

# 自他相換的修法



## 一、总义

### (一) 修法的重要性

前面讲过，自他相换等三个修法具有两种作用：其一，在未发菩提心时，虽然不容易产生真实的自他平等、自他相换、自轻他重的念头，但通过这三个修法的锻炼，却可以生起真实无伪的菩提心；其二，在已发菩提心后，通过这三个修法的锻炼，可以使已经生起的菩提心更加稳固和发展。

另外，前面也曾经讲过，菩提心和自他相换等修法是非常伟大的。虽然没有单独修忏悔的法，但在菩提心生起来的同时，就连五无间罪、谤法罪之类非常严重的罪业都会得以减轻，而杀生、偷盗等一般的罪业则能从根本上得以清净。所以，菩提心自身就具备了清净罪业和积累资粮的两种能力；同样的，自他相换等修法也具有相同的作用。

从目前的情况来看，虽然许多人可能尚未生起无伪的、不造作的菩提心，但正如前面所讲的一样，对我们这样的凡夫而言，菩提心的修法并非是高不可攀的，只要我们肯下工夫精进修行，就一定可以生起菩提心，这是非常重要的。

现在，虽然许多学佛的人每天都在打坐、修行，但其中一些人实际上是很盲目的。比如，有些居士只懂得念诵一些密法的仪轨或本尊的心咒，根本不理解仪轨的含义，却自以为在修生起次第或圆满次第。其实，仅仅念诵仪轨的词句与修生圆次第是有天渊之别的。如果不具备菩提心，则其所修之法也不会成为有实质意义的生圆次第。

在宁玛派里，其密宗修法的着重点是什么呢？比如，在每一个生起次第本尊修法的前面，都有两个修法是绝对不能缺少的，那就是空性和大悲心（菩提心）。每次修本尊法之前，首先，不但必须精通空性，而且要或长或短地实修空性；之后，还要修大悲心。只有修完这两个法后，才能正式进入本尊的修法。当然，其圆满次第的修法也有同样的要求。

宁玛巴的经续中有这样的记载：在没有证悟空性和没有生起菩提心的前提下，即使将愤怒本尊观想得再清楚，也不一定能得到修法的真实利益，反而有可能会引起一些解脱的障碍。由此可知，空性见和菩提心是修习密法的基础，而菩提心又是证悟空性的基础，所以我们要从菩提心开始做起。当然，在修菩提心之前，还必须具备出离心。只是有关出离心的修法，我们已经讲得很多了，这里就不再重复。

正因为菩提心至关重要，所以就不能简单地认为，打坐时仅仅念诵仪轨，就是在修生起次第或圆满次第，绝对不是这样的。现在对我们而言，不要谈修什么生起次第或圆满次第，就是让我们准确地说出生圆次第的意义，也是很困难的。由此可见，我们现在离生圆次第尚

有一定的距离，所以万万不可操之过急，而要先修菩提心。

不过，菩提心和自他相换等修法的要求也是很高的，我们要想马上达到这个要求，几乎是不可能的。尽管在修菩提心的过程中，我们无法立即达到修法的真实境界，但若能在每一座中都造作地发菩提心，或者造作地修自他相换等法，其功德也是不可思议的。

在一座当中，以造作之心修菩提心的功德，已远远胜过了以自己为中心所行的布施、放生、念咒等等的功德；在缺乏菩提心的情况下，即使行持成千上万次念咒、顶礼、绕塔等善行，都不如修一座自他平等、自他相换的善根。这不是我信口说的，佛陀就是这样告诉我们的。所以，你们在每一座中，都一定要认真地修，这一点非常重要。

## （二）修法的最佳时机

该于何时修自他相换呢？严格地讲，只有在基本上修好自他平等以后，才能考虑自他相换的修法。因为，在修好自他平等之前，只可能造作地修自他相换。虽然从积累资粮、清净业障的角度来讲，这样造作地修也有很大功德，而且有一定的必要和意义，但从修行进步的角度来说，此时若想修出真实不虚的自他相换之心，几乎是不可能的。所以，首先应该修自他平等之心，在有了一定的体会之后，再修下一个法——自他相换。

以前，藏地的那些高僧大德都是这样教导弟子的。每当弟子们向上师请求换一个修法的时候，上师往往不会同意，而是要求他们花很长时间在同一个修法上。其原因就是我们反复所讲的——尚未修好前面的法，便去修后面的法，这是标准地修好每一个法的最大违缘。因前是后后的基础，所以不能忽略前面的基础修法，否则后面的修法便会受到影响。故而，修自他相换的最佳时机，是在基本上修好自他

平等以后。

### （三）自他相换的标准

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，就是真正的自他相换之心。

华智仁波切讲过，自他平等之心虽然达到了自他的“平等”，但还是比较偏重于自利，其中的自私心还是比较重的。比如：我只有一双鞋，当自他平等的心生起时，我只愿意给别人一只鞋，另外一只还是要留给自己；当自他相换的心生起时，我就完全舍弃了自私心，而纯粹以他人为中心，那时就会把两只鞋都送给别人，丝毫不考虑自己。

值得注意的是，正像上次所讲的一样，这仅仅是一个譬喻而已。若只是让雨衣这件小事，那我们肯定也做得到。另外，在某些事情上，我们也有可能做出相似的自他相换。比如，对于一些比较轻微的痛苦，如果需要两个人中的一个来承受，那么其中对大乘佛法稍有概念的人，就很有可能站出来说：“我可以替他受苦。”

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，而且是可以选择的，此时一个人就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，这就是自他相换之心。它的要求是非常高的。

那么，我们现在能不能做到自他相换呢？非常难！不过，现在做不到也没有关系，我们可以把它作为修行的目标。

什么时候才能真正达到这个目标呢？只有在登地以后。当我们证

入第一地时，便完全破除了我执，那时就不在乎自己，而能够完全做到自他相换。但在此之前，作为一介凡夫，要真正做到自他相换，的确不是一件简单的事情。因为，正如我以前所说，自他相换等修法是世界上最伟大的思想。这样讲有什么根据吗？

我们对古印度的宗教、西方的宗教和哲学伦理道德等，都有点儿概念，它们之中有没有这样的思想呢？没有！古往今来，唯有佛陀才倡导、宣扬了这样的思想。

《入菩萨行论》中也讲过：一般凡夫对于这些无私利他的心行，不但是为了他人想不出来，即便是为自己，也连做梦时都不曾梦到。因为这些崇高的思想与凡夫的自私心差得太远了。

然而，现在的关键问题，不是达不到标准，而是不往这个方向努力。请大家想一想：我们每天都在做些什么？很多人不但做世间法是为了自己，而且连出世的闻、思、修，也全是以自己为中心，这就是当前我们修持大乘法的最大障碍。

所以，尽管我们现在不能完全接受这些思想，但仍要往这个方向努力，大乘菩提道本来就是需要一步一步走上去的。而所谓的往这个方向努力，就是指修习自他相换等菩提心的修法。

其实，修行就是一种锻炼。譬如，一个运动员在开始锻炼的第一天，可不可能马上达到其最终目标呢？这肯定是不可能的。他只有经过长时间的锻炼，才能最终实现自己的理想。同样的，“现在”就是我们修自他相换的第一天。因为从刚刚开始到最终达到上述标准，肯定需要一段时间，所以我们要从现在开始做起，而且要持之以恒，这才是最关键的。

## 二、自他相换的具体修法

该怎样修自他相换呢？其入座的方法和以前所讲的没有任何差别。在打坐的前期工作全部做完以后就静下来，首先要按照四无量心的修法，详细地修一遍知母、念恩、报恩，并由此深深地体会到：一切众生都是我的母亲；而且每一个众生做我母亲的时候，对我都有这么大的恩德；由此又进一步想到，今天就是轮到我去报答母亲深恩厚德的时候了。

因为，以前曾经做过我父母的那些众生，现在绝大多数都堕落在恶趣里，正在忍受着剧苦的折磨。虽然他们中的一些也能暂时享有某种安乐，比如说，野生动物在没有受到人类侵扰、猎杀的时候，也能相对自由地生活；但他们还是有无明（所谓无明，即指什么也不懂、愚蠢）的痛苦，以致没有修行的机会。而我现在已经明白了这些道理，并且也有修行的机会（如有适当的时间、自由等等），总之，各方面的条件都已经具备了，所以，现在就是我来报答母亲恩德的时候了。

那么，该如何报恩呢？此处首先需要修两点：其一，是以大悲心领受众生的痛苦；其二，是以大慈心布施自己的快乐，也即以大慈心将自己的幸福带给众生。

### 1. 以大悲心领受众生的痛苦

(1) 思维。首先，我们需要观察一下，以前曾经对我有这么大恩德的父母众生，他们现在是幸福还是痛苦呢？这就需要从外加行中的轮回痛苦的角度去观察，由此就会发现：所有众生都在经受着不同层次痛苦的折磨，没有一个众生是没有任何痛苦的；不仅如此，他们不但正在感受痛苦的果，而且同时又播下了痛苦的种子（因），所以他们



的苦难将是永无休止的。在了知父母众生的现状和未来后，我们又该怎么修呢？

接下来，就应该修一遍四个具备：具备想望，即非常渴望每一个众生都能远离一切大大小小的痛苦；具备发愿，即从内心深处真诚地祝愿所有众生都能够远离一切大大小小的痛苦；具备发誓，即发誓从现在起，我一定要根据自己的能力去减少乃至断除众生的一切痛苦；具备祈请，即祈请上师三宝、诸佛菩萨加持我，能够遣除众生的痛苦、清净众生的罪业。与此同时，还要念诵相应的偈颂。

然后，就开始修自他相换。这时应当思维：这些罪苦的父母有情是多么可怜啊！虽然我已经发誓为他们断除痛苦，但到目前为止，这还只是一种发心而已，并没有产生什么实际的效果。既然我做得这么不够，现在我就必须真诚地发愿——但愿一切众生的所有痛苦及痛苦之因都能够同时迁移到我的身心之上。

需要说明的是，实际上这是不可能实现的。因为众生的痛苦，不是无因无缘产生的，而是“自作自受”的结果，即因自己所造的罪业，而令自己感受相应的苦果，从这个角度来讲，我们是不可能代替众生受苦的；另外，如果某人的痛苦真的能够迁移到另外一个人的身心上，那么六道众生的所有痛苦，肯定早已迁移到释迦牟尼佛的身心上了，然而这却是不可能的。

也许有人会有这样的疑惑：“我们为什么要发不可能实现的心愿呢？”在大乘经典里也记载着类似的问题：“菩萨所发的一切誓愿，是否都能实现呢？”答案是：“不能，菩萨的某些心愿是不可能实现的。”“那么，他们为什么要发这种不可能实现的心愿呢？”答案是：“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。”这也是我们所要培养的一种精神。

因为，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，如果内心没有这种勇气和精神，就很难克服自私的心理，并很容易发生这样的事情：虽然一开始时说的、做的都挺好，但是最后却依然是为自己打算。譬如，我们首先纯粹是为了众生而布施，可是当看到自己没有饭吃的时候，就仍然会为自己着想：“看来我不能把全部财产都送给别人，否则我自己会饿死的！”为什么会出现这种情形呢？就是因为锻炼的工夫还不到家的缘故。

所以，我们修自他相换时，就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，都能够在这座当中，立刻成熟在我的身心上。而且这样思维时，也要加上四个具备。一是具备想望：非常希求所有众生的痛苦及痛苦之因，在这座当中，就于此时此地，快速地成熟于我身心上。二是具备发愿：祝愿一切有情的所有痛苦及痛苦之因都能够立即成熟于我身心上。三是具备发誓：这时该怎样发誓呢？若是发誓让所有众生的痛苦及痛苦之因立即成熟于我身心上，则此誓言必然是无法实现的；但我们可以这样发誓——当众生受苦的时候，我愿意根据自己的能力去做一些事情，帮助其他人解决一些问题、承担一些痛苦，这些都是我们可以办到的。譬如，一个人生了病，却无人照顾，那我们就应该去照顾他。又如，某人十分贫穷，那么即便是在自己的条件不是很好的情况下，也可以适当地与他分享自己的财产。因为这些财产原来是属于我的，而布施之后，它们就不属于我了，虽说我所能承受的只不过是如此，但这也算是领受了他人的痛苦。总而言之，我们要点点滴滴地去做，

甚至连这么一点点的小事也不能忽略。藏地有一句俗语：“小善（功德）不屑做，大善（功德）不会做，最后无一善。”实际的情形也是这样。所以，千万不能因为善小而不为，而应尽己所能、实实在在地替别人承担责任和痛苦。此时就是要这样发誓。四是具备祈请：祈请诸佛菩萨加持我，能够真正实现以上誓言。

以前在讲四无量心时，每一个无量心的修法都离不开这四个具备；现在修自他相换时，这四个具备也同样是不可或缺的。

（2）观想。观想的目的，是为了使思维的能力更强，也就是说，是为了更容易生起自他相换的心。此时，先要观想自己的母亲，她正在经受着内心和肉体所有痛苦的煎熬，而且烦恼炽盛，并正在造作恶业。简单地说，就是观想母亲痛苦的因和痛苦的果都变成一股黑色的气体，并随着空气被排出体外；这时再观想，当自己吸气时，这股黑色的气体就随着吸入的空气进入自己的体内，于是，母亲就因此而远离了一切痛苦和痛苦的因，而她所有的痛苦和痛苦的因，便都成熟于我的身心之上了。要这样一遍又一遍地反复观想。

如果在观想的过程中觉得很累，就停下来，并依照以前所讲的休息方法休息一下，然后又从头开始，时而思维，时而观想，在一座当中这样反复锻炼。这就是第一个修法——以大悲心领受众生的痛苦。在一座中即便只修这一个法，也是可以的。

需要补充的一点是：在对母亲观修好之后，还要对父亲等其他亲友进行同样的观修；这样修好之后，还要将观想的范围逐渐地扩大，从素昧平生的路人到冤家仇敌，从一村、一县到全国乃至全世界。最后，在开始起座时要观想：众生所有的痛苦和痛苦的因，都变成黑色的气体融入自己的身体，从而使一切众生远离所有的痛苦及痛苦之因。

所谓观想黑色气体融入自身，是指观想黑色气体从自己的鼻孔进

入身体，并完全融入住在心脏里的我执。其实我执是不可能住在心脏里的，之所以这样观想，是为了故意破坏我执的缘故。这就是观想的方法。

## 2. 以大慈心布施自己的幸福

(1) 思维。这时，要从内心深处一心一意地思维：祝愿在这一座当中，即就在此时此地，自己所有的幸福和幸福的因，如闻、思、修，或持戒、布施、忍辱等善业，都能立即成熟于父母众生的身心上。

但是，值得注意的是，如果缺少了前面的知母、念恩、报恩等修法，便很难产生这些念头。因为，只有在修好知母、念恩以后，才能深刻地体会到：所有众生是我的母亲，而且他们对我的恩情比大海还要深。

虽然作为一介凡夫，我自己都不得不流转于轮回之中，自然我也不会享有太多的幸福、具备很深的善根，而且令众生离苦得乐的能力也是很微弱的，但尽管如此，我仍然愿意把所有的善业和幸福都送给母亲。

这样思维以后，还是要加上四个具备。首先是具备向往——非常希望能够将我所有的幸福和善业都迁移到母亲的身心上；其次是具备发愿——一心祝愿我所有的幸福和善业都能够成熟于母亲的身心上；再次是具备发誓——其方法与“以悲心领受众生的痛苦”中的发誓方法相似；最后是具备祈请——祈请诸佛菩萨加持我，能够真正实现自己的誓言。

(2) 观想。此时的观想方法与前面的恰好相反，即把自己以前所造的善业，出离心、菩提心等善的心念，还有所有的幸福，包括内心的快乐，都观想为白色的气体；再观想，当自己呼气时，此白色气体就随着空气一起被排出体外；又观想，当母亲吸气时，此白色的气体

就跟着空气一起进入母亲体内；然后再观想，就像把自己的衣服脱下来给别人穿上一样地，将自己所有的幸福和善业都送给母亲。

具体修行的时候，在一座当中要反反复复地思维、观想，观想、思维，除此之外，没有别的修法。如果觉得累了，就可以休息一下，然后再从头修起。

还需要补充的是，观想时，在对母亲修好之后，也要将观想的对境慢慢地扩大：父亲等其他亲友→陌生人→仇人；一村→一县→全国→全球。最后，在开始起座时要观想：自己所有的快乐和快乐的因都变成白色气体，并融入所有众生的身体，从而使一切有情离苦得乐。这就是观想的方法。

### 3. 两首偈颂

前面讲了自他相换的思维和观想方法，打坐时还要念诵相关的偈颂：

སྐྱིད་ན་བདེ་བ་ཚོགས་སུ་བསྐྱོ། །

接纳得瓦错色哦

若幸以乐转诸众

ཕན་བདེས་ན་མ་མཁའ་གང་བར་ཤོག། །

潘帝南夸岗瓦效

祈愿利乐遍虚空

སུག་ན་གཞན་གྱིས་སུག་བསྐྱེལ་ཁུར། །

德纳先机德阿可

若苦领受他众苦

སུག་བསྐྱེལ་རྒྱ་མཚོ་སྤྲིམ་པར་ཤོག། །

德阿加措千巴效

祈愿苦海尽干涸

另外还有一首偈颂是：

མཁའ་མཉམ་འགོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཀྱང་བཅས། །

夸念卓沃德阿界当觉

愿普天众离苦及苦因

བྲལ་ནས་བདག་གི་རྒྱུད་ལ་སྦྱོན་གྱུར་ཅིག །

扎尼达各界拉门界戒

悉皆成熟于吾之相续

བདག་གི་ཕན་བདེའི་དགོ་ཚེས་མ་ལུས་པ། །

达各盘递给错玛丽巴

吾之一切利乐之善资

མ་གྱུར་འགོ་བས་ཐོབ་ནས་སངས་རྒྱས་ཤོག །

玛界卓唯托尼桑吉效

愿宿母众获而成正觉

这两首偈颂具有非常殊胜的加持，哪怕是以造作的发心来念诵，其功德也远远超过了只为自利而念诵成千上万遍本尊心咒的功德。

虽然所有的佛法都很殊胜，但其殊胜程度还是有所差别（这主要是由于修法者发心的不同而造成的）。既然是这样，我们就应当了知哪一个法是最殊胜的。因为，在不那么殊胜的法上，即使下再多工夫，其结果也不过如此；然而在非常殊胜的法上，哪怕只有稍许的精进，其收获也是非同寻常的。

#### 4. 三个相换

下面要讲的，是自他相换中十分重要的修法——三个相换，即执著的相换、疼爱的相换、苦乐的相换。无论是在打坐中，还是在日常生活里，我们都要进行这三个相换的锻炼。

(1) 执著的相换。何为执著的相换？从无始以来，我们从来不曾把其他众生执著为我，而始终执著自己的身心是我；所以从今以后，我们就要反过来，对所有众生生起我执心，即把天、非天（阿修罗）和人等三善趣有情当作自己的上半身，把旁生、饿鬼和地狱等三恶趣有情当作自己的下半身，要以六道众生作为自己的身体，并且要像以前执著自己的身体那样来执著所有众生。

由于有了这样的观想，我执的范围就与以前大不一样了：从前是自己一个人，现在是所有众生。若能反复锻炼“执著的相换”，最后就的确可以待他如己般地对待一切众生。

可是，很多人在刚开始时，不要说对这个想法有什么体会，甚至连理解它也相当困难。我们的心里难免会生起这样的疑问：天、非天和人怎么可能是我的上半身呢？旁生、饿鬼和地狱有情又怎么可能是我的下半身呢？

当然，这是不可能实现的。这仅仅是一种精神上的观想，并不意味着三善趣众生真的是自己的上半身，三恶趣众生真的是自己的下半身。然而从究竟的意义上讲，自己的身体其实也不是“我”。

虽然人们总认为身体是“我”，可是，对轮回稍有认识的人都知道，我们现在的身体不是从前世带来的，而是由另外的因缘所产生的，因此，我现在的精神，肯定也曾经（如前世）是属于六道中另外一个“有情”的，而不是属于“我”的（这里所说的“有情”和“我”，都是指有情和我的身体），由此就可以得出这样的结论：我的身体并不是我。而且由中观的推理，也能得出相同的结论。

既然在这个身体上根本不存在一个我，而我们却可以把它执著为我的话，那么为什么不能把六道众生的身体执著为我呢？这是同样的道理，只是我们从来没有这样的习惯而已。所以，我们要从现在起，

开始逐渐地去习惯这种“执著”，这样做是很有道理的！

下面再以一个事例来说明“执著的相换”是十分合情合理的。

譬如，当全村的人集中在一起的时候，我们会视自家人为我方，视其他人为他方，而且会对自己生起我执，并对自己的亲眷生起我所执（我所执，是指对我所拥有的人或物的执著）。这时，如果有人对我方不好，我就会生起嗔恨心。

接着，再将范围扩大。比如，当全县的人集中起来举行比赛的时候，则我所执的范围也随之扩大到我们全村的人，如果我们村在比赛中输了，那我肯定会不高兴的。

同样的，当全省的人集中在一起的时候，则我所执的范围又扩大到我们全县的人。

而在奥运会等世界级的比赛中，自己所执著的，就会是自己国家的人。

其实，这些执著都是毫无根据的。因此，现在我们所要执著的，不是一个村、一个县或者一个国家的人，而是执著所有众生是我的身体。若能这样精勤思维，最后就可以打破国家、县、村和他家、我家的界线，而对所有众生生起我所执。这就是执著的相换。

佛经里也有这样的说法：“众生头痛，故菩萨心痛。”意思是说，无论是哪一个众生感受痛苦，菩萨都会心痛的。

有些人听到这话，就情不自禁地担心起来：“我现在连全家人的痛苦都承受不起，如果要把所有众生的痛苦都加在我的身心上，我又怎么承受得了呢？”

当然，在证悟空性以后，就不会有这种担心了；而在证悟空性之前，有一些压力和痛苦，是在所难免的。

古人云：“生于忧患，死于安乐。”对我们来讲，目前的这些痛苦



同样也是十分必要的。因为这样的痛苦，是我们修行的动力和勇气，它可以使我们在修行的道路上勇往直前、毫不退缩。

譬如，学生在校读书时，也会面临各种各样的压力和困难。比如说，他如果不好好学习，就会考试不及格，将来也找不到工作，若是这样，他就没有了生活的保障等等。可是，如果没有这些压力，他就不会用功读书。正因为有这些痛苦，他才有了学习的动力，从而发愤图强，并取得优异的成绩。

又如，在生活中常常可以看到这种人：平时，他在各方面都一帆风顺，于是他就高枕无忧地沉醉在这些“幸福”之中。但是，当不幸到来的时候，他往往会痛苦得难以自拔。这时他才感觉到，原来生活也不是那么美好。如果以前能够居安思危的话，现在他至少会有一些心理上的准备。

同样的道理，我们也需要一定的痛苦和压力，否则就会懒散、放逸地混日子，最后只会落得个一无所获、悔恨交加的下场。

不过，当修行到了一定程度的时候，就不再需要这种动力了。因为在证悟空性以后，内心就有了非常大的、自由自在的空间，那时即便没有这样的动力，也会精进地修行。但在没有达到这种境界之前，对于大乘修行人而言，痛苦就是必不可少的良师益友。

这是第一个相换——执著的相换。

(2) 疼爱的相换。何为疼爱的相换？以前，我们每一个人都十分疼爱自己而不顾别人；所以从今以后，我们就要反过来——不再那么疼爱自己，而是疼爱其他众生，一心为其他众生着想。

这是第二个相换——疼爱的相换。

(3) 苦乐的相换。何为苦乐的相换？以前，即或是在一件小小的事情上，我们也是尽量把好的留给自己，不好的才送给别人，一切都

为自己着想，这是所有凡夫人的基本原则；所以从今以后，我们就要反过来——把世出世间的一切快乐、善根、光明等利乐都送给众生，把一切痛苦、烦恼、黑暗等衰损都留给自己。

这是第三个相换——苦乐的相换。

以上修法非常重要，我们不但在打坐时需要这样思维，而且在日常生活中，无论是吃饭、睡觉的时候，还是走路、工作的时候，都不能离开这两首偈颂和三个相换的精神内涵，而且要根据我们的能力去做。即便我们不可能在第一天就做得很好，但这也不成问题，可以一步一步来。

因为这三个相换是至关重要的，如果有人想修大乘佛法，并想成为一个标准的大乘修行人的话，就必须做到这三个相换。如果不能实践这三个相换，仍旧像以前那样，一切都是为自己打算，就永远都没有资格做大乘修行人。

### 5. 三个发愿

下面再讲三个发愿。这三个发愿有什么作用呢？

作为一个菩萨，应该使所有与自己结缘的众生都能因此而变得有意义，而所谓的“意义”，主要是指在解脱上的意义。虽然菩萨也希望有缘众生都能够健康、长寿等等，但此处所说的“意义”内涵，却远远不止于此。简单地说，作为一个菩萨，凡是与他有缘的众生都应该能够从他那里得到利乐。

虽然现在我们不是菩萨，但将来我们也要像菩萨那样，使所有与自己有过接触的众生都能够获得解脱的利益。那么，我们该如何去实现这个目标呢？

要想将来实现这个目标，现在就要发三个愿：第一个愿是有关身体的；第二个愿是有关受用（财产）的；第三个愿是有关三世善根的。

第一个是有关身体的发愿。即祝愿：从现在起乃至生生世世当中，无论我是做帝释、梵天等众生当中伟大的人物也好，还是做蚂蚁、蚯蚓等微贱的生命也罢，凡是听到我声音，看见、接触或者思维、观想过我身体的所有众生——不管他们是以信心、恭敬等与我结成善缘，还是以贪心、嗔心等与我结成恶缘，总之，凡是与我结缘的一切有情，甚至于总有一天，当我的身体被扔到尸陀林中，并且因腐烂而散发出臭气的时候，哪怕是那些闻到我尸臭之气的众生，都能够暂时远离内心和身体的痛苦，并最终得到究竟的解脱。这是第一个发愿。

第二个是有关财产的发愿。即祝愿：从现在起乃至生生世世当中，我无论是做腰缠万贯的亿万富翁也好，还是做食不果腹、流落街头的乞丐也罢，凡是听到我财物的声音，看见、接触或者思维过我财产的所有众生，而且，不管与我结的是善缘还是恶缘，他们都能够因此暂时远离身心的痛苦，并最终得到究竟的解脱。这是第二个发愿。

第三个是有关三世善根的发愿。虽然凡夫是不会拥有无漏善根的，但作为一个修行人，我们还是会拥有一些有漏的善根，比如出离心、菩提心等大善根，以及缺少出离心和菩提心的世间小善根，所以我们就祝愿：但愿依靠我三世所有的善根，能够令一切众生暂时远离身心的痛苦，并最终得到究竟的解脱。这是第三个发愿。

这三个发愿也是非常重要的。无论是在任何时间、任何地点，每次我们都要这样发愿，特别是在放生的时候。佛经里多次讲到：当救了一个众生的性命之后，无论发什么样的愿，都是能够实现的。佛无虚言，我们对此也应该深信不疑。故而，在我们救了成千上万的生命之后，若能这样发愿，则此愿在不久的将来必定会实现。

当修完以上这些修法之后，出座时，还要像以前在出座入座的方法里所讲的那样回向。这就是自他相换的修法。

## 6. 如何面对各种顺缘和逆缘

在《修心七要》和《普贤上师言教笔记》中还特别强调了一点，那就是：无论是面对生活或修行的各种顺缘还是违缘，大乘修行人与凡夫的反应都是截然不同的。

(1) 如何面对顺缘。在人的一生当中，不可能没有任何的幸福。当享有世间的幸福或修行上的圆满（如在闻、思、修上的进步）时，凡夫的表现往往是：首先无休止地拼命追求幸福、快乐，当事业、家庭等各方面都非常圆满时，却不去修自他相换等修法，从而让幸福白白地消逝。因为没有什么压力，即没有为救度一切众生而发誓成佛的决心，这时就会得意洋洋，无所顾忌，而不会去考虑其他众生的幸福和解脱。

而大乘修行人的表现却与此迥然不同。虽然大乘修行人不曾费尽心机地谋求自利，可是当福德因缘具足的时候，他们仍然会享有世间的幸福和出世间的圆满，但他们却不会浪费这份幸福和圆满（所谓的浪费，是指像凡夫那样让幸福白白地过去），而是抓住这些机会，使它们成为修行的资粮。具体的办法是什么呢？

具体的办法，就是要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，但我仍愿一心一意、诚心实意地把它们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，并让别人穿上一样。实际上，这种发心比回向还要深一些。

(2) 如何面对各种违缘。在人的一生当中，不可能完全是幸福，多数都是不同层次的痛苦经历。当我们遇到各种违缘，尤其是在造作犯戒等罪业之后，我们应该怎么去面对呢？

此时，如果是用世俗的方法去面对，就不是修行人的做法，而只是一般人面对违缘的方式而已。这样做只会让这些痛苦白白地过去，

最终它除了会伤害我们的身心之外，不会起到任何作用。

那么，一个修行人应该怎样应对这些痛苦呢？是不是以空性的见解来应对呢？虽然这是很好的办法，但是对于没有证悟的人来说，这种办法就很难见效。

那么通过其他途径，比如说，请僧众念经来解决问题，行不行呢？虽然它可以起到作用，但其效果却不一定是立竿见影的，而且也不一定十分理想。就算它能很快奏效，其作用也只限于帮助我们忏悔了这个罪过而已。

实际上，作为一个大乘修行人，在遇到各种难忍的痛苦时，特别是在违犯了密乘戒或别解脱戒之后，他一定不会悲伤沮丧，但这并不代表他没有忏悔之意。

因为，当凡夫遇到相同的痛苦时，就会立即想尽一切办法远离痛苦，而大乘修行人却会勇敢地面对并承受各种痛苦及痛苦之因：既然事已至此，我就应该把它们转变过来——不但不能让这些痛苦或破戒等罪业成为我修行的障碍，更要把它们变成我修行的顺缘。

对于这种做法，很多人都难以理解：犯密乘戒怎么可能成为修行的顺缘呢？

因为菩萨有善巧的方法，所以就能做到世人无法理解的事情。这个善巧的方法又是什么呢？就是以上所讲的自他相换的修法。

比如，当我们破戒之后，就要这样思维：我不应该太难过，而要把它变成修慈悲心的顺缘。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；祝愿我的违

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碍，反而会变成前进的顺缘。同样的，这时也可以修三个相换或三个发愿。

如果能以这种方法将痛苦转为道用，那么对于一个大乘修行人来说，痛苦和快乐也就没有什么差别了。因为对他而言，哪怕再大的违缘，都不再是违缘，反而变成了在修行道路上前进的因缘。这样一来，他的修行就只会进步而不会退步，所以，这是很重要的。

但是，在将痛苦、罪业转为道用之时，特别要留意自己的发心是否真诚。比如在生病时，我们若是因为修法里讲过“观想代受众生的痛苦，会有很大的功德”，便为了自己早日恢复健康而去修所谓的“自他相换”，假如真的是为了达到这样的目的而修自他相换，那么很显然，这种发心与自他相换之心就是完全相违的。因此，以这样的发心而修自他相换，不但是毫无功德，而且会增长自私心。佛经里讲过，这样修是不管用的。

所以，我们首先必须作好充分的准备，即在健康顺意时，就提前锻炼自他相换。但是，不管何时修自他相换，我们都必须诚心实意，不能有半点儿虚假，否则就是自欺欺人，这就是修行最重要的窍诀。

### 三、结语

总而言之，我们不仅要在静坐时这样思维、观想、发愿，而且还需要把这些修法落实到日常生活的起心动念、一言一行之中。若能这样去做，则我们在生活中、工作中的人际关系就会因此而完全改观。最后会变成什么样子呢？会不会变得没有任何原则呢？答案是：不会。改变之后我们不仅没有丧失原则，而且有了更好的原则。

因为，凡夫的原则就是——我一定要想尽一切办法让自己活得非常快乐，为了达到这个目的，无论给别人造成多大的伤害，我都愿意去做，也就是，为了自身的利益可以不择手段。而大乘菩萨的原则却与此完全相反——只要能为众生带来任何利益，无论让我奉献什么，我都心甘情愿、乐此不倦。修好自他相换以后，我们就会变成一个这样的人。

请大家不妨设想一下：如果一个企业的职工，全部变成这样的人，这个企业会是什么样子？如果一个国家的上上下下，包括普通的老百姓在内，全部变成这样的人，这个国家会是什么样子？姑且不说那么广，只假设我们自己变成了这样的人，那么我们的人生价值会有怎样的改变？最后我们又会获得何等的收获？！

从这些角度来看，就可以明白这些思想、修法的价值和功德。它们就是大乘佛法的精髓，所以是极其重要的。

我们应当了知：谁能够做到自他相换，谁就是大乘修行人；谁做不到，谁就不是。这是判断自己是否已经成为大乘修行人的一个比较严格的标准。

虽然自他相换的修法要求很高，不过在上述的所有修法中，都没有强求我们必须立即达到修法的标准。但是，如果想做一个大乘修行人的话，这就是我们奋斗的目标。所以，现在我们要做的，就是树立起远大的志向，并脚踏实地地为实现这一志向而精进，这才是最重要的。

