

菩提道次第广论
上士道 5
(发菩提心)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心

我们今天是介绍第二种传承，前面是阿底峡尊者所教授的，是第一种传承。第二种传承，有关于怎么修菩提心的次第，第二种传承是寂天菩萨所说的，就是自他交换的法门。

自他交换，自己跟他人互相交换，自己和他人互相交换，叫做自他交换。这自他交换，不是说我的眼睛跟你的眼睛交换，我的手跟你的手交换，或者是我的身体跟你的身体互相交换，自他交换不是这个意思，而是说把爱自己心，换过来去爱他人，本来是只为了自己的利益着想，现在专为了他人的利益着想，不再想到自利，只想到怎么利他，这就是所谓的自他交换。

为什么要修自他交换呢？就是只有这个方法是最快速的，不但能够自利，又能够利他，想要最快速的自利又利他，同时圆满自他两利，最快速的法门，就是修自他交换。换言之，就是说我们从过去到现在，无量劫以来的修行，为什么这么缓慢、还没有成佛呢？就是因为我们没有修自他交换，就是我们没有发菩提心。

为什么修自他交换，能够最快速地自利又利他呢？我们来分析它的原因是为什么。我们先想一想，如果我们每天只是为了自己的利益着想，会有什么后果？每天都想到自己、满足自己，那个就是贪；不能够满足，就发脾气了，就是瞋；以为我是真实存在的，我想要贪着的一切法，也是真实存在的，这个是愚痴，对不对？所以，每天只为了自己的利益着想的结果，就是生贪、瞋、痴，或者是贪、瞋、痴、慢、疑…种种的烦恼，生种种的烦恼，就会不断不断地造作种种的恶业，果报就是三恶道，贪瞋痴的结果就是下三恶道。就算你比较好一点，生在人道当中，你也会种种的不圆满，世间种种的不圆满，是因为我们过去所造恶业的结果，你想要一切顺利，但是没有办法，你想要不管是事业、家庭、子女，还是什么，任何一方面，还是你想要健康、长寿，反正是世间上种种，一般所谓的如意，都没有办法做到的原因，就是因为无量劫以来都是有「我」，贪爱执着「我」，所以不断不断地生烦恼，不断不断地生烦恼，就会不断不断造业，有业就会受苦，不是到三恶道，就是即使能够有人天果报，也是不圆满，为什么？因为恶业的关系。

所以自私自利的结果，不但这一世，或者将来生生世世如果都不改的话，生生世世都贪爱执着「我」的结果，就是造业不断，然后轮回不断，受苦不断，连世间的种种都没有办法圆满，更何况是想要证果、开悟，都没份！尽管你很想精进努力地修行，但是绝对不可能成就的，因为不可能

带着强烈的贪着，然后成就的，不可能，因为至少阿罗汉果，也是达到无我。所以，贪爱执着的结果，你不但造种种的恶业，使一切的世间不圆满以外，你想要跳出这个世间，了生死、出三界也是不可能的，因为只要有「我」，就有贪瞋痴，有贪瞋痴就会造业，然后就会受苦不断。那可不可能利他呢？不会，因为我们带着烦恼是很难去利他的。所以变成说贪爱执着「我」的结果，是不但不能够自利，也不能利他，只是让自己不断不断地受苦而已。不但世间，连出世间的种种圆满都不可能达到，这个是自私自利的结果是这祥。

如果我们反过来，不再为自己的利益着想，我们如果每天都为他人的利益着想，那会有什么果报呢？会有什么结果呢？每天都想怎么去利益众生的话，你就不会有我执，没有我执就不会生烦恼，你念念为众生，你念念就是没有贪瞋痴，念念没有贪瞋痴，你就不会造意业，三种意业不会造，那你会不会想到去伤害众生？或者是杀害众生？也不会，因为你利益他都来不及，救护他都来不及，所以你也绝不会去做杀害众生的事情。你也不可能去做偷盗的事情，为什么？因为想利益众生，你布施都来不及，所以不可能犯偷盗，其它也一样。我们为什么会讲骗话？我们为什么需要挑拨离间？我们为什么会恶口？就是因为我们有贪瞋痴，有烦恼，会为了维护自己的利益，然后去伤害其它的众生。

所以，我们能够反过来，都为利益众生来着想的话，当然就不会造下种种的恶业，只会行十善业，不会造十恶业。那这样的结果，看起来好像在利益众生，众生也因为得到我们的利益，让他能够有世间种种的圆满，如果我们又能够教导他佛法的内容，帮助他解脱、或者是开悟成佛，那当然就更理想了。所以，我们在利益众生这方面，当然就能够圆满众生种种的希求之外，还能够帮助他达到出世间的解脱、或者是证果、或者是开悟成佛。

对于自己来说，你在利他的同时，其实就已经圆满自利，所以利他实际上是自利。只是我们在为自己着想这个同时，我们就把自己、还有他人，把它隔离开，每天只会想到自己的利益。可是，现在你如果能够反过来的话，帮众生的利益着想，其实是在利他的这个过程当中，就能够同时的达到自利。那就是结果呢？每天为他人的利益着想，会有什么后果呢？就是不但自己能够圆满世间的种种，还能够有出世间的证果、解脱、或者开悟成佛，都是有可能的。所以我们才会说，能够修自他交换，是最快速的达到自利、还有利他，因为你在行十善业的这个过程当中，你就能够圆满世间的种种，不管你是要求富贵、或者是长寿，不管是事业、家庭、还是子女…，种种的圆满就一定可以达到，为什么？因为你每天都在行善，每天都在利益众生，那当然都是善的果报，所以不但能够圆满世间的种种，当然以一个无我的修行人来讲，一定能够达到证果、或者是解脱，甚至开悟成佛，是绝对没有问题的。所以我们才会说，能够修这个法门—自他交换，

是自利还有利他最快速的方法。

可是，你会说众生一向都自私自利惯了，现在一下子就要转过来，把爱着自己的心拿去交换过来，开始去利益众生，可是从无量劫以来，都是因为「我」，然后不断不断地贪瞋痴…等等，那你现在一下子要转过来，好像没有这么简单。这是观念的问题，就是本来念念都是为了自私自利，然后现在要念念为了利益众生，一、二、三，好像没有办法转得那么快，所以我们才需要学习现在寂天菩萨所传受的这个法门，它就是教导我们怎么样来转念，怎么把原来爱自己的心，能够一下把它转过来去爱护众生，它是怎么转的？它是有方法的。

怎么来转我们这个心念呢？转心念，其实我们每天都在转，其实我们没有察觉，我们说善变的心，无常生灭的心，所以我们每天都在变心，所以现在要转变心念，其实不是那么困难，因为念念是无常生灭的，其实我们每一念也都在转变，只是现在要转变的目标，就是把自他交换这样而已。

譬如说：我有一个大仇人，我已经恨他很久了，他过去不晓得怎么得罪我，所以我现在一看到他，我就火冒三丈，一想到他，我就咬牙切齿，恨不得把他碎尸万段，譬如说啦，没有那么严重，因为学佛都已经没有瞋恚心了，我们只是举例说明，你恨一个人，可以恨到入骨三分这样子。可是有一天，一个因缘际会，你又跟他重修旧好，可能在你事业、或者是在哪一方面帮忙，然后你心存感谢，就释怀了，对他过去那种怨恨，就慢慢地释怀了，开始你们也慢慢可以做好朋友，然后感情愈来愈好、愈来愈融洽，一直到有一天要分开了，居然莫名其妙的很伤感，居然会有那个不忍心跟他分开的那个心，所以原来是怨憎会，现在居然变成爱别离，那个转变太大了！这个就说明，我们的心念是可以转变的。我们每天对我们喜爱的东西也是经常转变，现在喜欢，明天又不喜欢了，本来不喜欢，现在又喜欢了，所以这个也没有什么稀奇呀！所以，现在把自他互相作个交换，其实也没有这么困难，只是心念的一个转变而已。

可是，你可能又会说，我自身是自身，他身是他身，怎么可能这么轻易就可以改变呢？因为在我的观念里面，这个就是我的身体，你的身体是你的身体，我的身体是我的身体，你说怎么样互相交换呢？怎么修自他交换呢？因为我认为这个身体是我的，所以我才会贪着、爱着我这个身体，是我的身，他的身关我什么事？所以我怎么会去关心他身体的状况？如果是因为这样的话，我们认为这个是自身，那个是他身，自身跟他身又怎么样自他交换呢？也是可以藉由分析来转变这样的观念。

你说这个色身是我的身，是真的是我的身吗？是吗？那想想我这个色身是怎么来的？所谓我的身体，是怎么来的？跟他人真的没有关系吗？这个真的是我吗？我们的生命怎么来的？父精、母血、中阴身—神识，三缘和合而成胎，才有这个身体，对不对？父精、母血是谁的？是你的吗？不是啊！父精是父亲的，父亲的精子，母亲的卵子，也不是你啊！都是他身，

属于他身的东西，对不对？那你说神识是我，是吗？神识是你吗？神识只是生灭无常的相续，念念生灭无常的相续，从上一世生灭、生灭、生灭，经过中阴身，还是继续地生灭、生灭、生灭，然后有了这一世的生命，依然生灭、生灭，我们这一世身体死亡之后，进入中阴身，还是生灭、生灭、生灭，它只是一连串生灭的相续，我们把这个相续的过程，把它当作是「我」。我的上一世，经过中阴身，又这一世，再经过中阴身，又下一世，可是我们把它连串起来，它其实只是一连串生灭相续的过程而已，由每一刹那、刹那，生灭、生灭、生灭的相续，只是这样子而已，这中间没有「我」的，没有一个「我」的真实存在。

我们前面也分析过，什么叫「我」？它就是恒常不变，那个才叫做「我」，可是它是生灭相续的，前一刹那已经不是下一刹那了，所以我们坐在这里的色身每一刹那都在生灭，所以你在这边坐两个钟头，出去已经不是两个钟头以前的你了，所以你上课前跟上课后，已经不是同一个你了，懂吗？它又有很多生灭变化的过程。所以那个所谓的神识也不是我，就是八识，就是第八阿赖耶识，第八阿赖耶也是生灭无常的，它不是永恒存在的，它只是由过去业力的种子，熏习到第八识含藏，然后种子生现行，现行熏种子，种子生现行，现行又熏回去当未来的种子，然后种子又生现行，就是这样而已，所以它是生灭的，所以我们也不能说第八阿赖耶识是我，那个神识也不是我，父精、母血不是我，神识不是我，父精、母血、神识三缘和合而成胎，那个是不是我？也不是我啊！所以，所谓的我身，它根本不是真实存在的，它是由他身因缘和合而有的。

那你说自身跟他身，互相有没有一点关系了？有关系嘛！至少父亲、母亲生我啊，自身、他身，它是可以互相交换的，我们不是说身体交换，我们的意思是说，那个观念是可以互相交换的，因为没有自身的真实存在，我自身是和合而来的，是他身的一部分和合而来，而成为自身。那任何一位众生都是啊，他们所谓的自身，都是他身的一部分因缘和合而来的，所以这自他是不是有一点可以开始交换了？因为不管是自身、还是他身，都不是实有的，都是生灭相续的过程这样而已。

我们会无量劫以来，坚固地执着这个色身是我，那只是第八阿赖耶识——我爱执藏的功能而已，它是生灭的，它不是真实的我，我们一直都错了。我们说过，那个「我」是非量的，非量就是世界上根本不存在这个东西，叫做非量，根本没有「我」的存在。我们为什么会坚固地以为有我、我、我？那就是错误，从过去愚痴无知，以为有一个「我」的真实存在，从过去一直错到现在，我们现在不可以继续错下去了，所以现在要开始转念，自身跟他身都是不可得的，所以现在把爱自己的心，去爱别人，它就比较容易做到，因为只是心念的转换而已，只要这一念转得过来，我们就可以做得到，所以它并不是这么困难的。

所以，一般我们做不到，就是有两种障碍。第一种障碍，就是认为说

我自己的快乐，不可能变成他人的快乐；同样的，他人的痛苦，也不可能变成我自己的痛苦。我的快乐，就是我的快乐；你的痛苦，就是你的痛苦，我的快乐不可能变成你的快乐，你的痛苦不可能变成我的痛苦，大家都这样认为，对不对？可是它又是错误的观念。

所以常常就会有人问，我们修菩提心不是也有所谓的自他交换，有没有？你们学过的就知道。我们经常要观想把我的善业功德，一切的好的都布施给众生，然后一切众生的苦，都在我身上成熟。所以，常常就会有人问：我经常这样观想，那我所有的善业功德，真的可以回向给众生？众生真的能得到我的善业功德吗？然后我观想一切众生的苦，都在我身上成熟，它真的是会过来吗？这就是自他交换啊，你觉得可以吗？你的功德利益，众生可以得的到吗？那众生的苦，真的会在你身上成熟吗？那就是看你还有没有执着，如果有的话，你的功德出不去，那个苦也过不来，放心好了，有一个「我执」挡在那里，非常的稳当，它绝对过不来的，出不去、也进不来。所以，除非你契入法界一体，自他不二，你契入这样的境界，你真实的功德，真的就可以让众生都能够得到，众生的苦，也真的可以在你身上成熟，当你做到自他不二的时候，就是破一品无明，契入一真法界，已经没有自他的差别了，自他不二。

我们也知道十法界是因缘所生，十法界是不是真实存在的？不是真实存在的，是因缘所生，只要是因缘所生，就空无自性，是生灭无常、无我的。随染缘就是有六道，随净缘就有四圣法界，都是因缘所生，只是一个随染缘，一个是随净缘，只要是因缘所生，就是生灭无常，所以十法界也不是真实存在的。十法界怎么来的？真心所现，一真法界，所以只要你能够入一真法界，你的真心现前，自性现前，就明白一切，一切就是十法界，它其实是因缘所生的，都是唯心所现，唯识所变，心识所变现的，不是真实存在的。

所以法界是不是一体啊？都是真心所现的，一念无明而有的产物，全部都是从这里变现出来的，你说是不是一体？法界是不是一体？同体啊！都是唯心所现，唯识所变。所以我们反妄归真，回到都是一真法界，都是恢复真心而已，那你说你的真心，跟我的真心，有没有差别？没有差别啊！这是不是法界同体？法界是一体，本来就是一体的啊！只是我们的妄想、分别、执着，把它分成了十法界而已，可是它原来是一体的，对不对？那一体的话，你说我的苦跟你的苦，是不是一体的？所以我观想你的苦在我身上成熟，是不是可能做得到？只要法界一体，就一定做得到啊，因为同体。所以我的功德，可不可以布施给众生？可以啊！他可不可以得到？当然可以得到！可是如果你的心没有契入这个法界的话，没有办法契入这个一真法界，它当然就没有办法得到你的功德，也一样没有办法承受一切众生的苦。所以现在讲的自他交换，只要你能够做得到，真实的契入自他不二，这个一真法界当中，你就能够自他交换，是丝毫都没有障碍的。

我们的障碍就是现在讲的，以为自己的快乐，绝对不可能变成他人的快乐，别人的痛苦，也不可能成为我的痛苦，自他是有隔碍的，是互相对立的，这是我们的妄想、执着所产生的，其实本来不是这样，事实的真相不是这样子的，是我们的无明，变现了十法界的身心世界。

我们就知道，所谓的自己、或者是他人，它并没有真实的自性可言，就没有所谓的自己或者是他人，都不是真实存在的。所谓「自他」，只是互相看待而产生的一种妄觉。妄觉，就是虚妄的感觉而已。互相看待，就是说自他、或者是彼此，互相看待所产生的一种妄觉。互相看待所产生的妄觉，而给它种种的假名，自己或他人，要互相，好像有一个互相对待，然后才可以说自他、彼此、我你，要互相看待，然后给它种种的名称，可是都没有所谓的自己或他人的真实的自性可得，没有这样的东西真实存在。

就好比两座山，互相对望的两座山，我如果在这一座山，我就看到对山，我就说是「那一座山」，我在此山，我就说那个是「彼山」。可是我爬到对山的时候，那个本来是彼山，就变成此山了，他忘了我原来的此山，变成彼山了，对不对？所以「彼此」，它只是互相看待所产生的妄觉，并不是真正有「彼」、「此」的存在。

我们所谓的自己跟他人，也是同样的道理，跟这两座山同样的道理，你在这一座山的时候，你就说那个是那一座山，所以每个都说「我」，然后「你」。可是每一个「你」，都说「我」，讲自己的时候，都说是「我」，有没有？就跟这个此山、彼山是同样的道理，彼此的道理，自他的道理。当我说「你」的时候，可是你要说自己的时候，你就说「我」，然后你说「我」的时候，就变成「你」了，这样懂吗？我、你，每一个都是说「我」，可是我看，你就不能称为「我」，对不对？要称为「你」。所以，此山看彼山的时候，它是彼山，可是你到那一座山的时候，又变成此山，然后看这一座山，变成彼山，所以是不是互相看待，所产生虚妄的感觉而已？所以，所谓的自己跟他人，它只是互相看待所假立的名称，有所谓的你、我、他，你们、我们、他们，那个都不是真实的，并没有真实的彼此、自他、你我，都没有真实的自性可言，只是互相看待所产生的妄觉，还有假立的名称，这样子而已，这样是不是更容易自他交换了？根本就没有真实的自他的存在，愈来愈容易了，对不对？自他慢慢地就交融在一起了，因为本来是没有分别的，是我们坚固的执着在分别，其实没有自他的分别，法界都是一体的，本来是这样子。

所以，这样子来想的话，是不是就可以破除刚才那个障碍？认为说我的快乐，不可能成为你的快乐，你的痛苦，也不可能成为我的痛苦，现在有可能了，对不对？因为自己的痛苦跟他的快乐，他的快乐跟我的痛苦，就是此山跟彼山的差别嘛，互相看待，所有的妄觉。所以他人的快乐，不可能成为你的快乐？你看到朋友快乐，你快不快乐？快乐啊！你的好朋友看到你悲伤的时候，他会不会悲伤？会啊！感同身受啊，是不是自他交

换？对啊！本来没有那么难啊！

另外一种障碍，就是说他人的痛苦，并不会对我造成伤害，所以我又何必这么努力地要为他除苦呢？我们说所谓的慈悲心，就是给众生快乐，然后拔除他的痛苦。既然别人的痛苦，不会对我造成任何的伤害，那我为什么这么辛苦地想尽办法，帮他除去痛苦呢？好像就没有这样的必要了嘛。这是另外一种障碍，就是一般人，他为什么没有办法做到自他交换，就是因为他会这样想。

我们也可以举例子，譬如说：我们都会很年轻的时候要努力赚钱，为的是什么呢？年纪大的时候才不会太苦，才不会生活得太辛苦，又老、又穷、又病，很凄惨的事情，所以我年纪轻的时候，我要好好地努力赚钱，好好地存钱，不要让我的老年过得很辛苦。好了，老年的辛苦，会不会对你现在年轻的时候，造成任何伤害啊？会不会？不会啊！同样的道理，如果你说他人的痛苦，并不会伤害到我，所以我没有必要努力为他人除去痛苦的话，我也没有需要在我年轻的时候，这么努力赚钱，因为老年时候的那个苦，并不会伤害到我年轻的时候，我就没有必要为了怕老年苦，然后现在就努力地赚钱，也没有需要啊。

或者说我的脚受伤了，我的脚受伤，我一定会用我的手除去我脚的痛苦，我会去包扎它，然后会去消毒，做种种的措施，看怎么样除去我脚的痛苦。可是脚的痛苦，会不会对你的手造成任何的伤害啊？不会啊！所以举这两个例子，就是说明我们见到他人的痛苦，觉得说它并不会造成我任何的伤害，我又何必努力地为他人除去痛苦？这个是错误的。

可是，也许有人会说，这种情况不一样啊，你举这两个例子，我不太能够心服口服。因为所谓的年轻、或者是年纪大，它只是时间的相续，跟我现在自他的痛苦，好像不太一样；那你说手跟脚，它都是我们身体的一部分，身体有很多的组合，有五脏六腑、有头、四肢，身体有各个部分，好像不同的零件，然后来组合这个身体，你现在说的手、脚，都只是你身体的一部分，跟现在讲的这种情况不一样，自身、他身的痛苦，这个不一样。是不一样吗？我们看是好像完全一样，为什么呢？因为所谓的老年或者是少年，它是时间的相续，所谓的相续，就是有很多刹那所假设施的，我们刚才讲，中阴身从上一世，然后进入中阴身，然后连着这一世，然后我又可以继续相续，时间继续相续到下一世，所以我们说三世，过去世、现在世、未来世，实际上它是时间的相续。所谓的自身，也是时间的相续，所以是不是一样？跟现在讲的年纪大、或者是年轻，它是时间的相续，是不是相同？相同啊！

那你说手跟脚，是身体积聚的一部分，那自身跟他身，是不是也是积聚的一部分？也是啊！所以有什么差别？没有差别啊，也是一样是相续，然后也一样是身体积聚的一部分，没有差别，都一样的。所以都是假设施的名称，时间的相续，然后来给它种种的名称。像初生的，我们就叫婴儿，

然后就是少年、青年、壮年、然后老年，它只是时间的相续，可是是不是真实有出生到死亡，有没有？没有一个真实的我，从初生到死亡，都是相续的过程而已，并没有一个「我」出生，然后「我」死亡，没有这个「我」的存在，生灭相续的过程这样而已。不管是自身还是他身都一样，都是时间的相续；不管自身还是他身，都是三十二个不净物的假合，也是给它种种名称，手跟脚，都是假施設的名称，所以自身跟他身，也是假施設的名称，都是由种种的部位所积聚而成的一个假合之身，这样而已，没有真实的我身，也没有真实的他身，都是相续的聚合体，这样而已。那是不是一样？一样啊！所以，你这样子来分析，又可以破除第二种障碍。

这两种障碍都去除的话，就可以做到自他交换了。可以做到自他交换，就是说你的观念已经可以，自他好像真的可以交换了，既然自身跟他身都不是实有的，都是生灭相续的过程，都是假施設的名称，都只是互相看待所产生的妄觉而已，这样自他就可以来修交换了。

我们观念可以这样子转过来之后，每天怎么用功呢？接下来就要讲每天怎么用功。你除去了这种种的不能够自他交换的障碍之后，就可以开始正式的来修了。我们现在已经知道最大的问题，就在对「我」的贪爱跟执着，不能够做到自他交换最大的问题，就在贪爱跟执着「我」。可是我们现在知道「我」已经不是真实存在，根本就没有「我」的真实存在，它只是无明的妄觉而已。我们也知道贪爱、执着让我们不断不断地轮回，不但不能够自利，也不能利他，想要求自己的快乐，结果是无尽的痛苦这样而已，不管你怎么样精进学佛修行，就是不可能证果，因为有「我」，就是不可能证果，也不能开悟成佛，不管你怎么修，都不会有结果的，这个就是贪爱执着「我」，就是有这样的过失。

所以，如果我们能够早一点醒悟过来的话，我们过去如果能够早一点修自他交换，早一点每天忙着利益众生的话，可能早就成佛了，也早就自他都圆满，不但圆满自利，又可以圆满利他，不过现在发现也还来得及，也还来得及，就是我们过去如果能够早一点醒悟，可能我们早就成佛，现在就已经在利益众生了。可是我们现在还是凡夫众生的话，那表示我们过去没有醒悟，所以从现在开始醒悟还 O.K.的啦，现在就开始下定决心，每天怎么修呢？我就下定决心，从现在开始，绝对不要再继续串习我爱执，就是不在贪爱执着那个我，不再为自己的利益着想，全心全意只想到怎么去利益众生，从现在开始马上这样做！每天我就这样子来修自他交换。

第一个，时时观照，不要让贪爱执着「我」的心生起，时时观照喔，连睡觉、做梦都在观照，白天还压得不错，晚上全部现行。时时观照，表示二六时中都是保持这样的正念正知。正念，就是在这个自他交换这个正念当中；正知，就是不断不断地观察，你有没有一个不小心，又让你那个贪爱执着「我」的心，又生起了呢？那个是要靠正知力来检查，安住在这个正念当中。所以我们每天就是用正念正知，来不断不断地观察，绝对不

要让贪爱执着我的心生起，一旦发现它生起，马上断除。那个「我」又出来了，再断，等一下「我」又冒出来了，再断。这是第一个要做的功课，时时观照，不要让贪爱执着「我」的心生起，一旦生起，马上断除。

还有更好的办法，因为真的很难，第一念这样想，第二念「我」又出来了，为什么呢？我们爱护这个色身已经这么习惯了，你说现在不要想我的身体，我每天想怎么去照顾别人，可是我如果对我这个色身还有贪，还真的很难去想到别人，因为照顾自己都来不及了嘛，每天吞健康食品，对不对？从早上打太极拳开始，养生操、甩手功，每天忙着就是怎么样把我这个色身照顾好，对不对？怎么样吃才健康长寿，要怎么运动，又是每天算卡路里，我有没有超过？有超过就会囤积喔！我早上要吃什么、中餐吃什么、晚餐吃什么，早餐要吃得好，为什么？因为百分之百消化吸收；中餐吃得饱，为什么？百分之七十吸收，百分之三十囤积；晚上吃得少，为什么？百分之五十消化掉，百分之五十囤积，囤积变成脂肪，所以要愈吃愈少，三餐，就是因为它消化跟吸收不一样，还有囤积不一样，早餐是完全都不会囤积的，全部消化吸收完。为什么要那么讲究？还不是希望它健康长寿，然后吃什么、穿什么、用什么、住什么，全部都是为了自己啊！你现在说念念不要为自己，啊！一下子还真的转不过来。

所以，我们还有一个更好的办法，把我这个身体布施给众生了，我上供下施，把我最执着的这个色身，供养给三宝，供养我的上师，我的身口意都供养我的上师，供养三宝，布施给众生，我把我这个色身，完全地供养、布施出去，没有我的身体，已经没有了，我全部布施出去、供养出去了，这样我就不会对我这个身体再产生任何的执着。

那我从今以后要不要活下去？要啊！不是为自己活，是为众生活。所以我在早餐吃什么、中餐吃什么、晚餐吃什么，就不是为了自己的贪喔，为了众生，我要好好照顾自己的身体，为了利益众生，我要很多的力气，我要健康长寿，才能够好好地利益众生，所以我要把自己的身体照顾好，念头就转过来了，念念为了利他，所以我念念要自利，而不是跟以前一样，念念是为了自利，然后完全不顾着他人，不一样，现在已经自他交换了，已经换过来了。我念念为了利益众生，所以我把我的色身供养、布施出去，所以我每天身体做的事情，一定是利益众生的事情，所以我还会不会杀盗淫啊？不会了，我每天讲的每一句话，都是要讲真实语，要和合语，要爱语，会不会挑拨离间？会不会讲骗话？都不会啦，这样懂吗？当你为众生着想的时候，你就绝对不会造口业，你绝对是讲真实语，而且是利益众生的话，所以你不会讲绮语，每一句都是利益众生的话。你也没有必要挑拨离间了嘛，因为挑拨离间是为了自己的利益，才要挑拨离间，所以现在讲的都是真实语、和合语。会不会恶口？不会啊，以前恶口是发脾气才会恶口啊，现在不会为了自己的利益着想，当然就没有所谓的跟我的贪互相违背，然后发起瞋恚心，也没有这种情况发生了，所以也不可能恶口，所以

你一定讲的都是爱语。念念无贪、无瞋、无痴，因为我已经供养出去了，所以我不会为自己着想，所以也没有贪瞋痴了。

这是身体的部分，我都供养出去了，所以我不会执着。那我现在生病，会不会那么恐惧害怕？会不会怕死？不会啊！因为我已经供养三宝了，我已经布施给众生了，所以这个色身，任何的状况，自他交换，我可以做到跟我不相干，因为我已经把它供养给众生，我这个身体是众生的，懂吗？它应该怎么样以最好的方式来利益众生，它就会这么做，所以我就不会紧张、害怕、忧虑、恐惧、死亡、或者是生病，也都没有了，反正这个已经不是我的嘛，是众生的，所以你就不会那么担心自己的身体状况，然后每天要想怎么样去保养它，不会动这样的念头，你真正把它供养布施出去的话，就不再会为身体有任何的担忧了。

如果你还有财产呢？赶快也是供养、布施出去，不管你有几栋房子、汽车，你有多大的事业、你有多少的股票、还有什么值钱的？多少宝贝，反正是属于财产，全部都供养布施出去。供养布施出去，是不是说全部就把它…然后你都不要，那你住哪里啊？房子还要不要？要啊！供养布施出去的意思，不是说从今以后你就不吃、不喝、不住了，不是那个意思，然后出门也都没有车子了，不是这个意思，而是说在你的观念里面，即使你拥有这么多的财物，但是都不认为它是我的，不是我的房子、我的股票、我的车子、我的事业、家庭、子女，都不是我的那个观念，只是我现在在受用，但是在我的观念里面，我也是把它供养布施给众生，所以这个都是我暂时在受用，不是我的。

本来就不是你的嘛！因为你这一口气不来，你也带不走，你的房子也带不走，本来就不是你的，懂吗？只是我们的执着，以为它是我的，因为房子登记我的名嘛，所以它是我的。可是房子你带不走，那就证明它不是你的，所以你死的时候，一样都带不走，那就说明没有一样是属于你的，要不然你就可以带走啊。所以我们早一点看破、放下，不是更自在吗？所以你可以受用种种的境界，但是在你的观念里面，它不是属于我的，本来也不是，它也是生灭法，也是无常的，一把火烧了，然后水淹了，刮个什么飓风，也都没有啦，海啸…也统统都没有啦，所以它本来都是因缘假合的东西，也不是真实存在的，只是我们的观念，执着说我的、我的、我的，我拥有很多的财物，这样我才可以安心。从此以后不会了，不再会贪着任何的财物，在你的观念里面，没有一样属于你的，众生要就给他，给他用啦，还是你的名，给他用啦。

还有你修的一切善业功德，也全部布施给众生，这样你就不会为自己修行，懂吗？人家说那样子比较好，你就去做，为什么？因为对我有功德，所以我去放生、我去拜忏、我去礼佛，我做任何的修行，本来都是为了自己的功德利益，现在开始都不是了。我一切的修行，所有的功德全部布施给众生，希望一切众生成就，希望一切众生成佛，我所有的善业功德全部

都布施给众生，希望众生可以离苦得乐。所以我对我的修行，不管你修什么法门，也不可能有任何执着了，你也不会一天到晚都在自己的身上转，我的功夫到几禅了？然后又是证了几果啦？没有任何意义了，所有的修行都是为了利益众生这样而已，一个大前提，所以你不会再执着你修行的功德，我有多么了不起，我已经证几果、已经证几禅、有什么神通，都没有什么了不起，因为根本没有我的存在，你那些根本就了不可得。

这样是不是可以彻底把那个我爱执打得粉碎？把我的内身、外财，还有一切善业功德，全部供养布施出去，这是不是彻底把那个我执，彻底的断除了？所以这是更好的方法，不然我们每天在练习说，我念念不要让那个爱我的心生起，念念都是爱他的心，哪有那么容易！除非你都把它供养布施出去，你才可能真正的做得到。所以只是这样想，这样时时的观照，用正念正知这样观照，效果其实并不好，为什么？因为我们还是很爱着这个身体啊，还是很执着我们的财产啊！不然为什么走的时候，那一口气那么难咽下去？就是这个没有交代、那个不放心，还有很多的牵挂。

所以，第一个要做的功课就是这个，时时观照，不要让贪爱执着「我」的心生起，一旦生起，马上断除。还有附带的功课，把内身、外财、善根全部布施给众生，第一个功课。

第二个功课，时时观察我们利他的心有没有生起？刚才是利益自己的心，现在是观察利他的心有没有生起？我有没有念念想到怎么去利益众生？还是我想到的都是自己的事情？如果发觉我利他的心没有生起，我要让它生起，一察觉自己利他的心没有生起，又在想自己的利益了，赶快把利他的心生起。如果发觉我可以开始慢慢愈来愈多，那个心念都是想怎么去利益众生，那就让它继续地相续。所以第二个功课，就是时时观察利他的心有没有生起？没有生起，要让它生起；已经生起，要让它相续，不断地，最好是念念都想到利益众生，你想到利益众生，就不会想到自己了嘛，很快就断我执了，那个我就没有了，因为每一念都是想到利益众生。

第三个，在我们发脾气的时候，产生逆境的时候，不顺心、不如意的时候，很容易怎么样？别人对不起你的时候，很容易做什么？舍弃众生的心啊！我刚刚跟他吵完架，然后我现在发愿要度他，多难！我恨他都来不及，还要利益他？所以，第三个功课更重要！尤其是心情不好，发脾气的时候，要警惕自己，千万不要舍弃利他的心。心情好的时候还可以，可是自己不顺心、不如意，这个时候想要利益他人就比较困难，因为好像连自己都帮不上忙，这个时候还要帮别人的忙，就会觉得说很困难。所以这个也要时时的警惕自己，千万不要舍弃利他的心，一旦发觉，这个不睬他，那个不要度了，那个跟他结怨，还是什么…，一旦这个心生起，赶快断除，不要让它相续，一旦生起舍弃利他的心，赶快断除，不要让它相续，一旦生起，不要让它相续，就赶快切断就对了，一发觉起了这样的念头，我舍弃利他的心，心念一生起，不要让它相续。

就是这三个功课每天做，你很快就会有圆满的菩提心。这就是所谓寂天菩萨的教授，自他交换的法门。

为了要做到真正能够勇悍、精进生起这个利他的心，我们还可以不断地做两种思惟：

就是不断不断思惟，我这样自私自利，会有什么过患？我们前面刚才分析过了，我过去就是因为自私自利，所以才会不断地造业，然后不断地受报，然后不断地受苦，一直到现在还在轮回当中。我们刚才讲的，不但不能自利，也不能利他，不断不断地轮回，不但不能自利，也不能利他，不管你怎么修行，都不可能证果。所以，过去就是因为自私自利的缘故，所以到现在还不能够成就，如果我现在还是继续自私自利的话，只是让错误不断不断地重演而已，也是永远都不可能开悟成佛，永远也不可能有任何的成就，永远也做不到自利利他，永远都在轮回当中，可能下三恶道的机会也比较多，因为有我执就会生烦恼、就会造业、就会受苦，要不断不断地这样来思惟。

也同时第二个要思惟的，就是我们如果能够利他，会有什么殊胜的利益呢？前面刚才也已经讲过，我们也可以常常去回想，在我这一世曾经受过哪些人的帮忙？因为曾经受过众生的帮忙，你就会生起感恩、然后想要回报的心，那这时候很自然地就会想要利益他人，所以这个心很容易就能够生起。

譬如说：我曾经在生活非常艰难的时候，受到朋友的帮助；或者是像我们看有一些小朋友，他从小就是弃婴，在孤儿院长大的。那他有一天在社会上有一些成就之后，他就会回想他曾经受到别人的帮忙，所以他可能就发愿说：我现在事业已经那么成功，我就发愿要帮忙别人。就是他曾经受到众生的恩惠，现在想要回馈，很多这样的例子。

所以，我们也可以常常回想说我曾经受惠于哪些众生、哪些事情，然后就可以这样子发愿。或者是我曾经在上班的时候，受到同事或者是什么…专业上的帮忙，使我现在明白了很多事情，或者了解很多专业的那些内容，我也发愿，我可以把我学会的，都去帮忙别人、去教导别人，就是他曾经受过别人的教导。或者现在学佛修行了，我也希望赶快成就，赶快去教导众生、利益众生，也是同样的。或者是在我最伤心、最难过的时候，我的朋友是怎么安慰我，怎么样的为我加油打气，然后我才可以撑过来，那些患忧郁症的、躁郁症的，怎么受到朋友的帮助、或家人的帮助，帮他一路上非常的辛苦地能够度过那个难关，然后现在已经好了，所以他就发愿：我就发愿到医院去当义工，或者是我定期到老人院去陪伴老人，或者是什么…，这些都是，就是你有那个感恩、回馈的心，这个利他的心，是不是很容易就生起？很自然的，这也是一种让我们生起利他的心的一种方法。

然后再想想众生是我最好的福田，因为我在帮助众生的过程，或者利益众生的过程当中，其实我是在这个福田当中，洒下善根的种子。譬如说：

我们刚才说不管是财施、还是法施、还是无畏布施，这个布施善根的种子，播在众生这个福田当中，它就能生出不管是这一世、或者将来世，那个究竟的利益，所以不管是眼前的这一世种种的利益，或者是将来证果、开悟，比较究竟的利益，都是能够得到，就是因为我在这个众生的福田当中，不断不断种下布施等等这些善根的种子，这些善根的种子将来都能够开花结果，就是有眼前、还有究竟的种种的利益的果实，就能够得到。

然后我们也可想想，众生跟我们有没有关系？我想要成佛，跟众生有没有关系？我们可不可能离开众生，然后一个人躲到荒岛去，然后说我要成就？也是不可能的嘛！那离开众生，我们可不可能造善业？还是造恶业？也不可能。所以不管我们是造善业、还是造恶业，还是想要究竟圆满成佛，都不能够离开众生，懂吗？所以我们跟众生的关系，实际上是息息相关，都在十法界当中，彼此互相依存的关系，非常的密切。

譬如说：如果我们杀害有情的话，像杀生，杀害有情的话，我们就会堕在三恶道当中，大家都知道会有短命多病的果报；反过来，如果我们救护众生的话，我们就会健康长寿。如果我们是偷盗的话，或者邪淫，或者是对众生发瞋恚心…等等的，也是会堕在恶趣当中。如果我们对有情行布施、或者发慈悲心，就会生在善趣当中，这就是我们跟众生之间的关系。

所以，一切善恶的果报，其实都是依附在众生身上所造作出来的。也就是说三善趣的果报，是从利益有情来的；三恶道的苦，是从损害众生来的，这就是我们跟众生之间的关系，实际上是这样依存的关系。不管你是造善、还是造恶，都不能够离开众生。现在开始学佛修行，想要成佛，能不能离开众生？也不能够离开众生，你就一个人成佛，为什么？因为成佛第一个要发菩提心，然后要行六度、圆满十波罗蜜，没有一个可以远离众生然后成就的。离开众生，你发心是要对谁发菩提心啊？没有发菩提心的对象，对不对？没有众生，你对谁发心呢？所以你要发菩提心也要有对象，那一切众生就是你发心的对象，所以能不能离开众生？不可以。

你说我开始要布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，我要开始行菩萨道，可不可以离开众生？不可以啊！你离开众生，怎么圆满布施？没有办法，没有布施的对象，所以离开众生，你也不可能圆满布施波罗蜜。你也不可能行六度，你也不可能圆满十波罗蜜。你离开众生，也不能成就你忍辱的功德，所以你忍辱一定要有忍辱的对象，对不对？那你说：我发菩提心，又行六度，又圆满十波罗蜜，我成佛了，那还需不需要众生？你成佛干什么？度众生啊！所以还是不能够离开众生。

所以，从发心，学佛，一直到成佛，成佛之后，都不能够离开众生。可是我们可以恭敬佛，但是我们不能恭敬众生，为什么？应该是可以嘛，对不对？因为佛是教导我们成佛的方法，所以我们可以恭敬佛。那现在离开众生，你也不可能成佛，所以众生也是帮助我们成佛的，所以是不是也可以恭敬众生，跟恭敬佛一样？我们可以恭敬佛，也可以恭敬众生，一个

是教导我们怎么成佛，一个是帮助我们成佛的。所以你这样子来想的话，你就能够生起勇猛、精进，要去利益众生的心就能够生起。

还有，我们也可以想一想，为什么声闻小乘的果报，他只能证阿罗汉？为什么声闻小乘只能证阿罗汉？或者缘觉，他只能证辟支佛，他为什么不能够成就佛果呢？原因出在哪里？就是因为声闻小乘不能够广行利他的事业，所以他不能够成佛，他只能成就阿罗汉、辟支佛。诸佛为什么能够获得究竟圆满的果位？就是因为他们能够广大利益一切的有情，所以才能够究竟圆满的成佛。

如果以断贪爱的功夫来讲，谁断得最彻底啊？声闻小乘他们断得最彻底嘛，他们可以断我执，所以可以证果，证果的基本条件就是要断贪爱，对自己的贪爱，还有对众生的贪爱，所以以断贪爱的功夫来讲，声闻小乘最厉害。可是他为什么不能够成佛呢？为什么不能够成就无上正等正觉？他们只能成就正觉，不能成就无上正等正觉，为什么？就是因为他在舍离贪爱的同时，也舍离了一切有情，所以他不能够成就无上正等正觉。虽然他断贪爱的功夫很厉害，可是他在断贪爱的同时，舍弃了有情，他断了对一切有情的贪爱，懂吗？所以他同时舍弃了众生，所以他就自己成就就好了，所以他不能够成就无上的佛果的原因在这里。所以，我们想要究竟圆满成佛，就一定要发菩提心、行六度、圆满十波罗蜜，一定要广行利他的事业。

讲到这里，我们应该很清楚地能够分辨利益有情、和不利益有情，就是说你自私自利、还有利益有情，它们果报的差别，到现在应该都非常非常的清楚了。所以，应该不会再生起贪着自利的心，应该可以自他交换，反过来，念念都想到怎么去利益有情。否则的话，如果没有慈悲心跟菩提心的话，就算你的功夫再高，证到四禅八定，你的功夫再高，就是说高到有人在你旁边敲鼓，然后你都没有听到，你的禅定有这么厉害，可是如果没有慈悲心和菩提心的话，果报在哪里啊？果报到哪里？到八无暇的什么天去了？到无色界天去了，不要说解脱轮回，根本连解脱轮回都不可以，更不要说圆满究竟成佛，根本就不可能，所以我们修行不在功夫，而是在正知见，有关于怎么发菩提心的正知见。

以上我们讲了两种的传承，任何一种都可以帮助我们能够发起圆满的菩提心，菩提心圆满就成佛了，所以它是最快速成佛的方法，就是发菩提心。

修了半天，如果还不能够发菩提心的话，怎么办呢？有办法，从现在开始种善根，勇猛精进地种下菩提心的种子，善根种子。

怎么种善根种子呢？

第一个，一定要亲近善知识，听闻有关菩提心的教授，这是第一个，你才有机会种下菩提心的种子，跟菩提心的善根。所以第一个，我们应当经常亲近能够开示菩提心的大善知识。

第二个，尽量和修菩提心的同参道友相处，常常跟他们相处在一起，或者共修发菩提心。还是经常地相处，就是互相的鼓励，互相的切磋，也会互相受到影响，看大家菩提心都发得这么好，我也不好意思，来发一下，所以尽量跟修菩提心的同参道友相处在一起，也可以帮助我们种下菩提心善根的种子。

第三个，当然是多参阅有关于大乘的经典，尤其是讲到发菩提心这一方面教授的经论，我们要多多地熏习，那你在多看的当下，也是不断地熏到你的第八识。

第四个，要勤修积集发心的资粮，就是累积资粮。那些发心的资粮，你要多多地、很努力去勤集资粮，同时就是清除发心的障碍，所以也要同时净除发心的障碍。

这四点做到了，就一定能够种下圆满的菩提种子，就算经过历劫的修行，也一定能够让菩提心在有一世，它一定就能够生起。所以不管是现在世、还是将来世，都不会忘失这个菩提心。

我们就暂时讲到这里。

我们回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。