

- 自他相換教授來自於—

《掌中解脫》裡講了七因果之後就講自他相換，透由這兩種生起菩提心的道理來發心，在講授以自他相換之理發心的時候就想另外講授《修心七義》。所謂《修心七義》，也就是以七義來解釋修心的道理。《修心七義》的根本頌，首先開始是「敬禮于大悲」，接著「甘露藏教授，金洲之所傳」在講到《修心七義》的教授就有講到自他相換的教授，自他相換的教授是來自於金洲大師。

- 「應觀無生性 視諸法如夢 對治自然解 道體住賴耶」

講到菩提心的時候，有講到修世俗菩提心以及修勝義菩提心這兩個部分，這個偈頌是在講解勝義菩提心的部分。講到「應觀無生性 視諸法如夢」就是告訴我們如何觀修勝義菩提心的道理，也就是說你不論是站起來或坐下的時候，你要觀一切都是如夢如幻，所以「視諸法如夢 對治自然解」。

- 我們要怎麼樣觀修呢？

1. 要觀一切諸法都是如夢、如幻。
2. 我們要去看到我們所生起的這一些瞋心、慢心等等，還有這一些感覺、覺受要去找這些是在哪裡？我們去找，找到最後的時候是找不到的。

- 觀修取捨之理

以修取捨來講，平常你們都知道，觀想前方有一切眾生，呼吸的時候，氣吸進來時觀想所有眾生的痛苦都把它吸進來，呼出去的時候觀想我的一切安樂都給予眾生。

- 如果眾生的苦我們真的可以取受的話，那麼你會去取嗎？

這個問題要自己問自己。氣吸進來時我要觀想把眾生的痛苦吸進來，可是問題是我們不會感受到他的苦，因為不會感受到他們的苦的關

係，所以也不會產生擔心或害怕。在觀修取捨法的時候就會想--反正我又不會受到眾生的苦，這樣修沒有關係，我就這樣子修，我就觀氣息吸進來、呼出去。如果以這樣的心態來修取捨法，這是一種小孩子的遊戲。

#### ■ 應該如何修呢？

你們去想譬如針對家人或朋友也好，你們就自己問自己，我把氣吸進來的時候，我願意拿他們百分之三十的苦或百分之四十的苦，或是百分之五十的苦，你們下定了這個決心以後，那麼你就去修這個取捨法，這個才是真正的修取捨。

- 如果你不這樣去思惟，而單純的只是把眼睛閉起來觀想我吸氣進來，因為你已經知道你不会去受眾生的苦，你只是去做這個動作而已，你是沒有辦法生起菩提心的，如果你打從心底有這個決心要去吸取眾生的苦的話，你再去修這個法的話，你是可以生起菩提心的。

#### ● 「取捨間雜修 彼二乘風修 先從自身取 境毒善各三」

「取捨間雜修 彼二乘風修」也就是取眾生的苦，然後把自己的安樂捨給眾生，這個要安立在風之上來做修習。接下來講到「境毒善各三」就是三境、三毒、三善根。哪三境？哪三善根？這個就是要捨給眾生的三境、三善根。講到三境，就是把自己的身體、受用、善根都捨給眾生，所以我們想把身體、受用、善根捨給我們家人、眾生。對於捨給身體來講，如果能夠觀想捨給畜生是很好的，為什麼呢？牠們因此可以獲得人身，你們就這樣去思惟。三毒就是貪、瞋、痴，也就是取眾生的貪、瞋、痴。三善根就是過去、未來、現在的善根捨給眾生。所以三毒、三境、三善根，你們就這樣去觀修。

#### ● 你是否願意去取台灣空氣裡的新冠狀病毒？

台灣的新冠狀病毒疫情怎麼樣呀？如果有要修持菩提心的話，這時候你就要觀想你要將新冠狀病毒取過來，這樣的修習是有點困難的。當要做這個修習，我們的內心馬上會有一個分別妄念生起---我做這樣的觀修的話，我就會得到。這個就是我爱執去遮止了這種觀修，如果你能夠思惟---全台灣的人都

不要生病，這個病毒由我來取受，你能下這個決定心的話，這個就是真正對治到了我愛執。所以你們今天晚上就去思惟一下，是否能夠下定決心要去取新冠狀病毒，將它取過來。如果你有這個決心的時候就觀想取受全台灣空氣裡的新冠狀病毒，把可以遮除病毒的能量的氣全部把它散播出去，你們就這樣去觀修一下看看。如果你沒有辦法為整個台灣人來做思惟的話，你可以想想你的家人、隔壁鄰居、親戚，你就想一下你可以為他們吸取百分之幾的病毒過來。

#### ● 本週功課

1. (1)觀一切法如夢如幻。(2)尋找我們所產生的覺受、感覺，它在哪裡？
2. 觀修取苦。首先你思惟你的家人也好親戚也好，你願意取他們百分之多少的痛苦，若下定決心要取百分之三十或是百分之四十或是百分之一百願意去取，下了決心以後，再去修習、觀修。
3. 要去想你願意取多少的新冠狀病毒。如果沒有辦法思惟一切眾生的話，沒有關係，你就去思惟比較親近的，譬如你的孩子、你的父母親，你願意取他們多少的新冠狀病毒，下定決心了以後就去修習，這樣子對於菩提心的生起是非常有幫助的。

➤ 這個禮拜你們不要忘記好好的去觀修這三點。關於取捨的部分還有一點，你們在修取捨的時候一定要寫下來你有什麼感覺，你是覺得不舒服的呢？還是你是覺得快樂的？你們一定要把它寫下來。

#### ● 問答

1. 問：我願意取眾生之苦，因為我可以拜懺，把罪業懺悔乾淨，如此想法正確嗎？

答：你願意取眾生之苦，原因是你可以把罪業懺淨，這二者有什麼關聯？沒有任何關聯，連不上關係。

2. 問：假設若您可以吸取他人的苦受時，太多他人的苦在自己身上成熟時，自己不太能夠承受時，要怎麼做會比較好呢？請問仁波切您會怎麼做？

答：在此就回到我剛剛所說的那個問題，你要取眾生的苦的時候，那個苦是不是會真正的會來到你的身上。若是真正可以來到自己身上，以仁波切來說，他會看情況來取，有些會取有些不會去取。不是說你要修悲心，你就要去取眾生的苦，如果那個苦真正可以取到身上的話，會觀待有些對象可以百分之一百我願意取他的苦，有些眾生我可以取百分之五十，有些我根本不願意，會有這樣的差別，這個是你們要去思惟的部分。所以我們在修持菩提心來講，嘴巴講的跟所想的要是一樣的，如果嘴巴講我要取一切眾生的苦，但是思惟上卻是沒有辦法這樣做，這個就不行了，你們就這樣去思惟。

3. 問：為什麼我在做取捨的觀想，吸眾生的黑氣會感覺舒服？

答：如果你覺得舒服的話，你就這樣去做。基本上我們在觀修取捨的時候，我們會想把眾生的苦吸進來，在觀把眾生的苦吸進來，有些說法是把白氣、黑氣（呼出去、吸進來），其實這個不太一定。

4. 問：吸取仇人的苦，心很不舒服，但是立即思惟“無定過患”，如此正確嗎？

答：在修學佛法時，你覺得對跟不對來講，要看你自己，是不是真的有益到自已，如果是有利益自己的話，那你所修的就是可以了。可不可以不重要，主要是有沒有利益，如果是可以，但是沒有利益，那有什麼用。譬如說我一天都不吃飯，然後我拜十萬拜，這樣可不可以？可以呀！你可以這樣做，但是有什麼利益呢？這損害反而更多，你人可能會不舒服。