**156天 8/13/2019**

在这个里面主要观修自他平等的种种合理性，这个我们之前已经做了解释，包括自他平等的心理的依据，思维的方式，以及它的道理；包括一些争议都已经澄清；观自他平等的一些依处也已经讲到了。所以能够获得如海的功德，能够灭各种自他的苦恼，以及能够因为修自他交换而最后获得广大的果。不修自他交换，即便是修行只能获得有限的安乐。这里面的最后一句，

110

故虽谋他利，

然无骄矜气，

一心乐利他，

不望得善报。

因为我们修行的时候，有时候讲到福报功德，很多人会说“哦，帮助他人对我自己有很大好处”，所以我要去帮助别人。或者是有些人以善巧的方式说“哦，我帮助其他的人，这是一种聪明的自利的方式”。有些时候为了很多初学者能够有利他的热情，很多上师也会善巧的这样子讲，不同的人修行的时候有的需要这样的鼓舞。但真真正正的大乘佛教修行的时候，除了有一些理上的了解以外，还是需要一种不是纯粹为自己的利益打算的。以及他有逐步的一些方式，先有自利的观念，这个不排斥；然后再逐渐的变成自利成就，能够利他；为了更好地利他，先要自己好好地去修行，有所成就。就好像想先学会游泳，然后再去帮助落水的人；先学会医疗的技术，然后帮助其他众生疗愈疾病；先能够看清自己的路，然后能够帮助别人；先爱自己，然后懂得如何去爱别人。意思是说在心态上面，连自己的道路或者生命都没有清楚的认识，甚至有一些残害自己的生命，破罐子破摔，仇恨自己，不喜欢这个身体不喜欢这个生命，这样子的时候还会有对其他人的生命的不喜欢。不接受自己的样子、相貌，不接受自己的家庭环境，不接受自己的教育；当然这些在某些程度上可以做一些改善，根本上面到了某一个特定的时刻（还是要接受）。当然你过去的习性不好要改善，过去受的教育后来发现太局限，或者是一些错误的观念你需要放弃，但是不代表这些观念是你，但是作为一个肉体，这辈子差不多就是这样子了，而且随着你年龄增长，要接收这种变化。有些小孩子不接受自己的父母亲没有官位，没有名气，没有相貌，没有财富，这种错误的观念下会导致一些不健康的心理。虽然在过程当中有这些取舍，但是根本上你如果有能力、愿景、心愿去为其他的众生谋福祉，不仅是自己的国度和民族，应该是所有的众生，希望一切（众生）离开痛苦、获得安乐。真真正正的希望一切众生如同自己一样，他们无量无数，自己仅是一个，有一种愿意谋其他众生的福祉的心。如果你有这样的愿景、能力，就像你学会了游泳，成了医生，成了善知识，或者是成了大乘的具性的弟子、追随者，成了愿力上面具足利他的心，但是不能因为这个变得很较慢。因为众生皆为父母，众生应该是最胜的安乐，具义的人生就是帮助众生，有一种比较纯粹的、不求回报的利益众生的心。所以劝请大家一起修习自他平等的见解。

111

微如言不逊，

吾亦慎防护，

如是于众生，

当习悲护心。

我们从身语意当中，当然意念是最重要的，意念是身语的总动力；如果我们平时言语不当，有不调伏不合理不适宜的言语，如果对其他众生有细微的伤害，我们也会谨慎地去避免，避免去扰乱其他众生的心，避免说无益的语言。对于其他的众生我们也会以大悲心来爱护。对自己严格要求，说话行为当中稍有不合适，我们会反省会避免这种的做法。这个怎么去体会呢？如果其他人言语当中说了一些不中听的话，你也会敏感的感受到不善或者是一些烦恼，所以我们学会了怎么去避免伤害其他的众生，我们知道了这种的换位思考或者是修行，所以对于其他人我也不想无义的造成任何痛苦。所以从接近其他人，自他交换的这种心理（去体会）。当然如果你心胸非常广大，而且看问题比较广大，或者有宽容、原谅、如理如法的心，可能不会受到其他人的言语对你有多大的伤害，你还是会有慈悲心。但是一般的凡夫来讲，别人帮助你、爱你的时候，你会爱别人，甚至会加倍的去帮助别人；但是当别人没有这种爱心，或者是当别人没有尊敬心，看起来情谊不再的时候，你也转向变得冷漠，这些是比较有条件的。如果是修习比较圆满的，其他人的某一些对你的态度变得不那么重要，重要的是一切众生本来应该去关爱、保护。所以你对别人的爱，不是基于其他人对你个人的态度，而是你缘众生、缘法、以及无缘的大悲心。这样自然而然的在你自己的身语意当中，以及包括其他人的苦难与安乐都变得非常的重要。

2019/8/13 转录者编：上师在这部分顺带解答了一些师兄提问的如何修自他交换的方法，大致的介绍，上师说以后再详细说。因不是对偈颂的开示，修法也是略述，所以没有转录。

2020/6/6 转录者编：自他交换的修法，上师于周中晚上的课程中，单独进行了详细开示，不在此转录文稿之内。

112

如亲精卵聚，

本非吾自身，

串习故执取，

精卵聚为我。

113

如是于他身，

何不执为我？

自身换他身，

是故亦无难，

自他交换其实可以做得到。心理上面来讲我们都有共同的心理，共同的烦恼。色身肉体也是差不多的，长相、身体的状况有细微的差别，总体而言都是五脏六腑、四肢五体的众生，都有执着的五蕴。情绪上面也一样，有些可能贪心重一点，有些嗔心重一点，有些嫉妒骄慢重一点，但是根本上面大家都有贪嗔痴慢疑的习性上的特质。所以执着于色身的差别，这个父母的精血和合而成的身体（没有必要），意识可以从一个身体转移到另一个身体，身体如同意识暂居的客房一样，但是这个身体并不是你自己。但是我们因为这样的一个结缘、一个生老病死的过程当中把它执为自己。俱生我执的习气，这个在十二因缘里面讲到，身心的结合的过程，怎么样分离的过程，死亡的细微的解释，这些在《渡亡经》上都有。就像旅客接受旅店住的环境不是自己，一样的，对于其他人也是如此；其他的人也是把意识投射在一个色身当中，并且承载着意识运作的环境。本来的所有众生都有共同的特质，尤其是同为人类的共同性，都是再一次投生，再经历一个有粗大的肉体来支撑投生人道，大家都是这样子。所以把不是自己的，感同身受为自己，我们并不陌生，我们要这样观想的话也不会特别困难。我们要这样去合理性的做一些分析和判断，这个不是很难，只是一个习惯而已。所以我们现在要做的不是增加轮回执着的习气，不是要增加对于身体的执着，只是说明这个道理，能这样去运作一种的心理，把这种道理运用于佛法来产生与众生的共鸣。自他交换在其他的众生的心理和境况当中，来替别人去发悲心。今天先到这里。