

菩提道次第廣論
上士道 5
(發菩提心)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於新加坡大悲佛教中心

我們今天是介紹第二種傳承，前面是阿底峽尊者所教授的，是第一種傳承。第二種傳承，有關於怎麼修菩提心的次第，第二種傳承是寂天菩薩所說的，就是自他交換的法門。

自他交換，自己跟他人互相交換，自己和他人互相交換，叫做自他交換。這自他交換，不是說我的眼睛跟你的眼睛交換，我的手跟你的手交換，或者是我的身體跟你的身體互相交換，自他交換不是這個意思，而是說把愛自己的心，換過來去愛他人，本來是只爲了自己的利益著想，現在專爲他人的利益著想，不再想到自利，只想到怎麼利他，這就是所謂的自他交換。

爲什麼要修自他交換呢？就是只有這個方法是最快速的，不但能夠自利，又能夠利他，想要最快速的自利又利他，同時圓滿自他兩利，最快速的法門，就是修自他交換。換言之，就是說我們從過去到現在，無量劫以來的修行，爲什麼這麼緩慢、還沒有成佛呢？就是因爲我們沒有修自他交換，就是我們沒有發菩提心。

爲什麼修自他交換，能夠最快速地自利又利他呢？我們來分析它的原因是爲什麼。我們先想一想，如果我們每天只是爲了自己的利益著想，會有什麼後果？每天都想到自己、滿足自己，那個就是貪；不能夠滿足，就發脾氣了，就是瞋；以爲我是真實存在的，我想要貪著的一切法，也是真實存在的，這個是愚癡，對不對？所以，每天只爲了自己的利益著想的結果，就是生貪、瞋、癡，或者是貪、瞋、癡、慢、疑…種種的煩惱，生種種的煩惱，就會不斷不斷地造作種種的惡業，果報就是三惡道，貪瞋癡的結果就是下三惡道。就算你比較好一點，生在人道當中，你也會有種種的不圓滿，世間種種的不圓滿，是因爲我們過去所造惡業的結果，你想要一切順利，但是沒有辦法，你想要不管是事業、家庭、子女，還是什麼，任何一方面，還是你想要健康、長壽，反正是世間上種種，一般所謂的如意，都沒有辦法做到的原因，就是因爲無量劫以來都是有「我」，貪愛執著「我」，所以不斷不斷地生煩惱，不斷不斷地生煩惱，就會不斷不斷造業，有業就會受苦，不是到三惡道，就是即使能夠有人天果報，也是不圓滿，爲什麼？因爲惡業的關係。

所以自私自利的結果，不但這一世，或者將來生生世世如果都不改的話，生生世世都貪愛執著「我」的結果，就是造業不斷，然後輪迴不斷，受苦不斷，連世間的種種都沒有辦法圓滿，更何況是想要證果、開悟，都沒份！儘管你很想精進努力地修行，但是絕對不可能成就的，因爲不可能

帶著強烈的貪著，然後成就的，不可能，因為至少阿羅漢果，也是達到無我。所以，貪愛執著的結果，你不但造種種的惡業，使一切的世間不圓滿以外，你想要跳出這個世間，了生死、出三界也是不可能的，因為只要有「我」，就有貪瞋癡，有貪瞋癡就會造業，然後就會受苦不斷。那可不可能利他呢？不會，因為我們帶著煩惱是很難去利他的。所以變成說貪愛執著「我」的結果，是不但不能夠自利，也不能利他，只是讓自己不斷不斷地受苦而已。不但世間，連出世間的種種圓滿都不可能達到，這個是自私自利的結果是這樣。

如果我們反過來，不再為自己的利益著想，我們如果每天都為他人的利益著想，那會有什麼果報呢？會有什麼結果呢？每天都想怎麼去利益眾生的話，你就不會有我執，沒有我執就不會生煩惱，你念念為眾生，你念念就是沒有貪瞋癡，念念沒有貪瞋癡，你就不會造意業，三種意業不會造，那你會不會想到去傷害眾生？或者是殺害眾生？也不會，因為你利益他都來不及，救護他都來不及，所以你也不會去做殺害眾生的事情。你也不可能去做偷盜的事情，為什麼？因為想利益眾生，你布施都來不及，所以不可能犯偷盜，其他也一樣。我們為什麼會講騙話？我們為什麼需要挑撥離間？我們為什麼會惡口？就是因為我們有貪瞋癡，有煩惱，會為了維護自己的利益，然後去傷害其他的眾生。

所以，我們能夠反過來，都為利益眾生來著想的話，當然就不會造下種種的惡業，只會行十善業，不會造十惡業。那這樣的結果，看起來好像在利益眾生，眾生也因為得到我們的利益，讓他能夠有世間種種的圓滿，如果我們又能夠教導他佛法的內容，幫助他解脫、或者是開悟成佛，那當然就更理想了。所以，我們在利益眾生這個方面，當然就能夠圓滿眾生種種的希求之外，還能夠幫助他達到出世間的解脫、或者是證果、或者是開悟成佛。

對於自己來說，你在利他的同時，其實就已經圓滿自利，所以利他實際上是自利。只是我們在為自己著想這個同時，我們就把自己、還有他人，把它隔開來，每天只會想到自己的利益。可是，現在你如果能夠反過來的話，幫眾生的利益著想，其實是在利他的這個過程當中，就能夠同時的達到自利。那就是結果呢？每天為他人的利益著想，會有什麼後果呢？就是不但自己能夠圓滿世間的種種，還能夠有出世間的證果、解脫、或者開悟成佛，都是有可能的。所以我們才會說，能夠修自他交換，是最快速的達到自利、還有利他，因為你在行十善業的這個過程當中，你就能夠圓滿世間的種種，不管你是要求富貴、或者是長壽，不管是事業、家庭、還是子女…，種種的圓滿就一定可以達到，為什麼？因為你每天都在行善，每天都在利益眾生，那當然都是善的果報，所以不但能夠圓滿世間的種種，當然以一個無我的修行人來講，一定能夠達到證果、或者是解脫，甚至開悟成佛，是絕對沒有問題的。所以我們才會說，能夠修這個法門一自他交換，

是自利還有利他最快速的方法。

可是，你會說眾生一向都自私自利慣了，現在一下子就要轉過來，把愛著自己的心拿去交換過來，開始去利益眾生，可是從無量劫以來，都是因為「我」，然後不斷不斷地貪瞋癡…等等，那你現在一下子要轉過來，好像沒有這麼簡單。這是觀念的問題，就是本來念念都是為了自私自利，然後現在要念念為了利益眾生，一、二、三，好像沒有辦法轉得那麼快，所以我們才需要學習現在寂天菩薩所傳受的這個法門，它就是教導我們怎麼樣來轉念，怎麼把原來愛自己的心，能夠一下把它轉過來去愛護眾生，它是怎麼轉的？它是有方法的。

怎麼來轉我們這個心念呢？轉心念，其實我們每天都在轉，其實我們沒有察覺，我們說善變的心，無常生滅的心，所以我們每天都在變心，所以現在要轉變心念，其實不是那麼困難，因為念念是無常生滅的，其實我們每一念也都在轉變，只是現在要轉變的目標，就是把自他交換這樣而已。

譬如說：我有一個大仇人，我已經恨他很久了，他過去不曉得怎麼得罪我，所以我現在一看到他，我就火冒三丈，一想到他，我就咬牙切齒，恨不得把他碎屍萬段，譬如說啦，沒有那麼嚴重，因為學佛都已經沒有瞋恚心了，我們只是舉例說明，你恨一個人，可以恨到入骨三分這樣子。可是有一天，一個因緣際會，你又跟他重修舊好，可能在你事業、或者是在哪一方面幫忙，然後你心存感謝，就釋懷了，對他過去那種怨恨，就慢慢地釋懷了，開始你們也慢慢可以做好朋友，然後感情愈來愈好、愈來愈融洽，一直到有一天要分開了，居然莫名其妙的很傷感，居然會有那個不忍心跟他分開的那個心，所以原來是怨憎會，現在居然變成愛別離，那個轉變太大了！這個就說明，我們的心念是可以轉變的。我們每天對我們喜愛的東西也是經常轉變，現在喜歡，明天又不喜歡了，本來不喜歡，現在又喜歡了，所以這個也沒有什麼稀奇呀！所以，現在把自他互相作個交換，其實也沒有這麼困難，只是心念的一個轉變而已。

可是，你可能又會說，我自身是自身，他身是他身，怎麼可能這麼輕易就可以改變呢？因為在我的觀念裡面，這個就是我的身體，你的身體是你的身體，我的身體是我的身體，你說怎麼樣互相交換呢？怎麼修自他交換呢？因為我認為這個身體是我的，所以我才會貪著、愛著我這個身體，是我的身，他的身關我什麼事？所以我怎麼會去關心他身體的狀況？如果是因為這樣子的話，我們認為這個是自身，那個是他身，自身跟他身又怎麼樣自他交換呢？也是可以藉由分析來轉變這樣的觀念。

你說這個色身是我的身，是真的是我的身嗎？是嗎？那想想我這個色身是怎麼來的？所謂我的身體，是怎麼來的？跟他人真的沒有關係嗎？這個真的是我嗎？我們的生命怎麼來的？父精、母血、中陰身—神識，三緣和合而成胎，才有這個身體，對不對？父精、母血是誰的？是你的嗎？不是啊！父精是父親的，父親的精子，母親的卵子，也不是你啊！都是他身，

屬於他身的東西，對不對？那你說神識是我，是嗎？神識是你嗎？神識只是生滅無常的相續，念念生滅無常的相續，從上一世生滅、生滅、生滅，經過中陰身，還是繼續地生滅、生滅、生滅，然後有了這一世的生命，依然生滅、生滅，我們這一世身體死亡之後，進入中陰身，還是生滅、生滅、生滅，它只是一連串生滅的相續，我們把這個相續的過程，把它當作是「我」。我的上一世，經過中陰身，又這一世，再經過中陰身，又下一世，可是我們把它連串起來，它其實只是一連串生滅相續的過程而已，由每一剎那、剎那，生滅、生滅、生滅的相續，只是這樣子而已，這中間沒有「我」的，沒有一個「我」的真實存在。

我們前面也分析過，什麼叫「我」？它就是恆常不變，那個才叫做「我」，可是它是生滅相續的，前一剎那已經不是下一剎那了，所以我們坐在這裡的色身每一剎那都在生滅，所以你在這邊坐兩個鐘頭，出去已經不是兩個鐘頭以前的你了，所以你上課前跟上課後，已經不是同一個你了，懂嗎？它又有很多生滅變化的過程。所以那個所謂的神識也不是我，就是八識，就是第八阿賴耶識，第八阿賴耶是也是生滅無常的，它不是永恆存在的，它只是由過去業力的種子，熏習到第八識含藏，然後種子生現行，現行熏種子，種子生現行，現行又熏回去當未來的種子，然後種子又生現行，就是這樣而已，所以它是生滅的，所以我們也不能說第八阿賴耶識是我，那個神識也不是我，父精、母血不是我，神識不是我，父精、母血、神識三緣和合而成胎，那個是不是我？也不是我啊！所以，所謂的我身，它根本不是真實存在的，它是由他身因緣和合而有的。

那你說自身跟他身，互相有沒有一點關係了？有關係嘛！至少父親、母親生我啊，自身、他身，它是可以互相交換的，我們不是說身體交換，我們的意思是說，那個觀念是可以互相交換的，因為沒有自身的真實存在，我自身是和合而來的，是他身的一部分和合而來，而成爲自身。那任何一位眾生都是啊，他們所謂的自身，都是他身的一部分因緣和合而來的，所以這自他是不是有一點可以開始交換了？因為不管是自身、還是他身，都不是實有的，都是生滅相續的過程這樣而已。

我們會無量劫以來，堅固地執著這個色身是我，那只是第八阿賴耶識—我愛執藏的功能而已，它是生滅的，它不是真實的我，我們一直都錯了。我們說過，那個「我」是非量的，非量就是世界上根本不存在這個東西，叫做非量，根本沒有「我」的存在。我們爲什會堅固地以爲有我、我、我？那就是錯誤，從過去愚癡無明，以爲有一個「我」的真實存在，從過去一直錯到現在，我們現在不可以繼續錯下去了，所以現在要開始轉念，自身跟他身都是不可得的，所以現在把愛自己的心，去愛別人，它就比較容易做到，因為只是心念的轉換而已，只要這一念轉得過來，我們就可以做得到，所以它並不是這麼困難的。

所以，一般我們做不到，就是有兩種障礙。第一種障礙，就是認爲說

我自己的快樂，不可能變成他人的快樂；同樣的，他人的痛苦，也不可能變成我自己的痛苦。我的快樂，就是我的快樂；你的痛苦，就是你的痛苦，我的快樂不可能變成你的快樂，你的痛苦不可能變成我的痛苦，大家都這樣認為，對不對？可是它又是錯誤的觀念。

所以常常就會有人問，我們修菩提心不是也有所謂的自他交換，有沒有？你們學過的就知道。我們經常要觀想把我的善業功德，一切的好的都布施給眾生，然後一切眾生的苦，都在我身上成熟。所以，常常就會有人問：我經常這樣觀想，那我所有的善業功德，真的可以迴向給眾生？眾生真的能得到我的善業功德嗎？然後我觀想一切眾生的苦，都在我身上成熟，它真的是會過來嗎？這就是自他交換啊，你覺得可以嗎？你的功德利益，眾生可以得的到嗎？那眾生的苦，真的會在你身上成熟嗎？那就是看你還有沒有執著，如果有的話，你的功德出不去，那個苦也過不來，放心好了，有一個「我執」擋在那裡，非常的穩當，它絕對過不來的，出不去、也進不來。所以，除非你契入法界一體，自他不二，你契入這樣的境界，你真實的功德，真的就可以讓眾生都能夠得到，眾生的苦，也真的可以在你身上成熟，當你做到自他不二的時候，就是破一品無明，契入一真法界，已經沒有自他的差別了，自他不二。

我們也知道十法界是因緣所生，十法界是不是真實存在的？不是真實存在的，是因緣所生，只要是因緣所生，就空無自性，是生滅無常、無我的。隨染緣就是有六道，隨淨緣就有四聖法界，都是因緣所生，只是一個是隨染緣，一個是隨淨緣，只要是因緣所生，就是生滅無常，所以十法界也不是真實存在的。十法界怎麼來的？真心所現，一真法界，所以只要你能夠入一真法界，你的真心現前，自性現前，就明白一切，一切就是十法界，它其實是因緣所生的，都是唯心所現，唯識所變，心識所變現的，不是真實存在的。

所以法界是不是一體啊？都是真心所現的，一念無明而有的產物，全部都是從這邊變現出來的，你說是不是一體？法界是不是一體？同體啊！都是唯心所現，唯識所變。所以我們反妄歸真，回到都是一真法界，都是恢復真心而已，那你說你的真心，跟我的真心，有沒有差別？沒有差別啊！這是不是法界同體？法界是一體，本來就是一體的啊！只是我們的妄想、分別、執著，把它分成了十法界而已，可是它原來是一體的，對不對？那一體的話，你說我的苦跟你的苦，是不是一體的？所以我觀想你的苦在我身上成熟，是不是可能做得到？只要法界一體，就一定做得到啊，因為同體。所以我的功德，可不可以布施給眾生？可以啊！他可不可以得到？當然可以得到！可是如果你的心沒有契入這個法界的話，沒有辦法契入這個一真法界，它當然就沒有辦法得到你的功德，也一樣沒有辦法承受一切眾生的苦。所以現在講的自他交換，只要你能夠做得到，真實的契入自他不二，這個一真法界當中，你就能夠自他交換，是絲毫都沒有障礙的。

我們的障礙就是現在講的，以為自己的快樂，絕對不可能變成他人的快樂，別人的痛苦，也不可能成為我的痛苦，自他是有隔礙的，是互相對立的，這是我們的妄想、執著所產生的，其實本來不是這樣，事實的真相不是這樣子的，是我們的無明，變現了十法界的身心世界。

我們就知道，所謂的自己、或者是他人，它並沒有真實的自性可言，就沒有所謂的自己或者是他人，都不是真實存在的。所謂「自他」，只是互相觀待而產生的一種妄覺。妄覺，就是虛妄的感覺而已。互相觀待，就是說自他、或者是彼此，互相觀待所產生的一種妄覺。互相觀待所產生的妄覺，而給它種種的假名，自己或他人，要互相，好像有一個互相對待，然後才可以說自他、彼此、我你，要互相觀待，然後給它種種的名稱，可是都沒有所謂的自己或他人的真實的自性可得，沒有這樣的東西真實存在。

就好比兩座山，互相對望的兩座山，我如果在這一座山，我就看到對山，我就說是「那一座山」，我在此山，我就說那個是「彼山」。可是我爬到對山的時候，那個本來是彼山，就變成此山了，他忘了我原來的此山，變成彼山了，對不對？所以「彼此」，它只是互相觀待所產生的妄覺，並不是真正有「彼」、「此」的存在。

我們所謂的自己跟他人，也是同樣的道理，跟這兩座山同樣的道理，你在這一座山的時候，你就說那個是那一座山，所以每個都說「我」，然後「你」。可是每一個「你」，都說「我」，講自己的時候，都說是「我」，有沒有？就跟這個此山、彼山是同樣的道理，彼此的道理，自他的道理。當我說「你」的時候，可是你要說自己的時候，你就說「我」，然後你說「我」的時候，就變成「你」了，這樣懂嗎？我、你，每一個都是說「我」，可是我看，你就不能稱為「我」，對不對？要稱為「你」。所以，此山看彼山的時候，它是彼山，可是你到那一座山的時候，又變成此山，然後看這一座山，變成彼山，所以是不是互相觀待，所產生虛妄的感覺而已？所以，所謂的自己跟他人，它只是互相觀待所假立的名稱，有所謂的你、我、他，你們、我們、他們，那個都不是真實的，並沒有真實的彼此、自他、你我，都沒有真實的自性可言，只是互相觀待所產生的妄覺，還有假立的名稱，這樣子而已，這樣是不是更容易自他交換了？根本就沒有真實的自他的存在，愈來愈容易了，對不對？自他慢慢地就交融在一起了，因為本來是沒有分別的，是我們堅固的執著在分別，其實沒有自他的分別，法界都是一體的，本來是這樣子。

所以，這樣子來想的話，是不是就可以破除剛才那個障礙？認為說我的快樂，不可能成為你的快樂，你的痛苦，也不可能成為我的痛苦，現在有可能了，對不對？因為自己的痛苦跟他的快樂，他的快樂跟我的痛苦，就是此山跟彼山的差別嘛，互相觀待，所有的妄覺。所以他人的快樂，不可能成為你的快樂？你看到朋友快樂，你快不快樂？快樂啊！你的好朋友看到你悲傷的時候，他會不會悲傷？會啊！感同身受啊，是不是自他交

換？對啊！本來沒有那麼難啊！

另外一種障礙，就是說他人的痛苦，並不會對我造成傷害，所以我又何必這麼努力地要為他除苦呢？我們說所謂的慈悲心，就是給眾生快樂，然後拔除他的痛苦。既然別人的痛苦，不會對我造成任何的傷害，那我為什麼這麼辛苦地想盡辦法，幫他除去痛苦呢？好像就沒有這樣的必要了嘛。這是另外一種障礙，就是一般人，他為什麼沒有辦法做到自他交換，就是因為他會這樣想。

我們也可以舉例子，譬如說：我們都會在很年輕的時候要努力賺錢，為的是什麼呢？年紀大的時候才不會太苦，才不會生活得太辛苦，又老、又窮、又病，很淒慘的事情，所以我年紀輕的時候，我要好好地努力賺錢，好好地存錢，不要讓我的老年過得很辛苦。好了，老年的辛苦，會不會對你現在年輕的時候，造成任何傷害啊？會不會？不會啊！同樣的道理，如果你說他人的痛苦，並不會傷害到我，所以我沒有必要努力為他人除去痛苦的話，我也沒有需要在我年輕的時候，這麼努力賺錢，因為老年時候的那個苦，並不會傷害到我現在年輕的時候，我就沒有必要為了怕老年苦，然後現在就努力地賺錢，也沒有需要啊。

或者說我的腳受傷了，我的腳受傷，我一定會用我的手除去我腳的痛苦，我會去包紮它，然後會去消毒，做種種的措施，看怎麼樣除去我腳的痛苦。可是腳的痛苦，會不會對你的手造成任何的傷害啊？不會啊！所以舉這兩個例子，就是說明我們見到他人的痛苦，覺得說它並不會造成我任何的傷害，我又何必努力地為他除去痛苦？這個是錯誤的。

可是，也許有人會說，這種情況不一樣啊，你舉這兩個例子，我不太能夠心服口服。因為所謂的年輕、或者是年紀大，它只是時間的相續，跟我現在自他的痛苦，好像不太一樣；那你說手跟腳，它都是我們身體的一部分，身體有很多的組合，有五臟六腑、有頭、四肢，身體有各個部分，好像不同的零件，然後來組合這個身體，你現在說的手、腳，都只是你身體的一部分，跟現在講的這種情況不一樣，自身、他身的痛苦，這個不一樣。是不一樣嗎？我們看是好像完全一樣，為什麼呢？因為所謂的老年或者是少年，它是時間的相續，所謂的相續，就是有很多剎那所假施設的，我們剛才講，中陰身從上一世，然後進入中陰身，然後連著這一世，然後我又可以繼續相續，時間繼續相續到下一世，所以我們說三世，過去世、現在世、未來世，實際上它是時間的相續。所謂的我身，也是時間的相續，所以是不是一樣？跟現在講的年紀大、或者是年輕，它是時間的相續，是不是相同？相同啊！

那你說手跟腳，是身體積聚的一部分，那自身跟他身，是不是也是積聚的一部分？也是啊！所以有什麼差別？沒有差別啊，也是一樣是相續，然後也一樣是身體積聚的一部分，沒有差別，都一樣的。所以都是假施設的名稱，時間的相續，然後來給它種種的名稱。像初生的，我們就叫嬰兒，

然後就是少年、青年、壯年、然後老年，它只是時間的相續，可是是不是真實有出生到死亡，有沒有？沒有一個真實的我，從初生到死亡，都是相續的過程而已，並沒有一個「我」出生，然後「我」死亡，沒有這個「我」的存在，生滅相續的過程這樣而已。不管是自身還是他身都一樣，都是時間的相續；不管自身還是他身，都是三十二個不淨物的假合，也是給它種種名稱，手跟腳，都是假施設的名稱，所以自身跟他身，也是假施設的名稱，都是由種種的部位所積聚而成的一個假合之身，這樣而已，沒有真實的我身，也沒有真實的他身，都是相續的聚合體，這樣而已。那是不是一樣？一樣啊！所以，你這樣子來分析，又可以破除第二種障礙。

這兩種障礙都去除的話，就可以做到自他交換了。可以做到自他交換，就是說你的觀念已經可以，自他好像真的可以交換了，既然自身跟他身都不是實有的，都是生滅相續的過程，都是假施設的名稱，都只是互相觀待所產生的妄覺而已，這樣自他就可以來修交換了。

我們觀念可以這樣子轉過來之後，每天怎麼用功呢？接下來就要講每天怎麼用功。你除去了這種種的不能夠自他交換的障礙之後，就可以開始正式的來修了。我們現在已經知道最大的問題，就在對「我」的貪愛跟執著，不能夠做到自他交換最大的問題，就在貪愛跟執著「我」。可是我們現在知道「我」已經不是真實存在，根本就沒有「我」的真實存在，它只是無明的妄覺而已。我們也知道貪愛、執著讓我們不斷不斷地輪迴，不但不能夠自利，也不能利他，想要求自己的快樂，結果是無盡的痛苦這樣而已，不管你怎麼樣精進學佛修行，就是不可能證果，因為有「我」，就是不可能證果，也不能開悟成佛，不管你怎麼修，都不會有結果的，這個就是貪愛執著「我」，就是有這樣的過失。

所以，如果我們能夠早一點醒悟過來的話，我們過去如果能夠早一點修自他交換，早一點每天忙著利益眾生的話，可能早就成佛了，也早就自他都圓滿，不但圓滿自利，又可以圓滿利他，不過現在發現也還來得及，也還來得及，就是我們過去如果能夠早一點醒悟，可能我們早就成佛，現在就已經在利益眾生了。可是我們現在還是凡夫眾生的話，那表示我們過去沒有醒悟，所以從現在開始醒悟還 O.K.的啦，現在就開始下定決心，每天怎麼修呢？我就下定決心，從現在開始，絕對不要再繼續串習我愛執，就是不在貪愛執著那個我，不再為自己的利益著想，全心全意只想到怎麼去利益眾生，從現在開始馬上這樣做！每天我就這樣子來修自他交換。

第一個，時時觀照，不要讓貪愛執著「我」的心生起，時時觀照喔，連睡覺、做夢都在觀照，白天還壓得不錯，晚上全部現行。時時觀照，表示二六時中都是保持這樣的正念正知。正念，就是在這個自他交換這個正念當中；正知，就是不斷不斷地觀察，你有沒有一個不小心，又讓你那個貪愛執著「我」的心，又生起了呢？那個是要靠正知力來檢查，安住在這個正念當中。所以我們每天就是用正念正知，來不斷不斷地觀察，絕對不

要讓貪愛執著我的心生起，一旦發現它生起，馬上斷除。那個「我」又出來了，再斷，等一下「我」又冒出來了，再斷。這是第一個要做的功課，時時觀照，不要讓貪愛執著「我」的心生起，一旦生起，馬上斷除。

還有更好的辦法，因為真的很難，第一念這樣想，第二念「我」又出來了，為什麼呢？我們愛護這個色身已經這麼習慣了，你說現在不要想我的身體，我每天想怎麼去照顧別人，可是我如果對我這個色身還有貪，還真的很難去想到別人，因為照顧自己都來不及了嘛，每天吞健康食品，對不對？從早上打太極拳開始，養生操、甩手功，每天忙著就是怎麼樣把我這個色身照顧好，對不對？怎麼樣吃才健康長壽，要怎麼運動，又是每天算卡路里，我有沒有超過？有超過就會囤積喔！我早上要吃什麼、中餐吃什麼、晚餐吃什麼，早餐要吃得好，為什麼？因為百分之百消化吸收；中餐吃得飽，為什麼？百分之七十吸收，百分之三十囤積；晚上吃得少，為什麼？百分之五十消化掉，百分之五十囤積，囤積變成脂肪，所以要愈吃愈少，三餐，就是因為它消化跟吸收不一樣，還有囤積不一樣，早餐是完全都不會囤積的，全部消化吸收完。為什麼要那麼講究？還不是希望它健康長壽，然後吃什麼、穿什麼、用什麼、住什麼，全部都是為了自己啊！你現在說念念不要為自己，啊！一下子還真的轉不過來。

所以，我們還有一個更好的辦法，把我這個身體布施給眾生了，我上供下施，把我最執著的這個色身，供養給三寶，供養我的上師，我的身口意都供養我的上師，供養三寶，布施給眾生，我把我這個色身，完全地供養、布施出去，沒有我的身體，已經沒有了，我全部布施出去、供養出去了，這樣我就不會對我這個身體再產生任何的執著。

那我從今以後要不要活下去？要啊！不是為自己活，是為眾生活。所以我在早餐吃什麼、中餐吃什麼、晚餐吃什麼，就不是為了自己的貪喔，為了眾生，我要好好照顧自己的身體，為了利益眾生，我要很多的力氣，我要健康長壽，才能夠好好地利益眾生，所以我要把自己的身體照顧好，念頭就轉過來了，念念為了利他，所以我念念要自利，而不是跟以前一樣，念念是為了自利，然後完全不顧著他人，不一樣，現在已經自他交換了，已經換過來了。我念念為了利益眾生，所以我把我的色身供養、布施出去，所以我每天身體做的事情，一定是利益眾生的事情，所以我還會不會殺盜淫啊？不會了，我每天講的每一句話，都是要講真實語，要和合語，要愛語，會不會挑撥離間？會不會講騙話？都不會啦，這樣懂嗎？當你為眾生著想的時候，你就絕對不會造口業，你絕對是講真實語，而且是利益眾生的話，所以你會講綺語，每一句都是利益眾生的話。你也沒有必要挑撥離間了嘛，因為挑撥離間是為了自己的利益，才要挑撥離間，所以現在講的都是真實語、和合語。會不會惡口？不會啊，以前惡口是發脾氣才會惡口啊，現在不會為了自己的利益著想，當然就沒有所謂的跟我的貪互相違背，然後發起瞋恚心，也沒有這種情況發生了，所以也不可能惡口，所以

你一定講的都是愛語。念念無貪、無瞋、無癡，因為我已經供養出去了，所以我不會為自己著想，所以也沒有貪瞋癡了。

這是身體的部分，我都供養出去了，所以我不會執著。那我現在生病，會不會那麼恐懼害怕？會不會怕死？不會啊！因為我已經供養三寶了，我已經布施給眾生了，所以這個色身，任何的狀況，自他交換，我可以做到跟我不相干，因為我已經把它供養給眾生，我這個身體是眾生的，懂嗎？它應該怎麼樣以最好的方式來利益眾生，它就會這麼做，所以我就不會緊張、害怕、憂慮、恐懼、死亡、或者是生病，也都沒有了，反正這個已經不是我的嘛，是眾生的，所以你就不會那麼擔心自己的身體狀況，然後每天要想怎麼樣去保養它，不會動這樣的念頭，你真正把它供養布施出去的話，就不再會為身體有任何的擔憂了。

如果你還有財產呢？趕快也是供養、布施出去，不管你有幾棟房子、汽車，你有多大的事業、你有多少的股票、還有什麼值錢的？多少寶貝，反正是屬於財產，全部都供養布施出去。供養布施出去，是不是說全部就把它…然後你都不要，那你住哪裡啊？房子還要不要？要啊！供養布施出去的意思，不是說從今以後你就不吃、不喝、不住了，不是那個意思，然後出門也都沒有車子了，不是這個意思，而是說在你的觀念裡面，即使你擁有這麼多的財物，但是都不認為它是我的，不是我的房子、我的股票、我的車子、我的事業、家庭、子女，都不是我的那個觀念，只是我現在在受用，但是在我的觀念裡面，我也是把它供養布施給眾生，所以這個都是我暫時在受用，不是我的。

本來就不是你的嘛！因為你這一口氣不來，你也帶不走，你的房子也帶不走，本來就不是你的，懂嗎？只是我們的執著，以為它是我的，因為房子登記我的名嘛，所以它是我的。可是房子你帶不走，那就證明它不是你的，所以你死的時候，一樣都帶不走，那就說明沒有一樣是屬於你的，要不然你就可以帶走啊。所以我們早一點看破、放下，不是更自在嗎？所以你可以受用種種的境界，但是在你的觀念裡面，它不是屬於我的，本來也不是，它也是生滅法，也是無常的，一把火燒了，然後水淹了，颶個什麼颶風，也都沒有啦，海嘯…也統統都沒有啦，所以它本來都是因緣假合的東西，也不是真實存在的，只是我們的觀念，執著說我的、我的、我的，我擁有很多的財物，這樣我才可以安心。從此以後不會了，不再會貪著任何的財物，在你的觀念裡面，沒有一樣屬於你的，眾生要就給他，給他用啦，還是你的名，給他用啦。

還有你修的一切善業功德，也全部布施給眾生，這樣你就不會為自己修行，懂嗎？人家說那樣子比較好，你就去做，為什麼？因為對我有功德，所以我去放生、我去拜懺、我去禮佛，我做任何的修行，本來都是為了自己的功德利益，現在開始都不是了。我一切的修行，所有的功德全部布施給眾生，希望一切眾生成就，希望一切眾生成佛，我所有的善業功德全部

都布施給眾生，希望眾生可以離苦得樂。所以我對我的修行，不管你修什麼法門，也不可能有任何執著了，你也不會一天到晚都在自己的身上轉，我的功夫到幾禪了？然後又是證了幾果啦？沒有任何意義了，所有的修行都是爲了利益眾生這樣而已，一個大前提，所以你不會再執著你修行的功德，我有多麼了不起，我已經證幾果、已經證幾禪、有什麼神通，都沒有什麼了不起，因爲根本沒有我的存在，你那些根本就了不可得。

這樣是不是可以徹底把那個我愛執打得粉碎？把我的內身、外財，還有一切善業功德，全部供養布施出去，這是不是徹底把那個我執，徹底的斷除了？所以這是更好的方法，不然我們每天在練習說，我念念不要讓那個愛我的心生起，念念都是愛他的心，哪有那麼容易！除非你都把它供養布施出去，你才可能真正的做得到。所以只是這樣想，這樣時時的觀照，用正念正知這樣觀照，效果其實並不好，爲什麼？因爲我們還是很愛著這個身體啊，還是很執著我們的財產啊！不然爲什麼走的時候，那一口氣那麼難嚥下去？就是這個沒有交代、那個不放心，還有很多的事情有牽掛。

所以，第一個要做的功課就是這個，時時觀照，不要讓貪愛執著「我」的心生起，一旦生起，馬上斷除。還有附帶的功課，把內身、外財、善根全部布施給眾生，第一個功課。

第二個功課，時時觀察我們利他的心有沒有生起？剛才是利益自己的心，現在是觀察利他的心有沒有生起？我有沒有念念想到怎麼去利益眾生？還是我想到的都是自己的事情？如果發覺我利他的心沒有生起，我要讓它生起，一察覺自己利他的心沒有生起，又在想自己的利益了，趕快把利他的心生起。如果發覺我可以開始慢慢愈來愈多，那個心念都是想怎麼去利益眾生，那就讓它繼續地相續。所以第二個功課，就是時時觀察利他的心有沒有生起？沒有生起，要讓它生起；已經生起，要讓它相續，不斷不斷地，最好是念念都想到利益眾生，你想到利益眾生，就不會想到自己了嘛，很快就斷我執了，那個我就沒有了，因爲每一念都是想到利益眾生。

第三個，在我們發脾氣的時候，產生逆境的時候，不順心、不如意的時候，很容易怎麼樣？別人對不起你的時候，很容易做什麼？棄捨眾生的心啊！我剛剛跟他吵完架，然後我現在發願要度他，多難！我恨他都來不及，還要利益他？所以，第三個功課更重要！尤其是心情不好，發脾氣的時候，要警惕自己，千萬不要捨棄利他的心。心情好的時候還可以，可是自己不順心、不如意，這個時候想要利益他人就比較困難，因爲好像連自己都幫不上忙，這個時候還要幫別人的忙，就會覺得說很困難。所以這個也要時時的警惕自己，千萬不要捨棄利他的心，一旦發覺，這個不睬他，那個不要度了，那個跟他結怨，還是什麼…，一旦這個心生起，趕快斷除，不要讓它相續，一旦生起捨棄利他的心，趕快斷除，不要讓它相續，一旦生起，不要讓它相續，就趕快切斷就對了，一發覺起了這樣的念頭，我捨棄利他的心，心念一生起，不要讓它相續。

就是這三個功課每天做，你很快就會有圓滿的菩提心。這就是所謂寂天菩薩的教授，自他交換的法門。

爲了要做到真正能夠勇悍、精進生起這個利他的心，我們還可以不斷不斷地做兩種思惟：

就是不斷不斷思惟，我這樣自私自利，會有什麼過患？我們前面剛才分析過了，我過去就是因爲自私自利，所以才會不斷地造業，然後不斷地受報，然後不斷地受苦，一直到現在還在輪迴當中。我們剛才講的，不但不能自利，也不能利他，不斷不斷地輪迴，不但不能自利，也不能利他，不管你怎麼修行，都不可能證果。所以，過去就是因爲自私自利的緣故，所以到現在還不能夠成就，如果我現在還是繼續自私自利的話，只是讓錯誤不斷不斷地重演而已，也是永遠都不可能開悟成佛，永遠也不可能有任何的成就，永遠也做不到自利利他，永遠都在輪迴當中，可能下三惡道的機會也比較多，因爲有我執就會生煩惱、就會造業、就會受苦，要不斷不斷地這樣來思惟。

也同時第二個要思惟的，就是我們如果能夠利他，會有什麼殊勝的利益呢？前面剛才也已經講過，我們也可以常常去回想，在我這一世曾經受過哪些人的幫忙？因爲曾經受過眾生的幫忙，你就會生起感恩、然後想要回報的心，那這時候很自然地就會想要利益他人，所以這個心很容易就能夠生起。

譬如說：我曾經在生活非常艱難的時候，受到朋友的幫助；或者是像我們看有一些小朋友，他從小就是棄嬰，在孤兒院長大的。那他有一天在社會上有一些成就之後，他就會回想他曾經受到別人的幫忙，所以他可能就發願說：我現在事業已經那麼成功，我就發願要幫忙別人。就是他曾經受到眾生的恩惠，現在想要回饋，很多這樣的例子。

所以，我們也可以常常回想說我曾經受惠於哪些眾生、哪些事情，然後就可以這樣子發願。或者是我曾經在上班的時候，受到同事或者是什麼…專業上的幫忙，使我現在明白了很多事情，或者了解很多專業的那些內容，我也發願，我可以把我學會的，都去幫忙別人、去教導別人，就是他曾經受過別人的教導。或者現在學佛修行了，我也希望趕快成就，趕快去教導眾生、利益眾生，也是同樣的。或者是在我最傷心、最難過的時候，我的朋友是怎麼安慰我，怎麼樣的爲我加油打氣，然後我才可以撐過來，那些患憂鬱症的、躁鬱症的，怎麼受到朋友的幫助、或家人的幫助，幫他一路上非常的辛苦地能夠度過那個難關，然後現在已經好了，所以他就發願：我就發願到醫院去當義工，或者是我定期到老人院去陪伴老人，或者是什麼…，這些都是，就是你有那個感恩、回饋的心，這個利他的心，是不是很容易就生起？很自然的，這也是一種讓我們生起利他的心的一種方法。

然後再想想眾生是我最好的福田，因爲我在幫助眾生的過程，或者利益眾生的過程當中，其實我是在這個福田當中，灑下善根的種子。譬如說：

我們剛才說不管是財施、還是法施、還是無畏布施，這個布施善根的種子，播在眾生這個福田當中，它就能生出不管是這一世、或者將來世，那個究竟的利益，所以不管是眼前的這一世種種的利益，或者是將來證果、開悟，比較究竟的利益，都是能夠得到，就是因為我在這個眾生的福田當中，不斷不斷種下布施等等這些善根的種子，這些善根的種子將來都能夠開花結果，就是有眼前、還有究竟的種種的利益的果實，就能夠得到。

然後我們也可想想，眾生跟我們有沒有關係？我想要成佛，跟眾生有沒有關係？我們可不可能離開眾生，然後一個人躲到荒島去，然後說我要成就？也是不可能的嘛！那離開眾生，我們可不可能造善業？還是造惡業？也不可能。所以不管我們是造善業、還是造惡業，還是想要究竟圓滿成佛，都不能夠離開眾生，懂嗎？所以我們跟眾生的關係，實際上是息息相關，都在十法界當中，彼此互相依存的關係，非常的密切。

譬如說：如果我們殺害有情的話，像殺生，殺害有情的話，我們就會墮在三惡道當中，大家都知道會有短命多病的果報；反過來，如果我們救護眾生的話，我們就會健康長壽。如果我們是偷盜的話，或者邪淫，或者是對眾生發瞋恚心…等等的，也是會墮在惡趣當中。如果我們對有情行布施、或者發慈悲心，就會生在善趣當中，這就是我們跟眾生之間的關係。

所以，一切善惡的果報，其實都是依附在眾生身上所造作出來的。也就是說三善趣的果報，是從利益有情來的；三惡道的苦，是從損害眾生來的，這就是我們跟眾生之間的關係，實際上是這樣依存的關係。不管你是造善、還是造惡，都不能夠離開眾生。現在開始學佛修行，想要成佛，能不能離開眾生？也不能夠離開眾生，你就一個人成佛，爲什麼？因爲成佛第一個要發菩提心，然後要行六度、圓滿十波羅蜜，沒有一個可以遠離眾生然後成就的。離開眾生，你發心是要對誰發菩提心啊？沒有發菩提心的對象，對不對？沒有眾生，你對誰發心呢？所以你要發菩提心也要有對象，那一切眾生就是你發心的對象，所以能不能離開眾生？不可以。

你說我開始要布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，我要開始行菩薩道，可不可以離開眾生？不可以啊！你離開眾生，怎麼圓滿布施？沒有辦法，沒有布施的對象，所以離開眾生，你也不可能圓滿布施波羅蜜。你也不可能行六度，你也不可能圓滿十波羅蜜。你離開眾生，也不能成就你忍辱的功德，所以你忍辱一定要有忍辱的對象，對不對？那你說：我發菩提心，又行六度，又圓滿十波羅蜜，我成佛了，那還需不需要眾生？你成佛幹什麼？度眾生啊！所以還是不能夠離開眾生。

所以，從發心，學佛，一直到成佛，成佛之後，都不能夠離開眾生。可是我們可以恭敬佛，但是我們不能恭敬眾生，爲什麼？應該是可以嘛，對不對？因爲佛是教導我們成佛的方法，所以我們可以恭敬佛。那現在離開眾生，你也不可能成佛，所以眾生也是幫助我們成佛的，所以是不是也可以恭敬眾生，跟恭敬佛一樣？我們可以恭敬佛，也可以恭敬眾生，一個

是教導我們怎麼成佛，一個是幫助我們成佛的。所以你這樣子來想的話，你就能夠生起勇猛、精進，要去利益眾生的心就能夠生起。

還有，我們也可以想一想，為什麼聲聞小乘的果報，他只能證阿羅漢？為什麼聲聞小乘只能證阿羅漢？或者緣覺，他只能證辟支佛，他為什麼不能夠成就佛果呢？原因出在哪裡？就是因為聲聞小乘不能夠廣行利他的事業，所以他不能夠成佛，他只能夠成就阿羅漢、辟支佛。諸佛為什麼能夠獲得究竟圓滿的果位？就是因為他們能夠廣大利益一切的有情，所以才能夠究竟圓滿的成佛。

如果以斷貪愛的功夫來講，誰斷得最徹底啊？聲聞小乘他們斷得最徹底嘛，他們可以斷我執，所以可以證果，證果的基本條件就是要斷貪愛，對自己的貪愛，還有對眾生的貪愛，所以以斷貪愛的功夫來講，聲聞小乘最厲害。可是他為什麼不能夠成佛呢？為什麼不能夠成就無上正等正覺？他們只能夠成就正覺，不能成就無上正等正覺，為什麼？就是因為他在捨離貪愛的同時，也捨離了一切有情，所以他不能夠成就無上正等正覺。雖然他斷貪愛的功夫很厲害，可是他在斷貪愛的同時，捨棄了有情，他斷了對一切有情的貪愛，懂嗎？所以他同時捨棄了眾生，所以他就自己成就就好了，所以他不能夠成就無上的佛果的原因在這裡。所以，我們想要究竟圓滿成佛，就一定要發菩提心、行六度、圓滿十波羅蜜，一定要廣行利他的事業。

講到這裡，我們應該很清楚地能夠分辨利益有情、和不利益有情，就是說你自私自利、還有利益有情，它們果報的差別，到現在應該都非常非常的清楚了。所以，應該不會再生起貪著自利的心，應該可以自他交換，反過來，念念都想到怎麼去利益有情。否則的話，如果沒有慈悲心跟菩提心的話，就算你的功夫再高，證到四禪八定，你的功夫再高，就是說高到有人在你旁邊敲鼓，然後你都沒有聽到，你的禪定有這麼厲害，可是如果沒有慈悲心和菩提心的話，果報在哪裡啊？果報到哪裡？到八無暇的什麼天去了？到無色界天去了，不要說解脫輪迴，根本連解脫輪迴都不可以，更不要說圓滿究竟成佛，根本就不可能，所以我們修行不在功夫，而是在正知見，有關於怎麼發菩提心的正知見。

以上我們講了兩種的傳承，任何一種都可以幫助我們能夠發起圓滿的菩提心，菩提心圓滿就成佛了，所以它是最快速成佛的方法，就是發菩提心。

修了半天，如果還不能夠發菩提心的話，怎麼辦呢？有辦法，從現在開始種善根，勇猛精進地種下菩提心的種子，善根種子。

怎麼種善根種子呢？

第一個，一定要親近善知識，聽聞有關菩提心的教授，這是第一個，你才有機會種下菩提心的種子，跟菩提心的善根。所以第一個，我們應當經常親近能夠開示菩提心的大善知識。

第二個，儘量和修菩提心的同參道友相處，常常跟他們相處在一起，或者共修發菩提心。還是經常地相處，就是互相的鼓勵，互相的切磋，也會互相受到影響，看大家菩提心都發得這麼好，我也不好意思，來發一下，所以儘量的跟修菩提心的同參道友相處在一起，也可以幫助我們種下菩提心善根的種子。

第三個，當然是多參閱有關於大乘的經典，尤其是講到發菩提心這一方面教授的經論，我們要多多地熏習，那你在多看的當下，也是不斷不斷地熏到你的第八識。

第四個，要勤修積集發心的資糧，就是累積資糧。那些發心的資糧，你要多多地、很努力去勤集資糧，同時就是清除發心的障礙，所以也要同時淨除發心的障礙。

這四點做到了，就一定能夠種下圓滿的菩提種子，就算經過歷劫的修行，也一定能夠讓菩提心在有一世，它一定就能夠生起。所以不管是現在世、還是將來世，都不會忘失這個菩提心。

我們今天就暫時講到這裡。

我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。