**《前行》第102课-答疑全集**

目录

[1. 名颂解释 1](#_Toc62973310)

[2. 自他相换菩提心 2](#_Toc62973311)

## 名颂解释

问：《入楞伽经》也说：“五阴中无我，及无人众生”这句话如何理解？

**答：五阴是五蕴，五蕴当中没有我，也没有众生。**（正见C1）

问：“大悲为性故”如何理解？

**答：【释曰。菩萨以大悲为体。是故极勤利他。】——以上是乾隆大藏经里《大乘庄严经论》当中的内容。**（正见C1）

问：“这种自他相换的菩提心是大乘行人必修的无倒精要”中“无倒精要”如何理解？

**答：毫无颠倒、准确无误的，精华要义。**（正见C1）

问：《本事经》里也说：“诸有乐福人，应尊重父母，礼拜修供养，敬爱亲近居。”这句话如何解释？

**答：大意是说相关希求福报的人，应该尊重父母，对父母礼拜供养都很好，尊敬爱戴，亲近的居住尽量照顾他们。（觉得这句话很实用，又不会细细解释每一句）**（正见C1）

问：《华严经》中说：“若计有我人，则为入险道。”“若计有我人”如何理解？

**答：如果执著有“我”，有“人”。**（正见C1）

## 自他相换菩提心

问：请问是否有一种说法：认为有能力的慈悲的上师，会替代造恶业的众生承受痛苦，而产生严重疾病，这种说法正确吗？自己往昔所造的恶因导致现在的恶果，可以由佛菩萨或者上师代受吗？如果可以，怎样理解“因果自作自受，不会错乱颠倒”呢？如果不能，又该怎么样理解无著菩萨所讲：“众生罪苦自代受，无有怯懦佛子行”和“是故己乐与他苦，真实相换佛子行”，还有“然以悲心将彼罪，自身代受佛子行”这三句话呢？

**答：我们一般的人，他自己面临的所有这一切，都是自己自作自受，没有办法代替别人的痛苦。像我们修自他相换的时候，我们也在想把自己的幸福送给别人，别人的痛苦我们来承担，但是这只是我们在训练我们的慈悲心，实际上别人的痛苦我们来代替，是很难的。但是，修行修得境界非常高的人就可以通过，比如生病，圆寂的时候生很大的病，有很多各种各样的病、折腾。实际上他是通过这种方式来消除某一个地方的灾难，或者某一些人的违缘，但是能够这样做的人，有这种力量的人，他不会有痛苦的，他只是表面上看起来很痛苦，被病痛、疾病还有其他东西折腾，实际上是没有折腾。从这两个方面回答了这个问题。一个是我们所有人的因果都是没有办法由他人取代，都是自作自受；另外一个境界非常高的成就者有这样的方式，但是实际上他也不是把别人的痛苦直接移到自己的身上，而是通过这样一种方式，来消除一些病痛、灾难，这些情况是有的。但是他能够给我们消除这些灾难，那我们一定曾经也有一些相应的事情，因果应该是有的，如果没有的话，他也消除不了。**（慈诚罗珠堪布《问答摘录》）

问：我们在凡夫阶段修自他相换会有什么作用呢？会真实代众生受苦吗？

**答：凡夫阶段修自他相换的真实作用就是改变自己无始以来很强劲的珍爱自己的我执，让自私自利的心完全消失，从而培养利他的心。这是我们完全能够感受得到的。通过修自他相换完全改变我们的思维，改变我们固有的一些无始以来已经根深蒂固地珍爱自己的思想，把它彻底扭转过来，从思路上、思维上很多方面深层次地去影响它，改变它的走向。如果能够改变，那就是为了以后真正地帮助众生打下一个非常好的基础，否则是非常困难的。虽然有时候凡夫人会想到众生很可怜，但这只是比较粗大的一种要利益众生的心，这不可靠。而必须要通过修自他相换的力量，从深层次去改变我们珍爱自己的心，完全发自内心地升起利益众生的心，那时候就可以做很多殊胜的事情。**

**是不是如果没有代众生真实受苦，就意味着修不成功，代受了就是修成功？凡夫阶段和初学阶段并不注重这方面，该阶段强调的不是你是否真正地帮助了众生，而是你自己的心是不是真正改变了。主要是在心上面，通过修自他相换，完全把我们珍爱自己的心去掉，取而代之的是相续当中遍满了对一切众生的真爱、慈爱。如果相续中生起了这种感觉，再对某一个众生发起慈悲心的时候，那种温暖的力量就会让对方感觉得到。**

**刚开始修的时候不一定能够真地代众生受苦，而一旦你的心修成了，菩提心很纯净，就可以消除众生的痛苦，而你自己却不一定能够感受到这种痛苦。因为它是一个很强劲的善法，相当于一种加持力，当你缘众生修自他相换的时候，通过纯净的善心的缘起力，也就是菩提心的力量，就可以消除众生的痛苦。比如，他很急、很烦躁的时候，此时就可以平静；很痛苦的时候，此时能够让他的痛苦减弱，甚至消失。当然，如果证悟了空性，可以安住在法性当中真实代众生受苦。代众生受苦，你必须要真地改变它的缘起，要改变缘起，以前上师讲，作为菩萨他已经证悟了万法的空性，（空性就是法性，法性和有法的关系我们都知道了），因为所有的有法的本性是法性，法性周遍一切有法。菩萨完全安住在法性当中的时候，就和所有的有法的本性无二无别了，这时他去改变这个缘起，如果对方有些特殊因缘，通过这个方式，就可以真实代众生受苦。**

**一般的凡夫人真正代众生受苦、要长期地帮助众生是很困难的。因为我们顶着一个很强烈的珍爱自己的心，在你帮助众生时，一旦和你的利益发生冲突了，肯定会产生矛盾，有抵触的，那时就绝对不干了，扔盘子、摔盘子的就不管了。而如果和你的利益不发生冲突，你的心中没有自私自利的心，全都是利众的心，全都是众生的事情，那就绝对不会出现冲突的问题。所以修自他相换重不重要？不言而喻，肯定重要！然而，修自他相换并不是在于表面上的。比如，当我快乐的时候，我什么都好的时候，帮助了众生，充其量可以作为一个业余爱好，或者流行时髦做一做而已，不会长久的，因为这都是带着一种我执去做的，你的心没有改变。那么如何改变你的心呢？就是通过修自他平等，从内心深处把珍爱自我的心完全去掉，你的心里面彻底改朝换代了，旧社会那个我执的国王消失了，取而代之的是利他心，这个时候就不会出现冲突的问题。所以再给众生做事情，再怎么辛苦，再怎么时间长，都不会疲厌，都没有其他的想法，也不会和你的利益冲突。以前有冲突，有抵触，虽然有的时候暂时可以把它战胜、压制，但实际上这仍是一种不好的冲突的体现，这不是长久之计。长久之计就是通过修自他相换和自他平等菩提心，完全把珍爱自己的心去掉，完全生起利他的心，就不会产生冲突了！你可以一直安住在利他的心，做什么事情都不会后悔、疲厌，全都是欢欢喜喜做。**

**对菩萨来讲这个心很重要，菩萨的心全都是这种心，他没有和所谓自己的利益冲突的东西。一般人也没有冲突的心，因为他们根本不修利他心，全都是自私自利心，就是我们刚刚修持菩萨道的人会有冲突。以前珍爱自己的心还存在，现在又引入了一个利他的心，二者因缘相合就会打起来的，这个时候就看谁的力量大了。如果通过持续性地修自他平等、自他相换逐渐达到自私自利的心越来越少、越来越弱，而利他的心越来越强大，直至最后完全没有自私心，完全是利他心了，这个时候就不会出现冲突了。所以修自他平等的作用在哪里？作用就是产生长久的利他心，而不是阶段性的，不是在自己高兴的时候才利他，而是完全在任何时间段都是利他的，没有自私的心，只要起心动念就是和利他心相应的，它的作用非常大！所以初级阶段我们修自他相换的重点不要放在能不能够代众生受苦，而是说我的自私自利心是否灭掉，能不能升起利他心，这才是做为一个菩萨来讲最根本、最坚实的核心的利益所在，没有这一点，外表再做广大的利他心的事情，总有一天是会发生冲突的，这是毫无疑问的，你再怎么装也装不来的，迟早肯定会露原形的。但是修好了没有原形可露，因为已经完全变成了利他心了，非常的真诚清净的心。所以，对我们来讲，通过修自他平等、自他相换的利他心代替我执，真的非常重要。**（生西法师）

问：请问在修自他相换时，如何真实地遣除他人的痛苦？

**答：对我们来说，修自他相换的目的不是能不能真正地遣除他人痛苦的问题，重点不在这个地方。修自他相换的真正的重点是让我们的自利心换成利他心。因为我们现在自私自利的心很强大，通过修自他相换的缘故，我们的心量扩大了，开始考虑众生的利益，把众生不想要的我来拿，我自己想要的给别人。通过一换一修的时候，我们自私自利的心在一次一次的观修中越来越少，利他心越来越强大。**

**修行过程中怎样才能够真实遣除他人痛苦呢？这要看情况。有的时候好像修完之后有些感觉，或者感觉确实遣除了别人的痛苦，有的时候好像没有什么感觉，但是不管有感觉也好没感觉也好，其实我们现在要关心的并不是到底能不能够真实地遣除他人痛苦——如果能够真实遣除我就去修，不能够遣除我就不修，或者有些道友担心，如果真正成实我就不修了，如果不能成实我就修。其实这些都是没有真正了解自他相换的原理，真正修自他相换的原理就是打破我爱执，让我们的心变成利他心，当我们的心变成利他心、我们的心比较稳定的时候，那时我们慢慢地就可以实际去做遣除他人痛苦的方式，或者当我们的心很纯熟时，针对一些特殊的因缘，我们通过修自他相换就可以真实地遣除他人痛苦。即便不是在修法当中遣除他人的痛苦，修行菩提心很圆满时，我们也可以在菩萨行、在行菩提心当中慢慢地去做利他的事情，给别人讲法，或者实际地去遣除别人的痛苦。因为他的心如果稳定了，他的行为一定是恒常的，如果他的心不稳定，暂时可以遣除别人的痛苦，但是时间长不了。**

**此处我们修自他相换，主要是改变自己的心，这是根本。如果心改变了、心稳定成熟了，利他事业逐渐逐渐就可以展开。就像佛、登地的菩萨一样，他们有的是时间、有的是能力去遣除众生的痛苦，因为他们已经修成了，心已经非常成熟了，所以他就可以完完全全地把所有的精力投入到遣除他人痛苦的事情、利他的行业当中。**

**现在我们还不稳定，所以现在我们要做的事情主要是通过修自他相换的菩提心，把我们的心成熟，把我们的利他心稳定、成熟，然后慢慢地再做利他是比较合适的。**（生西法师《学会传法上师——索达吉堪布介绍》问答）

问：我们经常说心想事成，法师辅导中也多次提到，一切的福德与罪业都缘于心，那么，为什么说我们修自他相换不会真实代众生受报？末学感恩法师慈悲！

**答：心的作用很大，但万法是因缘生，不是自己想当然的，否则如果你认为因果不存在，是否真的不存在呢？你打算造恶业感受快乐，是否就可以呢？不能。业的种子无法迁移，这是一种规律，但自他相换也是可以存在的。自他相换并非业的转移，业的种子（因）无法转移，但业成熟的缘可以转移，比如你为你心爱的人挡子弹，也是一种自他交换，交换的是子弹，把子弹从他身上换到你身上。从另一方面，佛陀没有恶业，没有痛苦，恶业和痛苦都不会转移到佛陀身上，但佛陀可以示现自他相换，同时佛陀没有痛苦。一方面可以理解为佛陀加持你消除痛苦。但佛陀不会产生、增加痛苦**。（正见C1）

问：我们学习小组在讨论《前行》102课的时候，有一个疑问。就是当我们修自他相换的时候，众生的痛苦能真实的转到我们的身上么？比如当我们修代受众生的病苦，我们会真实的得病么？请师父慈悲解答，感恩师父！

**答：个人理解。自他相换并非业的转移，业的种子（因）无法转移，但业成熟的缘可以转移，比如你为你心爱的人挡子弹，也是一种自他交换，交换的是子弹，把子弹从他身上换到你身上。如果你这样观修，因缘和合的时候，确实可以做到代众生苦，可以消除自己的无量恶业，利益很大。**（正见C1）

问：《前行》第102课讲到修自他交换菩提心的功德时，讲到：“修了这种菩提心，今生中可以祛除病痛、解除忧苦。而且，降伏鬼神、魔障等，再也没有比这更殊胜的窍诀了。”问题是：为了自己祛除病痛、解除忧苦而修自他交换菩提心合理吗？为什么？大家在讨论时有两个观点：1、我们凡夫人没有断除我执，可以为了自己祛除病痛、解忧除苦修自他交换。理由是一个自私自利的人时不愿意修自他交换的，愿意发愿代受其他众生受苦时，心就已经得到了调整。另外我们的境界低，不要空发大愿，妄谈高深理论，应从自身除苦开始修自他交换。2、个人认为：修自他交换的目的就是让我们断除我执，生起菩提心。如果发心就是为了自己祛病解苦，是为了自利才修自他交换，这样的发心和菩提心相违的。菩提心的功德如此不可思议，利他的同时必定得到自利，不必刻意求自利。大多数道友都同意第一个观点，我还想不太通，请法师予以指导。

**答：个人理解，原则上我们要尽量提升自己的境界，力求增上。如果我们有能力以利他心摄持，那就尽量这样去做，如果自己做不到以利他心摄持，以自利心修自他相换也有功德（但相对以利他心摄持来说还是不够圆满），比完全不修还是要好。另一方面，最初可能是自利心为主，在修的过程当中，也会积资净障，心态也会转变，最终也能够帮助我们打开心量，产生利他心。**（正见C1）

问：在学习自他相换问题上，有位师兄不止一次提出他以前在为别人治病时，观想他人的病到自己身上，结果别人的病苦真的到了自己身上，所以他总说修自他相换时真的会把他人的痛苦交换到自己身上，不能随便修？

**答：不是这样理解的。一方面，作为一个普通凡夫，假设观修的时候出现痛苦，不一定是真实代受，也可能是自己的恶业成熟，这是一种情况下，即使因为特殊的因缘代受了，自己也应该感到欢喜，因为你修这个法的目的就是为了利益众生，既然已经利益了众生，为何要后悔呢？事实上，如果你在修这个法的时候动机清净，以利他心摄持，真正出现这种情况下的时候，你可能会感到非常振奋、鼓舞，很有成就感，充满喜悦。**（正见C1）

问：我们在修自他相换的菩提心时，请问只能对“觉受”进行修自他相换还是也可以对“见解”修自他相换？举一个例子来说：同样的一盆活鱼，我们学佛后认为众生平等、应当以慈悲心给它们放生；而一般人却认为这些鱼是美味佳肴、应当把它们烹饪后享用，甚至认为我们愚蠢。请问我们修自他相换时，可以思维把他们的颠倒见解像黑色的气体一样吸入自身，同时把我们正确的见解向白气一样呼出给他们，从而让他们也和我们一样具有慈悲心、正确的见解。

**答：个人理解，凡是善妙的事物，无论是见解还是觉受，包括善根福报等等，都可以观想交换给众生。**（正见C1）

问：《经庄严论》也说：“极勤利众生，大悲为性故”这句话强调大悲心还是菩提心？

**答：都可以包括。**（正见C1）

问：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”可否理解为概括了菩提心？

**答：可以。**（正见C1）

问：如何理解：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”？

**答：【第五颂 自受亏损**

**他人出于嫉妒心，非理辱骂谤我等，**

**亏损失败我取受，愿将胜利奉献他。**

**恰格瓦格西为求这一颂的后两句，依止霞洛瓦上师六年之后，才得到了传承。他一生依止修行，最后断尽了我执及我所执。**

**现在在座的人当中，尤其是刚到学院的居士们，一到学院就立即得了《修心八颂》的全部传承，希望能够珍惜！**

**这一颂从字面上看很容易懂，然而内涵非常深广奥秘。行者如果能一直认真精进地修持，必定能够断尽一切我执，达到极高的境界。**

**颂词中讲，他人出于嫉妒、贪欲、嗔恚、愚昧以及粗心大意等一切不清净的发心来非理辱骂、诽谤我等，等字句包括我的金刚上师、金刚道友以及父母亲朋等人。诽谤分两种，一是“非理诽谤”，二是“合理诽谤”，比如说，我本来戒律很清净，但别人说我戒律不清净，又比如，我本来没有偷东西，而被人指责做了偷盗行为，这些都属于“非理诽谤”，再比如，我本来不是外道，别人说我是外道……如是等等。凡是不符合事实的诽谤是“非理诽谤”，符合事实的诽谤是“合理诽谤”。**

**一般人对“合理诽谤”还稍微能够承受，而对“非理诽谤”就简直难以承受了。文革的时候我还很小，当时，有很多人被戴上了“四类份子”的帽子。听说我的一位亲戚一下戴了三顶帽子，我非常想看看他戴的什么帽子。结果，在一次批斗会上，看到他和一些人并排站在台上，我却连一顶帽子都没有看到……这也算是一种“非理诽谤”吧。**

**一般人都把诽谤自己的人看成是自己最大的仇人，但，对于我们修学大乘法的人来说，诽谤辱骂等恰似如意宝一样，是生功德的宝藏，是迅速成佛的良机。布朵瓦格西曾说：“别人诽谤你，是对你最大的恩惠。”我们应该观察自己的相续中是否能生起这样的心念。再深一层说，在修大乘的菩提道上，连自己的妻子儿女、自己的身体都要布施给一切众生，那么，这点诽谤辱骂又算得了什么呢？**

**曾经有位大德，因为他人的嫉妒而入狱多年。他说：“这是我的业力。”而甘受其报。再比如我们大家都很熟悉的米拉日巴尊者，晚年时，一位格西因为嫉妒将毒菜送给他吃，尊者观一切如梦如幻，坦然服下……这些都是大乘行者所应具有的珍贵品质，是将烦恼转为道用的具体表现。**

**遗憾的是，现在大多数的修行人我执太重，对待他人几乎已经达到了寸步不让的地步，这样的修行岂不是“南辕北辙”吗？又有一些人，外表闭关多年，出关后，稍遇违缘就大发嗔心，这样，即使一辈子住山也没有多大益处。萨迦班智达在《格言宝藏论》中说“恶人住林亦粗暴，正土住城亦温柔，林中猛兽常发怒，市里良马亦驯顺。”学佛者应该具足善良的人格，在此基础上进行修行，才能有所成就。**

**藏族有句谚语的意思是说，在平时，肚子吃得饱饱的晒着太阳，一切顺缘都具足的时候，大家都没有什么烦恼，象个好修行人，而一旦缺食少穿，打雷下雨，遇到一些违缘的时候，他们的修行就无影无踪了，这种情况在修行人当中经常出现。要对治这样的违缘，应该常常观清净心，观一切都如梦如幻，观一切众生都具有如来的本性。现在，因受业力的支配来伤害我，确实是不得已，如同病人本不愿意生病，但不得已生病一样。所以，我应该对他们生起大悲怜悯之心。心中一想开，就比较容易忍受别人的伤害了。接着再观想一切显现都可以用来转为道用，增上自己的修证功德，进而对众生生起感恩报恩之心。**

**世人常说：“吃小亏占大便宜”，“失败是成功之母”。从世间人的角度看来，我们可以在吃亏失败的过程中总结出经验教训，以便在将来得到更大的利益和胜利。从佛法的角度来看，为了究竟成佛，首先要将一切安乐送给他人；这样才可以得到最大的佛果。法王如意宝在“胜利道歌天鼓妙音”中说：“究竟虽欲自利者，暂时利他乃窍诀。”因此，我们应该毫不犹豫地承担他人的一切过失、亏损及痛苦，而将福德、安乐、胜利奉献给他人。**

**这个窍诀非常甚深，本想多讲一些，但是很惭愧，我自己没有这样的修持，只是稍稍有些体会和经验，依靠这个，我再给你们稍讲一点。比如我们在日常生活中，如果经常看他人的过失，久而久之，就会觉得世界上没有一个善良的人。而经常看他人的功德，常常思维他人对自己的恩德，习惯了，就会对人人都生起感恩之心。如同有眼病的人见到雪山是黄色，而没有眼病的人看雪山却是白色，如是一切都是自心所产生。了知这个以后，我们就应该把它融入到修行当中去。炉霍县多芒寺中有一位那西堪布，他看任何人都是好人，从来不看他人的缺点。即便是看到了，他都说“不能说他人的过失，这也许是佛菩萨的渡生方便，有不共同的密意。”所以，他从来不与他人争辨是非。**

**俗话说：人往高处走，水往低处流。修道中的高处就是前面所讲大德们的行为，这一点与世间恰恰相反。应将世间所有的痛苦、亏损、失败归于自己，将一切胜利、安乐奉献给他人。而不能开始象菩萨，中间是凡夫，最后成魔王，我执膨胀，堕入恶趣。**

**这个窍诀词句简单，意义深奥。为了使大家加深理解，我加了一些教证和公案。真正要圆满修持《修心八颂》，只有一地或八地以上的菩萨才行。不过，我们可以作相似的修持，依照这个窍诀，上师的加持，在心地上多下功夫，渐渐就能趣入这样的境界。】**

**——以上是《修心八颂》略释当中的内容。**（正见C1）

问：法师，都说现在是五浊恶世，却能轻易听闻以前大德求取多年的法要，这怎么理解呢？但同时，能听闻到，成就的却也相较很少，这也是浊世的体现之一吧？

**答：能够听到佛法也是自己善根福报的体现，在五浊恶世当中也有许多众生无缘听到佛法，关键要观待某个修行人自己的因缘和业力，如果修行困难那很多时候就是业障导致的，如果修行有顺缘那也离不开福报善根。**（正见C1）

问：我们知道修一个法获得传承是很重要的。以前上师课里讲过，说一位大德为得到一个法的传承四处奔波，最后得知有一位文盲有那个法的传承，便叫那个文盲认字，然后再让他给自己传法获得传承。可是本课里面，恰卡瓦格西在甲向瓦格西那里看到《修心八颂》的经函，甲向瓦格西既然修这个法我想他肯定也得到了传承的吧？为啥他会说是朗日塘巴尊者本人有？恰卡瓦为啥不在甲向瓦格西那里获得传承呢，反而要四处奔波，最后到夏日瓦格西处接受传承？

**答：个人理解，甲向瓦格西有这个法的法本，本身不一定代表他有这个法的传承。**（正见C1）

问：阿弥陀佛，法师好！遇到痛苦时，修自他交换和祈祷上师加持都很好，请问选择哪一法更好，感恩法师！

**答：都很好。你也可以边祈祷上师，边修自他相换。**（正见C1）

问：对遇上痛苦时能净除罪障，对此教言弟子有一不解之处，弟子的分别念不一定正确，从消除旧业的角度来说，是消罪业，但从众生无明再造新业来说，他又造了罪业。比如一个人遇上痛苦时不知反省自心，而一味的怨天尤人，生起的嗔恨等不善心，又罪加一等，从这个角度分析就和上面的不符了。这样推理下去，在三恶趣的众生何时能消净罪业啊！

**答：遇到痛苦能清净罪业，是成立的。如果我们能够如理作意，就能够把痛苦转为道用（例如观修自他相换等），能够清净无量罪业；而即使没有办法转为道用，痛苦的感受本身就是恶业种子的成熟，是恶业的一种消耗过程，从这个角度，也是一种清净业障的过程。至于如果再造新业，那已经是另一个环节的问题，并不能妨碍痛苦本身可以消业这个事实。**（正见C1）

问：菩提心是成佛的根本，那怎么理解断除我执才是解脱的根本呢？

**答：要从轮回中解脱获得小乘果位要断除人我执，要从轮回中解脱并获得大乘果位要断除人我执和法我执。**（正见C1）

问：没有菩提心能不能得到解脱？

**答：没有世俗菩提心但是有证悟人无我的智慧可以从轮回中解脱获得小乘果位。而证悟人我的智慧某种角度可以属于胜义菩提心的支分。**（正见C1）

问：是不是可以得到阿罗汉那样自己的解脱只是不能得到佛那样圆满的果位呢？

**答：要获得圆满佛果需要圆满世俗菩提心与胜义菩提心。**（正见C1）

问：阿弥陀佛！顶礼法师！弟子有两个问题祈请：1、高僧大德可以为众生代受痛苦，那么这个被代受痛苦的众生他还会继续感受因果吗？比如这个人是在感受前世杀生的果报而感受病苦，但有高僧大德修自他想换菩提心代受了他的病苦，他的病好了，那么杀生的果报就这样感受完了吗？2、菩提心的力量强大，作为凡夫修自他想换，心力很强的情况下可以减轻对方的痛苦吗？请法师开示！感恩！

**答：个人理解。自他相换并非业的转移，业的种子（因）无法转移，但业成熟的缘可以转移，比如你为你心爱的人挡子弹，也是一种自他交换，交换的是子弹，把子弹从他身上换到你身上。**（正见C1）

问：顶礼上师三宝，顶礼法师！加行102课中，讲到的自他交换，在自己痛苦时观想代一切众生受苦，这种观想需要持续多久的时间？换言之，是自己在痛苦时一直观想直至自己的痛苦解除，还是就是在痛苦的过程中有这个发心和观想，观想一次即可呢？

**答：多多益善。都可以。**（正见C1）

问：关于第一个问题，这种发心体现在行为上，就是在心里刻意的升起一个代一切众生受苦的念头就行么？还是说，一定要真正的打内心完完全全的生起这个代众生受苦的心呢？因为在目前的学习阶段，真正的生起这种自他想换的心还很困难，只能是刻意的作意，这样做是否有作用呢？

**答：通过训练是可以产生真切的觉受。多多益善。**（正见C1）

问：前行102课：他想：那么说我也同样是由这种业力牵引而来到这里的。紧接着从空中传来“愿束缚者得解脱，愿解脱者受束缚”的声音，顷刻之间铁轮飞转直下降落到他的头上，他也如前一样白色脑浆四处喷射，感受了难以忍受的剧烈疼痛。怎么理解“愿束缚者得解脱，愿解脱者受束缚”？

**答：可参考生西法师《前行》辅导笔录第102课：【“愿束缚者得解脱，愿解脱者受束缚”。这里的束缚和解脱和我们平时讲的不是一回事。正在受苦叫束缚，因为被业力和痛苦所束缚。愿束缚者得解脱，受苦之人从痛苦当中出来，不用再受苦。解脱不是解脱轮回的意思，是解脱痛苦。“愿束缚者得解脱”就是以前受苦的人现在可以不受苦了。**

**“愿解脱者”，解脱者就是以前没有受苦的人，这里指匝哦之女，“受束缚”，受痛苦。有些道友认为解脱者怎么会受束缚，是不是阿罗汉、佛陀还会受束缚？不是这个意思。这里的解脱是从痛苦中解脱的意思。“愿解脱者”，以前还没有受苦的人叫解脱者，“受束缚”，现在开始来承受这个苦。】**（正见C1）

问：顶礼法师，第一世噶玛巴杜松虔巴，蜜胜比丘用藏语怎么说呢？弟子翻译的稿件有这二位的名字，想用藏语的发音参考一下。感恩法师。

**答： “杜松虔巴”就是藏语音译，“杜”是时的意思，“松”是三的意思，就是三时，或者说过去现在未来三世。“虔”是知道、通达的意思，“巴”有时经常用在人名后面，就像说“宗喀巴”意思是“宗喀地方的人”，“杜松虔巴”字面大概可以理解为”遍知三世者“。“蜜胜比丘”我不知道藏语具体怎么说，因为要看具体的藏文是什么，有些汉字，翻译为藏文可能有多种类似的词语都可以表达。比丘的用法是比较固定的，藏文发音大概类似于“gilong"（我不会用罗马拼音，只是相似地表达这个发音，不同方言可能有不同的发言）。不过需要留意，比丘这个词语的来源其实是梵语Bhiks!u。**（正见C1）

问：请问“我是在一垫上圆满一切所愿的。”是什么意思？

**答：个人理解意思是，尊者能够在短暂的时间当中圆满众生的愿望，赐予众生安乐，具有这样的能力和功德。**

（正见C1）

还可参考：

生西法师《前行》辅导笔录第102课：**【**

**上师说：您还有什么没有解决的事情？所有的事情我在法座上都一一给你们解决完了。可能当年也是有什么事情都放在上师讲完法之后，像大恩上师一样，在讲完课之后看还有什么问题要问，在一个坐垫上把所有的问题解决完，也就是平时不解决问题。但是他还是问：“你有什么问题没有解决，我平时在一个垫上圆满一切所愿的。”】**

问：顶礼法师，阿弥陀佛。《前行》102课中：我是在一垫上圆满一切所愿的。这句话怎样理解？未学拜赐

**答：大概是说可以在短时间内解决很多问题，不用起身，很快的意思。**（正见C1）

问：法师吉祥！第102课，上师说：“尊者，您有什么未能解决的事情？我是在一垫上圆满一切所愿的。”这句话的语境是什么样的，是佛慢还是自谦？

**答：个人理解，这是对事实的陈述，对本来具有的功德做如实的宣说。**（正见C1）

问：在经典中有些公案内容不同，比如罗睺罗的公案，在讲罗睺罗出生时有不同的说法，不知如何圆融？

**答：公案内容有所不同，这与它的流传经历和翻译有一定的关系，也不需要去圆融，关键懂得其中意义对自己修行的帮助是最重要的。**（正见B3）