

《佛子行三十七頌》

佛子無著賢著作

下密院堪蘇洛桑旺度仁波切傳授

圖登蔣揚法師 翻譯

2026 年 01 月 30 日

我們上一次上課的時候，已經將佛子行三十七頌裡面的內容，簡略的介紹下士道、中士道跟上士道的內容，特別是在講到上士道的時候，提到發菩提心、佛子行，也就是一個上士夫，他應該要發起菩提心！發起菩提心的方法主要分成兩種，第一種就是我們上次所提到的【無始時來憫我者、母等若苦我何樂、為度無邊有情故、發菩提心佛子行】！

主要是先透過了解到一切有情的痛苦，希望一切有情離苦得樂，這樣的離苦得樂的重擔由我來承擔，透過這樣的一個方法來去發心，這是我們上一次有提到的發起菩提心的這樣一個方法。而接下來的偈頌：

諸苦由貪自樂起、佛從利他心所生

故於自樂他諸苦、修正換是佛子行

這是我們今天要介紹另外一種發菩提心的方法，這個是我們一般提到自他相換的修持方式。這個偈頌提到自他相換的修持方式，自他相換要怎麼樣去修持呢？首先，如同偈頌裡面所提到的【諸苦由貪自樂起】，所有的苦由什麼而來呢？貪著自樂、希求自樂而來，我們一再的將這個所謂的我，將自己看得非常的重要！貪著自身的安樂，希求自身的安樂，因而產生無量諸苦，這些無量無邊的苦痛，它是從哪裡來呢？貪著自己的安樂，也就是把自己看得特別的重要，而去希求自己的安樂，由此產生無量的痛苦。

【佛從利他心所生】，我們想要得到究竟離苦得樂、究竟圓滿的果位，也就是佛陀的果位！佛陀是要怎麼樣出生的呢？從利他心所生！佛是透過愛他、愛他心，或者說利他的這樣的一個心才能夠產生！

所以一切的痛苦來自於貪著自身的安樂，希求自身的安樂。圓滿的安樂，也就是佛果位要由何而生？由利他心或者是愛他心產生出來的，所以這邊知道說，痛苦是由希求自樂產生，而圓滿的快樂是由利他心所生！

【故於自樂他諸苦、修正換是佛子行】，我們了解到一切的痛苦，皆是由貪所生，貪著自身安樂所生！一切的安樂由利他而能夠產生，所以這時候我們要交換我們的想法。什麼意思呢？我們知道一切的痛苦由貪著自樂而生，一切的安樂由利他而生，所以這時候我們應該要交換。不論如何，我希望他人能夠得到安樂，而我自己怎麼樣沒有關係，但是他人能夠得到安樂。

【故於自樂他諸苦、修正換是佛子行】，將希求自樂，然後覺得說讓他人痛苦，這是可以的。這樣的一個想法做交換，交換過來是我希望他人能夠得到安樂，我自己怎麼樣沒有關係，但是他有情，一定要得到安樂，用這樣的一種想法必須做交換，這樣的一種交換想法的修持是一種佛子行！

所以我們要對於自己的安樂以及他人的需求、他人的痛苦，這兩種思維把它交換，那這樣的一種交換，是所謂的佛子行。我們在實修的時候，也應該如是去做實修。在《修心七義》裡面，我們有提到修持取捨的這樣的一個觀修方法，這樣的一個觀修方法提到，取捨應該要交雜而修，在《修心七義》的根本文裡面提到「取捨間雜修」，也就是我們藉由我們的呼吸之間，當我们用這個鼻孔吸氣的時候，那我們將一切有情的痛苦取來，然後呼氣的時候，我們思維將一切的安樂施於有情，透過這樣的一種修持的方式，讓我們能夠棄捨愛我執，然後增長利他心，這是修持自他相換的一種實修的方法。

我們平時可以透過呼吸來去做這樣的一個修持，我們可以每天，比如說早上花一小段時間，然後去結合著我們的呼吸，做取捨的觀修。如果我們可以做這樣的一個觀修的話，我們在觀修的同時，由於去思維，希望讓一切有情得到安樂遠離痛苦，所以我們同時也能累積無量無邊的福德，並且我們不需要花很多的時間，早上或者是中午，或者是你任何有空的時間，花一點時間來去做思維。相信有很多人每天都要去工作，或者是有很多的事情要處理，但是我們總是有一小段時間可以拿來去做練習，不需要很長的時間，每天一小段時間，然後配合著我們必需的呼吸，來去做取捨的修持，慢慢練習慢慢練習之後，那我們可以達到什麼樣的一個效果呢？

我們知道這個世界上有很多的痛苦，有情都希求安樂，但是都沉浸在痛苦當中！我們結合著這個取捨的修持，希望一切有情，能夠遠離痛苦能夠得到安樂，再再地去串習

這樣的心，這個世界上有 70 億人口，我們去每天做這樣的一個思維、思維之後，當我們一聽到有一些讓人不是這麼愉快的一些消息，比如說哪個地方又怎麼樣了，哪些有情又在受苦了，這時候我們自然而然就會生起，我希望這些有情可以遠離痛苦，得到安樂，自然而然就可以生起這樣的心，想要利益他人的心，想要他有情離開痛苦的心。縱使我們現在沒有這個能力，但是我們至少可以為他們祈願，然後盡己所能的去幫助他們。這樣的心，它就可以慢慢自然的生起，這是我們透過每天練習取捨的修持能夠達到的一個效果。

我們透過呼吸來去結合取捨的修持，一方面能夠累積無量無邊的福德，一方面我們每一個人都想要得到安樂，我們想要得到安樂，要用什麼樣的一個方式去得到安樂呢？所以首先，就如同這邊所提到的，我們要思維一切的安樂由何而來？一切的痛苦由何而來？當了解到這一點之後，我們要修持自他相換！修持自他相換之前，正修自他相換之前，我們應該要修的是什麼呢？我們應該修持自他平等，我們要先達到自他平等！自他平等要怎麼去思維呢？我還有一切有情想要離苦的心是一模一樣的，我以及其他的有情想要得到安樂的心，也是一模一樣的。我跟有情離苦得樂、希求離苦得樂的心是一模一樣的，這一點自他是平等。

在這樣的一個基礎之上，我們再去做自他相換，既然如此，我希望一切有情要得到安樂，一切有情遠離痛苦。透過這樣的一個思維，接著結合呼吸，然後去做取捨的這樣的一個修持，這個是我們一般所謂自他相換的一種實修的方式。

我們首先要先了解到，樂由何而生？苦由何而生？了解到這一點之後，進一步的自他平等，思維自他平等之後，再更進一步去思維自他相換，要用這樣的一個方式來做修持。

【修正換是佛子行】，也就是我們的這種思維，必須要把它交換。把自他的位置，把它交換過來，那這樣的一種修持是佛子行，那接下來第 12 個偈頌。

第 12 個偈頌提到：

**彼縱因貪親盜取、或令他奪一切財
猶將身財三時善、迴向於彼佛子行**

首先第一句提到【彼縱因貪親盜取】，這邊這個彼在藏文裡面，應該是就是誰的意思。也就是任何一個人，無論是誰因貪，那在藏文裡面有大貪的意思。一般來說，煩

惱有非常多種，在多種煩惱裡面，如果把它總攝起來的話，那就無非是貪、嗔、癡三種煩惱，這是最主要的三種煩惱。

在這個地方，首先提到的是貪！貪又有分，就是比較微小的貪，也有非常強大的貪。此處提到的是大貪！因為大貪，不論是誰，因為大貪而來親自盜取我們的財務，或者是【或令他奪一切財】，並非是自己去奪取，只是讓他人來奪取我們財物。

這時候提到的是，當有人來奪取、盜取我們財務的時候，我們應該要有的思維。一般來說，世間上的人，只要有人去搶奪你的財物、偷盜你的財物，這時候我們的反應是什麼？我們會馬上說這個人偷了我的東西，這個人搶了我的東西，或者是想盡辦法要把自己的東西搶回來！

這是一般人都會有的一個想法以及一個行為，但是以一個菩薩來說，在遭遇到這樣的事情的時候，祂應該要怎麼樣的去思維呢？【猶將身財三時善、迴向於彼佛子行】，一個菩薩當遇到這樣的事情的時候，祂會馬上對偷盜者或搶奪的人生起悲心。因為他(小偷)有很多原因，所以來偷取我的東西、來盜取我的東西！或者是因為他(小偷)被他的煩惱所自在，所以必須來偷取我的東西，因此這時候應該要對他(小偷)生起強烈的悲心，並且希望他(小偷)也能夠離苦得樂，將自己的身財三時善，全部迴向給奪取我們東西的對象，那這樣的一種修持是一種佛子行。

【迴向於彼佛子行】提到了迴向，對於一個大乘的行者來說，迴向非常的重要！我們平時造作任何的善業，我們都應該要做迴向，那一個大乘行者應該做什麼樣的迴向呢？迴向我所做的一切善，都能夠成為一切有情離苦得樂的因！

以及迴向我及一切有情能夠迅速的成就佛果，那這是一個大乘行者應該做的迴向！迴向其實很簡單，它不需要付出太大的努力，讓我們做的任何的善行，我們都可以做迴向。並且如果我們能夠這樣去做迴向的話，本身也是一種佛子行，也是一種修持。並且我們每一個人每天都至少都會行善，比如說你念六字大明咒，或者是做任何的善業，一個善念我們也都能夠去做迴向。所以當我們做了任何的善業之後，那希望大家可以去練習、做迴向。每天每天這樣去練習，也會慢慢的習慣，並且如果我們做這樣的一個迴向的話，對我們自己也有極大的利益！

那我們平常說發願是一種迴向，但是迴向不等於是發願！

總之，當我們在做完一件善行之後，我們迴向一切有情都能夠離苦得樂，迴向我及一切有情能夠迅速的成佛，這是一種發願也是一種迴向，這是我們平時也可以多多練習的一個部分。

那接下來是第 13 個偈頌，第 13 個偈頌最主要提到的是安受苦忍！

吾身雖無少過咎、他人竟來斷吾頭 於彼還生難忍悲、代受罪是佛子行

首先提到的是我自己本身可能沒有任何的過失，我沒有做錯什麼，但是有的時候就會有人來罵我們、來懲罰我們。乃至像以前可能有來斷我們的手腳，乃至就是死刑的這樣的處罰，這是有可能的。雖然我們本身沒有任何的過失，但是有人總是會來說我們做錯了什麼來責罰我們，乃至來殺害我們。遇到這樣一個事情的時候，一般的人會怎麼想？一般人會覺得自己非常的委屈，或者是非常的冤枉，乃至會希望你也遭到一些不吉祥的一些事情。一般的人會有這樣的一個想法，但是此處提到什麼呢？【於彼還生難忍悲】，對於這樣的一個有情，我們還是必須要生起強大的悲心，為什麼呢？今天我沒有做錯任何事，但是他今天來傷害我，傷害我之後，他會造作惡業，他造作惡業之後，接下來他會領受痛苦。所以在這個時候，一個菩薩應該對這樣的對象生起強烈的悲心。那不僅如此，還希望能夠將他的惡業轉到我身上，因為反正我現在要領受痛苦，所以希望他的惡業能夠轉到我身上，由我來代替他領受這樣的一個痛苦，這樣的一種思維是佛子行。

在這個偈頌裡面提到一個非常甚深的一種修持方式，這對我們一般的人來講，不是這麼容易，我們不要說別人來斷我們的手腳，就別人講一句很難聽的話，我們都受不了，我們會馬上想要罵回去，我們會覺得你怎麼可以這樣，那我不罵回去還好一點，我心裡可能會想說啊，希望你也就是怎麼樣，也可以遭殃等等...

我們心裡難免都會有這樣的想法，不要說生起悲心了，我們就是心裡都會想著，希望你可以遭殃，希望你也可以被罵等等，我們心裡都會這樣想。所以這樣的一種修持，其實不是這麼容易，但是有很多人在這個時候就會覺得說，我是不是做不到了，因為我們平時連別人稍微罵我們，我們都無法忍受，更何況是這些比較大的傷害，有些人會這麼想。這個時候我們不應該妄自菲薄，我們要知道我們是可以達到這樣的一個境界。但不是馬上，我們必須要慢慢的練習，從小地方，當別人講一些不好聽的話的時

候，我們開始慢慢練習，我們先不要生氣，然後慢慢的對他生起悲心，然後希望他所造作的惡業能夠轉過來，由我代替他領受，透過這樣慢慢、慢慢的練習，讓我們總有一天也能達到此處所說的境界。所以在做聽法的諸位，有些人可能現在正在想說，這裡面所說的這樣的佛子行太困難了，我一定做不到，有些人可能會這麼想。千萬不要這麼想。因為，這個不是完全做不到的，只要我們從小地方開始練習，總有一天是可以達得到的。前提是我們必須要開始去練習，慢慢的練習，總有一天我們是可以達到這樣的境地，我們再慢慢練習的過程當中，也去發願我能夠達到這樣的一個成果，並且我們在慢慢練習、練習的過程當中去增長我們的心力，總有一天真的遇到了比較大損害的時候，我們自然而然也能對他人(對方)生起悲心！

我們在做這樣的一個思維的時候，我們首先要先瞭解到，我這樣的去思維對我有什麼好處？如果不這麼思維，對我有什麼樣的壞處？先確定之後，我們才會提起心力，然後去修改我們的這種想法。並且我們要瞭解到說，在這樣的一個練習的過程當中，我們要瞭解到，今天如果我罵別人的話，別人的心裡會很難受，就像我現在一樣。今天我去打別人的時候，別人的心情會非常的難受。既然如此，我從今天開始，我應該要斷除去罵他人或打他人的行為，因為這樣的行為會讓他人難受，並且是一個惡業，是一件非常糟糕的事情，是一個很糟糕的行為，所以我應該要斷除！如果是他人對我的話，那他們真的非常的可憐，因為他們現在造作惡業，但是自己不知道，所以對他們生起悲憫，並且希望能夠代替他們領受這樣的一個苦果。這是一個菩薩，祂應該做的修持，也是我們透過慢慢練習，希望最終能夠達到的一個結果。

以上是提到，如果今天有人來傷害我們，來斷我們的手腳等等，我們應該要生起悲心的一個內容。接下來是對於辱罵我們，或者是造謠我們的這樣一個事情發生的時候，我們應該怎麼想呢？

縱人百般中傷我、醜聞謠傳遍三千 吾猶身懷悲憫心、讚他德是佛子行

第一句跟第二句【縱人百般中傷我、醜聞謠傳遍三千】，這裡面最主要提到的是什麼呢？今天如果有人來罵我們是小偷，我們是強盜！給我們冠了很多莫須有的罪名，這樣的一種罪名，或者是謠言，縱使傳遍了三千大千世界，如果是這樣的話，那這是前兩句的意思。

縱使我們自己沒有做任何的事情，但是別人來說你是強盜、你是小偷，給我們冠了非常多的罪名，這樣的一種罪名、這樣的一個謠言，縱使傳遍了三千世界【吾猶身懷悲憫心、讚他德是佛子行】，這時候我們應該以慈心、悲心再一次的去思維，對這樣造謠我們的人要生起悲憫心。不僅如此，我們還要去讚頌對方的功德，他如果真是真的有功德的話，我們也應該如實的去讚嘆他，這也是一種佛子行。

在這個時候，我們應該要做什麼樣的一個思維呢？今天別人來就是辱罵我們，或者是給我們冠了一個罪名。這時候我們不應該去瞋恚他人，瞋恚他人完全沒有任何的利益，並且當我們瞋恚他人之後，接下來我們會做什麼，我們會去傷害對方，然後我們會去罵對方等等。這個時候他造了一個惡業，我造了一個惡業，接下來對方會在做什麼，他會再來就是罵我，這時候他又造了一個惡業，我又會再去罵他，又造了一個惡業。所以如果我對他生起瞋恚，接下來我們會造做非常多的惡業，這樣的惡業對我、對他沒有任何的幫助。所以當我們在遇到這樣一個情況的時候，我們不應該生起瞋心！生起瞋心對自他沒有任何的幫助，反而我們應該生起悲憫心，生起悲憫之後，我們自己本身就不會在造作惡業，並且也能夠影響到他人，讓他能夠不要再繼續的造作惡業，所以這邊最主要告訴我們不要生起瞋心，這一點很重要！

在這個地方告訴了我們說，不論人家對我們做了什麼，我們不應該對他生起瞋心，因為今天這個人他來傷害我們或罵我們，或者是說給我們冠上了一個罪名，我們對他生氣，對我們來講一點好處都沒有，並且如果我們對他生氣的話，我們自己也會造作惡業，所以我們不應該對他生氣，這一點在《入中論》第三品裡面有提到「若已作害而瞋他、瞋他已作豈能除、是故瞋他空無益、且與後世義相違」，今天他來罵我們，比如說我們是小偷，他叫我們小偷，我們就會變成小偷嗎？不會。所以他今天給我們冠上罪名，但是我們沒有做的話，我們就不會變成那個東西。所以他對我們本身有沒有傷害呢？對我們的身體有傷害嗎？並沒有。我們會因為他所說的這樣的言詞，比如說他說我們是小偷，我們就變成小偷嗎？並不會。而且如果今天我生起瞋心的話，他對我造成的傷害就能夠因此消除嗎？也不會。所以瞋恚他不會有任何的幫助，反而會讓我們造下惡業，因此我們不應該去瞋恚他人，我們應該要學習安忍，乃至對他人進而生起悲心，這才是一個菩薩應該修持的內容。

在前面所提到的這些思維方式，最主要是建立在什麼樣的基礎之上呢？了解一切有情無始輪迴以來，都曾做過我們的父母，沒有一個有情，沒有做過我們的父母。所以我

們應該報恩，他們做我們父母的時候，對我們有極大的恩德，因此我應該要報答他們的恩德，我不應該去傷害他們，最主要是建立在這樣的一個基礎之上，所以無論他人怎麼樣的對我，我應該要去報恩，我不應該去瞋恚他們，我應該要去幫助他們。建立在這樣的基礎之上，才有我們前面剛剛所說的這些思維的方法。

我們今天的課就先上到這個地方，到了第 14 個偈頌！

接下來如果你們有對於今天上課的內容有問題的話，我們大概有 25 分鐘左右的時間，大家可以提問！

問答時間

提問一：

仁波切好，法師好！我想請教一下，今天課程講第 12 偈頌，就是東西被盜的時候，我們應該要怎麼去思維？之前有聽尊者講過，有一位大師在接受施主的供養的時候，她在路上被盜匪把大師所有東西都搶走，但是大師反而請這個盜匪等一下，然後大師是跟盜匪說，因為我的東西這些物品都還沒迴向，所以請盜匪等一下，等這些東西迴向之後再給盜匪，不然盜匪就會犯下這個盜業。

請問東西為什麼是迴向之後，反而讓盜匪拿走了這個東西，盜匪就不會犯下這個盜業？是什麼原因？如果是這樣的話，是不是我們拿到所有的東西，也應該先做了迴向之後，萬一們東西也被小偷拿走了，我們對方也不會因為這樣而犯下盜業嗎？請仁波切開示，感謝仁波切。

勘蘇仁波切：

剛剛所提到的公案裡面提到這位修行人，他的作法是非常好的！為什麼呢？在迴向之前跟迴向之後，這個迴向應該指的是將東西迴向給對方，如果是這樣的話，迴向之前的盜取以及迴向之後拿走的話，那這兩者是不一樣的，迴向之前拿走的話，他會有很嚴重的惡業，如果他是迴向之後拿走的話，可能惡業比較少，乃至不會有惡業！為什麼呢？我們從戒律的角度，在《戒經》根本文裡面提到了這樣的一個內容，所謂的「不與取」，要是對方認為這是我的東西，如果今天比如說你的錢包裡面放 100 塊，這時候，你想著這 100 塊，不論是誰，他都可以拿走，就是誰都可以拿！如果你做這樣的一個意念之後，今天有一個人來你的錢包裡面把這 100 塊拿走，那對方會不會造下偷盜的惡業呢？對方不會造下偷盜的惡業！

因為你已經把這個東西去迴施給別人了，也就是你已經想著，這是別人的東西，不是我自己獨有的，反正誰要誰就拿走，你已經有這樣的心念，那要造成偷盜的惡業，比如說一個比丘，他要就是做到盜戒的其中一個條件是什麼呢？他所偷的這個東西，它是要有主人，而且這個主人，他認為這是我的東西，必須要有這樣的一個條件，具備這樣的條件下，那比丘去偷，才會構成偷盜。如果說他去拿的這個東西，他可能不知道有沒有主人，實際上他沒有主人，或者原本有一個主人，他說這個是誰都可以拿的話。那這樣的話，這個人他去拿這個東西，會不會造一下偷盜的惡業？不會！他會不

會犯戒呢？不會！因為那個東西已經是無主之物或者是說那個人沒有說這是我的東西的一個想法，所以這樣的一個做法是有它的差別。

所以在《戒經》根本文裡面提到，回施及捨離的這樣的一句話，也就是當我迴向之後，這個東西就不屬於我的了，它就變成無主之物，所以別人去偷取的話，就只是偷的這樣的一個行為，但他不會有偷盜的惡業，如果他是持戒者的話，也不會有盜戒的虧損。

提問二：

請問仁波切，我們遇到別人加害或者語言的不善，我們要安忍，還要思維要對別人生起悲心！但現在的時節，我們說人善被人欺...

就是你越是表現安忍的表現，或者是忍讓的表現，你反而會遇到一些有情，他會對你變本加厲的這種迫害？請問如果是這種情況下，我們應該怎麼去調整我們外在的行為跟心理之間的關係呢？心理的這種悲心肯定是要去修持的，但外在的表現應該是怎麼去做呢？

勘蘇仁波切：

確實會有像你所說的這樣的一個情況，有時候我們遇到有一個人，他來損害我們，然後我們就是什麼都不做的話，他會覺得你看你也就是這樣子，你也不能拿我怎麼樣，所以更變本加厲的去欺負你！確實會有這樣的一個情況，這時候我們應該觀待情況，也就是對方如果是可以聽的懂這種勸誡，或者是他願意接受這樣的一個勸誡的時候，我們應該心平氣和的去跟他說：你已經就是影響到我，或者是你已經講了這麼多，我沒有要對你怎麼樣，但是這對你不好！這會影響到你的名聲！這會影響到別人對你的觀感，乃至可以從業果的角度跟他說，你這樣是造作惡業，這樣是不好的。有些人是可以接受的，他願意接受的話，你可以用這樣的一個方式去，就是開導他。

如果說對方他不能接受的話，其實我們做了什麼，大概對他們也沒有什麼太大的幫助。總之，在這個地方，最重要的是我們的心裡面的想法，我們不應該隨著他的這樣行為，然後去造作惡業，去罵他，或者傷害他。

這是這裡面最重要的部分，其他我們外在的這些行為呢？則是我們可以自己去觀待當時的這個情況，讓我們可以去做一些調整。

你所提到的這個情況是一定會發生的，這個時候最主要是我們的心應該要保持什麼什麼樣的心態？至於我們的言行，應該是怎麼樣呢？則是觀待當時的情形，視情況來去做調整。

提問三：

頂禮仁波切，弟子想要問的問題，課程有提到眾生的苦把它吸進來，然後我來代眾生受苦！這一點上我有 3 個問題，第 1 個是從業果的角度講的話，他會不會真的感得這個果，眾生的苦都到我這裡來了？

第 2 個問題，弟子有一些經歷在接觸一些病人的時候，比如說病人胳膊痛，然後弟子當時覺得她很可憐，後面弟子也會胳膊痛！另外 1 個病人他胃痛，弟子後來也胃痛，所以這個跟這個有沒有關係？

第 3 個問題，是不是要先達到已經發了菩提心或者受戒之後才可以去修？因為這個自他相換在上士道的時候講的，是不是要先達到這個上士道的這個高度才可以去修，還是說任何人都是可以修的，以上。感恩仁波切！

勘蘇仁波切：

關於第一個問題來說，他人的痛苦可否取過來，然後在我自己的身上成熟呢？以一般的情況來說是沒有辦法的！這個地方最主要是提到我們的一種想法，我們應該要怎麼樣去思考？對於我們來說，我們應該要去想到的是，如果今天他來罵我們、來傷害我們，我們要對他生起悲憫，並且希望說他不要受這樣的苦，他雖然造了惡業，我希望他不要感得這樣的苦果！乃至希望我可以代替他領受這樣的苦果，但是實際上是沒有辦法的，我們沒有辦法代替他人去領受痛苦，但是我們必須要有這樣的一個想法！當然如果當你已經有極高的證悟，並且在某些特殊的情況因緣聚合下，那確實是有可能可以將他人的痛苦轉移。一般來說，是沒有辦法將他人的痛苦轉移到自己身上。

所以在這個地方，最主要提到的是我們的思維方式。比如說今天有一個人，他傷害了我們，比如說他可能會墮入地獄當中，這時候我們是要思考說，希望他可以避免去地獄的這樣的痛苦，乃至由我代替他忍受去地獄這樣的痛苦！我們做這樣的思維，難道我們就會因此而墮地獄嗎？並不會！但是我們要有這樣的思維，最主要的是希望他人

能夠快樂，然後不要得到痛苦，能夠遠離痛苦這樣的一個思維，這樣的思維是佛子行！

關於第 2 個問題，妳說的這種經驗，確實是有可能發生的，也就是如果妳很認真的去修持自他相換這樣的觀修，有的時候當看到別人，比如說手在痛，或者是肚子痛等等。這個時候妳很認真的去思考，希望他不要受苦，希望他的痛苦轉到我身上的時候，這時候我們就會有，比如說手也在痛，然後肚子也在痛等等這樣的一個情況會發生！會有這樣的一種顯現！那這個是我們自心的分別心的顯現！這非常奇怪，有的時候分別心，它是非常奇怪的，我們也說不準。通常這並不是說你把別人的痛苦取過來，而是我們自己分別心的顯現，讓我覺得我好像也肚子痛了，我好像也手在痛了，那這其實只是一個分別心的顯現！但是你在做這樣的一個觀修的時候，確實很有可能會出現這樣的一個情形。

關於第 3 個問題，自他相換跟取捨的這樣的一個修持，在生起菩提心前可以修持，原因是什麼呢？因為生起菩提心的方式裡面，有一個是自他相換的這種方式，這個是《入行論》裡面所提到發起菩提心的一個方式，所以在尚未生起菩提心之前，無論是透過七因果的方式生起菩提心，或者是透過修持自他相換方式而生起菩提心！總之，你必須要透過這兩種方式或任何一種方式去生起菩提心，所以表示在生起菩提心之前，是可以做這樣修持的！

最後 1 位同學，請你以最精簡的方式提問，我們就要結束了。

提問 3：

頂禮仁波切，弟子想請問一下，就是關於那個代受眾生苦的部分，因為在工作當中，會經常接受很多負能量，比如說像嚴重自殘的這些的人員，讓弟子會出現一些生理反應！而且這種生理反應，會發冷啊.痛啊.累啊.困啊或者是生理的反應，就會覺得噁心難受，吃不下東西這樣子！弟子經常會即時祈求，或者是做功課！但有時候工作時間比較連續的時候就沒時間去處理這個問題。在時候弟子要怎麼樣迅速恢復正常，有力量繼續下面的工作及面對他們？

勘蘇仁波切：

確實如同妳所說的，可能會遇到這樣一個情況，這個時候呢？你遇到這樣對象的時候，妳應該要盡力的去開導對方，然後協助對方，這是我們可以做的！當然在開導對方的過程當中，可能聽到他的一些遭遇、一些狀況，我們自己也會感到怎麼會這樣，覺得很可憐，乃至我們這時候心裡就會覺得一種苦悶的感覺，這樣的一種苦悶的感覺會影響到我們的身體，然後當然心理是一定也會受到影響！

所以這個時候，我們應該提起我們的心力，這時候我們要想的是什麼？我要幫助他，我要盡其所能地幫助他，我一定要讓他好起來！

提起這樣的一個心力，而不是怎麼這麼可憐啊，這個好像沒有辦法。如果當我們心力消沉下去的時候，因為這個心情的影響，也會導致我們身體的一些不適。如果我們提起心力的話，這樣的一個狀況可能會好一點，這是我自己的想法，應該是我們提起心力的話，應該會對於自己跟他人都會有比較大的幫助！

你所說的這個情況確實是會有的，像以印度來說，我們常常可以看到很多的流浪狗或者是這些動物等等，牠們非常的可憐，沒有東西吃，然後或者是斷一隻腳，或者是就是在路邊發抖。

有時候有些人看到這樣情形的時候，他也會跟著發抖，然後會變得很不舒服等等，也會有這樣的一個情況。這是每一個人的思維方式等等，會有所差異，思維的方式也會影響到我們生理的狀況，所以這是確實會有的！最主要是我們要改變我們的思考方式提起我們的心力，或許應該是有幫助的！

我們今天的課就上到這個地方，我們接下來就一起念誦供曼達之後，我們一起做迴向。

謝謝大家，我們下週三同一個時間繼續的上課，謝謝大家！