

第五章 總說自他平等相換

第二自他相換修心法，分三，一、由何種士夫修習，二、如何修習之理，三、由修習所得的發心理則。

一、由何種士夫修習，因為自他相換法主要是經由與深見道派有關的龍樹父子傳持而來，尤其寂天菩薩更是特為明示，因此由何種士夫修習，總的應是由具力修習中觀、唯識見者，特以具足大乘利根種性為主要修習者。不過，儘管如此，如果不以因果七教誡為基礎，兩種修法相互分離，修心的增益力量就變得極小了，因此兩者的互依而修顯得格外重要。這也就是說，雖然以因果七教誡而修心，不一定需要自他相換法；但若是一真實相應的自他相換法的修心，則前面的修心法必定需要。——當然，自他相換法較之因果

七教誠更為寬廣深奧，菩提心果的證悟也有所差別，因此利根行者應以此訓練心智而作修習。那麼，什麼是趨入修習的界限呢？雖然通則的說法及相續持修未屬必然，但若是一具足通達大乘知見、懂得趨入修習關要者，在知母之後即為修習的話，則與此處所詮之義關係極大。

二、如何修習之理，分四，即認識逆緣我愛執、觀我愛執的過患、展示愛他執的功德及彼二平等互換之理。

首先為認識逆緣我愛執、《入行論》有幾個偈頌：

所有世間樂，悉從利他生；

所有世間苦，咸由自利生。

此何需繁述，凡愚求自利，

牟尼唯利他，且觀此二別。

不能以自樂，真實換他苦，

非但不成佛，生死中無樂。

此中，前四句是認識我愛執，愛他執，並展示功德與過患；中四句是展

示理由；後四句則展示了勢必將我愛執、愛他執二處互換之理。那麼什麼是我愛執、什麼是愛他執呢？有以為我愛執是欲求自樂的心，謂此心是具義隨順的。有謂欲求自己得到解脫的心就是自利作意與我愛執。另有謂俱生我執為我愛執。

首先的說法不合宜，若此為具義隨順的心，此必不為任何量、理所損，而以百多門徑觀其過患予作遮遣即變得沒有意義，也找不到我愛執為一切過失之門的理由了。《入行論》所說，愛自勝他的我愛執的名言，任何經典中都未提及；關於這點，尚多舉說，今此不贅。第二種說法誠然太不合宜了，鳥禽、野獸等畜生、及未曾觀擇法義、不認許法義的人，也都可現為生起自利作意與我愛執，以為這些眾生具有欲求解脫的心，非常不合宜；為了生起欲求解脫的心，尚且必須許多學習——從這一點說，認為我愛執與欲求自己解脫的心同義，也得善為破斥。最後的說法則稍顯粗糙，俱生我執是執著諸法自有自成的心，就執持方式而言，並沒有粗細分，我愛執的執持方式卻有許多粗細之分；當追溯到細分的執持方式時，雖有與俱生我執同具相順的，但

以為這兩者同義如何合宜？我個人的主張是，我愛執乃是貪著我及我所的貪欲，於任所貪著的，深作執愛，是貪欲的作業，特別是一種執我為自有，自己對自己堅執及珍愛的作業者之貪愛——這是我愛執的意思。

或問：俱生壞聚見也有與實執為我的我慢等同具相順的，因此可說聲聞、緣覺阿羅漢沒有我愛執。——這點我極為認許，然而，儘管阿羅漢聖者已斷了我愛執，取而代之的，卻是因果七教誡及愛他執的修心力量過於微弱，以致無力導出大乘的悲心、可悅愛慈、增上心等。《釋量論》〈第二品〉說：

塗香等斧斲，說彼亦離貪。

如所述，證成了阿羅漢沒有我愛執。不過，欲求一人解脫及欲求趨入寂滅原是自利作意、墮寂滅邊，這在大乘，即似為我愛執，也似為主要的所遮品。如果這樣，《金剛頂續》提到：

直未證八地，爾時畏小乘。

文中說明了七地菩薩以下有生起自利作意的心思，這麼說來，不也是有

我愛執嗎？——雖然有，而且心為我愛執所自在時，也會衰損菩提心，但是加行道以上，因為增上心、菩提心的力量大而堅固，縱使有時生起我愛執，卻不久住，旋得摧滅。關於愛他執，於下述說。

其次，展示我愛執的過患。我愛執的最初作業是，對自己的現前困難生畏，於長遠義利無力激勵，自己對自己極為顧惜執著，僅僅是微細的傷損也不能忍受，對包括輕微的勞苦以上都感煩厭，並導出疑畏自己吃虧的心思，因此才說貪愛自己就是我愛執。

菩薩執持愛他執，乍看下雖與貪欲的行相相仿，然而理由與目的卻極不同；前者為一切過失之門，後者為一切善聚之門，故不相違。譬如，苦毒與苦藥兩者的苦味一樣，但前者令生疾病，後者去除疾病。擇要言之，無始來我愛執為俱生我執的助伴及助伴者，彼此互作導生；我愛執也為我慢或常樂我淨等顛倒見力量增長的增上緣；也自隱一切過失，揚讚自德，別人對自己僅僅冒犯了小小的過失，也一點不能忍受；在增長瞋恚的續流之上，導生了一切自造的過失，也滋生了自己較勝於他的見——增長了許多下劣之見的續

流；自己雖然欲求安樂，卻令顛倒行持樂因。對高於我的，嫉妒；對與我平等的，競逐；對低於我的，輕視。也成為對他圓滿富樂激生瞋心的根源。自己只想求得舒服，求得空閒，如沉痼般羞畏艱辛勞苦，使令喪失了所有長遠義利。當面對他人的圓滿時，整個心思便為貪心所驅使自在。尤其自己對自己生起分別尋伺，所作為的無非都是錯亂之因。又，自己不與他人相往習近，不恭敬他，也為憍心所的增長之因，有如此許多鄙惡之作業。此外，不能忍受別人對自己的粗惡語，就像金翅鳥那麼明快，也是生起懷疑別人對自傷損的分別尋伺的增上緣。追根究底，我愛執是自己對自己的欺狡執愛，是一切損壞衰敗的根本；損及自命，為一切過咎的根源。簡言之，若隨順我愛執，不管任何等流果、異熟果都只是自所不欲而已，根本不可能獲得所欲求的安樂。尤其，任是如何成辦勤求世間知識及殊勝正法，也最初就為貪著惡事的懈怠遮蔽了入門；中間成為怯弱懈怠及消極懈怠的牽導助伴，拖延並中止了事行；最後雖然修集了少分學德，但以學德自傲，不恭敬具恩善士及阿闍黎，輕蔑他德等，為一切功德耗失之因，因此，正法與世法的所有善聚能

作障蔽最為深厚的，莫此為甚，尤其也是成辦一切最勝果利——一切種智——的主要遮障。如此我愛執，當下即須執為主要的所遮品，恒觀為敵。

綜言之，《入行論》說：「咸由自利生。」《上師薈供文》也提到：「愛自一切衰損門。」都展示了總結之語，在此只是取喻說明而已。包括上述，以無邊異名了知我愛執的過患，實是修習自他相換法所不能沒有的前行。至於執愛長遠義利，輕棄現前安樂而激勵自己志求長遠義利的心，則是自己對自己的關愛，是具義合理的執愛，故與我愛執頗不相同。前面的我愛執是無始來以串習力而生，所有的畜生、小蟲也都具有；這裏的愛他執則須靠他教說生起，兩者不相混雜，知彼分際，十分重要。

再其次，展示愛他執的功德。究實說來，即使是生起不能忍受他苦的少分悲心、生起欲求安置他樂的少分慈心，則無量眾生，沒有一個不是使令生起慈悲心的對象，也曾於此恒作串習。由於這樣的串習力，今生投生為人，悲心或利他的心思，或經由自力生起或經由他力而得，無論如何，這個人就被稱許為「一具誠摯心者」。實際上，任有多少利他心思，就有多少斷傷害

他、施作利益等善行，所有這些善行其實都是依著無邊眾生而精勤積聚的。此外，因我愛執與愛他執的力量大小而得到善惡心行及各種苦樂，這是基於善惡之因也就獲得了苦樂之果的緣故。此中，利他心思或愛他執必須經由刻意的修治，始得增廣其力；我愛執卻是自自然然滋長，如水往下奔流不須刻意使力，向上導引就須特為用力了。也因為這個緣故，愛他執任是如何生起，因我愛執的力量極大，使趨衰微，兩種苦樂果報，也以苦力為強，遮滅了安樂。《四百論》說：

苦由多欲得，由欲豈得樂，
樂少汝何敬，無樂何不畏？

又說：

如安樂增長，現見反成苦，
如是苦增長，然非可轉樂。

由此證成。

個別以人為喻，人的好壞係由心的好壞所致，心的好壞唯由利他心思的

力量大小所致。一切人法、天法的根本依處，唯在利他心思。譬如，如果有一個人，知識任有多廣，同時也任有多大的利他心思，那就變成一切人堪為讚揚的對象；反過來說，沒有利他心思，即使受用極為豐饒的龍，仍然受人輕視，滿腹才學也如藥成毒了。甚至或如瑜伽士，雖一心專注修習，倘若利他心思極微，不知利益眾生，則證量必然難以生起，更無力遮止自己的分別尋伺，因此，一切安樂的根本正是愛他執，如上引證：「所有世間樂，悉由利他生。」以及「愛眾一切功德源。」悉可為證成。

假如執愛少數他人，已有如此偉大利益，則如何有能力數說執愛一切眾生的無量利益呢？——當下提到的愛他執正是指此。要之，學習愛他執，有如開啟大乘道之門。證得的方便，乃是肇始於修習一切眾生為母。尤其，自他相換法中，是現行觀視我愛執為敵而現為成就愛他執的，所有的大乘修心法中，這最超勝、也最好。因此，一個智力具足的大乘種性行者，實在是有必要執許自他相換法的修習是修心的精要。《入行論》說得極好：

若人欲速疾，救護自與他，

當修自他換，勝妙祕密訣。

如上述，必須把自他相換法視為修心精萃，或祕密庫藏。

最後，彼二平等互換之理，分三，即展示總義、在見地的差異上類比著唯識見而修習，以及類比著中觀應成見而修習。

首先展示總義，《入行論》說：

不能以自樂，真實換他苦，

非但不成佛，生死中無樂。

上已提及，我愛執是一切過失之門，愛他執是一切善聚之源；若得恆常思惟，增長心力，所執持的兩種執著必然是有力相換的。彼論說：

久習不成易，此事定非有。

內在心力由修習前而增長後後，如所現見，瞋心雖小，不予控制反作串習的話，直至壽命未捨之期都會增長。又，孩童雖不諳一字，若持續努力學習，也會得到等如虛空的學識，是如所週知的。因此此一修心法，以前若未曾依止串習，或者曾經，但力道極微，比起其他修心法的生起證量誠然較

為困難，然而心不怯弱，勤行致力，假以時日不可能不生起。彼論說：

困難不應退，皆由修力成。

先聞名生畏，後無彼不樂。

如所述，昔時雖唯見聞，旋即生畏不能忍受的，後來漸漸和善取悅，若干時候也變得極相親愛了，乃至極短時間內都無法分離。我愛執與愛他執，不予照舊如常而予串習的話，就變得容易相換了，這原是心識的體性。事實上我愛執並沒有正理安立，由往昔串習力所生；即使思惟理由，也唯由相似理由而生。反之，愛他執由無邊清淨正理及需要而生，開始固難，但於其理由與需要，以如上述及下將述及的，任有多少見聞即有多少增長；更進一步，愛他執任有多少力量，就得彼力摧滅我愛執、摧治彼行相，因此究實上說，自他相換並不困難。譬如，自己的身體原是由父母他眾的精血等而得生的「他物」，然因串習我想，也自視極重，作乾淨想而珍護不已；一旦身心分離，安立此為「死屍」之名言，自他任誰見了，只作不淨想，變為厭嘔的體性而生畏。一只金瓶，若他守護，自己對此即生貪瞋，若干時候自己得到

手了，為自己擁有執持，就深深執愛了；一旦又落在他人手中，只有遺憾的心，不得執愛的心了。《入行論》證成這一點：

如汝於他人，一滴精血聚，

虛妄執為我，如是應修餘。

關於正行自他相換的修法，《集學論》說：

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。

如所述，同是一法，觀待著不同的觀待處而安立各自不同的名言。事物本身並非自有自成，如果事物本身有所謂的自有自成，則當由彼相異的不同名言而成為相異的不同之義，但事實不會變為如此。若以此為喻，自他二者也只是依著相異的觀待處而安立自他各自不同名言，決不是自他自有自成；如果自他是自有自成，則在我之上，同時有不同的自與他就變得合宜了，因

此，自他乃是彼此觀待而成立。如此彼此觀待成立之理，若以正理多門而思惟修習，則發現：就像必須執持我愛執，也同樣必須執持愛他執；如應棄捨別人，也應棄捨自己。當了知自他原是殊無二致，見到自他平等性的智力越發增長，也就能夠減少自他分黨分類的貪著了。

或問：不論堪能或不堪能守護執持愛他執，但若不守護我愛執，也就不成就自身義利，這是事實，因此必須守護我愛執，棄捨不得。——這種說法實是心極狹隘的缺失所致，無始生死以來執持我愛執，雖然唯求自利，卻是一直淪墮在苦的輪圍中，現在唯苦，將來也唯在三種苦處遊逛，那是因為不知如何去除痛苦，成辦樂因，一直執持我愛執，反視樂因為敵，《入行論》說：

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。

由我愛執的作業可知，無始來我愛執的力量非常巨大，迄今仍然為彼自

在，唯一就是苦而已，未曾獲得解脫之樂的機會，將來也必然唯一是沉困在苦因之中，這其實是極不合宜極不應理的。因此，棄捨我愛執，習行愛他執，也就遮滅了苦水之流，以前未曾得到的圓滿安樂，功德都將一一自然集攝；就像諸佛菩薩聖者棄捨我愛執，自願取受愛他執，自然就成為功德與安樂之主了。彼論說：

若汝自往昔，素行如此事，

除佛圓滿樂，必不逢今苦。

要言之，串習我愛執，就為其傷損，不得絲毫利益；取而代之，修習愛他執，就可新得到以前未曾得到的功德、得到新的安樂，此由菩薩法行即可窺知一斑。

或問：若串修我愛執不得益，串修愛他執又如何得益？也是不得益處的。——這極不相同，《菩提道次第廣論》提到：

於自貪著故，起我愛執；以此無始生死迄今，滋生種種苦。

我愛執原是無始來自自然然對自己貪愛的體性，是實質的敵，是實質的

魔。猶如小孩喜歡花朵，現前雖似對自己利益，卻唯為自己帶來傷損，帶來三塗等各種苦楚。如所現見，今世我愛執的力量若特為增盛，也會傷害自命，導出各種鬥爭。愛他執卻一反於此，是依著清淨正因而安立、導出，是十分殊妙的增上心的體性，不過是自己無力現為行持罷了，若僅僅現為行持，一切善聚的肇端都在這裏了。再如，因貪欲而對他的可悅愛見，與因可悅愛慈而對他的可悅愛見，唯就對他的可悅愛見而言是相同的，但是，作意、作業、果報、各方面的行相卻都極不相同的。

或問：既然執持我愛執不能成辦自身義利，執持愛他執又如何能夠成辦他眾義利呢？——這也是唯一顛倒的說法。所謂的執持我愛執，實際上都不真正了知執愛自己的真義，就像老鼠趨陷蜂蜜之中，是自苦自造，是為愚癡所自在者；愛他執恰恰相反，乃是先行區分了何為執愛之義與非義之相，繼而趨行，是為清淨真實智力所自在者，猶如天鵝嬉水與家禽嬉水，有很大的差別。

再者，我們凡夫都執愛自己，然而卻都像自己傷害自己，這一點自他並

無差別，因此，執愛自己而棄捨他人又行極盡輕蔑之能事其實是不堪為的。譬如，同犯了殺罪，囚在同一牢獄，實在不應彼此輕視，應團結互助。又如親友同掉泥中，不應彼此輕蔑，應是為伴相助。雖然自他悉皆欲求安樂，卻不知成辦樂因；雖然自他悉皆不欲求痛苦，卻不知斷除苦因，都同樣墮在愚癡之網中，所以不應彼此棄捨輕視，應互助為友等，當由此思惟無邊理由，修習自他平等性。上來只是舉例表喻，極有必要進一步以百多正理而顯明，不可僅以總結之詞閉眼而虛假修習。

以許多正理異名，見到一切凡夫眾生的自他平等性，由此導出大悲心，聲聞、緣覺聖者也是有的；這一點，《菩提道次第廣論》援引了《海慧請問經》說：

譬如，有商主或有長者，唯有一子，可悅、可愛、可惜、可意，見無不順。然此童子因其幼稚而作舞娛，墮不淨坑。次其童子若母若親，見彼童子墮不淨坑，見已雖發號哭憂嘆，然終不能入不淨坑拔出其子。次童子父來至其所，彼見一子墮不淨坑，見已急急舉止慌措，欲出其子心甚愛顧，全無嘔

吐跳不淨坑取出其子。

這是說，三界為不淨坑，唯一獨子為諸眾生，母及親眷係見到眾生掉入輪迴、感念憂傷哀嘆卻無力救拔的聲聞緣覺，家主是菩薩，乃是以譬喻表義而說。這裏提到具足如母般的悲心，聲聞緣覺也有；雖然聲聞緣覺具有緣念整體眾生的特別悲心，但卻不具有由知母、念恩導出的悲心，以及由自他平等相換的愛他執所導出的悲心；顯然，那是因為沒有經由這些次第刻意修心的緣故。——準此，愛他執是須特為修習的，這也稱之為「自他相換修心法」。

此外，把以我為想而執愛自己與以他為想而棄捨他人這兩種心的位置對換過來，就是自他相換之謂。串習薰修的話，兩種執著並非無力對換。譬如有一人住在上方人家的期間，會想：這是我家而予執愛，並棄捨了下方人家；若干時候，這人為下方人家的女婿，就想：這才是我家而強力執愛，並生起棄捨上方人家的心。再如，一個校長負責東方學校時，會想這是我的學校，執愛，極為貪著，且不顧惜其他學校；若干時候，有了變化，當負責西

方學校時，就又對此執愛，不顧以前的了。以自境事物為所緣，雖想這是我
的，極為貪執，若干時候，想到這已是別人的，就棄捨了。雖然事物續流為
一，當為別人所有，就對此生起瞋恚或貪心；當落在自己手中，想是我的，
就作執愛等。由於自境事物變動很大，我愛執的所緣也變化極大，因此我愛
執實是一切敗壞衰損的根本。

總之，儘管極其勞苦艱辛執愛著與我俱生的我的蘊體，送到墳場時即須
棄捨。我愛執不但一點都不可依信，且如所現見，也帶來了無盡的勞苦疲
乏，因此，合宜的我所之想必須符順於事實。《入行論》說：

既酬彼薪資，當令辦吾利；

無益則於彼，一切不應與。

是說緣想自己的身軀為自己的僕人，安立為船想，應如所述而思惟。

進一步說，俱生的執愛我的心，在從前孩提時代，想「孩提之我」而執
愛，並不執愛「年輕之我」；而後成長，想「年輕之我」而執愛，並不執愛
「孩提之我」；後來變老了，想「年老之我」而執愛，又將不執愛「年輕之

我」了。就像所緣變化以行，一切時際都可恒為執愛的我是沒有的。無始生死以來，我愛執也只是傷害自己，未曾帶來一點利益，當知其過咎而棄捨我愛執，代而生起棄捨自己的心。而且迄今心雖已習慣於棄捨他人，但見到如此利益微劣，傷損頗大，在遮遣之餘，當趨行生起愛他執的心，這點是就心的所緣的移轉次第而說的；我們只是不作串習，串習的話，如何不生起呢？

關於現行修習愛他執，《入行論》的話很有力量：

有情與諸佛，同能生佛法；

如其敬信佛，何不敬有情？

如所述，成辦長遠利益，諸佛與眾生恩澤之大之深殊無二致；如果任其對諸佛有多大的恭敬、歡喜，卻不對他方眾生也作如其的恭敬與歡喜，這是甚麼道理呢？這根本是不應理的——這就是《入行論》的所詮之義。不妨進一步廣釋彼義，諸佛是由於展示了無倒的解脫及一切種智之道而為救護，眾生是由於作為道的修習所緣而為助伴，必須依著兩者的結合圓成佛道，個別單一則不成佛道，也就是說，成辦如此法要，上之諸佛與下之眾生恩澤等同。

再者，得能斷除世間十惡、生起利他增上心，並由此成辦利他等等一切善行，歸根結底，唯靠佛行事業而得。同樣的，一切善行的根基也是依著他方眾生而持育、守護、增長，因此，一旦是一個具足大乘種性的行者，如其對上之諸佛的如許勤行敬信供奉承事，對於他方眾生也應不分類別的執愛，儘可能地施作利益與敬奉；比如善長莊稼的農田，農夫莫不是極為執愛守護的。此外，積造罪業，乃上依三寶而造與下依眾生而造，這兩者是決定的；懺罪時，必然也是上依三寶而懺與下依眾生而懺，這兩者也是決定的。而且，不但如此，以眾生為所緣的悲心、慈心、修忍及修習愛他勝自的菩提心等，固然都是懺罪的最殊勝力量，但其實在此之前，都必須具足愛他執。另外，僅僅成辦聲聞緣覺的解脫，固然不須具足以他方一切眾生為所緣的廣大心，但成辦大乘一切種智，就方便而言，便極須修習緣念一切眾生的悲心及可悅愛慈；因此，由愛他執所生的悲心，由彼導生的增上心、菩提心等廣大心思，以及觀照甚深空性的智慧，其實都是同樣必須成辦修習的。而如果，對於無倒教示的佛、如所教示的法及如其修習的僧伽必須以敬信、依教

奉行供養等等各種方便使令歡喜，則同樣的，對於如此增長廣大心思的根源或所依——一切如母有情——實須勝逾自己的予以珍護，以利益、安樂等尊重承事，並多方努力勤行使令歡喜的方便，設不如此，必不成佛。由此可見，須從各各門徑修習棄捨自己，執愛守護他人。

尤其人生過程中，自己任何吃的、喝的、穿的、住的等等無一不是經由他方眾生成辦，才得以安然受用、安樂生活。以米來說，是依靠著百多眾生的勞苦艱辛而成辦。若殷切思惟自己的一切用度飲食、自己的安樂生活莫不是依靠著千萬繁多眾生的辛勞而獲致，當真確見到眾生對自己實有極大恩澤時，欲求執愛守護眾生的好樂心就自然增長了。要之，如《釋菩提心論》所說：

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。

一切諸佛菩薩心續的斷證功德，以及所有的妙善法行，不僅是依眾生而

得，世間所有的安樂與受用，也都是經由直接或間接的方式對眾生起辦利樂而得；反過來說，一切所不欲求的痛苦等等悉由於對眾生起傷損之心，或由彼習近導出的不堪能之奉行而得——這是沒有例外的。如上述及的，應在中心念住而觀擇，那些是傷損之因、那些是利益之因，而致力於成辦任有的利益之因。

或問：他方眾生對自己有如如此如此的傷損之行，已做、正做，對自己那裏是具大恩澤呢？——確實，若以現前的差異來類比，眾生不具大恩不用說了，見為如敵也是事實，但是，若思惟過去未來的情境，唯就具足大恩了。

一般而言，他傷害我，原因不外乎兩種，一、對於傷害我的人，若自己的行徑頗有過失，或也曾傷害過他，則現前因緣是由自己造作，錯失在己，不在他。二、過去世中，他曾經對我深恩珍護，如今他卻忘失了，因無知闇昧而傷損我，這是我的業報成熟，他則為無知驅使，如此二聚和合才導致傷害的，果真如此，實是自造的果報在自身成熟，自己應自願取受，或發露懺悔，並從各方面討其歡喜才對；假如不此之圖，反作報復，彼此傷害環轉不

已，異熟之苦互相增長，自他就都極為吃虧了。為了消弭息止，應依忍辱，尤應特為將護慈愛。傷害樹木、山洞等不得異熟苦報，傷害生靈有情卻得異熟之苦，這是對此具恩者邪行報恩、刻意使令對方得到苦受所致。因此，即使未來對方仍舊傷害自己，猶應利益以報，特為發起欲求成辦彼等利益的增上心；不能忍受現前傷害而尋求報復，不但不能截斷傷害之續流，反而自轉苦輪，自他都得到損害罷了。事實上，為了斷止傷害或辯斥敵方，任是如何報復、誣訟，也只是遮斷了右邊而左邊立起，遮斷了左邊而右邊立起，遙無了期。以瞋還瞋，瞋心增長；以貪還貪，貪心增長；以癡還癡，癡心無邊增長，此依現行經驗悉得了知。因此特應一反而行，修習慈悲以回報瞋、修習不淨觀及污穢觀以回報貪、修習觀擇取捨學處的智慧以回報癡，凡此悉可得以一遮滅，乃因對治力增長，所斷品即告遮滅；所斷品增長，對治力即告遮滅，這原所斷品與對治力兩者的關係特色。開始雖對治力難生，但一旦生起便力量極大，這也是因為所斷品依止顛倒境，對治力依止非顛倒境的緣故。修習慈悲，以利益回報傷害，乍看之下，現似吃虧，時間一持續，就自

然顯現勝利成功之日了。為獲得勝利成功，須自願取受小小的吃虧；為獲得極大安樂，當忍小苦，此誠如世間智者的沿習。因此，明顯可見的，棄捨自己、執愛他人是一切善聚的樞要。當如是修習。