

发菩提心共修(一)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
二〇一四年一月五日

前面我们虽然心得报告一年的发菩提心，那各位师兄也说很难嘛，所以我们就想办法，看有什么方法、或者是修法，可以加强我们的菩提心，然后让它在日常生活当中也变成可以修的一种法门。

现阶段很难发菩提心最主要的原因，就是还有我，只要有我，那要想到其它的众生就比较困难。因为都是先把自己照顾好了，才有其它的时间或者心情去想到其它的众生。所以有我之前，发菩提心都是有困难的。所以我们就想怎么样把这个我，能够让它很自然的就可以消弭掉，或者是认清楚它实际上不是真实有的。想要认清楚这个我不是真实有，就除非你证到无我空性的智慧。所以除非你了解空性，明白一切法自性是空的，你才可以把我或者是一切法，证悟到它本来是没有的。所以我们在日常生活当中就要不断不断的思惟，一切法它其实不是真实存在的。

我们念过唯识二十颂之后，或者是八识规矩颂，也是有帮忙的，有了唯识的理论的基础，我们就能够很快的就现起，一切法它其实是心识的变现，它不是真实存在的原因，都是我们心识所变现的。就是三界唯心，然后都是八识所变现的，就是三界唯心，万法唯识，都是我们心识所变现的。

所以等一下我们练习就首先思惟，一切法都是我们心识所变现的。我们了解一切法都是心识所变现的，再进一步我们就会以为心识是实有的。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，以为能变现的心识它是实有的。所以这样子还没有办法完全契入空性，因为还有能所，有一个能变现的心识、所变现的一切法，还有二元对立，所以这样子也没有办法直接契入空性。所以接着我们要思惟，能变现诸法的心识也不是实有的。

我们知道八识它是生灭生灭的，它只是生灭的相续，所以由八识所变现的身心世界，它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。所以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。那我们这样思惟的目的是什么呢？就是要破我们刚才说的执着，以为

一切法它是真实有的，那一切的我执跟法执，都是由这里才生出来的。因为你以为实有，你才会起执着，所以我们前面为什么要这样思惟，是为了要破除对「我」的执着。

这个「我」，就是人我跟法我，都在这个我的范围，就是我执跟法执。因为你这样思惟它能够破除，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。能所双亡之后，还剩下一个什么？能对治的心嘛，对不对？因为你前面的思惟是为了要对治、要破除那个「我」的执着，那你现在知道能所都不是实有的，它都销融了之后，还剩下一个能对治的心，对不对？前面是你要对治的法、所对治的法，还有一个能对治的心。所以第三步，我们就要把这个能对治的心也没有，为什么？因为你所对治的法不是实有的，那你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，就一切的妄念都可以消除，然后你就安住在这个清净无念当中，在清明无念当中，这个清明无念就是我们自性本有的一个境界。所以当妄念不生的话，我们本有的那个清净的自性，就能够现前。所以我们透过前面的思惟，就能够让我们的自性现前，就能够直接契入空性。那有了这个空性的智慧，我们自然就不会再生起我执跟法执，那只要跟空性相应的菩提心，这个时候再发的菩提心，是无我空性智慧相应的菩提心，我们叫做「胜义菩提心」。

所以这个就是平常我们怎么样来思惟空性的道理，然后进一步生起胜义菩提心的方法，就是我们刚才介绍的方法，那我们等一下就这样子来练习。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，所以能所都不是实有的，那你那个对治的心也就不需要存在了，所以能对治的心再把它销融。这时候一切妄念就能够止息，为什么能够止息？就是都不是实有的嘛，那就没有什么好想的，对不对？所以这个时候一定是能够止息一切的妄念，那我们的般若无分别智，这个时候就有机会现前。在这个空性的智慧所生起的菩提心，我们称为胜义菩提心。

好！那我们现在练习！

（坐中发菩提心练习）

好，刚才这个修法是我们在坐中修，就是打坐的时候这样思惟。那经常

这样练习，就是能够对空性有比较深刻的体悟。那下座之后我们也可以尽量保持这样的思惟，也是面对一切境界现前的时候，我们就可以思惟它，就像金刚经上面说的：「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，那能变现一切法的心识也不是实有的，这样子思惟是为了要对治一切法实有的执着。那既然思惟一切法不是实有的，一切法不是实有的，那能对治的心当然也不需要了。因为我们这样子思惟，是为了要对治实有的执着，既然知道它不是实有的，当然这个能对治的心也不需要。然后就能够安住在这样的一个，跟空性智慧相应的这样的一个状态当中，可以加速我们对智慧的了悟，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。就是有喜欢的人、讨厌的人，也没有特别喜欢还是讨厌的人，一般都是这样子嘛，所以一切众生我们都在心里面有分等级、有差别待遇。那这个问题怎么消除呢？我们复习过发菩提心就知道要如母，就要思惟一切众生……，我轮回了这么久，他很可能就是我往世最亲爱的母亲，这个念头也要不断不断的生起。我们这样一想到之后，我们那个对象的差别，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，就是你过去跟往世的母亲的关系好不好，如果是恩德比较多的话，可能现在看到他就很欢喜，可能过去相处得不是很愉快，所以你现在看到他不是很欢喜。不过也没关系，我们有了这样的一个思惟之后，我们就视一切众生，都把他当作是我们往世最亲爱的母亲，这样子来看待就错不了，这样子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对我最关心，然后照顾我最多、对我有大恩德的母亲，这样子来看待。那既然对我有大恩德，我怎么报恩呢？就希望他能够远离一切痛苦，然后得到一切的快乐，希望一切众生都能够远离痛苦，得到快乐。这个就是我们过去复习过的如母、念恩、报恩。我们也这样子思惟一年了，可是还是发不起来嘛，对不对？所以，那就表示没有实际行动，就是说你平常没有再进一步做这样的练习，怎么样的练习呢？就是说你要观想一切众生的苦化成黑气，然后吸入到你的心中，把它化空，然后你再吐出你所有的善业功德，善业功德的果报是什么？就是乐，你现在善业功德所形成的乐，借着你的吐气把它吐出去，就好像太阳光，

太阳发光，然后这个光照耀到一切众生的身上，那一切众生得到这个光之后，他就能远离一切痛苦。我们就是顺着我们的呼吸，作这样的观想。因为你说念念，可是我一下就失念了，可是你一定要呼吸，对不对？所以你只要呼吸，你就可以作这样的观想，很方便。所以它等于是说你在每个呼吸当中，都没有忘记知母、念恩、报恩，而且把它化成空气，这样子来回报到众生的身上。

你不要以为你这样观想就你家的事而已，没有。你可以因为经常这样子作观想，而实际上就把你那个慈悲的磁场，扩展到你周遭的一切众生的身上。那个就是念力的作用，它一定有这样的功能。所以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，这样的一个菩提心，这个菩提心我们就称为世俗菩提心。

所以我们等下来练习，就是先思惟一切众生，好像我们往世的母亲一样，对我有大恩德。那怎么报恩呢？就是希望他能够远离一切的苦，得到一切的快乐。那怎么作实际的行动呢？那我就借着我的呼吸，当我吸气的时候，我就思惟一切众生的苦化成黑气，吸进入我的心中化空，然后我再把我一切善业功德，所形成的乐吐出去，吐出去的这个息就好比太阳放光，照耀到一切众生的身上。那一切众生一旦接触到这个阳光，他立刻就能够远离一切痛苦，得到一切的快乐，这样子来练习。

我们现在试试看。

（坐中发菩提心练习）

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，我们下座之后，也希望这个菩提心不要间断。所以在我们行住坐卧，或者是吃饭、睡觉，作任何事情，实际上都可以保持这样的心念，就是愿一切众生的苦都在我身上成熟，愿一切的乐都在众生的身上成熟；愿一切众生的苦都在我的身上成熟，愿一切的乐都在众生的身上成熟。

当然我们也不可能念念都保持得这么好，有时候还会发个小脾气、起个瞋恚心、看到喜欢的还不免会生起贪欲。所以当一切烦恼生起的时候，我们依然还是有办法发菩提心，那怎么发呢？就是我这一念不高兴的时候，我就想希望一切众生都能够远离瞋恚。那我现在当下这个瞋恚心生起的时候，我

希望一切众生的瞋恚都在我身上成熟，既然一切众生的瞋恚心都在我身上成熟的话，那一切众生就能够远离瞋恚心了，对不对？因为都在我这边报了，他们就没有瞋恚心，这样子来思惟。

当我这一念贪欲起来的时候，我也同样的这样子来思惟，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，就希望一切众生的贡高我慢的心，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子来思惟，那你马上就可以转念发菩提心。即使是带着你的烦恼，但是依然可以发菩提心。这个就是这个法门殊胜的地方，不怕你生烦恼，你马上第二念就转成菩提心。

这样做有什么好处呢？就是你本来生烦恼要造业的，这下不会了，因为你转成菩提心，所以将来本来要造业受报的苦，就在这个时候就报掉了。所以它不会真正的造下罪业，然后将来还要再受报。所以它等于是提前把你将来要受的那个业报的苦，提前到现在来受，只要你一念转成菩提心，这个业就不会造下去，而且又能够增长菩提心的功德。

所以我们今天所介绍的这个，有关于胜义菩提心，还有世俗菩提心的修法，它可以在坐中修，也可以下座之后在日常生活当中，每一分、每一秒、每一个呼吸当中、每一个念的当下，你都可以生起胜义菩提心，还有世俗菩提心。我们可以交换着修，可以面对一切境界，就思惟一切法如梦幻泡影，也不是真实存在的，然后你就不会对现前的境界，这么样的执着，以为它是真实有的，然后生起我执跟法执，当下我们就可以销融在这个空性的智慧当中。当你明白这一切法不是真实有，只是心识所变现的，心识也不是真实有，这样子思惟是为了对治实有的执着，那现在既然知道一切法不是实有的，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。

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，生起知母、念恩、报恩，还有自他交换，这样子来修。在一切时、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。当我生起烦恼的时候，我一样可以转念发菩提心，希望一切的烦恼都在我个人身上成熟，希望一切众生都能够远离烦恼。相信如果每一念都这样子来修的话，应该很快就能够圆满我们的胜义还有世俗菩提心。

好，那我们今天的课程，就介绍到这里。