

菩提道次第廣論略講

◎ 宗喀巴大師造論【第四冊】上士道

◎ 最尊貴的淨蓮上師 講授

荷影書苑 編排





最清修实证
悲智圆满的上师有一偈颂：

欲度众生先无我，善观缘起随缘行
自性当中本圆成，何须法门千万千

短短四句偈
道尽一代上师理事圆融
善巧方便的慈悲与自在



◎ 本册 PDF 文档信息

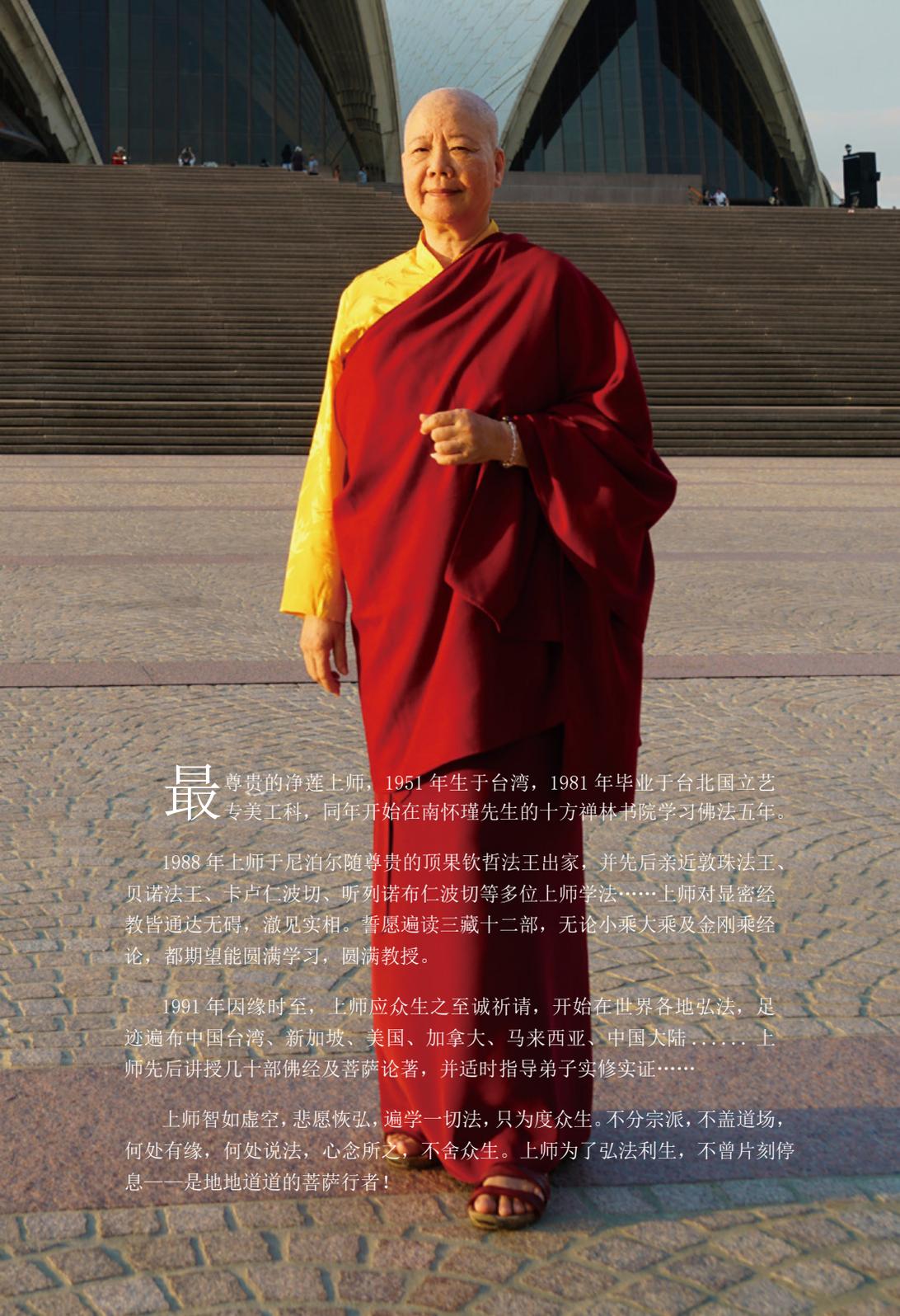
法宝名称：《菩提道次第广论》第四册（上士道）

著述作者：最尊贵的净莲上师

编辑设计：荷影书苑编辑小组

注意事项：仅供荷影书苑内部学习！

方正字体：由方正电子免费公益授权，特此感恩！



最 尊贵的净莲上师，1951年生于台湾，1981年毕业于台北国立艺专美工科，同年开始在南怀瑾先生的十方禅林书院学习佛法五年。

1988年上师于尼泊尔随尊贵的顶果钦哲法王出家，并先后亲近敦珠法王、贝诺法王、卡卢仁波切、听列诺布仁波切等多位上师学法……上师对显密经教皆通达无碍，澈见实相。誓愿遍读三藏十二部，无论小乘大乘及金刚乘经论，都期望能圆满学习，圆满教授。

1991年因缘时至，上师应众生之至诚祈请，开始在世界各地弘法，足迹遍布中国台湾、新加坡、美国、加拿大、马来西亚、中国大陆……上师先后讲授几十部佛经及菩萨论著，并适时指导弟子实修实证……

上师智如虚空，悲愿恢弘，遍学一切法，只为度众生。不分宗派，不盖道场，何处有缘，何处说法，心念所之，不舍众生。上师为了弘法利生，不曾片刻停息——是地地道道的菩萨行者！



至诚祈愿法界一切如母众生

离苦得乐

永脱轮回苦海

早证菩提

早成佛道



最尊贵的净莲上师法宝修证次第

缘起

上师讲经说法数十载，所述法宝，浩如烟海、博大精深、理事一如、性相不二、显密圆融；故有弟子，忧其不得其门而入，问及当从何处下手修行，方能次第分明，脚踏实地，实修澈证，以期早日利益一切如幻如母众生。上师悲悯众生，慈悲护念，为摄受弟子，亲自撰写纲要，示弟子以门径，并嘱学人见地行持并重。

师诲曰：学佛修行，首重基础，基础须牢，不牢则信心不固，难免中途退转；次重见地，见地须正，不正则堕邪知邪见，终落外道；再重行持，须依法行持，不行则何异于望梅止渴、画饼充饥。

故学人修行，首重基础、次重见地、再重行持，理可证无上甚深般若之空理，行可具无尽绵密慈悲之万行。切莫口谈玄而心实未明，语高妙而行持放逸。如此依教而行，方可不负佛恩，早日成就菩提，普利群生。

以上次第，虽则是三，实则不二。

最尊贵的净莲上师手书纲要之图示

次第	修习侧重	上师讲授法宝系列	讲授概要	备注
首重基础	两部论典	菩提道次第广论	道前基础（学修基础） 下士道（来生人天道） 中士道（小乘解脱道） 上士道（大乘菩萨道）→发菩提心	
		大智度论	大乘佛法重要论书 以二谛阐释实相般若甚深之理	布施 持戒 忍辱 精进 菩萨六度 1 菩萨六度 2 菩萨六度 3 菩萨六度 4
次重见地	五部唯识	百法明门论 八识规矩颂 唯识二十颂 唯识三十颂 成唯识论	一切法无我 万法唯心所现，唯识所变	
再重行持	四部止观	天台小止观 六妙门 释禅波罗蜜次第法门 摩诃止观	奢摩他（止）→禅定 毗婆舍那（观）→智慧	菩萨六度 5 菩萨六度 6
	进阶止观	觉知的训练（日修行）	四部止观是《觉知的训练》的基础	
	高阶止观	梦瑜伽（夜修行）	《觉知的训练》是《梦瑜伽》的基础	
		

补充说明：

1、《不净观白骨观》、《十六特胜与四禅八定》等内容隶属《释禅波罗蜜次第法门》；

3、学修以上各部论述之同时，可穿插学习师父讲授的《华严经净行品》、《心经》、《金刚经》、《圆觉经》等佛经，以达到相辅相成，融会贯通之效果。

菩提道次第廣論略講

◎ 宗喀巴大師造論〔第四冊〕上士道

◎ 最尊貴的淨蓮上師 講授

荷影書苑 恭印



目录



第六十六讲.....	1
※ 入大乘门唯是发心、发心因缘	
第六十七讲.....	25
※ 发菩提心的方法：七重因果（一）	
第六十八讲.....	45
※ 发菩提心的方法：七重因果（二）	
第六十九讲.....	67
※ 发菩提心的方法：七重因果（三）	
第七十讲.....	81
※ 发菩提心的方法：自他交换	
第七十一讲.....	109
※ 菩提心发起之量、仪轨受法	
第七十二讲.....	127
※ 修学令此世发心不退之因	
第七十三讲.....	145
※ 修学令他世发心不退之因	
发菩提心共修 第一讲	165
※ 胜义菩提心、世俗菩提心	

发菩提心共修 第二讲 175

※ 以世俗菩提心转恶缘为菩提道

发菩提心共修 第三讲 185

※ 以胜义菩提心转恶缘为菩提道

发菩提心共修 第四讲 193

※ 五力的修习

发菩提心共修 第五讲 205

※ 菩提心修成之量



菩提道次第广论第四册

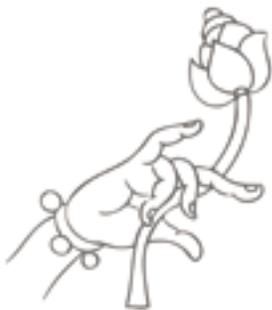
第六十六讲

○ 上士道：本讲概要

◎ 入大乘门唯是发心、发心因缘

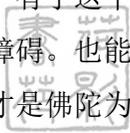


宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们前面已经介绍了中士道。大家都知道中士道是解脱道，解脱就是解脱三界，从六道当中跳出轮回。修完解脱道，是不是我们的修行就结束了呢？因为很多人觉得娑婆世界太苦，就发誓不要再来了，因为太辛苦；所以像这一类的发心，他可能修完解脱道，他的修行就到此为止，不愿意再继续了。可是，佛陀教导我们中士道的目的是什么呢？是希望每个人都解脱就好了吗？当然不是这样就够了！

佛教导解脱道，是为了让我们能够很顺利的进入上士道，能够发菩提心，而且能够真实利益众生，为了这个目的，就必须修解脱道，也就是中士道，它是上士道的基础。有了这个基础之后，你就能很顺利的进入大乘，不会有丝毫障碍。也能够从此以后发菩提心、行六度，真实利益众生，这才是佛陀为



PDF 學習文庫



什么教导我们中士道的目的。

所以，小乘解脱道是大乘的基础，有了这个基础之后，才能够发菩提心、行六度。佛陀讲这个怎么解脱苦的方法，就能够出离三界，暂时解脱苦，它是为了让那些眼前、或者目前觉得非常非常苦的众生。在苦当中，你叫他要发菩提心，他是非常困难的。所以在发菩提心之前，佛就先教导众生，特别是感觉到苦的众生，感觉到轮回的苦，或是所谓的八苦、三苦、六苦……，一切苦的这些内容，他觉得要赶快从这个苦当中解脱出来，他这个解脱苦的心，非常非常迫切。在这个当下，佛会为他宣说怎样除苦的方法，就是解脱的方法。

可是，这不是最后的目标，等他解脱苦之后，他才看到一切众生都还在苦海当中，因为他自己苦过来，知道轮回的苦是怎么回事，所以这时候他看到还在轮回中的这一切众生，他很自然的就能生起菩提心，这就是佛教导解脱道的目标，一方面是为了帮助迫切需要赶快除苦的众生，让他们能够很快跳出苦海而宣说的方法。另外，祂最终的目的，就是希望一切众生都能究竟圆满成佛。

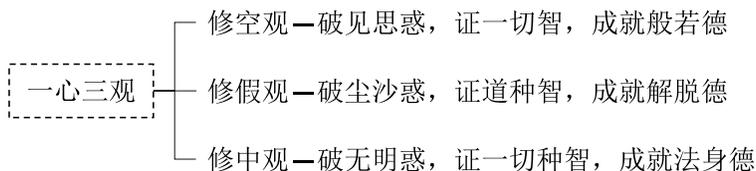
可是，入大乘之前，必须要有解脱道的基础，就是中士道的基础。为什么中士道的基础这么重要呢？因为如果没有解脱道的基础，就会对三界还有贪著，这样你要发菩提心就很困难。所以，怎样让我们很顺利的发菩提心？就是除非我们对三界不再有任何贪著。那怎么做到对三界没有任何贪著呢？就是你已



经从三界当中解脱了，你学习佛陀所教导解脱的方法，不管是四谛、还是十二因缘，都能够达到解脱。当你对三界不再有任何贪著的时候，这时你就可以很顺利的发菩提心。

还有一个理由，就是如果你还觉得轮回蛮好玩的，自己都不想解脱，这时候你不可能去帮助众生解脱；因为如果你自己还没有解脱，你也没有能力、智慧帮助众生解脱。所以，为什么中士道是上士道的基础？为什么解脱道是入大乘的基础？就是因为你已经有解脱的能力了，所以你不会再贪恋三界；也是因为你已经有这样的能力，所以你能够教导众生，帮助众生从轮回苦海当中救度出来，这就是为什么中士道是上士道基础的原因，才能够很顺利的发菩提心。

另外一个原因是，一旦发菩提心，就能够真实利益众生。那小乘阿罗汉、或辟支佛，难道他们不能够真实利益众生吗？他们已经解脱了，可以真实利益众生吗？没办法真实利益众生，为什么呢？因为他连自利都不圆满，更何况是利他？



为什么小乘人自利不圆满呢？所谓自利的意思，就是说他自己修行的部分，还没有完成。因为小乘人只有修习空观，就只能破见思惑而已，他每天观察的就是五蕴身心的内容，不断



不断地透过思惟、观察，发现它是生灭无常的，都是无我的，所以他能证我空、破我执，证得一切智。所谓一切智，就是明白一切法的总相，这个总相就是空相，明白只要是因缘所生法，自性都是空的，为什么自性是空的？因为它是生灭无常的，所以他能够证到我空。为什么只能证到我空？因为他修习的法门，就是不断不断地观察自身的五蕴，透过观察五蕴身心，不断不断地生灭变化、无常，所以就能证明它是无自性、空的，这就是我空，就能够得到一切智。得到一切智，就能够破除见思惑，然后证得所谓的般若德。般若德，就是明白空性的道理，已经有了空性的智慧，称为般若德。他这时候的功德只有般若，因为他已经明白自性空的道理，有了空性的智慧，这是小乘人能修的部分。

大乘的天台止观，有修一心三观的方法，一心当中可以涵盖空、假、中三观，空、假、中三观于一心中得。可是小乘他只有修空观，没有修假观，他没有办法明白一切众生是如幻假有的，所以无量无边的众生，对他来讲是如尘若沙，好像灰尘这么多，好像恒河沙，数都数不完。因此他心生退却，一想到无量无边的众生，要度到什么时候才能度得完？我还是自己解脱比较快。因为他没有修习假观，所以没办法破尘沙惑，也没有办法证得道种智。道种智，就是明白一切法的差别相。小乘只能证得一切因缘所生法，自性是空的，明白一切法的总相是空的。但是万法的差别相，他没有办法了解，就是没有道种智的关系。



那菩萨为什么能够有无量的善巧方便？而且还有空性智慧的摄持，从空性当中生起无量妙用，就是因为他已经成就了道种智，才能知道一切法的差别相。所以他在度众生的时候，能够得大自在，成就所谓的解脱德。解脱，就是得大自在的意思，菩萨在度众生的过程当中，他能够得到大自在，而不会生烦恼，也不会起执著，就是因为他已经成就了道种智。他不但有空性的智慧，而且还可以在空空中生起无量的善巧方便：什么样的众生，要宣说什么法门，他是什么样的根性，什么样的习气最重，应该用什么法门来引导，每一个众生的千差万别，菩萨都能够了知，就是因为他已经有了道种智，所以能够成就解脱德。当他在度众生的时候，没有丝毫的障碍，就是因为他明白一切众生的差别相，每个众生都是不同的，不同的因缘、不同的习气，要用不同的法门来度，要应机说法，这些都是属于道种智，这是小乘人没有的。

还有，修中观能破无明惑，意思就是说能够真正见到真心。一旦你明心见性，见到真心的时候，你会看到真心它是没有生灭的，这个不生不灭，就是法身，所以他能够证得法身德。所谓的法身，就是明白一切法本来无生的道理，这就成就了法身的功德。所以，除非你看到不生不灭的真心，你才能够明白那一念妄动所起的无明。本来真心是无念，真心是离念的，可是一念妄动，最初的那一念，叫做生相无明，一切无明都是从那一念开始。这样一个连接着一个，没完没了的，就是从那一念妄动开始的。



PDF 學 醫 文 禪



可是如果你没有见到那个不生不灭的、本不动摇的真心，你就没有办法看到它那个一念妄动是怎么动的，所以就没有办法破除无明。所以除非你修中观，你才能够破无明，然后证得法身德。这时候所成就的智慧，称为一切种智。一切种智，也是佛的智慧，就是说祂不但能够明白一切法的总相，因缘所生的一切法，它自性是空的，这个是万法的总相；同时还能够明白一切法的差别相。所以祂不会执著在任何一法上面，因为一切法，只要是因缘所生，它都是无常生灭的，所以祂不可能对任何法起任何执著。那祂又不会像小乘证到空之后，就沉空滞寂，停留在那个空的状态，就是涅槃的状态，不再发菩提心去利益众生，所以祂不会着在空边；也不会着在有边，这就是中道而行，就是中道实相。能够证得中道实相的原因，就是祂修中观，所以能够成就一切种智，不会堕在空有两边，行的都是中道。

由此可见，我们刚才说小乘人连自利都不圆满，何况是利他，当然更不可能。那为什么说祂自利不圆满？就是因为他只有断见思惑，而尘沙、无明没有破，所以我们说他烦恼没有断尽，功德没有圆满。他只证了般若德，解脱德跟法身德还没有证得，因此说他功德也不圆满。烦恼没有断尽，功德也不圆满，所以连自利都不圆满，当然不可能去利他。

你要完全利他，除非你自己已经破三惑，证得这三种智慧，然后这三种功德也圆满，你才能够用这个经验去引导其他众生，也能够断除一切烦恼，然后圆满成就一切功德。这就是为什么



我们说，小乘人他自利都不圆满的原因在这边。

现在谈到中士道是上士道的基础，为什么要有这个基础？就是因为有了这个基础之后，才能够顺利的发菩提心，有了菩提心之后，你才能够真实利益众生，所以小乘人他是不圆满的。

那大乘人在自己证得解脱之后，他一定不会就此停住，修行不会说到此为止。他一定会进一步去帮助众生解脱，他一定能够发菩提心，甚至在他自己还没有解脱之前，他就能发菩提心。所以这个菩提心，不是说我已经证得中士道的解脱之后，才能够进一步来发心，不是。一心一意想要求自己的解脱，这是小乘的发心。可是大乘菩萨的发心，即使他自己还没有解脱，他还在修中士道，这时候他就已经能够发菩提心了，这是大乘跟小乘最大的不同。

那为什么大乘人他能够在开始修行，自己还没有解脱，在修中士道的时候，就能够发菩提心呢？就是因为他知道小乘的过失，同时也知道大乘有哪些功德，所以他能够在最初修解脱道的时候，就能够先发心。

小乘有哪些过失呢？就是我们刚才讲的，他连自利都不圆满，更何况是利他？烦恼都没有断尽，功德还没有圆满，这是小乘的过失。大乘有哪些功德呢？大乘的功德无量无边，说也说不尽，最重要的就是法界同体的观念。法界同体的意思就好比大海水，每一个小水滴是一个众生，大海水是由很多小水滴所组合成的。每个小水滴就好像每一个都认为说我、我、我，



那个我就是一个小水滴。那很多小水滴聚合成一个大海，大海就是同体。不管你本来是小河川、小河流、还是江，到最后汇入大海之后，都等同一味；不管你原来是咸水河、淡水河，是清澈的河水、还是浑浊的河水，流到大海之后，全部都是一个大海的味道，就是咸味。这是什么意思呢？只要汇归到大海之后，就是同体了，我们没有办法再分割，因为是整个大海。整个法界同体的观念也是这样。

可是当我们我执还在的时候，我们就会抓住那个小水滴，说这个小水滴是我，跟那个大海是分开的。可是你怎么可能跟大海分开呢？你就是大海的一个小水滴啊！可是我们的我执，就自己认为那个小水滴就是我，然后跟大海一定要做严格的区分，所以我家的事就我家的事，你家的事就你家的事，我为什么要管你家的事？这就是他没有法界同体的观念。可是只要还在十法界当中，就是同体，它的体性是一，你其实是没办法分割的。除非破了我执跟法执，你才会发觉原来那个众生生病，就好像我自己生病一样，他在受苦，我也感同身受啊。那个时候，就有法界同体的观念了，就是说你破除我法二执的时候，你就有这种感觉，就是好像没有办法分割开来，整个连成一气了。

有了这个法界同体的观念之后，自利跟利他有没有差别？都是大海水啊，你没有办法分出自他，所以这时候是自他不二，利他就是自利，这就是大乘的功德。因为他已经打破我和法的执著了，所以他能够等同法界，都是同体的。因此你说要发菩提心利益众生，那就是我家的事啊，因为自他不二，利他就等



于是自利。

像布施来说，我今天布施给你，好像你接受我的帮助，那我在布施的时候，我有没有得到利益？你好像从我这边获得一个布施的什么东西，不管你今天布施什么，好像你得到利益，那我有没有好处？有啊！我成就布施的功德，怎么没好处？所以发菩提心也好，行六度、圆满十波罗蜜也好，这全部从发心到圆满所有大乘的功德，都是自他两利，自利同时利他，利他同时自利。这时候会不会就比较有兴趣想要去帮助别人？因为也是成就自己的功德啊！布施成就自己的功德，持戒成就自己的功德，忍辱成就自己的功德，不但利他，同时自利，这就是大乘的功德，很重要的一个观念。

而且利他的时候，断我执烦恼最快。我们想尽了所有办法，想要断尽烦恼，就是做不到，为什么？那个“我”最大，所以没有办法断烦恼，因为烦恼是由我执来的，我执还在的时候，你怎么可能断烦恼呢？有我，就有贪瞋痴，贪瞋痴就是烦恼啊，有烦恼就造业，然后就受苦了。所以想要不受苦，想要断烦恼最好的方法，就是断我执，断我执什么方法最快？就是你念念不忘到别人，你就没有我了，就忘了我是谁，对不对？这就是大乘的功德，断烦恼、断我执最快。

像一般学佛修行的过程，刚开始的时候，我们听到别人批评自己时，都不同意，都会反驳，都觉得说我不是这样的啊，可是你为什么对我不满意？批评我这个、又批评我那个，可是



PDF 學 器 文 庫



我全部都看不到我的缺点、烦恼在哪里。等到学佛修行之后，尤其是打坐，所有的种子都现行了，这时候才承认说：好啦！有啦！我有一点贪啦！然后脾气也不太好啦！看到人家好的时候，也是有点嫉妒啦！慢慢你都可以看到自己。

看到自己，接下来怎么办？就要赶快断啊！原来我还有贪，怎么办？赶快断贪；原来我瞋还这么大，赶快断瞋，想尽一切办法，收集所有法门，哪一个断贪瞋痴最快，那就受尽了百般折磨，吃尽了苦头，因为法师教你什么法门，你就回去试，效果都不好，为什么？就是因为没有发菩提心，念念都有我，念念有我，就念念是贪瞋痴嘛，你怎么可能断呢？

所以除非断我执，我执怎么断？发菩提心！因为你念念想到我的话，那当然都是为自己打算，可是你念念想到众生的时候，你就没有串习那个“我”的机会了，所以这时候断我执是最快的。

因此，为什么大乘人，他能够在刚开始修行，自己也没有什么很好的功夫，可是他愿意发菩提心？就是因为他明白小乘有哪些过失，大乘有哪些功德。大乘的功德，就是利他，利他也就是自利。当我们能够利他的时候，断烦恼最快，断我执最快，这就是大乘的功德。所以大乘人在还没有解脱之前，自己还在修解脱道的时候，他就能够先发心的原因在这里。等到他自己哪一天能够证果，能够解脱之后，当然他很顺理成章的，就能发起菩提心，因为他一开始修行，就不是为了自己，他是为了要利益众生，才来修行的。他一开始修解脱道，也是为了



要利益众生来修解脱道的，所以他一旦解脱的话，他当然很快就能够发菩提心。这种心情，就好像我们希望看到自己的亲朋好友很快乐，没有痛苦。希望他快乐，就是慈心；不希望他痛苦，就是悲心。所以很自然的，这个慈悲心就生起了。有了慈悲，当然就有菩提心，所以他就希望能够帮助众生解脱，然后希望一切众生都能够开悟成佛。因为只有解脱，才能够真正的除轮回的苦，也只有成佛，才能够得真正的安乐，涅槃才是究竟的安乐，而不是世间种种的快乐。

这一段就是告诉我们，光是修中士解脱道是不够的，一定要发心入大乘，就是上士道。不管我们今天有解脱、还是没有解脱，都希望能够有中士解脱道的基础，打好这个基础之后，还能够发心入大乘。不但发心入大乘，而且不要等到自己解脱之后才发心入大乘，而是在修解脱道的时候，就能够开始发菩提心。

因为还是有很多人，认为说如果自己修不好的话，是没有能力度众生的，所以一定要修到我自己解脱，我才要开始发菩提心，去度众生。如果你生生世世都没有解脱，那就永远不能够发菩提心了吗？所以一定不是这样的，你可以先发菩提心，即使你在圆满前面的道前基础、下士道、中士道，都是发菩提心去成就这些内容。所以你不是为了自己修行，而是为了将来能够有能力去度众生，有那个智慧、善巧方便，有那个功德去利益众生，然后我才发心来圆满。这个才是正确的观念。



PDF學藝文社



既然大乘这么殊胜，那要怎么入大乘呢？入大乘有没有什么条件？入大乘只有一个条件：就是发菩提心。只要你发菩提心，就入大乘。什么时候退失菩提心，你就又堕回小乘。所以不管你今天修的是显教还是密宗，只要能够发菩提心，你就算是大乘人。你说：我的烦恼还这么重，我的执著也这么多，而且我可能是初修，也没有什么修行的功德，这样能够算大乘吗？只要你发菩提心，就算大乘，就算你其他的功德还没有生起，你还有烦恼，而且又很执著，也没有很精进在行布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，都没有关系，你都算大乘人。

所以大乘只有一个条件，就是发菩提心，只要你发菩提心，就是大乘。相对来说，也许你曾经发过菩提心，可是一旦你退失菩提心，或者你没有发菩提心，这就是小乘。所以即便你现在已经很厉害了，你每天也在行布施，也很精进在持戒，禅定功夫也很高，也可能见空性了，可是你都不能算是大乘人，因为你没有发菩提心，你一切的修行都是为了自己成就，所以这时候不管你修行多厉害，你都是小乘人。

因此入大乘的唯一条件，就是发菩提心，你什么时候发心，就是大乘；什么时候退心，就是小乘。并不是说你修大乘法门就是大乘，修小乘法门就是小乘，不是这样，而是看你有没有发菩提心，来决定你是大乘、还是小乘。

所以，不管你今天修的是哪一宗，净土宗、天台宗、还是禅宗，如果没有发菩提心，都算小乘人。没有发菩提心来修大

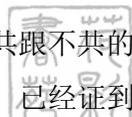


手印、大圆满，也都算是小乘发心。

严格来讲，在密教如果没有发菩提心的话，你的上师是不会带你入密教的坛城，什么叫入密教坛城？就是帮你真正灌顶。也不会真正口传，也不会真正教你怎样持咒、怎么结手印、怎么观想本尊……统统都不会教你，严格来说是这样。可是现在在外面不是常常在灌顶吗？那个传法的上师，也没有检查今天参加法会的人，是不是每个都发菩提心了？没有啊，那他为什么可以灌顶呢？那个叫结缘灌顶，懂吗？结结缘，种种佛法的种子。而且他在传法之前，一定有带大家发菩提心，就是跟着仁波切念，念的那个就是发菩提心。有的密法，你在灌顶之前，还要先受菩萨戒，所以他的条件还是对的啊，还是要有发菩提心。有的还要先传完菩萨戒之后，才正式开始灌顶。

这就说明什么？你只要修大乘法门，尤其是密教，就一定要发菩提心。如果没有发菩提心来修密乘，可不可能成就呢？你说我每天持咒几万遍，然后我有空就修修气脉、明点，修本尊法，修大手印、大圆满，我也是很精进地在拜大礼拜，可能头都快磕破了，可不可能成就呢？只要你没有发菩提心，都不可能成就，不管你今天修的是多厉害的本尊法也好，或者什么无上密、无上瑜伽什么的，统统都不可能在这一世成就，懂吗？所以只要是修大乘法门，就一定要发菩提心，这是最基本的条件。

我们现在就知道小乘跟大乘的差别了，它们有共跟不共的差别。刚才讲，小乘有见空性的智慧，他修我空观，已经证到



PDF 學 器 文 庫



我空；而大乘呢，他不但修我空观，还修法空观，所以他既可以破我执、又可以破法执，因为他不但修空观，还修假观、中观。因此以见空性的智慧来讲，大乘跟小乘是共的；可是大乘不共小乘的部分，就是发菩提心、行六度……这等等的，所有大乘的内容，这个是不共小乘的。

所以小乘空性的智慧只能证阿罗汉果、辟支佛果，但是没办法成就佛果。成就佛果就必须还要再加上不共的部分，就是发菩提心、行六度。等菩提心圆满，智慧、福德资粮也圆满了，才能够成就佛果。所以我们就知道，只有小乘的空性智慧，没有菩提心的话，是不可能成佛的。有了菩提心，就算只是行一些很小的善，譬如喂个流浪狗，还是看哪个人没有面包吃，买个面包给他吃，即使是很小的布施，但是因为你有发菩提心，所以把这个功德回向菩提，将来就能够成就佛果。可是如果你没有发菩提心，就算你充满整个三千大千世界来行布施的话，你也不可能成就菩提。

所以，同样的善行，有发心跟没有发心，它的功德有差别。而且发菩提心，能最快速地净除业障、累积资粮。因为我们轮回这么久了，难免有造一些很严重的罪业，其他的忏法是很难忏除干净的，除非你发菩提心，你无量劫以来的生死重罪，才能够忏得干净。所以发菩提心，它忏悔业障是最快速的，比你修任何忏法都快，为什么？因为你有发菩提心。你修其他忏法，因为只想到自己的业很重、很重，赶快忏、赶快忏，没有发菩提心，因为有我执，心量小，所以忏得很慢。



为什么累积资粮最快？也是同样，心量的问题。因为你发心要度尽无量无边的众生，你是对无量无边的众生发心，因此你的发心也无量无边，那你的功德是不是无量无边？所以发菩提心，多么殊胜啊！它净除业障最快，累积资粮最快！这一段就是告诉我们，不发心是不可能成佛的，最好最好的就是成就阿罗汉、辟支佛这些小乘的果位而已，是不可能成佛的。而且修同样的善行，有不同的果报。如果没有发心，虽然行很多善行，也只能得人天小果。因为他行善的时候，是有“我”的，所以他的功德很小，连解脱证果都不可能，只能够感得人天果报。但是发菩提心的就不同，虽然修同样的善行，但他能成就无上的佛果，这就是发心跟不发心的差别。而且发菩提心，净除业障最快、累积资粮最快，所以一定要发菩提心，入大乘，因为它太殊胜了！

既然发菩提心这么重要，我们要了解什么是菩提心？你们说得清楚吗？菩提，就是觉悟，我发心要觉悟，也就是我发心要证得无上菩提，无上菩提就是成佛。所以简单来说，发心要成佛，就是发菩提心。我一定要成佛！不是为了自己的成就，因为只有成佛才能够自利、利他都圆满，因此我发心要成佛，为利众生愿成佛，为了要利益一切众生，我愿意成佛。刚才讲，利他就是自利，等于自利圆满，利他也圆满，所以我发心要成佛，这就是菩提心。

那又怎么来发菩提心呢？众生的因缘不同，所以让他发心的原因也不同。一般来说，有四种缘。



PDF 學 器 文 禮



第一种，是你可能亲自看到，或者亲自听到有关佛菩萨不可思议的神通威德力，于是发心自己也要证得。也许你是亲眼看到佛菩萨的示现，种种神通感应的事情，也许你是听见人家说，或者你自己看。现在有一些感应录、什么的，就讲到那些佛菩萨是怎么示现神通来利益众生，你一看就心向往之，说我一定也要有这个神通德能，因此发心要修行，这是第一种发心。

第二种，是从说法法师那里听到，有关于大乘的法教。因为大乘的法教，常常提到佛菩萨的智慧、功德有多圆满，由于常常听闻到大乘的经论里面谈到有关于佛的功德、智慧，因此生起清净的信心，自己也发心要证得跟佛同样圆满的智慧、功德，这就是由听闻法师说法而发心的一个缘。

第三种，由于现在是末法，佛法愈来愈衰，因为不忍圣教衰亡，因此发心说我一定要让正法久住世间，这是第三种发心。怎么让正法久住世间呢？除非你修行成就。如果现在都没有人学佛修行成就的话，那佛法马上就灭了，因为没有传人。所以每一代的传人，他必须是已经成就的，才可能一脉相承，把这个法一代一代的继续传承下去，这个佛法才不会衰亡，或者不会到最后灭了。可是越末法的话，佛法成就的人愈来愈少，因为不忍看到圣教衰亡，所以发起我一定要让正法久住世间的心，怎样让正法久住世间？除非我证得、我证果、我有所成，这是第三种发心。

第四种，现在末法时期，在这个五浊恶世当中，问问身



边的人：你有想要解脱吗？你想要出离三界吗？人生很苦耶，难道你不想跳出轮回吗？十个有十个说我不想，他虽然觉得很苦，但是他还乐在其中，是不是？大部分的人都还想继续轮回。尤其是末法，在这个五浊恶世当中，想要解脱，生起出离心的人，都非常的稀有难得，更何况是发菩提心的大乘行者，所以他见到发菩提心的稀有难得珍贵，虽然很难，他还是愿意发心，这是第四种发心的缘。就是看到周遭这些五浊恶世的众生，根性没有那么利，就是愚痴性很重，贪瞋痴慢疑、各种烦恼也很重，业也很重，所以要他们发心来修解脱道，或者发菩提心，是非常非常困难的，就是连出离心都很难，更何况是劝他发菩提心，更属稀有难得，可是我还是愿意发心，这是第四个缘。

这四个缘来发的菩提心，是不是圆满的发心呢？我们刚才已经讲过，什么是圆满的发心？就是同时圆满自利、还有利他。自利圆满，可以成就佛的法身；利他圆满，可以成就报身和化身，所以想要圆满佛的三身，不但要圆满自利，还要圆满的利他，这样才可能圆满佛的三身。因此为了发心利他，所以我要证得菩提，这就是圆满的发心。为了利他，这是利他圆满；所以我要证得菩提，这个是自利，我自己本身要证得菩提、要成佛，我成佛是为了什么？利他。所以是圆满自利和利他。圆满自利，就能够成就佛的法身，法身是什么？我们刚才讲，见到一切法无生的道理，见到不生不灭的真心，也就是明心见性，见性成佛，这时候就成就佛的法身。自己成就之后，还要利益众生，所以报身跟化身都是为了利他而显现的。



PDF學藝文社



那为地上菩萨说法，就是初地以上，初地、二地、三地……，佛是以报身来为地上的菩萨说法，利益他们，教导他们怎么成佛的方法。但凡夫看不到佛的报身，因此佛为了六道众生所显现的，就是千百亿化身。这是圆满利他之后，所能够成就的，就是报身跟化身。能够圆满佛的三身，才能说你发的是圆满的菩提心，因为圆满的菩提心，才能够证得佛的三身。除了这四种缘之外，还有四种因而发心。哪四种因呢？

第一，种性圆满。就是说必须具备大乘种性。如果是小乘种性，就是每天只想到自己怎样解脱，只管自家的事情，很少去过问别人。自扫门前雪，把自己管好，然后一切的修行成就，都是为了自利，那就是小乘发心、小乘种性，所以他没有办法发菩提心。他一心只求自己解脱，所以他不会发帮助众生解脱的菩提心。如果不具备大乘种性，他是不可能发心的，这是第一个发心的因，是他必须是大乘的种性，他才可能发菩提心。

第二，为善友所摄受。就算你是大乘种性，可是如果你没有遇到大乘的善知识、或者善友，来教导你发心的法门的话，你也是一样没有发心的因。所以第二个发心的因，就是被善友所摄受，就是有善友、或是善知识教导你怎么发心的这个法门，你才有这个因来发心。

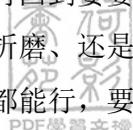
第三，必须具备悲悯有情的心。就是你有一颗悲悯众生的心，这样你才可能发菩提心，所以它是第三个发菩提心的因，就是你有一颗悲悯的心。



第四，不厌患生死难行。有一些道友说：“我绝对不要再来了！实在是太苦了、太苦了！”那就知道他很怕轮回。可是发心的菩萨，他要不断不断地来六道当中度众生，那他基本上是不是要不怕轮回才可以？他才有勇气来啊，才愿意发愿说：我还要再回入尘劳。不管我成不成就，我都发心要再回入娑婆世界来度众生，就是基本上他的心态是不怕生死轮回的，他才可能发菩提心，对不对？如果没有这个勇气，他自己本身就很怕轮回的苦了，他不愿意再来的，像这种情况，他是不可能发菩提心的。

那个发愿往生净土的，他们有没有发菩提心啊？他们好像也不太想再来六道轮回，是不是？有啦，有发菩提心，不然没办法往生成就。所以有一些他很害怕生死轮回，有一些他觉得菩萨道很难行，忍辱多难啊！我明明恨死他了，可是你跟我说不要跟他计较。那个欠你钱的，就当作为布施，还要感谢他成就我布施的功德；那个对你不起的，陷害你的，做了很多对不起你的事情的，你还要感谢他，成就我忍辱的功德，真的是蛮难的！所以也有很多修行人，就觉得说行菩萨道真的很难，我发心为众生做牛做马，千辛万苦，花了时间、又花了力气，可是还是有种种的毁谤、批评……他就不行了，就退心了。

所以能够从初发心，一直坚持到成佛，这中间都不退心，就是除非你有菩提心，菩提心能够让你有勇气发愿再回到娑婆世界度众生之外，任何菩萨道路上的荆棘、坎坷、折磨、还是一切苦，一切难忍，你都能够忍，一切的难行，你都能够行，要



具备这样的条件，你才可能发菩提心。这就是第四个发心的因，能够不厌生死轮回，而且不害怕菩萨道的难行，难行能行，这样你才可能发心。这是四种因。

另外还有四种力，让你发心。哪四种力呢？

第一，自力。就是你自己要发心的，这是第一个。

第二，他力。就是不是你自己心甘情愿发的，是人家劝，像我们现在就是在劝，发菩提心有多么殊胜啊！大乘有多么殊胜啊！这就是劝！劝导众生“你要发心”，“好吧，发心吧！”这是第二种，他力。

第三，因力。就是过去世其实他已经修过了，像在座的各位，大部分都已经久修的，这一世是发愿来的，不是业力来的，因为过去曾经修习过大乘，所以他这一世一听闻大乘，就马上相应了，好像在复习功课一样，过去已经熏习过，所以这一世他一听闻，就很好乐，就发心了。一听到发菩提心，就心生欢喜。这是第三种，就是宿习所追，过去世已经修过发菩提心了，所以这一世很容易就发心。

第四，加行力。就是在这一世，因为亲近大乘的善知识，听闻大乘的教法，它教导我们怎么发菩提心，那我们听了之后，也不断不断地思惟发菩提心有哪些利益，不断地闻思修，在这一世不断不断地熏，不断不断地修，终于有一天能够发心了。它是经由长时间的熏习、熏修，才发心的，这是第四种。加行



力，加行就是用功，然后能够发心。

那这四种力，哪一种比较坚固？哪一种比较不坚固，很容易退心的？那一定是自力比较坚固，对不对？自己心甘情愿发的，自己愿意发的，不是别人劝的，这个比较坚固；还有过去已经修过了，这个也很坚固，因为他等于是一直在继续累积，继续坚固他的菩提心，所以这时候的发心，是比较坚固的。另外两种，就很容易退失，一个是别人劝的，就是他力；还有就是加行力，就说透过不断地闻思修，不断不断地熏，本来不太愿意发心的，后来可以慢慢、慢慢练习，一天一天的，菩提心慢慢、慢慢地增长。可是逆缘实在太多，因为是五浊恶世，顺缘比较少，逆缘比较多，所以很容易让我们退心。我们后面也会教导怎样让我们不退心的方法，这个也是很重要的，不然好不容易发心，可是很快就退失了。所以我们知道，靠他力跟加行力而发心的，比较不坚固，比较容易退心。

以上所说的，就是为什么要发菩提心的原因，一共有三大类，第一类，是四种缘而发心的；第二类，是四种因而发心的；第三类，是四种力而发心的。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF學藝文禪





菩提道次第广论第四册

第六十七讲

○ 上士道：本讲概要

◎ 发菩提心的方法：七重因果（一）



宗喀巴大师 造论

最尊贵的净莲上师 讲授



我们了解发菩提心的三种原因之后，接下来就要介绍发菩提心的方法。讲到发菩提心，我们大家都发过，但是发得起来吗？为什么有时候发得起来，有时候发不起来？有时候好不容易发起来，又退失了昵？那有可能是没有学习过正确发菩提心的方法，也许是次第错乱，没有按照发菩提心的次第来修，因此菩提心发不起来。所以，发菩提心的方法，还有正确的次第，就非常重要。

关于发菩提心的方法跟次第，它有两种传承：第一种是阿底峡尊者所传的七种因果的教授；第二种是寂天菩萨所说的自他交换法门。我们先介绍第一个，阿底峡尊者所传的，关于七种因果的教授。

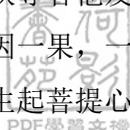
所谓七种因果，就是六因一果，有六个因一个果。这六个



因就是知母、念恩、报恩、慈心、悲心、增上意乐；有了这六个因之后，你才能够生出菩提心这个果来，所以它是六因一果，你有了前面六个因，你才可能发起菩提心。

这六个因，又有它的次第，一定是先从知母，然后才念恩。你把一切众生当作是你往世最亲爱的母亲，这样来看，你才会像我们念母亲的恩，从怀孕开始，这一路过来，我们最亲爱的母亲，对我们有哪些恩，我们才能够生起那个念恩的心。那念恩之后，你是不是要报答她呢？要报答，所以一定是知母之后才念恩，念恩之后才报恩。怎样才能够报她对我们这么大的恩德呢？就是给她快乐，希望除她的苦，所以，你那个慈心跟悲心才能够生得起来。

有了慈心、悲心，如果没有增上意乐的话，你菩提心还是发不起来，所以，还要再加上一个增上意乐。那什么是增上意乐呢？就是你不但这样想，这样发心，而且你还真正的这样做，不是想想而已：“我要给她快乐，希望她永远没有痛苦”，然后想完就完了，也不付诸行动。所以，增上意乐的意思，意乐，就是你的发心叫意乐，你的心怎么想，那叫做意乐，你的心是好乐这样想的，叫做意乐；增上的意思，是说原来想怎么对她，慈心、悲心只是想，再增上，不只是想而已，还要再付诸行动，所以叫做增上意乐，你每天朝这个目标确实去做到。这个在后面我们每一个都会很详细地介绍。现在先了解阿底峡尊者他发菩提心的传承是怎样，它的次第是怎样，就是有六因一果，一定要按照这六个因，一个一个来修，之后你才能够生起菩提心



这样的果来。

所以，我们就知道，一开始为什么菩提心发不起来？因为你没有按照这个次第来修，它是一个一个，一定是前面一个生起了，然后才有后面一个，前面的没有生起，不可能有后面的这个果。这就是六因一果，或是叫做七种因果的教授，它主要的内容。

了解它主要的内容之后，我们真正一个一个修起来，也需要一段时间，可能第一个知母就很难，因为你要把一切众生都当作是你往世的母亲。因为我们轮回这么久不知道，很可能你今天碰到的这位就是，因为没有因缘是碰不到的，既然你这一世会碰到，也许又成为你这一世的六亲眷属、家亲眷属、或是亲朋好友。为什么会碰到？一定是有往世的因缘，要不然全世界人口这么多，为什么你偏偏碰到？那就说明你过去一定跟他结过缘，他很可能就是过去世曾经最疼爱你、最关心你、最照顾你的母亲啊！

所以除非我们能够做到第一个，把一切众生都看作是我们往世的母亲，我们才会生起念恩的心，就是忆念母亲从十月怀胎，她是怎样的辛苦，那整个过程，你才能生起念恩的心，然后才有之后的报恩。如果没有第一个，后面统统没有了。

你看这个是让我生贪爱的对象，就是我喜欢的；那个是让我生瞋恚的对象，就是我不喜欢的。如果我们还有对象的差别，这第一个知母就没有办法做到，那后面当然也不可能，就是说

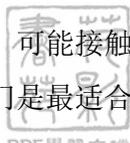


你会有对象的差别，你对某些人能够念恩，有些人不可以，像看到怨敌就不可以。所以，虽然这个传承、教授非常殊胜，可是它需要很长的时间，不断不断练习。

所以有些人，他在修行的整个过程中，也许接触了很多宗派，小乘他也接触过，什么内观禅、四念处，他可能都修过，然后大乘他也去念过佛、修过净土宗，也可能打坐过，修过天台止观，或是到禅宗去参加过禅七，或是参加过八关斋戒。所以光是显教，一般来说有八个宗，从小乘到大乘，就已经很多法门。那密教也很复杂，各位师兄接触过的也知道，红教、黄教、白教、花教，然后同一个白教，又分成四大、八小的，又很多不同的传承。红教也是很复杂，也是很多很多的传承。

从修行的经验来讲，如果你接触过小乘、大乘、金刚乘，而且都可以把它融会贯通，把它回归到你的自性的话，那当然很好。可是不是每个人一开始就能够做到。它这个过程当中，总是会觉得有一些矛盾冲突的地方，修这个，就想到那个，修那个，又想到这个，然后它们之间会不会互相矛盾、或是冲突，或是我可不可能修这个就成就？像密教的话，就是说：这个是不是我的本尊？他光是找本尊，就已经跑遍了所有的密教道场，问了很多仁波切说：我的本尊是哪一个？他也许还找不到他的本尊是哪一个。

为什么说这一段话呢？就说明我们修行的过程，可能接触很多的法门，但是我们可能没有办法选择哪一个法门是最适合



PDF 學 器 文 庫



我们的。没有关系，如果你觉得不想修这么多，也不想那么混乱，也不想那么复杂的话，有一个最简单的，就是你只要修一个就够了，这一个是什么呢？就是大悲心。如果你不想这么麻烦，你修一个大悲心就好了。

为什么一个大悲心就够了呢？因为如果你能够生起大悲心，从初发心，一直到成佛这中间，大悲心都不断的话，你就能够圆满成就。因为有了大悲心，一切的大乘法，都能够很任运的生起，就好像你可以把所有大乘殊胜的内容，全部掌握在手里，因为你抓住了大乘的根本，而大乘的根本就是大悲心。所以，很多人认为，我一定要明心见性，我每天就想怎样去找开悟，或者怎样修很厉害的气脉明点，每天就是且却、妥嘎。密教的人最喜欢修这些。或者哪一个本尊最厉害，看是要修忿怒尊来调伏一切恶缘、冤家债主，还是有的、没有的，看得见的、看不见的，忿怒尊能最快调伏一切怨敌。或是我要找哪一个寂静尊。把所有时间跟力气，全部都花在大悲心以外的那些法门上面，不是说那些不重要，而是说你没有掌握到根本。如果你掌握到大悲心这个根本，其他就一定可以圆满了，所以不用搞那么多。

可是，一旦你舍弃了大悲心，不管你怎样修，就算你禅定功夫再厉害，或是修到见空性，乃至有了神通，因为神通由定而发，你只要禅定很厉害，就可能会看到将来会发生什么事，然后某某人可能是你过去什么人，天眼通可以看未来，宿命通是看过去。即便修到这么厉害，如果你没有大悲心，也是一样



不可能成就的，你就每天玩神通了。那个想练功夫的，他就整天练功夫，想求开悟的，他就整天想开悟，可是他不知道为什么自己不开悟的真正原因在哪里，就是没有大悲心，如果有大悲心，很快就开悟了。

所以，说了半天，就是要强调大悲心的重要。为什么大悲心这么重要呢？一定要有理由，我们才会心甘情愿接受说：对啊！听起来蛮有道理的！好吧，那我就修大悲心好了，主修大悲心，其他算是加行。

大悲心为什么这么重要呢？为什么说有了大悲心，一切的大乘法都掌握在你手中呢？那就先要问：你为什么会生起这个大悲心？是因为你不忍心见到众生的苦，当然一开始没有同体大悲，不是见所有众生的苦，你都不能忍受，不会，一开始没有发这么大的心。可能就从我们的周遭，我们最亲爱的、最关心的亲朋好友开始，他可能得了癌症末期，他可能事业不顺、婚姻不顺、子女夭折……就是人间种种的不幸，我们都会生起那种不忍心他受苦的心情，然后想尽了办法，要怎么帮他。这是最初大悲心的开始，就是这样发的。

最初我们开始发起一定要帮助众生解除痛苦的菩提心，就是因为不忍心看到众生受苦，是这样来的。所以最初的大悲心，是让我们发菩提心入大乘的，如果没有大悲心的话，就不可能入大乘，因此大悲心在我们修行的最初，是最重要的。就是说你什么时候发起菩提心，你就什么时候入大乘。所以，是什么



PDF 學 醫 文 庫



让我们入大乘的呢？就是因为你不忍心看到众生苦，于是就发愿，希望一切众生都能够远离痛苦。这个大悲心一生起来，接下来就是菩提心，我们后面会讲到它的次第，为什么悲心之后，就会有菩提心。所以，是大悲心让我们入大乘的，它是根本，所以它在我们修行的最初，是很重要的。

在进入大乘之后，是什么力量让我们不会再退失菩提心，而堕回到小乘里面？最重要的还是大悲心。所以，大悲心在行菩萨道的中间，也是最重要的。最初虽然可以因为大悲心入大乘，可是等到我们在行菩萨道时，又常常会退心，常常发菩提心，可又常常退心。为什么会退心呢？有很多理由，可能每个人的理由不一样，但很多是因为看到众生数量这么多，就心生退却，想到无量无边的众生，要度到什么时候？我还是自己解脱比较快，自己了生死比较简单，这么多众生，我怎么可能度得完？我连我周遭的家人都度不了，何况是无量无边的众生？很多人都觉得家人很难度，对不对？对啊！光我身边的这几个人，可以数得出来的，我都度不了，那何况是无量无边的？算了吧！就退心了！

所以，有时候是因为觉得众生无量无边，而且又这么难度，我要度到什么时候？可是，我们念过《百法》的二十四不相应行法，就不怕了，因为时间相不可得。二十四不相应行法，都是第六意识分别才有的。宇宙、法界里面是没有时间的，也没有数量，数量也是二十四不相应行法里面，时间、空间、数量，都是不可得的，只是你第六意识的分别。因此你想到无量无边



的众生，这么多，多少是数量，那我要度尽一切的众生才成佛的话，是不是很慢？所以我自己解脱比较快，这个快慢是时间相，在空性的智慧里面，没有快慢，也没有多少，这都是第六意识的分别。所以《百法》也还是蛮好用的。你了解《百法》之后，就能明白一切因缘所生法，自性是空的，你就不会在意是多还是少，快还是慢，没有这样的分别，你才不会退心。这是第一种情况，就是看到有情的数量这么多。

第二个，众生很难度。身边的人人都度不了，何况是无量无边的众生，这么难度的众生！想说我已经想尽了所有的办法，费了我所有的力气，不管怎么讲，他就是不听。既然我说也没有用，那干脆就不说了，我就把他放弃了，那就是退心了。你本来发愿要度尽一切众生，然后要成佛的。现在好了，这个不想度，那个很难度，这个说不得，那个劝不听，打也打不醒，统统放弃就算了，这个度不了，那个度不了，到最后就没有众生可度。全部退，本来发菩提心说我要度尽一切众生，退到最后，算了、算了。尤其是我们很热心的时候，却老是被泼冷水，所以这个也是很主要的一个原因。

那么，是什么力量，让你这时候也不会心灰意冷呢？能够让我们不退堕小乘的，就是靠大悲心。我们修行的整个过程，从头到尾，就是靠大悲心在支持，一旦大悲心退失了，菩提心就没有了。所以，大悲心在我们修行的整个过程来说，也是非常重要的。



PDF 學 醫 文 禪



还有一个很重要的原因，就是听说成佛要三大阿僧祇劫！还是从入资粮位才开始算，十住、十行、十回向是入资粮位，十住的初住就是十信位。如果还没有入初住，就是说你十信位还没有圆满之前，不管你修多久都不算在三大阿僧祇劫里面，要入初住才开始算。我们现在可能资粮位都还没有入，所以三大阿僧祇劫，其实还跟我们没有关系，如果说我们连十信位都没有入的话，连初住位都没有入的话，那真的还是很遥远的事情。修行那么难，众生那么难度，时间那么长，又罢罢罢，算了，又退心了。所以一般来说，第三个理由，就是菩萨道这么难行，时间又那么长，三大阿僧祇劫，就是无量劫的意思，已经多到没有那个数字了，只能说无量劫这么长修行的时间。所以心一退，又堕回小乘了，就只管自己修行了，不要管众生的事情，太麻烦、太困难了，时间太长了，又很难度。这时候，让我们心不会退堕到小乘的，就是靠大悲心。

因此，大悲心在我们整个修行过程是最重要的。是大悲心让我们能够整天不会抓着自己的感受不放，那个整天只想到自己的，他自己就苦得不得了，自顾不暇，心有余而力不足，也没有办法去帮到其他众生，那就是因为他只管自己的苦乐，不管众生的苦乐。可是一旦有大悲心，你就不会管自己的苦乐，你一心只希望众生快乐，一心只想到怎样让一切众生得利益，你想的只是众生的事情，不会想到自己，所以自己是苦、是乐，没有什么差别。

也许他有空性的智慧，因为苦乐也无自性，苦自性不可



得，乐自性不可得，所以苦乐也没有什么差别，因为都是无自性、空的。所以苦的当下，他可以把它空掉，乐的当下，也是不可得的，也没有什么好耽着的。所以，有空性的智慧是比较做得到，就是说他自己苦乐，他不会很在意，但是他很在意众生是不是真的快乐，是不是现在正在受苦，那个是他比较关心的，就是因为他有大悲心。大悲心也是让我们心永远不会厌倦，不会轻言舍弃众生，不会一点点小事情，跟他闹得不愉快，他就变你的怨敌了，不会这样。所以，是什么力量让我们对度众生这件事情，永远不会厌倦？然后也不会舍弃众生？也是靠大悲心。

当然，能让我们在整个菩萨道的过程中，再难行也能够行，也是靠大悲心。就是因为大悲心，才能坚持整个菩萨道的过程，才能圆满积聚成佛的智慧资粮跟福德资粮。也是靠这个恒心跟毅力，可以一路撑过来，没有退心，你才可能圆满一切资粮，而成就佛的果位。

那成佛以后，要大悲心吗？成佛以后，如果没有大悲心，他就入涅槃去了，跟小乘一样，自己成就，就入涅槃。所以，是什么力量，让他成佛之后不会入涅槃？就是靠大悲心，所谓的悲不入涅槃。所以，大悲心在最后成佛的时候也是最重要的。

这样来看，是不是只要修大悲心就够了？从初发心，它最重要；整个菩萨道的过程，最重要；成佛，还是靠大悲心才不会入涅槃，也是最重要，是不是大悲心就够了？从初发心到成佛，就是靠大悲心啊！修这个法门就可以了，其他的是加修，



PDF 學 器 文 庫



也很重要，不然又有人会有意见，因为每个人都觉得他修的那个法门最殊胜，所以我们不能说他的法门不好，统统都好，可是大悲心为根本。有大悲心这个根本，然后再修其他一切法门，都能够成就，这就说到大悲心的重要。所以，你不想修行修得这么复杂，修这么多法门，那你可以就修一个大悲心，有了大悲心，你就能够圆满你的菩提心，菩提心圆满，就成佛了，所以修一个大悲心，就能够成佛。

另外，当我们分析这个六因一果的内容，会发现它也是以大悲心为因果，就是从知母、念恩、报恩、到慈心，是生起大悲的因；增上意乐和发菩提心，是大悲心的果，那就知道大悲心非常重要。大悲心既然是大乘道的根本，那要怎么发起大悲心呢？我们都很想对别人有大悲心，但是有时候做不到，为什么会做不到？就是因为我们偏心，我们有对象的差别，所以没办法对每一个众生都做到大悲心。

我们会对自己亲爱的人有悲心。当我们最关心、最爱的人生病的时候，我们也是着急得不得了，会遍访名医，到处打听，看有什么医药对他现在是最有利的，费尽千辛万苦，从国内找到国外，还上网查，一切努力都是希望能够帮他除苦，希望他赶快能够脱离病痛之苦，那就是大悲心。所以，我们对最亲爱的人没有问题，一定有大悲心的，他生病的时候，我们恨不得替他病，苦的时候也恨不得替他苦，可不可以替他死？如果可以的话，你够爱他，为他死也甘愿，这就是大悲心啊！所以爱得越深，悲心就越切。

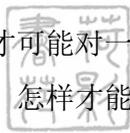


反过来，你对你的怨敌，可以做到吗？他生病的时候，你有那么尽心尽力去帮他找药方吗？你愿意替他病、替他苦、甚至替他死吗？门儿都没有！是不可能的，不但不可能，还心里偷偷高兴，对不对？他越苦，你越乐，对不对？因为你很恨他，所以恨得越深，就越高兴，就越没有悲心。

你看，多大的差别！至于那个不认识的人，他有苦的时候，我会像对我最亲爱的人一样的不忍心吗？不会啊，因为我跟他没关系啊；我也不会像对怨敌那样子，他越苦，我越高兴，也不会，所以有没有悲心？既然都不痛不痒，对他没感觉，当然没有悲心。

我们是说凡夫，各位菩萨不会，各位菩萨只要看到都会帮忙，不管他是认识、不认识的，一旦行菩萨道，当然就没有这个问题。为什么一般的人，没有办法做到普遍的悲心呢？同体大悲，就是因为他有对象的差别，他对怨、亲、中庸，就是不一样。最亲爱的人，就是你最贪爱的；怨敌就是你最瞋恚的。中庸就是不认识，不是怨敌，也不是最亲爱的人，那个就称为中庸。一般人就是有这三种对象的差别，所以没有办法全部都有大悲心。既然有怨、亲、中庸对象的差别，当然就没有办法做到平等的大悲心，所以，如果想做到大悲心，就一定要先除去对象的差别，就是我们要修到平等对待一切的众生。

当我们修到平等心，没有对象的差别之后，你才可能对一切众生都做到平等的大悲。所以，接下来就要讲到，怎样才能



PDF 學 醫 文 庫



做到对一切有情平等对待呢？方法就是把他当作是我最亲爱的人来看待。

刚才分析过，我们对亲爱的人，恨不得帮他病、帮他苦，甚至可以为他牺牲性命。最亲爱的人里面，什么样的对象，能够让我们很快就生起念恩、感恩的心？就是母亲。除非能够将一切有情都看做是我们往世的母亲，当然包含这一世的母亲，我们才可能对一切众生都生起平等的大悲心。所以，把一切众生都看成是我往世最亲爱的母亲，这就是第一个——知母。

知母的意思，就是一切众生都可能是我往世的母亲，这样认知之后，我就可以慢慢地练习，让自己做到，把一切众生看作是我往世的母亲。既然是我的母亲，要念恩就很容易了，因为母亲一定是最疼爱我，最照顾我、最关心我的人，所以我们可以忆念她对我们的恩德，这个就是念恩的部分。既然母亲对我有大恩德，那我应该怎么去报答她这个恩德呢？那就是报恩，这就是第三个了。知母、念恩、报恩，同时我当然也希望她永远快乐，这个慈心就能够生起了。希望他永远快乐，不要有痛苦，于是悲心就生起来了。所以从知母、念恩、报恩、到慈心，是生起大悲的因，就是这样来的。因为一定先有知母，你才会去念恩，然后才想到怎么报恩，希望他快乐，希望他永远没有痛苦，这时悲心就能够生起了。慈心跟悲心是互为因果的，只要你做到前面的知母、念恩、报恩的话，你就一定会生起慈心跟悲心，因为你想要报恩，那一定会想尽办法让她快乐，然后想尽办法除去她的痛苦，因此你那个慈心跟悲心就一定会



生起，所以慈心跟悲心是互为因果，有慈心就有悲心，有悲心就有慈心。

为什么说增上意乐和发菩提心，是大悲的果呢？因为虽然对一切众生有了大悲心，但不一定能够很顺利的生起菩提心，菩提心就是为利众生愿成佛的心。前面讲过，为什么要加上这个增上意乐呢？因为如果讲到悲的话，小乘也有修慈、悲、喜、舍四无量心，所以讲到慈、悲，小乘也有。那现在讲这个悲，跟小乘有什么差别？小乘的悲，没有办法变成菩提心，但是我们现在讲这个大悲心，加上增上意乐之后，它就能够生起菩提心，这就是小乘跟大乘的差别。

小乘他每天发慈、悲、喜、舍四无量心，慈，就是希望一切众生都能够得到乐及乐因；希望一切众生都能够远离苦及苦因，四无量心都是这样念的。因为你行善，行善就是乐的因，所以得到乐的果，因此希望一切有情都能够得到乐的果、还有乐的因，当他发慈无量心的时候，他是这样发愿。悲无量心，就发愿：愿一切有情都能远离苦及苦因。希望一切有情都能够远离苦，就是苦果，还有苦的因，就是说他不要再造恶业了，然后能够永远远离苦的果。因为没有恶业，就没有这个苦的果。他就是这样念而已，他有没有发愤图强，精进勇猛去做？就每天这样念而已，随缘做，不能说他完全没有做，有啊，他们也是有做一些慈善，但是相对大乘来讲，没有这么积极。

为什么小乘的慈无量心、悲无量心，没有办法发展成菩提



PDF 學 器 文 庫



心？就是因为他每天这样念的时间比较多，实际去行的时间跟机会比较少，为什么会这样？不是他们不要，而是他们走的是解脱道。解脱道的意思，就是说你要赶快解脱三界，赶快跳出轮回，所以你可以有太多的攀缘。因为他们修行的法门，就是要在阿兰若处，好好地修止观，必须断除所有对外的攀缘心，才可以得定，开发解脱的智慧，这是因为他们走的是解脱道，所以一定不能有太多的攀缘。而攀缘会让他没有办法得止，没有办法开发解脱的智慧，所以他的解脱道就变成很难行。因为要赶快解脱，因此他们就不可能花很多时间跟力气，全部都用到怎样去回馈社会、怎样去帮助大众、怎样去深入灾区……，因为他每天忙这些，就没有办法解脱。

除非他有大乘的见地，就是能够明白利他就是自利，他就会很喜欢去救灾了。可是因为他们没有大乘的见地，所以他们就一心一意地赶快走这个解脱道呢？那就是一定要住在很寂静的地方，才能够修止观，然后不可以有太多的攀缘等等，不是他们不对，而是说他们走的是解脱道。

大乘走的不是解脱道，而是菩提道。菩提道是不能够远离众生的，因为离开众生，你没有办法成就你的布施，离开众生，也没有办法圆满持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，统统没有办法成就。包括六度、十波罗蜜，都不能够远离众生。远离众生，你没有办法成就，没有办法圆满这些菩提资粮。所以大乘走的路线，一定不能离开众生。离开众生，也没有办法成佛。所以他是比较积极的、主动的，他不只是想而已，不是想说我希望



一切众生快乐，希望一切众生远离痛苦，然后今天的功课就做完了，不是而已。

这就好像说我们有一个最疼爱的独生子，家庭里面所有宠爱于一身，从阿公、阿嬷到所有的亲朋好友都是最疼爱他的。有一天他在池塘旁边玩耍，一个不小心就掉到池塘里面。而那个池塘很深，母亲看到就喊啊，不得了啦！她最心爱的独生子掉到水里面去了，你们赶快来救啊！救人啊！救命啊！又哭、又闹、又叫的，谁啊！赶快救啊！

结果小孩的父亲，刚好从外面回来，一看到，不得了了！我的爱子现在在水里面，二话不说，咚！跳进去，就把他救上来。这个母亲就比喻小乘，父亲就是大乘，他直接就做了，直接就把一切众生，从苦海当中救拔出来，没有那么多理论，也不用在那边想要怎么办啊，没有怎么办，去做就对了。所以虽然母亲在岸上喊了半天，她就是没办法把他救出来，所以她怎么说、怎么想都没有用，这就是小乘跟大乘差别。

所以，我们才会说小乘虽然有发四无量心，但是没有办法引发菩提心，但是大乘菩萨可以，就是因为他有增上意乐。他不但这样想、这样发心，而且愿意担起为众生除苦的重担，一肩扛起，不会埋怨、不会叫苦、也不会叫累、也不会叫众生很难度，没有。因为他忍辱波罗蜜圆满，所以他很心甘情愿地就担在自己身上，每天就是在做利益众生的事情，每天就是在为众生拔苦，想的都是怎样帮众生除去他的痛苦。



PDF 學 器 文 庫



所以，现在讲这个增上意乐，增上意乐就是不只是光想而已，说说而已，而是真的扛起一切众生的重担在自己身上。所以，誓愿担起一切众生的重担在身上，这就称为增上意乐。有了这个增上意乐，当然就能引发菩提心。因此我们才会说，增上意乐跟菩提心，是大悲心的果，就是说增上意乐怎么来的？大悲心来的，所以增上意乐跟菩提心是大悲心的果。我们就可以得到一个结论：这个六因一果的教授，也是以大悲为因果。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





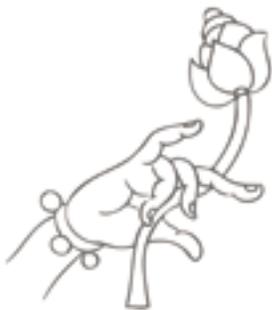
菩提道次第广论第四册

第六十八讲

○ 上士道：本讲概要

◎ 发菩提心的方法：七重因果（二）





前面说明了六因一果的内容之后，就可以开始正式起修了。

首先，我们要修对一切有情有平等心。因为要对一切有情有大悲心，除非我们没有对象的差别，都是平等对待，那你才可能对一切有情都生起大悲心。如果有差别待遇，有对象的差别，我们的大悲心就不可能遍及一切有情。所以，第一个要修的，就是要对一切有情修平等心。

可是在这个之前，有一个重点，就是先要对前面所有修过的、学过的，再练习一遍，从道前基础、下士道、中士道，还要再练习一遍，因为这些都是发菩提心的前行。



PDF 學 器 文 禮



如果前行不具备的话，你现在发菩提心也发不起来。发不起来一定有原因，到底原因出在哪里呢？你就一直往前推，一个一个检查，你哪一个部分没有圆满，是不是都做到了？做到了，很好；那没有做到的，就把它补起来。所以我们要先把前面修学过的再复习一遍。为什么要再复习呢？我们来分析一下。

现在要修平等心，就要知道一切有情都想离苦得乐，这个心是相同的。那要怎么离苦得乐呢？什么样才是真正的离苦得乐呢？离苦是指离世间这些苦吗？还是什么苦？那得乐，这个乐，指的是什么乐呢？是世间的快乐吗？是要离开世间的痛苦，然后得到世间的快乐吗？这个是离苦得乐的意思吗？

不是！一定不是的。所谓离苦得乐的心是相同的，一般人只要世间的快乐，远离世间的痛苦。但世间的快乐，不是真正的快乐。我们前面思惟苦谛，就已经明白只要你还在三界轮回当中，你就只有苦，没有快乐。所以，这边讲的“离苦”，是指离轮回的苦；得乐，这个快乐是什么呢？一定不是世间的快乐，因为世间的快乐，是烦恼的根本，就是贪啊！那怎么会有贪？就是因为有“我”，只要有我喜欢的，我喜欢的就“贪”。所以，世间的快乐是跟贪相应的，而贪是轮回的根本，因此离苦得乐的这个“乐”，一定不是世间的快乐。除非你能够解脱轮回，你才能够真正的得安乐，所以这边的快乐，指的是涅槃的安乐。离开了三界六道轮回的苦，然后入涅槃，才能够得真正的安乐，这是离苦得乐的意思。

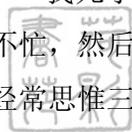


怎么做到离苦得乐呢？除非你能够解脱轮回的苦。怎么解脱轮回呢？那就是中士道的内容，整个中士道就是告诉我们怎么解脱的方法，不管是修四谛、还是十二因缘，都能够跳出轮回的苦。所以，中士道是不是就跟我们现在讲的这个发菩提心紧紧相扣的？

再进一步往前推，整个轮回是怎么造成的？是业力造成的，造善业，就生三善趣，造恶业，就堕三恶道，这是不是又要知道业果的道理？整个轮回，就是业力的显现，看你是善业还是恶业。所以，这整个业果的道理，你也要了解，这个就是“深信业果”的部分，它属于下士道的最后一部分。

我们现在为什么菩提心发不起来？在发菩提心之前，这个前行是不是都已经做好了？所以我们往前推，你是不是中士的解脱道已经修了？然后为什么会轮回？就是因为业力。那整个业果的关系，就在下士道“深信业果”部分讲得非常清楚。如果还在轮回当中，却不想堕恶趣的话，那应该怎么办呢？就要皈依三宝，断十恶业，你就能不堕恶趣。可是，如果不知道恶道的苦，你也不会害怕堕恶道。

所以，接下来，就要先知道三恶趣的苦，你才会生起害怕堕恶道的心，才会很积极地断十恶业。我们现在断恶，为什么那么慢？就是没有那个害怕、没有那个恐惧说：“我死了，就会到恶道”，那个心没有生起来，所以你不慌不忙，然后断恶业也是慢慢地断，不着急，为什么？就是没有经常思惟三



PDF 學 器 文 庫



恶趣的苦，到底苦在哪里。

你说三恶趣很苦，但是地狱的苦，我也不能体会啊，那个火烧地狱的苦，我没有经验；或是寒冰地狱有多苦，我也不痛不痒的，跟我目前现实的生活没什么关系，好像不相干，那是很遥远的事，而且心存侥幸，认为自己也没有坏到说死后会堕恶趣，所以就不会很积极地来断除十恶业。至于饿鬼道的苦，我每天都只是吃到撑了，绝对没有那个饥饿的感觉。一天吃三餐，还有上午茶、下午茶两次点心，就一天吃五次，所以也不能体会饿鬼道到底有多苦。饿鬼道的苦，就是每天饿着肚子，然后口很渴，没有东西吃、也没有水喝，而且是很长的时间，不是三天、五天，也不是三年、五年，是五百世。譬如：你这一世很喜欢喝可乐，可是一旦堕入饿鬼道，连可乐的名字都没有听到，五百世没有听到可乐的名字，更何况是喝一口可乐，懂吗？那个时间是非常非常长，长时间处在又渴又饿的状态。但是我们没有办法体会啊，所以就不会很害怕堕恶道，因为不知道它到底有多苦。畜生道就更难（体会）了，我们现在看到那个好狗命，现在的宠物多好命啊，对不对？你说畜生道有什么苦？偶尔看到流浪狗是有点苦，可是还有很多爱心人士会呵护牠，看牠身上长了皮肤病，还带牠去看医生，没有东西吃，也是常常去喂牠，所以仍然没有办法体会畜生道到底有多苦。

除非经常思惟三恶趣有什么苦，你才会生起“我绝对不要去”的心，因为实在是太苦了。所以你对三恶趣的内容，要非常非常的熟悉，随时那个影像可以现前，尤其是当你想要造十



恶业的时候，那个景象马上现前，就吓得不敢造了，像这样把自己吓到不敢造恶业，才算有效果。那就是要经常思惟“三恶趣苦”，而三恶趣苦也在下士道里面。

如果你害怕堕恶道的心已经生起，却没有想到下一世你会去哪里的话，你也是害怕归害怕。因为有些人还是不相信有来生，也不相信有因果，你讲三恶趣有多苦，吓吓他，可是他认为只有这一世，之后就没有了，谁知道有来世，你看到啦？你把轮回现前给我看，六道长得什么样子，又怎么证明有过去、现在、未来三世，你证明给我看，要不然我是不相信的。所以，除非你会想到为将来世做打算，或是为下一世修行，你才会想到，我如果还继续造十恶业，如果有下一世的话，毫无疑问的，我一定会堕恶道，这时候你才会生起警惕的心。

可是怎样来为下一世做准备？那就是每天要修的“念死无常”。因为我什么时候死？不知道。那我是不是每天都准备好，随时都准备好走？然后都很有把握，不堕恶道？或者我有把握可以解脱轮回？或者我有把握至少还能再得暇满人身，继续修行？你是不是有这个把握？或者你已经有把握能往生成就，不管你发愿到哪个净土，你是不是已经有把握了？如果我们偶尔会为下一世做打算的话，就会很积极地每天都准备好，因为有念死无常，明白自己什么时候走不知道。

念死无常，就是要念到我今天就会走、随时会走，那你是不是随时都准备好？万般带不走，唯有业随身，你走的时候，



PDF 學 器 文 庫



什么都带不走，世间的财物、亲人，只有你的业跟着你跑，所以你是善业多、还是恶业多，你是不是很清楚？因此，念死无常又是一个很重要的、每天要修的功课。

上面讲的念死无常、三恶趣苦、皈依三宝、深信业果，是属于下士道的内容，再往前推，就是道前基础了。想到我们这一世，好不容易得到暇满的人身，不应该让它白白地空过，那就要好好地来修学佛法。要修学佛法，必须找到一个好的老师，所以，要知道怎样去找一位善知识，应该具备什么样的条件，才是一位好的善知识，才是我们应该去依止的。然后他所说的法，又必须是正法，而这个正法，又必须是有清净的法脉传承，才是正法，因此说法的人，就非常重要了。我们现在是修学《广论》，所以我们要知道造论者是哪一位大师？那他自己本身是不是条件都很圆满？他所说的这部论所有的内容，是不是也是清净的正法？

这就是所有道前基础的内容，里面讲到造论者的殊胜；还有他所造的论，里面所说的法，也是非常圆满的；而且很清楚地告诉我们，怎么正确地依止一位善知识来修学佛法；那么修行的第一个条件，就是要有暇满的人身，因为不具足暇满人身的那些众生，都是没有办法修行的。于是本论又告诉我们，什么是暇满人身的内容，这是修行的第一个条件，必须要有暇满的人身；再开始修念死无常。这样一个连着一个，环环相扣，一直到现在讲的上士道发菩提心。



为什么菩提心发不起来？就是前面的基础，可能还没有圆满做到，所以现在要修对一切有情生起平等心之前，我们就要把前面所有内容，再复习一遍，就是因为它是菩提心的前行。有了这个前行之后，我们才能够体会一切有情想离苦得乐的心，都是相同的。等到前面这些条件都具备了，前行都圆满了之后，我们就可以正式来修。

怎么对一切有情修平等心呢？就是没有对象的差别，你要透过怎样的一种思惟，才能达到今天你不管看到谁，你都是平等的，没有怨亲、中庸的差别。所以我们要经常这样思惟，就是我们刚才讲的：一切有情，他都喜欢快乐，不喜欢痛苦，这个心是相同的。

可是，我们对一切有情，都能做到只给他快乐，没给他痛苦吗？也不是，为什么？因为我们有对象的差别，所以没办法平等对待。虽然一切有情，都喜欢快乐，不喜欢痛苦，可是我们对一切有情，有差别对待：我们只对自己喜欢的人，会想到每天怎样去爱护他、帮助他、利益他；对于我讨厌的人，就很难了，我可能每天想的，就是怎样伺机报复、怎么去恨他、怎么去伤害他。既然一切有情，不是想离苦得乐的心都一样吗？可是为什么我们只对喜欢的人做得到，不喜欢的人做不到？所以这个是说不过去的。

我们再分析，今天我们喜欢的人，是永远喜欢吗？是我真正应该喜欢的人吗？今天我贪爱的人，他生生世世都是我亲爱



PDF 學 醫 文 庫



的人吗？有没有可能哪一世，他曾经是我的大怨敌？因为我轮回这么久，我现在最喜欢的人，是不是从我有轮回开始，一直到现在，他都是我最亲爱的人？不一定，也许某一世，我是一条鱼，而他可能就是那个餐厅的主厨，就拿了这条鱼放在砧板上，一刀喀嚓下去，把我的头拿去煮鱼头米粉，然后再一片一片的把我的肉割下来，或者炒个咖喱鱼片，然后那个骨头用来煮味噌汤。

即使是我们这一世最亲爱的人，也可能过去我曾经杀害过他，他也杀害过我。轮回了这么久，可能很长的时间都在我害你、你害我，我杀你、你杀我，只是我们忘记了，没有宿命通，不知道。所以他可能是我的大仇家、大敌人、我的杀父之仇，或者什么不共戴天的仇恨，也说不定啊！这样一想，你还能继续对他产生贪爱吗？应该会少一点了。

我们就用这样分析的方式来思惟，想到一切众生希望离苦得乐的心是一样的，可是我们没有办法平等对待。要知道现在我们喜欢的、可以对他好的这种人，他有可能是我们过去的大怨敌；我们目前最恨的那个人，也可能曾经是我们最亲爱的人。他有可能之前是亲属，后来变怨敌；也可能之前是怨敌，后来变亲属。而且有时候速度非常快，早上本来是好朋友，中午吵个架，下午就变成冤家了；因此，这个怨亲是不定的。既然怨亲的关系不一定，那由怨亲所产生的贪、瞋也是不一定的。

这样分析之后，我们就不会对现在所贪爱的人继续贪爱



了，因为我们想到过去他可能是我的大怨敌；而对我这一世瞋恨的人，也会想到既然冤亲不定，他也可能是我最亲爱的母亲，然后他在照顾我的时候，可能跟我结了一些恶缘，这一世才会变成怨敌。所以其实只是过去结的缘不同，有善缘、有恶缘，才有今天是怨敌、还是亲属关系的不同。

可是不管怎样，每一位众生他想离苦得乐的心是相同的。而我们却对我们贪爱的人，可以想到怎么去利益他；对我们瞋恨的怨敌，却时时想要怎么去伤害他，因此这是不合理的。如果能够经常这样思惟，就可以去除我们对贪爱的人的贪，对怨敌的瞋也能够慢慢地平息。只有透过不断地思惟、分别，不断地练习，才能把我们的分别心去掉，然后慢慢地能够做到，对一切众生都是平等心来对待。

那怎么知道自己有没有做到呢？很简单，就看你心里面还有没有喜欢谁、讨厌谁，有的话，就是还没有做到。这部分没有做到，后面就统统做不到。前面是后面的基础，必须这一部分先做到了，下一部分才可能继续练习，然后去做到。依照六因一果的次第，一步一步、慢慢地，到最后才有那个菩提心的果出来。

首先要修对一切有情有平等心，当你今天不管碰到谁，你的心都是平等的，这一部分你就做到了。你不会对喜欢的人生贪，不会对讨厌的人生瞋，每天不断地这样练习，一旦发觉你的贪爱起来的时候，马上思惟，断除你对他的贪爱，因为贪爱也是



PDF 學 器 文 庫



在造轮回的业；瞋恨的话，业更重，因为瞋恨会堕地狱，也没有什么好处。因此我们想要修菩提心的话，第一步就要视一切有情众生是平等的，没有对象的差别，不会对喜爱的人生贪，也不会对讨厌的人生瞋，一定要做到这一步，才能继续下一个。

这个部分可能就要修很久，一直修到不论看到谁，我的心都是一样的、平等的，没有贪瞋痴出来，像对那个不认识的，就是痴、愚痴。只要有对象的差别，就是贪瞋痴不断，每天都在造业，造烦恼的业。想发菩提心，也只是口号，说说而已，是不可能做到的，为什么？第一步你就做不到，你有对象的差别，那怎么可能做得到。所以，这个很重要，是我们第一个要练习的部分。

那如果说，我已经修到对一切众生都一视同仁，我看谁都一样，心都是平等、无分别的，那可不可能有大悲心啊？这样是不是就够了？我只是没有很强烈的贪瞋痴的感受而已，我看到谁都一样，这样有没有大悲心？听起来好像没有，对不对？所以，这样还是不够的。

当这个平等心生起之后，你怎样生起大悲心？就是你很真心地希望他快乐，希望他不要痛苦，那个心情，就好像一位慈母对待她的独生子一样。最爱的就是那一个男孩而已，因为每一代都单传，好不容易才求来的，也可能是晚年得子，就是形容在那位母亲眼里，他是多么珍贵！我们现在看一切众生，不但要平等对待，还要看每一个众生，就好像我们最爱的那个独



子一样，那样的心情要生起，你才有大悲心，才可能想到怎样拔他的苦。当他生病的时候，巴不得帮他病；他苦的时候，巴不得帮他苦，为他死也心甘情愿，这样你才做得到悲心。如果只是对一切众生都有平等心，你做不到这个心情，也不可能为他牺牲你的性命。

所以，第二步我们要练习的，就是不但对一切众生都是平等对待，而且每一个众生，都是我们的爱子，就是最珍贵的独子，叫做爱子，这样才可能生起大悲心。

这就好比种田，你要先耕地，耕地之前得先把那一片已经荒废很久的田地整理整理。古时候，农家就是找一头牛，拉过来又拉过去，把泥土翻松，现在可能就用机械去犁田了，把土壤翻松，就是先整地的意思。经过整地，就能把一亩原来可能是恶田，整成良田，这个整理的工作，就比喻刚才讲的平等心。平等心就好比把一亩恶田变成良田，就是修平等心。

犁好田之后，那个土太干也不行，因此还要用水去灌溉，去滋润土地，然后才可以播种。所以第二步，灌溉滋润那个土地，就好比我们现在讲的，你必须视一切有情众生，就像是你的爱子一样，而生起慈爱的心，这是第二步，要灌溉农田，然后才可以洒下大悲的种子，才可能生出大悲心的果出来，这是一种比喻。

所以，你想要得到大悲心的果，就必须先犁田整地，然后去灌溉、滋润那个土地，你才能够播下大悲的种子。因此第一



步做好之后，我们第二步就要紧接着练习，怎样视一切众生就好像你最疼爱的独生子一样。这个方法就是知母、念恩、报恩，这三个做到的话，你就能够看一切有情众生，都好像是你最珍贵的独子一样。

我们现在就要介绍，怎么修知母、念恩、报恩这三个部分。

首先是修知母。知母，就是视一切有情都是我往世的母亲，这就是知母。怎么来思惟这个部分呢？就是思惟从无始以来，我们轮回了很久，生死不断，既然不断地轮回生死，那你不是每一世都要受生？只要我轮回不断，那我的受生就没有穷尽；我的受生没有穷尽，那生我的母亲就没有穷尽。这样就可以推出来一个结论：一切有情都可能做过我往世的母亲。因为我轮回太久了，那我到底受了多少生，已经没办法数了，既然没办法数、没有穷尽的话，我的母亲也没有穷尽，所以任何一个众生，都很可能就是往世的母亲，对不对？因为我轮回太久了。

那未来世也是同样的，如果我这一世没有解脱，我将来生生世世还是继续轮回，受生不断，因此我的母亲也没有穷尽。过去世是这样，这一世我有母亲，那未来世也还是这样，这样思惟，你就能承认，一切众生都有可能是我往世的母亲。

这个就是“知母”，只要想到你轮回很久，受生很多次，然后你的母亲很多，所以任何一个众生，都有可能是你过去的母亲，这样思惟就是修知母。这样我们应该可以看待一切众生，



就好像是我们过去的母亲一样，只要能做到这个部分，你看任何一个众生，你就会想到一切如母的众生，就好比往世的母亲，这个就是“知母”的部分，看到任何一个众生，这个念头马上生起。

那他当你母亲的时候，怎么对待你的啊？我们可以从这一世来看，母亲是怎样从怀胎，很辛苦地把我生下来，然后很辛苦地把我带大，这中间的辛苦，我们就可以好好地来忆念。

但也有一些人说：“我一想到我的母亲，我就恨她恨得要死，叫我念恩，我实在念不起来，因为她从小就虐待我长大。父亲在外面作生意，长年不在家，很少回来，所以母亲每天看到的，就只有我而已。她把对父亲的怀恨，全部都发泄在我身上，所以她只要一不高兴，就把我毒打一顿，站着打还不够，还吊起来，吊起来打还不够，还把我的头吊起来，然后放在马桶里面，用马桶的水冲……”。我们只是形容他是受苦受难长大的，所以现在要念母亲的恩，他怎么想都是对母亲的恨，怎么念恩都念不起来。这时候怎么办？因为不是每个家庭都是有慈母，也有那个恶母之类的，所以现在修的这部分，对他而言是有困难的。

我们也有变通的办法。想想你从小到大，虽然母亲不疼爱你，有没有很疼爱你的阿公、阿嬷？还是什么亲朋好友？或是哪一个长辈，特别照顾你的？还有那个在孤儿院长大的孤儿，你叫他念母亲恩，他也实在是念不起来，他可能一生长下来就是弃婴，连母亲的脸都没有看过，你现在叫他念母亲的恩，他也是念不



PDF 學 器 文 庫



起来。可是，也许有育幼院的神父或修女很爱他，或是他寄养的家庭，也是百般呵护，把他当作是自己的小孩，这样把他拉拔长大。

就是说你可以找一个，你可以想得起来的，对你照顾倍至，让你心存感激的那种对象，你就先想他。因为我们练习这个部分，最主要是修念恩的心，看谁对你有恩，你一想到他，那个念恩的心就起来，那就可以了，不管他是谁。因为这个对象，慢慢扩展到最后是对一切有情，我都能够做到知母、念恩，这是最后的目的，所以不能够从这一世的母亲下手也没关系，从任何一个让你很快就能念恩的对象下手。只要你念恩的心可以生起来，然后再慢慢扩展到其他对象，你的怨敌、什么的，你就能够做到。

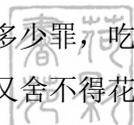
可是第一个，你一定要生起念恩的心，因为你没有常常念母亲对我们的恩德的话，没有常常修念恩的话，我们常常就会抱怨，国家社会对不起我，亲朋好友也都对不起我，全世界都对不起我，就是因为你没有念恩，所以你就会觉得大家都负了你。因此修念恩的心很重要，它能够发展到最后的慈悲，然后菩提心出来；如果你那个念恩的心都生不起来，你是不可能有大悲心的。没有大悲心，就没有菩提心，它是一步一步慢慢发起来的，所以不可能我想要发心，就马上发起来，没有那么容易。

就是第一步，你是不是能够看一切众生，都没有对象的差别，对一般人来说，这一步就很难了。第二步，修知母，然后是现



在讲的修念恩。所以，我们这一世的母亲，如果能够让我们很快生起念恩的心，我们就忆念这一世的母亲，她怀胎十月，生病不敢吃药，因为怕畸形儿，又听说不能拿钉子钉墙壁，又不可以提重的，一大堆禁忌。自己爱吃的不能吃，因为对胎儿不好，不喜欢吃的要一直吃，因为对胎儿好，就没有自己喜不喜欢的，该怎么吃就怎么吃，所以她是非常辛苦的。也可能因为怀孕，工作也没了，因为这个工作就是不可以孕妇来做。我们想一想，孕妇到底有哪一些苦，她为了生我，从怀孕就开始受苦。生产也很苦，大家都知道，那是几级的痛，生产的时候很苦；还要坐月子，也是很苦，虽然坐月子听起来好像整天进补，吃得胖胖的，也是很辛苦的。然后带小孩是最辛苦的，尤其妈妈都能感同身受，那个能够生一个、两个、三个、四个，哇！那真是令人佩服得五体投地，一个都那么难带了，她居然有勇气生好几个，照顾小孩很辛苦。晚上也没办法好好睡，因为四个钟头要喂一次奶，或者几个钟头要喂什么，她就不能好好睡。然后小孩白天睡，晚上不睡，就一直哭闹，整个晚上都不能睡觉，就折磨。小孩生病的时候，她那个焦急的心情更不用说。所以从小到大，真的是很不容易。

总而言之，就是百般呵护，渴了就给水喝，肚子饿了，就给食物吃，这样慢慢长大。每年过年要买新衣服，如果家境不是很好，每年自己穿旧衣服，可是小朋友一定要买新衣服，就是这样。而且她赚钱也赚得很辛苦，也不知道受了多少罪，吃了多少苦，造了多少业，然后才赚了一点钱，自己又舍不得花，



PDF 學 醫 文 庫



全部都用在你身上。她是这么心甘情愿的为孩子付出，没有想要任何回报。

这只是随便举例子，你再慢慢思惟，就会发觉母亲真的是很辛苦，她从怀胎十月开始，一直到把你拉拔长大，为你生了多少烦恼、造了多少业、担了多少心，然后你又不听话、功课又不好、又常惹她伤心难过；念书的时候，要担心你的学业；出社会之后，就担心你的工作；要结婚时，又担心你结婚的对象；结了婚，生了小孩，还要担心孙子、孙女……，反正就是担不完的心，那都是母亲的伟大之处。只要这个念恩的心能生起，我们就可以换对象了。

接着是父亲，思惟这一世的父亲，同样也是从知母、念恩开始修。这一世虽然他跟你的关系是父子，但是他有可能是你往世的母亲，也是同样的，像你忆念这一世的母亲一样的，念他的恩。当你对这一世的父亲可以生起知母、念恩的心了之后，就再继续扩展到你周遭的亲朋好友，他们都是我往世的母亲，也是同样的，在往世当我母亲的时候，也是这样来照顾我，也是对我有恩，这样来念恩。那这些对象都能够生起知母、念恩之后，第二个对象是中庸，就是这一世不是怨、也不是亲，这个是中庸，可能是不认识的人，跟我没关系的人，对他们也知母、念恩。虽然这一世没有什么因缘，但是他也可能是我往世的母亲，同样的对我有恩。

第三个是怨敌。这个是一定的次第，不能够跳，因为你前



面的念不起来，后面的就念不起来。怨敌是比较难，要你念怨敌的恩，你想来想去，却只有恨，可是他可能是你往世最亲爱的母亲，那为什么这一世会变成怨敌？就是因为照顾你的时候，跟你结了恶缘，所以这一世才会变成怨敌，可是他过去还是有生你、养你的恩德，这样想就能平息你对他的怨。这时候应该比较没有怨了，因为前面已经修对一切有情平等心了，对怨敌我们已经反覆的思惟，这一世的怨敌，可能是你过去最亲爱的人，这时候的怨敌，应该比较容易平复你瞋恚的心。因为在前面修平等的时候，藉着智慧的观察、思惟，已经调伏你那个瞋恚的心。

前面讲，对贪爱的人可以不再生贪，对怨敌不再会生起瞋恨的心，对中庸也不再会愚痴无明。前面第一步已经修好了，所以到这时候也还可以，就是那个恨意比较不会起来了。

当你对怨敌也能够修知母、念恩之后，就对十方一切有情，不只是这个地球上而已，而是整个法界，十方一切有情都是我往世的母亲，因为法界无量无边，他也不一定就在我们这个世界，他方世界的众生，也可能是你往世的母亲，只是因为因缘，他现在在他方世界。

所以我们最后是忆念十方一切有情，都是我往世的母亲，然后念他的恩。这个就是修念恩的部分，先忆念这一世的母亲，或者能够让你生起念恩心的这样一个对象。当你这个念恩的心生起了之后，你就把它扩展到第一个对象：父亲身上、还有其他亲友等对象的身上，第二个中庸，第三个怨敌，第



PDF 學 醫 文 庫



四个十方一切有情，这样慢慢地扩大，来修你知母、念恩的心，这个就是修念恩。

那念了恩德之后，他对你有那么大的恩德，你应该怎么办呢？报答，理所当然的，对我有恩的人，我都应该报答他。既然十方一切有情对我有恩，我应该要报答。那怎么报答他们呢？什么样的方式，才是最好的报答？像我们这一世的母亲，我们要怎么报答她？让她生活得无忧无虑，买房子给她住，买她喜欢的衣服给她穿，还是每天带她去吃馆子？吃香喝辣的，她喜欢吃海南鸡饭，就带她去吃海南鸡饭，喜欢吃肉骨茶，就吃肉骨茶，当她生病了，带她去看医生，找最好的医生给她看，买最好的健康食品给她吃，这样是不是算报恩了呢？做到世间所谓的孝子，人人都称赞我是最孝顺的小孩，这样是不是就够了，就报恩了吗？能够做到这样已经很不错了，但是还要自己有能力才行。

因为你这样照顾她一辈子，就算她这一世能够健康长寿，最后无疾而终，寿终正寝，但是她下一世还要不要再来轮回啊？还是要轮回啊，你这一世把她照顾好，下一世还是要轮回。她如果有恶业，还要堕恶道的话，那当然是非常痛苦的，就算她生善道，她苦不苦？只要在轮回里面都苦啊！所以你这样照顾她，算是报恩吗？好像不是很究竟，对不对？只要还在轮回当中的众生，就没有真正的快乐，因为轮回的根本是苦的。因此，除非我们能够帮助他们解脱，这才是真正的报恩。



好，当报恩的心生起，你就可以开始发愿了，对一切有情，荷负起报恩的重担。因为我们前面已经能够对十方一切有情都念恩，所以我现在报恩，就不只是对我这一世的母亲而已。我念恩是对十方一切有情，报恩也是对十方一切有情，我愿意担起十方一切有情的重担，在我的身上，去报答他们，怎么报？就是帮助他们离苦得乐，解脱轮回的苦。所以，我就发愿帮助一切有情，都从轮回当中解脱，个个都安立在涅槃的安乐当中，这个才算真正的报恩。

所以，如果我们这一世还在忙着刚才讲的那些照顾，可能会引发他的贪，他喜欢什么，你就给他什么，因此他愈来愈贪，这是好事还是坏事呢？好比在伤口上洒盐，只会苦上加苦，痛上加痛，为什么？轮回是苦的，你又增加他轮回的因，是不是苦上加苦？痛上加痛？

所以你因为念恩而想要报恩，也要非常有智慧，帮助他真正的解脱，才是真正的报恩，不要增长他的贪爱。那刚才讲的那些照顾，就不用做了吗？也不是，先让他身心安乐，然后再跟他讲佛法、解脱之道，他就听得进去，因为你这么照顾他，他一定很听你的话，这时候就可以帮助他解脱。这样，世间的安乐也可以给他，究竟的安乐也可以给他，这才是真正的报恩。

平常就这样练习，从第一个练习修平等心，然后知母、念恩、报恩，这就好比刚才比喻的，你把那亩恶田，整理成为良田之后，再灌溉它，成为滋润的土壤，这时候洒下大悲的种子，



PDF 學 器 文 庫



它才可能生起大悲心。那从现在开始就可以修了，不管看到谁，都是欢喜心，都是我往世的母亲，对我有大恩德，我只想到怎么去报恩，这样就对了，就不会有对象的差别，然后那个念恩、报恩的心就能够生起。当看到任何对象，你只是想到怎样去利益他，怎样去帮助他解脱，这个部分你就圆满地做到了。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第四册

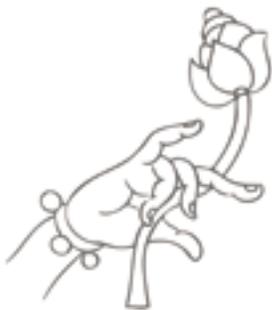
第六十九讲

○ 上士道：本讲概要

◎ 发菩提心的方法：七重因果（三）



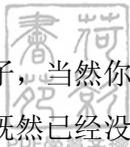
宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



我们既然发起“为利众生愿成佛”的菩提愿，就要依这个次第一个、一个来修，才能真正的生起最后的菩提心。第一个，是先对一切有情修平等心，没有对象的差别；之后为了要让我们的心能够生起，愿意帮助一切众生离苦得乐，也愿意担起帮助一切众生离苦得乐的这个重担，除非我们把他观想成好像是我们的爱子一样，我们才愿意发愿帮助他离苦得乐。所以，前面知母、念恩、报恩，就是让我们的心能够视一切众生，好像我们的爱子一样，希望他们快乐，不希望他们痛苦。有了这样的心之后，我们就能够直接地给他快乐，直接地拔他的苦，就不会有任何的困难了。

所以，接下来我们就要修慈、修悲。

所谓的慈，就是给众生快乐，既然他是你的爱子，当然你就会希望他快乐。那么，我们修慈的对象是谁呢？既然已经没



有怨、亲、中庸的差别了，而且你发愿要度尽一切众生，所以当然一切有情，都是你修慈的对象。只要他不快乐，他就是你要修慈的对象，希望他能够快乐。

那怎样才能够让一切众生快乐呢？除非你帮助他解脱轮回的苦，帮他安立在涅槃的安乐当中，这才是真正的给他快乐，帮助他解脱轮回的苦。你不但是真心切愿的希望一切有情，都能够真正达到涅槃的安乐，而且你也愿意担起让一切众生快乐的重担在你的身上，这个就是修慈的部分。

这样修慈，有什么殊胜的利益呢？在一些经论中，就说了很多修慈的功德利益，它胜过你任何的布施。经中说，你以无量劫的时间，以无量的供养物，还不是一样、两样，而是无量的供养物，经常地来供养佛，而不是偶尔供一下，这个福德很大了吧！但是这么大的福德，还比不上修慈心的一分。这样我们就能够明白，修慈心的殊胜利益，胜过你广大的、经常的供养佛。佛是所有供养对象里面最殊胜的，可是即便是以这么长的时间，而且是无量的供养，还比不上修慈心的一分。这样一对比起来，我们就知道修慈心的殊胜利益功德有多大了。

经上又说，你如果在净土里面修清净的梵行，经过百千俱胝年这么长的时间，这样所累积的福德，也比不上你对一切的有情发起慈心，只是一弹指这么短的时间。因为你在净土当中，是自己修清净的梵行，虽然修行的时间有百千俱胝年这么长的时间，但是你都是自己在修，是为了自己的成就，你不是发菩

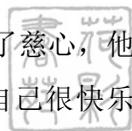


提心来修清净梵行的。因此这样的发心，就比不上你对一切有情，发起慈心的福德来得大，而且时间只是一弹指，这么短的时间。这也在说明，慈心的功德非常殊胜，只是一弹指，就有这么大的功德，何况是如果能够心心念念都安住在这个慈心当中，心心念念都想到怎样去利益众生的话，那个福德是没有办法衡量的，就太大、太大了。

所以说发菩提心累积资粮最快的原因就在这里，它的功德是不可思议的。那论中也有这样的比喻，说你早上拿三百罐的饮食去布施，中午也拿三百罐的饮食去布施，晚上也拿三百罐的饮食去布施，这样所获得的福报，也比不上只是须臾之间的修慈，须臾就是很短的时间。就是你这样的布施，也比不上一刹那的慈心。论中也说到，一个有慈心的人，有八种功德：

第一，天人都敬爱。为什么他这一世会生在天上做天人呢？就是因为他有修四无量心，天人都修四无量心，所以当他看到有人修慈心，他就很自然地生起恭敬、还有爱护他的心，就想保护，于是他就会日夜守护在他的身边。因此，修慈心才是最好的守护，而不是求很多平安符，戴在身上，还是放在包包里，或是挂在车上，那些都不如你真正的发起慈心，希望能够给一切众生快乐，这才是最好的守护。这就是第二个功德，天人经常守护。

第三，内心多喜乐。有慈心的人，因为他充满了慈心，他希望给众生快乐，他自己快乐不快乐？他一定是自己很快乐，



PDF 學 器 文 庫



才会有心情去让一切众生快乐，所以他的心是时常都处在喜乐当中。

第四，身体多安乐。心喜乐，自然身安乐。

第五，百毒不能伤，任何毒都没有办法毒害他。像一队人马出国去旅游，那个地方因为贫穷落后，结果每个人都泻肚子、或是食物中毒，奇怪了，就是他没事。或是吃了什么含毒的三氯氰胺、还是什么有毒的，奇怪，他吃下去都没事，为什么？就是因为他是一个有慈心的人。

第六，刀杖不能害。任何刀杖，也不能够伤害他。你要砍他、杀他，或是用箭射他，像打仗的时候，敌军纷纷射箭，一箭一箭朝他身上射，奇怪了，还没有到他身上，一支一支箭在虚空中都纷纷落下，变成莲花，这就是因为他是有慈心的人，刀杖都不能伤害他。

第七，事不多劳，就能成就。他做什么事情都很顺利，不用花什么力气，很轻松愉快，心想事成。不会说我想要做个生意，想要成就什么事情，费尽千辛万苦，然后花了很多力气、时间、金钱，可是还是不成就，那就是有障碍。所以一个修慈心的人，他不管做什么事情，都非常顺利，而且非常轻松愉快地就完成了，不会让他伤神、还是伤脑筋，都不会。

第八，将来当生梵世。而且，万一他这一世只是发慈心而已，但是他不一定修行的功夫很高，他也不一定有解脱，他只



是充满慈心而已，死后会生在梵世当中，就是天界。所以，就算他这一世不能解脱，也有慈心的八种功德。

那么，修慈心有次第吗？也是跟前面一样，先缘我们最亲爱的人来修，因为最亲爱的人，我们很快就能够对他生起慈心，希望他能够得到真正的安乐。这个慈心生起了之后，我们就缘中庸，就是我们不认识的，不是怨、也不是亲，中庸这样的对象，一般来讲，也没有什么困难。这个慈心生起了之后，我们就缘怨敌，就是曾经伤害我们的怨敌，但是我们还是能够对他修慈心。当这个慈心也能够生起的话，最后是遍缘一切有情来修慈心。这个就是修慈心的次第，一定要一个一个的，按照这个次第来修。

可是，如果我们没有经常修的话，就是有时候可以现起，有时候不能现起。所以为了加深我们对慈心的功力，让我们慈心不退，我们就要经常这样来忆念，怎样忆念呢？就是想一切有情都缺少快乐，大部分的人都是不快乐的。你们有看过真正快乐的人吗？从来没有忧愁、悲伤的，从来也不抱怨的，什么事情在他身上都好像没事，破产了没事，股票跌了没事，没有中马票没事，老婆跟人家跑了没事，有这种人吗？从来就没有看到有什么让他伤心、难过、忧愁、悲伤的事，从来都没有看过他有不开心的时候，任何时候看到他都很开心，有没有这样的人？可能你们都是，那就是现场以外的大部分人都不开心。

所以，我们要经常忆念，一切有情都是缺少快乐的，都



PDF 學 醫 文 庫



是痛苦、烦恼的人比较多。为什么大多数的人大部分时间都不快乐？就是因为他恶业多，善业少，所以当然感得恶果比较多，善果比较少，这是讲一般没有修行的人。

所以，一旦开始修行，就知道要断十恶业，行十善业，慢慢你的善业多、恶业少，你的事业、家庭、子女，一切也都会比较顺心，为什么？因为善果慢慢成熟了，所以你的日子也愈来愈好过了。

这只是世间有漏的快乐，但是如果你还没有解脱、还没有证果、还没有开悟、还没有成就的话，那么出世间的无漏果，你也还没有获得。所以，我们看一般大多数的人，还没有成就的人，他缺少世间有漏的快乐，也缺少出世间证果、无漏的快乐。

因此，我们看周遭的人，大部分都是很苦闷的，都是缺少快乐的，我们就希望他能够快乐，希望帮助他们获得快乐，你这个慈心就能够生起。藉着经常这样来忆念，你的慈心就能每天不断地增长，因为你希望这些痛苦的人，都能够得到快乐，你这个慈心自然就能够生起来了，所以它是一个经常忆念的方法，能够帮助我们的慈心随时任运都能够生起，而且每天不断地增长。

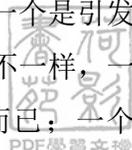
那么，什么时候这个慈心才修圆满呢？因为我们前面已经按照次第，一个一个都修慈心了，所以功夫纯熟之后，你任何时候遇到任何一个有情，不管是怨、亲、中庸，一切的有情，你都能够任运的生起慈心，这时候你的慈心就圆满了。



慈心圆满，我们就修悲心，那怎么来修悲呢？我们修悲的对象是谁？一切还在轮回当中受苦的众生，就是我们修悲的对象，因为他们很苦，所以我们希望帮助他脱离这个苦。什么最苦？轮回最苦，世间这些苦还不算苦，还在轮回当中，才是最苦的。所以，只要还在轮回当中的众生，我们就发愿帮他除苦，希望他真正解脱轮回，才能够真正的除苦。还是一样的，希望他能够解脱轮回，然后安立在涅槃的安乐中，我也愿意负起这样的重担，希望一切有情众生，都能够解脱轮回的苦，都能够证得涅槃的安乐，就这样来修悲心。

众生有哪些苦呢？我们念过《广论》的“思惟苦谛”就知道了，所谓的总苦，有八苦、六苦、三苦；所谓的别苦，就是六道各别的苦，这就是整个思惟苦谛的内容。如果我们能经常思惟苦谛的内容，就比较能够体会一切众生，他们有哪些轮回的苦。

思惟苦谛是在中士道的部分，那小乘修解脱道，他们也思惟苦谛，我们现在修悲，也思惟苦谛，这两个有什么差别呢？小乘人他思惟苦谛，是为了生起出离心，他看到轮回有这么多种苦，他就心生厌患，然后一心求证涅槃，来解脱轮回的苦，所以他是为了自己一个人除苦而已。可是我们大乘人修悲不一样，虽然也思惟苦谛，但是我们是悲心来见到种种轮回的苦，因此发心拔除一切有情的苦，是为一切有情除苦，所以思惟的苦越多，我们的悲心也越多。这就是两者的不同，一个是引发出离心，一个是引发悲心。同样思惟苦谛，但结果不一样，一个是为了个人的解脱，他只是引发自己的出离心而已；一个



是引发悲心，他要帮助一切众生解脱轮回的苦，所以不同。

修悲的次第也是一样的，先缘亲友，最亲爱的人，第二个缘中庸，第三个缘怨敌，最后再缘十方一切有情修悲心。都是依照这个次第，一个一个来修，一定是一个已经生起，才进入下一个，这样你的悲心到最后才能够遍缘一切的有情，都没有丝毫的障碍，一定要一个一个修。

那什么时候，我们的大悲心才算圆满呢？就是不论见到任何的有情，你的大悲心都能任运生起，这时候就是圆满了。所谓的任运生起，就是你不会考虑一下、犹豫一下，今天看到这个人，我考虑考虑，看要不要帮他，看有没有什么旧仇新恨，看他过去对我好不好，我才决定要不要帮他，那就是有考虑、犹豫一下，这样你的悲心就还不圆满。这个师兄可以，那个师妹不可以，有对象的差别，你的悲心不圆满。如果面对一切的有情，能不假思索地任运生起大悲心，不管谁都一样，很自然的就生起了，这时候你的大悲心就圆满了，就是悲心圆满。

所以，从前面知母、念恩，到现在讲的修慈、修悲，它缘的次第都是一样的，都是先缘亲友，再缘中庸，然后怨敌，最后是缘十方一切有情。我们刚才强调了，一定要按照这个次第，一个一个修，千万不要跳过去，就是缘亲友、中庸可以，那个怨敌就直接跳过去，因为他可能比较有困难，然后就缘十方一切有情，不可以这样，这样你不管是知母、念恩、报恩，或是修慈、修悲，你都不可能圆满。因为你有些对象不可以，所以



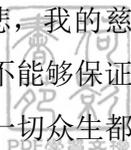
我们一定要一个、一个次第来修。

那前后也是，一定是先修知母，才修念恩，等你念恩的心生起，你才会想要报恩，因为如果他对我没有恩，为什么要报恩？所以一定也是环环相扣的。报恩的心生起，就一定会心甘情愿给他快乐，帮他除痛苦，就很容易就生起了。因此一定要按照这样的次第来练习，不要想说最后都是缘十方一切有情，那我就直接缘，这样是不是比较快？中间都不用。没有比较快，为什么呢？如果直接缘十方一切有情，既没有像亲人会引发你的贪爱，也没有像怨敌会引发你的瞋恚，就这样不痛不痒的，好像很快就通过去了，没有问题。念恩、报恩，然后慈心、悲心，好像很快就生起了。

可是等到你一个一个分别缘的时候，就不一定了，你就开始有对象的差别了，那个怨、亲、中庸就是不一样，因为会引发你的贪瞋痴，不同对象会引发你不同的烦恼，所以你一定要一个一个来修，确定前面一个没问题了，才进入下面一个，这样到最后，不管是慈心或悲心，就一定是圆满的，所以这个次第很重要。

这样是不是就能生起菩提心了呢？还少一个，因为六因一果中，还有一个增上意乐。

增上意乐为什么这么重要呢？我就修慈、修悲，我的慈悲心生起来了，菩提心应该就比较容易生起，但是不能够保证一定能够生起，为什么？前面知母、念恩，就是念一切众生都



曾经是我的母亲，然后他对我有种种的恩德。之后，就要报恩，怎样才是真正的报恩？就是帮助一切有情众生离苦得乐，离开轮回的苦，然后得到涅槃的安乐，那个时候就已经发了这样的愿。可是它能够持久吗？它能够真正直接转化成菩提心了吗？没有办法，因为你只是这样发愿而已，可能偶尔发一下，很快又回到原来，就是有对象的差别，说不定一退就退到第一个，对一切有情修平等心，而且你就做不到。

所以只是这样发愿是不够的，还要再加上现在所说的增上意乐。那怎样让众生离苦得乐的重担，负荷在自己身上呢？就是不但要发这样的愿，而且这个心非常坚定，绝对不推诿。不推诿的意思，就是说不会找任何理由、藉口让自己退心，因为本来发得好好的，可是你对他好，他不见得领情，这中间也许会有一些挫折，可能会有一些障碍，不是这么顺利就能够发起。可是不管任何情况下，任何时间、任何对象，你都一样能够圆满你的慈悲心。所以，不但是打坐的时候要这样来忆念，下座以后，不论是行住坐卧，在一切的威仪当中，你也都能够相续地忆念，这样才能使它不断地增长。

为什么要时常忆念、相续忆念，不间断呢？就是因为我们的习气不是说转就转。我们那个仇恨也不是说断就断，没有那么容易。就好像一棵苦树，不但流出来的汁是苦的，它从树根、树干、树枝、到树叶，全部都是苦的，可是你现在只是浇一两滴糖水灌溉它，它整棵树会不会变成甜的？不可能！这是比喻我们的心，就好比这一棵苦树。因为我们轮回太久了，我们的



心烦恼、痛苦、忧伤，非常非常苦，就好比这棵苦树一样，连根到树叶都是苦的。如果我们只是偶尔来念恩一下，偶尔来修个慈心、悲心，能不能转变我们的心呢？很难！

所以就一定要相续忆念，才能慢慢转变我们那个本来多烦恼的、多痛苦的心，成为慈悲；因此我们应该依照前面的次第，经常练习，不论任何时候，在任何地方，面对一切众生，都能够这样来修。不但是座中修，下座之后，在平常任何威仪当中、在任何地方、任何时间、面对一切不同的众生，也都是这样来修，这样才会慢慢转变我们的心意，才能对一切有情有平等心，然后才能愿意这样来想，不管你碰到谁，他都可能是我往世的母亲，他对我有恩德，我就想要怎样去报恩。怎么报恩？就是希望他快乐，希望他不要痛苦，这样不断地加强熏修的力量，这就是增上意乐，之后才有菩提心的果实出来。

所以，增上意乐非常非常的重要，它会让我们的心非常坚固，这个坚固的慈悲心，它就不会轻言放弃众生，不会碰到一点点小事，或是小小的挫折、障碍，心就舍弃众生。也不会为自己找任何理由或藉口，让自己妥协，放弃发心；而会很心甘情愿的负起使一切众生离苦得乐的重担，会很快乐地挑起这个重担。按照这样的次第来修，就一定能够很顺利地发起菩提心的果来。不仅是为了自利，必须要证得，同时也为了利他，非证得菩提不可，因为只有成佛，才能够自利和利他都圆满，所以，我发愿要成佛，这个就是菩提心。



PDF 學 器 文 禮



关于菩提心，它有总相跟别相。总相，就是我们前面讲的，什么才是圆满的发心？就是为了发心利他，我要证得菩提。发心利他，这个是利他；我要证得菩提，这个是自利，所以一定是双求，利他还有自证菩提，利他跟自利这两个都圆满，才是圆满的菩提心。发起要成佛的心，就是菩提心。可是它也有阶段的不同，前面都是先发愿，只要你发起为利众生愿成佛的这个愿心，尽管你还没有受菩萨戒，也没有正式来行菩提道，还没有很积极地行六度，但是一旦你发了为利众生愿成佛的愿心，这就叫做“愿菩提心”，就是说你只有发愿，但是你还没有受戒，也没有正式的来行六度。

一旦当你受了菩萨戒，开始行六度，修学一切菩提的资粮，这时候的发心，就称为“行菩提心”。行，就是说你已经开始，前面只是发愿，但是还没有正式的来修学菩提道的部分，怎样受菩萨戒，还没有正式去受。因为我们受菩萨戒之前，是要先学戒，不是受完才来学，是先学习菩萨戒的内容，要明白菩萨戒的内容，然后你发心要持这些戒，之后才去受。所以是先学菩萨戒，然后发愿受菩萨戒，一旦受菩萨戒，你就要开始行菩萨行了。这时所有菩提资粮的部分，包括六度、四摄，你就要开始修学了，这时候就是行菩提心。有关于阿底峡尊者的七种因果的教授，到这边已经介绍圆满了。下一次要介绍寂天菩萨的教授，就是所谓自他交换的部分。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





菩提道次第广论第四册

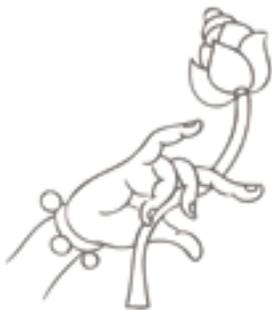
第七十讲

○ 上士道：本讲概要

- ◎ 发菩提心的方法：自他交换



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



有关修菩提心的次第，现在介绍第二种传承。前面第一种传承是阿底峡尊者所教授的；第二种传承，是寂天菩萨所说的自他交换法门。

自他交换，自己跟他人互相交换，并不是说我的眼睛跟你的眼睛交换，我的手跟你的手交换，或是我的身体跟你的身体互相交换，不是这个意思。而是说把爱自己心，换过去去爱他人，本来是只为自己的利益着想，现在专为他人的利益着想，不再想到自利，只想到怎么利他，这就是所谓的自他交换。

为什么要修自他交换呢？因为只有这个方法是最快速的，不但能够自利，又能够利他，想要最快速地同时圆满自他两利，就是修自他交换。换言之，我们从过去到现在，无量劫以来的修行为什么这么缓慢，至今还没有成佛呢？就是因为我们没有



发菩提心，没有修自他交换。

为什么修自他交换，能够最快速地自利又利他呢？如果我们每天只是为了自己的利益着想，会有什么后果？每天都想到自己、满足自己，那个就是贪；不能够满足，就发脾气了，就是瞋；以为我是真实存在的，我想要贪著的一切法，也是真实存在的，这个是愚痴。所以，每天只为自己利益着想的结果，就是生贪、瞋、痴、慢、疑种种烦恼，那就会不断不断地造作种种恶业，果报就是三恶道。就算比较好一点，生在人道当中，也会有世间种种的不圆满，是因为我们过去所造恶业的结果。你想要一切顺利，但是没有办法；你想要事业、家庭、子女，还是健康、长寿，反正是世间上种种的，一般所谓的如意，都没有办法做到的原因，就是因为无量劫以来都是有“我”。由于贪爱执著“我”，所以不断不断地生烦恼，就会不断不断造业，有业就会受苦，不是到三恶道，即使能够有人天果报，也不圆满，为什么？因为恶业的关系。

所以自私自利、贪爱执著“我”的结果，不但这一世，或将来生生世世，就是造业不断，然后轮回不断、受苦不断，连世间的种种都没有办法圆满，更何况是想要证果、开悟，都没份！尽管你很想精进努力地修行，但是绝对不可能成就的，因为不可能带着强烈的贪著而能成就的，不可能。因为要证阿罗汉果，也是要达到无我。所以，贪爱执著的结果，不但会造下种种恶业，使一切的世间不圆满以外，你想要跳出这个世间，了生死、出三界也是不可能的，因为只要有“我”，就有贪瞋痴，



有贪瞋痴就会造业，然后就会受苦不断。那可不可能利他呢？不可能，因为带着烦恼是很难去利他的。所以贪爱执著“我”的结果，是不但不能够自利，也不能利他，只是让自己不断不断地受苦而已。不但世间，连出世间的种种圆满都不可能达到，这就是自私自利的结果。

反过来，如果我们不再为自己的利益着想，而是都为他人的利益着想，那会有什么结果呢？每天都想怎么去利益众生的话，你就不会有我执，没有我执就不会生烦恼。你念念为众生，念念就没有贪瞋痴；念念没有贪瞋痴，你就不会造业，三种业不会造，那你会不会想到去伤害众生？也不会，因为你利益他都来不及，救护他都来不及，所以你也不会去做杀害众生的事情。你也不可能去做偷盗的事情，为什么？因为想利益众生，你布施都来不及，所以不可能犯偷盗，其他也一样。我们为什么会讲骗话？为什么需要挑拨离间？为什么会恶口？就是因为我们有贪瞋痴、有烦恼，会为了维护自己的利益，而去伤害其他众生。

所以如果能够反过来，都为利益众生来着想的话，当然就不会造下种种恶业，只会行十善业，不会造十恶业。这样的结果，看起来好像在利益众生，众生也因为得到我们的利益，让他能够有世间种种的圆满。如果我们又能够教导他佛法的内容，帮助他解脱、或是开悟成佛，那当然就更理想了。

所以，我们在利益众生这方面，当然就能够圆满众生种种



PDF 學 器 文 庫



的希求之外，还能够帮助他达到出世间的解脱、或证果、或是开悟成佛。对于自己来说，你在利他的同时，其实就已经圆满自利，所以利他实际上是自利。只是我们在为自己着想的同时，我们就把自己和他人隔开来，每天只会想到自己的利益。

可是，现在你如果能够反过来，帮众生的利益着想，其实在利他的过程当中，就能够同时达到自利。那每天为他人的利益着想的结果，就是不但自己能够圆满世间的种种，还能够有出世间的证果、解脱、或开悟成佛，都是有可能的。

所以说修自他交换，能最快速地自利利他。因为在行十善业的过程当中，你就能够圆满世间的种种，不管是求富贵或是长寿、事业、家庭、还是子女……种种的圆满都一定可以达到，为什么？因为你每天都在行善，每天都在利益众生，那当然都是善的果报，所以不但能够圆满世间的种种，以一个无我的修行人来讲，也一定能够达到证果、或是解脱，甚至开悟成佛的目标，是绝对没有问题的。

可能你会说众生一向都自私自利惯了，从无量劫以来，都是因为“我”，然后不断不断地贪瞋痴……，现在一下子就要转过来，把爱着自己的心交换过来，开始去利益众生，好像没这么简单。这是观念的问题，本来念念都是为了自私自利，现在要换成念念为了利益众生，好像没有办法转得那么快。所以我们才需要学习寂天菩萨传授的这个法门，它就是教导我们怎么来转念，怎么把原来爱自己的心，能够一下把它转过去去爱



护众生，它是有方法的。

怎么来转我们的心念呢？其实我们每天都在转，只是没有察觉。我们常说善变的心、无常生灭的心，我们每天都在变心，所以现在要转变心念，其实并不是那么困难。因为念念是无常生灭的，我们每一念也都在转，只是现在要转变的目标，就是把自他交换而已。

譬如说：我有一个大仇人，我已经恨他很久了，他过去不晓得怎么得罪我，所以现在一看到他，我就火冒三丈，一想到他，我就咬牙切齿，恨不得把他碎尸万段。这只是举例说明，恨一个人恨到入骨三分的样子。可是有一天，一个因缘际会，你又跟他重修旧好。可能在你事业、或是在哪一方面他帮了你的忙，然后你心存感谢，过去对他那种怨恨，就慢慢地释怀了。慢慢地，你们开始成为好朋友，然后感情愈来愈好、愈来愈融洽。一直到有一天要分开了，居然莫名其妙的很伤感，居然会有不忍心跟他分开的那个心。原来是怨憎会，现在居然变成爱别离，那个转变太大了！这就说明，我们的心念是可以转变的。我们每天对自己喜爱的东西也是经常转变，现在喜欢，明天又不喜欢了，本来不喜欢，现在又喜欢了，所以这也没有什么稀奇的！因此，现在把自他互相作个交换，其实也没有这么困难，只是心念的一个转变而已。

那你可能又会说，我自身是自身，他身是他身，怎么可能这么轻易就可以改变呢？因为在我的观念里面，你的身体是你



PDF 學 醫 文 庫



的身体，我的身体是我的身体，怎么能互相交换呢？自身跟他身又怎样自他交换呢？因为认为这个身体是我的，所以我才会贪著、爱著这个身体，而他的身关我什么事？我怎么会去关心他身体的状况？

如果这样想的话，也可以藉由分析来转变这样的观念。你说这个色身是我的身，真的是我的身吗？那想想我这个色身是怎么来的？跟他人真的没有关系吗？这个真的是我吗？我们的生命怎么来的？父精、母血、中阴身三缘和合而成胎，才有了这个身体，那父精、母血是谁的？是你的吗？不是啊！父亲的精子，母亲的卵子，也不是你啊！都是属于他身的东西。再说，中阴身，也就是神识，神识是你吗？神识只是念念生灭无常的相续，从上一世生灭、生灭、生灭，经过中阴身，还是继续地生灭、生灭、生灭，然后有了这一世的生命，依然生灭、生灭。我们这一世身体死亡之后，进入中阴身，还是生灭、生灭、生灭，它只是一连串生灭的相续，我们把这个相续的过程，当作是“我”。我的上一世，经过中阴身，到这一世，再经过中阴身，又下一世，可是我们把它连串起来，它其实只是一连串生灭相续的过程，由每一刹那生灭、生灭、生灭的相续，只是这样而已，这中间没有一个“我”的真实存在。

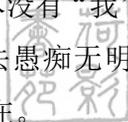
我们前面也分析过，什么是“我”？就是恒常不变，那个才叫做“我”，可是实际上我们的身心是生灭相续的，前一刹那已经不是下一刹那了。我们坐在这里的色身每一刹那都在生灭，所以你在这边坐两个钟头，出去时已经不是两个钟头以前



的你了，已经不是同一个你了，它有很多生灭变化的过程。因此所谓的神识也不是我，就是第八阿赖耶识也是生灭无常的，也不是永恒存在的，它只是由过去业力的种子，熏习到第八识含藏，然后种子生现行，现行又熏回去当未来的种子，然后种子又生现行，就是而已。所以它是生灭的，我们既不能说第八阿赖耶识是我，那个神识不是我，父精、母血也不是我。神识不是我，父精、母血、神识三缘和合而成胎，那个胎是不是我？也不是我啊！所以，所谓的我身，根本就不是真实存在的，它是由他身因缘和合而有的。

那你说自身跟他身，互相有没有一点关系了？有关系啊！至少是父亲、母亲生我啊，自身、他身是可以互相交换的，我们不是说身体交换，而是说那个观念是可以互相交换的，因为没有自身的真实存在，我自身是他身的一部分和合而来，成为自身。任何一位众生也都是，他们所谓的自身，都是他身的一部分因缘和合而来的，所以这个自他是不是有一点可以开始交换了？因为不管是自身、还是他身，都不是实有的，都是生灭相续的过程而已。

从无量劫以来，我们会坚固地执著这个色身是我，那只是第八阿赖耶识我爱执藏的功能而已，它是生灭的，它不是真实的我，我们一直都错了。我们说过，那个“我”是非量的，非量就是世界上根本不存在这个东西，叫做非量，根本没有“我”的存在。我们为什么会坚固地以为有我？因为过去愚痴无明，以为有一个“我”的真实存在，从过去一直错到现在。



PDF 學 醫 文 庫



现在不可以继续错下去了，那就要开始转念，明白了自身跟他身都是不可得的，所以现在把爱自己的心去爱别人，就比较容易做到。因为只是心念的转换而已，只要这一念转得过来，我们就可以做得到，它并不是这么困难的。

一般我们做不到，就是有两种障碍。第一种障碍，就是认为我自己的快乐，不可能变成他人的快乐；同样的，他人的痛苦，也不可能变成我的痛苦。我的快乐就是我的快乐，你的痛苦就是你的痛苦，我的快乐不可能变成你的快乐，你的痛苦也不可能变成我的痛苦，可是这是错误的观念。

所以常常就会有人问，我们修菩提心不是也有所谓的自他交换，我们经常要观想把我的善业功德，一切好的都布施给众生，然后一切众生的苦，都在我身上成熟。就有人问：我经常这样观想，那我所有的善业功德，真的可以回向给众生吗？众生真的能得到我的善业功德吗？然后我观想一切众生的苦，都在我身上成熟，它真的会过来吗？那就看你还有没有执著，如果有的话，你的功德出不去，众生的苦也过不来，放心好了，因为有一个“我执”挡在那里，非常的稳当，它绝对出不去，也进不来。

所以，除非你契入法界一体，就是破一品无明，契入一真法界，已经没有自他的差别了，自他不二，契入这样的境界时，你的善业功德，真的就可以让众生都能够得到；众生的苦，也真的可以在你身上成熟。我们也知道十法界是因缘所生，

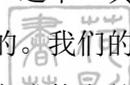


不是真实存在的，只要是因缘所生，就是空无自性，生灭无常、无我的。只是一个随染缘，一个是随净缘，随染缘就有六道，随净缘就有四圣法界，所以十法界也不是真实存在的。

十法界怎么来的？真心所现，只要你能够入一真法界，你的真心现前、自性现前，就会明白十法界它其实是因缘所生的，都是唯心所现、唯识所变，都是心识所变现的，不是真实存在的。所以十法界都是真心所现，一念无明而有的产物，全部都是从这边变现出来的，那法界是不是一体？同体啊！都是唯心所现、唯识所变，所谓返妄归真，就是回到一真法界，都是恢复真心而已。

那么你的真心，跟我的真心，有没有差别？没有差别啊！这是不是法界同体？法界本来就是一体的啊！只是我们的妄想、分别、执著，把它分成了十法界而已，可是它原来是一体的。既然是一体的话，那我的苦跟你的苦是不是一体的？所以我观想你的苦在我身上成熟，是不是可能做得到？只要法界一体，就一定做得到啊！因为同体的关系。那么我的功德，可不可以布施给众生？可以啊！他可不可以得到？当然可以得到！

可是如果你的心没有契入这个一真法界的话，他就没有办法得到你的功德，你也一样没有办法承受一切众生的苦。所以现在讲的自他交换，只要你能够真实的契入自他不二这个一真法界当中，你就能够自他交换，是丝毫都没有障碍的。我们的障碍就是现在讲的，以为自己的快乐，绝对不可能变成他人的



PDF 學 醫 文 庫



快乐。别人的痛苦，也不可能成为我的痛苦，自他是有隔碍的，是互相对立的。这是我们的妄想、执著所产生的，其实事实的真相不是这样的，是我们的无明变现了十法界的身心世界。

现在就知道，所谓的自己、或是他人，并没有真实的自性可言，就没有所谓的自己或是他人，都不是真实存在的。所谓“自他”，只是互相看待所产生的一种妄觉，而给它种种的假名。妄觉，就是虚妄的感觉而已。互相看待，就是说自己或他人，好像有一个互相对待，然后才可以说自他、彼此、我你。要互相看待，然后给它种种的名称，可是都没有所谓的自己或他人的真实的自性可得，没有这样的东西真实存在。

这就好比互相对望的两座山，我如果在这一座山，看到对山，我就说“那一座山”，我在此山，就说那个是“彼山”。可是我爬到对山的时候，那个本来的彼山，就变成此山了。所以“彼此”，它只是互相看待所产生的妄觉，并不是真正有“彼”、“此”的存在。我们所谓的自己跟他人，跟这两座山同样的道理，讲自己的时候，都说是“我”，可是你说我的时候，就变成“你”，而不能称为“我”了。所谓的自己跟他人，它只是互相看待所假立的名称，才有所谓的你、我、他，你们、我们、他们，那都不是真实的，并没有真实的彼此、自他、你我，都没有真实的自性可言，只是互相看待所产生的妄觉，还有假立的名称而已。这样是不是更容易自他交换了？根本就没有真实的自他存在，愈来愈容易了，对不对？自他慢慢地就交融在一起了，因为本来没有分别的，是我们坚固的执著在分别，其实没有自他

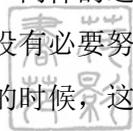


的分别，法界都是一体的，本来是这样。

这样来想的话，是不是就可以破除刚才那个障碍？认为我的快乐，不可能成为你的快乐，你的痛苦，也不可能成为我的痛苦，现在有可能了，对不对？因为自己的痛苦跟他的快乐，他的快乐跟我的痛苦，就是此山跟彼山的差别，互相观待，所产生的妄觉。所以他人的快乐，可不可能成为你的快乐？你看到朋友快乐，你快不快乐？快乐啊！你的好朋友看到你悲伤的时候，他会不会悲伤？会啊！感同身受，是不是自他交换？对啊！本来没有那么难啊！

第二种障碍，是说他人的痛苦，并不会对我造成伤害，所以我又何必这么努力地要为他除苦呢？我们说所谓的慈悲心，就是给众生快乐，然后拔除他的痛苦。既然别人的痛苦，不会对我造成任何的伤害，那我为什么这么辛苦地想尽办法，帮他除去痛苦呢？好像就没有这样的必要了。一般人他为什么没有办法做到自他交换，就是因为有这种障碍。

譬如说：我们都会年轻的时候努力赚钱，为的是什么呢？年纪大的时候才不会生活得太辛苦，又老、又穷、又病是很凄惨的事情，所以我年轻的时候，要努力地赚钱，好好地存钱，不要让我的老年过得很辛苦。好了，老年的辛苦，会不会对你现在年轻的时候，造成任何伤害啊？不会啊！同样的道理，如果说他人的痛苦，并不会伤害到我，因此我没有必要努力为他人除去痛苦。这样的话，我也不需要在年轻的时候，这



PDF 學 器 文 庫



么努力赚钱。因为老年时的那个苦，并不会伤害到我年轻的时候，我就没有必要为了怕老年苦，然后现在就努力地赚钱，也没有需要啊。或者说我的脚受伤了，我一定会用手去消毒、包扎它，做种种的措施，看怎样除去我脚的痛苦。可是脚的痛苦，会不会对你的手造成任何的伤害啊？不会啊！举这两个例子，就是说明我们见到他人的痛苦，觉得说它并不会造成我任何的伤害，我又何必努力地为他除去痛苦？这个想法是错误的。

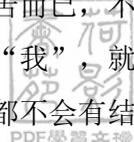
可是，也许有人会说，这种情况不一样，你举这两个例子，我不太能够心服口服。因为所谓的年轻或年纪大，它只是时间的相续，跟自他的痛苦，好像不太一样。那手跟脚，它都是我们身体的一部分，身体有很多的部分，有五脏六腑、头、四肢，好像不同的零件，来组合这个身体。你现在说的手、脚，都是你自己身体的一部分，跟现在讲的自身、他身的痛苦不一样。但事实上是一样的，为什么呢？因为所谓的老年或是少年，它是时间的相续，所谓的相续，就是有很多刹那所假设施的。刚才讲，中阴身从上一世，进入中阴身，然后连着这一世，我又可以继续相续到下一世。所以我们说三世，过去世、现在世、未来世，实际上它是时间的相续。所谓的我身，也是时间的相续，所以是不是一样？跟现在讲的年纪大或年轻，它也是时间的相续，是不是相同？相同啊！再者，你说手跟脚，是身体积聚的一部分，那自身跟他身，是不是也是积聚的一部分？也是啊！所以有什么差别？没有差别啊，也是一样是相续，也是一样是身体积聚的一部分，没有差别，都一样的。



所以都是假施設的名称，时间的相续，然后来给它种种的名称。像初生的，我们就叫婴儿，接着少年、青年、壮年、然后老年，它只是时间的相续，可是是不是真实有出生到死亡？没有一个真实的我，从初生到死亡，都是相续的过程而已，并没有一个“我”出生，然后“我”死亡，没有这个“我”的存在，生灭相续的过程而已。所以，不管自身或他身都一样，都是时间的相续，都是三十二个不净物的假合，给它的种种名称，手跟脚，都是假施設的名称。因此自身跟他身，也是假施設的名称，都是由种种的部位所积聚而成的一个假合之身，没有真实的我身，也没有真实的他身，都是相续的聚合体而已。那是不是一样？一样啊！所以，这样来分析，又可以破除第二种障碍。

这两种障碍都去除的话，就可以做到自他交换了。那就是说你的观念已经可以，自他好像真的可以交换了，既然自身跟他身都不是实有的，都是生灭相续的过程，都是假施設的名称，都只是互相观待所产生的妄觉而已，这样自他就可以来修交换了。我们观念可以这样转过来之后，就可以开始正式来修了。

我们现在已经知道不能够做到自他交换最大的问题，就在贪爱跟执著“我”。可是我们现在知道“我”已经不是真实存在，根本就没有“我”的真实存在，它只是无明的妄觉而已。我们也知道贪爱、执著让我们不断不断地轮回，不但不能够自利，也不能利他，想要求自己的快乐，结果是无尽的痛苦而已，不管你怎样精进学佛修行，就是不可能证果。因为有“我”，就是不可能证果，也不能开悟成佛，不管你怎样修，都不会有结



果的，这个就是贪爱执著“我”，就是有这样的过失。

所以，如果我们过去能够早一点醒悟，可能我们早就成佛，现在就已经在利益众生了。可是我们现在还是凡夫众生的话，那表示我们过去没有醒悟，从现在开始醒悟还来得及，每天怎么用功呢？

我就下定决心，从现在开始，绝对不要再继续串习我爱执。就是不再贪爱执著那个我，不再为自己的利益着想，全心全意只想到怎么去利益众生，从现在开始马上这样做！每天就这样来修自他交换。

第一个，时时观照，不要让贪爱执著“我”的心生起，时时观照，连睡觉、做梦都在观照，白天还压得不错，晚上全部现行。时时观照，表示二六时中都是保持这样的正念正知。正念，就是在自他交换这个正念当中；正知，就是不断不断地观察，你有没有一个不小心，又让你那个贪爱执著“我”的心，又生起了呢？那个要靠正知力来检查，安住在这个正念当中。所以我们每天就用正念正知，来不断观察，绝对不要让贪爱执著我的心生起；一旦发现它生起，马上断除。那个“我”又出来了，再断，等一下“我”又冒出来了，再断。这是第一个要做的功课，时时观照，不要让贪爱执著“我”的心生起，一旦生起，马上断除。

可是，第一念这样想，第二念“我”又出来了，为什么呢？我们爱护这个色身已经这么习惯了，现在说不要想我的身



体，我每天想怎么去照顾别人，可是如果我对这个色身还有贪，还真的很难去想到别人。因为照顾自己都来不及了，每天吞健康食品，从早上开始打太极拳、养生操、甩手功……每天忙的就是怎样把我这个色身照顾好，怎样吃才健康长寿，要怎么运动，又是每天算卡路里，我有没有超过？有超过就会囤积喔！早餐要吃得饱，为什么？百分之百消化吸收；中餐吃得饱，为什么？百分之七十吸收，百分之三十囤积；晚上吃得少，为什么？百分之五十消化掉，百分之五十囤积，囤积变成脂肪。所以三餐要愈吃愈少，就是因为它消化、吸收，还有囤积不一样。为什么要那么讲究？还不是希望它健康长寿，然后吃什么、穿什么、用什么、住什么，全部都是为了自己啊！你现在说念念不要为自己，一下子还真的转不过来。

所以，还有一个更好的办法，就是把我这个身体布施给众生，我上供下施，把我最执著的这个色身，我的身口意都供养我的上师、供养三宝，布施给众生。我把我这个色身，完全地供养、布施出去，已经没有我的身体了，我全部布施出去、供养出去了，这样我就不会对我这个身体再产生任何的执著。那我从今以后要不要活下去？要啊！不是为自己活，是为众生活。所以我早餐吃什么、中餐吃什么、晚餐吃什么，就不是为了自己的贪了。为了众生，我要好好照顾自己的身体；为了利益众生，我要很有力气，我要健康长寿，才能够好好地利益众生，因此我要把自己的身体照顾好。

这样，念头就转过来了，念念为了利他，所以我念念要自



PDF 學藝文



利；而不是跟以前一样，念念为了自利，然后完全不顾着他人，现在不一样，已经自他交换、已经换过来了。我念念为了利益众生，所以把我的色身供养、布施出去，我每天身体做的，一定是利益众生的事情。这样的话，我还会不会杀盗淫啊？不会了，我每天讲的每一句话，都要讲真实语、和合语、爱语，那还会不会挑拨离间？会不会讲骗话？都不会了！当你为众生着想的时候，你就绝对不会造口业，绝对是讲真实语，也不会讲绮语，每一句都是利益众生的话。你也没有必要挑拨离间了，因为挑拨离间是为了自己的利益，才要挑拨离间，现在讲的都是真实语、和合语。那会不会恶口？不会啊，以前恶口是发脾气才会恶口，现在不会为了自己的利益着想，当然就没有所谓的跟我的贪互相违背，然后发起瞋恚心，也没有这种情况发生了，所以也不可能恶口，因此你讲的一定都是爱语。念念无贪、无瞋、无痴，因为我已经供养出去了，我不会为自己着想，所以也没有贪瞋痴了。

这是身体的部分，因为我都供养出去了，所以就不会再执著它。那如果我现在生病，会不会那么恐惧害怕、会不会怕死？不会啊！因为我已经供养三宝了，我已经布施给众生了，所以这个色身，任何的状况，自他交换，我可以做到跟我不相干，因为我已经把它供养给众生，我这个身体是众生的，它应该怎样以最好的方式来利益众生，它就会这么做。所以我就不会紧张、害怕、忧虑、恐惧、死亡、或是生病，都不会了；反正身体已经不是我的，而是众生的，这样就不会那么担心自己的身体



状况，然后每天想要怎样去保养它，不会动这样的念头，你真正把它供养布施出去的话，就不再会为身体有任何的担忧了。

至于财产呢？也赶快供养、布施出去，不管你有几栋房子、汽车，你有多大的事业、你有多少的股票、还有多少值钱的宝贝，总之就是把财产全部都供养布施出去。并不是说全部你都不要了，从今以后你就不吃、不喝、不住了，出门也都没有车子了，不是这个意思，而是说在你的观念里面，即使你拥有这么多的财物，但是都不认为它是我的，不是我的房子、我的股票、我的车子、我的事业、家庭、子女，都不是我的那个观念；只是我现在受用，但是在我的观念里面，我也已经把它供养布施给众生，所以这些都是暂时受用，不是我的。

因为这一口气不来，你的房子也带不走，什么都带不走；它本来就不是你的，只是我们的执著，以为它是我的，因为房子登记我的名字，所以它是我的。可是房子你带不走，那就证明它不是你的，当你死的时候，一样都带不走，那就说明没有一样是属于你的，要不然你就可以带走。所以我们早一点看破、放下，不是更自在吗？因此你可以受用种种的境界，但是在你的观念里面，它不是属于我的。本来也不是，它也是生灭法，也是无常的，一把火烧了，然后水淹了，刮个什么飓风、海啸，也统统都没有了。所以它本来都是因缘假合的东西，也不是真实存在的。只是我们的观念，执著说我的、我的、我的，我拥有很多的财物，这样我才可以安心。



PDF 學 醫 文 庫



从此以后不会了，不再会贪著任何的财物，在你的观念里面，没有一样属于你的，众生要就给他，还是你的名，给他用。还有，你所修的一切善业功德，也全部布施给众生，这样你就不会为自己修行。人家说那样子比较好，你就去做，为什么？因为对我有功德，我才去放生、拜忏、礼佛，我做任何的修行，本来都是为了自己的功德利益。

现在开始都不是了，我一切的修行，所有的功德全部布施给众生，希望众生可以离苦得乐，希望一切众生成就，希望一切众生成佛。所以不管我修什么法门，都不可能有任何执著了，也不会一天到晚都在自己身上转，我的功夫到几禅了？然后又是证了几果了？没有任何意义了，所有的修行都是为了利益众生而已。那就不会再执著自己修行的功德，我有多么了不起，我已经证几果、已经证几禅、有什么神通，都没有什么了不起，因为根本没有我的存在，那些境界根本就了不可得。

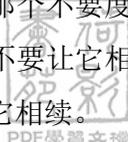
这样是不是可以把那个我爱执彻底断除了？把我的内身、外财，还有一切善业功德，全部供养布施出去。所以这是更好的方法。不然我们每天练习，我念念不要让那个爱我的心生起，念念都是爱他的心，哪有那么容易！除非你都把它供养布施出去，你才可能真正做得到。如果只是这样想，用正念正知时时这样观照，效果其实并不好，为什么？因为我们还是很爱着这个身体啊，还是很执著我们的财产啊！不然为什么走的时候，那一口气那么难咽下去？就是这个没有交代、那个不放心，还有很多牵挂的事情。所以，第一个要做的功课就是时时观照，



不要让贪爱执著“我”的心生起，一旦生起，马上断除。而且还要把内身、外财、善根全部布施给众生。

第二个功课，时时观察我们利他的心有没有生起？刚才是利益自己的心，现在是观察利他的心有没有生起？我有没有念念想到怎么去利益众生？还是我想到的都是自己的事情？一旦察觉自己利他的心没有生起，又在想自己的利益了，就赶快把利他的心生起。如果发觉我的心念开始都是想怎么去利益众生，慢慢愈来愈多，那就让它继续地相续。所以第二个功课，就是时时观察利他的心有没有生起？没有生起，要让它生起；已经生起，要让它相续，最好念念都想到利益众生。你想到利益众生，就不会想到自己了，很快就断我执了，那个我就没有了，因为每一念都是想到利益众生。

第三个，在我们发脾气的时候，遇到逆境、不顺心、不如意的时候，当别人对不起你的时候，就很容易生起舍弃众生的心！我刚刚跟他吵完架，要我发愿度他，多难！我恨他都来不及，还要利益他？所以，第三个功课更重要！尤其是心情不好，发脾气的时候，要警惕自己，千万不要舍弃利他的心。心情好的时候还可以，可是自己不顺心、不如意，这时候想要利益他人就比较困难。因为好像连自己都帮不上忙，这时候还要帮别人的忙，就会觉得很困难。所以这个也要时时警惕自己，千万不要舍弃利他的心，一旦发觉，这个不睬他，那个不要度了，那个跟他结怨，一旦这个心生起，赶快断除，不要让它相续。一发觉我舍弃利他的心，心念一生起，不要让它相续。



这三个功课每天做，你很快就会有圆满的菩提心。这就是寂天菩萨教授的自他交换的法门。

为了要做到真正能够勇悍、精进生起利他的心，我们还可以不断地做两种思惟：

第一个，思惟我这样自私自利，会有什么过患？我过去就是因为自私自利，所以才会不断地造业，然后不断地受报、受苦，一直到现在还在轮回当中，不能成就。不但不能自利，也不能利他，不管你怎么修行，都不可能证果。如果现在我还是继续自私自利的话，只是让错误不断重演而已，永远都不可能开悟成佛，不可能有任何成就，也做不到自利利他，永远都在轮回当中。可能下三恶道的机会还比较多，因为有我执就会生烦恼、就会造业、就会受苦，要不断地这样来思惟。

第二个，同时要思惟的，就是如果我们能够利他，会有什么殊胜的利益呢？我们也可以常常回想，这一世我曾经受过哪些人的帮忙？因为曾经受过众生的帮忙，你就会生起感恩、然后想要回报的心，这时候很自然地就会想要利益他人，所以这个心很容易就能够生起。譬如说：我曾经在生活非常艰难时，受到朋友的帮助；或是像我们看有一些小朋友，他从小就是弃婴，在孤儿院长大的。那有一天他在社会上有成就之后，就会回想他曾经受到别人的帮忙，他可能就会想说自己现在事业已经那么成功，就发愿要帮忙别人，很多这样的例子。因为他曾经受到众生的恩惠，现在他想要回馈。



所以，我们也可以常常回想我们曾经受惠于哪些众生、哪件事情，然后就这样来发愿。或是我曾经在上班的时候，受到同事的帮忙，使我了解很多专业知识的内容，我也发愿把自己学会的，都去帮忙别人、教导别人。同样地，现在学佛修行了，我也希望赶快成就，赶快去教导众生、利益众生。或是在我最伤心、最难过的时候，我的朋友是怎么安慰我，怎样为我加油打气，然后我才可以撑过来。那些患忧郁症的、躁郁症的，怎么受到朋友的帮助、或家人的帮助，帮助他一路走来。虽然非常辛苦，但能够度过难关，现在已经好了。所以他就发愿到医院去当义工，或是定期到老人院去陪伴老人。这些都是因为你有感恩、回馈的心，这种利他的心会很自然的就生起了，这也是让我们生起利他之心的一种方法。

然后再想想众生是我最好的福田，因为我在帮助众生、利益众生的过程当中，其实是在这个福田当中，洒下善根的种子。以布施为例，不管是财施、法施、还是无畏布施，这个布施善根的种子，播在众生这个福田当中，它就能在这一世、或者将来世得到究竟的利益。不管是眼前这一世种种的利益，或是将来证果、开悟，比较究竟的利益，都能够得到。就是因为我在众生的福田当中，不断不断种下布施等等善根的种子，这些善根的种子将来都能够开花结果，就能够得到眼前、还有究竟的种种利益的果实。

我们也可以想想，众生跟我们有没有关系？我想要成佛，跟众生有没有关系？我们可不可能离开众生，一个人躲到荒岛



去，然后说我要成就？不可能啊！离开众生，我们可不可能造善业或造恶业？也不可能。所以不管我们是造善业、恶业，还是想要究竟圆满成佛，都不能离开众生。所以我们跟众生的关系，实际上是息息相关，都在十法界当中，彼此互相依存，非常密切。

譬如说：如果我们杀害有情的话，就会堕在三恶道当中，得到短命多病的果报；反过来，如果我们救护众生的话，我们就会健康长寿。如果我们偷盗或邪淫，或是对众生发瞋恚心……等等的，也会堕在恶趣当中。如果我们对有情行布施、或者发慈悲心，就会生在善趣当中，这就是我们跟众生之间的关系。

所以，一切善恶的果报，其实都是依附在众生身上所造作出来的。也就是说三善趣的果报，是从利益有情来的；三恶道的苦，是从损害众生来的，这就是我们跟众生之间的关系，实际上是这样的依存关系。不管你是造善、还是造恶，都不能够离开众生。现在开始学佛修行，想要成佛，能不能离开众生？也不能够离开众生。为什么？因为成佛第一个要发菩提心，行六度、圆满十波罗蜜，没有一个可以远离众生而成就的。离开众生，你没有发菩提心的对象，没有众生，你对谁发心呢？所以你要发菩提心也要有对象，而一切众生就是你发心的对象，能不能离开众生？不可以。

你说我开始要布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，开始要行菩萨道，可不可以离开众生？不可以啊！你离开众生，怎么圆满布施？没有办法，没有布施的对象，所以离开众生，

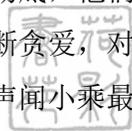


你也不可能圆满布施波罗蜜，也不可能行六度，也不可能圆满十波罗蜜。离开众生，你也不能成就忍辱的功德，因为你一定要有忍辱的对象，对不对？那你说：我发菩提心，行六度，又圆满十波罗蜜，我成佛了，那还需不需要众生？你成佛干什么？度众生啊！所以还是不能够离开众生。可见，从发心、学佛，一直到成佛，乃至成佛之后，都不能够离开众生。

可是我们可以恭敬佛，却不能恭敬众生，为什么？理论上应该可以，对不对？因为佛教导我们成佛的方法，所以我们可以恭敬佛。那现在离开众生，你也不可能成佛，因此众生也是帮助我们成佛的，所以是不是也可以恭敬众生，跟恭敬佛一样？我们可以恭敬佛，也可以恭敬众生，一个是教导我们怎么成佛，一个是帮助我们成佛的。这样来想的话，你就能够生起勇猛、精进，利益众生的心。

还有，我们也可以想一想，为什么声闻小乘只能证阿罗汉？缘觉只能证辟支佛？他们为什么不能够成就佛果呢？原因出在哪里？就是因为声闻小乘不能够广行利他的事业，所以只能成就阿罗汉、辟支佛，而不能成佛。

诸佛为什么能够获得究竟圆满的果位？就是因为祂们能够广大利益一切有情，所以才能够究竟圆满的成佛。如果以断贪爱的功夫来讲，谁断得最彻底啊？声闻小乘断得最彻底，他们必须断我执，才可以证果，证果的基本条件就是要断贪爱，对自己和对众生的贪爱，因此以断贪爱的功夫来讲，声闻小乘最



PDF 學 器 文 庫



厉害。

可是他们只能够成就正觉，不能成就无上正等正觉，不能够成佛，为什么？就是因为他在舍离贪爱的同时，也断了对一切有情的贪爱，弃舍了一切有情，他自己成就就好了，不能够成就无上正等正觉。所以，我们想要究竟圆满成佛，就一定要发菩提心、行六度、圆满十波罗蜜，一定要广行利他的事业。

讲到这里，我们应该能够很清楚地分辨自私自利和利益有情，它们果报的差别。这样，应该就不会再生起贪著自利的心，可以自他交换，而是反过来，念念都想到怎么去利益有情。否则的话，就算你证到四禅八定，你的功夫再高，高到有人在你旁边敲鼓，你都没有听到，你的禅定有这么厉害，可是如果没有慈悲心和菩提心的话，果报就到八无暇的无色界天去了，连解脱轮回都不可以，更不要说圆满究竟成佛，根本就不可能。所以我们修行不在功夫，而是在正知见，有关于怎么发菩提心的正知见。

以上我们讲了两种传承，任何一种都可以帮助我们能够发起圆满的菩提心，菩提心圆满就成佛了，所以它是最快速成佛的方法。

如果修了半天，还不能够发菩提心的话，怎么办呢？有办法，从现在开始种善根，勇猛精进地种下菩提心的善根种子。怎么种善根种子呢？



第一个，一定要亲近善知识，听闻有关菩提心的教授，你才有机会种下菩提心的种子跟善根。所以首先我们应当经常亲近能够开示菩提心的大善知识。

第二个，尽量和修菩提心的同参道友相处，常常跟他们相处在一起，或者共修发菩提心。就是互相鼓励，互相切磋，也会互相受到影响，看大家菩提心都发得这么好，我也不好意思，来发一下。所以尽量跟修菩提心的同参道友相处在一起，也可以帮助我们种下菩提心善根的种子。

第三个，多参阅大乘经典，尤其是有关发菩提心教授的经论，要多多地熏习，因为在多看的当下，也是不断地熏到你的第八识。

第四个，累积资粮，就是要勤修积聚发心的资粮。那些发心的资粮，要多多地、很努力去勤集资粮，同时也要净除发心的障碍。

这四点做到了，就一定能够种下圆满的菩提种子，就算经过历劫的修行，也一定能够让菩提心在某一世能够生起。所以不管是现在世、还是将来世，都不会忘失这个菩提心。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





菩提道次第广论第四册

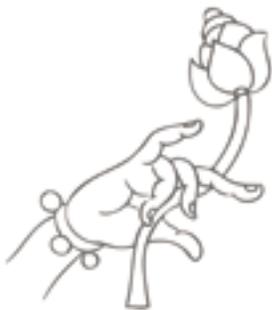
第七十一讲

○ 上士道：本讲概要

- ◎ 菩提心发起之量、仪轨受法



宗喀巴大师 造论
最尊贵的净莲上师 讲授



前面介绍了菩提心的两种传承，依照这两种传承来练习发心，就一定能够生起菩提心。可是我们这样不断地练习发心，到什么时候才知道菩提心已经圆满了呢？就是看你什么时候，对一切有情都能任运自然地生起菩提心，做到了，菩提心就是圆满的时候。

对一切的有情，第一个重点在“一切”，没有例外，没有喜欢、不喜欢，讨厌、不讨厌，认识、不认识，没有任何条件。不管什么对象，怨、亲、中庸，一概平等对待。没有说我爱的，就对他菩提心多一点，我恨的，菩提心就少一点，没有差别对待。没有对象的差别，都能“任运自然”生起，这是第二个重点，任运自然。什么叫任运自然呢？就是说发就发了，没有说我考虑一下、衡量一下、比较分别一下，没有。第一念就发了，



不会迟疑。分别比较的意思，就是说我要好好地衡量一下轻重、利害关系，我该不该帮他？我帮他之后，会有什么结果？就是想的很多、考虑的很多，我该不该帮啊？如果我不帮的话，人家会说我没有菩提心，可是我帮的话，又怕有很多后果，或是负面的什么，就是有种种顾虑。反正你有迟疑了一下，不是在第一念就发了，那都不叫任运自然。任运自然就是很自然就发了，没有任何条件，也没有理由跟藉口说我可以不发心；也没有说对谁都可以，就是对某某不可以发心。或者说大家都对那个人很感冒，因此你就可以找理由或藉口说：不是我不想发，实在是那个人太超过、太过分，我看到他，就一肚子气，所以发不起来，就是发脾气，而不是发菩提心，实在是很难发起来。

所以没有任何条件可以说，也没有任何理由或藉口，可以以为自己辩解说我可以不对他发菩提心。这样你的菩提心就不圆满，因为你有对象的差别，而且你会考虑、犹豫、或是怀疑，这都表示我们的菩提心不圆满。所以，什么时候菩提心圆满？就是对一切有情没有任何差别，都是平等对待，毫不考虑，一点都不犹豫，很自然任运地就发了。你今天遇到的人，不管认识、不认识，跟你有关系、没关系，都不管，一律不考虑，能帮你你就帮了，帮完就忘记了，不会放在心里面说：你应该对我报恩，下次当我有困难，你应该要帮忙，那就是有条件。没有任何条件可以说的，才叫做任运自然，这样应该很清楚了。

如果对发菩提心已经有坚固的信心，我们就应当要正受菩提心的仪轨，就好像我们对三宝有信心，就应该要开始正式版



依了。很多人学佛学了很久，但是他不觉得有皈依的必要，他说：我很诚心学就好了，我心里觉得我已经皈依，这样就好了，不用去参加皈依的仪式，那个并不重要。佛教应该没有那么注重仪式吧？形式不重要，心最重要，我有那个心就好了，并不一定要去皈依。那现在也是同样的情况，你说我发菩提心就好了，何必还要再去受一个愿心仪轨，或去受菩萨戒，好像没有那个必要。

有没有那个必要呢？还真的有必要，因为你去受那个仪轨，表示十方三世诸佛为证，我正受皈依，就是正式的佛弟子了，然后诸天欢喜，龙天护持，你就开始有护法。因为护法只护持佛教徒，正式皈依以后，你就是佛弟子。但是你没有皈依，就不能说你是佛弟子。因此龙天护法也不护持你。而且你修任何法门，也没有传承力的加持、上师的加持，也没有三宝的加持，统统没有。

如果你一个人矇着头盲修瞎练，比较不容易成就，会花了很多的时间，费了很多的心血，然后学了很多法门，就是不得力，有时候还会碰到很多障碍。因为护法有一个功能，就是他可以帮助我们清除修行过程当中的任何障碍，只要你发心修学佛法。护法他的誓愿，就是要护持修行人，只要你真心修行，你是真正的佛弟子，你真的发菩提心，他就一定会护持你，因为这是他的誓言，这是护法的责任。所以正式的皈依之后，护法自然就能够护持，他能够帮助你清除修行过程当中的种种障碍。可是如果你没有皈依的话，护法就说：“你不是佛弟子，我没



有责任要护持你”。所以当你有障碍现前，或是业力现前，或是有种种身心的状况，你全部都要靠自力，完全没有他力加持。

那有没有可能靠自己成就的呢？有可能啊！怎么又说有可能？不是说障碍重重吗？有一种可能，就是菩萨再来，他宿世善根深厚，而且过去所受的是大乘不共皈依，他过去也发过菩提心，也受过菩萨戒，所以这就是小乘跟大乘的差别。

小乘不管是皈依、还是受戒，都是尽形寿，受五戒的时候，尽形寿不杀生，尽形寿不偷盗。“尽形寿”的意思，就是这一世有效而已，他生来世就没有效，你要重新受，重新受皈依、受五戒等等的。可是大乘的戒不一样，不论是受菩提心戒、菩萨戒乃至皈依，都是从这一世受，一直到成佛为止，这中间全部有效。除非你破了、犯了，你要重受，要不然在这中间即使你不再受，它还是有效的，这就是大乘跟小乘受戒的差别。

所以，还是有可能这一世成就，那是由于他过去已经受过菩提心戒，受过大乘的不共皈依，也受过大乘的菩萨戒，因此这一世，他什么仪式都没有参加，也一样可以成就。这表示他过去已经受过了，而且善根深厚，这一世是菩萨乘愿再来，所以这一世他可以成就，没有问题。不过这种例子非常非常的少，只是说这还是有可能。

因为菩萨祂也是要跟佛一样，示现要亲近善知识，听闻正法，然后示现八相成道。释迦牟尼佛已经成佛八千次，祂为什么还要重来？就是示现给众生看的，这样一步一步来修行，不



断地示现给我们看。所以菩萨既然示现在世间，做为众生学佛修行的一个好榜样，他就是一定还会有很多的善知识，他的上师也一定是很多的。

那我们既然对发菩提心已经有坚固的信心，就应当要正受菩提心的仪轨，最好是这样。菩提心的仪轨，要到哪里去受呢？就要到具相的阿闍黎那里去受。什么样才是具相的阿闍黎呢？我们可以观察，他是不是已经具足了愿菩提心、行菩提心这样的条件，（如果是）他就是具相的阿闍黎。因此我们现在想要受菩提心的仪轨，就向这样一位具德的上师去求受这个仪轨。

那么受的这个人，是不是想受就受？有没有什么条件呢？也就是说你身心是不是已经准备好，要受这个愿菩提心的仪轨了，你就可以去求受这个仪轨。但是最理想的条件，还是你的身心完全准备好，而且是最殊胜的状况。什么样的状况呢？就是除了你对菩提心已经有坚固的信心之外，你最好还已经厌离了生死。所谓厌离生死，表示你对三界的贪已经没有丝毫的留恋，也能够念死无常，已经随时都准备好走，了无牵挂，还要有智慧、大悲心。这些内容，其实就是《广论》从下士道、中士道、上士道，一直到现在发菩提心这个进度为止，前面你都已经修学过了，这就是这个愿心仪轨最殊胜的条件。

一旦决定要接受愿菩提心，就要开始着手进行这个工作。它分加行、正行、结行三个部分。

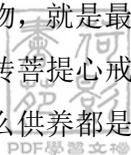
首先加行，就是加行的仪轨。既然现在要受愿菩提心了，



就要找一个清净的场地，来举办这样的一个仪式。所以我们先找一块清净的寂静处。什么叫做清净的寂静处呢？清净的意思，就是它远离一切罪恶众生。因此你受这个仪轨的场所，一定不是前面是戏院，后面是歌厅，旁边是生猛海鲜餐厅，或者那块地曾经是屠宰场、坟场改建的，都不是，这些都不能算是一块清净的寂静处。

先找到这样的—个地方之后，还要洒净，就是要清净这一块地。因为这个传承是西藏宗喀巴大师所写的，所以他是以西藏他们那边的形式来举例。西藏他们生活当中就是牛羊，因此他会找—头健康的黄母牛，先喂牠喝清净的水七天，再把牠带到比较高、又清净的草原，让牠吃草吃七天；然后取牠的粪尿，就是大小便，用很清净的器具装起来；再取牠的乳汁，做成酥酪，加上刚才的那个粪尿，把它调和、制造成清净的药物。这个药物具有驱除秽物的作用。然后他就用这个清净的药物，把它涂洒在这一片土地上。如果—片地是凹凸不平，起起伏伏的，那就要先整地，整平之后，再把这个清净的药物，涂洒在这块整平的地上面。

接着再用上等的栴檀香木，把它煮成香水，浇洒在这块地上面，增加它的香气，最后再洒—些香花在上面，这块地就完成了。这块地整好之后，就要供养三宝，先把佛像、经典、或是善知识的法照等等布置起来，再供上种种的供养物，就是最殊胜上妙的供物，尽量愈多愈好。在密教，如果要传菩提心戒的话，也是非常非常的慎重，会准备千供，不管什么供养都是



一千个，就是水一千、香一千、花一千，点灯一千盏、涂香一千、水果一千，还有一百多个曼达拉，就是诸佛菩萨的坛城，还有其他任何的珍宝，愈多愈好，愈殊胜愈好。

为什么要准备这么殊胜的供养物呢？因为没有积聚无量福德资粮，很难获得菩提心戒，所以供养一定要是最好的、最诚心来供养。因此阿底峡在西藏传戒的时候，曾经告诫弟子说：“如果供养太差的话，菩提心不会生起”。你连供养三宝的心都没有了，都供养得这么差，除非没有能力，那另当别论，只要你有能力，就应该尽量用最殊胜的，愈多愈好，这样你的菩提心才容易生起。所以，为什么在传戒的时候，这个供养非常重要的原因就在这里。如果有能力，又供养得太差，菩提心很难生起，即使你接受了发菩提心的仪轨，也很难发菩提心，为什么？没有诚心供养三宝，没有累积福德资粮，所以菩提心不发。

那在庄严道场、供养三宝之后，我们就要请求上师为我们皈依了。当然弟子也要身心清净，所以弟子也要沐浴，穿上洁净的衣服，然后来到上师的面前。首先要视上师如佛，对上师礼敬供养，接下来右膝着地，合掌恭敬而正请白。请白就是很恭敬的合掌，然后念三遍：“如昔如来应正等觉及入大地诸大菩萨，初于无上正等菩提而发其心，如是我名某甲（讲自己的名字），请阿闍黎耶，今于无上正等菩提而发其心。”这样来祈请传法的上师。“昔如来”就是过去诸佛，“入大地”就是八地以上的菩萨。过去诸佛，和八地以上的大菩萨们，他们



最初都是对无上菩提发心，现在我某甲（讲自己的名字），也请上师能令我对无上菩提如此发心。就是说过去诸佛菩萨最初是怎么发心的，现在希望上师也能令我如此发心。这样重复念三遍之后，就要传授殊胜的皈依。

传授殊胜的皈依，也是跟前面一样，要右膝着地，合掌恭敬，然后念正受皈依文，就是：“阿闍黎耶存念，我名某甲（讲自己的名字），从今时始乃至证得大菩提藏，皈依诸佛薄伽梵两足中尊。阿闍黎耶存念，我名某甲，从今时始乃至证得大菩提藏，皈依寂静离欲诸法众法中尊。阿闍黎耶存念，我名某甲，从今时始乃至证得大菩提藏，皈依不退菩萨圣僧诸众中尊。”我们就知道，皈依是佛法僧三宝，也是重复念三遍。意思就是说，从今日起，一直到证得大菩提为止，为了救护一切的有情，我永远视佛为皈依的大师，法为正所皈依，僧为皈依修行的助伴。这个就是正受皈依文。

皈依之后，上师就会为我们解说皈依学处。在本论前面，已经有一段很大的篇幅特别介绍皈依三宝，所有的内容就是告诉我们，皈依之后，哪些可以做？哪些不能做？什么样的情况叫做有犯？什么样的情况犯了之后，要重受皈依？都讲得非常详细，所以我们可以参阅那部分。而在正式皈依的时候，上师会很简单地把皈依三宝的内容，再为弟子开示一遍。

接下来，就要修七支供养来积聚资粮，目的就是要净除业障，积聚资粮，然后增长广大，增长广大就是回向的部分。首



PDF 學 醫 文 庫



先观想诸佛菩萨或是善知识、尊长在自己的面前，然后诵七支供养文，这样就算完成这个部分。

接着要修清净的意乐发心。这时候，上师会为我们开示有关于发菩提心的功德等等内容，目的是什么呢？就是希望弟子能够生起清净的信心，譬如说：我们都知道发菩提心，能消无量劫以来的一切重罪，包含五逆重罪、毁谤三宝的重罪。在小乘不通忏悔的部分，所谓的根本重罪，只要你真正的发起菩提心，都可以清净那些重罪。即使你的罪好像须弥山这么样的广大，也都能够消除。

所以，第一个殊胜的功德，就是它能够消除重罪。第二个，它能够获得无上的妙乐。什么才是无上的妙乐？自利又能够帮助利他，不但自己解脱，又可以帮助众生解脱。自利圆满，利他圆满，自己可以开悟成佛，也可以帮助众生开悟成佛，就是究竟圆满的证得无上正等正觉，究竟圆满的成佛，这个才是无上的妙乐。这是发菩提心第二个殊胜的地方。第三个，不管你想求什么，一定都能够达成。随你的愿，全部都能够满你的愿，一切所求，全部都能够达成，因为你发菩提心的缘故。第四个，一旦发起菩提心，第一刹那发菩提心，第二刹那就成为人天恭敬、供养的对象。

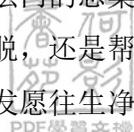
如果是在密教里面受菩提心戒的话，那功德又更大了。一旦受了菩提心戒，不需要每天供养龙天护法，就永远的保护你。像修密教的师兄，每天傍晚的时候都要修护法，可是你一旦受



菩提心戒之后，你不用每天供护法，为什么？因为密教的护法，就是特别护持那个发菩提心的修行人，所以你即使没有每天供护法，他也护持你，因为他知道你是真正发心的菩萨，所以一定永远护持你。再者，功德胜过一百个国王的功德。还有更重要的，妖魔鬼怪、魑魅魍魉都怕你，所以哪边有鬼哪边去，能够当驱魔的大法师，只要你所到之处，全部闪得远远的，还没有开始做法，就已经闪躲开了。

所以真正发菩提心才是最好的守护，不用身上戴了很多的加持物，家里也收集了一大堆加持的宝贝，你只要发菩提心，就一定是最好的守护。还有很重要的，末法所有的业障病，譬如说癌症，或是罕见疾病、怪病，很难治的恶疾，全部都不会找上你，很殊胜吧！赶快发心，不但鬼都不怕，而且病也不怕。生生世世都能够不远离佛法，如果能够精进修持的话，当然是很快就能成佛，菩提心圆满就成佛了，因此最快成佛就是发菩提心，没有比这个更快了。

所以，发菩提心是一切三宝，八万四千法门的总集。如果说八万四千法门的总集，那个精华、心中心是什么？就是发菩提心，它是一切法门的总持、总纲领。因为忘失菩提心，你是不可能成就的，佛就是菩提心圆满才能够成佛，如果你没有菩提心，怎么可能成佛？大乘的法门没有菩提心就别想成就，不管修什么法门，都不可能成就。所以它是八万四千法门的总集，是众生解脱轮回之苦的不二法门。不管你是自己解脱，还是帮助众生解脱轮回之苦的不二法门，就是发菩提心。你发愿往生净



土，也是要发菩提心，一向专念才去得了，所以要解脱轮回的苦，就必须发菩提心，它是不二法门。

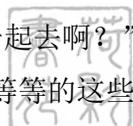
这时上师就会为我们开示发菩提心的功德，或是受菩提心戒之后的功德，目的是什么呢？就是希望我们能够生起清净的发心，对发菩提心有一个清净的意乐，而没有任何的杂染。不仅仅是为了要求我爸爸、妈妈的病赶快好，或是求我的小孩可以考上学校，还是我的阿公、阿嬷现在在加护病房，希望他赶快什么……这些都很重要，但我们不是为了特定的某些对象来发菩提心，而是为了希望能够利益一切众生，能够对一切有情，任运自然地生起菩提心。当然对我们周遭的亲朋好友，是一定会为他们求的，这个是理所当然，但是我们的心量要把它扩大到一切的有情，没有一个遗漏的。而且绝对不可能舍弃有情，一舍弃有情，你这个愿菩提心戒就要重受，因为一退失菩提心，就由大乘又回到小乘了，小乘跟大乘的差别，就是一个有菩提心，一个没有。所以任何情况之下，我们绝对不轻言舍弃任何一个众生。

那么，我们今天来受这个愿菩提心的仪轨，也同样要有清净的意乐发心，就是说我们的心绝对是非常纯净，没有任何杂染。杂染的意思，就是说你夹杂着自己的执著、烦恼，这就不是清净的意乐发心。或者你的量不够大，有对象的差别，就是分别执著，这个就是没有意乐发心。所以上师为我们开示这些内容，就希望我们能够生起清净心来接受这个仪轨。当弟子发起了这个清净的意乐之后，我们就要正式来受。



刚才才是加行的部分，接下来是第二部分，正行，就是正行仪轨。怎么来受这个愿心的仪轨呢？我们也是一样的右膝着地，恭敬合掌，然后开始念：“惟愿现住十方一切诸佛菩萨于我存念，阿闍黎耶存念，我名某甲，若于今生，若于余生，所有施性戒性修性善根，自作教他见作随喜，以此善根如昔如来应正等觉及住大地诸大菩萨，于其无上正等菩提而发其心。如是我名某甲，从今为始乃至菩提，亦于无上正等菩提而发其心，有情未度而当度之，未解脱者而令解脱，诸未安者而安慰之，未涅槃者令般涅槃。”也是重复念三遍，这样就算正式受了发心的仪轨了。

“惟愿现住十方一切诸佛菩萨于我存念”。这一段就在讲你现在是依谁来受这个发心仪轨呢？就是“十方一切诸佛菩萨”。“于我存念”，是说我们依这个对境来受发心仪轨，就等于是十方三世一切诸佛做为见证的意思。“阿闍黎耶存念”，阿闍黎，就是传法的上师。“我名某甲”，就讲自己的名字。“若于今生，若于余生”，就是说在这一生，余生就是过去生，过去不管轮回了多少世。从过去一直到今生，怎样呢？“所有施性、戒性、修性善根”，我从过去生生世世，一直到这一生，我所有修的有关于布施、持戒、忍辱、精进等等的善根。“自作、教他、见作随喜”，我在做这些的时候，不管是自己做，还是教他做或是见别人做时，我生起随喜心。“自作”，就是自己做，我自己布施、持戒、忍辱、精进，修这些菩萨行；或是我教他人做，说：“我今天去哪里布施，你要不要跟我一起去啊？”我就教他跟我一起去做，教他怎么来行布施、持戒等等的这些



PDF 學習文庫



菩萨道的内容；或是见他人做，我虽然没有做，但是我生随喜，这个随喜就跟他的功德一样。

所以见到他人行种种善行的时候，我们生随喜心，功德也跟他一样。不管是你自己做，还是教他做，或是见作随喜，这所有的布施、持戒等等的善根，“以此善根”，就是以这个善根来做为现在能受发心仪轨的资粮，我们刚才说要累积资粮，你的资粮愈圆满，你的发心愈快、愈迅速、愈不会退，所以首先就把我们过去生，一直到这一生，所有的善行做为我现在受愿心仪轨的菩提资粮，这个就是“以此善根”的意思。“如昔如来应正等觉及住大地诸大菩萨”，就如同往昔的如来，“应”就是应供，我们知道佛有十种名号，所以如来、应供、还有正等觉……等等，这个都是指佛，诸佛。就如同往昔诸佛，还有住大地的菩萨，我们刚才讲八地以上的大菩萨，我们称为菩萨摩訶萨。“于其无上正等菩提而发其心”，过去诸佛如来，还有这些大菩萨，都是对于无上正等菩提来发心，就是发菩提心的意思。

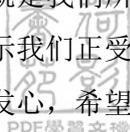
我们前面也解释什么叫发菩提心，就是发愿意成佛的心，为利众生愿成佛，这个就是菩提心。所以往昔的诸佛，还有这些大菩萨们，他们都是对无上正等菩提来发心。“如是我名某甲”，我某某某，念自己的名字。从今天开始，一直到证得菩提为止，这就是“从今为始乃至菩提”。我也效法诸佛菩萨一样，“亦于无上正等菩提而发其心”，从现在一直到证得菩提为止，我生生世世永远都发菩提心，效法诸佛菩萨一样这样发心。



那我发菩提心要度脱哪一些对象呢？“有情未度而当度之”，对于那个还没有度脱的有情，我希望能够来度他们。这个“未度者”，是指什么样的一个对象呢？就是指八地以上的菩萨，九地、十地、等觉，这些我们称为“有情未度而当度之”。八地以上的菩萨，我也希望能够度他们，因为八地以上的菩萨，还有很微细的法执，还有无明没有破，因此我希望我成佛之后，帮助他们破除微细的无明，然后能够究竟圆满成佛。

所以我第一个要度脱的对象，就是八地以上，还没有成佛之前的这些大菩萨们。“未解脱者而令解脱”，这是指已经断恶趣，但是还没有断生死的有情。就是说他已经离开三恶道了，但是他还没有了分段生死跟变易生死。所以我们就知道，这个对象是八地以下，一直到三善道这样的一个对象。“诸未安者而安慰之”，就是指未出恶趣的有情，这个就是三恶道。所以等于是统统度到了，第一个是八地以上，然后八地以下，一直到三善道，现在是三恶道，这样就一切的有情，都是我度脱的对象。

“未涅槃者令般涅槃”，这边的涅槃，就不是指小乘的涅槃，而是无住涅槃。我们知道凡夫他是住生死，小乘住涅槃。佛不住生死，也不住涅槃，叫做无住涅槃，就是成佛的意思，成佛住的都是无住涅槃。所以要令前面这些一切的有情，都能够成佛的意思，没有成佛的，我们都让他能够成佛。这就是我们所发的愿菩提心的内容。这样重复念三遍之后，就表示我们正受愿菩提心的仪轨已经完成了。我们也是这样的至诚发心，希望



能够度脱一切的众生，都能够达到成佛的境界。

前面是讲如果能够找到传法的上师，我们可以去跟他请白，正受皈依，然后再发愿菩提心的仪轨，接受这样的仪轨，我们就正式的完成。可是如果在国外有些地方，它没有寺庙、也没有法师，找不到传法的上师，那应该怎么做呢？我们就可以自己发心来受这个愿心的仪轨，这是没有传法上师的情况。有传法上师，就要去找传法的上师，要到具相的阿闍黎面前去求受愿菩提心。可是如果真的找不到具相的阿闍黎时，我们就可以这样来做。

首先观想我们受的对象，就是刚才讲的，三世十方诸佛来见证。现在也是，我们先观想释迦牟尼如来，以及十方一切如来在自己的面前，然后对祂们修礼敬、供养等等。只是念的内容不一样。因为有阿闍黎的时候，我们要先请白，可以在他面前求受，现在没有阿闍黎，所以请白这个部分就不用念，在正受仪轨、还有受发心仪轨文当中，凡是有“阿闍黎存念”这一句都要去掉，然后把它改成“十方一切诸佛菩萨存念我”。这样就可以自己来受这个愿菩提心的仪轨了，内容也是照这个念三遍就算完成，这是正行仪轨。因为一般都是有加行、正行、然后结行，所以最后在完结仪轨时，上师应该为弟子来开示、宣说所有愿心的学处，就是在正受菩提心的仪轨之后，所应该要学习的内容。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与



众生，皆共成佛道。



PDF學藝文禪





菩提道次第广论第四册

第七十二讲

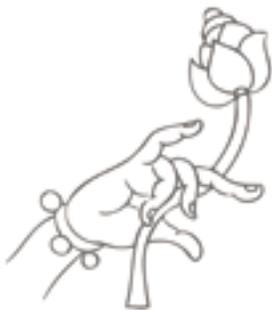
○ 上士道：本讲概要

◎ 修学令此世发心不退之因



宗喀巴大师 造论

最尊贵的净莲上师 讲授



我们既然已经受了菩提心仪轨，就希望能够守护，不让它失坏。就是一旦发了菩提心，希望能够不退失菩提心，不但这一世不会退失菩提心，希望将来生生世世，也都不退失菩提心。所以，接下来就要说明，怎样让我们这一世不退心的方法，以及怎么让我们将来生生世世都不会退失菩提心的方法。怎么让我们这一世的菩提心不会退失呢？有四个重点：

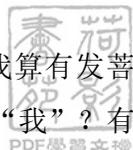
第一，经常忆念菩提心的功德。这个目的是什么？就是希望能够生起欢喜心。如果我们对发菩提心，心非常欢喜去做这件事情的话，当然就不会退失。我们会退失菩提心，就是心没有很好乐去做这件事情。像世间的事情也是一样，你非常有兴趣的、很欢喜去做的事，你就会勇猛精进地去做。譬如说：做生意的老板、或是员工，他如果非常好乐他的工作的话，他



一定非常努力，加班也没关系，一天二十四小时当作四十八小时来用也没问题，就是因为他对这份工作非常喜好，因此他就很愿意来做，而且做事情的过程中，他也会心充满了欢喜。同样的，我们发菩提心也是，有什么办法让我们能够生起欢喜发心呢？除非你知道发菩提心有真实的利益，你才会去做，因为我一定要做对自己有利的事情，确定它对众生有利益，对我们都有真实的利益，我们当然就会很欢喜地去做。

所以，就要知道发菩提心究竟有哪一些功德利益？前面也曾经提到一些有关发菩提心的功德利益，那我们把它归纳总结成两个重点：第一个，发菩提心能够成就无上的福田；第二个，发菩提心得的福，能够保护我们不受到任何的恼害，所以它是最好的保护。我们就要知道，为什么发菩提心能够成就无上福田呢？因为发心的第一刹那，你就进入了大乘种性，第二刹那，你就胜过所有的声闻、缘觉小乘种性。以前行善都是为了成就自己，发菩提心以后不一样了，现在行善是为了成就众生。以前只为了自己一人，所以心量小。现在为了无量无边的众生，所以心量大。心量大，福田也大，因为你心要缘无量无边的一切众生，所以你的心量也变得无量无边。心量大，因此发菩提心之后，虽然只是做一些小小的善行，但是却能够生出无边的大果来，所以我们说发菩提心能够成就无上福田，原因在这里，心量的关系，无我的关系。

那么，有师兄问：“我经常在行善、布施，我算有发菩提心吗？”。那就要看你行善布施的时候，有没有“我”？有



一个“我”在发菩提心，有发心的对象，有我发心做了哪些善行的内容，就是一个都没有空掉，那个只能感得人天小果，就是一些福报而已，享完就没有了，这辈子不可能开悟，也不可能成佛，不可能有大成就。为什么？因为有“我”，很简单，有我心量就小，做什么都全部牢牢地记在心里面。

所以说要三轮体空，没有一个“我”在发菩提心，也没有我发心无量无边众生的对象，也没有发心所做所有的菩萨事业的内容，统统都没有留在心里面，叫做三轮体空，这才可以成就无上的福田。这样的心量，不但自己很快能够成就，还可以帮助众生很快成就，所以发菩提心是最快速成就的一个法门。诸佛菩萨历劫修行，以祂最稀有的智慧，最深细的观察，发现什么法门成佛最快？就是发菩提心成佛最快，没有比这个更快了，最简单、最快。你只要无我，三轮体空，从发菩提心三轮体空，布施的时候三轮体空，持戒三轮体空，一路空到底，你就很快地圆满你的发心，圆满你的六度、十波罗蜜，圆满就成佛了！是不是很快速？所以，我们才说发菩提心，第一个最殊胜的功德，就是它能够成就无上的福田。我们也讲过，在发心的第二刹那，你就成为一切有情所应该礼敬和供养的对象，所有的天人、人、所有的世间，都应该对你礼拜、恭敬、供养，所以成为福田的原因在这里。

那为什么说发菩提心它所获得的福，可以保护我们不受到任何的恼害呢？恼害很多，我们常常都碰到，像有时候睡觉睡到一半，头突然一阵晕眩，然后身体不能动，想喊，喊不出来，



想动，动不了，这时候想念个阿弥陀佛，也阿不出来，想唵(ōng)嘛呢叭美吽，也唵不出来，这就是俗称的鬼压床。除了身体生病会有这种情况，像你身上湿气比较重，你得的是寒症的话，睡觉就比较容易会有这种现象，那就跟鬼魅没有关系。可是如果不是因为身体的状况，就很可能受到非人的干扰。不管是跟你有缘的、没缘的，它是在你那边已经住很久的，还是刚好路过的，都不管，就是一种恼害、一种干扰。那怎么办啊？你可能念个佛号，还是咒语太长，你就一个字，可能比较容易喊出来，心里面就念“吽”，念到醒过来为止，念到身体能动，头不晕，然后能够喊出声音为止。或者你什么都会念也没关系，你可以动动你的脚趾头，只要你的脚趾头可以动，你的身体就开始可以动了，而且你也可以喊出话来，就恢复了，这算是一种干扰的情况。

有的时候，我们会到一些可能是阴庙、坟场、常常出车祸的地方，还有废弃很久的屋子，有的人去到那边就会头晕、恶心想吐、全身发抖、冒冷汗，有的回来就生病了，就是俗话说的冲到、煞到、卡到阴的。因为有时候这些地方也会有一些非人，刚好你运势低，又身体弱，气也虚，去到那里就很容易受到干扰，这也是另外一种干扰。也听说过有人出车祸之后，就晕死过去，等他醒过来，好像换了一个人一样，那有可能在他晕的时候，被外灵占据他的身体。因为第六意识已经被暂时切断，昏迷了，这时候也很容易被外灵入侵，所以他醒过来，好像换了一个人，是因为有另外的众生已经占据了的身体。我



PDF 學 醫 文 庫



们也常常听说哪个人修行走火入魔，有一些着魔、或是一些精神异常等等的情况发生，这些都是所谓的干扰。

还有修行人，他在心放逸的时候，就是他失念、不正知、散乱、昏沉、掉举，心没有安住在正念当中的时候，也容易受到周遭不好磁场的干扰，那也是另外一种干扰。如果说那个磁场很强，譬如说：你跟磁场不好的人相处，跟他喝咖啡、聊天两个钟头，回去之后你觉得好累！可能回家躺三天。就表示那个人身体的磁场不好，他可能有重病，或者他有业障……种种的情况。或者刚才讲的你到某些地方，受到那个磁场的影响，因此你就好像有点失魂落魄的感觉，就是说你好像魂不见了，然后想的都是负面的思考，情绪变得很低落。本来你每天都有功课要做，可是现在突然不想做功课，提不起想要念佛、持咒、或是修法的那个心念，这个也是一种干扰。

以上是举一些例子，说明什么叫干扰。还有的人受到惊吓要去收惊，因为受到惊吓，那个魂很容易就离开身体，他可能有一个魂跑出去，所以他的眼睛看起来目光呆滞，看起来呆呆的，这也算一种。所以一般比较容易受到干扰的情况，就是在睡眠时。因为睡眠的时候，我们的第六意识比较薄弱，因此比较容易受到干扰；还有就是刚才讲的昏过去、或受到惊吓、或是当你心放逸的时候，这些都是比较容易受到干扰的时候。

可是发菩提心的人统统不怕，这所有的干扰都不会在他身上发生。因为有龙天护法的守护，而且这个守护不是一个、两



个而已，是加倍于转轮圣王的守护。听说转轮圣王他身边经常有一千位大药叉神，围绕守护着这个转轮圣王，可是一位发菩提心的人的守护，比一千位还要多，所以他不管到什么地方，跟谁接触，统统没有问题。他也不会卡到阴、冲到、煞到、统统不会，因此我们才会说菩提心是最好的守护，它可以帮助我们不受到任何的恼害。

还有，一位发菩提心的菩萨，他所住的地方不会闹饥荒，不会有种种的灾难，也不会有种种斗争的事情发生，当然也不会有非人的恼害，就算有，也是很快就过去了。因为有时候一个地方的灾难发生，不是一位、两位，而是所有居住在那边的众生共业所感的，当那个共业的因缘成熟的时候，灾难就会发生。可是如果有一位大菩萨住在那里，而且他们共业的力量没有那么强的话，可能就不会发生，但若共业的力量实在是太大、太强的时候，那就是发生之后很快就结束了，不会酿成很严重的灾难，绝对不会有这种事情发生。所以发菩提心不但自己能够受到守护，而且它还能够守护那个地方。

像我们修行人也最怕生病，怕病到没有力气修行，或是病到心颠倒。像念佛的最怕临终颠倒，临终颠倒就是神智不清，连阿弥陀佛都忘记了，他念了一辈子，可是这时候，这四个字就硬是不出来。修行人最怕这样，修行了一辈子，结果昏迷过去了，就这样走了，到哪里去了？恐怕不会是很好的地方吧。

可是发菩提心的人就不一样了，他不管病得多严重，也绝



PDF 學 醫 文 庫



对不会障碍他的修行，不会因为他生病，而中断修行。发了菩提心的人他再怎么病，头再怎么晕、再怎么痛，病得快不行了，可是他的神智还是非常清楚，也不会忘失正念，他的正念如果是一句阿弥陀佛佛号，这一句阿弥陀佛，一直可以清清楚楚地到他最后一口气，绝对心不颠倒，所以发菩提心才是帮助我们成就最好的守护。你这时候不会因为怨亲债主、业障现前，让你没有办法往生，不会有这种事情发生。就是因为你发菩提心，有超过一千位以上，比转轮圣王还多的（护法）来守护你，所以你绝对不会忘失正念，身体再怎么病，你还是照样可以成就，可能生病还成为你的递增上缘，成就得更快也说不定。

也常常有人问说：我持这个咒语，灵不灵啊？想发财的就问说：我要持哪一个咒语，发得比较快啊？黄财神咒可不可以啊？还是五路财神一起念啊？我要怎样做供养，才会发发发？那么，咒语灵不灵验的关键在哪里？在你的发心啊！你如果为了自己想发财，恐怕就没有这么灵验了。当然你很诚心地求，很诚心地持咒，还是有它的效验在，只是比不上一个发心以后的，所持咒语，就会变得非常灵验。一个是为众生，一个是为了成就自己，所以心量小跟大，与你持咒得灵不灵验，也有很大的差别。如果你求财是为了要利益更多的人，因为帮助众生有时是需要财物的。那你必须要有财物，你才有能力去帮助更多的人，这时候你发一个愿、发一个心，不管你持什么咒，就会变得非常的灵验。

在我们修行的过程中也是，一旦发菩提心的话，我们的



烦恼就会变得愈来愈少，习气也会变得愈来愈薄，然后耐心也会变得愈来愈好。就是忍辱的功夫会愈来愈好，不会轻易发怒，人家再怎么对不起你，以前可能想怎么报复，现在都不会了。现在有无限怜悯的心，一心一意只想怎么去利益他，心中绝对不会跟任何人、任何事情结怨，反而有无限的慈悲，那个就是一个发心的人。

所以他调伏烦恼最快，消业障最快，然后成就忍辱的功德也最快。他为什么耐心会变得愈来愈好？就是因为他每天都帮人家着想。帮别人着想，你就能够感同身受他的难处、他的苦处，当然就不会怨他、怪他。以前因为没有帮对方着想，所以碰到什么事情，就觉得自己吃亏了，别人都对不起他，就是他只想到自己，没有去想到对方。现在都在想别人的立场、别人的处境，就比较能够体谅，不但不会去怪他，还会很诚心想要帮他。

然后心也不会谄曲，“谄曲”我们念过《百法》就知道，就是讲一些讨好别人的话，目的就是为了要得到自己的名闻、利养、恭敬，所以心变得弯弯曲曲，现在也不会了。过去犯错、或是破戒，要把它覆藏起来，怕被别人发现，现在也不会了，就发露出来。所以心不再谄曲，也不再覆藏自己的罪过，心变得很正直、光明磊落，就是会有一些效果在他身上展现。

以上，我们举一些小例子，来说明发菩提心它所获得的功德利益。实际上发菩提心的功德利益是无量无边的，没有办法形容那个功德有多大。我们只能举一些小例子，来体会一下发



菩提心的殊胜。如果要拿一个东西来装的话，整个虚空也装不下那个功德，因为它实在是没有办法衡量，是无量无边的功德利益。所以发菩提心所获得的福，也是其他任何的福所不能够相比的。就算你拿遍满恒河沙数这么多的供养，到诸佛刹土去供养诸佛，所获得的那个福，也比不上发菩提心的一分，所以其他任何福都没有办法跟发菩提心的福来相比。

因此我们说要成佛，要累积资粮，怎么最快？就是发菩提心最快。这就是第一个，要在这一世让发菩提心不退失、不会坏失，就要经常忆念发菩提心的殊胜功德利益，让我们能够对发心生起欢喜，很好乐去发心，因为你一想到功德那么殊胜，没有办法衡量，这么多、这么大，所以应该要好好地来发菩提心，就能够生起欢喜发心。

在经上形容发菩提心这个欢喜的程度像什么呢？以世间的例子来作比喻的话，就好比很久没有下雨，突然天降甘霖，这时候大家都是欢喜踊跃的心情。当然这还不能比，只能稍微形容一下那个心是非常踊跃欢喜的情况。或是已经渴很久了，听到水的名字就已经很高兴了，前面就有水喝，现在就开始生起欢喜心，只能比喻。所以我们一定要对发菩提心生起踊跃欢喜的心，这样才会想要发心。

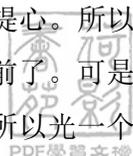
第二个，不但要发心，还希望我们所发的心不会退失，而且每天都在增长。怎样做到每天都在增长？除非你不断地练习，日三时、夜三时，白天三次、晚上三次，提醒自己皈依发



心。利用这个方法，也能够让我们菩提心不断的增长。就是不断提醒自己要发心，把皈依发心再念一遍，白天三次、晚上三次，每次念三遍。大乘的皈依发心文：诸佛正法贤圣僧，直至菩提我皈依，以我所修诸善根，为利众生愿成佛。这四句大家都背得很熟了，这样做的目的无非就是要提醒自己而已，这样你每天菩提心也能够不断不断地增长。

因为有很多因缘，会让我们退心，前面讲过，我们看到众生这么多，要度到什么时候？而且菩提路这么遥远，每一个愿都是尽未来际，尽未来际就是没有终点的时候，任何一个愿都是没有终点。一想到要尽未来际，发菩提心，行菩萨道，没有穷尽的时候，虽然想发心，可是看看周边的众生，也不是每一个都这么好度，你好心想要劝他，他也不是很欢喜的就接受了。由于明白了业因果报的内容，就知道他现在这样的果报，是因为造了什么的业，可是他只想求那个果报，却不想断他那个恶业，所以你跟他讲：“你要求这个，那个事情就不要做。”可是他又不听话。每次劝都弄得他很不高兴，因此朋友也差一点翻脸，本来发心要度他，他也不领情。

然后每天都要练习舍、放下，念念都做到舍、放下，也没有那么容易。这是为了成就布施，布施就是舍、放下，舍到没有能够舍的，放到没有东西可放了，你就成就了！什么都丢得掉，只有一个丢不掉的，那就是你的真心，你的菩提心。所以你把所有的东西都丢掉，剩下那个就是了！它就现前了。可是我们就会这个舍不得，那个放不下，这个看不破，所以光一个



布施就很难了。

持戒更难，像现在讲发心，如果你有受菩萨戒，只要你一念退失菩提心，就破了菩提心戒，就破了菩萨戒，因为你心舍弃众生，就破了根本戒，多严重！这个业障很重的。所以，持戒也没有那么容易。然后这个不可以、那个不可以，就觉得学佛修行做什么？自己找罪受，绑手绑脚的，以前高兴做什么就做什么。现在开始不可以了，失去人生的自由，失去很多享受的机会。

忍辱更难，要对你的仇敌修忍辱，三轮体空，没有一个我在忍，没有我忍的那个恨死的对象，也没有忍那件他多么对不起我的事，全部都要把它空掉，好像也没有那么容易。

然后还要不断地精进，还有修止观，增加我们禅定的功夫，还要开发空性的智慧，才能够证到无我，这些全部都要圆满才能成佛，光是一样都很难，还要这么多，六度、十波罗蜜，就退心了，然后众生又这么难度。所以自己修行的过程也不是那么顺遂，然后你再想要帮助别人、度众生的过程也不是那么顺遂，就罢罢罢！就放弃了，菩提心就这样退失了。

所以我们才说要白天三次、晚上三次，不断不断提醒自己，不可以啊！为利众生愿成佛，我成佛是为了要利益众生，千万不能够忘记你所发的这个菩提心愿，不要因为众生很难度，菩提的道路这么遥远，累积资粮这么困难，然后就退心了。这是第二个，怎么让我们这一世不退失菩提心的方法，就是白天三



次，晚上三次，每一次念三遍大乘的不共皈依。

第三个，心不弃舍一切有情。我们一定要做到不管任何情况之下，绝对不要心弃舍有情。什么叫心弃舍有情？你只要动一个念头说：“不好玩，我不要玩了；众生很难度，我不度了”，这样就是弃舍有情。那个人是这样的在我背后做了哪些不可告人的事，我绝对不可能原谅他的，从今以后，我绝对不会再帮他了，这个就叫做弃舍有情。只要你动任何一个念头，放弃任何一个有情众生，你就算是弃舍有情。所以心不弃舍有情，是包含一切有情，没有对象的差别，只要还有一个有情你发愿不度他，你就没有做到这一条。

像有一些情况，我们会对外道很排斥，什么名字就千万不能讲，都是世界鼎鼎大名的，非常有名的，而且信众非常多。可是有一些，他自认是正信的佛教徒，他就会批评毁谤所谓的外道，那他有没有弃舍外道有情啊？他心中就弃舍了，就犯了这一条。一切有情，包含了魔道、外道，不管什么道，只要他是有情众生，你发愿统统要度，没有一个放弃的，在你心里面，很难吧！任何的对象，只要你心里面产生排斥、厌恶的心念，就表示你弃舍他了，因为你这么排斥他，你怎么可能发愿度他？你发愿度他，你就不会那么厌恶、排斥，一心一意只想到用什么智慧、善巧方便来利益他，即使他是大外道、大魔王也一样要度啊！你可不可能发大菩提心，然后混进去，一直混到总教头？把他现在的教主也给度过来了，大菩萨！



PDF 學 器 文 禮



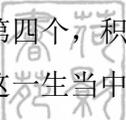
所以心里排斥就没有菩提心了，你根本就舍弃他了，就不会想用什么善巧、什么方法，也先跟他们打成一片，然后再度，可以啊！所以现在说到心不要舍弃任何的有情，在任何情况之下，都不能动这样的一个念头。即使是开玩笑的时候，也不会随便说：“我不要度你了！”这个也不可以！开玩笑也不可以，因为这个种子也种到你的八识田去了，它是一个弃舍有情众生的种子，种下去了，不晓得哪一天它就现行了，所以连开玩笑也不要轻易说：“我把你抛弃了，你在我心中是不留任何地位的，我的心中没有你了！”。

或是我们的生命受到威胁的时候，我们也不轻易地就弃舍有情。像我们有时候因为生命受到威胁，我们可能会为了要保全自己的性命，就做了一些、或者想了一些弃舍有情的事情。所以在任何情况之下，从嬉笑怒骂到紧急危难，任何情况之下，都不会生起这样的念头说：“我不度你了”。如果每天都这样做，你在这一世当中，都不可能退失菩提心，你所发的菩提心都不可能失坏，为什么？你任何情况之下，都不会弃舍有年了，就是念念都有菩提心，是不是就很稳当了？所以这个也很重要。

第四个，要让我们菩提心能够不断地生起，而且继续增长，一直到圆满，很重要的就是菩提资粮。所以，我们第四个要修的，就是要修学积集福德资粮和智慧资粮，它就是我们成佛、圆满菩提心的资粮。



福德资粮大家都很会做了，像供养三宝、帮助任何的众生，都是在累积你的福德资粮。智慧资粮，指的是见空性的智慧，只要你做到发菩提心三轮体空，行六度、十波罗蜜全部三轮体空。十波罗蜜，那个“波罗蜜”就是三轮体空的意思。譬如说：六度，你也是三轮体空来圆满，做任何善行都是三轮体空。三轮体空的意思，就是它能够早一点帮助我们开悟。所谓的开悟，就是见到空性的智慧，般若无分别智，本自具足的般若无分别智现前。在这个般若无分别智没有现前之前，我们可能就是提醒自己说：我尽量不要执著啊、执著有一个我在布施、谁接受我的布施……这样来练习，可是慢慢练习三轮体空，有一天你就真的能够契入那个空性的境界当中，从那之后，很任运自然就能够三轮体空，没有任何造作了。之前可能要提醒，因为那个“我”还在，可是你见空性之后，那个我自然就消融了。这个就是我们所谓的智慧资粮，最主要是指空性的智慧，就是明白一切法无我，不管是人无我、还是法无我，明白了这个空性、无我的道理，才能够圆满所发的菩提心，究竟圆满成佛，都是靠这个空性的智慧。所以，我们每天也要不断地累积福德资粮、还有智慧资粮。

如果我们能够做到：第一个，忆念菩提心的殊胜利益，为什么要这样做呢？是为了对这个发心增长欢喜。第二个，每天要修学六次发心，白天三次，晚上三次，目的是什么呢？来增长我们所发的菩提心。第三个，心不弃舍有情。第四个， 积累福德、智慧两种资粮。只要做到这四个，我们在这一生当中，

PDF 學習文庫



菩提心就不会坏失。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





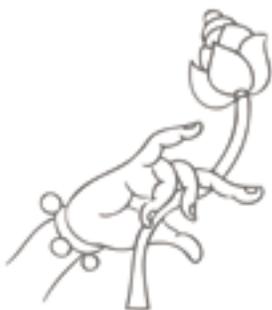
菩提道次第广论第四册

第七十三讲

○ 上士道：本讲概要

◎ 修学令他世发心不退之因





我们继续介绍，有什么办法能够让我们将来生生世世，都能够不坏失菩提发心，就算这一世没有成就也没关系，希望生生世世都能够继续地发心，一直到圆满成佛为止。

能够让我们生生世世都不忘失菩提心的方法，就要断除四种黑法，这四种黑法，会让我们在未来的每一世当中，都很难发起菩提心，即使发了，也很容易退失。反过来说，如果我们能够受持四种白法，就很稳当的能够让我们在生生世世，未来一直到成佛为止，都能够发心，而且不会退失。我们今晚就来介绍，什么是四种黑法？什么是四种白法？黑法是必须要断除的；白法是必须要受持的、去做到。



什么是四种黑法呢？

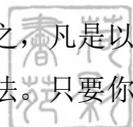
第一种，欺诳亲教师、阿闍黎、尊长、福田。亲教师、阿闍黎，我们都知道，就是一般称为上师，教导你的、传法给你的上师；尊长，就是我们所谓的长辈，或是能够饶益众生的这样一个人；什么叫福田呢？就是具有功德的人，我们称为福田，对于这些对象，我们欺骗。所谓的欺诳，“欺”跟“诳”不太一样。欺，是欺骗；诳，是你明明没有那个功德，只是伪装自己，然后处处表现有功德的样子，实际上是并没有真实的功德，那个叫诳。反正你欺骗你的上师、长辈、或是有功德的人，你就犯了第一个黑法。

譬如说：你的上师、或你的长辈为了你好，指正你一些错误，他希望你能够改过；或是上师说你修行上面的错误，或者你的烦恼、习气，希望你这一世可以快快成就。但是你为了维护自己，故意讲一些骗话、虚妄不实的话，来掩盖自己的过失；或是有犯戒的地方，故意找一些理由，为自己开脱，或是不承认自己的错误。反正想办法遮掩也好，或找理由、藉口为自己辩护也好，就是不承认自己的错误，而且还讲一些欺骗上师的话。那为什么要做这些事情？就是不承认自己的错！而且还要讲一些谎言，为自己遮盖，这是一种欺骗上师、还有尊长的行为，最主要是讲言语。有关于这方面欺骗、或是处处狂妄自大、好大喜功，明明不行，偏偏要装得很行这样的一个情况。而且还做了欺上瞒下的事情。譬如说：我们要组一个团去西藏、或是尼泊尔，那就请这位师兄来看看大家的意见怎样，然



后再询问上师的意见。所以这位师兄，因为他去过西藏，他很想尼泊尔，所以他就去请问上师，我们是去西藏？还是尼泊尔啊？上师就说：看大家的意思，都可以。这个师兄就跟大家讲说：上师的意思，是说去尼泊尔不错。大家一听，这是上师的意思，好！那就决定去尼泊尔！大家都同意，所以他就跟上师报告说：大家都同意去尼泊尔。他在上师面前说：这是大家的意思，在大家面前说：这是上师的意思，从头到尾，就是他一个人的意思，这个巧心安排，就有欺骗的行为。我们是举例说明，如果我们要欺瞒上师，机会太多了，只是看你有没有诚心要改过，然后面对自己的罪过，很彻底地忏悔，很诚心地改过，这样我们才容易很快速地成就。

可是如果我们用一些遮掩的方法，欺骗的方式，或是言语的话，不但这一世不能成就，而且是现在讲的第一个黑法。为什么做这样欺诳的事情，是不可能发心的呢？因为他这样做，就是为了自己的利益着想，所以凡是只想到自己的人，或是只为自己利益着想的人，他是不可能发菩提心的。即使是发了，也会在利益的考量之下，与自我利益的冲突之下，他会忘失菩提心。所以它会障碍我们生生世世都没有办法发心，即便发心，也很容易退失，为什么？为了自己的贪欲。所以，这样欺骗的行为，是跟贪相应的，是为了自己的利益，然后才要讲欺骗的话；以为可以一手遮天，瞒天过海，这个是跟痴相应。所以，这个黑法是跟我们的贪、还有痴相应的。总之，凡是以欺诳心，做了蒙蔽师长的事情，都是属于第一个黑法。只要你



PDF 學 器 文 庫



是故意的，然后说了一些欺诳的话，不管对方有没有受到欺骗，都算犯，这是第一种。

第二种，于他无悔处，令生追悔。这个意思就是说，对于他本来没有追悔的地方，是你令他心生追悔。譬如说：他现在听说发菩提心很好，他就开始发菩提心，可是你就跟他泼冷水说：发菩提心哪有这么容易！你没有按照次第来修！应该是先修出离心，有了出离心的基础，才可能发菩提心，所以你现在发菩提心是错误的，应该回过头来，先修出离心。他一听，“喔！好后悔！原来我修错了，好吧，我就不发心了。”所以你让他在他修行的法门，或者他在行善的时候，让他心生追悔，他本来修得很高兴的，结果你的一句话，他就开始后悔说：我是不是修错了？这种情况，会影响到他以后修行都修得战战兢兢，每修一个法门，就说：我有没有修错啊？我这样对不对啊？就开始生烦恼了，开始对法门失去了信心，所以它算是黑法的原因在这里。

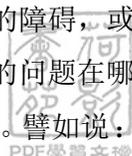
最常见的情况，就是他很欢喜的布施，然后回去你跟他讲：这个是假的啦！诈骗集团、假和尚！这样有共业啊！助纣为虐啊！他一听，完了，他就开始后悔啦，“哎呀！原来我做错了！这样我会有共业啊？”又开始生烦恼，心生追悔。本来布施是一件很好、很殊胜的事情，结果他开始后悔，下次再碰到这个机会，他要不要布施呢？他也开始生烦恼了，我到底要不要布施？他会不会是假的？就开始不信、怀疑，又想了—堆。因为你的一句话，让他以后不敢轻易地布施。为什么会



有这种情况呢？就是说我们在引导众生修行的过程，必须要有智慧、善巧，还要有慈悲心。所谓的智慧，就是说你善于观察缘起、观察根机；如果你有善巧，就能够在摄受众生方面有无量的可能性；如果你有慈悲，就会念念护念众生的心。现在为什么会犯这个？就是因为你没有念念护念众生的心，所以叫做不慈悲，它会障碍你将来生生世世都没有办法发菩提心，发了也会退心，就是因为你不够慈悲。因此我们在引导众生修行的过程，不但要善观缘起，还要有无量的善巧，要念念护念众生。

所谓护念众生，就是要让他修行修得很开心，不会生烦恼，不会起怀疑，发菩提心发得很欢喜，没有丝毫的疑惑，修任何的善行，比方布施、持戒，也都是很欢喜地来行布施，没有一念的犹豫。持戒也是，还是很多人很怕破戒，不敢去受戒。以五戒而言，就会有人跟你说：杀生戒多难持啊！为什么很难持？那个优格（酸奶）要不要吃？里面有乳酸菌，是活的吧！水要不要煮开来喝？水里面很多生物，你一煮水，就杀生了！空气里面多少微生物，你一吸进去，碰到你的黏膜，它就死掉了！那你是不是就不要呼吸了？所以，他会告诉你：严格地持杀生戒是不可能的，所以别想好好地持五戒。他一听，吓死了，这一辈子都不敢去受戒，你说你是好意？还是障碍人家成就？

因此，护念众生的心非常重要，就是不管他修行在哪一个阶段，初学也好，或是他已经到一个程度，有种种的障碍，或有种种的关卡，或碰到瓶颈，你都要善观，他现在的在哪里，然后引导他，重点是让他生欢喜心，很好乐修行。譬如说：



他破戒，那是不是要狠狠地训他五分钟，然后罚站？一个有慈悲心，念念护念众生的菩萨，他是不忍心去责备众生的，就害怕他难过、伤心，然后产生忧悔、痛苦不安、自责，他就退心了。他可能就因为你骂他五分钟，从此以后不敢修行了，他有挫折感，他会恐惧害怕，因为他破戒，你狠狠地指责他，吓得他就不修了，因此放弃修行，那就是没有护念众生的心。不是说不应该指正他的错误，而是说方法很重要，我们强调的是善巧，就是不能伤到他的心，然后让他害怕修行、害怕持戒，使他退心，这个是很重要的。

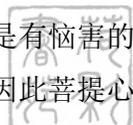
所以，杀生最主要就是要断那个杀心，而不是着在事相上。很多人持戒，就死在戒相上面，而忘记释迦牟尼佛制戒的目的。最初佛为什么要制杀生、偷盗，它背后的目的是什么？最主要就是要我们断杀心、盗心，可以做到很微细，但是不是死在戒相上面，也不是着在外相上面，而是看你还有没有杀心？还有没有偷盗的心？还是你的心念念都是护念、爱护众生的心，你就不可能有杀心，一个发菩提心的人，怎么可能有杀心？布施都来不及，怎么会有盗心？所以，心才是修行的根本。我们在众生修行的过程当中，让他在没有追悔的地方，让他心生追悔，就犯了第二个，因为不够慈悲，没有护念他的心。所以你说了一些话，让他心生追悔，即便他没有生起追悔的心，也算犯，只要你说了这一类的话，都算犯。

第三种，毁谤大乘有情。就是以嗔恚心，毁谤已经发菩提心的菩萨，叫做毁谤大乘有情。所以第三种黑法，是跟嗔恚心



相应的，就说明你的嗔恚心还在，你才会批评、毁谤菩萨。我们也知道批评毁谤菩萨的业很重，多重啊？一刹那，住地狱一劫；多刹那，住地狱多劫。只要你的嗔恚心不断，常常毁谤大乘菩萨，那我们住地狱的时间就非常长。等到你从地狱出来，再重新修行，就使你证得菩提的路途，变得非常遥远，这都是因为嗔恚心，毁谤大乘有情的缘故，因此大部分的时间都在地狱中度过。所以，还会这么做的话，是不可能发菩提心的，即便发菩提心，也会退失，就是因为嗔恚心的缘故。因此，我们尽量不要对有情起嗔恚心，万一生起了嗔恚心，我们就要在第二刹那赶快悔除。平时也要尽力地来防护，不要让嗔恚心再生起。当然也要多多学习对治嗔心的方法，这个在《广论》有一个篇幅（下士道“深信业果”第十二讲），专门讲怎么对治嗔心，有十种方法，你可以一个一个试，总有一个有效。无论如何，我们一定要把嗔恚心断除。

为什么断除嗔恚心这么重要呢？因为嗔恚心等流的种子，它会延续到未来的生生世世，所以这一世你的嗔恚心没有断除，你就生生世世都带着嗔恚心，因为嗔恚心而没有办法发菩提心，就是偶尔发，也是很快就退失了。所以它的影响不是这一世而已，而是将来生生世世都会受影响，这也是为什么我们生生世世，不管怎么努力地修，那个慈心、悲心、菩提心就是没有办法生起，最主要就是因为嗔恚。所以我们可以检查自己，平时还会不会生气？还会不会发怒？还会不会怀恨别人？或是有恼害的心、嫉妒的心，这都表示我们的慈悲心还很薄弱，因此菩提心



PDF 學 器 文 庫



很难生起。这就是为什么我们修了半天，再怎么久修，菩提心都很难生起，最主要的原因就是嗔恚，因为嗔心是断菩提心的根本。因此如果我们能够断除嗔恚，再依照前面的次第、方法来修的话，就一定能够生起菩提心，不但能够生起，而且还能够慢慢地增长，一直到圆满为止。所以，嗔恚心是让我们不能够发心最主要的原因，一定要想办法把它赶快断除。这是第三个，以嗔恚心毁谤大乘有情。

第四种，对他人行谄诌、无正直心。这就是说我们对任何一位有情，因为没有正直心，而做了谄曲、欺诌的事。这听起来很像第一个，就是对上师、或尊长行欺诌的事，它最主要是指打妄语，为了自己的利益，说了一些虚妄不实的话，所以比较偏重在口业。现在讲的这个，是因为他的心谄曲、欺诌，由于心不正直，所以他才会做了一些谄曲、或是欺诌的事，这个偏重在业，最主要强调他的心不正直，才会去做一些阿谀奉承，逢迎人的话或事情，为了自己的利益，故意去讨好别人，这个就是谄曲心。譬如说：做生意的，故意做一些偷斤减两的事情；或是故意做一些不实的广告，来欺骗顾客，以牟取自己的利益；或是耍心机、攻心计，故意设很多陷阱，让别人跳进你的陷阱里面，然后你从中牟利，这个都算。或是对于自己的过错，想尽办法把它隐瞒起来，不让别人知道；对于自己没有的功德，却费尽心机让它显露出来，使别人以为自己真实的功德，这个也是欺诌、欺骗。明明没有功德，故意显露，让别人以为自己真实的功德，这就是一种诌心。所以，凡是为了贪著自己

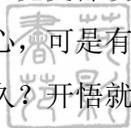


的名闻、利养、恭敬……等等的，对任何一个人，做了谄诤的事，使自己没有正直心，都算犯第四种黑法。

什么是四种白法呢？第一种，不妄语。对于一切有情，绝对不故意说妄语的事，就算平常开玩笑、或是生命受到威胁的时候，我们也绝对不故意说妄语。这一点如果做到的话，当然就不会在上师或长辈面前，做出欺诤的事。所以这个白法，能够对治第一种黑法，第一种黑法就是以欺诤心，做了蒙蔽师长的事。

第二种，正直心。就是对一切有情心正直，绝对不做谄曲、欺诤的事。能够做到心正直的话，当然就能够对治第四种黑法，就是没有正直心，对有情做了谄诤的事。

第三种，对一切菩萨作佛想。作大师想就是作佛想。怎样避免对一切已经发菩提心的菩萨，因为嗔恚心，做出毁谤或批评的事？就是把一切菩萨，都视为佛，就没有这个问题了。它能够对治第三种黑法，毁谤大乘有情，只要能把一切菩萨当作佛来想，就没问题了。像我们学佛这么久了，每天也有固定的功课在做，也有一定的法门在修，偶尔也会有一些小感应，有时候也会觉得身心轻安。有时后甚至会觉得成佛好像没有这么困难，开悟好像也在眼前，就差临门一脚而已，好像都没有什么，不再觉得那么遥远，成就就在眼前。问题是这些身心觉受都没有办法持久，不然早就成就了。有时候好像很有信心，可是有时候又会动摇，为什么那个好的现象，没有办法持久？开悟就



PDF 學 器 文 庫



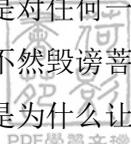
差这么一点点，为什么却硬是不开悟呢？是什么原因，让我们修行进进退退？最主要的原因，就是我们还会在无意当中轻视、毁谤、破坏菩萨，还有正在受持清净梵行的人，就是他在修清净的梵行，而你却对他轻视、毁谤、破坏，做这样的事情。为什么会做这样的事情？就表示我们嗔心还很重，所以不管我们平常怎样礼拜、供养、布施，这所有的功德都很容易退失，没有生起的功德，也很难生起，就是因为我们的嗔恚心，让我们去轻视、毁谤、破坏菩萨，总之我们心中有瞧不起任何一个对象就是了。不管他比我强，或跟我差不多，还是不如我的，我都觉得我比他强，心中有一些轻视的意思，也许没有表现出来，但是你的傲慢在你的骨子里藏得很好，就是所谓的傲骨！所以，心里面是有很多瞧不起人的地方，只是你可能善于遮掩，没有表现出来，心里面还是觉得全世界我最了不起，这个就是慢心。这每个众生都有，除非他已经成就了，贪、嗔、痴、慢、疑五毒，是每个凡夫众生都有的，只是它有现行、没有现行。没有现行，就是他八识田还含有这个种子，只是他没有遇到外缘，去把那个种子勾引出来，可是他的慢心还在。有慢心就会轻视，就会很在乎人家有没有很恭敬我，名关、利关、恭敬关，关关很难过关。年轻人利关比较难过，年纪愈大，愈好名，那就是名关很难过。恭敬关也很难，我们都很在乎别人是用正眼瞧我、还是用斜眼瞧我，对我的态度怎样，如果对我冷冷的，马上自尊心受到伤害，那个就是慢心。不是别人的问题，是表示你的慢心还在，所以会很在意人家有没有尊重你。如果哪一件事情大家都知道，就是你不知道，你马上自尊心受伤，为什么大家



都知道，你没有告诉我？你一定是没有把我放在眼里，那个就是慢心，懂吗？所以，慢心愈重的人，自尊心愈容易受到伤害，他愈要求别人对他的恭敬和尊重。

毁谤，我们平常比较没有很严重的毁谤，但是会不露痕迹的稍加批评，这是比较常发生的。我们在比较这个人跟那个人，或这件事跟那件事，或这个法门跟那个法门，在这中间，其实就已经有批评，有很小的毁谤成分在里面。你赞叹自己，其实就有毁谤他人的意思，就是自赞毁他，只是没有这么明显地说出毁谤的话，但是已经有那个心了，不然你为什么一直赞叹你的法门很好？你又是很在行、又是很行……，反正你在赞叹自己的同时，如果还有比较，要把对方比下去的那个心，就已经在批评、毁谤了，已经有那个心了，所以，我们要非常的小心。其实这个都是跟我们的嗔恚心相应的，我们也讲过，嗔恚心有很多，从最轻微、一点点的忿忿不平，一直到恨，然后恼，身心热恼，再严重一点，就要伺机报复了，就开始有那个害心出来了。嫉妒也是，见不得人家好，百般的障碍，那个也是嗔恚。

所以我们可以检查自己，还有没有这些忿、恨、恼、嫉、害。因为毁谤菩萨的业很重，所以我们才希望能够真正的不要毁谤任何的大乘有情，只要他是发菩提心的，我们就一定不要毁谤这样的对象，可是我们哪里知道他有没有发菩提心？他脸上又没有写“菩萨”，对不对？所以最稳当的，我们还是对任何一个人都不不要起轻视、毁谤的心，是比较安稳的。要不然毁谤菩萨，一刹那就是地狱一劫，它的业非常的重，那也是为什么让



我们生生世世都产生修行障碍最主要的原因。为了防范这种过失，我们就应该改正，把一切菩萨当作大师来想，就是把他当作佛来想，不管他现出好像有过失、有犯戒、还是什么，我们都是保持清净心，把他当作是菩萨的示现。不然你心中怀疑，然后批评、毁谤，还去问人家说：他是不是这样？到最后不得了，大家都犯了这样的错，一个传一个，大家都批评、毁谤。

所以每个人都这样想，都保持清净心，不寻求众生的过失，只看他的功德，每一位都是菩萨，每一位都是佛，这样就没事了。这个白法，就能够对治“毁谤大乘有情”的黑法。而且我们还处处赞叹、宣扬他的功德，不但不寻求他的过失，还尽量有机会就宣扬、赞叹他的功德，把他当作佛来看，就一定不会犯下这个黑法。所以这个白法，是能够对治第三种黑法，就是毁谤大乘有情。

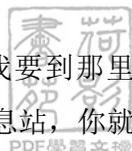
第四种，安住众生于大乘。意思是说我们对于善根成熟的有情，希望他在这一世能够发菩提心、入大乘。可是，这又不能够勉强，所以我们说要有那个观察的智慧，善观缘起，还有根机。我们希望每一位有情在这一世都能够发菩提心、入大乘，可是为了护念众生的心，如果他还没有准备好，不可以勉强，因为你一勉强，他又心生烦恼，你就犯了刚才那个黑法，让他在没有追悔的地方心生追悔，因为你不够慈悲，没有护念他的心，不能够体会他目前的处境。或者他就是好乐四念处、好乐修禅定，就好乐躲在森林里面，不喜欢跟人群相处，他是这种根性来的，他过去可能已经修小乘不晓得多少劫的时间了，因此他



一下子也没办法马上入大乘，所以千万不能够勉强，使令他心生压力，满怀烦恼。因此，第四个白法的意思，就是说我们希望能够让所教化的众生，全部都能够入大乘，可是如果他不能够发大乘心的话，我们并没有过失，因为不能够勉强，而让他心生烦恼。而且，有了小乘的基础，要回小向大也非常的快速，所以没有关系，先给他时间，他喜欢、好乐修小乘，让他好好修，等到他证得四果阿罗汉，如果一念回小向大，不用再什么资粮道、加行道、见道、修道，马上第二刹那就是八地菩萨。

那你说我是发菩提心的大乘行者，结果修了半天，一品无明也没有破，还不到初地，人家一会儿的功夫就八地，所以也不能够小看、瞧不起小乘，刚才讲如果轻视、毁谤小乘说：“哎呀！那个不究竟，要学就学大乘！”这也是谤法！所以，我们要发心让一切有情，都能够入大乘的原因，就是只有入大乘才能够究竟圆满成佛，我们的愿力是希望一切众生都能够成佛。那么，释迦牟尼佛为什么要传四圣谛、十二缘起、四念处？大家都直接成佛不是很好？为什么还分小乘、大乘、金刚乘？就是众生根性不一样，所以要一步一步的引导，当他还没有办法发大乘心的时候，就修小乘，他自己可以解脱，那也不错！再找机会跟他说：以你这样的功夫，证果的功德，能够去教导众生也很好。就是用善巧方便，让他能够发大乘心，他一旦发心，就非常快速了。

在《法华经》上佛也说，那个是化城。你说我要到那里，哇！那么遥远。没关系，中间有休息站，设一个休息站，你就



不会想说还那么远，还要那么久的时间才能到。你可以先在休息站休息，等你休息好了，想要继续前进的时候，你就可以继续走。那个叫化城，小乘的涅槃叫做化城，就是成佛中间的休息站，你可以休息一下没有关系，等你休息好了再告诉你：这个不是目的！我们的目的还在前面，你可以继续走。这个白法最重要的、最主要的原因，就是因为你的慈悲心，所以你发愿，希望一切众生，没有般涅槃的，都能够让他般涅槃，就是一切众生都能够入佛的无住涅槃，都能成佛的意思。

我们是发这样的心，但是要护念众生，看他现在是什么样的根性、什么样的机缘，要有恒常的耐心等待，反正我们就是发愿尽未来际，生生世世都要利益众生了，即使这一世没有办法让他成就，我们也发愿未来世能够让他成就。所以“总有一天等到你”，就是说总有一天等到一切众生都能够成佛，我们要很有耐心地等待，而且是尽未来际。所以也没有关系，不必急于一定要在这一世有什么结果，最好是大家都成就。可是还要再看，最主要就是不要让众生修行心生追悔，这个是最重要的，因为你慈悲护念他的心。如果这四个白法都能够做到的话，你将来生生世世，就一定能够发菩提心，而且绝对不会退失。

以上所说的四点，就是让我们这一世，还有将来生生世世都不坏失菩提心的方法。第一个，随时忆念菩提心的功德利益，让自己好乐发心；第二个，每天六次修学发心，使自己的菩提心增长；第三个，任何情况之下，心不弃舍有情，这是警惕自己不要退失菩提心；第四个，积极地累积福德跟智慧两

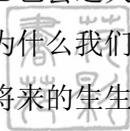


种资粮，来帮助我们发菩提心。做到这四点的话，我们这一世的菩提心就不会坏失，而且还会继续增长。

如果能够断除四种黑法，受持四种白法，也就是做到断除欺诳师长，使众生心生忧悔，毁谤大众有情，没有正直心、谄诳众生这四种黑法。然后做到不妄语，安住众生于大乘，把一切菩萨作佛想，还有正直心，这四种白法都能够做到，就能够在将来的生生世世，都不坏失菩提心。一旦受了愿菩提心，就要按照这个学处来学习，想办法去做到。

万一我们在正受菩提心仪轨之后，退失发心的话，有没有一些补救的办法？什么情况之下，叫做退失发心？退失发心的话，应该怎么办呢？如果犯了四种黑法，还有第五种，心弃舍有情；第六种，只要心里面想说：“我不能成佛”，而弃舍发心，这六个，就算是退失发心。时间如果超过一时，一时就是四个小时，就算弃舍愿菩提心；如果你在一时之内，就是四个小时之内，赶快起追悔心的话，就只是退失菩提发心的因，但是并没有弃舍发心。如果弃舍发心的话，就要重受，要以前面所讲的那个仪轨来重受愿心，因为你已经弃舍你的愿菩提心了，所以要重受。

为什么犯了四种黑法，超过四个小时就要重受呢？因为四种黑法是使我们生生世世都没有办法发心，就算发心也会退失的最主要原因。那是将来的生生世世，可是这一世为什么我们就要把它断除呢？因为这四种黑法它不但会让我们将来的生生



PDF 學 器 文 庫



世世没有办法发心，即使发心也会退失，而且还会让我们这一世发心的力量，变得很小、很微弱，发挥不了什么发菩提心的力量，所以它不但障碍将来的生生世世，也会障碍这一世。因此如果犯了四种黑法，就要赶快重受，然后赶快断除这四种黑法，我们希望在这一世就断除，不然它会障碍我们生生世世都没有办法发心。那就是为什么犯了这四种黑法就要重受的原因，因为它不但是影响这一世，还影响将来生生世世，所以我们一定要在这一世就把它断除。

那心弃舍有情，就是你的心里面弃舍任何一个有情，动了任何一个念头说：我不度你了，或者以后我一定不帮你了，一定不做任何利益你的事了。这样的一个念头，就算是弃舍有情，就算是弃舍愿菩提心。如果时间超过四个小时，你没有赶快追悔的话，就要重受；四个小时之内，如果你赶快忏悔，赶快起追悔的心，就还来得及，它等于是毁坏了我们所发的愿心。我们怎么发的？为利众生愿成佛，可是我们现在说这个不要利益你了，那个我放弃你了，就违背你自己的菩萨誓愿，所以它算是比较严重的，需要重受。

如果自己想说：我不能成佛，也是！“为利众生愿成佛”你为了利益众生，你发愿要成佛，可是你现在说：我没办法成啊！我业障重啊！修了半天也不成就，就弃舍发心了，就弃舍你当初那个为利有情愿成佛的发心，所以也需要重受。其他譬如说：犯了六次发心，就是你没有白天三次、晚上三次念诵那个皈依发心的仪轨；或是说你没有修学两种资粮，就是

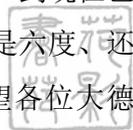


说你没有每天供养三宝……等等，来勤积福德、智慧资粮，如果是犯这两个的话，不算舍弃愿心，就只是退失发心的因而已。就是说你为什么没有办法发菩提心？是因为你没有发心的那个因，要有因，才有果；你没有那个因，就没有办法得到发心这个果，所以你只是退失那个发心的因而已。因为积聚资粮，刚才说了，像供养三宝等等，就是行善累积福德资粮跟智慧资粮，是作为发心的资粮，那你没有这样做的话，就等于你没有累积发心的资粮，你就没有发菩提心的那个因，只是而已，但是并没有舍弃发心，所以这样只要悔除就可以了。或是以《广论》讲的四力对治就可以了，并不需要再重受，就是有这样的差别。

所以，万一退失发心就要赶快补救，要重受的就重受，不用重受，就赶快用四力对治把它悔除。这样我们就一样的可以保持这一世能够继续地发菩提心，发的菩提心也不会退失，而且每天还能够增长。这就是有关于愿菩提心。

有了愿菩提心之后，接下来我们就要行菩提心了。先学习菩萨戒的内容，学习好了，才决定要不要去受菩萨戒。一旦受了菩萨戒，就要正式地行菩萨道，也就是开始行六度，以四摄法来摄受众生。六度最主要就是累积成佛的资粮，所以等六度圆满的话，就可以成就佛道了。

这八个晚上，我们所说有关于发菩提心的部分，到现在已经介绍完了。接下来，有关于行菩提心的部分，就是六度、还有四摄的内容，我们将来有因缘会再讲。最后希望各位大德，



PDF 學習文庫



能够早日发菩提心，并且在未来的生生世世当中，永远不离菩提发心，早早圆满发心，成就佛道。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





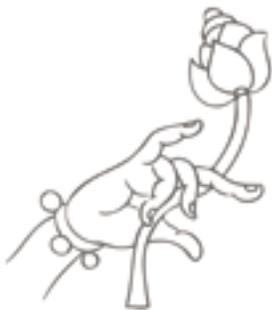
发菩提心共修

第一讲

○ 发菩提心共修：本讲概要

◎ 胜义菩提心、世俗菩提心





前面的一年，我们心得报告“发菩提心”。各位也说发菩提心很难，所以我们就想，看有什么方法，或者修法，可以加强我们的菩提心，让它成为在日常生活也能够修持的法门。现阶段很难发菩提心最主要的原因，就是还有“我”。只要有我，要想到其他的众生就比较困难。因为都是先把自己照顾好了，才有时间或者心情去想到其他众生。因此，只要还有我，要发菩提心都是有困难的。

那么，怎样把这个“我”，让它能够很自然地消弥掉？或者是看清楚它实际上不是真实有的？想要看清楚这个我不是真实有，除非证到无我空性的智慧，当你明白一切法自性是空的，你才可以证悟到：我和一切法，本来是没有的。所以我们在日常生活当中就要不断不断地思惟，一切法它其实不是真实存



在的。我们念过〈唯识二十颂〉、〈八识规矩颂〉之后，有了唯识的理论基础，就能够帮助我们很快地现起、明白一切法其实都不是真实存在的。所谓“三界唯心，万法唯识”，都是我们心识所变现的。所以，等一下我们的练习，首先思惟：一切法都是我们心识所变现的。了解到一切法都是心识所变现的，一切法能够如梦幻泡影，是因为它是我们心识所变现的。

可是这样就会有一个过失，以为能变现的心识是实有的。这样就没有办法完全地、直接地契入空性，因为还有能所，有一个能变现的心识与所变现的一切法，还是二元对立。所以接着我们要思惟：能变现诸法的心识也不是实有的。我们知道，八识生灭、生灭，它只是生灭的相续，所以由八识所变现的身心世界，也是生灭相续的存在而已，不是永恒不变的，不是常住不灭的。因此我们明白心识所生的一切法不是实有，能变现一切法的心识也不是实有的。

那么，这样思惟的目的是什么呢？就是要破除我们以为一切法是真实有的执著，一切的我执跟法执，都是由这里生出来的。因为你以为实有，才会起执著，因此我们前面的思惟，是为了要破除对“我”的执著。这个“我”，就是人我跟法我，都在“我”的范围，就是我执跟法执。因为你这样思惟，就能够破除我执跟法执，知道所变现的，还有能变现的，都不是真实存在的，这样就可以能所双亡。

前面的思惟，是为了要对治、破除对“我”的执著，那现



在知道能所都不是实有的，所以，当能所双亡，能、所都消融了之后，还剩下一个能对治的心，对不对？前面是所对治的法，但还有一个能对治的心。所以，接着就要把这个能对治的心也没有，为什么？因为既然所对治的法不是实有的，那能对治的心还需不需要存在？也不需要存在了。所以，如果能够思惟到这个地步，一切的妄念都可以消除，然后你就安住在这个清明无念当中，这就是我们自性本有的一个境界。因此，当妄念不生的话，我们本有的那个清净的自性，就能够现前。

透过前面的思惟，就能够让我们的自性现前，直接契入空性。有了这个空性的智慧，自然就不会再生起我执跟法执，这时候再发的菩提心，是和无我空性智慧相应的菩提心，叫做“胜义菩提心”。这就是平常我们如何来思惟空性的道理，然后进一步生起胜义菩提心的方法。

等一下我们就来练习。首先，思惟一切法是我们心识所变现的，所以它不是实有的。第二步，能变现的心识也不是实有的，因为它也是生灭、无常、无自性的。既然能所都不是实有的，能对治的心也就不需要存在了。所以能对治的心再把它消融，这时候一切的妄念就能够止息。为什么能够止息？因为都不是实有的，那就没有什么好想的，对不对？所以就能够止息一切妄念，而我们的般若无分别智，这时候就有机会现前。在这个空性的智慧中所生起的菩提心，我们称为胜义菩提心。好。我们现在练习！（练习）



PDF 學 醫 文 禪



刚才这个修法是坐中修，就是我们在打坐的时候，这样来思惟。经常这样练习，就能对空性有比较深刻的体悟。下座之后，面对一切境界的时候，我们也可以尽量保持这样的思惟。就像《金刚经》上说的：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”一切法不是真实的，能变现一切法的心识也不是实有的。这样思惟，是为了要对治实有的执著。既然知道一切法不是实有的，当然能对治的心也不需要了。这样就能够安住在跟空性智慧相应的状态中，可以加速我们对空性智慧的了悟。

还有另外一个我们很难发菩提心的原因，就是我们有对象的差别，有怨、亲、中庸的差别。一般都是有喜欢的人、讨厌的人，以及没有特别喜欢或是讨厌的人，所以一切众生我们都在心里面有分等级、有差别待遇。这个问题怎么消除呢？我们复习过《广论》发菩提心的部分，首先要“知母”，就是思惟我轮回了这么久，一切众生很可能都是我往世最亲爱的母亲。这样一想之后，我们那个好恶的差别，就没有这么明显了，因为都是我们往世的母亲。那现在喜不喜欢，就是看你过去跟母亲的关系好不好。如果是恩德比较多的话，现在看到他可能就很欢喜；如果过去相处得不是很愉快，现在看到他可能就不是很高兴。

不过也没关系，有了这样的一个思惟之后，我们就把一切众生，都当作是我们往世最亲爱的母亲一般，这样，你的菩提心才有可能发出来。所以，我们首先要思惟的就是：一切



众生都有如我往世的母亲，对我最关心、照顾我最多、对我有大恩德。既然对我有大恩德，我怎么报恩呢？就希望一切众生都能够远离一切痛苦，得到一切快乐。这个就是我们过去复习过的知母、念恩、报恩。

虽然这样思惟，可是菩提心还是发不起来的话，那就表示没有实际行动，因为你平常没有再进一步的练习。怎样练习呢？就是观想一切众生的苦，化成黑气，吸入到你的心中，把它化空，然后再吐出你所有善业功德所形成的乐。善业功德的果报就是乐，藉着吐气把它吐出去，就好像太阳光，太阳放光照耀到一切众生的身上；一切众生得到这个光之后，就能够远离一切痛苦。所以，就是顺着我们的呼吸，作这样的观想。虽然我们说要念念当下，但总是一下就失念了，没关系，因为你一定要呼吸，对不对？所以，只要有呼吸，就可以作这样的观想，很方便。等于是说你在每个呼吸当中，都没有忘记知母、念恩、报恩，而且把你一切的善业果报都化成空气，回报到众生的身上。

不要以为你这样观想就你家的事而已，没有。因为你经常这样作观想，实际上就把那个慈悲的磁场，扩展到你周遭一切众生的身上。那就是念力的作用，它有这样的功能。因为你每一口呼吸都充满了慈悲心，每一口呼吸都是想要怎么去利益众生，这样才能够加强希望一切众生离苦得乐的菩提心，这就称为“世俗菩提心”。

所以我们等一下的练习，就先思惟一切众生，好像我们



PDF 學 器 文 庫



往世的母亲一样，对我有大恩德。那怎么报恩呢？希望他能够远离一切的苦，得到一切快乐。而实际的行动，就是藉着呼吸，当吸气的时候，我就思惟：一切众生的苦化成黑气，吸进入我的心中，化空，然后把我一切实业功德所形成的乐呼出去。呼出去的这个息，就好比太阳放光，照耀到一切众生的身上。一切众生一旦接触菩提心到这个阳光，立刻就能够远离一切的痛苦，得到一切的快乐。这样来练习，我们现在试试看。（练习）

刚才这个修法也是在坐中修，我们打坐的时候，就这样来思惟知母、念恩、报恩、自他交换。同样的，下座之后，也希望这个菩提心不要间断。所以无论是行住坐卧，或者是吃饭、睡觉，做任何事情的时候，都可以保持这样的心念——愿一切众生的苦，都在我身上成熟；愿一切乐，都在众生身上成熟。

因为我们不可能念念都保持得这么好，有时候还会发个小脾气、起个嗔恚心、看到喜欢的还不免会生起贪欲。因此，当一切烦恼生起的时候，要怎么做，我们才能继续地发菩提心呢？就是当我这一念不高兴、嗔恚心生起的时候，就思惟：希望一切众生的嗔恚都在我身上成熟。既然一切众生的嗔恚心都在我身上成熟，那一切众生就能够远离嗔恚心了，对不对？因为都在我这边报了，他们就没有嗔恚心，就这样来思惟。当我这一念贪欲起来的时候，我也同样地思惟：愿一切众生的贪欲，在我的身上成熟，一切众生都能够远离贪欲。当我觉得自己很了不起的时候，就希望一切众生贡高我慢的心，在我的身上成熟，这样众生就能够远离贡高我慢的心。任何的烦恼生起，都



可以这样来思惟，那你马上就可以转念发菩提心，即使是带着烦恼，但是你依然可以发菩提心。以上就是这个法门殊胜的地方，不怕你生烦恼，因为你第二念马上就转成菩提心。

这样做有什么好处呢？就是你本来生烦恼要造业的，现在不会了，因为你转成菩提心，因此将本来造业要受报的苦，这时候就报掉了。所以你就不会真正的造下罪业，将来也不必再受报。因为这么做等于是把你将来要受的恶报的苦，提前到现在来受，只要你一念转成菩提心，这个恶业就不会造下去，而且又能够增长菩提心的功德。

今天所介绍的有关胜义菩提心、世俗菩提心的修法，可以在坐中修，也可以在下座之后，日常生活中的每一分、每一秒、每一次呼吸、每一念的当下，都可以生起菩提心，就是胜义菩提心、世俗菩提心交换着修。当面对一切境界时，就思惟一切法如梦幻泡影，不是真实存在的，你就不会对现前的境界，这么执著，以为它是真实有的，而生起我执跟法执，当下我们就可以消融在这个空性的智慧当中。当你明白一切法不是真实有，只是心识所变现的，心识也不是真实有，这样思惟，是为了对治实有的执著。现在既然知道一切法不是真实的，能变现的心识也不是实有的，当然能对治的心也不需要存在了，你当下就可以融入到空性当中，而发起胜义菩提心。

再者，虽然一切法如幻，一切众生也是如幻的，但是我还是要对如幻的众生，修知母、念恩、报恩，以及自他交换。在



PDF 學 醫 文 庫



一切时、一切处，都不忘发菩提心，希望一切众生都能够远离痛苦，得到究竟的安乐。所以，当我生起烦恼的时候，我可以转念发菩提心，希望一切烦恼都在我身上成熟，一切众生都能够远离烦恼。相信如果每一念都这样来修的话，应该很快就能够圆满我们的胜义菩提心跟世俗菩提心。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





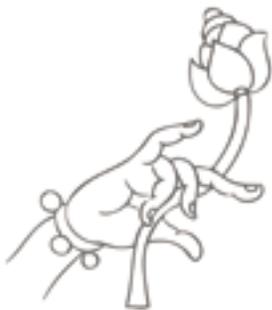
发菩提心共修

第二讲

○ 发菩提心共修：本讲概要

- ◎ 以世俗菩提心转恶缘为菩提道





我们说对一切众生发菩提心的方式，就是思惟知母、念恩、报恩，思惟一切众生对我有大恩德。为什么有大恩德呢？因为他可能是我往世的母亲，曾经百般地照顾我、呵护我，所以他对我有大恩德。如果是慈母的话，就比较能够念恩、报恩。可是如果不是慈母的话，那你跟母亲之间的关系可能就不会很好，因为很多家庭，父母跟子女的关系不一定是很和谐，或者都是互相照顾、互相关怀。也有父母虐待小孩的，甚至把自己的孩子虐待到丧失生命，这样的新闻也时有所闻。因此这时候，要思惟母亲的恩德很伟大，就有点困难。所以当我们思惟一切众生对我们有大恩德的时候，在一切的顺缘当中是可能的，可是如果它是逆缘或者是恶缘，可能就有困难。



因此我们今天要练习的部分，是怎样在恶缘当中依然能生起菩提心，也就是转恶缘为菩提心的方法。因为如果没有这个恶缘的话，可能没有办法促使我生起菩提心，甚至没有办法圆满六度或者十波罗蜜。譬如说：今天有人倒你的债、跳你的票，恶意让你在金钱上有所损失的话，这时候我们应该怎样来思惟，才能继续对他发起菩提心呢？就想：你今天为什么会遇到金钱上的损失？其实是因为自己曾经跟他结了恶缘，过去可能也有偷盗方面的业，所以这一世才会遇到财物上有所损失，这样的恶缘。

我们平常发心供养三宝，或是去作种种布施的事情，那是我们很主动发心、很法喜充满地去作这件事情。可是面对那个恶意让我生意失败，或者是金钱上有很大损失的情况，要当作是布施的话，那就有点困难。所以这时候我们可以转念，思惟他今天为什么要这样对待我？其实是我过去在金钱上也让他有所损失，他今天才会这样恶意来伤害我。他这样做，同时可以消除我的业障，因为我过去可能有欠他，那现在我等于是还他。所以他不但是让我消业障，同时还成就我布施的功德。

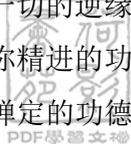
然后再发起菩提心，希望他偷盗的业在我身上成熟，希望他能够远离一切的偷盗。或者是再扩大一点，希望一切众生都能够远离偷盗的业，成就布施的功德。从布施的角度来看，如果今天大家都对我很好、都送东西给我，让我生活都没有什么忧虑、牵挂，在财物上也是种种的来成就我的话，我变成没有布施的机会。如果大家今天都拿钱来给我，把一切我所需要的



全部都给我，那我布施度什么时候能够圆满？或者什么时候才能成就这个布施的功德呢？就变成说如果你要行六度的话，布施这一度你是没办法圆满的，为什么？因为没有机会。所以行菩萨道，如果要跟众生结缘，首先就是要行布施。除了你心甘情愿的布施之外，其实，一切的恶缘，不但消你的业障，也是在成就你布施的功德。对他来说，他是造了恶业，因为他好像恶意倒你的帐、坑你的钱，所以对他来说好像是造了业，可是等于是消了你的业。那他造了业，将来要受果报，所以我们就发菩提心，希望他这个恶业在我的身上成熟，希望他能够远离一切偷盗的业，也同时能够成就布施的功德。

这是以布施为例，教导我们怎么在恶缘当中，依然能够生起菩提心。就想：他不但消我的业，又成就我布施的功德，进一步我还要把这个布施的功德回向给他。因此想要圆满布施，不是在顺缘当中才能够圆满，其实逆缘更容易，有更多的机会。因为人生在世是逆缘比顺缘多，所以如果能够转恶的话，那我们要成就六度就更快了。

同样的，持戒也是。如果能够转逆缘为菩提道，就能够成就持戒的功德。譬如说：他对你百般辱骂，这时候如果你能够安住，不以恶口骂回去，等于是他造业来消你的过去恶口的业障，同时成就你持戒的功德。如果你能够安住，然后不发脾气，不生起嗔恚心，同时也成就你忍辱的功德。如果在一切的逆缘之中，依然可以精进地发起菩提心，这也是在成就你精进的功德。当面对一切的恶缘你可以安住不动，那就成就你禅定的功德。



面对种种的恶缘、伤害，无论是对伤害我的人，或者是伤害的这件事情，乃至被伤害的我，这三件事情，如果能够思惟它是我们心识所变现的，或思惟它是无常生灭、自性是空的，所谓三轮体空的话，当下就可以空掉，那又可以成就我智慧的功德。这个智慧就是见空性的智慧，在一切恶缘的当下，我能够把这三件事情，就是：被伤害的我、伤害我的人，以及伤害的这件事，这三件事情，都思惟它自性是空的话，那我又可以对空性有更深入的理解跟了悟。在这个空性当中生起的，是属于胜义菩提心，所以它对我智慧波罗蜜的成就是有帮助的。

我们举了几个例子，就布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧而言，在恶缘当中，不但能够成就我们六度的功德，而且还可以发起菩提心。因为我们今天发心想要修行、成佛，目的就是为要利益众生，所以才发菩提心，希望能够度一切有情众生离苦得乐，解脱、开悟、成佛。虽然我们发愿要利益一切众生，但一切众生当中，包含有怨、亲、中庸这三种对象。

一般我们对于最亲爱的人，是绝对希望他能够离苦得乐，当他生病的时候，我们恨不得帮他生病；他快要往生的时候，就发愿希望折我的寿，让他能够活下来，这是对我们亲爱的人可以这样做。可是对最恨的那个怨敌，我们一样可以这样来做吗？他也是一切众生里面的一部分啊！所以我们发菩提心比较难圆满的原因，就是因为我们对怨敌比较难做到。所以才想用什么样的思惟来转念，对怨敌这样的对象依然能够生起菩提心。因为我们从发菩提心、行六度，到十波罗蜜圆满，甚至成佛，

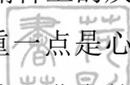


都不能够远离众生。没有众生，你今天就是成佛了，也不晓得要做什么，所以我们发愿成佛，还是为了要度众生。

其实，整个修行的过程，都不能远离众生。一切众生也同时在成就我们的菩提心圆满，或者六度、十波罗蜜圆满。所以远离众生，我们没有发菩提心的对象，也没有行六度、十波罗蜜的对象，成佛之后也没有可度的对象，这样我们才彻底明白，离开众生我们是不可能有任何的、小小的成就，只有发菩提心圆满，才可能利益一切有情。

所以，面对怨敌，我们就思惟：他是在往世做我们母亲的时候，跟我们结下恶缘，所以这一世才会百般刁难我、伤害我、折磨我，让我生起种种痛苦。既然从发菩提心到成佛都不能远离众生，所以我今天愿意转念，希望他一切的苦在我身上成熟，然后将我一切的乐跟善，都在他身上成熟。我们现在就先练习这部分，思惟一切众生对我有大恩德，有什么大恩德呢？就是从发菩提心到行六度、圆满十波罗蜜、甚至成佛，都不能远离众生，所以一切众生对我有大恩德，尤其是怨敌，他能够让我更圆满、更快速、更精进地生起菩提心。好，现在练习。（练习）

刚刚练习是以人为对象，来思惟、观察，修“转恶缘为菩提道”的方法，接下来是非人的部分，就是精神上的干扰。比较轻微的会让我们身心不安，严重一点的就是各种精神上的疾病，例如：忧郁症、躁郁症、精神官能症，再严重一点是心狂乱，也就是精神状况出了问题。有时候这些病是由于非人的



PDF 學習文庫



干扰，也许我们过去跟他结过恶缘，怎么结的恶缘呢？就是曾经吃他的肉、喝他的血、啃他的骨头，因此结下了恶缘，使我们这一世在修行上有种种魔障产生。

所以我们就观想：先扒开自己的皮，剖开自己的身体，让他尽情地享用，吃我们的肉、喝我们的血、啃我们的骨头。当他吃完肉、喝完血、啃完骨头之后，他所有的痛苦，还有跟我们结下的恶缘，就完全地消除了。因此他的心中生起大乐，同时发起善心跟菩提心，这样就可以转这个非人方面的恶缘，成为菩提道。我们现在练习。（练习）

为什么这一世会受到人或者非人的侵害呢？还是因为过去自己造下了种种恶业，才会造成这一世修行的障碍。为了要让修行的道路更顺畅，就要忏悔过去的业障，所以我们就先忏悔过去已经造的业，然后防护将来不要再造。再依止三宝修种种对治，希望能够净除一切业障，还要造下种种善因，才不会有种种的恶缘产生，因此我们同时要累积资粮。净除业障、累积资粮最快的方法，就是发菩提心，和恭敬供养上师、三宝、承事善知识。

如果我们遇到了人或非人恶缘干扰的时候，可以用前面的方法来思惟修习。如果觉得自己的能力没有办法抵挡，它实在是来得太急、太快、力量太强，我用尽了所有的办法，所有会的全部都用上了，可是我还是觉得自己很危险。譬如说：还是病得很严重，甚至有生命危险，这时候，我们只有呼喊我们



的上师跟三宝赶快来加持我们。再想想我们为什么会那么恐惧、害怕？是因为还有一个“我”，我怕生病、我怕有障碍、我怕我还没有成就就死了，然后死后又没有把握到哪里去，所以对生命充满了恐惧、害怕，对未来也没办法有任何期待。

为了消除对未来的期望，还有对现世恐惧、害怕的心，我们干脆把自己供养给上师、三宝，然后你就不管了！全部都交给上师跟三宝去处理。所以这时候你要很诚心地对上师或三宝祈愿：如果生病比较好，就让我病吧；如果病痊愈对我比较好，就让我的病好；如果死对我比较好，就让我死吧！之后就不要再管了，交给三宝去管，把你全部都供养出去，供养给上师、三宝、还有一切众生，就交给他们。这时候你才能够真正地放下，很心甘情愿地承受一切的病与苦在你身上成熟，同时发起菩提心，愿一切众生的苦、一切众生的病都在我身上成熟，然后希望一切的乐与善都在众生身上成熟，这样来生起菩提心。

今天介绍的，就是以世俗菩提心转恶缘为菩提道的思惟，以及修习的方法。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





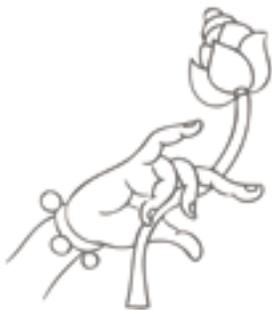
发菩提心共修

第三讲

○ 发菩提心共修：本讲概要

- ◎ 以胜义菩提心转恶缘为菩提道





一般人都很怕烦恼，所以我们今天就来找找看，烦恼从哪里生起？我们常常会觉得说烦恼一直来找我，挥都挥不去，那你再找找看，它到底停留在哪里？这个烦恼才生起、消失，另外一个烦恼又来了，然后又消失，一个接一个，没完没了，请问它是消失到哪里去了？所以，如果你现在心里有烦恼的事情，你就看：这个烦恼从哪里生起？它停留在哪里？又消失到哪里去了？如果你现在没有烦恼，那很好，但你总有妄念吧？只有石头、木头、还有入无想定的人没有妄念。因此，观妄念也可以。像我们打坐最怕妄念，一直压都压不住，一个妄念来、一个妄念去，那你看看它从哪里生起？停留在哪里？又去了哪里？这个生、住、灭的过程，我们就观它从哪里生起、停留在哪里、又消失到哪里去了？好，我们现在练习。（练习）

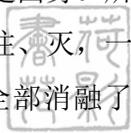


有没有找到烦恼从哪里生起的？找到了没？有没有生起的地方？都入定了？烦恼如果在外面的话，那跟我没有关系，所以烦恼不在外面。在里面吗？可是我全身上下也找不到烦恼在哪里。不在外面，也不在里面，在中间吗？也不在中间。不管什么地方，四面八方我统统找不到。

这说明什么呢？一切法本来无生，这才是事实的真相。我们都以为一切法是真实存在的，可是在空性的智慧里面一切法本来无生，不是说“菩提自性，本自清静；菩提自性，本不生灭；菩提自性，本不动摇”吗？它本来是没有生灭，它本来是清静的。因为无明，只要无明一起，就以为一切现象界是真实存在的，以为有生、住、灭；事实上是没有的。所以，一切法本来无生，就是法身；一切法无灭，就是报身；一切法无住，就是化身；这三身体性是一，叫做法界体性身。

一切烦恼、妄念具足四身，因为都找不到生、住、灭。因此，佛具足这四身，一切众生的心也具足这四身，一切现象界就是佛的净土，本来是这样。我们过去都错认“我”是真实存在，一切法是真实存在，一切现象界有生、住、异、灭、成、住、坏、空，这都是无明的产物。而事实的真相，透过刚才的思惟观察就会发觉，我们真正找不到它生、住、灭的地方。

明白了这个道理，任何境界现前，你就观它具足四身。所以你也不怕任何境界来，来就知道它本来没有生、住、灭，一切法本来具足四身，当下就在你空性的智慧里面全部消融了。



PDF 學 器 文 庫



烦恼也好、痛苦也好，不管你心里有什么过不去的，心有千千结也好，这时候都没办法打结了，全部都消融了，就消融在这个空性的智慧当中。这个思惟很重要，因此我们现在再加深它的印象，待会我们在坐中再一次观察：一切法本来无生，没有生，当然就没有灭，没有生灭，当然就没有住，所以具足法报化三身，这三身的体性是一，叫做法界体性身。因此不是只有佛具足这四身，一切的现象界当下就具足这四身，我们的心也具足这四身，所以一切现象界就是佛的净土。（练习）

之前我们都会以为一切问题在外面，都是外在环境不顺我的意，才会生烦恼，都是某人跟我过不去，才会让我痛苦。念了唯识之后，我们就知道，一切外在的身心世界都是自己心识所变现的。一切逆境，冤亲债主之类的，或者是恶劣的环境，其实都是自己恶业习气所变现的。再加上今天的教授，我们才知道这一切伤害我们的人或非人，也具足四身，就是法身、报身、化身、法界体性身。所以这时候再回头看那个我最恨的人，应该恨不起来了。对于曾经伤害过我的人或非人，我们都能够如是思惟，明白他其实没有离开四身的显现。之前所有的烦恼、痛苦，都来自于我们把一切现象界当作是真实存在的，现在知道它具足四身之后，不管走到哪里，都是佛的净土。

这下我们才能真正明白，为什么说心净则国土净。你当下的这一念心，如果具足这四身的教授，当下就是净土。既然外在一切现象界没有离开你自己的心识，那你的心识念念是清淨的，当然显现的都是净土。这个思惟很重要，我们希望经常加

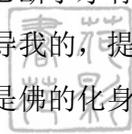


深印象，要不然等一下走出这个教室，马上一切现象界都回来，真实得不得了！对不对？想起我恨的人，还是一样很恨！那就表示功夫不够纯熟。因此我们要不断不断地深化它，不断地思惟、观察。

只要一生烦恼你就找：烦恼从哪里来？它到底停在哪里？为什么我挥都挥不走？等一下又不见了，它到底消失到哪里去了？你会发觉什么都没有，都找不到，它真正的是没有生、住、灭。

因此以后再看到我的仇人，他曾经让我这样痛苦、烦恼，如果我暂时还是没有办法一、二、三就转念的话，我们也还有其他办法。譬如说：把他当作我的好朋友，好朋友就是鼓励我们精进修行的；就像我们的同行善知识，互相鼓励、加油打气，要好好地学、好好地修。我们有烦恼生起的时候，他也会提醒我们说：你还有什么烦恼在，你还有这么多贪、嗔、痴、慢、嫉妒，可见你的菩提心还没有圆满。

所以是谁提醒我还有嗔？就是那个我最讨厌的人，因为我一看到他，嗔就起来了。之前我还以为我修得很好！结果我现在一看到他就不行了，所以他是我的善友、好朋友，才会提醒我说原来我嗔心还这么重，对不对？正如上师会教导你说你应该断烦恼、应该修菩提心，他是不是也是来教导我说我还有什么烦恼没有断？所以我现在应该要先断嗔心，嗔心断了才有菩提心生起，那么他是不是我的上师？他就是来教导我的，提醒我还有贪没有断、嗔没断、嫉妒没断。因此他也是佛的化身、



PDF學藝文社



佛菩萨的示现，化作我最讨厌的怨敌，来点化我的。所以，也可以把他看做是我的善友、上师、佛的化身。如果我们没有办法第二念就观想怨敌具足四身的话，还有这个办法。

一切的逆境也是，都是提醒我们的，提醒我们还有哪些烦恼还没断，教导我们菩提心还没有圆满，要继续加油，它就是来提醒我们的善友、上师、佛的化身。

这样来转念应该就比较容易了，经常经常练习，一直到观一切法都具足四身的功夫纯熟为止。这时候你的身心世界是净土，你不管走到哪里都是净土，因为都具足四身。

我们今天介绍的这个修法，就是“以胜义菩提心转恶缘为菩提道”的方法。这个方法非常好用，可以立刻断烦恼、一切痛苦，而且还明白事实的真相，带着这个空性的智慧，任运所生起的菩提心就是胜义菩提心，也能够转任何的恶缘为菩提道。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





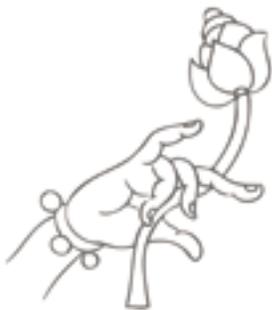
发菩提心共修

第四讲

○ 发菩提心共修：本讲概要

◎ 五力的修习

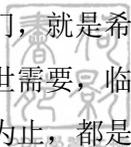




我们这一世修行，就是希望能多种一点善根种子，这关系到我们这一世能不能快速成就。

那什么是善根种子呢？就是我们无量劫来熏习在第八阿赖耶识里面，有关正见的种子，正知见善根的种子。我们常常说这个人宿世善根深厚，那表示说他过去世已经栽培了非常深厚的善根，所以他这一世听闻佛法，就能够马上了解，而且马上契入所了解的境界，这都是靠善根的种子。

如果我们听经听了半天，还是糊里糊涂的，似懂非懂，不是很了解，就算好像懂了，可是又没办法契入当下的境界，这都是善根力不足的原因。所以我们现在修习这个法门，就是希望能够多多种下菩提心这个善根的种子，不但这一世需要，临终需要，将来生生世世都需要，一直到开悟、成佛为止，都是



靠这个菩提心善根的种子。

在听闻方面，我们首先听闻佛法，然后思惟、修习，闻思修，如果能够当下听了就悟入，这就是宿世善根，或者他过去世熏修菩提心的法门已经很久了，所以他马上会觉得很相应、很法喜，很快功夫也能够做得到，所以他在这一世就有可能快速成就。如果善根力不是那么足的话，我们也希望这一世，能够多多地、再继续熏修这个菩提心的善根种子。

所以，我们首先要听闻这个法门，然后多多思惟，最主要的是修习，不断不断熏修，一直到功夫纯熟为止。因为我们看大部分修行人都很会讲。因为他听多了，听闻得很多，所以无论你讲什么理论，空、有等等所有佛法的内容，他也能说得头头是道。但是境界一来，碰到事情的时候，还是业力、烦恼、习气的力量比较强，功夫一点都使不上力。

因此，我们就知道，不但要有正法的种子、善根的种子，还要数数串习，希望把我们所听闻过的世俗菩提心、胜义菩提心的这些内容，能够不断熏修，一直到功夫纯熟为止。因为我们修行最主要的目的，就是希望能伏烦恼，烦恼最主要的根源是我执，那什么法门断除我执最快？还是发菩提心。当你心中有众生的时候，那个“我”的执著自然慢慢、慢慢地就淡去了，念念在众生身上，那个“我”就渐渐地不会出现。

所以发菩提心是断我执最快的方法。如果能不断熏修这个法门，功夫愈加纯熟，它就能够破坏这个我执的力量。即使这



一世没有成就，这个菩提心善根的种子与纯熟的功夫，也能牵引我们生生世世生在有佛法的地方，再得暇满人身，能继续来熏习。

我们也希望在成佛之前，生生世世都能再遇到这个法门，与传法的上师或是善知识，我们要发这样的愿力。所以，是什么在牵引？首先是愿力在牵引，我们发愿生生世世都能够种下菩提心的种子，而且生生世世都能熏修这个法门，一直到功夫纯熟为止。也希望生生世世都能断除我执，能够不再轮回，因为我执是轮回最主要的原因。到那时，你是怎么来的？就不是业力，而是愿力来的。因此我们要发愿，生生世世都能够听闻、修学这个法门，只要功夫不断不断地纯熟，就能快速地破坏我执的力量，然后牵引我们生生世世都能遇到传法的善知识。就是在我们有生之年一直到临终，都不断不断这样发愿。活着的时候，我们是这样发愿、修习；临终的时候，也还是继续保持，让它从这一世延续到临终，然后再延续到下一世。

所以我们临终的时候，也是一样发这样的愿，希望在中阴身时，不迷惑颠倒，依然能够生起世俗菩提心跟胜义菩提心，将来不管到哪一道，都希望依靠它来牵引我们。因此希望在中阴身的时候，也能够忆念这个法门，希望上师、三宝加持，能够继续修习这个法门，断除我执的力量，然后以这个善根力，还有功夫的纯熟力，加上破坏我执的破坏力，牵引我们，直至成佛之前，生生世世都能不远离传这个法门的善知识、上师，也不远离修习这个法门。



PDF 學 器 文 庫



带着这个愿力，加上这些善根力，就是前面讲的五力：善根力、愿力、破坏力、牵引力、修习力，靠着它牵引我们，未来不管投生到哪里，我们都能够继续发心，继续修学这个法门，并且能够遇到传授这个法门的善知识。

所以，我们在临终时，自己知道快要四大分散了，就躺下来吉祥卧，如果因为病痛，没有办法吉祥卧也没关系，最主要的是心念的力量。我们一样像刚才那样发愿，然后修习世俗菩提心，愿一切众生都能得到乐及乐因，这是修慈心。愿一切众生都能远离苦及苦因，这是修悲心。接下来，愿一切众生的苦在我身上成熟，我的一切善、乐功德，都回施到一切众生身上。这样来修自他交换，随着你的呼吸，不管你的呼吸多么微弱，都可以修。没办法想那么多，也没关系，就一切众生的苦，在我身上成熟，我一切的乐在众生身上成熟，随着吸气、吐气，这样来思惟就可以了。或者是观黑气进来，在心中化空，白气出去，一切善业功德，都回施到一切众生身上。不需要很复杂，就是随着吸气、吐气来修慈心、悲心，还有自他交换，这是世俗菩提心的部分。

那胜义菩提心，就是“思一切法如幻”，我们知道一切法都是心识所变现的，不但活着的时候，我们的身心世界是如此，等到这口气断了，进入中阴身也是如此，都是我们心识所变现的，都是幻化的境界。所以对一切境界，我们不执著，不管是多么令人恐惧、害怕的境界现前，我们依然能够安住在菩提心当中，知道一切法如幻，不着在任何境界上面。因为一切境界



都是虚妄的，都是我们自心所变现的。这样你就可以完全放轻松，带着你的菩提心一直到断气为止。

也就是世俗菩提心、胜义菩提心交换来修，一直到断气为止。所以我们就练习，世俗菩提心跟胜义菩提心交换来修。假设是在临终的时候，我们怎样来修习这个法门，希望能够带着菩提心进入中阴身，或者将来生生世世都能继续修学这个法门。

其实，我们每天晚上入睡前也可以这样修。因为睡眠就是小死亡，每次进入梦境就等于是进入中阴身，差不多就是那个样子。所以我们每天晚上临睡前，如果能够来练习这个法门，等到临终时，就会非常熟悉。这样，在任何紧急状况下，你都依然能忆念起这个发菩提心的法门，不会来不及，不会说仓促到连菩提心都生不起来。如果你平常都已经非常熟悉这个法门的话，只要断气的那一念是跟菩提心相应，这样就可以了。所以我们现在来练习看看，让它更熟练一点。（练习）

修行的人，因为念死无常，平常就准备好随时走。所以这个法门，如果功夫纯熟的话，平常就是这样修，随时都准备好。至于遗嘱，当然是早就写好了，不是快断气的时候才赶快说拿纸笔来，才开始要交待一些事情，其实应该交待的事，平常就要先交待好，随时都准备好走。

因此，我们现在就随时都准备好，当我们知道时间差不多，该走了，我们就把那个带不走的，赶快处理掉，该供养的就供养，该布施的就布施。最主要是让我们走得了无牵挂，能够真



正的放下，所以那些带不走的，就把它快速处理好。那么，带得走的是什么？就是你的菩提愿与善根的力量，还有一些善业的种子、善的业力，加上愿力，这样应该就很安全，一定没有问题。不管你到哪里去，都是走上这条菩提道。

所以即使在病痛当中，我们依然可以修习这个法门。尤其是癌症，现在癌症几乎已经成为流行病了，三不五时都听到周遭的亲朋好友罹患癌症，患病的人数非常非常多，而在未来的时代，还会越来越多。因此我们要了解，癌症发生的原因到底是什么？

最主要的原因，就是我们生命的能量受到阻碍。那能量为什么会受阻呢？就是负面的思考、负面的情绪。不管是忧郁、悲伤、愤怒、或是情绪压抑。长时间下来，你的细胞就不是很健康了，免疫力已经下降了。因为长时间负面的情绪跟思考，会让我们的免疫力下降。每个人身上都有癌细胞，可是为什么有些人会罹癌，有些人没有发作？就是看你的免疫力够不够强。免疫力够强是靠什么？就是靠正面的思考、情绪，每天都很开心、很快乐，然后充满了慈心、悲心、菩提心，应该是没有哪边会阻塞的，生命能量非常流畅。因为你心系一切众生，随时都散发出菩提、慈悲的磁场，所以你生命的能量不会受到任何阻碍。

可是如果是负面的情况就会，看你阻碍在哪里。譬如说：当性的能量受到阻碍时，女性就容易罹患子宫颈癌。如果她的爱，爱得非常辛苦，不管她付出多少爱，都得不到所预期的效

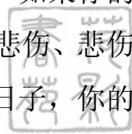


果，就容易得乳癌。因为她可能从小到大就是在缺乏爱的环境下成长的，所以她就告诉自己：“除非我付出比别人更多的爱，我才能够讨爱，把那个爱讨到，回报到我的身上。”所以她一辈子都在做牺牲、奉献，压抑自己，然后强迫自己对别人付出爱。因此当她付出一切的努力，可是回报都不如她所预期的，她就罹患乳癌，因为她爱的能量受到了阻碍。

如果是怕被爱伤害，就容易罹患卵巢癌，既期待又怕受伤害，因为她在成长的过程中，她很想去爱人，可是又很害怕自己受伤，因此她那个爱的能量也受到阻碍。只是方式跟刚才的不同，所以它就以不同的方式来呈现。

任何一种癌症，要长到一公分、两公分，至少都要五到十年，才能够长出那么一点点，所以它是长时间情绪的累积与生命能量受到阻碍的结果。可是它还要有一个诱发的因，研究报告指出：病患在罹癌的前六到八个月，一般都有生命中重大的事件发生，所以它变成一个诱因，也许是生意失败，也许是情感受到严重的创伤。不管是什么重大事故或变化，导致他罹癌，就是那个重大事件的发生，让他的免疫力瞬间降到谷底，再加上他前面长期压抑情绪的结果，终于就爆发了。

所以，癌细胞是怎么形成的？我们现在应该都很清楚了，就是心识的变现，我们心念怎么想，细胞就怎么长。如果你的心念是恨、恨、恨，埋怨、埋怨、埋怨，或是悲伤、悲伤、悲伤，你想你的细胞会很健康吗？如果你每天很开心的过日子，你的



PDF 學醫文庫



细胞当然很健康。因为每个心念就决定我们的细胞怎么长，每天埋怨自己、恨自己，觉得我怎么这么差……你身上的细胞能承受你那么大的怨、那么大的恨、那么大的责怪吗？那样它怎么可能长得好？

一切法从心想生，还好我们学了佛法，又修了菩提心，这下应该是没有什么问题了。每一个当下的心念，就决定你身上每一个细胞是怎样变化。好的心念，细胞就是好好的；坏的心念，细胞也毁坏了，就好不到哪里去。明白了这个原理，即使我们罹癌也不害怕，因为那是过去长时间的累积，生命能量阻塞的结果。现在我有菩提心法，还要不要对抗我的癌细胞？不需要，癌细胞是你自己心识变现的，你要对抗它吗？你对抗它，就表示说你连自己都要对抗，你不能忍受自己有存活的机会，那你想你会好吗？因此，不管任何病痛，即使是身上的癌细胞到了末期，也没有关系，它是你心念的结果。所以你一定要爱它、完全接受它，因为它是你心识所变现的。

一个爱自己的人，才有能力去爱众生。每天都怨恨自己的人，是没有能力去爱众生的。即使教他发菩提心、慈悲心，他也发不出来，为什么？因为他没有爱的能量，他连自己都已经舍弃了，他怎么可能接受众生？所以先要完全的接受自己，不管你现在是什么状况，因为每一个组织都是你心识所变现的，自己变现出来的，结果你却不能接受自己，不是很奇怪吗？除非你能够完全接纳自己，不管你有多少缺点，你的个性、脾气怎样，都要完全接纳，因为它是长时间习气、烦恼、业力的组合。也



因为你完全接纳自己，才能开始接纳别人，你能够爱自己，才有能力去爱别人，如果你讨厌自己，就很难去喜欢别人。

好，所以癌细胞也是我们的善友、上师、佛的化身，它告诉我，还有这么多负面的情绪跟思考。因此它等于是我最好的朋友，提醒我必须转化我生命的能量，从负的能量转到正面的能量，所以它是我最好的朋友。因为如果我没有生病，我可能还是跟过去一样忧郁、悲伤、压抑自己的情绪，所以它是不是我最好的朋友？假设我今天生病了，它等于是告诉我：我应该要好好改变自己的负面思考，调整情绪，让我生命的能量可以畅通无阻。所以它是教导我的上师、善知识，让我明白，由于我菩提心不圆满，才会走到这个地步，我还有强烈的我执！因为所有的忧郁、负面的情绪都是我执来的，有“我”才有烦恼、情绪，所以它等于是我的上师，是佛的化身，教导我菩提心还不圆满。因此我发愿从现在开始，好好地修习世俗菩提心、胜义菩提心。

我们也看到很多癌友，直到他罹癌之后才知道要珍惜生命，要爱自己，要抒发自己的情绪。当他找到原因之后，他开始正常的生活了，他比过去更爱惜生命，更爱惜自己。这样看来，一切的病痛是不是等于在教导我们、提醒我们？是我们生命的功课？所以也未尝不是一件好事。

因此，当你生病，非常不舒服，或者非常痛苦的时候，也是一样发菩提心，修自他交换。好痛、好痛的时候，就愿一切



PDF 學 器 文 禪



众生的痛都在我身上成熟，希望一切众生都能远离病痛。随时都可以跟菩提心相应，即使在最痛苦的时候，都能转念。我们之前教过“转恶缘为菩提道”的方法，也很好用，任何发菩提心的内容，随时都可以运用。从我们有生之年，一直到临终，延续到未来世，一定要发愿成就这个法门，就算今生不成就，也希望将来世能够快速成就。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。





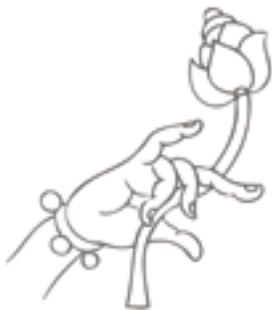
发菩提心共修

第五讲

○ 发菩提心共修：本讲概要

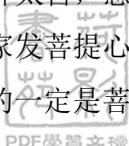
◎ 菩提心修成之量





我们修发菩提心这个法门，要修到什么时候才知道自己的菩提心已经圆满了呢？以下几个原则可以用来检视自己，发心到底圆满了没有？

第一个，能不能做到心心念念都在众生身上？就是念念都是护念众生，而不是护念自己、自私自利的心，看这个心转过来了没有。从此以后不再为自己打算，想到的都是众生的事情。如果是为自己打算的话，就像说：经论上说要断十恶、行十善。为什么要断十恶呢？因为怕堕三恶道，为了不堕三恶道，所以我要断除十恶业；为了求人天果报，我才开始行十善业；为了希望再得到人身，所以我守五戒；我觉得娑婆世界太苦，想要解脱，所以我修解脱道，生起出离心……今天大家发菩提心、行六度，每个师兄都认为自己是修学大乘的，我走的**一定是菩**



萨道，小乘只是自我解脱、自了汉，太自私自利了。可是我们真正是为了众生才想开悟、成佛的吗？所谓菩提心，就是上求佛道，下化众生。我今天上求佛道不是为了自己想成佛，是为了要下化众生。上求佛道是因为有了这个空性的智慧，我才可能真正的不再执著，不管是对我的执著、还是对法的执著，要见空性之后才能够做到。所以，我上求佛道的目的是为了什么？是为了下化众生，为了利益众生，我今天才要开悟、成佛，不是我自己要成就、要成佛。即使今天修菩提心这个法门，也看到经论上说，菩提心是最好的守护，只要发菩提心，你身上不用再带什么平安符、佛牌，或嘎屋（小舍利盒）里面放很多加持物，都不用，你带着菩提心就可以走遍天下，因为菩提心是最好的守护，它可以保护我行遍千里，所以我才要发菩提心。在修行的道路上，我怕遇到人或者是非人的干扰，既然发菩提心是最好的守护，为了要让我的菩提路没有障碍，最好什么鬼啊、魔啊，都不要来骚扰我，人与非人从此远离我，我用菩提心来挡一切的干扰与障碍，希望能够净除一切的障碍。

这样对不对？从初发心学佛，断十恶业、行十善业，然后求解脱，一直到想开悟、成佛，如果你都带着一个“我”在修行的话，最好的果报是什么？如果你可以断恶修善，就人天果报而已。小乘初果有没有份？你修了半天，以为你是修大乘，结果初果也没份，因为初果已经断我见、断身见，已经断萨迦耶见了。所以你如果还带着“我”来修行的话，你连初果都证不到，更别想成佛了，那是痴心妄想！明白了这个道理，我们

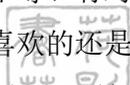


才心甘情愿，把对我、对法的执著放下，要不然修了半天，也是没有什么结果的。你连自己解脱的能力都没有，哪里有能力去帮助众生解脱呢？

因此，第一个就是要检查自己，是不是心心念念都在众生身上，如果心心念念都护念自己的贪嗔痴，护念自己的习气、烦恼的话，那不管你修几辈子，菩提心也不可能圆满。所以第一个要检查的是：我还会不会为自己着想？是不是已经利他的心胜过自利的心了？如果是的话，第一个条件就已经圆满了。

第二个条件，是检查自己有没有退失菩提心。也就是菩提心戒有没有守得好，因为只要一念退失菩提心就破戒了。所以常常有人问说：我要不要去受菩萨戒？一般菩萨戒是什么时候受的呢？《广论》中要说先发愿菩提心，再学习菩萨戒的内容，看自己能不能守得住，可以的话才去受菩萨戒。所以，是发了菩提心之后，再去受菩萨戒，这样才不容易违犯菩萨戒的内容。

如果没有真正发菩提心，就常常会弃舍众生，你一念弃舍众生，一退失菩提心，就犯了菩提心的根本戒。只要你心中放弃众生，说这个不要度、那个不要度，或这个很难度、那个不想度，你就犯了根本戒了，因此你菩萨戒也不可能持得好。所以除非你真正发心，不然会常常退失，心情好的时候还可以，可是自顾不暇的时候，怎么可能想到众生呢？心不平等、有对象差别的时候，也不可能做到。我喜欢的要度，不喜欢的还是不要度，慈心、悲心也发不起来。我自己都苦得要死，巴不得



PDF 學習文庫



看可不可以转移出去，怎么可能发愿一切众生的苦在我身上成熟？我每天都心情苦闷，怎么可能希望一切众生快乐呢？我都不快乐了，对不对？所以慈心发不起来，悲心也发不起来，这样去受菩萨戒，你可能持得好吗？因此，受菩萨戒一定是真正生起了菩提心，发了菩提心之后，再去受戒，这样才能够保持菩萨戒的戒体不失。其实，声闻乘的戒律也是同样的道理。小乘戒律什么时候去受？就是你真正生出离心才去受戒，要不然也是很容易犯，那个戒体能不能保得住也很难说。

第二个条件，就是因为能够不舍弃众生、不退失菩提心，所以菩萨戒也可以持得很好，因此身口意随时都能够做到问心无愧。譬如说：我们做错事情的时候，会感到惭愧，因此心中有很多秘密，然后又有覆藏心，希望那个缺点、有违犯戒律的事，最好不要让人家发现，以免破坏他对我的印象，破坏我的形象。因为我是一个久修的学佛修行人，怎么可以让人家破坏印象，所以，做错的事情怎么办？就藏起来，不要让人家发现，这样有没有问心有愧？有啊！随时都觉得愧对众生，因为这件事情没有圆满做到。然后，哎！昨天又哪一句话说错了，每个起心动念自己看得最清楚，是不是贪嗔痴慢疑，根本烦恼、随烦恼也从来没断过，那怎么可能心安理得？仰不愧于天，俯不愧于地？所以每每夜半醒来，想到过去种种违犯的过失，也是惭愧得无地自容。

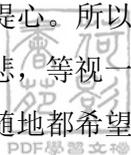
因此，真正要做到不管你走到哪里，都不愧对自己的心，是因为心没有亏欠，没有亏欠众生、戒律与佛法。而且戒律是



定慧的基础，戒律没有办法清净的话，也不可能得定，因为心常常不安，做错事、说错话，心中充满了烦恼。因此不管你修什么法门，都很难得定。得定的基础一定是从戒律来，你随时心安理得，没有什么愧对、惭愧、羞愧心的话，不管从哪个法门入手，很容易就得定了，有了定才可能有空性的智慧。所以戒律是基础，这个做不到的话，也不可能圆满地发菩提心。

因此，第二个条件，检查自己菩提心圆不圆满，就看你菩提心戒有没有常常持守，做到念念都在这个戒律上，任何情况下，都不可能舍弃众生，忘失菩提心。因为定慧对菩萨道来讲是非常重要的，要不然都是烂好人。那个“慈悲生祸害，方便出下流”怎么来的？就是因为没有空性的智慧，什么事情该做、不该做，模棱两可、不知所措，都是因为定慧力不足的关系。所以心很容易受到外境的影响，然后又没有智慧的判断，以为自己在行菩萨道，在发菩提心，其实做的都是什么？祸害、下流的事情。

第三个，检查自己是不是恒常在欢喜当中？这个欢喜是怎么来的呢？一定是发菩提心来的。不是真正发心的人，他不可能恒常欢喜，顺境有一点欢喜心，可是逆境他就欢喜不起来。善缘可以有欢喜心，恶缘的时候也没办法生起欢喜心。所以想要恒常欢喜，就要做到不管善缘还是恶缘，顺缘还是逆缘，全部都是菩萨道。前面讲过，可以转恶缘为菩提道，因此顺境可以发心，逆境也可以发心，善缘、恶缘都可以发菩提心。所以他能够恒常欢喜是从这里来的，心中充满了无限慈悲，等视一切众生平等，没有对象的差别，对谁都一样，随时随地都希望



众生欢喜，远离悲苦。因此他的心中，每天都充满了宁静、安详、快乐、满足。

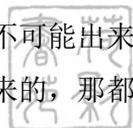
最重要是这个满足；因为人满足的时候才会快乐，你缺这个、缺那个，求这个、求那个，当你心有匮乏的时候，是不可能欢喜的。然后又求不到，就求不得苦，求到又怕失去，也还是苦！只有当我们心中真正感觉充实的时候，你才能真正生起欢喜、满足、无所求。对目前自身的身心状况非常满意，对外在的环境非常满意，对国家、政府、社会非常满意，对整个地球、世界、法界非常满意。因此我们不用去哪边静坐，在这边静坐也一样发菩提心，共襄盛举，这边的磁场应该是比较好的，因为我们是慈悲的磁场，对不对？所以这个满足非常重要，不然就是会挑剔，你再怎么做，他还是有意愿、还是不满意。

想想，我今天不用自己耕田，就有饭吃，是不是应该很欢喜？种田多辛苦！春天要插秧，像现在外面三十几度，还得拿着锄头去耕田。相较之下，我们是不是很幸福？我们不用织布就有衣服穿，还有名牌可供选择，是不是很幸福？出门有这么多交通工具，每条路都铺得那么平坦，不用走泥巴路。我们小时候乡下都走泥巴路，道路崎岖不平，如果打赤脚，脚还会受伤，不像现在的路，多么平坦，有没有充满感激之心？也没有啊！为什么没有？我们就要好好检讨了。其实我们每一刹那都在受用众生辛苦血汗的成果，我们拿来就受用了，觉得理所当然，一点都没有想要回馈的心，也没有感激的心。



所以我们不满足的原因在这里，因为我们心中有匮乏。那匮乏从哪里来？从我贪来，我的贪不能够被满足，就匮乏了。贪又是从“我”来，欲求不满，那个贪是无底洞，永远不可能填满的。除非你做到无贪，把“我”的执著解决掉，不然你是永远不可能满足的。只要有我，就有贪，就不可能满足，每天想的都是“你为什么不对我好一点？你怎么不给我多一点？你不关心我！”都是要求别人对你好一点，你有没有对别人主动关怀？每天有没有想怎么来回馈社会？怎么服务人群？怎么报众生恩？我们每天受用的都是他们辛苦的结果，那我们怎样报他们的恩呢？我能够为这个国家、社会做什么？为人群做什么？我们应该每天想的是这个，这点做到的话，前面第一个条件就有了，心心念念都在众生身上。

一个发菩提心圆满的人，他不但心中充实，而且他想的是怎样给、给、给，而不是要求、要求、要求更多。所以心中能够恒常欢喜，跟外在境界没关系，是因为他心中随时都充满了慈悲。最重要的就是充实，为什么充实？因为一切都本自具足，就不用往外找，你本来就有，自家珍宝比外面的还好，为什么要往外面找？不是很奇怪吗？回过头来找找你本自具足的珍宝，其实它一样也没少，对不对？慈悲、智慧、无量的善巧方便、神通德能，一样都没少，本来就有。在你发起菩提心之后，这些它会慢慢地出来。你的“我”那么坚固，它就是出不来。因为你每天抓着自己的习气、烦恼、业力，它不可能出来的，它是无我之后才出来的，发菩提心之后才会出来的，那都



PDF 學 醫 文 庫



是本来就有的。所以，一个真正发菩提心圆满的人，他心中为什么那么充实？就是因为他已经能够见到自性，他知道菩提自性本自具足、能生万法，一切都是从这个源头出来的，所以他不缺少什么，不用到外面去找。

第四个，即使是散乱心的时候，他也不忘失发菩提心。像我们功夫还不纯熟的时候，我们要常常提念，当心不平等、有对象差别的时候，要告诉自己：我不可以有好恶，对境界或者任何的人事物，应该平等心对待。可是很快又回到原来的习气，因为我们已经习惯二元对立，太熟悉这个路线了。因此当我们有所决定的时候，就一定是对、错，是、不是，要、不要，好、不好，所以才要不断的提醒自己保持觉知，不要落入二元对立。我们前面介绍过修菩提心的方法，不管是世俗菩提心，还是胜义菩提心，在没有纯熟之前，我们都要不断不断地提醒自己。因此当我们心散乱，或是失念、打妄想、放逸、懈怠、昏沉、掉举的时候，就会忘失菩提心，所以我们要不断不断的提醒自己。

可是一个真正发心圆满的修行人，他不需要再提醒自己了，能够任运自然，即使看起来他是在散乱的状态，或者晚上睡着的时候，他都不可能忘失菩提心，所以我们才会说他发心已经圆满了。因为在任何情况下，他都不可能忘失，念念都是在世俗菩提心、胜义菩提心上面，他念念当下都是跟空性的智慧相应，知道一切法如幻，然后随缘来利益众生，心中又没有任何的贪著。做到这个程度，醒着的时候，就可以任运自然；即使睡



着，也可以任运自然；妄想、失念的时候，还是可以任运自然。那临终有没有把握？一定有把握。所以临终一定是带着菩提愿走的，哪里需要就哪里去，不会说自己想要去哪里，没有这个念头了，哪边因缘成熟就到哪里，随着你的菩萨发心或是菩提愿，到不同的世界受生，继续做利益众生的事情。

以上四点，就是检查自己发心圆不圆满的四个准则，如果发现自己哪个部分还要加强的话，就是在这个上面继续用功，一直到功夫纯熟为止。

有关于菩提心的课程，到这边就圆满结束。希望各位师兄能够早日发心圆满，不是为了自己的成就，而是为了广大无量无边众生的需要。因为你们现在知道了，他们还不知道，所以你们要赶快成就，然后去告诉他们。这就是我们为什么要修菩提心的原因，从头到尾都不是为了自己，不是为了要保护自己，也不是为了要对抗外境，或是人与非人的干扰，都不是。没有对立的心，这样菩提心才能够真正圆满。

（师颂，众师兄跟颂）愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。



PDF 學 器 文 禮





普为读诵受持辗转流通者回向

愿以殊胜功德海 回向法界诸众生
世世安稳充法喜 无始业尽心清净
疾苦灾难悉消除 慧开福增永不退
以此法缘微妙因 今世必当成道种



普愿见闻者
悉皆发菩提
我等与众生
皆共成佛道



荷影书苑
编排



【法宝贵在学修流通·请君切勿束之高阁】