

菩提道次第广论-上士道 第九讲

第二依寂天教典而修分三：一、思惟自他能换胜利及不换过患，二、若能修习彼心定能发生，三、修习自他相换法之次第。 今初

修菩提心的次第当中，第二种传承是依寂天菩萨的教典而修。内容分三：第一、思惟能修自他交换的殊胜利益、及不能修自他交换的过患，第二、如果藉由修习，自他交换的心一定能生起，第三、修习自他交换法的次第。

首先介绍思惟能修自他交换、即不能修自他交换的利益和过失。

思惟自他能换胜利，及不换过患者。入行论云：「若有欲速疾，救护自及他，彼应自他换，密胜应受行。」又云：「尽世所有乐，悉从利他生，尽世所有苦，皆从自利起。此何须繁说，凡愚作自利，能仁行利他，观此二差别。若不能真换，自乐及他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。」谓当思惟，唯自爱执，乃是一切衰损之门，爱执他者，则是一切圆满之本。

思惟自他能换胜利，及不换过患者。入行论云：「若有欲速疾，救护自及他，彼应自他换，密胜应受行。」思惟能修自他交换的殊胜利益、及不能修自他交换的过患，正如入行论中所说：「如果想快速地救护自己和他人出离生死，就应当修习自他交换，这个最密胜的妙行。」

又云：「尽世所有乐，悉从利他生，尽世所有苦，皆从自利起。此何须繁说，凡愚作自利，能仁行利他，观此二差别。若不能真换，自乐及他苦，非仅不成佛，生死亦无乐。」又说：「一切世间所有的快乐，都是从利他中产生，一切世间所有的痛苦，都是从自利中生起。这么浅显的道理，又何须多说呢？但凡夫愚痴不明白这个道理，才会每天忙着自利，只有佛观察到这两者的差别，才能一心一意地行利他。若是不能将自己的快乐，和他人的痛苦真实交换，不但不能成佛，而且在生死轮回中也没有快乐可言。」

谓当思惟，唯自爱执，乃是一切衰损之门，爱执他者，则是一切圆满之本。所以，应当好好地思惟：只是贪爱、执着自己的利益（我爱执），是一切衰损之门（因为我爱执，所以生贪瞋痴等烦恼，造作杀盗淫等恶行，结果不是堕在三恶道，就是生在贫穷、下贱的人中，诸根不具、短命多病、常遭不如意等事，故是一切衰损之门）；若能贪爱、执着他人的利益（他爱执），则是一切圆满之本（不但能成佛，就是生在人中，也有大权势、大名称、言威信、多长寿、智慧利等，所以是一切圆满之本）。

若修自他换易意乐，定能发起。如先怨敌闻名便怖，后若和顺相结为友，

设无彼时，亦能令生最大烦恼，一切悉是随心而转。故若能修观自如他，观他如自亦能生起。即此论云：「困难不应退，皆由修力成，先闻名生畏，后无彼不乐。」又云：「自身置为余，如是无艰难。」若作是念，他身非我身，云何于彼能生如自之心耶。即此身体亦是父母精血所成，是他体分，然由往昔串习力故而起我执。若于他身修习爱执，宛如自体亦能生起。即彼论云：「如汝于他人，一滴精血聚，虚妄执为我，如是应修余。」如是善思胜利过患，则能至心爱乐修习，又见修习便能生起。

若修自他换易意乐，定能发起。依寂天菩萨教典而修的第二部分，是如果依上面所说的来思惟观察，一定能生起修习自他交换的心。

如先怨敌闻名便怖，后若和顺相结为友，设无彼时，亦能令生最大烦恼，一切悉是随心而转。故若能修观自如他，观他如自亦能生起。就好比之前是怨敌，只要一听到对方的名字，就不由自主地生起恐怖、厌恶的心。之后却因为重修旧好而结为挚友，在分离的时候，反而引起很大的忧愁和苦恼。为什么会有这么大的区别呢？这一切都是因为心的爱执转变的缘故。若依照这个道理来推论，现在要修习将自己看作他人、将他人看作自己，转变的心念也能够生起。

即此论云：「困难不应退，皆由修力成，先闻名生畏，后无彼不乐。」这个道理，就是入行论所说的：「就算再困难，也不应该退却，这个自他交换的法门，都是由修习力（不断不断地串习，一直到转变心意为止）所成就的。就像先前听到怨敌的名字就生起畏惧，后来成为挚友相离时却反而不乐，这种爱执的转变，也是由熏习而起的。」

又云：「自身置为余，如是无艰难。」又说：「只要经常这样串习，要把自身当作他身，应该是没有什么困难的。」

若作是念，他身非我身，云何于彼生如自之心耶。如果你还是这样想，他身又不是我身，怎么能生起「把他身当作是我身」的心呢？

即此身体亦是父母精血所成，是他体分，然由往昔串习力故而起我执。若于他身修习爱执，宛如自体亦能生起。你可以这样思惟：这个身体，也是父精母血因缘和合而有的，本来就属他人身体的一部分，只是因为过去串习力的缘故，才会生起我执。现在如果对于他身也能同样修习爱执，把他身当作是我身的心就能生起。

即彼论云：「如汝于他人，一滴精血聚，虚妄执为我，如是应修余。」正如彼论中所说：「你只是他人一滴精血的聚合体，却虚妄执着以为是我。现在就这样来修习，把他身当作是自身一样地爱执。」

如是善思胜利过患，则能至心爱乐修习，又见修习便能生起。如果能够善于思惟，能修自他交换的殊胜利益，以及不能修自他交换的过患，就会至诚爱乐修习这个法门，若是能不断串习，自他交换的心就一定能生起。

彼修自他换易之理，次第云何。言自他换，或说以自为他以他为自者，非是于他强念为我，于他眼等念为我所而修其心。乃是改换爱着自己，弃舍他人二心地位。应当发心爱他如自，弃自如他。故说改换自乐他苦，应知亦是于我爱执视如怨敌，灭除爱重我之安乐，于他爱执见为功德，灭除弃舍他人痛苦，于除他苦殷重修习，总当不顾自乐而除他苦。

彼修自他换易之理，次第云何。依寂天菩萨教典而修的第三部分，是修习自他交换法的次第。

言自他换，或说以自为他以他为自者，非是于他强念为我，于他眼等念为我所而修其心。乃是改换爱着自己，弃舍他人二心地位。应当发心爱他如自，弃自如他。所谓的「自他交换」，或是说「把自己当作他人、把他人当作自己」的意思，并不是强迫自己接受他就是我，他的眼睛……等，就是我的眼睛……等，而是交换爱着自己、弃舍他人这两种心的地位，将它转变为爱着他人、弃舍自己。

故说改换自乐他苦，应知亦是于我爱执视如怨敌，灭除爱重我之安乐，于他爱执见为功德，灭除弃舍他人痛苦，于除他苦殷重修习，总当不顾自乐而除他苦。同样的，如果想改换「贪爱自己安乐、弃舍他人痛苦」的心，也是要把「我爱执」看作是怨敌、把「他爱执」看作是功德，这样才能灭除「贪爱自己安乐、弃舍他人痛苦」的心，而做到「完全不顾着自己的安乐，一心只想为他除苦」。

此中分二：一、除其障碍，二、正明修法。 今初

修习自他交换法的次第分二：一、除其障碍；二、正明修法。
首先介绍除其障碍。

修习此心有二障碍。一谓执自乐他苦，所依自他二身，犹如青黄各各类别。次于依此所生苦乐，亦便念云，此是我者应修应除，此是他者轻而弃舍。能治此者，谓观自他非有自性各各类别，唯互观待，于自亦能起如他心，于他亦能起自觉故。如彼山此山，譬如彼山虽就此岸起彼山心，若至彼山则定发起此山之觉。故不同青色，任待于谁唯起青觉，不起余色之觉。如集学论云：「修自他平等，坚固菩提心，自他唯观待，妄如此彼岸。彼岸自非彼，观谁而成此，自且不成自，观谁而成他。」此说唯由观所待处而假安立，全无自性。二谓又念他之痛苦，无害于我，为除彼故不须励力。除此碍者，谓若如是，则恐老时受诸苦恼，不应少年积聚财物，以老时苦无害于少故。如是其手亦不应除足之痛苦，以是他故。老时幼年，前生后生，仅是一例，即前日后日，上午下午等皆如是知。若谓老幼是一相续，其手足等是一身聚，故与自他不相同者。相续与身聚，是于多刹那多支分而假

设施，无独立性，自我他我亦皆于假聚相续而安立。故言自他皆观待立全无自性，然由无始串习爱执增上力故，自所生苦便不忍受，若能于他修习爱执，则于他苦亦能发生不忍之心。

修习此心有二障碍。通常修习自他交换的心，会有两种障碍。

一谓执自乐他苦，所依自他二身，犹如青黄各各类别。次于依此所生苦乐，亦便念云，此是我者应修应除，此是他者轻而弃舍。第一种障碍，是坚决认为自、他各有自性。所谓自己的快乐、他人的痛苦，因所依身的不同，当然就产生不同的结果。自己的快乐，绝对不可能变成他人的快乐；他人的痛苦，也不可能成为自己的痛苦，就像青色、黄色，各有它自己的颜色，青色不可能变成黄色，黄色也不可能成为青色一样。既然各有它的自性，当然心里所想的就只是：为了自己，我要追求快乐、除去痛苦；对于他人的苦乐，则完全地轻视、弃舍。

能治此者，谓观自他非有自性各各类别，唯互观待，于自亦能起如他心，于他亦能起自觉故。如彼山此山，譬如彼山虽就此岸起彼山心，若至彼山则定发起此山之觉。故不同青色，任待于谁唯起青觉，不起余色之觉。该如何来对治第一种障碍呢？应该经常思惟观察：自、他并没有各自的自性，所谓的自、他，只是互相观待，所产生的一种妄觉。其实对于自己，也可以生起如他的心；对于他人，也可以生起如自的感觉。就好像相对的两座山，你站在此山，会生起对面是彼山的感受；等你到了对山，又会对原本的此山产生彼山的感受。所以，所谓的此山、彼山，只是互相观待而有的妄觉，并不是真有此山、彼山的自性。这和青色的情况不同，青色不论谁看都是青色，绝对不会生起是其它颜色的妄觉。

如集学论云：「修自他平等，坚固菩提心，自他唯观待，妄如此彼岸。彼岸自非彼，观谁而成此，自且不成自，观谁而成他。」此说唯由观所待处而假安立，全无自性。正如集学论中所说：「要修自他平等使菩提心坚固，就应该亲自观察自、他只是互相观待而成，并没有它的自性。就好彼此岸和彼岸，只是互相观待而有的妄觉，彼岸并非有彼岸的自性，到对岸观时又成了此岸。同样的，自己也没有自己的自性，等到对方观时又成了他人。」这就说明只是由观待而假安立的名称（自他、彼此），全部没有它们的自性。

二谓又念他之痛苦，无害于我，为除彼故不须励力。第二种障碍，是又想到他人的痛苦，对我并不会造成任何的伤害，因此没有必要努力为他人除去痛苦。

除此碍者，谓若如是，则恐老时受诸苦恼，不应少年积集财物，以老时苦无害于少故。该如何去除这个障碍呢？就是思惟：如果说，他人的痛苦，不会伤害到我，所以我没有必要努力为他人除苦的话，那么，我们也不应该害怕老年的时候吃苦受罪，而在年少的时候努力积集财物，因为老年时的苦，并不会伤害到少年的缘故。

如其手亦不应除足之痛苦，以是他故。同样的，手也不应该为脚来除去痛苦，因为是其它部分的缘故。

老时幼年，前生后生，仅是一例，即前日后日，上午下午等皆如是知。说老年、少壮；前生、后世，只是举一个例子，说前天、后天；上午、下午……等，都是同样的道理。

若谓老幼是一相续，其手足等是一身聚，故与自他不相同者。相续与身聚，是于多刹那多支分而假设施，无独立性，自我他我亦皆于假聚相续而安立。如果你说：年老、年幼，是时间的相续；手、脚，是身体（集聚）的一部分，和我们所说的自、他不同。若是你这样认为的话，就完全错了！因为所谓的相续，是由很多刹那而假设施的，因此才有年老、年少的名称；所谓的身体（集聚），也是由很多部分而假设施的，因此才有手、脚的名称。虽然有种种的名称，但却没有它们独立的自体。所以，所谓自我、他我，也是由相续、集聚所假设施的名称，并没有它们的自性。

故言自他皆观待立全无自性，然由无始串习爱执增上力故，自所生苦便不忍受，若能于他修习爱执，则于他苦亦能发生不忍之心。虽然自、他完全由观待而起，并没有它的自性。但由于无始以来，不断串习我爱执的缘故，才会使它的力量愈来愈强，以致于对自己所受的苦不能忍受。现在如果开始修习他爱执，也能够因为串习力的增长，而对他人所受的痛苦，生起不忍的心。