

## 菩提道次第广论-上士道 第十讲

如是除自他换诸障碍已，正修习者。谓由于自贪着力故，起我爱执，由此执故无始生死乃至现在，发生种种不可爱乐，欲修自利作自圆满，行非方便经无数劫，自他二利悉无所成，非但无成，且唯受其众苦逼恼。若自利心移于利他，则早定成佛，圆满自他一切利益，由未如是，故经长时劳而无益。今乃了知第一怨敌即我爱执，应后依止念及正知，坚固决定励力灭除。其未生者当令不生，其已生者令不相续。入行论云：「此于生死中，百返损害我，意汝欲自利，虽经众多劫，以此大疲劳，汝唯引生苦。」又云：「若汝从往昔，能作如是业，除佛圆满乐，定无如斯时。」如是不执自言，不护自品，当数修心，将自身财及诸善根，悉无顾虑惠施有情。

修习自他交换法的次第，第二部分是正明修法。

如是除自他换诸障碍已，正修习者。在除去自他交换的两种障碍之后，就能够正式修习这个法门了。

谓由于自贪着力故，起我爱执，由此执故无始生死乃至现在，发生种种不可爱乐，欲修自利作自圆满，行非方便经无数劫，自他二利悉无所成，非但无成，且唯受其众苦逼恼。由于对我的贪爱、执着不断，才会生起我爱执，也是因为我爱执的缘故，致使我从无始生死以来，一直到现在，发生了种种不如意的事。本想只求自利圆满，却因方法错误，导致经过了无数劫，不但自利不成，连利他也无所成就，不但无所成就，还被众苦所逼恼。

若自利心移于利他，则早定成佛，圆满自他一切利益，由未如是，故经长时劳而无益。如果能够将自利的心移作利他，不但早就成佛，也同时圆满自他一切利益了。正因为不是如此，才使得我虽然经过长时间的劳苦，却一无所获。

今乃了知第一怨敌即我爱执，应后依止念及正知，坚固决定励力灭除。其未生者当令不生，其已生者令不相续。现在既然已经知道，自己最大的怨敌是我爱执，就应当依止正念、正知不断观照，在未生起时，不要让它生起；若已生起时，切莫使它相续，一定要下定决心，努力将它灭除。

入行论云：「此于生死中，百返损害我，意汝欲自利，虽经众多劫，以此大疲劳，汝唯引生苦。」正如入行论中所说：「在生死中，曾千百次损害我的，就是我爱执（自利），它使我虽经无数劫，引发大疲劳，所得的也只有苦而已。」

又云：「若汝从往昔，能作如是业，除佛圆满乐，定无如斯时。」又说：「如果你能从过去，就转为他爱执（利他），不但没有现在的众多痛苦，还

有成佛圆满的安乐。」

如是不执自言，不护自品，当数修心，将自身财及诸善根，悉无顾虑惠施有情。所以，从今以后，绝对不再起我爱执，不再自我守护，转为修他爱执，把自己的内身、外财、以及所修的善根，完全没有顾着地布施给一切有情。

又施彼已即应利彼，不应于彼而行邪行，故于身等应当灭除自利之心。如云：「意汝定应知，自为他自在，除利诸有情，汝今莫想余。他自在眼等，不应作自利，眼等于利他，不应作邪行。」若见身等弃舍利他攀缘自利，或身语意而反于他作损害缘，应作是念而正遮止，此于往昔，亦曾令受无边众苦，现今若于相似利益而生错误，随彼转者当生大苦。如云：「汝昔伤害我，已往可不谏，我见汝何逃，应摧汝懦弱。今汝应弃舍，思我有自利，我于余卖汝，莫厌应尽力。放逸不将汝，惠施诸有情，汝则定将我，授与诸狱卒。如是汝长时，舍我令久苦，今念诸怨恨，摧汝自利心。」如是数思爱他胜利，当由至心发生勇悍，弃他之心未生不生，其已生者令不相续，于他令发可爱可乐可意之相。

又施彼已即应利彼，不应于彼而行邪行，故于身等应当灭除自利之心。既然一切都布施给众生了，就应该利益他们，不要再对他们做杀、盗、淫等邪行，对于自己的内身、外财，也应当彻底灭除自利的心。

如云：「意汝定应知，自为他自在，除利诸有情，汝今莫想余。他自在眼等，不应作自利，眼等于利他，不应作邪行。」正如论中所说：「你心里应当很清楚知道，只为他人着想，除了利益一切有情之外，其它就没有什么好考虑的。对于他人所受用的眼等境界，不应作自利想，对于自己所受用的眼等境界，则完全用于利他，不应作任何的邪行。」

若身等弃舍利他攀缘自利，或身语意而反于他作损害缘，应作是念而正遮止，此于往昔，亦曾令受无边众苦，现今若于相似利益而生错误，随彼转者当生大苦。一旦见到自己的身正在做弃舍利他、攀缘自利的事；或者自己正用身、语、意，在伤害众生的时候，应当马上制止，并且这样思惟：过去就是因为我爱执，才造下种种罪业，受无边的众苦，如今又要为自己的利益打算，而生错误的决定，这样随我爱执转的结果，又会产生无量的大苦。

如云：「汝昔伤害我，已往可不谏，我见汝何逃，应摧汝懦弱。今汝应弃舍，思我有自利，我于余卖汝，莫厌应尽力。放逸不将汝，惠施诸有情，汝则定将我，授与诸狱卒。如是汝长时，舍我令久苦，今念诸怨恨，摧汝自利心。」正如论中所说：「你（指我爱执）过去曾伤害我，既然已经过去了，我可以不再追究你的过失，但现在我要摧伏你的懦弱，看你能逃往何处？你应当弃舍以为「执我」有利益可图的想法，而转为「执他」（他爱执），

这样才有真实的利益可言，你应该尽力这样做，千万不要生起厌倦的心。如果我还是像过去一样放逸自己，不把你惠施给一切有情的话，你迟早会把我交给狱卒，长时受尽地狱的苦，所以我现在就要把你当作我最怨恨的敌人，好好摧破你自利的心。」

如是数思爱他胜利，当由至心发生勇悍，弃他之心未生不生，其已生者令不相续，于他令发可爱可乐可意之相。就像这样数数思惟爱他的殊胜利益，至诚地发起勇悍利他的心，一定要做到：弃舍他人的心未生起时，不让它生起；已生起时，不让它相续，对于一切有情，也务必做到犹如爱子般地生起悦意可爱之情。

如昔于自爱乐执着，今于他所应令发起爱执之心，如云：「应执余如我。」能发如是爱执有情，其因谓当念彼恩德，或见于自所作饶益。此复犹如见诸沃田善植种子，能结众多上妙果实便极珍爱。如是若于有情福田植施等种，亦能出现时究竟一切利乐。若获定解，亦起爱执，故于是等应当思惟。入行论云：「有情与诸佛，同能生佛法，如其敬信佛，何不敬有情。」此如令诸有情欢喜颂说，若杀有情则能引其堕三恶趣，若救其杀能引善趣复得长寿，若于有情不与而取及施资财，发瞋恚心及修慈悲，亦能引生善趣恶趣。特缘有情乃得发心，为利有情始修诸行，是故成佛亦须有情，要依有情施等乃满，当审思惟。释菩提心论云：「世间善恶趣，其爱非爱果，皆由于有情，作利损而生，若无上佛位，且依有情得。人天诸资财，梵释及猛利，护世所受用，于此三趣中，无非利有情，所引此何奇。地狱鬼畜中，有情之所受，苦事非一种，从损有情起，饥渴互打击，及侵害等苦，难遮无穷尽，皆损有情果。」诸声闻等果报下劣，是由未能广行利他，诸佛获得究竟果位，是由广利有情而生，应思此理，不应刹那贪着自利。即前论云：「于有情离贪，如毒应弃舍，诸声闻离贪，岂非下菩提，由不弃有情，佛证大菩提。若知生如是，利非利诸果，则于刹那顷，岂有贪自利。」是则专住利他及菩提果，亦见是从菩提心苗之所出生，此心根本见为大悲。故诸佛子爱乐修习，若多修习令其坚固，则能任运趣极难行诸广大行。即前论云：「悲坚为根本，菩提心苗生，专利他觉果，诸佛子应修。若修令坚固，诸怖他苦者，能舍静虑乐，而趣入无间，此奇此应赞，此为胜士法。」今于此义，亦应用诸先贤言论而发定解，如觉噶云：「不知修慈悲之菩萨，唯藏人能知。」

如昔于自爱乐执着，今于他所应令发起爱执之心，如云：「应执余如我。」就像过去爱执自己一样，现在发起爱执他人的心，尽量做到论中所说的：「应当爱执他人，就像爱执自己一样。」

能发如是爱执有情，其因谓当念彼恩德，或见于自所作饶益。如何能发起爱执一切有情的心？最主要是经常忆念一切有情对自己的恩德，还有

见到有情对自己所做的种种饶益的事。

此复犹如见诸沃田善植种子，能结众多上妙果实便极珍爱。如是若于有情福田植施等种，亦能出现时究竟一切利乐。若获定解，亦起爱执，故于是等应当思惟。如果见到肥沃的田地，种下优良的种子，结出很多上妙的果实，便会非常珍爱。同样的，如果在一切有情的福田当中，种下布施等善根的种子，也能出生眼前和究竟一切利乐的上妙果实。若是有这样决定的胜解，就能生起爱执他人的心，因此，对于这些内容，应当多多的思惟。

入行论云：「有情与诸佛，同能生佛法，如其敬信佛，何不敬有情。」入行论中说：「有情和诸佛，同样能让我们成佛，我们能敬信佛，为什么不能恭敬有情呢？」

此如令诸有情欢喜颂说，若杀有情则能引其堕三恶趣，若救其杀能引善趣复得长寿，若于有情不与而取及施资财，发瞋恚心及修慈悲，亦能引生善趣恶趣。特缘有情乃得发心，为利有情始修诸行，是故成佛亦须有情，要依有情施等乃满，当审思惟。我们为什么不让更多有情欢喜、歌颂、称说呢？若是杀害有情，就会堕三恶趣。若是救护他们，不但能引生善趣，还能得长寿的果报。同样的，我们如果对有情做出偷盗、邪淫、或发瞋恚心等伤害的行为，就会引生恶趣；如果反过来，做一些布施、或修慈悲等善行，就能生在善趣。因此，一切的善恶果报，都是依对有情的造作而来。又譬如：我们要特别缘一切有情，才能发菩提心；我们也是为了要利益一切有情，才开始修种种菩萨行；而修菩萨行，也要依有情才能圆满布施等波罗蜜；等十波罗蜜圆满，就能成就佛道。所以，想要成佛，自始至终，都不能离开有情，也只有一切有情，能让我们圆满成佛，对这个成佛必须有情的道理，应当要审慎的思惟。

释菩提心论云：「世间善恶趣，其爱非爱果，皆由于有情，作利损而生，若无上佛位，且依有情得。人天诸资财，梵释及猛利，护世所受用，于此三趣中，无非利有情，所引此何奇。地狱鬼畜中，有情之所受，苦事非一种，从损有情起，饥渴互打击，及侵害等苦，难遮无穷尽，皆损有情果。」释菩提心论中说：「世间的善恶趣，和所得的善恶果，都是依对有情所做的利益和损害而来，就是最后成佛的果位，也要依有情才能获得。一切人、天的资财，大梵天、帝释天、四天王天所受用的境界，这些三善趣的果报，都是从利益有情而来；相对的，在地狱、饿鬼、畜生当中，所受的种种苦，也是从损害有情而起，譬如受长时饥渴、互相打斗、侵害等无法避免、无穷尽的苦，都是损害有情的果报。」

诸声闻等果报下劣，是由未能广行利他，诸佛获得究竟果位，是由广利有情而生，应思此理，不应刹那贪着自利。像声闻等小乘，他们果报为什么这么下劣，就是因为不能广行利他的事业；而诸佛为什么能获得究竟圆满的果位，就是由于广大利益一切有情而来，对于这其中的道理，应多

加思惟，千万不要生起刹那贪着自利的心。

即前论云：「于有情离贪，如毒应弃舍，诸声闻离贪，岂非下菩提，由不弃有情，佛证大菩提。若知生如是，利非利诸果，则于刹那顷，岂有贪自利。」就如前面入行论中所说：「对于一切有情，应该远离贪爱的心，就像对待毒药一样必须把它弃舍，但是声闻人能够远离贪爱，为什么只证到下等菩提（正觉）呢？这是因为他们虽能远离对有情的贪爱，却在同时弃舍了有情。如果能够不弃舍有情，就能像佛一样证得大菩提（无上正等正觉）。我们若真能明白利益、和不利益有情，所得果报的差别，又怎么会在刹那间，生起贪着自利的心？」

是则专住利他及菩提果，亦见是从菩提心苗之所出生，此心根本见为大悲。故诸佛子爱乐修习，若多修习令其坚固，则能任运趣极难行诸广大行。想要一心专注在利他和菩提果上，则必须先有菩提心，而菩提心的根本就是大悲。所以，一切的佛子都应该爱乐修习大悲心，若是能够经常修习使它坚固，就能任运趣向极难行的广大行了。

即前论云：「悲坚为根本，菩提心苗生，专住他觉果，诸佛子应修。若修令坚固，诸怖他苦者，能舍静虑乐，而趣入无间，此奇此应赞，此为胜士法。」正如前入行论中所说的：「坚固的大悲心，是生起菩提心的根本，有了菩提心，就能成就利他和菩提果，所以一切的佛子，都应当爱乐修习。如果能够修习令它坚固，就能使原本害怕难忍、难行的菩萨行、而耽着在禅定之乐的学习子，舍下他们的贪着，无间趣入利他的事业。像如此奇妙的胜士之法，是应该被称扬赞叹的。」

今于此义，亦应用诸先贤言论而发定解，如觉噶云：「不知修慈悲之菩萨，唯藏人能知。」关于这其中的道理，也可以举一些先贤的言论，来帮助发起决定的胜解，譬如：有一次，阿底峡尊者到西藏，问大众说：「菩提心怎么发？」回答说：「依照仪轨念诵来发。」又问：「在没有念诵之前，慈悲心如何修？」大众都不能回答。于是阿底峡尊者就说：「不知道如何修菩提心的菩萨，只有藏人才有。」

若尔当如何修，「须从最初次第学习。」朗日塘巴云：「霞婆瓦与我，有十八种人方便，一种马方便。人方便者，谓发大菩提心，随作何事，悉学利益有情。马方便者，谓菩提心未生者令不生，已生者令不住，不使增长者为我爱执，故特于彼尽力违害，正对有情尽力利益。」大瑜伽师谓善知识敦巴云：「我有风息平等转等，如此如此三摩地。」答云：「汝修纵能耳边击鼓不可破坏，若无慈悲及菩提心，犹当生于昼夜应悔之地。」此中意趣似说，当成能生无暇无色等处，异生之因。康垄巴云：「我等于觉噶有情颠倒行事，有情于我等亦当如是行。」立与未立大乘根本，入与未入大乘之分，一切皆是相值于此，故一切时应观于此令心生起。若生者善，若未生者莫如是住，应常亲近开示此法大善知识，常与如是修心伴侣共同居住，观阅显示此法

经论，勤修此因积集资粮，净此障碍。自能如是净修其心，则定能下圆满种子，诚非小事，理应欢喜。如大觉噶云：「欲趣大乘门，觉心如日月，除暗息热恼，励劫亦令生。」

若尔当如何修，「须从最初次第学习。」「那么，应当如何修习慈悲心呢？」大众请尊者开示。阿底峡尊者说：「必须从最初的次第开始学习。」这句话的意思，是包括了所有的菩提道，就是从下士道、中士道，一直到上士道修菩提心为止的所有次第。

朗日塘巴云：「霞婆瓦与我，有十八种人方便，一种马方便。人方便者，谓发大菩提心，随作何事，悉学利益有情。马方便者，谓菩提心未生者令不生，已生者令不住，不使增长者为我爱执，故特于彼尽力违害，正对有情尽力利益。」朗日塘巴（和霞婆瓦同为博朵瓦的弟子，又是霞婆瓦的老师）说：「霞婆瓦和我，有十八种人方便、一种马方便。什么是人方便呢？是在发大菩提心之后，不论做什么事，都会学习去利益有情。（十八，是多数的称呼，属于西藏的一种方言。）什么是马方便呢？是指菩提心未生时令不生；已生时令不住、不增长。为什么会这样呢？就是因为我爱执的缘故。所以，应当尽力地去除我爱执，反过来去利益有情。」

大瑜伽师谓善知识敦巴云：「我有风息平等转等，如此如此三摩地。」大瑜伽师对善知识敦巴炫耀说：「我已经证到能风息平等转……等三摩地。」

答云：「汝修纵能耳边击鼓不可破坏，若无慈悲及菩提心，犹当生于昼夜应悔之地。」此中意趣似说，当成能生无暇无色等处，异生之因。敦巴尊者回答说：「纵使你能修到在耳边敲鼓也不会破坏的禅定力，如果没有慈悲和菩提心的话，将来还是会生在日夜都充满悔恨的地方。」这句话的意思，似乎是说，甚深的禅定，是将来投生八无暇中无色界天等处，最主要的原因。

康垄巴云：「我等于觉噶有情颠倒行事，有情于我等亦当如是行。」康垄巴尊者说：「我们如果对有情颠倒行事，有情对我们也会这么做。」

立与未立大乘根本，入与未入大乘之分，一切皆是相值于此，故一切时应观于此令心生起。到底有没有立下大乘的根本？有没有进入大乘的行列？最主要的分别就在这里，所以应当随时观察自己，一定要让菩提心尽快生起。

若生者善，若未生者莫如是住，应常亲近开示此法大善知识，常与如是修心伴侣共同居住，观阅显示此法经论，勤修此因积集资粮，净此障碍。自能如是净修其心，则定能下圆满种子，诚非小事，理应欢喜。如果能因此生起菩提心，那当然是最好的了，若是不能生起，也千万不要就此停住。应常亲近能开示此法的大善知识，尽量和修菩提心的法侣共住，并且多方参阅显示此法的经论，以及勤修积聚发心的资粮、和净除发心的障碍。若能如此净修我们的自心，一定能种下圆满的菩提种子，这绝非是一件小事，

所以应当很欢喜地依次第来修学。

如大觉嚧云：「欲趣大乘门，觉心如日月，除暗息热恼，励劫亦令生。」正如阿底峡尊者所说的：「想要趣入大乘之门，所发的大菩提心，就要像日、月一样，能除去黑暗和热恼。所以，就算要经过历劫修行，也一定要让它生起。」

### 第三此心发起之量。如前已说，应当了知。

第三此心发起之量。如前已说，应当了知。如何发起菩提心的方法，第三部分是说明，菩提心所生起的量，到何时才算圆满？正如前面所说：「如果对一切的有情，都能任运自然地生起悲心，就是大悲心圆满的时候」，现在菩提心所生起的量，也是同样的道理：「对一切有情，都能任运自然地生起菩提心，就是菩提心圆满的时候。」