《入菩萨行论》第135节课

发了菩提心之后，再次学习寂天菩萨所造的《入菩萨行论》。

如果真正想要进入菩萨行，成就利益众生的佛道，必须要学习像《入菩萨行论》这样殊胜的论典和窍诀，此论中佛菩萨告诉我们怎样通过不断的学习、串修，将自己相续当中的我爱执和自私自利的分别念改造成殊胜的利他心、菩提心。

《入行论》一共有十品，现在我们学习的是第八品——静虑。前面我们再再地提到，静虑是将相续中世俗菩提心在不退的基础上再再增上的殊胜窍诀。发菩提心和受菩萨戒在第三品已经讲过，我们也学习或修持过了，在那时应该已经发过菩提心和受持菩萨戒，在中间的过程中，我们要想方设法让它不要退失，现在是让菩提心再再增上的阶段，所以说第八品是世俗菩提心增上的殊胜窍诀。

第八品前面的内容，讲述了怎么样让我们对于世间的过患有所认知，怎么样断除对世间的贪执，对内心当中的虚妄分别念如何通过修持使之寂止，或者换个角度讲，它是生起寂止的一种方便，是断除相续中粗大烦恼的窍诀。我们的相续获得了寂止的功德，或者通过修持前面出离心的窍诀，我们的相续相对平静之后，在这个基础上就可以修持增上大乘殊胜菩提心的窍诀了，这个窍诀中有自他平等和自他相换的修法。

前面我们跟随寂天菩萨的智慧和所造的颂词，已经学习了自他平等——自己和他人、自己和一切有情没有任何差别，都想离开痛苦，都想获得快乐，这一点是完全平等的。而所谓我的身体、他的身体；我的利益、他的利益；这是我的亲属、团队，那是和我无关的人乃

至于我的怨敌等等，这些都不是在世俗本性当中真实具有的，都是一种虚妄的执著和分别念。

所以基于一切众生离苦得乐的心态是平等的角度，我们必须把“自他离苦得乐的想法完全相同”这一点，拿出来刻意地串习、重点串修，把其他所谓的自身、他身或不一样、不平等的东西刻意弱化，或者通过很多窍诀把这些执著纷纷打掉，因为只有这样才能够修持相续当中的利他菩提心。

前面自他平等的教言学完之后，今天我们学习第二大类的教言——自他相换。

庚二（自他相换）分二：一、略说；二、广说。

自他相换的修法在这个科判当中进一步进行宣讲。

辛一、略说：

自身换他身，是故亦无难，
自身过患多，他身功德广，
知已当修习，爱他弃我执。

字面上的意思：跟随前面的颂词“如是于他身，何不执为我”，今天接着上面的意思说“自身换他身，是故亦无难”。所以我们要把自己的快乐和他人的痛苦做一个交换，就是修持自身换他身或者修持自他相换，“是故”也没有什么困难的。如果没有前面自他平等的教言、修法作基础，我们要一下子进入自他相换的修法的确很困难，但是因为经过了前面的串修，自他平等的观念已经略为生起或者生起之后，再修持自他相换就没什么困难了。

“自身过患多，他身功德广”：耽著自己的身体的过患是非常多的，如果我们缘他人的身体或者缘他人进行修持利他，功德就非常广大。

“知已当修习”：了知这种殊胜的要诀之后，应该修习“爱他弃我执”，就是修持他爱执、抛弃我爱执，通过爱他来抛弃我执。

前面提到，自他相换以自他平等为基础。如果有了自他平等的观念，或者内心已经有了自他平等的境界，在这个基础上再来看自他相换，绝对非常容易理解。因为我们的思想、观念、境界已经通过前面的自他平等做了一个铺垫，站在比较高的基础和出发点上，再来看自他相换就比较容易了。所以说有了自他平等之后，要继续修持自他相换。

下面的颂词，讲自他平等时似乎有自他相换的内容，自他相换的内容中似乎也有自他平等的内容。其实自他平等和自他相换，只是各自的侧重点稍微不一样，但它们的中心思想或根本原理完全是相同的，主要就是打破相续中的我执、我爱执。

自他平等是打破我爱执、修持利他的一种修法；自他相换也是打破我爱执、修持他爱执的一种修法，在这上面二者完全相同。因为菩提心就是利他之道，我们在修持利他之道的过程当中，如果相续中存在我爱执的妄念或者有自私自利的我执，（我执和利他心二者之间是矛盾的，乃至于我们相续当中还存在我爱执之前），内心就没办法产生真实的、很清净的利他意乐。整个《入行论》就是告诉我们怎样打破我爱执、怎样修持利他心的殊胜要诀，在前八品的内容中这点体现得尤其清晰。

自他相换其实也是打破我爱执的殊胜窍诀。怎样体现自他相换和打破我执、修持利他二者之间的特殊关联呢？平时讲过，我们修持自他相换使用的窍诀就是施受法，通过一呼一吸来修持。在修持这个窍诀之前，必须知道它的原理是什么？为什么要修持自他相换？总的来讲是为了培养利他心、菩提心，打破我爱执。如果进一步去观察自他相换的原理，其中到底有哪些问题必须要了知？了知原理之后，我们再来看自他相换的窍诀，就更加容易接受和修持。

首先看我爱执的特点是什么？我爱执的特点就是——比如以离苦得乐的想法来看，安乐是我愿意获得的，为了获得安乐我可以不惜一切手段，可以通过和平或造罪、有罪或无罪的方式获得。如果以自我为中心，而离苦得乐的想法又是每个众生相续中原始、朴实的想法，那么，第一有了我爱，第二有了离苦得乐的想法，因为以自我为中心，我又非常想得到快乐，这二者结合起来，在想要获得快乐的过程当中——虽然有时是通过前世的福报真正获得了快乐，但有时必须以伤害别人的快乐为代价，才能够让自己获得快乐，这样就成为一种因烦恼造罪的情况。

同理，离苦也是这样的：第一有一个我爱执，第二有一个想离苦的念头，二者结合起来，又会变成上面的情况。只要自己能够离苦，至于在自己离苦的过程当中，是否伤害到了其他人、其他的众生，是否因为自己离苦而让别人受苦等等，如果我们的我执、自私自利心很强，对这些情况我们根本不会予以考虑，只要自己能离苦就行了。反观我们自己在学习自他相换、自他平等的菩提心教言之前，是不是这样的呢？作为一个凡夫众生，可以说百分之百都是这样想的。有时我们的心地可能稍微贤善一点，很重的过患也不会让别人去承

担，但是绝大多数时间，只要能离苦得乐，我们根本不考虑别人的想法和利益。这一切体现出了我爱执的特色。

我们现在要打破我爱执怎么办？反其道而行之，就是修持自他相换。基于我爱执，从想利益自己的念头出发，就会巴不得所有的快乐自己一个人享受，所有的痛苦远远地离开自己，以前我们的状态是这样的。只要是快乐，不管对众生有没有利益，反正我要得到；只要是痛苦，不管对众生有没有利，反正我要远离。乃至于把本来应该由自己承受的痛苦，强加给别人也毫无顾惜，一点不考虑、不在意他人的感受。这就是以前我爱执的运作方式。

现在我们要打破我爱执，修持自他相换，怎么修持呢？以前我不要的东西——我不要的是什么？是痛苦，我不喜欢痛苦，然后我拼命强加给众生痛苦，现在要把它们收回来。因为我不想受痛苦，所有的众生也不想受痛苦。以前是我执在起作用，为了自己离苦得乐，给众生造成了很多痛苦和伤害，自己在修法中也相应于轮回之道。

现在开始修持自他相换，反其道而行之就是修持他爱、打击我执。打击我执的时候，对于我不想要的痛苦，通过吸气的方式，观想一切众生的痛苦由我代受；对于自己以前最想得到的快乐，观想把相续当中所有的快乐施舍给众生，或者让众生去享受。

以前是我想要得快乐，我想要离苦，我爱执是这样运作的。那么现在就反其道而行之，为了打击我执，就把所有不想要的东西，通过吸气的方式吸到自己的心间。心间代表我执的大本营，我们观想我执就住在这里。众生的痛苦变成黑气，吸进来之后全部集中在我的心间——就是“我”这个大本营，相当于这些收回来的东西就对我执进

行打击。因为这些东西是我最不想要的，以前我们最不想要的就是这些黑气、这些痛苦，我不是不想受苦吗？现在刻意地观想所有众生的痛苦全部集中在我的相续当中，通过这样的方式打击我执。然后我以前牢牢抓住不放的安乐、功德，现在通过呼气的方式全部给予众生。

这是让我执难受的、反我执习气而行之的一种方式，是打击我执最有效的方法——不想要的东西让我去承受，自己想要的东西全部放出去，把功德、安乐全部给别人。通过一呼一吸的方式修持自他相换，对我执进行一次又一次的打击。在一次次打击我执的同时，我们再修持他爱。

我们要让众生远离痛苦，可以通过最极端的方式——我来承受众生的痛苦，让众生离开痛苦；通过一个最究竟的方式——我所有的安乐都给众生。在这样修持自他相换的过程当中，我们自己的我爱越来越弱，然后修持的他爱就越来越强大了。在这个过程当中，我执在消灭的同时，利他心在增长；利他心增长的同时，我爱在减少。

像这样通过自他相换的方式，彻底地舍弃掉所谓的“我”、“我喜欢的东西”。里面的关键字就是“我”。我们必须要打击这个我执，所以通过自己代受众生痛苦的方式，因为每个众生不想受苦（包括以前的我在内），都不想受痛苦，现在通过吸气，把一切众生的所有的痛苦全部吸收到我自己的相续当中，打击这个我执；然后我喜欢的东西现在全部布施给众生，通过这样的方式修持自他相换。

所以说，自他相换其实也是和打破我爱执、修持利他心息息相关的。把这个原理了解清楚之后，我们再去上座修自他相换，知道为

什么要修持，对我们会有帮助的。以上分析就让我们知道了打击我执的方式。

我们修持打击我执、修持他爱，都是在心中运作的。上师在讲记中引用佛经的观点提到，我们的心是很奇妙的：不管是串习真正的东西还是假的东西，只要时间一长，它就会变成那样。比如说，讲记中引用了老妇人变老虎的公案。印度有个老妇人，因为经常受欺负，就把自己观成老虎然后想吓唬其他人，她每天观想身体变成老虎，观想一段时间之后她真的变成了一只老虎，在鹿野苑地方，把很多人都吓跑了。她就是通过这样串习，心的习气成熟之后，自己就变成老虎了。

还有龙树菩萨弟子的公案：龙树菩萨教一个弟子观修头上长角，弟子住在山洞中如是观修，经过一段时间之后，自己的头上就真正地长出角了，而且越长越长，顶到了山洞的顶上，出不去了。龙树菩萨又教他观想这个角再缩回去，他又如是观想，这个角就慢慢地缩回去，最后消失了。龙树菩萨为什么要教弟子这样观修呢？其实这里有个“一切唯心造”、“一切都是自己的心识为主”的观点，所以可以通过串习让角长，也可以通过串习观修让角灭。由此，这个弟子最后就知道了一切都是无自性的，一切都是如梦如幻的，在这个基础上，龙树菩萨再给他传殊胜的密法，弟子很快获得了殊胜的证悟。

心的串习就是这样，如果串习得很多，就会变成那样。如果我们经常性地串习自他相换、串习利他心，我们相续当中就会变成这样的状态，而且习气深了之后，它就很难再反转，是这样的原理。了知之后，我们应该修持这样殊胜的密意。

这个颂词中也说“自身换他身，是故亦无难，”因为一切都是平等的，我们可以把本来不是我的身体串习成我，所以我们把自身换成他身来修持自他相换，绝对是没有任何困难的。我们只要去下工夫，经常去串习，一定可以做到。

“自身过患多”:我们耽著自己的身体，耽著身体是我，然后把少部分的人认为“这是我的众生，这是我所”，这样观想会有很多过患，总的来说就是引发轮回。其实整个轮回流转的现象就是耽著自身而引发的，这就是总过患。

那分别过患是什么呢？在轮回当中，比如说，我们在堕地狱的时候，地狱的痛苦;堕饿鬼的时候，饿鬼的痛苦;乃至于我们转生为人的时候，所有身体的疾病、内心的忧愁，所有的一切不如意、痛苦和过患，无一不是从自我、执著而引发的。耽著自身的过失非常多。现在我们修菩萨道的时候，为什么没办法相应殊胜的菩萨道？也就是因为对自身的执著过重，原因是这样的。

“他身功德广”:从另一个角度讲，自身、他身只是不同的观待。字面意思好像是在说他人的身体有很多功德，而自己的身体过患很多，其实不管是自己的身体还是他人的身体，都是五蕴和合，从这个角度来讲没有什么差别。

颂词里的意思是，耽著自身过患很多，但耽著他身功德很多。这里“耽著他身”并不是像世间人因贪爱去执著他人的身体，而是耽著自身体现了我爱执，耽著他身体现了他爱执，如果把执著自己、让自己离苦得乐的想法放到其他众生的身上去推广，这时就会产生源源不断的功德，比如说发菩提心。

佛陀最初开始发起了利益一切有情的菩提心，他菩提心的所缘是一切众生，发心之后他要圆满六度，布施度、持戒度、安忍度等六度都是以利益众生为前提的。不管是以利益众生的心去修布施，还是去持戒，其实只要缘众生，只要缘众生获得利益、离开痛苦，就可以产生无量无边的功德。

最终的功德是什么？就是修持菩提心的人、修持他身功德的人，最终可以获得殊胜的佛陀果位。所以说执著自身是一切过患的来源，修持利他是一切功德的来源。寂天菩萨在第八品还要讲这个意思。

“知已当修习，爱他弃我执”:“知已”，了知这个问题之后，把这种修法搞清楚之后，就应该修持“爱他弃我执”。“爱他”就是他爱执，“弃我执”就是应该放弃我爱执。真正放弃我爱执，打破我爱执，就是去修利他的修法、修爱他心。只要把耽著自己的念头放在众生上面，就一定可以修成利他心。

我们现在要爱他弃我执，所以修法要针对我执的特点，我执聚积的时候是多方面的，既然是多方位聚积的缘故，所以佛菩萨和上师就从很多方面告诉我们如何修持自他相换。

比如在身体方面修自他相换——如果自己的身体好，其他众生的身体不好，自己就可以观想:众生不好的身体由我来承受，我健康的身体让众生去享受。缘身体的好坏情况可以去修自他相换，主要以观修为主，目的是修心。初学者改造内心的念头是最重要的，至于在现实中起不起作用是次要的。我们观修自他交换可以先从身体方面入手。

然后在苦乐方面观修。当看到众生痛苦的时候，马上观想：愿一切众生的痛苦我来代受，自己的安乐让众生去感受。这是苦乐方面的自他相换。

贤劣方面的自他相换。比如说，自己是一个修行者，众生是一个不修行的人，就有贤劣的差别。然后观想自己变成他那样的恶劣者，然后让众生变成自己一样好的修行者。

无明烦恼和智慧之间的一种相换。观想众生的无明、烦恼成熟在我的相续当中，我的智慧、善心成熟在众生的相续当中，这样不停地相换。

自他相换是多方面的。因为以前我们耽著自己，所以在身体方面就是我要身体好；苦乐方面我要乐不要苦；贤劣方面我要好而让众生要不好；功德和过患方面我要功德，过患我是不要的，过患让众生去成熟等等。现在既然我们要转变我爱，乃至于让我轮回而让众生成佛，这也是属于自他相换的一个殊胜修法。

相应于不同的发心，其实都有一种修法，这个方面主要是转变我们内心当中很严重的我爱执习气。修持打破我爱执应该是多方位的，观想的时候是这样。

初期主要以观想为主。为什么呢？因为我们相续当中无始以来习惯了我爱执，观待我们当前的境界，他爱执还是一个新生事物。我们刚接触到这个理念，刚刚观修了两三个月或一两年，力量还很弱，还不熟悉它。所以说这个时候我们要以修心为主。主要是通过反复的观修，让自他相换这种利他的想法生起来，然后安住在相续当中。

当自他相换的观念稍微稳固了，我们就可以尝试行为方面的相换。行为方面的相换也是从小的地方入手，再慢慢开始尝试大的方面。从小的方面入手比如说，在生活、学习过程当中，比较好的利益让众生去享受——干活时苦活、累活我自己做，轻松的活让众生去做；坐车时好位置让众生去坐，我坐不好的位置；吃东西时不好的自己吃，好的让众生吃等等。只要是我喜欢的东西都可以自他相换，在我们学习、生活中慢慢地、一步步地去做。做到最极致的时候，比如菩萨所修持的自他相换，因为菩萨的力量越来越强，心力越来越大，所以自他相换会越做越好、越做越大。

但对我们而言，现在主要是思想、观念方面的转变。如果我们的观念转变了，我们的行为会随之转变。如果我们观念不转变，即使行为转变，也只是一两天，新鲜劲过后，行为就逐渐消失了，因为它没有支撑点，没有基础。基础是什么？就是内心中强大的利他心。强大的利他念头必须通过反复观修才能培养起来，这个观念培养起来之后，不管做什么事情，肯定都是以利他为主，以利他为先。

反过来讲，如果我们内心当中没有产生强烈的利他心，表面上虽然在做一些利他的事情，但是没办法继续支撑，因为内心当中没有一个支撑点，做了一段时间之后，他就会发现：这样做对我没有什么利益，就会慢慢地失去热情，最后就放弃了。修持自他相换有发心和行为两个方面。

还有一种经常遇到的问题：有些人担心自己修自他相换，到底会不会真实感受众生的痛苦？有些人是担心这样修到底有没有作用，有没有办法代受众生的痛苦；有些人是害怕这样去修了，如果众生的病和痛苦真到自己身上来了，那该怎么办？对这个问题，以前很多

上师大德也开示过，大概可以分成两种情况。

第一种情况，就是我们在初学的时候，基本上不用考虑这些问题。初学的时候我们也没有能力真正去代众生受苦，在初学的阶段基本上我们不会感受众生的痛苦。

有位大德打过一个比喻（具体的出处记不清了），比如我们走到一个动物面前，一条狗或者一只鸡，我们招呼它“过来、过来、你过来！”虽然我们让它过来，但它很可能掉头就跑了，因为不认识我们，看到陌生人害怕受伤害。在世间交往也一样，如果你突然叫陌生人到你身边来，别人就会因怀疑而不过来。

这个比喻是什么意思呢？当我们在修自他相换的时候，我们观修众生的痛苦来到我身上，就好像我们招呼动物来靠近我们，招呼动物靠近我们，就相当于我们观想一切众生的痛苦集中在我身上。然而，就像我们去招呼动物，动物不但不会到我跟前来，反而会掉头走开一样，我们在修代受众生痛苦的时候，本来我们想的是让众生的痛苦集中在我身上，但真正的结果是——痛苦不会到我们身上来，而是我们的痛苦离开我们了。

我们念祈祷文的时候说：愿我能承受一切众生的苦受，然后观想：愿一切众生的痛苦我来承受。但真正来讲，痛苦会不会到我们身上来呢？不会。通过这样贤善的修习，我们自身相续当中的痛苦及痛苦的因就会去掉。这样对一个众生观修，通过菩提心的力量也可以帮助众生远离痛苦。所以，自他相换其实是自他远离痛苦最好的方式，不但不会增加痛苦，反而是远离痛苦的方法。

如果把我的安乐以观想的方式给予众生，那么，我的安乐会不

会减少呢？不但不会减少，反而是让自己的安乐反复增长的殊胜正因。因为菩提心本身是善心，而且这种善心很清净，很伟大。当我们观想把自己安乐布施给众生，让众生去感受安乐的时候，就相当于在修布施。布施的规律是：你把东西布施给众生越多，你以后得到的福报、回报也就越大。现在我们观想把自己的快乐给众生，就相当于把快乐布施给众生一样，自己相续当中的快乐不但不会因此而减少，反而会越来越多、越来越清净。

安乐的种子如果有“我爱”作障碍，它在成熟的时候就会受染污。但是把安乐给众生的自他相换的修法没有沾染“我爱执”，因为没有沾染我爱执的缘故，因此我们在修自他相换，把安乐布施给众生时，善根很清净，这样的果报就会很广大、很圆满地成熟，因果方面的奥秘就是这样的。当我们想要代受众生苦的时候，我们的苦最早离开；当我们要把快乐给别人的时候，首先利益到的是自己。

以前讲安忍的时候也讲过这个问题。我们想伤害别人、生恶心、生嗔恨的时候，往往在你没有害到别人之前，自己已经被伤害了，因为这个恶心是你自己的恶心，所以首先伤害的就是你自己。同样的道理，当我们在利益他人的时候，因为善心是你自己的善心，你的善心还没有利益到众生的时候，首先利益到的就是你自己。比如说想要众生离苦得乐，当我在想“愿众生离苦得乐”的时候，我心中充满善念，这种善念就首先利益到我们自己的相续。这种殊胜的菩提心、利他心的修法，绝对不可能给自己带来丝毫的副作用，只会带来殊胜的安乐。

以上是第一种情况，对初学者来讲，不会因为观修代众生受苦、将安乐赐给众生而出现自己感受不悦意果报的情况。

第二种情况，如果自己的修心到了一定的程度，真正通过观修能够承受众生的痛苦了，对这个修行者、瑜伽士来讲，他会非常快乐。为什么？因为他就是这样想的，他就是想要代众生受苦，就是想让众生来享受自己相续当中的快乐。如果这种事情变成了现实，就像一个人美梦成真了。对这个瑜伽士来讲，最大的奖励莫过于此——“通过我的观修，这个众生的确离苦了。”哇！自己太高兴了！通过我观修“把我的快乐给众生”，这个众生真正收到了，真正快乐了，对瑜伽士来讲，真是太高兴了。

为什么分这两种情况呢？因为这是要区分初学阶段和修了一段时间后，心相续相对成熟的阶段。在初学的阶段，我们承受力不强、修法力量不强，所以不会感受到众生的痛苦，自己的快乐不会减弱。然后，当我们的修心到了第二步，利他心相对比较强的时候，真正发自内心想要利益众生，利他心比较纯熟、清净。

第一阶段是在斗争的阶段，我们内心当中有我执，在我执比较强烈的基础上，要通过自他相换来改变相续当中的我执，相续当中我执的种子习气现前还存在。所以我们讲第一种情况比较好一点，不会因为观想代众生的受苦而受苦，也不会因为观想把自己的安乐给众生就损失很多，我们可以这样去回答。

在第二个阶段，当利他心纯熟的时候，就无所谓了。如果众生能够因为我的苦而离苦的话，那是非常高兴的。如果众生能够通过我的观想得到安乐的话，更是非常高兴。如果到了第二个阶段我们产生这种心态，就说明我们修菩提心、修利他心已经有了起色了，或者说已经稍微相应了，这个方面是非常可喜的。对修行人来讲，最大的奖励莫过于此。

在整个修自他相换的过程中，这种理念都是有用的。所以在略说时对有些问题稍作解释。

辛二（广说）分二：一、宣说法相；二、宣说事宜。

“宣说法相”，就是对自他相换的法相、体性作个认定：什么是自他相换？自他相换在这里是怎么体现的？它的体性、定义是什么？它的自性是什么？这里主要是讲自他相换本身的一种理念、状态。

“宣说事宜”这个科判讲怎样把我换成低位，换成一个卑下的人。在这个科判中分别对应有三种地位：一个高高在上，一个中等，一个低劣。把自己观想为傲慢的、高高在上的人来体会傲慢的痛苦；然后把自己观想成卑下的人来体会嫉妒的痛苦；然后再把自己观想成与自己平等的对方来体会竞争的痛苦。换成对方的角色体会他相续当中的起心动念，换回来之后，我们就知道了，高高在上的人相续中的傲慢是这样的，处于社会底层的人相续当中的痛苦、嫉妒是这样的，与我竞争的人的心态是这种。了知对方的心态之后，就可以真正地换位思考了，真正地修持利益对方的贤善意乐。这是“宣说事宜”的理由。

壬一（宣说法相）分五：一、代受他苦；二、舍弃自己；三、自他为主之功过；四、自他不相换之过患；五、摄义。

一是代受他苦，主要讲我们要代受众生的痛苦。二是讲舍弃自利方面。三是宣说以自己为主的过患和以他人为主的功德。四是宣说自他不相换的过患，鼓励我们要修自他相换。五是对前面内容的摄义。

癸一（代受他苦）分三：一、代受他苦应理；二、退失不应理；三、

摄义。

第一，代受他苦是非常应理的。第二，如果退失这种利他心是不合理的。第三也是摄义。

子一（代受他苦应理）分四：一、理当代受；二、能够代受；三、彼之功德；四、教诫代受。

四个科判当中第一是理当代受，就是从道理上讲应该代受众生痛苦。二、能够代受就是说，如果我们这样修持，就一定可以代受众生痛苦。三、彼之功德，宣说代受的功德是什么。四、教诫代受，教诫我们应该代受。

丑一、理当代受：

众人皆认许，手足是身肢，
如是何不许，有情众生分？

字面意思：一切众人都认可手脚是身体众多肢体的一部分，或者说手足是身体的分支。同样的道理，为什么我们不承许一切有情都是众生的分支呢？可以这样认许的。

“众人皆认许，手足是身肢”和前面讲自他平等的有些内容是相似的。今天刚开始上课时已经提到，自他平等的内容中有一些自他相换的内容，自他相换的内容中也会有一些自他平等的内容。自他平等和自他相换有相似的地方，因为它们同样都是打击我执、修持利他的修法，所以内部有一些共通之处。

二者虽然有共同的地方，但是侧面不一样。比如“众人皆认许，手足是身肢”这个颂词，放在自他平等的内容当中，是侧重平等——

我和众生是平等的。如果把这个颂词放在自他相换内容当中，颂词的重点就跟随自他相换的内容去理解。

我们理当代受众生的痛苦，为什么呢？因为就好比众生都认可手脚是我们的分支而平等去爱护一样——冬天的时候，我们会让手脚等分支享受安乐，手上要戴手套，脚上要穿袜子，身上穿得很厚，保护着身体的每一部分；夏天的时候，我们要凉快。我们保护身体对每个分支都是平等地去爱护，让每个部分都离开痛苦、得到安乐。

“如是何不许，有情众生分？”同样的道理，所有的有情都是众生的一部分。去帮助众生、利益众生也是一样的。虽然单个的有情不一样，比如张三、李四；男人、女人；中国人、外国人；这个星球的人或者那个星球的人；或者六道的每一类的众生如：飞虫、走兽、人类，总之这一切都是有情。

“有情”的“情”字是心识的意思，“有情”就是具有心识。只要具有心识，我们就称之为有情，有心识就会有苦乐感受。没有心识就叫无情，比如树、石头、茶杯、房子都是无情，它们没有心识，没有心识就不会有苦乐感受。

我们承许一切有情是众生的一部分，我们应该这样承许。既然我们承许有情是众生的一部分，因为他们具有心识的缘故，他们想要离苦、想要得乐的想法也是一样的，为什么不把一切有情都承许为一个众生的分支呢？他们都是众生，既然都是众生，那么帮助众生离苦得乐的行为应该不分彼此，所以我们应该投入到利益众生的修行当中。

我们理当代受痛苦，就好像手去保护脚一样，或者像石头飞下

来我们用手去挡，本来石头要砸到我的头，手去挡就相当于手代受了头的痛苦，与代受众生的痛苦是一样的道理。我们可以举一反三去理解。

同样的道理，虽然显现上有情都不一样，但因为它是众生的一分，所以我们也应该代受。道理相同的缘故，我们不应该对众生做取舍：这类众生我们该去代受他的痛苦，像父母对儿女，恋人和恋人之间，只要是对方能够离苦得乐，自己怎么都行，自己没有快乐也可以，自己痛苦也可以，甚至只要对方不死，自己代他死也可以，这就是代受。但是这种代受是有取舍的，对于和自己关系好的人或自己觉得比较亲近的人，我们愿意去代受，可以修自他相换。但是对于其他关系不好的人、没关系的人乃至于有仇的人，自己就不愿意代受，这就是有取舍。现在我们把所有有情当成分支，遣除一切众生的痛苦，让一切众生获得安乐，把我的所有快乐给一切众生，所有众生的痛苦由我来代受。

有些人想，既然是这样，为什么只是我去代受众生的痛苦，众生不代受我的痛苦呢？我们不能这样想，因为毕竟我的善根成熟了，我遇到了大乘教法，懂得了这个道理，而其他众生没有苏醒种姓，没有遇到善知识，不知道这样修持的功德，也不愿这样修持。对于修行者来讲，现在主要是调服我们的心，至于众生怎么想，我们也没办法强求别人。因为毕竟是我自己自愿修道，很愿意改变自己的我爱执，很想利益众生，所以我就要担起责任。

“同样都是众生，为什么他不这样对我，我必须要这样对他呢？”这种想法其实很世俗。世间的想法就是：如果你利益我，我就利益你；你不利益我，我就不利益你。菩萨的想法不是这样的，菩萨的想法

当然比世间的想法要高尚许多——众生不利益我，我要利益众生；众生伤害我，我还是要利益众生；众生邀不邀请我，我还是要利益众生。所以菩萨只是一味利益众生，不管什么情况都是利益众生。正因为有了这种想法，才能被称之为菩萨。如果没有这种想法，你把他称为菩萨，就像给狗取名为狮子一样没有任何实义。

我们说自己是菩萨，是修菩萨道的人，我们有没有利他心？有没有菩提心？如果我们的所作所为还是以自我为中心，一切围绕自我而转的话，虽然我们说自己已经受了菩萨戒，我们是菩萨，其实还是名不符实，还需要在利他菩提心的道上做很多努力。

我们应该观想一切有情都是众生的一分，我们要代受众生的痛苦，给予一切众生快乐，因为我发了菩提心，有这样的责任、义务，而其他众生没有。我们在修持七重因果教授当中的第六重因果教授——“增上意乐”时，增上意乐就是说：“我一定要一个人承担起利益一切有情的重责”，修到这个程度基本上就差不多了，离菩提心仅一步之遥了，因为第七步就是菩提心。

我们要生起那种舍我其谁的豪气、毅力和坚强的心念：一切众生的痛苦我来代受，我的一切安乐让众生来享受。因为我代受众生的痛苦，众生从此不再有痛苦，众生永远安乐乃至于成佛。这就是我们在修菩提心过程当中应该有的想法。

我们要把众生和自己联系起来。现在世间当中和自己无关的人、物，都可以通过联系而变成我的。有时候通过钱来变成我的，比如这个房子以前不是我的，当我付了钱之后，用钱财作联系，它就成了我的房子。有些时候通过高位、权利来变成我的，比如以前这些众

生都和我无关，这个国家的人都和我无关，但是某一天我当了总统、高官，有了权利、位置之后，他们就变成我的人民、我的员工了。这是通过权利、高位来和众生建立一种我的联系。有时是通过自己的想法，比如我很喜欢这个东西、我很喜欢这个人，通过一种心念把这个物品或人执为我喜欢的或我的范畴。现在我们要把众生和我建立一种联系，也是通过自他平等和自他相换的殊胜窍诀，建立这是“我的众生”的观念，就像我的手脚我要利益它，这是“我的众生”我要帮助他，道理是相同的。

丑二、能够代受：

前边是理当代受，现在是能够代受。虽然理当代受，但是我不能够代受怎么办？我做不到怎么办？这个科判就宣说其实能够代受的道理。

于此无我躯，串习成我所，
如是于他身，何不生我觉？

字面意思：对待这个无我的身体，我们通过串习之后就成为了我所，变成我的身体。同样的道理，如是对于他人的身体，通过串习之后，为什么不能产生这是我的念头、这是我的众生的感觉呢？一定是可以的。所以这个方面是能够代受，只要去串习就可以代受。

“串习”两个字是很重要的。颂词的前两句讲到一个比喻，相当于举一个例子：比如通过中观理论观察到，身体上本来无我或者说五蕴无我，本来我是不存在的，但通过串习之后，“无我”可以变成“有我”。本来是没有的，可以把它变成有，无中生有。通过串习之后，可以把一个没有的东西变成有，比如说我本来不存在，本来是无我的，但通

过串习、执著之后，就可以把它变成有我了，无变成有。

而后我们还可以串习把“非我”变成“是我”，比如我们的身体——前面的颂词讲到：“如亲精卵聚，本非吾自身，串习故执取，精卵聚为我”，这就是本来“非我”，但是通过串习可以变成“是我”。前面是“无”可以变成“有”，现在是“非”可以变成“是”。

我们心这样串习之后，有什么不可以实现的呢？所以他身也一样，“如是于他身，何不生我觉？”本来从某个角度来讲，我是我，他是他，张三是张三，李四是李四，二者之间没什么联系，但是我们可以通过串习，可以产生“这是我”的感觉。就好像本来没有我的身体，通过串习可以变成有我；然后这个身体可以变成我的身体，这是我的手，我的脚，串习完之后就可以变成我所。就像本来放在商店里的一个水杯，通过付钱之后就变成“我的”了。同样的道理，我们也可以把本来不是我的身体串习成我。

“何不生我觉？”为什么不能生“我觉”呢？一定可以生。生了之后为什么不能代受？既然可以生起“这是我的众生”的感觉，再进一步串习，就可以代受众生的痛苦。为什么？因为这是“我的”痛苦，既然是我的痛苦，我就应该去遣除。世间有很多例子都是如此，只要我们去观修、串习，很多诸如此类的想法都是如此。当然这些想法包括合理的想法和不合理的想法，有些不合理的想法串习多了也会变成真的，当然真的、有利的想法串习多了，也可以变得有利。现在我们在修菩萨道的时候，怎样把自己的心变成利他心，怎样相应于利他、相应于菩提道，这是很关键的。一方面在实相当中的确没有自他分别；一方面世俗当中心的力量可以改变，而且通过串习可以不断增强。

我们作为初学习菩萨道的人，看到菩萨的境界这么高，再看自己的心相续这么恶劣，每天都在生我执，晚上一想非常伤心，觉得修菩萨道很困难，其实这只是串习的时间不够而已。如果一直串习下去，总有一天相续中一定会产生他爱，一定会会产生利他心，相续当中的我执、我爱执一定可以完全遁形不见。这是一定做得到的，因为因正确，道正确，果一定正确，一定会有。就怕我们首先不了知，然后没有这个信心不串习，虽然我们有这样的潜质，无因无缘但也不能改变。

我们还是要树立信心、勇气:我可以做得到！我能够代受！我一定可以达到这个境界！为什么呢？因为一切佛菩萨通过修持这样的道都已经达到了。现在我和他们是一样的，都同样具有如来藏，都同样具有成佛的潜质，相续当中都有利他的大悲种子，所以通过同样的道、同样的时间去串习——我肯定能生起！一定能生起！一定能代受！所以我可以代受一切众生的痛苦，而且最后以代受众生痛苦为乐，只要看到众生离开痛苦了，自己比什么都高兴。这种很真诚的意念、思想和智慧一定可以在我们相续当中生起来。

我们现在修道的时候有烦恼，我执严重一点，或者有时发现修法又被我执占据，刚开始有这些困难也没什么关系，关键是我们要树立那种必胜的勇气，我们要树立屡战屡败、屡败屡战的想法。不管怎么样，我可以被烦恼打败一次、二次、三次、四次……可以打败很多次，但是永不服输、永不妥协，相应于菩萨道的骨气、血性，我们绝不能丢失。只要不丢失修道的根本道心，不丢失修菩萨道的勇气和血性，我们总有一天会战胜烦恼。现在我们利他心的力量很弱，我执的习气很强，就好像抗日战争初期，中国军队总是被日本人打

着跑，但一直坚持下去，总会有战胜的时机。

对我们而言也一样。我们绝对有如来藏做支撑，从整个战略角度来看，我们已经立于不败之地，而且不像世间的一些事情，因为几率的问题，有可能赢，也可能输。

“我们相续当中有如来藏”这一点其实已经说明或暗示：我们一定会战胜我执，最终的胜利者一定是我们。第二个，烦恼、我执是“客尘”。什么叫“客尘”？就是可以被消除的，不是本性。这些烦恼、我爱属于“客尘”，它不是本性。第三，只要我们修持佛菩萨的教言，它就一定可以起作用。所以说我们最终必定成佛。所以对“能够代受”应该树立这样的勇气、决心。当前的挫折、烦恼都是暂时性的，只要我们坚持下去，最终一定可以战胜我爱，生起代受众生苦的殊胜菩提心。

丑三、彼之功德：

故虽谋他利，然无骄矜气，
如人自喂食，未曾盼回报。

字面意思：虽然我们谋求他利，但是没有一点骄矜、傲慢的想法，就好像自己给自己喂食，不会盼着回报一样。

“故虽谋他利”：“他利”表明在我们修菩提心之前，我是我，他是他，我在为众生做事情，好像是我在利他；修菩提心相应之后，虽然表面上看我是在为别人做利益，但在给别人做利益的同时没有一点骄傲自满的心，没有一点骄矜的气息，而是完完全全一心一意利他。怎样体现一心一意利他呢？因为一心一意利他对我们现在的心态来讲很抽象，很难去思维。为什么？因为我们一直习惯了有代价的利他

，或者换个角度讲，我们习惯了自利，哪怕利他都是自利，都是围绕自己而转的。所以很难体现既利益了他人，又没有一点傲慢，又没有一点自以为是的想法。通过举个比喻，我们就可以理解。

“如人自喂食，未曾盼回报”：就好像我们自己给自己喂饭一样，比如说手拿筷子把饭菜送到嘴里，肚子饱了，嘴会不会盼着肚子对它说“谢谢！你利益了我”？会不会有这样的想法？当然（这是个比喻）绝对不会。我们自己也不会说“谢谢你”，因为我们觉得这是分内之事，事情本来就应该这样。自己给自己做事情，盼谁回报呢？不会盼回报。修菩提心到了某个程度的时候，就像自己给自己做事的心态一样，已经没有“我在给其他人做事”的想法。修菩提心到这个阶段，就是自己给自己做事，这是我的分内之事。

就像自己给自己做事不会盼回报一样，同样的道理，我们给众生做事，我们也不会盼回报，也没有丝毫的骄矜之气。有什么好骄矜、傲慢的呢？因为是自己给自己做事情。菩萨的心修到非常柔软、清净、伟大的程度时，已经不会再像我们现在修利他时那样想——比如今天我帮助了一个众生，他一定会记着我，回家后可能和亲人说“今天我碰到某某好人，他帮助了我，我非常感谢他”。我们惦记着这些事情，说明我们还是在盼别人给自己回报，或者说谢谢，或者在危难时对方给自己帮助，或者后世自己得到某些善根。而菩萨没有盼这些，因为这是分内之事。

这就是“彼之功德”，修持代受他苦的功德，或者说这是我们修持自他相换的正确态度。我们怎样修持自他相换？应该有怎样的正确态度？就应该这样：给众生作利益，没有一点傲慢，不会盼着众生回报我们，根本不会想到众生给自己回报，只是一心一意地利众。如果

我们没有这种正确态度，那肯定就和菩萨道不相应了，和此处所说的利他思想也是不相应的。

比如我们做了利他的事情之后，经常这样想：“我今天利益他人了，我非常了不起。别人都没做到，我做到了”或“我今天做了利他的事情，他是否会说谢谢”，这就和菩萨道不相应了，因为这已不是利他之道，变成了利自之道，只不过是换了个方式来增强我执、培养我爱执而已。这种变相地培养我爱执、让我执增长的方式，不是寂天菩萨在此所讲的我们应该有的利他态度。我们应该真正一心一意地利他，就像利益自己一样去利他，根本就没有想到让众生回报，或者自己因此得到利益。

如果我们这样想：我今天放生了，我得到很大功德了；我今天又怎样利益众生，得到很大名声了。这就是为了自己的利益去做善法，虽然也算是善法，但是绝对不是菩提心，绝对不是菩萨行。真正的菩提心、利他心应该没有我执的、功利的成分。当然这是比较究竟的状态。

我们反复讲过，以前有个大德（可能是宗萨仁波切）也讲过，在初学阶段，我们修菩提心、修利他，想到我做了多少利他，我有很大的功德，或者稍微相合于自利做利他，行不行呢？这样当然也可以。它是一个台阶，就好像我们要上到顶楼必须要有下面的台阶，一楼、二楼、三楼、四楼……一、二楼的高度不高，但却是必经之道。我们修法也是这样，最初的境界肯定是比较低的，心态没有那么纯净，有相合于我执的情况，其实不要紧。

最初生起一些相合于我执、我爱的念头没有什么不可以的，为

了自己成佛而发菩提心也可以，因为看到菩提心有巨大的功德、利益而发菩提心也可以，因为毕竟是初学。佛陀不会要求一个刚刚进入大乘道的人达到十地菩萨的境界，佛陀绝对不会这样，否则佛陀也就不是遍智了，也没有大悲和善巧方便了。所以初学者生起了一些相应自利的念头——“今天我放了生，利他之后我有很大的功德”，可不可以这样想呢？也可以。我们看到佛菩萨这么高的境界，也不要觉得太伤心，好像没有希望。

有些看似修行比较高的修行者，呵斥显现上修行比较低的人：“每天谈功德干什么？”好像说我们修善法都是为了功德而转，很多人都在执著功德。其实一个初学者刚刚学佛，执著功德有什么不好？执著功德是好的，因为毕竟在执著一个善的东西、向上的东西。呵斥别人的人，有时候只不过是看了一些相似于不执著、空性的词句而已，内心当中有没有真正放弃执著也不好讲。所以当我们看到别人在谈功德的时候，我们也不要马上去呵斥、遮止对方：“你要无相，你要无执”。如果他真做得到，肯定不会讲，就是因为做不到他才讲，在这个阶段我们该赞叹的要赞叹，该鼓励的要鼓励，该引导的就引导。“这些都是假相，也不要过于执著”，这些话我们可以慢慢去讲，一下子打死或完全呵斥、否定是不好的。

每个人修行的状态都不一样，有些人入佛门时间长一点，有些人入佛门时间短一点，有的刚刚入佛门。学了七八年或十几二十年的人，如果不注意，以自己现在的状态去要求刚学佛的人照做，是很不合理的。初学者提的一些问题看起来很可笑，刚做一些事情很笨拙，或者贪恋功德，这些完全都是我们以前的影子，我们刚开始时就是这样的。所以对待新学的道友、初发心的菩萨，作为一个学佛时间

稍微长一点的人来讲，应该更懂道理，更加懂得如何爱护初学的人。

对初学者经常呵斥、看不起、嘲笑，如果安住于这种心态，经常有这种想法，学了十年完全是白学了。学了十年，难道只得到这一点吗？其实学的时间越长，内心应该越调柔，不应该说“你看我学了多少年了，你刚学什么都不懂”，如果是这样，我们再反观，就会发现呆的时间越长是对你最大的否定，因为学了这么多而你的相续没有改变。没想到去爱护初学的人，这不是一个学得比较好的人应该有的心态。

当然我们跑题了。不过想到的时候就讲讲，因为毕竟学佛就是有早入门的人，有刚入门的人，这种情况肯定存在。我们对待这些显现上智慧不是很高的人、刚学习佛法的人，应该有怎样的态度？其实更多应该是爱护，他们不懂的我们应该教他们，而不是简单粗暴地呵斥、嘲笑，这是不允许的，因为我们也经历过初入门的阶段，其实我们初学的时候有时还不如他们。

回到原颂当中，功德就是指自他相换之后，没有一点傲慢，经常去做利益众生的事情，就是可以真正地、像对待自己一样去对待众生。

丑四、教诫代受：

微如言不逊，吾亦慎防护，
如是于众生，当习悲护心。

这个颂词和前面自他平等当中的颂词完全一样。字面意思：对待一些微乎其微的出言不逊的事情，我们也是谨慎防护。同样，如是对于众生，也应该修持悲护之心。

在讲自他平等的时候，重点是相合于平等的意思去理解这个颂词。这时在讲代受，所以就相应于代受的意思来理解这个颂词的重点。

代受方面就是说，就像我们对待微乎其微的痛苦，都不愿意感受，哪怕是别人说我一句，我都要防护，不想让自己被这种微乎其微的痛苦所伤恼。同样的道理，对于众生，就像我去维护很小的痛苦一样，我也要维护众生，乃至诸如此类出言不逊的痛苦。最小的痛苦自己也不愿意感受，所以我要尽力帮助众生解决最小的痛苦；大的痛苦我也不愿意感受，我也要帮助众生解决大的痛苦。

我们从代受的角度来讲，这个方面是保护众生免于受苦；或者乃至于很小的快乐我愿意感受，那么众生也愿意感受，我就要把这种很小的快乐让给众生，大的快乐或者成佛的快乐我也愿众生感受，所以这个理念就成了代受了。就像我不想受一点痛苦一样，我也要保护众生不受一点痛苦，去代受众生乃至最小的痛苦，哪怕最小的快乐也要让众生感受。这就是这个颂词代受的意思。

第一堂课就讲到这里。