

0040 菩提道次第略論 20141026-a

主講法師：上良下因法師

2014 淨律學佛院

《菩提道次第略論》

諸位同學，阿彌陀佛！

首先請大家發起菩提心，為了利益一切如母般的有情而來聽聞此法，同時能夠如理如法地聽聞。

各位請翻到講義一百八十七面，看到：

第二段的**第二種障礙**。

那這就是說，我們要修自他交換的時候，會有很大的障礙，這種很大的障礙就是種人我的對待，覺得“我是我，他是他”，這個時候會有障礙，很難以生起說愛他如同愛己一樣，很難生起這樣的心。所以呢，就是要配合種種的觀法，尤其是空觀，這個地方所說就是空觀的方法來幫助我們破除這樣的這種障礙。這個地方所謂“第二種障礙”，我們看這個文，它說：

又念：“他人之苦無害於我，是故不須為除其苦而勵力也。”

這是種一般眾生普遍會有的想法，就是說，“他人的苦，那是他的苦，對我又沒有損害。比如說眾生在地獄、餓鬼、畜生當中受煎熬，跟我又沒有關，所以呢，不需要為了他的苦、拔出他的苦而努力，因為跟我沒關”。

底下說破除這種障礙的方法：

除此障礙 分四：

第一個、以年少、年老的行為作例子來破除，

論中說雲：若爾，則恐老時將受諸苦，不應於年少時集聚財物，因老時苦無害于少年故；

這個時候在論裡面，就破除什麼呢？如果說別人的苦跟我的苦沒有關係的話，同樣的道理，你說你老的時候那個人，老的時候的你，跟現在的你，也是兩碼子事。我們為了怕老的時候受苦，所以年輕的時候多努力。比如說怕老的時候沒有錢，年輕的時候多努力積累財物，為了防止老的苦——這樣的話，也沒有意義了。因為老的時候的你跟現在的你沒有關係，何必為了老的時候的你而現在的你努力積極財物呢？沒有需要。第一個，就是說如果你認為說，他的苦跟你的苦沒關的話，你就想，老的時候的你跟現在的你也沒有關，為什麼要積集財物？

第二個、**以身上的肢體和時間的前後作例子來破除。**

剛才是用時間上的年輕跟老，時間上的前後。這個時候就空間上，我們身體上的支分來破。

如是，則手亦不應除足之痛苦，因是他故。此僅一例，上、下午等亦如此配。

同樣道理，手不應該去除足的痛苦。比如說你腳上被個釘子釘到了，你自然會用手去拔出腳上的釘子、破除腳的苦的疼痛。既然這樣話，手是手、腳是腳，那何必說腳受苦了，手要去幫它呢？你既然說他的苦跟你沒關，那手跟腳也沒關，為什麼腳的苦要由手來幫助拔除呢？因為是他的故，他的緣故，“足”是“他”。

這個例子也可以來類推，像時間上來說，上午、下午也是一樣。比如說現在我們大家要持午，對不對？要持午的話，我們上午、中午以前，我們儘量吃

飽一點，怕下午還要用功，怕吃得不夠，下午用功肚子會餓，影響用功。那下午的你跟上午的你這兩碼子事，何必為了下午的你，而上午的你就是想辦法吃飽？因為這兩個也是不相干的。

所以也就是說手跟腳的例子，上午的你跟下午的你，或者年輕的你跟老的你，這個本來就不相干的。不相干的，何必要未雨綢繆而先做準備呢？如果不需要未雨綢繆而做準備，就是說如果說你認為你跟他沒有關係的話，這個你也不需要未雨綢繆而做準備了。這是個論主破斥的方法。

第三個、破除“之前的譬喻是同一種相續或聚合體，所以和自他二者不同”的疑問。

這個算是個反就，提問的人他反過來。反過來就是說來就他之前的這個疑問，就是說他接著再繼續問。就是說你跟之前譬喻的差別，手跟腳的差別和我跟他的差別是不一樣的。怎麼不一樣？我們看底下的文：

若念：“老、少乃是同一相續，手、足則為同一聚合體故，此與自、他二者不同。”

所謂“若念”就是說問的人他的反就，他反過來會提問說，這個老跟少，雖然說年輕的我跟老的時候的我不一樣，但是呢，是“同一相續”，是同一個心的相續，一直下去、一直下去的，不斷、不斷，不斷地蛻變，從年輕到老，是同一個相續，一直延續下去的。既然是同一個延續下去的，那麼我跟他之間產生這種完全沒相干的，那是不一樣的：這還是有關的，年輕的我跟老的我是同一個相續。

那麼手跟腳是同一個聚合體，雖然說手是手、腳是腳，但手跟腳是處於同樣一個我的身體這同一個聚合體，這屬於我所的聚合體當中，所以也跟我跟他這種差別是不一樣的。

所以結論，“此與自、他二者”這種差別是不同的。這個聽起來好像是蠻有道理的，對不對？年輕的我跟老的我事實上是同一相續，或者早上的我跟下午的我是同一相續，這個就時間上來說；就空間上來說，這個手跟腳，雖然手不是腳，腳不是手，但都是屬於我所擁有的聚合體當中的一個部分，所以還是有相關的，不是像我跟他之間沒有相關的。這是一個提問，一個反就。

接著底下破這樣的執著：

相續及聚合體，是於“眾多剎那”及“眾多支分”假立而成，無獨立性；

這個就是主要破斥的方法。所謂“相續”，就是說老跟少，它這個相續，不斷不斷地相續下去，年輕到老，或者上午跟下午，這也是一種相續，就時間上的一種相續，這是個相續；再來呢，“聚合體”就是說我們講手跟腳是同一個聚合體的一個部分，我的身體的一個，所謂“我的身體”的這個聚合體的一個部分——但事實上它的本質是屬於“眾多剎那”及“眾多支分”假立而成。

“眾多剎那”指的是相續，“眾多支分”指的是聚合體。就是說所謂的相續，早上的我跟下午的我，還有年輕的我跟老的我，那麼我們認為比如說上午的我跟下午的我，這是一直相續、一直綿延過去的，它們是等於說同一個主體一樣；但事實上呢，以佛法的智慧來看，他只是由眾多剎那、剎那、剎那，眾多剎那的生滅所以構成所謂的早上的我跟下午的我。為什麼我們觀察我們的色身是剎那生、剎那滅，我們的心也是剎那生、剎那滅。所以早上的你，不要說到下午了，現在的你到下個剎那，你的身跟心一瞬間都已經不是上面的。

雖然說，沒有錯，第二剎那的你跟第一個剎那的你，是有互相的關係的。那麼是有關係呢，但是這兩個並不是同一個主體，因為這兩個都是眾緣和合的。第一剎那的你，是由眾多因緣和合的，第二個剎那的你也是眾多因緣和合的。它事實上都是剎那生、剎那滅，剎那生、剎那滅。看起來好像一個獨立的主體，事實上他是快速地生滅當中。

就像什麼呢？我們看電影一樣，像電影的畫面，事實上是一格、一格、一格的，一格、一格本身是獨立的影像。但是因為電影的畫面跑得很快，那在我們視覺當中會有一種視覺殘留，所以我們會覺得好像一個活動的影像，但事實上它那個是一格一格獨立的影像。

同樣的，我們的身、我們的心，我們如果從阿賴耶緣起來講，就很容易理解。什麼呢？你看，比如說我現在講話，感覺好像一個獨立的我，我的身、我的心，在那邊運作、在講話。事實上，每一個剎那，這都是由阿賴耶識的種子變現的。變現當下是無間的，就是沒有時間的間隔，無間的，馬上就消失。第二個剎那又變現我這個身心五蘊，又消失，第三剎那又變成我的五蘊身心，又消失掉……它這個速度是非常非常快，快到就像我們剛才講的電影影像，一格一格的，快到你們覺得是個相續的影像。現在你覺得說“你的心”，心好像有一個主體，或者“你的身”好像都沒有什麼變化，事實上不是的。是阿賴耶識的種子，剎那生起、剎那滅，剎那生起、剎那滅，然後這個構成所謂的身心五蘊。看起來好像很堅固，事實上不是的。就《唯識學》來說，這樣解釋就很清楚了。所以所謂的相續，早上的你跟下午的你，好像有個主體、有個主宰的我，早上的我跟下午的我是同一個我，事實上不是的，他只是我們的心相續當中剎那生、剎那滅的一個影像。早上的影像跟下午的影像事實上是沒有關係的。

但是我們會方便說，早上的我怎麼樣、下午的我怎麼樣，或年輕的我怎麼樣，我老的時候怎麼樣，經典裡面有時也會方便說個“我”，但事實上這個“我”只是個假名，沒有真實的獨立的主宰的“我”的存在，是眾緣和合的一個相。

所以我們不要以為我們這個色身好像是很堅固、不可破，事實上不是的，它是迅速地在快速生滅當中。當然你如果沒有造很強大業力的話，他不會馬上變化。不會說一個人，下一剎那變一條蛇，那還不至於。但是也有這種事情發生過，《高僧傳》裡面記載，故事很長，我就不講了。反正就是個法師，一個出家眾，他這個也可能是修行有點禪定的力量，當他起強烈嗔恨心的時候，他馬上覺得全身很燥熱，接著很燥熱的時候，他在樹下想睡個午覺，休息一下。結果後來他從腳開始，兩個腳慢慢合併變成蛇的腳，慢慢、慢慢從下到上，到最後整個身體變蛇，然後只是他頭變人的頭，最後他就叫他同伴趕快走。他知道他變成那種蛇王了，大蛇蛇王。然後他同伴走了之後，他就把他的頭大力地往樹上敲，敲碎，蛇的頭跑出來了，然後整個變成蛇王了。這個遞奪，當下遞奪。

就是說大多數人可能心地沒那麼強、造業也沒那麼強，所以還不至於馬上遞奪，但是也不是說一定不會。就是因為本來就是剎那生、剎那滅的，但業成就的時候當下會改變的。所以所謂的“相續”，早上的我、下午的我，年輕的我、老的時候的我，這種相續，貌似好像有一個獨立的我的存在，但事實上是眾多剎那的一個假立而成的。

同樣所謂聚合體，我們總習慣性地認為，“這是我的手、這是我的腳、我的軀幹四肢、頭”，這些聚合在一起成為“我的身體”。但所謂“我的身體”事實上就只是手、腳、軀幹、頭，這一些的一個聚合而已，假名為一個“我的

身體”。事實上，這當中手是手、腳是腳，只是你執著這一切的支分成為“我的身體”，是這種無量劫來的串習，所以我們就深深牢固地執著是我的身體，所以會有這樣子的這種執著。

那會有這樣執著的時候，身體受影響，就會有快樂的感受、會有痛苦的感受，等等的，乃至你的心也會影響到身體裡面的支分，互相影響。但事實上呢，這當中都只是循業發現的，隨著業力不斷地顯現，沒有一個真實主宰的一個我的存在。所以身體會影響我們的心理，我們的心也會影響這個身體。所以像《維摩詰經》說：“何謂病本？謂之攀緣。”為什麼眾生會有身跟心的病呢？就是因為攀緣心而來的，攀緣心所以引發身跟心的種種的病變。

但事實上呢，這個就是說它身跟心會互相關聯，但是在這當中並沒有一個真實獨立的主宰這些手、腳這些的。只是你執著身上的這個手、身上的這個腳、軀幹等等，“這個是我的手腳、我的身體”，等等，這是假名安立的，所以本身沒有獨立性可得。底下說：

自、他亦須于聚合體及相續上安立故，自、他唯由觀待而立，非由自體所成。

同樣道理，“自”跟“他”也是假名安立的。假名安立，怎麼假名安立呢？比如“我”來說或“他”來說都是一樣的：就空間來說就是個聚合體，手、腳、軀幹、四肢這個聚合體；就時間上來說就是這種相續，過去、現在、未來，不斷不斷地相續地存在。在時間跟空間上的這種假合當中，安立為一個“我”，假我的存在，我是這樣、他也是這樣。

所以就像我們剛才講，年輕的我跟老的我都是身心的假名安立；那麼我跟他也是一樣，都是身心的假名安立。所以你認為他的苦跟你沒有關，那麼這樣

的話，如果你認為他的苦跟你沒有關的話，那你的老的苦跟年輕的苦也沒關。相對地來說，如果你認為，老的我跟年輕的我有關，或者老時的苦跟年輕的我有關，那麼為什麼要把眾生這個相續的假合體認為跟你沒有關呢？那是不合理的。因為底下說，自也好、他也好，都是“由觀待而立”。“觀待”就是說假借眾多因緣而成立的，他沒有一個獨立的主體，稱之“觀待而立”。

所以“非由自體而成”，所謂“非由自體所成”就是說它沒有獨立主宰的自體，叫做“非由自體所成”。

這個事實上就是種空觀，空觀的觀法，透過這種空觀的觀法來破除“他的苦跟我沒有關”。事實上你去觀察我們的心是剎那生滅的，那麼身也是眾多因緣假合而成的，所以在這身心當中，沒有一個獨立、主宰的“我”的存在。那既然這樣的話，我們執著這個“我”是個身心的假名安立，“他”也是個身心的假名安立，所以我們就說不要執著說“我的身”，或者是老的時候的“我”是比較親。然後呢，“他”，外在的五蘊身心是比較疏遠，這樣執著是沒有意義的。當然從理智來觀察了，情感上來說我們會有這種串習的執著性，但就理智觀察之後，我們就發現，一樣，都是業力所顯現的一個假合，“我”跟“他”，或者早上的“我”、下午的“我”，都一樣，都是業力所顯現的假合，這當中都沒有一個真實的“我”的存在，都是平等無二的。所以呢，不要執著這個“我”的手、“我”的腳或者早上的“我”、下午的“我”或者老年的“我”為真實的“我”而去重視它。

好就是說當你修空觀了之後，你再發“希望眾生離苦得樂”的這種菩提心的時候，那麼會有幫助，因為你把這個“我”給調伏了。“我”給調伏了之後，這個時候你再想要讓眾生離苦得樂的心要生起，就比較容易。但事實上反過來

說，相對的，你如果觀察菩提心，想要使眾生離苦得樂，這種“我執”也會比較容易鬆綁。“我執”比較鬆綁的時候，相對的，你想要觀察“我不可得”也比較容易。因為透過菩提心之後，你把“我執”放鬆了、放淡了。“我執”放淡了之後，你再修空觀，觀察“我”不可得、“法”不可得，這個時候才有基礎。

所以菩提心跟空觀可以互相幫助的。就像我們洗手的時候，左右手互相搓揉，菩提心跟空觀可以互相幫助。但廣的來說，出離心、菩提心、空觀，這三個都可以互相幫助，可以互相幫助成就的。

第四段、透由串習也能生起愛他執。

然因無始以來串習愛執之力，自苦生時無法安忍，故若于他亦修愛執，則於其苦亦能生起不忍之心。

就是說，我們因為無始劫來顛倒，認為執著這是“我”的心、“我”的身，然後在這“我執”當中再強烈地執取這個身心，所以變成所謂“愛執”，無始劫來串習愛執的力量。所以呢，自身身心的苦生起的時候沒有辦法安忍。這個只是我們剛剛透過前面的觀察，這個根源只是因為你錯認這個四大為身、這個生滅的相為你的心，錯認了，錯認主人翁，所以這個身心的痛苦你無法安忍。所以你要是破除這種執著的話，底下說“故若于他亦修愛執”，所謂“對他修愛執”，這個地方並不是說觀察他的手，比如說，並不是說觀察“我的身心是無常、無我，他的身心是無常、無我，所以他的身就是我的身，他的心就是我的心，所以我深深地愛執他的身心”，不是這個意思。而是說觀察既然都是無我、既然都是沒有真實性可得，這個時候就像一個慈悲的母親見到自己的孩子受苦，所以生起極為不忍的心。

這個地方所謂的“愛執”，它就不是建立在空觀上，而是說一種對於他的苦極為不忍的心；對於他的樂，他的能夠得到安樂，極為重視的一種心，這個稱為“愛執”。

這個還是一種有相的，只是說，前面我們講修空觀可以幫助你那種“我執”的心鬆綁；但是自他交換當中的定義來說，所謂“愛他執”，就是說對於他的離苦得樂的重視遠遠超過對自己的離苦得樂，這個叫“愛執”。所以因為修對他愛執，則“於其苦也能生起不忍的心”。總之就是串習，串習這種自他交換的道理。

癸二、正修之理

就是告訴我們怎麼樣修行、串習的方法。前面是破執，還有個總說、概說自他交換的道理；癸二就是正明，正式說明，正式修行自他交換的方法。

這當中分為五段：

第一段、思維愛我執的過患和愛他執的利益。

這是第一個重點。

因貪自我之力，起愛我執，故從無始輪回至今，令生種種不欲之事。雖欲令己圓滿，然以自利為主，所作皆非善巧，

請看到這裡。因為貪愛自我的這種執著的力量，所以起“愛我執”。因為“愛我執”，所以從無始輪回乃至於今生，令我們生起種種“不欲之事”，也就是苦果。就是說，因為“愛我執”，我們“愛我執”，所以會造種種的這種惡業。造種種的惡業，所以在輪回當中受盡種種的苦惱，這叫做“不欲之事”——苦惱。

“雖欲令己圓滿”，就是說，雖然我們無始劫來一向地都是自私自利的（凡夫的心都自私自利的），希望自己得到種種圓滿的安樂，身圓滿、心圓滿，就像前面所說的在輪回當中種種的盛事，下士道當中所說的輪回當中種種的盛事，資財圓滿、形像圓滿等等的，大家都這麼希望。

然而呢，如果是以自利為主，這個還是自私自利，只是不斷地照顧好自己，對他人的苦樂一概不關心——“所做皆非善巧”。要是以“愛我執”來修行的話，“我愛執”來修行的話，你很努力地修，但是你想得到自身的圓滿，也是很困難的。

其實我們不要說大乘的菩薩道，單單就前面講的下士道的人天乘來說好了。前面我們講要得到八種圓滿的異熟，它事實上依止還是什麼呢？還是善念。慈悲心或者是種種的這種善念。如果說“意樂”是那種煩惱的心、對自身強烈貪染的心，依止對自身貪染的心，來修種種善業的話，事實上你修了很多善業，但是結果可能很有限。

就像我們看有的人，他也是常常護持佛寺。但是你看他怎麼好像老是沒有什麼福報，而且老是很苦惱的樣子。事實上你去觀察他的心，就是說，他在護持佛寺的當中，事實上是有很大的、很強大的這種自私自利的心。就是說，就他的動機，可能有很多是那種“愛我執”在裡頭。當然也有，但是並不完全是——對眾生的慈悲，甚至或者是對三寶的這種恭敬，這種付出，不完全是。因為，有太多的“愛我執”在裡面，所以他福報得到的很少。雖然他也很努力，但是結果不顯著，所以這個叫做“所做皆非善巧”，就是說這樣的修行不是善巧。

所以以前我看一個仁波切開示，他說：“眾生都是自私的，但是我們要做個聰明的自私的人。”怎麼叫聰明自私的人呢？就是說世俗的人都是自私自利的，所以所做的一切都是自我保護，把“我”抓得很緊，自我保護。什麼叫做聰明的一個自私的人呢？就是說聰明自利的人不自私。聰明自利的人，就是說當你把心打開，修自他交換，重視眾生的離苦得樂，這就是聰明的自利的人，就是說你這樣的自利才真正地善巧，因為你放下“愛我執”。所以我們過去以自利為主，“所做皆非善巧”。

底下說：

故雖歷經多劫，自他二利悉無所成，非僅無成，反為眾苦所逼；

所以我們無量劫來的生命當中都是一樣，自他二利沒有什麼成就。頂多得到人天的一些小果而已，沒有辦法得到出世解脫的功德，沒有什麼太大的成就。所以不僅“無成，反而為眾苦所逼惱”，大多數的時間我們還是在三惡道當中。所以你看眾生都是強烈地執取，執取的結果，反而把自己推到三惡道。

所以你看佛菩薩看到我們眾生的心，就是這樣子。就是說，眾生就是很顛倒。我們迴光返照，看看我們自己是不是也是這樣子？有時候我們把自己保護得越緊，事實上我們越不快樂。各位去體會一下，而且有時候保護越緊越不快樂。越不快樂的時候，越覺得說“我受到傷害”，或者“我”的權益受到損失，越想保護自己。越保護自己，越不快樂……變成惡性循環。所以就是要釜底抽薪，把“愛我執”放下，就不要把自己看得那麼重要。

就像古德做個譬喻：天平的兩頭，一頭是自我，一頭是無量眾生。一頭是自我、我個人的利益，一頭是無量眾生的利益，哪個比較重要？當然撇開“我執”情感來說，以理智來觀察，一定是無量眾生的利益重要。這個時候就是我

們應該放下，慢慢串習，慢慢串習放下對個人的重視，不要把自己看得那麼重要，更不要把自己的利益看得這麼重要。

下一段：

若將自利之心轉換於他，無疑早已成佛，並能圓滿自他一切義利，然未如此行故，勞而無益，虛度時日。

相反呢，如果自利的心轉換於他，“轉換於他”就是說原本對於自己的安樂很重視，換過來變成對他人的安樂非常重視；原本對於他人的安樂很冷漠，完全沒有放在心上，轉過來變成對自己的安樂很冷漠，這個就是自他交換。你的重心換過來，換成對他人身上，能夠這樣的話，無疑早就成佛了，“並能圓滿自他一切義利”。

好這個是最大的善巧。你想要成就自利，就不能自私，就是要把自己的心量打開，就能夠圓滿自他的義利。

如果未能如此行故的話，“勞而無益，虛度時日”。就是說你雖然得到了的話，你也不會快樂。不快樂的時候，你又想得到更多。這個時候就真得是像《八大人圓覺經》所說的，“生死疲勞從貪欲起。”越貪越生死疲勞。越生死疲勞，越想要多貪。所以叫“勞而無益”，而且是“虛度時日”。

好這個就是觀察“愛我執”的過患和“愛他執”的利益。從反面去想過患，還有正面去想利益，這是第一個。

第二個、要視愛我執為怨敵，加以滅除。

今了知己，應生此念：“第一怨敵即愛我執，應依正念、正知，以多勵力令未生者不生、已生令其不復持續。”於此生起堅固定解，多次串習；

“了知”這個道理之後，就是說，要知道這個道理的話，你就要怎麼樣去如理作意呢？底下就說，確認“第一個怨敵即愛我執”。你的敵人，我們的敵人，不是外在的眾生，我們最主要的敵人是我們自己的這種“愛我執”，也就是說這種“我執”。所以確認敵人之後，才有辦法消滅敵人，對不對？

那怎麼消滅呢？“應依正念、正知，以多勵力”。正念、正知，這個“正念”就是說你要先確認你的敵人是“愛我執”，而不是說“他對不起我”，或者“學院的什麼制度不合理”，就是把這個敵人搞錯了，事實上不是的。真正的敵人是我們自己的“愛我執”，我們太在乎自己了。太在乎自己，所以外面一切風吹草動，我們心就極為不忍。先確認這個觀念之後，叫正念。把你這個所緣境（正確的所緣境）把它顯現出來，叫正念。就是說，這個所緣境就是你的敵人，那“愛我執”是你的敵人，在你心中正確顯現出來，不要搞錯敵人了。

第二個，“正知”，就是不斷地去檢查。像日常生活當中，在順境也好、逆境也好，不斷地去觀察你這個正念的目標，也就是你的“愛我執”在不在？就是說，所謂“正知”就是你不斷地觀察：我今天做這個事情，是跟“愛我執”相應呢？還是跟“愛他執”相應呢？

如果是跟“愛我執”相應，就趕快轉。比如說我今天做這個事情的動機純粹是為自私自利的，那這個事情就別做了；如果做這個事情的目的真地是為了護持大眾、護持三寶，為了菩提心相應，那就讓它相續下去。跟“愛他執”相應，讓它相續。這個就是正知，不斷地檢查。

依著正念跟正知，以多勵力。“多勵力”就是說不斷地串習，包括坐中修，坐中修自他交換；還有動中的時候，面對境界，不斷地去如理作意：我現在的念頭是跟“愛我執”相應呢？還是跟“愛他執”相應呢？我們前面講就是說在

正念當中你確認跟“愛我執”相應，你再做最大的努力，這個也不是善巧；你只有跟“愛他執”相應，才是真正的善巧。就是不斷地串習、不斷地努力。

然後“令未生者不生”。這個菩提心，為了自他交換的這種正念，就說自他交換的心，“令未生者不生”，就是說煩惱如果沒有生，不要讓它生起。已生的煩惱，令它“不復持續”。“愛我執”如果沒有生，不要生起，已生的“愛我執”，當然不要再相續。那同時經過不斷地串習，對這種自他交換的這個理生起堅固的定解。就是說你心中有強烈的覺受，那種勝解力，而且是能夠念念地相續，跟那個相應，然後同時不斷地多次串習，堅固之後，然後要讓它更加地堅固。

第三段、生起愛他執。

如是應數思維愛他執之利益，由衷生起歡喜，令棄他心未生不生，已生令其不復持續，於他隨力生起珍惜、可愛、悅意之相，如同往昔珍愛自我，於今應生珍愛他心。

前面第二個是說，多多地思維“愛我執”是怨敵，讓正念、正知去破除它。第三段就是說，相對“愛他執”，也是要數數地薰習，應當數數地思維“愛他執”的利益。就是說“愛他執”是最大的善巧，自利利他最大的善巧，因此由衷生起對“愛他執”的一種歡喜心，然後把自我的這種執著放下。這個“令棄他心”，棄舍眾生的這種心，也就是棄舍眾生離苦得樂的心，也就是對眾生離苦得樂無所謂的心，“未生不生，已生令其不復持續”。如果過去沒有生起就不要讓它生起，轉念，別讓它生起；已經生起的話，也是轉念，令它不要再持續下去。

然後“於他隨力生起珍惜、可愛、悅意之相”，就是對於外在的眾生，隨份隨力生起這種“愛他執”。就像什麼？“如同往昔珍愛自我”，就像過去我們對自己的珍愛心一樣，經過串習，不斷地生起“愛他執”。“於今應生珍愛他心”，在這當中生起對眾生這種愛執的這種心，尤其對於我們的冤家、我們所不喜歡的人，多多地生起這種“愛他執”。在這當中，因為特別你不喜歡的人，你都對他多修自他交換、多生“愛他執”的時候，對於你這個菩提心的成就，力量更大、修行的速度更快。就像《法華經》裡面，佛陀說提婆達多是釋迦牟尼佛的善知識。因為有提婆達多善知識，生生世世不斷障礙釋迦牟尼佛，今生也是在障礙他，想殺害佛，他說是因為有提婆達多善知識使他能夠迅速成就無上菩提。所以你今天修這種自他交換，不僅是對於你所喜歡的人，不止是這樣子的，特別是對於你所不喜歡的人，都是正念、正知，去憶念這種自他交換。就是說，剛開始是勉強的。勉強，就是如理作意，生起重視他的離苦得樂的心。放下，就是說放下他帶給你的痛苦，這個放下；還有放下你自己對自己安樂的重視，這是第三個，生起愛他執。

第四段、憶念先賢們的言教而修。

這個就是說以古德的開示來策勵我們。

阿底峽尊者雲：“唯汝藏人了知‘不知修慈悲之菩薩’！”

阿底峽說，阿底峽剛剛到西藏的時候，他從印度到西藏的時候，他問了幾個西藏的喇嘛。問了之後他才發現到說，原來那個時候的西藏的修行人，很多人嘴巴上會講為利有情願成佛，但是事實上怎麼樣修菩提心，或者慈悲心或者菩提心的方法卻不知道！所以他才會說：看樣子，我來西藏是對的！因為在西藏，西藏有很多是不知道怎麼修慈悲的菩薩。所以就是說，美其名為菩薩，或

者假名為菩薩，但是對於怎麼修慈悲、怎麼修菩提心卻不知道。這種菩薩道的修行人，這樣子話，就是說構成不了所謂大乘。

下一段：

問雲：“若爾，應如何修？”答雲：“須從最初依次修學。”

有人問尊者說：“這樣的話，應該怎麼樣修慈悲呢？”尊者回答說：“應從最初，依著道次第來修學。”最重要的是從最前面的道前基礎，包括聞法儀軌、親近善知識儀軌、暇滿難得，乃至下士道、中士道、上士道這個道次第，一路上學修上來。所以我們這個課程當中只是一個很快速的、很快地把道次第內容做個介紹。但是介紹完了之後，不是了了。介紹完之後，各位以後有因緣，應該把前面這些道次第，再把它重新地複習。然後，就是還有那個儀軌，找時間慢慢去修，這個是生起大乘的基礎。有大乘，才會有所謂的悟入實相，這個是基礎，所以須從最初依次修學。接著看下一段：

朗日塘巴雲：“夏沃瓦與我有十八種人方便及一種馬方便，共十九也。

朗日塘巴也是西藏一位很重要的一位古德，他說：“夏沃瓦（這是另外一位尊者）跟我一樣，有十八種人方便。”這個“人方便”是就著生善來說，生起菩提心的這種善巧方便，稱為“人方便”。還有種“馬方便”，“馬方便”就破惡來說，是一種破除“我愛執”的一種方便。為什麼這種“人方便”有十八種，“馬方便”才一種呢？事實上，這是因為就破“我愛執”這個“馬方便”來說，破“我愛執”就一件事情，就是很簡單地破除“我愛執”，就一個方法、一個目標；但是呢，要修慈悲心，乃至對眾生的這種慈悲、善巧的這種善巧、方便的話，有多門來成就這種慈悲心，乃至面對不同的眾生怎麼修慈悲，那這個方法就很多，所以稱為“十八種”，就代表很多種的方便。

接著底下定義：

人方便者，謂發殊勝菩提心已，任作何事，皆應修學為利有情；

“人方便”的話，就是這種為利有情的這種菩提心。也就是說，當我們發菩提心之後，接著再不斷地去正念、正知。就是說我們做任何事情，就要去憶念觀察我們的動機是不是跟菩提心相應，然後因為在這個當中，所以構成所謂的“人方便”。下一個“馬方便”：

馬方便者，謂愛我執令菩提心未生不生、已生不住、無法增長，故特於彼盡力傷害，並應珍視有情，盡力饒益。”

所謂這個“馬方便”的話，就稱為，他說因為我們有“愛我執”。“愛我執”，待會說好了。

好下課。

聽打：德利

校對：普泰 普靈

201712 法義研習小組終校稿