

菩提道次第廣論-上士道 第九講

第二依寂天教典而修分三：一、思惟自他能換勝利及不換過患，二、若能修習彼心定能發生，三、修習自他相換法之次第。 今初

修菩提心的次第當中，第二種傳承是依寂天菩薩的教典而修。內容分三：第一、思惟能修自他交換的殊勝利益、及不能修自他交換的過患，第二、如果藉由修習，自他交換的心一定能生起，第三、修習自他交換法的次第。

首先介紹思惟能修自他交換、即不能修自他交換的利益和過失。

思惟自他能換勝利，及不換過患者。入行論云：「若有欲速疾，救護自及他，彼應自他換，密勝應受行。」又云：「盡世所有樂，悉從利他生，盡世所有苦，皆從自利起。此何須繁說，凡愚作自利，能仁行利他，觀此二差別。若不能真換，自樂及他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。」謂當思惟，唯自愛執，乃是一切衰損之門，愛執他者，則是一切圓滿之本。

思惟自他能換勝利，及不換過患者。入行論云：「若有欲速疾，救護自及他，彼應自他換，密勝應受行。」思惟能修自他交換的殊勝利益、及不能修自他交換的過患，正如入行論中所說：「如果想快速地救護自己和他人出離生死，就應當修習自他交換，這個最密勝的妙行。」

又云：「盡世所有樂，悉從利他生，盡世所有苦，皆從自利起。此何須繁說，凡愚作自利，能仁行利他，觀此二差別。若不能真換，自樂及他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。」又說：「一切世間所有的快樂，都是從利他中產生，一切世間所有的痛苦，都是從自利中生起。這麼淺顯的道理，又何須多說呢？但凡夫愚癡不明白這個道理，才會每天忙著自利，只有佛觀察到這兩者的差別，才能一心一意地行利他。若是不能將自己的快樂，和他人的痛苦真實交換，不但不能成佛，而且在生死輪迴中也沒有快樂可言。」

謂當思惟，唯自愛執，乃是一切衰損之門，愛執他者，則是一切圓滿之本。所以，應當好好地思惟：只是貪愛、執著自己的利益（我愛執），是一切衰損之門（因為我愛執，所以生貪瞋癡等煩惱，造作殺盜淫等惡行，結果不是墮在三惡道，就是生在貧窮、下賤的人中，諸根不具、短命多病、常遭不如意等事，故是一切衰損之門）；若能貪愛、執著他人的利益（他愛執），則是一切圓滿之本（不但能成佛，就是生在人中，也有大權勢、大名稱、言威信、多長壽、智慧利等，所以是一切圓滿之本）。

若修自他換易意樂，定能發起。如先怨敵聞名便怖，後若和順相結為友，

設無彼時，亦能令生最大憂惱，一切悉是隨心而轉。故若能修觀自如他，觀他如自亦能生起。即此論云：「困難不應退，皆由修力成，先聞名生畏，後無彼不樂。」又云：「自身置為餘，如是無艱難。」若作是念，他身非我身，云何於彼能生如自之心耶。即此身體亦是父母精血所成，是他體分，然由往昔串習力故而起我執。若於他身修習愛執，宛如自體亦能生起。即彼論云：「如汝於他人，一滴精血聚，虛妄執為我，如是應修餘。」如是善思勝利過患，則能至心愛樂修習，又見修習便能生起。

若修自他換易意樂，定能發起。依寂天菩薩教典而修的第二部分，是如果依上面所說的來思惟觀察，一定能生起修習自他交換的心。

如先怨敵聞名便怖，後若和順相結為友，設無彼時，亦能令生最大憂惱，一切悉是隨心而轉。故若能修觀自如他，觀他如自亦能生起。就好比之前是怨敵，只要一聽到對方的名字，就不由自主地生起恐怖、厭惡的心。之後卻因為重修舊好而結為摯友，在分離的時候，反而引起很大的憂愁和苦惱。為什麼會有這麼大的區別呢？這一切都是因為心的愛執轉變的緣故。若依照這個道理來推論，現在要修習將自己看作他人、將他人看作自己，轉變的心念也能夠生起。

即此論云：「困難不應退，皆由修力成，先聞名生畏，後無彼不樂。」這個道理，就是入行論所說的：「就算再困難，也不應該退卻，這個自他交換的法門，都是由修習力（不斷不斷地串習，一直到轉變心意為止）所成就的。就像先前聽到怨敵的名字就生起畏懼，後來成為摯友相離時卻反而不樂，這種愛執的轉變，也是由薰習而起的。」

又云：「自身置為餘，如是無艱難。」又說：「只要經常這樣串習，要把自身當作他身，應該是沒有什麼困難的。」

若作是念，他身非我身，云何於彼生如自之心耶。如果你還是這樣想，他身又不是我身，怎麼能生起「把他身當作是我身」的心呢？

即此身體亦是父母精血所成，是他體分，然由往昔串習力故而起我執。若於他身修習愛執，宛如自體亦能生起。你可以這樣思惟：這個身體，也是父精母血因緣和合而有的，本來就屬他人身體的一部分，只是因為過去串習力的緣故，才會生起我執。現在如果對於他身也能同樣修習愛執，把他身當作是我身的心就能生起。

即彼論云：「如汝於他人，一滴精血聚，虛妄執為我，如是應修餘。」正如彼論中所說：「你只是他人一滴精血的聚合體，卻虛妄執著以為是我。現在就這樣來修習，把他身當作是自身一樣地愛執。」

如是善思勝利過患，則能至心愛樂修習，又見修習便能生起。如果能夠善於思惟，能修自他交換的殊勝利益，以及不能修自他交換的過患，就會至誠愛樂修習這個法門，若是能不斷串習，自他交換的心就一定能生起。

彼修自他換易之理，次第云何。言自他換，或說以自為他以他為自者，非是於他強念為我，於他眼等念為我所而修其心。乃是改換愛著自己，棄捨他人二心地位。應當發心愛他如自，棄自如他。故說改換自樂他苦，應知亦是於我愛執視如怨敵，滅除愛重我之安樂，於他愛執見為功德，滅除棄捨他人痛苦，於除他苦殷重修習，總當不顧自樂而除他苦。

彼修自他換易之理，次第云何。依寂天菩薩教典而修的第三部分，是修習自他交換法的次第。

言自他換，或說以自為他以他為自者，非是於他強念為我，於他眼等念為我所而修其心。乃是改換愛著自己，棄捨他人二心地位。應當發心愛他如自，棄自如他。所謂的「自他交換」，或是說「把自己當作他人、把他人當作自己」的意思，並不是強迫自己接受他就是我，他的眼睛……等，就是我的眼睛……等，而是交換愛著自己、棄捨他人這兩種心的地位，將它轉變為愛著他人、棄捨自己。

故說改換自樂他苦，應知亦是於我愛執視如怨敵，滅除愛重我之安樂，於他愛執見為功德，滅除棄捨他人痛苦，於除他苦殷重修習，總當不顧自樂而除他苦。同樣的，如果想改換「貪愛自己安樂、棄捨他人痛苦」的心，也是要把「我愛執」看作是怨敵、把「他愛執」看作是功德，這樣才能滅除「貪愛自己安樂、棄捨他人痛苦」的心，而做到「完全不顧著自己的安樂，一心只想為他除苦」。

此中分二：一、除其障礙，二、正明修法。 今初

修習自他交換法的次第分二：一、除其障礙；二、正明修法。
首先介紹除其障礙。

修習此心有二障礙。一謂執自樂他苦，所依自他二身，猶如青黃各各類別。次於依此所生苦樂，亦便念云，此是我者應修應除，此是他者輕而棄捨。能治此者，謂觀自他非有自性各各類別，唯互觀待，於自亦能起如他心，於他亦能起自覺故。如彼山此山，譬如彼山雖就此岸起彼山心，若至彼山則定發起此山之覺。故不同青色，任待於誰唯起青覺，不起餘色之覺。如集學論云：「修自他平等，堅固菩提心，自他唯觀待，妄如此彼岸。彼岸自非彼，觀誰而成此，自且不成自，觀誰而成他。」此說唯由觀所待處而假安立，全無自性。二謂又念他之痛苦，無害於我，為除彼故不須勵力。除此礙者，謂若如是，則恐老時受諸苦惱，不應少年積集財物，以老時苦無害於少故。如其手亦不應除足之痛苦，以是他故。老時幼年，前生後生，僅是一例，即前日後日，上午下午等皆如是知。若謂老幼是一相續，其手足等是一身聚，故與自他不相同者。相續與身聚，是於多剎那多支分

而假設施，無獨立性，自我他我亦皆於假聚相續而安立。故言自他皆觀待立全無自性，然由無始串習愛執增上力故，自所生苦便不忍受，若能於他修習愛執，則於他苦亦能發生不忍之心。

修習此心有二障礙。通常修習自他交換的心，會有兩種障礙。

一謂執自樂他苦，所依自他二身，猶如青黃各各類別。次於依此所生苦樂，亦便念云，此是我者應修應除，此是他者輕而棄捨。第一種障礙，是堅決認為自、他各有自性。所謂自己的快樂、他人的痛苦，因所依身的不同，當然就產生不同的結果。自己的快樂，絕對不可能變成他人的快樂；他人的痛苦，也不可能成爲自己的痛苦，就像青色、黃色，各有它自己的顏色，青色不可能變成黃色，黃色也不可能成爲青色一樣。既然各有它的自性，當然心裡所想的就只是：爲了自己，我要追求快樂、除去痛苦；對於他人的苦樂，則完全地輕視、棄捨。

能治此者，謂觀自他非有自性各各類別，唯互觀待，於自亦能起如他心，於他亦能起自覺故。如彼山此山，譬如彼山雖就此岸起彼山心，若至彼山則定發起此山之覺。故不同青色，任待於誰唯起青覺，不起餘色之覺。該如何來對治第一種障礙呢？應該經常思惟觀察：自、他並沒有各自的自性，所謂的自、他，只是互相觀待，所產生的一種妄覺。其實對於自己，也可以生起如他的心；對於他人，也可以生起如自的感覺。就好像相對的兩座山，你站在此山，會生起對面是彼山的感覺；等你到了對山，又會對原本的此山產生彼山的感覺。所以，所謂的此山、彼山，只是互相觀待而有的妄覺，並不是真有此山、彼山的自性。這和青色的情況不同，青色不論誰看都是青色，絕對不會生起是其他顏色的妄覺。

如集學論云：「修自他平等，堅固菩提心，自他唯觀待，妄如此彼岸。彼岸自非彼，觀誰而成此，自且不成自，觀誰而成他。」此說唯由觀所待處而假安立，全無自性。正如集學論中所說：「要修自他平等使菩提心堅固，就應該親自觀察自、他只是互相觀待而成，並沒有它的自性。就好彼此岸和彼岸，只是互相觀待而有的妄覺，彼岸並非有彼岸的自性，到對岸觀時又成了此岸。同樣的，自己也沒有自己的自性，等到對方觀時又成了他人。」這就說明只是由觀待而假安立的名稱（自他、彼此），全部沒有它們的自性。

二謂又念他之痛苦，無害於我，為除彼故不須勵力。第二種障礙，是又想到他人的痛苦，對我並不會造成任何的傷害，因此沒有必要努力爲他人除去痛苦。

除此礙者，謂若如是，則恐老時受諸苦惱，不應少年積集財物，以老時苦無害於少故。該如何去除這個障礙呢？就是思惟：如果說，他人的痛苦，不會傷害到我，所以我沒有必要努力爲他人除苦的話，那麼，我們也不應該害怕老年的時候吃苦受罪，而在年少的時候努力積集財物，因爲老年時的苦，並不會傷害到少年的緣故。

如其手亦不應除足之痛苦，以是他故。同樣的，手也不應該為腳來除去痛苦，因為是其他部分的緣故。

老時幼年，前生後生，僅是一例，即前日後日，上午下午等皆如是知。說老年、少壯；前生、後世，只是舉一個例子，說前天、後天；上午、下午……等，都是同樣的道理。

若謂老幼是一相續，其手足等是一身聚，故與自他不相同者。相續與身聚，是於多剎那多支分而假設施，無獨立性，自我他我亦皆於假聚相續而安立。如果你說：年老、年幼，是時間的相續；手、腳，是身體（集聚）的一部分，和我們所說的自、他不同。若是你這樣認為的話，就完全錯了！因為所謂的相續，是由很多剎那而假設施的，因此才有年老、年少的名稱；所謂的身體（集聚），也是由很多部分而假設施的，因此才有手、腳的名稱。雖然有種種的名稱，但卻沒有它們獨立的自體。所以，所謂自我、他我，也是由相續、集聚所假設施的名稱，並沒有它們的自性。

故言自他皆觀待立全無自性，然由無始串習愛執增上力故，自所生苦便不忍受，若能於他修習愛執，則於他苦亦能發生不忍之心。雖然自、他完全由觀待而起，並沒有它的自性。但由於無始以來，不斷串習我愛執的緣故，才會使它的力量愈來愈強，以致於對自己所受的苦不能忍受。現在如果開始修習他愛執，也能夠因為串習力的增長，而對他人所受的痛苦，生起不忍的心。