

前行广释·第一百零二课·难点

笔记整理:定解B13笔记审核定解B09

一、公案释疑

(一)、匝哦之女的公案

解释原文:空中传来“愿束缚者得解脱,愿解脱者受束缚”的声音。

1、空中传来的声音这句话什么意思

此处可理解为表达“轮回当中的高低、苦乐、缚解”等万法皆无常的道理。

2、束缚者

以前正在受苦那个人叫束缚者

3、得解脱

此处指从当前所感的痛苦中解脱,不是解脱轮回。

4、解脱者

以前没有受苦的人,这里指匝哦之女。

5、受束缚

现在开始来承受这个痛苦,不是指解脱轮回的圣者。

(二)、恰卡瓦格西的公案

1、夏日瓦格西说:“我是在一垫上圆满一切所愿的。”是什么意思?

一方面指具有在短暂的时间里解决所有问题的能力,圆满众生的愿望,赐予众生安乐的功德。一方面可能像现在大恩上师一样讲课后解答问题,一座上把所有的问题解决完,平时不解答。

2、恰卡瓦格西为何不直接向甲向瓦格西求传承？

甲向瓦格西有这个法的法本，不代表一定有这个法的传承。

3、恰卡瓦格西为何不向多德巴与向雄巴格西求传承？

两位格西互相礼让格西之位，但麻风病人可能没说清楚，恰卡瓦格西也误听成他们为争当法主而不和。“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”这种精华他们似乎没有学到。恰卡瓦格西想要的不仅是口头念一遍的传承，而是修行的传承，找一个有经验的人引导他生起这样的境界。

4、恰卡瓦格西自他相换的修量

恰卡瓦格西在六年中依止夏日瓦上师，一心专修，最后完全断除了珍爱自己的执著。在圆寂时出现了要往生到净土的预兆，而尊者一心想要去地狱去救度众生，眼泪汪汪地请大家一起向佛菩萨祈祷不要让他往生净土。从尊者这种示现可知断我执后的菩萨发自内心的菩提心是怎样的。

但凡夫还是要发愿往生净土，在净土当中有了能力，再到地狱救度众生。

二、自他相换的修法窍诀

（一）、《修心八颂》第五颂

《修心八颂》是朗日塘巴尊者的一个修心窍诀。共八颂，亦是八个法要，是大乘菩萨律仪中的修行窍诀，也是根据阿底峡尊者、布朵瓦格西的菩提心窍诀为基础而作的。

1、自他相换的颂词原文

愿我于诸以嫉妒，非理诽谤本人者，亏损失败自取受，利益胜利奉献他。

2、解释分析颂词的含义

对于以嫉妒心非理诽谤自己的人，愿我心甘情愿地取受亏损和失败，将利益和胜利奉献给他。

轮回的因是无“我”而执着“我”，在佛法中有各种根除我执的窍诀。对于修学大乘法的人来说，诽谤辱骂等恰似如意宝一样，是生功德的宝藏，是迅速成佛的良机。这个偈颂不仅是修心的窍诀，也是为人处事的良方。

3、自他相换要渐次而修

真正要圆满修持《修心八颂》，只有一地或八地以上完全破除了我执的菩萨，才能做到。凡夫可以根据自己的接受能力来行持，暂时并不需要所有的事情都吃亏。现在可以作相似的修持，依照窍诀、上师的加持，在心地上多下功夫，渐渐就能趣入这样的境界，并将这种理念传播给他人。

(二)、自他相换的实修窍诀

1、发菩提心需要具备两个条件

(1) 以大悲心取受(亏损失败) 是以悲心缘有情的第一个条件

(2) 以大慈心施舍(利益胜利) 是以智慧缘正等菩提。

2、自他相换有四个方面

(1) 执著交换

一切众生是我，三善趣是身体的上身，三恶趣是身体的下身，必须把众生执著为我。或者，一切众生是我的母亲，我作为孩子，把众生执为我所。

(2) 爱重交换

放下以往爱重自己的心态，现在要珍视一切众生，把他们看成是至关重要、至珍至爱，大有必要、必不可少的。

(3) 苦乐交换

以往，一切利益围绕自己，亏损失败都给他众。现在凡是幸福安宁快乐的事都给予其他众生，其他众生的所有痛苦由我来承受。并结合呼吸等观修法。

(4) 位置交换

观珍惜自己的过患：无“我”而执着“我”导致轮回，自私自利的心久经熏习，现今仍然要没完没了地漂泊下去。

观爱重他的功德：把自己放在他人的位置，把他人当作自己，设身处地推己及人，进而做

到“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”。如果能够做到这一点，那么依靠所有众生的恩德，生生世世能获得具足十八暇满的人身，究竟证得圆满佛果。

（三）、自他相换与自他平等的区别

1、自他平等之心还是比较偏重于自利。当自己有一双鞋，只愿意给别人一只。

2、当自他相换的心生起时，就完全舍弃了自私心，而纯粹以他人为中心，把两只鞋都送给别人，丝毫不考虑自己。

（四）、以比喻分析自他相换的标准

1、比喻

华智仁波切以一个譬喻说明了自他相换的标准：有五个放牧的人，其中却只有一个人，有一件仅够四个人使用的雨衣。当他们遇到一场大雨时，雨衣的主人就把雨衣让给其他四个人，而甘愿自己挨雨淋。

如果在一切实际行动当中，都能够这样做，这就是真正的自他相换之心。

2、引申思维

通过这个比喻，进一步思维：在某些事情上，我们也有可能做出相似的自他相换，比如对于一些比较轻微痛苦的自他相换。但实际上，只有在所有的事情上都能够这样做，才是真正的自他相换。比如必须杀死两个人中的一个时，毫不犹豫地站出来说：“我可以去死，不要杀他。”如果有这种不造作的发心，并且在每一件事情上都能够这样做的话，就是自他相换之心。

三、生起修自他相换菩提心的意乐

（一）、思维十种大乘窍诀

1、知母念恩

一切众生都曾屡次做过自己的父母，为父母时无一不是慈爱饶益我，为报答他们的大恩大德也必须利益众生。

2、报恩

若不精勤报答曾经利益过自己的众生，就会被不感恩图报的沉重负担所压，因此为报恩

德也必须利益有情。

3、还债

如果一切众生都幸福快乐也无需饶益，然而他们为了我造罪而受轮回恶趣痛苦压迫，因此为偿清宿债我也必须饶益有情。

4、趋乐避苦同

一切众生无不希求安乐不愿受苦，可对离苦得乐的方法一无所知，以致唯一遭受痛苦折磨，为解除他们的痛苦我也必须利益众生。

5、大乘发心

无量众生未能蒙受往昔诸佛引导、调伏，我若不引导他们，则已断绝了大乘种姓，为了那些无依无怙的众生我也必须行利众事业。

6、饶益众生

为了调化那些由于我执我所执而被烦恼业风所吹的颠倒众生，我也要发愿尽心尽力利益有情。

7、大悲种姓

虽然诸法是无我空性，但众生却未证悟，应以悲心引导这些如梦有情，若未引导则泯灭了大悲种姓，由此也必须成办利他之事。

8、菩萨学处

我已发心利益众生，若未利益则违犯了自己的学处，由此也要成办利他事业。

9、修道对境

我漂泊于轮回中也是由于曾对有情生嗔心等烦恼所致，如今此等众生成为我修菩提道之殊胜对境，由此也当成办利众事业。

10、自利利他

若直接利益他众则间接可成办自利，由此也必须利他。

11、令佛欢喜

若利众生则令诸佛欢喜，因此必须利众。

12、勿堕小乘

发心后若不成办利益众生之事业，则堕入声缘乘，由此也必须利众。

13、无缘利他

处在胜义中我与众生了不可得如虚空般的境界，于世俗中利益如梦般的众生也是无有困难的，由此也当成办利众之事业。

(二)、生起四力

1、信解力

由诚信菩提心功德而断恶行善。

2、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，如是思维以后应当锲而不舍。

3、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。《入行论》中云：“危难喜庆时，心散亦应安，经说行施时，可舍微细戒。”

4、欢喜力

以欢喜心成办利众事业受持学处。

总之，应当发心乃至仅有一个众生未从轮回中解脱前我愿为度之而住于轮回中，日日夜夜无有厌倦地精进，若于百俱胝劫能令一个众生相续中生起一刹那的善心，也应当以最大的勇气尽力而为。

四、自他相换法的实修

(一)、如何应用

1、顺缘正是修法时

凡夫在享有世间的幸福或闻思修的乐果时，因为没有救度一切众生发誓成佛的决心，会得意洋洋更加拼命地追求；而大乘修行人会抓住这些修行资粮，随时随地发起这样的心念：虽然我所拥有的幸福和圆满是有漏且微不足道的，但我仍诚心实意地把它全部无条件地送给一切众生，就像毫不犹豫地脱下自己的衣服让别人穿上一样。这种发心比回向还要深一些。

2、病中正是修法时

在病中可观想正在受病苦的一切众生，和我一样不愿受苦，正在造疾病之因的众生也很可怜，通过观修代替他们承受，愿他们不再受苦，真实修自他相换也可以解除自己的忧苦。

如抑郁症，其根本就是我爱执，太在意自己就会抑郁。如果修自他相换，所有的抑郁我来承受，愿众生不要再抑郁，修法时心量放开，不再在乎自己，我执放松后，慢慢忧苦也就不会有了。

3、魔障正是修法时

修自他相换菩提心是最好的降伏法，而且没有副作用。如果没有菩提心，修其他金刚撅等威猛法会伤害自他。有人问上师非人附体怎么办？上师很多时候都说修大悲心、修自他相换。他的痛苦我来承受，我的安乐愿他感受等等，真心实意地修持，魔障自然远离，再没有比这更殊胜的窍诀了。

4、犯戒正是修法时

虽然现在我事事不顺，而且罪业缠身，但是在这个世界上，还有多如牛毛的人，造了更为严重的罪业。既然是这样，我就应该就此而发愿：但愿以我现今所造的犯戒等罪业，能代受所有众生所造的犯密乘戒以及出家、在家别解脱戒等数之不尽的罪业；但愿在我接受这些罪苦之后，他们就能摆脱痛苦的折磨；愿我的违缘能够真实地代替他们的违缘。若能诚心实意地这样发愿，则这些违缘一定不会成为修行的障难，反而会变成前进的顺缘。

5、一切皆是修法时

若无论痛苦快乐皆能转为道用，违缘也会成为修行资粮，修行只会进步不会退步。但应注

意发心是否真诚。如果在修法中生起自己想要获得什么的想法马上调整，不要考虑自己而要考虑众生。越考虑自己，通过我爱执贪嗔痴造业也会越来越不顺，这就是修行最重要的诀窍。

（二）、遣除实修方面的疑问

1、可以为了自己祛除病痛而修自他相换吗？

一方面若是以这样的目的修法，与自他相换之真实发心相违，会增长自私心，应尽量以菩提心摄持；另一方面，最初若实在无法以利他心摄持，也不要放弃修法。在修的过程当中积资净障，心态会转变，最终也能够帮助我们打开心量，产生利他心。各人根基不同，可次第而修，力求增上。

2、修自他相换别人的病会到自己身上吗？

一方面作为凡夫人，观修时出现的痛苦不一定是真实代受，也可能是自身恶业成熟。另一方面，以利他心摄持，若因为特殊因缘真实代受了，会因修法时动机清净而感到非常振奋、鼓舞，很有成就感，充满喜悦。

3、代受众生罪苦会致使在轮回中不得解脱吗？

此言属于魔王的论调，如按此观点，若因利他发无边宏愿而漂泊轮回，那么诸佛菩萨也应当漂泊于轮回中了。

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，因为如此也是广大福德。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。佛在经中说业果不移。

4、众生的苦痛都代受感觉难以承受不想修？

能修的我：不想修是因为触痛了我执，这正是轮回之因，而自他相换菩提心修法正是驱除此邪魔的仪轨。菩萨没有“我”做为参考点，一旦我们培养了菩萨的心态，没有“我”会担心把所有美好的事物都给了出去，或担心有不好的东西前来烦扰。不能因为“放下自私心我做不到”就草率地退却，恒河沙数般的佛菩萨都是从凡夫地开始修的，我们也一定能做到。

所修的对境众生：众生做为所修的对境并非真实存在的。众生是一种幻相，本质是“空”的，然而对我们而言，他们的痛苦轻易可见，但如同空中的彩虹一般。对如此的对象所生起的悲心，不会被执着所染污，也永远不会让你精疲力竭；这种悲心无所局限、无穷无尽，而且丝毫不缺乏智慧。

5、若不能真实代受，发不可能实现的心愿有何必要？

在大乘经典里也记载着类似的问题，菩萨的某些心愿是不可能实现的。这不但不是菩萨的过失，反而恰恰反映了菩萨的精神和勇气。只有当具备了这种“连不可能办到的事情，都愿意去做”的精神和勇气之后，我们才能够真正地做到无自私地奉献，真正地去实践大乘菩萨的六度万行，也才能够义无反顾地度化众生，这就是我们修习自他相换的原因所在。

反之，没有这种勇气和精神，就很难克服自私的心理。如，开始可能纯粹为众生而布施，但当自己也没有饭吃的时候仍然会为自己着想：“看来我不能把全部财产都送给别人，否则我自己会饿死的！”这就是锻炼的功夫还不到家。

所以，我们修自他相换时，要在心里诚心实意地反复思维：祝愿对我恩深似海的父母众生身心上的一切痛苦及痛苦之因，都能够立刻成熟在我的身心上。

参考资料：[智悲研讨论坛](#)、《前行广释生西法师辅导》、《修心八颂》略释、《自他快乐的八个秘诀》、《前行备忘录》、《大圆满心性休息·大车疏》、《慧灯之光》、《前行修持指引》等。

【档案编号B5102-定解B13-006】