

菩提道次第廣論-上士道
第十講

如是除自他換諸障礙已，正修習者。謂由於自貪著力故，起我愛執，由此執故無始生死乃至現在，發生種種不可愛樂，欲修自利作自圓滿，行非方便經無數劫，自他二利悉無所成，非但無成，且唯受其眾苦逼惱。若自利心移於利他，則早定成佛，圓滿自他一切利益，由未如是，故經長時勞而無益。今乃了知第一怨敵即我愛執，應後依止念及正知，堅固決定勵力滅除。其未生者當令不生，其已生者令不相續。入行論云：「此於生死中，百返損害我，意汝欲自利，雖經眾多劫，以此大疲勞，汝唯引生苦。」又云：「若汝從往昔，能作如是業，除佛圓滿樂，定無如斯時。」如是不執自言，不護自品，當數修心，將自身財及諸善根，悉無顧慮惠施有情。

修習自他交換法的次第，第二部分是正明修法。

如是除自他換諸障礙已，正修習者。在除去自他交換的兩種障礙之後，就能夠正式修習這個法門了。

謂由於自貪著力故，起我愛執，由此執故無始生死乃至現在，發生種種不可愛樂，欲修自利作自圓滿，行非方便經無數劫，自他二利悉無所成，非但無成，且唯受其眾苦逼惱。由於對我的貪愛、執著不斷，才會生起我愛執，也是因為我愛執的緣故，致使我從無始生死以來，一直到現在，發生了種種不如意的事。本想只求自利圓滿，卻因方法錯誤，導致經過了無數劫，不但自利不成，連利他也無所成就，不但無所成就，還被眾苦所逼惱。

若自利心移於利他，則早定成佛，圓滿自他一切利益，由未如是，故經長時勞而無益。如果能夠將自利的心移作利他，不但早就成佛，也同時圓滿自他一切利益了。正因為不是如此，才使得我雖然經過長時間的勞苦，卻一無所獲。

今乃了知第一怨敵即我愛執，應後依止念及正知，堅固決定勵力滅除。其未生者當令不生，其已生者令不相續。現在既然已經知道，自己最大的怨敵是我愛執，就應當依止正念、正知不斷觀照，在未生起時，不要讓它生起；若已生起時，切莫使它相續，一定要下定決心，努力將它滅除。

入行論云：「此於生死中，百返損害我，意汝欲自利，雖經眾多劫，以此大疲勞，汝唯引生苦。」正如入行論中所說：「在生死中，曾千百次損害我的，就是我愛執（自利），它使我雖經無數劫，引發大疲勞，所得的也只有苦而已。」

又云：「若汝從往昔，能作如是業，除佛圓滿樂，定無如斯時。」又說：「如果你能從過去，就轉為他愛執（利他），不但沒有現在的眾多痛苦，還

有成佛圓滿的安樂。」

如是不執自言，不護自品，當數修心，將自身財及諸善根，悉無顧慮惠施有情。所以，從今以後，絕對不再起我愛執，不再自我守護，轉為修他愛執，把自己的內身、外財、以及所修的善根，完全沒有顧著地布施給一切有情。

又施彼已即應利彼，不應於彼而行邪行，故於身等應當滅除自利之心。如云：「意汝定應知，自為他自在，除利諸有情，汝今莫想餘。他自在眼等，不應作自利，眼等於利他，不應作邪行。」若見身等棄捨利他攀緣自利，或身語意而反於他作損害緣，應作是念而正遮止，此於往昔，亦曾令受無邊眾苦，現今若於相似利益而生錯誤，隨彼轉者當生大苦。如云：「汝昔傷害我，已往可不諫，我見汝何逃，應摧汝驕慢。今汝應棄捨，思我有自利，我於餘賣汝，莫厭應盡力。放逸不將汝，惠施諸有情，汝則定將我，授與諸獄卒。如是汝長時，捨我令久苦，今念諸怨恨，摧汝自利心。」如是數思愛他勝利，當由至心發生勇悍，棄他之心未生不生，其已生者令不相續，於他令發可愛可樂可意之相。

又施彼已即應利彼，不應於彼而行邪行，故於身等應當滅除自利之心。既然一切都布施給眾生了，就應該利益他們，不要再對他們做殺、盜、姪等邪行，對於自己的內身、外財，也應當徹底滅除自利的心。

如云：「意汝定應知，自為他自在，除利諸有情，汝今莫想餘。他自在眼等，不應作自利，眼等於利他，不應作邪行。」正如論中所說：「你心裡應當很清楚知道，只為他人著想，除了利益一切有情之外，其他就沒有什麼好考慮的。對於他人所受用的眼等境界，不應作自利想，對於自己所受用的眼等境界，則完全用於利他，不應作任何的邪行。」

若身等棄捨利他攀緣自利，或身語意而反於他作損害緣，應作是念而正遮止，此於往昔，亦曾令受無邊眾苦，現今若於相似利益而生錯誤，隨彼轉者當生大苦。一旦見到自己的身正在做棄捨利他、攀緣自利的事；或者自己正用身、語、意，在傷害眾生的時候，應當馬上制止，並且這樣思惟：過去就是因為我愛執，才造下種種罪業，受無邊的眾苦，如今又要為自己的利益打算，而生錯誤的決定，這樣隨我愛執轉的結果，又會產生無量的大苦。

如云：「汝昔傷害我，已往可不諫，我見汝何逃，應摧汝驕慢。今汝應棄捨，思我有自利，我於餘賣汝，莫厭應盡力。放逸不將汝，惠施諸有情，汝則定將我，授與諸獄卒。如是汝長時，捨我令久苦，今念諸怨恨，摧汝自利心。」正如論中所說：「你（指我愛執）過去曾傷害我，既然已經過去了，我可以不再追究你的過失，但現在我要摧伏你的驕慢，看你能逃往何處？你應當棄捨以為「執我」有利益可圖的想法，而轉為「執他」（他愛執），

這樣才有真實的利益可言，你應該盡力這樣做，千萬不要生起厭倦的心。如果我還是像過去一樣放逸自己，不把你惠施給一切有情的話，你遲早會把我交給獄卒，長時受盡地獄的苦，所以我現在就要把你當作我最怨恨的敵人，好好摧破你自利的心。」

如是數思愛他勝利，當由至心發生勇悍，棄他之心未生不生，其已生者令不相續，於他令發可愛可樂可意之相。就像這樣數數思惟愛他的殊勝利益，至誠地發起勇悍利他的心，一定要做到：棄捨他人的心未生起時，不讓它生起；已生起時，不讓它相續，對於一切有情，也務必做到猶如愛子般地生起悅意可愛之情。

如昔於自愛樂執著，今於他所應令發起愛執之心，如云：「應執餘如我。」能發如是愛執有情，其因謂當念彼恩德，或見於自所作饒益。此復猶如見諸沃田善植種子，能結眾多上妙果實便極珍愛。如是若於有情福田植施等種，亦能出現時究竟一切利樂。若獲定解，亦起愛執，故於是等應當思惟。入行論云：「有情與諸佛，同能生佛法，如其敬信佛，何不敬有情。」此如令諸有情歡喜頌說，若殺有情則能引其墮三惡趣，若救其殺能引善趣復得長壽，若於有情不與而取及施資財，發瞋恚心及修慈悲，亦能引生善趣惡趣。特緣有情乃得發心，為利有情始修諸行，是故成佛亦須有情，要依有情施等乃滿，當審思惟。釋菩提心論云：「世間善惡趣，其愛非愛果，皆由於有情，作利損而生，若無上佛位，且依有情得。人天諸資財，梵釋及猛利，護世所受用，於此三趣中，無非利有情，所引此何奇。地獄鬼畜中，有情之所受，苦事非一種，從損有情起，飢渴互打擊，及侵害等苦，難遮無窮盡，皆損有情果。」諸聲聞等果報下劣，是由未能廣行利他，諸佛獲得究竟果位，是由廣利有情而生，應思此理，不應剎那貪著自利。即前論云：「於有情離貪，如毒應棄捨，諸聲聞離貪，豈非下菩提，由不棄有情，佛證大菩提。若知生如是，利非利諸果，則於剎那頃，豈有貪自利。」是則專住利他及菩提果，亦見是從菩提心苗之所出生，此心根本見為大悲。故諸佛子愛樂修習，若多修習令其堅固，則能任運趣極難行諸廣大行。即前論云：「悲堅為根本，菩提心苗生，專利他覺果，諸佛子應修。若修令堅固，諸怖他苦者，能捨靜慮樂，而趣入無間，此奇此應讚，此為勝士法。」今於此義，亦應用諸先賢言論而發定解，如覺嚆云：「不知修慈悲之菩薩，唯藏人能知。」

如昔於自愛樂執著，今於他所應令發起愛執之心，如云：「應執餘如我。」就像過去愛執自己一樣，現在發起愛執他人的心，儘量做到論中所說的：「應當愛執他人，就像愛執自己一樣。」

能發如是愛執有情，其因謂當念彼恩德，或見於自所作饒益。如何能發起愛執一切有情的心？最主要是經常憶念一切有情對自己的恩德，還有

見到有情對自己所做的種種饒益的事。

此復猶如見諸沃田善植種子，能結眾多上妙果實便極珍愛。如是若於有情福田植施等種，亦能出現時究竟一切利樂。若獲定解，亦起愛執，故於是等應當思惟。如果見到肥沃的田地，種下優良的種子，結出很多上妙的果實，便會非常珍愛。同樣的，如果在一切有情的福田當中，種下布施等善根的種子，也能出生眼前和究竟一切利樂的上妙果實。若是有這樣決定的勝解，就能生起愛執他人的心，因此，對於這些內容，應當多多的思惟。

入行論云：「有情與諸佛，同能生佛法，如其敬信佛，何不敬有情。」入行論中說：「有情和諸佛，同樣能讓我們成佛，我們能敬信佛，爲什麼不能恭敬有情呢？」

此如令諸有情歡喜頌說，若殺有情則能引其墮三惡趣，若救其殺能引善趣復得長壽，若於有情不與而取及施資財，發瞋恚心及修慈悲，亦能引生善趣惡趣。特緣有情乃得發心，為利有情始修諸行，是故成佛亦須有情，要依有情施等乃滿，當審思惟。我們爲什麼不讓有情歡喜、歌頌、稱說呢？若是殺害有情，就會墮三惡趣。若是救護他們，不但能引生善趣，還能得長壽的果報。同樣的，我們如果對有情做出偷盜、邪淫、或發瞋恚心等傷害的行爲，就會引生惡趣；如果反過來，做一些布施、或修慈悲等善行，就能生在善趣。因此，一切的善惡果報，都是依對有情的造作而來。又譬如：我們要特別緣一切有情，才能發菩提心；我們也是爲了要利益一切有情，才開始修種種菩薩行；而修菩薩行，也要依有情才能圓滿布施等波羅蜜；等十波羅蜜圓滿，就能成就佛道。所以，想要成佛，自始至終，都不能離開有情，也只有一切有情，能讓我們圓滿成佛，對這個成佛必須有情的道理，應當要審慎的思惟。

釋菩提心論云：「世間善惡趣，其愛非愛果，皆由於有情，作利損而生，若無上佛位，且依有情得。人天諸資財，梵釋及猛利，護世所受用，於此三趣中，無非利有情，所引此何奇。地獄鬼畜中，有情之所受，苦事非一種，從損有情起，飢渴互打擊，及侵害等苦，難遮無窮盡，皆損有情果。」釋菩提心論中說：「世間的善惡趣，和所得的善惡果，都是依對有情所做的利益和損害而來，就是最後成佛的果位，也要依有情才能獲得。一切人、天的資財，大梵天、帝釋天、四天王天所受用的境界，這些三善趣的果報，都是從利益有情而來；相對的，在地獄、餓鬼、畜生當中，所受的種種苦，也是從損害有情而起，譬如受長時飢渴、互相打鬥、侵害等無法避免、無窮盡的苦，都是損害有情的果報。」

諸聲聞等果報下劣，是由未能廣行利他，諸佛獲得究竟果位，是由廣利有情而生，應思此理，不應剎那貪著自利。像聲聞等小乘，他們果報爲什麼這麼下劣，就是因爲不能廣行利他的事業；而諸佛爲什麼能獲得究竟圓滿的果位，就是由於廣大利益一切有情而來，對於這其中的道理，應多

加思惟，千萬不要生起剎那貪著自利的心。

即前論云：「於有情離貪，如毒應棄捨，諸聲聞離貪，豈非下菩提，由不棄有情，佛證大菩提。若知生如是，利非利諸果，則於剎那頃，豈有貪自利。」就如前面入行論中所說：「對於一切有情，應該遠離貪愛的心，就像對待毒藥一樣必須把它棄捨，但是聲聞人能夠遠離貪愛，為什麼只證到下等菩提（正覺）呢？這是因為他們雖能遠離對有情的貪愛，卻在同時棄捨了有情。如果能夠不棄捨有情，就能像佛一樣證得大菩提（無上正等正覺）。我們若真能明白利益、和不利益有情，所得果報的差別，又怎麼會在剎那間，生起貪著自利的心？」

是則專住利他及菩提果，亦見是從菩提心苗之所出生，此心根本見為大悲。故諸佛子愛樂修習，若多修習令其堅固，則能任運趣極難行諸廣大行。想要一心專注在利他和菩提果上，則必須先有菩提心，而菩提心的根本就是大悲。所以，一切的佛子都應該愛樂修習大悲心，若是能夠經常修習使它堅固，就能任運趣向極難行的廣大行了。

即前論云：「悲堅為根本，菩提心苗生，專利他覺果，諸佛子應修。若修令堅固，諸怖他苦者，能捨靜慮樂，而趣入無間，此奇此應讚，此為勝士法。」正如前入行論中所說的：「堅固的大悲心，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，都應當愛樂修習。如果能夠修習令它堅固，就能使原本害怕難忍、難行的菩薩行、而耽著在禪定之樂的學子，捨下他們的貪著，無間趣入利他的事業。像如此奇妙的勝士之法，是應該被稱揚讚歎的。」

今於此義，亦應用諸先賢言論而發定解，如覺嚙云：「不知修慈悲之菩薩，唯藏人能知。」關於這其中的道理，也可以舉一些先賢的言論，來幫助發起決定的勝解，譬如：有一次，阿底峽尊者到西藏，問大眾說：「菩提心怎麼發？」回答說：「依照儀軌念誦來發。」又問：「在沒有念誦之前，慈悲心如何修？」大眾都不能回答。於是阿底峽尊者就說：「不知道如何修菩提心的菩薩，只有藏人才有。」

若爾當如何修，「須從最初次第學習。」朗日塘巴云：「霞婆瓦與我，有十八種人方便，一種馬方便。人方便者，謂發大菩提心，隨作何事，悉學利益有情。馬方便者，謂菩提心未生者令不生，已生者令不住，不使增長者為我愛執，故特於彼盡力違害，正對有情盡力利益。」大瑜伽師謂善知識敦巴云：「我有風息平等轉等，如此如此三摩地。」答云：「汝修縱能耳邊擊鼓不可破壞，若無慈悲及菩提心，猶當生於晝夜應悔之地。」此中意趣似說，當成能生無暇無色等處，異生之因。康瓏巴云：「我等於覺嚙有情顛倒行事，有情於我等亦當如是行。」立與未立大乘根本，入與未入大乘之分，一切皆是相值於此，故一切時應觀於此令心生起。若生者善，若未生者莫如是住，應常親近開示此法大善知識，常與如是修心伴侶共同居住，

觀閱顯示此法經論，勤修此因積集資糧，淨此障礙。自能如是淨修其心，則定能下圓滿種子，誠非小事，理應歡喜。如大覺嚙云：「欲趣大乘門，覺心如日月，除暗息熱惱，勵劫亦令生。」

若爾當如何修，「須從最初次第學習。」「那麼，應當如何修習慈悲心呢？」大眾請尊者開示。阿底峽尊者說：「必須從最初的次第開始學習。」這句話的意思，是包括了所有的菩提道，就是從下士道、中士道，一直到上士道修菩提心為止的所有次第。

朗日塘巴云：「霞婆瓦與我，有十八種人方便，一種馬方便。人方便者，謂發大菩提心，隨作何事，悉學利益有情。馬方便者，謂菩提心未生者令不生，已生者令不住，不使增長者為我愛執，故特於彼盡力違害，正對有情盡力利益。」郎日塘巴（和霞婆瓦同為博朶瓦的弟子，又是霞婆瓦的老師）說：「霞婆瓦和我，有十八種人方便、一種馬方便。什麼是人方便呢？是在發大菩提心之後，不論做什麼事，都會學習去利益有情。（十八，是多數的稱呼，屬於西藏的一種方言。）什麼是馬方便呢？是指菩提心未生時令不生；已生時令不住、不增長。為什麼會這樣呢？就是因為我愛執的緣故。所以，應當盡力地去除我愛執，反過來去利益有情。」

大瑜伽師謂善知識敦巴云：「我有風息平等轉等，如此如此三摩地。」大瑜伽師對善知識敦巴炫耀說：「我已經證到能風息平等轉……等三摩地。」

答云：「汝修縱能耳邊擊鼓不可破壞，若無慈悲及菩提心，猶當生於晝夜應悔之地。」此中意趣似說，當成能生無暇無色等處，異生之因。敦巴尊者回答說：「縱使你能修到在耳邊敲鼓也不會破壞的禪定力，如果沒有慈悲和菩提心的話，將來還是會生在日夜都充滿悔恨的地方。」這句話的意思，似乎是說，甚深的禪定，是將來投生八無暇中無色界天等處，最主要的原因。

康攏巴云：「我等於覺嚙有情顛倒行事，有情於我等亦當如是行。」康攏巴尊者說：「我們如果對有情顛倒行事，有情對我們也會這麼做。」

立與未立大乘根本，入與未入大乘之分，一切皆是相值於此，故一切時應觀於此令心生起。到底有沒有立下大乘的根本？有沒有進入大乘的行列？最主要的分別就在這裡，所以應當隨時觀察自己，一定要讓菩提心儘快生起。

若生者善，若未生者莫如是住，應常親近開示此法大善知識，常與如是修心伴侶共同居住，觀閱顯示此法經論，勤修此因積集資糧，淨此障礙。自能如是淨修其心，則定能下圓滿種子，誠非小事，理應歡喜。如果能因此生起菩提心，那當然是最好的了，若是不能生起，也千萬不要就此停住。應常親近能開示此法的大善知識，儘量和修菩提心的法侶共住，並且多方參閱顯示此法的經論，以及勤修積集發心的資糧、和淨除發心的障礙。若能如此淨修我們的自心，一定能種下圓滿的菩提種子，這絕非是一件小事，

所以應當很歡喜地依次第來修學。

如大覺嚙云：「欲趣大乘門，覺心如日月，除暗息熱惱，勵劫亦令生。」正如阿底峽尊者所說的：「想要趣入大乘之門，所發的大菩提心，就要像日、月一樣，能除去黑暗和熱惱。所以，就算要經過歷劫修行，也一定要讓它生起。」

第三此心發起之量。如前已說，應當了知。

第三此心發起之量。如前已說，應當了知。如何發起菩提心的方法，第三部分是說明，菩提心所生起的量，到何時才算圓滿？正如前面所說：「如果對一切的有情，都能任運自然地生起悲心，就是大悲心圓滿的時候」，現在菩提心所生起的量，也是同樣的道理：「對一切有情，都能任運自然地生起菩提心，就是菩提心圓滿的時候。」