的习惯、断除不良的习惯，这个是修心嘛，或者修行，都可以的。能修心的话就等于是修行嘛，这都是没有什么区别的嘛。

那今天最主要的就是说，我们要知道的就是“修菩提心也好、大悲心也好、皈依也好，其实这些都是没有什么、简单的。”——我们一般人想象当中的那样，不是那么容易、简单的！原因是什么呢？如果你修皈依、真正地去皈依，或者是修行菩提心、修菩提心，当然修菩提心的前提也是修大悲心，你真正地修到这样的，它确实是一个难度很高的，原因是什么呢？如果你能修这样的，就是它所得来的福德是非常的可贵。我们俗话来讲的话，非常的高贵、那不容易得到的，成本很高，不容易买得起，就是这个意思。

那当然是拥有这样的情况下，平时我们课颂上念的就是“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇”，就是这个是符合事实的，其实它很难的。比如我举例来讲：下一辈子得到人天的果报也是很难的，原因是什么？因为人天果报的因素不容易累积到的、不容易做到、不容易修到的，这样的情况下人身就难得的，大概就这个意思嘛。

之前应该在我们群里有另外一个比喻，就是应该讲过了，比如举个例子来讲的话，我们大家都比较清楚了解的就是，如果你想要买一百克拉的钻石的话，那你付出多少，这是我们大家都知道吧？那你非常想要，如果你为了买一百克拉的钻石，那你前面的前提需要储备多少，付出多少，这些大家都知道吧？如果你想要，但是又不想付出的话，这个人是什么样子的？大家都好好去思考一下。

同样地，那更不用说我们希求解脱心也好，希求大菩提之心也好。所以呢，这种的人你想要得到成佛的话，成佛本身是成本是非常的高的，没有比这个更高的，那你前提储备了多少？付出多少？这是我们

大家都知道的。那现在我们大部分人的想法是什么呢？听起来一直想要听，哪一个加持比较高的，哪一个加持的速度比较快的，哪一个比较容易得到了什么最无上的至高的什么的，庞大的、杰出的，这些都是我们每个人都希望的、需要的嘛，对不对？但是问题在哪里？付出的时候每一个人就唉声叹气，不想去付出，不想去努力、认真。那我们就是追求它的过程当中，一开始就信心满满，那久而久之就不了了之，完全是销声匿迹了。所以我们一般人的毛病、问题在这地方，这是我们个人一定要了解。

一开始我们建立这个群的时候，我跟大家讲过了，一开始大家都很热闹嘛，所以我跟大家开玩笑讲说：热的时候五千多度、冷的时候零下三十度左右的这样的一个意识形态者，其实做任何事情都持续不了多久，所以我们作为一个人，不要作为这样一个很容易冷热很快的速度——一下子就冷、一下子就热的这种一个情绪者，这种的人修什么法都不会有成果的，知道吧？所以我们就是，精进是一定要不断的、不中断的，就经典当中也提到的，就如河流般的不中断地流下去，这样获得的结果是非常的殊胜、正规、完整、全面性的。那如果我们做什么事情冰山一角的话，那你所得到的结果也是片面的，没有什么完整的、完美的一个结果，这是一个事实的情况，当然是这种都是一个现实的问题嘛。

好，那另外一个角度来去探讨的话，身为一个人类，甚至是动物，都想要得到快乐、不想要痛苦是一致的，这是我们不言而喻、大家了然于心吧，不需要多加解释，大家都知道。我也需要，他也需要，这

个是我们大家都知道。但是我们确实是这种的问题依然存在的。你想要的是什么？幸福快乐嘛，那你幸福快乐的话，我们敦促也好，善劝也好，让你去累积善法，积累福慧二资粮的时候，又不要嘛，对不对？就是我刚才如前所述的，这种的比喻就恰恰好，比较适合，对我们来讲比较适合这种的比喻。是不是这种的人？我们一定要观察自己就知道了，知道吧？确实是我们每个人都追求自己幸福快乐的人生，希望当结生的那一刻，希望能够投生好之处。这是我们每个人都希望的，但是它的因素是什么？

释伽牟尼佛提到了：“诸恶莫作，众善奉行。”这是世尊他讲的。他为什么敦促我们说一定要断除烦恼或者断除恶业，尽量去累积善法，为什么这样说的？他知道我们的需求。我们不应该要的、我们不需求的、不想的，这些都知道，所以佛告诉我们说“诸恶莫作，众善奉行”就是这个意思嘛。当然是这样子，不仅仅是今生的愉快、幸福的因素，对我们人生的生生世世来讲的话，福德资粮、智慧资粮这些都是我们利乐的来源，那我们不管是一定要积累它。

对，那这样子的时候你能不能付出？你能不能积累这种的一个善法？这是我们一定要看自己个人的能力嘛。那这些道理不知道的一个人的话，那流于形式。我之前跟你们讲过了，追求神神叨叨的，算命、卜卦，随着别人的起舞、盲修瞎练，知道吗？这种人其实人生是起起伏伏的，或者浑浑噩噩地过日子，下世也是如此的，没有什么其它好的一个结果。原因是什么？这个因果的角度来推理就知道了：你种了一个种子，一定要照顾它、爱护它就会发芽；发芽之后还继续不断地

去照顾、爱护它，就一定要让它成长，终于长了一个枝干、叶子或者花朵、花蕊，终于是得到结果嘛。但是在这个过程当中都是我们一定要用各种的方式来去保护它、培养它，这是应该的，原因是什么？你追求的就是农民的庄稼——最后的结果，这都是一个比喻啦。

我们的问题是什么？

你听到文宣也好，广告也好，这种的时候你们就是容易被它们的这种说法吸走了你的意图，这种的话你就不是一个老老实实地去实修，你就变成一个追求神神叨叨的追求者，就是这样。所以一开始我跟大家讲的原因就是在这地方，大家一定要好好去反复地去思维一下。好，就是这个。

那如果你真正地皈依，真正地修世俗的菩提心、大悲心等等，这样的话，那就真的是它所累积的福德资粮，我们没办法言语来形容的。它所带来给我们的结果，那是我们确实没办法言语来描述的，对我们来讲有极大的长处，有很大的利益、帮助，这是更不用说了。如果你能修这些话，那你不需要追求另外一个今生得到快乐的因素，对不对？真正的今天我们内心，发自内心修了这些话，你的幸福就到来，马上就来，对不对？这是肯定会有的。

自他相换的传承

好，那主要的就是自他相换它的传承、修习菩提心的自他相换的方式、它的传承来讲的话，主要的就是那个寂天菩萨——印度大成就者寂天菩萨他所传下来的，所以自他相换就是这个修菩提心的方法，

当然他也是印度大成就者当中，修菩提心的最佳的一个行者。对，他也是不少的付出，看他的历史就知道了。

简单来讲，古代的时候从印度到印尼之间有多长的距离？现在我们就是可以比较容易理解，现在有了飞机，寂天菩萨住世的当时也没有飞机，没有现代科技发达时代的一个这么速度很快的船，但是那个古代的时候有帆船，那他坐船到印尼花了多少时间？这个历史上你们看就知道了。为什么从印度到印尼去？希求什么？他的目的是什么？为了得到修菩提心的传承，他到印尼去拜金洲大师，在金洲大师的足下受了菩提心的传承、加持，从那里就是开始修菩提心的另外一个方式，就是自他相换的方式去争取菩提心，大概就是这个

如何去思维？

好，那当然是我们怎么去思维？当然是你一次、两次就没办法成功的，这是不要天真。我刚才前面讲的，一定要付出多一点，这样的话将来的结果更好的，会更好的。

那修自他相换的前提是什么？当然是自他平等换嘛。自他平等换就像是缘一切众生的平等舍，我们前几天也是给大家讲过了，讲几次了。那这个是必须要一定要这样的次第来修，这是我们一定要想思想道理才可以修得起来。如果你不想道理，你直接想就没办法的，不会有成功的，这是有点困难的，对不对？这样的情况下就是说，自他平等换，就是自他平等换是什么呢？大概就是这个——思维，我们一定要好好去思维：自己跟他人之间，或者自己跟其他一切众生，要的都

是一样的，不应该要的都是是一样的；你要的也是他要的，他不要的你也不要，就是这个一致的。

平常我们讲“己所不欲，勿施于人”，同样的道理，这是非常好的一个教育嘛：你自己不要的，别人也不要，你不要惹别人麻烦，大概就这个。你自己受到他人的麻烦，惹麻烦的时候，你的感受怎么样？这样的话，我们一定要日常生活当中各个方面好好地去思维，一定要提高警觉，观察自己身语意的行为，这样的慢慢、慢慢就你的行为就端正起来，久而久之之后就能改邪归正，对，就是这个。这样的话你这个是真正的一个修行者嘛，就是这个。

那自他平等之心是我刚才我们前面讲的，他人要的我也要，他不要的就是我也不要，那这样的情况下，我绝对不可以透由我自己身语的行为来惹别人麻烦、惹其他的众生伤脑筋、痛苦等等。这样的话，你拥有这样心态的话，就有了真正的感受。你往内去思考一下。

所以我们就是凭着这个自他平等心，就是我们看一切有情都是同样地希求离苦得乐嘛，因此断除珍爱自己、嗔恨他人，就是平等嘛。那这样不断地去串习思维的话，就能远离亲疏爱憎的分别；这样的话，你修得非常好，那就是所累积的福德（是）不可思量的，这种福报的结果绝对会成熟到你的后续上面，绝对不会跑到别人的身上，或者跑到趋向于就是外在的物质上面，不可能的。这种道理一定要反复地去思维一下。那么这样你自己心里达到了一个真正的，自己跟一切众生完全平等的状态，你就深深地感受到、发自内心感受深刻的时候，那你修自他相换的菩提心，知道吧？

自他相换的菩提心是什么样的？

那自他相换的菩提心是什么样的呢？我们可以观想：将自己安乐给予他人、他人的痛苦由我来取受之心。反正就是我们看到任何，当然是你跟一切众生平等的、你看法上面平等的时候，那再来这个上面修自他相换就没什么阻碍的，没有什么障碍的，知道吧？不然的话，我们修行者很奇怪的，知道吧？我修大悲心，我（修）菩提心，修行修行的过程又出现了一个讨厌的对境，知道吧？用各种方式来触恼他、伤害他，那这种的心态，你自己的意识形态（能）让自己顺利修菩提心跟大悲心吗？不可能的嘛，知道吧？

我们大部分人不知道这个诀窍也好，所以呢不能修大悲心、菩提心的障碍在哪里，我们一般人看不到的，修大悲心、菩提心所得到的、反馈给我们的感受、带来给我们的结局，我们也不能领受，所以你感觉不到修大悲心跟菩提心所带来的幸福快乐，这是你不太相信的；但是你从来没有修过，所以从来没有领受到它的结果，所以你怎么可能知道，知道吧？那这样的情况下，对它的信任也还是不够的，有点迷信，但信心不强，所以容易产生疑心、容易产生懒惰等等；这样的话，这些都是你完成顺利地修大悲心跟菩提心的主要障碍，就是这个。

那么这样的情况下，我们看到任何的众生临难或者是一个大难临头的时候，我们就感同身受，“恨不得他火速地离苦得乐”或者是“所有众生的不幸的事情、痛苦、疾病都是由我来承担，我的所有一切的利乐、幸福都是给予其他的众生。”这个心不断地去串习，不断地去思维，大概就是这样吧。这种修行其实一天比一天进步的那一刹那，所

以越来越清净自己的心；越来越清净自己的心的时候，现起烦恼的机会也是随之减少；这种情况下，你心里领受到的感受就是幸福感幅度上来，你才知道确实修这些的正法导致所得到的幸福快乐；你领受到的时候，那你对佛法、三宝信心就越来越强，那你的修行各方面，精进也好，各方面的越来越强烈的。那这样去进行修行的时候，陆陆续续离解脱也好、佛果也好，越来越近，这是肯定的；修行的过程也是非常的舒服，几乎都没有什么明显的罣碍、忧愁等等。那如果你流于形式的话，这些结果都永远不会出现的；没有的时候，你久而久之就修不下去了；不但如此，还对三宝正法产生了邪见，导致下一辈子堕落恶趣，这都是可能的。

小结

好，那总的来讲的话，自他相换就是把“一切众生的不幸的、一切不幸的事情都是由我来承担，我的所有益乐、快乐、幸福都是给予其他的所有的众生”这种的心不断地串习。修，就是不断地去思维、不断地思维，这样串习的话，现在我们就是依靠自己的能力、精进，才能发得出来，以后就运用自如的。如果达到了运用自如的境界的话，那就修菩提心没什么大的问题的，确实没有问题的。那前面的这种前提因素不具足的话，那你修菩提心，看看现在我们修菩提心一样的，没有效果地修菩提心，确实没有用。应该要修有效的吧，知道吧？那所以呢，我们现在才知道，真正的修心，修道次第的一个顺序去学习的时候，才能知道自己不充足的、自己缺乏的、自己的过患，才能找

出来，这样的话，很好，这样也是反省自己、检讨自己的机会，才能进步。希望每个人突飞猛进，一天比一天好，大概就是这个。

前提是必须要修道次第

那你看我们一般人太天真吧，所以习惯上来讲、各方面来讲，“哎哟，一切众生的痛苦我怎么能承担起来呢？”你看，马上就打回了，就修不下去了。“我的快乐怎么可能、我的一切幸福怎么可能给予其他的众生呢？”就马上出现障碍了，修不下去了。那你尝试一下，一次两次——“哎哟，有一点困难。”又修不下去了，这些都是你修这些道次第的一个主要障碍。如果你基础的这些法不能修的话，你怎么可能修密乘发道次第？你怎么可能修真正的道次第？就是这个嘛。那不管是怎么，就是没有修到道次第，等于是不能修真正的正法。所以大家一定要思维它的结果，不要看它串习的辛苦。

我跟你们讲一个道理，根据在哪里？释迦牟尼佛《般若八千颂》里面，他说八事七十义，所以《现观庄严论》当中提到“八事”，八事就是三智、四加行、法身这个就是八事，主要是《般若八千颂》的一个主要的内容。它第一个讲到的就是：第一品里面开始就讲了遍知智，所以佛的遍知智的功德，为什么说前面讲的第一品就是讲遍知智的功德？那《现观庄严论》当然它也是弥勒依照《般若八千颂》的顺序来宣说，《现观庄严论》第一品就讲遍知一切的智及它的功德，那有人说，为什么最后的结果就是讲起来说，前面第一品就讲最后的结果，佛果就是前面讲？为什么？它想讲什么呢？主要的道理是什么？我们一般人先去看它的结果怎么样，看到它有很好的结果的时候，那

追求它的过程当中，不论是遇到任何的困难，都想尽一切办法突破这个困境，他追求这个结果，所以《般若八千颂》也好，《现观庄严论》也好，第一品当中提到的遍知智及它的功德的主要原因，所有的所化机一看到遍知智及它的功德的时候，那就是追求它的前提是什么？必须要修道次第。修行道次第的过程，不论遇到任何的困难，他们就把它转换成道用，完全不会有出现障碍，他追求这样的一个结果，他的信心力很强，就是这个吧。

那所以，这个同样的道理，我们一般来讲，你做生意、上班，首先我们一定要看的就是什么？它的结果嘛。如果你在这个公司上班，那一个月薪水多少？工资多少？做生意后来的得到的那个结果多少？呵呵，那后来得到的福利多少？其实我们一般人也是从一方面来学会想，但是真正的实修上又不会去想，奇怪吧，对不对？这些都是同样的逻辑观念，知道吧？所以为什么我们讲就是学佛、理性学佛、追求真相，这些都是一个同样的道理、逻辑，只有深入浅出的差别而已，其实真正的一个轨道上去循环一般的，这是大家都一定要知道的。

那我举个例子来讲：哎呀，我一修大悲心、菩提心，突然前面出现一个人跟你直接讲一些的骂话或者粗鲁话的时候，那马上就大悲心、菩提心就摧毁了，被它摧毁了，一句话就摧毁了，知道吧？那马上就牙还牙的态度来对待他，你就想起这种心态来。那这种人有没有得到佛的加持？当然是每个人都追求加持嘛，每个人都喜欢加持得不得了，你这样的意识形态能得到加持吗？那我们如所前面讲的，你按照这样的顺序来不断地修，你真正的达到一些修行境界的话，其实那

那个时候真正的三世诸佛、一切菩萨最所欢喜的就是这个，那个时候你真正得到三世诸佛的加持，没有问题。也许可以亲见他们，真正地直接在他们座下授课，这个都可能的嘛。

其实这个是我们逻辑或者历史上来讲的话也是如此。以前无著菩萨想要一直亲自得以拜见那个弥勒，他修了十二年还是没有看到。有一次，他看到了母狗，它的头上就是一个伤口里面无数的虫，伤口上有无数的虫。他那个时候对它产生了一个强烈的悲心；由于这个因素，他缘一切众生的大悲心强烈地生起，导致就是可以得以拜见弥勒尊者。那你看这个是什么意思？你修大悲心，平常不太够，所以你无法得见诸佛菩萨。你真正的修行能力够的时候，你就可以在他们的座下可以授课、求加持都可以的，就是这个。那现在我们看不到的原因是什么？这不要推卸责任给诸佛菩萨，这种过患的原因，一定要问题就是归咎在自己的身上才对了嘛。

好，大概就是这个，那讲多也不对的，大家都应该是没有时间去全部都听完，这样的话比较好，所以我们每次上课的时候没有那么多，这样的话你们吸收得比较好，对你们来讲。希望对你们来讲有很大的帮助，这是我的希望，知道吧？所以呢今天上课就到此为止，谢谢大家！祝大家幸福快乐！身体健康！过生活当中不要有任何不幸的事情再发生。每一个人希望修行的过程当中，再也不要出现修行的障碍等等，这是我们祝大家的一个祈愿吧！好，谢谢大家！

文字由善友根据格西音频整理，如有错谬，欢迎指正。