

發菩提心共修(一)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於臺北新店
二〇一四年一月五日

前面我們雖然心得報告一年的發菩提心，那各位師兄也說很難嘛，所以我們就想辦法，看有什麼方法、或者是修法，可以加強我們的菩提心，然後讓它在日常生活當中也變成可以修的一種法門。

現階段很難發菩提心最主要的原因，就是還有我，只要有我，那要想到其他的眾生就比較困難。因為都是先把自己照顧好了，才有其他的時間或者心情去想到其他的眾生。所以有我之前，發菩提心都是有困難的。所以我們就想怎麼樣把這個我，能夠讓它很自然的就可以消弭掉，或者是認清楚它實際上不是真實有的。想要認清楚這個我不是真實有，就除非你證到無我空性的智慧。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，證悟到它本來是沒有的。所以我們在日常生活當中就要不斷不斷的思惟，一切法它其實不是真實存在的。

我們唸過唯識二十頌之後，或者是八識規矩頌，也是有幫忙的，有了唯識的理論的基礎，我們就能夠很快的就現起，一切法它其實是心識的變現，它不是真實存在的原因，都是我們心識所變現的。就是三界唯心，然後都是八識所變現的，就是三界唯心，萬法唯識，都是我們心識所變現的。

所以等一下我們練習就首先思惟，一切法都是我們心識所變現的。我們了解一切法都是心識所變現的，再進一步我們就會以為心識是實有的。一切法能夠如夢幻泡影，是因為它是我們心識所變現的，可是這樣就會有一個過失，以為能變現的心識它是實有的。所以這樣子還沒有辦法完全契入空性，因為還有能所，有一個能變現的心識、所變現的一切法，還有二元對立，所以這樣子也沒有辦法直接契入空性。所以接著我們要思惟，能變現諸法的心識也不是實有的。

我們知道八識它是生滅生滅的，它只是生滅的相續，所以由八識所變現的身心世界，它也是生滅相續的存在而已，不是永恆不變的，不是常住不滅的。所以我們明白心識所生的一切法不是實有，能變現一切法的心識也不是實有。那我們這樣思惟的目的是什麼呢？就是要破我們剛才說的執著，以為

一切法它是真實有的，那一切的我執跟法執，都是由這裡才生出來的。因為你以為實有，你才會起執著，所以我們前面為什麼要這樣思惟，是為了要破除對「我」的執著。

這個「我」，就是人我跟法我，都在這個我的範圍，就是我執跟法執。因為你這樣思惟它就能夠破除，知道所變現的，還有能變現的，都不是真實存在的，這樣就可以能所雙亡。能所雙亡之後，還剩下一個什麼？能對治的心嘛，對不對？因為你前面的思惟是為了要對治、要破除那個「我」的執著，那你現在知道能所都不是實有的，它都銷融了之後，還剩下一個能對治的心，對不對？前面是你要對治的法、所對治的法，還有一個能對治的心。所以第三步，我們就要把這個能對治的心也沒有，為什麼？因為你所對治的法不是實有的，那你能對治的心還需不需要存在？也不需要存在了。

所以，如果能夠思惟到這個地步，就一切的妄念都可以消除，然後你就安住在這個清淨無念當中，在清明無念當中，這個清明無念就是我們自性本有的一個境界。所以當妄念不生的話，我們本有的那個清淨的自性，就能夠現前。所以我們透過前面的思惟，就能夠讓我們的自性現前，就能夠直接契入空性。那有了這個空性的智慧，我們自然就不會再生起我執跟法執，那只要跟空性相應的菩提心，這個時候再發的菩提心，是無我空性智慧相應的菩提心，我們叫做「勝義菩提心」。

所以這個就是平常我們怎麼樣來思惟空性的道理，然後進一步生起勝義菩提心的方法，就是我們剛才介紹的方法，那我們等一下就這樣子來練習。首先思惟一切法是我們心識所變現的，所以它不是實有的。第二步能變現的心識也不是實有的，因為它也是生滅、無常、無自性的，所以能所都不是實有的，那你那個對治的心也就不需要存在了，所以能對治的心再把它銷融。這時候一切妄念就能夠止息，為什麼能夠止息？就是都不是實有的嘛，那就沒有什麼好想的，對不對？所以這個時候一定是能夠止息一切的妄念，那我們的般若無分別智，這個時候就有機會現前。在這個空性的智慧所生起的菩提心，我們稱為勝義菩提心。

好！那我們現在練習！

（坐中發菩提心練習）

好，剛才這個修法是我們在坐中修，就是打坐的時候這樣思惟。那經常

這樣練習，就是能夠對空性有比較深刻的體悟。那下座之後我們也可以儘量的保持這樣的思惟，也是面對一切境界現前的時候，我們就可以思惟它，就像金剛經上面說的：「一切有為法如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」一切法不是真實的，那能變現一切法的心識也不是實有的，這樣子思惟是為了要對治一切法實有的執著。那既然思惟一切法不是實有的，一切法不是實有的，那能對治的心當然也不需要了。因為我們這樣子思惟，是為了要對治實有的執著，既然知道它不是實有的，當然這個能對治的心也不需要。然後就能夠安住在這樣的一個，跟空性智慧相應的這樣的一個狀態當中，可以加速我們對智慧的了悟，空性智慧的了悟。

還有另外一個我們很難發菩提心的原因，就是我們有對象的差別，有怨親中庸的差別。就是有喜歡的人、討厭的人，也沒有特別喜歡還是討厭的人，一般都是這樣子嘛，所以一切眾生我們都在心裡面有分等級、有差別待遇。那這個問題怎麼消除呢？我們複習過發菩提心就知道要如母，就要思惟一切眾生……，我輪迴了這麼久，他很可能就是我往世最親愛的母親，這個念頭也要不斷不斷的生起。我們這樣一想到之後，我們那個對象的差別，就沒有這麼明顯了，因為都是我們往世的母親。那現在喜不喜歡，就是你過去跟往世的母親的關係好不好，如果是恩德比較多的話，可能現在看到他就很歡喜，可能過去相處得不是很愉快，所以你現在看到他不是很歡喜。不過也沒關係，我們有了這樣的一個思惟之後，我們就視一切眾生，都把他當作是我們往世最親愛的母親，這樣子來看待就錯不了，這樣子你的菩提心才有可能會發出來。

所以，我們首先要思惟的就是，一切眾生都有如我往世對我最關心，然後照顧我最多、對我有大恩德的母親，這樣子來看待。那既然對我有大恩德，我怎麼報恩呢？就希望他能夠遠離一切的痛苦，然後得到一切的快樂，希望一切眾生都能夠遠離痛苦，得到快樂。這個就是我們過去複習過的如母、念恩、報恩。我們也這樣子思惟一年了，可是還是發不起來嘛，對不對？所以，那就表示沒有實際行動，就是說你平常沒有再進一步做這樣的練習，怎麼樣的練習呢？就是說你要觀想一切眾生的苦化成黑氣，然後吸入到你的心中，把它化空，然後你再吐出你所有的善業功德，善業功德的果報是什麼？就是樂，你現在善業功德所形成的樂，藉著你吐氣把它吐出去，就好像太陽光，

太陽發光，然後這個光照耀到一切眾生的身上，那一切眾生得到這個光之後，他就能夠遠離一切的痛苦。我們就是順著我們的呼吸，作這樣的觀想。因為你說念念，可是我一下就失念了，可是你一定要呼吸，對不對？所以你只要呼吸，你就可以作這樣的觀想，很方便。所以它等於是說你在每個呼吸當中，都沒有忘記知母、念恩、報恩，而且把它化成空氣，這樣子來回報到眾生的身上。

你不要以為你這樣觀想就你家的事而已，沒有。你可以因為經常這樣子作觀想，而實際上就把你那個慈悲的磁場，擴展到你周遭的一切眾生的身上。那個就是念力的作用，它一定有這樣的功能。所以你每一口呼吸都充滿了慈悲心，每一口呼吸都是想要怎麼去利益眾生，這樣才能夠加強，希望一切眾生離苦得樂，這樣的一個菩提心，這個菩提心我們就稱為世俗菩提心。

所以我們等一下來練習，就是先思惟一切眾生，好像我們往世的母親一樣，對我有大恩德。那怎麼報恩呢？就是希望他能夠遠離一切的苦，得到一切的快樂。那怎麼作實際的行動呢？那我就藉著我的呼吸，當我吸氣的時候，我就思惟一切眾生的苦化成黑氣，吸進入我的心中化空，然後我再把我一切善業功德，所形成的樂吐出去，吐出去的這個息就好比太陽放光，照耀到一切眾生的身上。那一切眾生一旦接觸到這個陽光，他立刻就能夠遠離一切的痛苦，得到一切的快樂，這樣子來練習。

我們現在試試看。

（坐中發菩提心練習）

剛才這個修法也是在坐中修，我們打坐的時候就這樣來思惟，知母、念恩、報恩、自他交換。同樣的，我們下座之後，也希望這個菩提心不要間斷。所以在我們行住坐臥，或者是吃飯、睡覺，作任何的事情，實際上都可以保持這樣的心念，就是願一切眾生的苦都在我身上成熟，願一切的樂都在眾生的身上成熟；願一切眾生的苦都在我的身上成熟，願一切的樂都在眾生的身上成熟。

當然我們也不可能念念都保持得這麼好，有時候還會發個小脾氣、起個瞋恚心、看到喜歡的還不免會生起貪欲。所以當一切煩惱生起的時候，我們依然還是有辦法發菩提心，那怎麼發呢？就是我這一念不高興的時候，我就想希望一切眾生都能夠遠離瞋恚。那我現在當下這個瞋恚心生起的時候，我

希望一切眾生的瞋恚都在我身上成熟，既然一切眾生的瞋恚心都在我身上成熟的話，那一切眾生就能夠遠離瞋恚心了，對不對？因為都在我這邊報了，他們就沒有瞋恚心，這樣子來思惟。

當我這一念貪欲起來的時候，我也同樣的這樣子來思惟，願一切眾生的貪欲在我的身上成熟，一切眾生都能夠遠離貪欲。當我覺得自己很了不起的時候，就希望一切眾生的貢高我慢的心，在我的身上成熟，這樣眾生就能夠遠離貢高我慢的心。任何的煩惱生起都可以這樣子來思惟，那你馬上就可以轉念發菩提心。即使是帶著你的煩惱，但是依然可以發菩提心。這個就是這個法門殊勝的地方，不怕你生煩惱，你馬上第二念就轉成菩提心。

這樣做有什麼好處呢？就是你本來生煩惱要造業的，這下不會了，因為你轉成菩提心，所以將來本來要造業受報的苦，就在這個時候就報掉了。所以它不會真正的造下罪業，然後將來還要再受報。所以它等於是提前把你將來要受的那個業報的苦，提前到現在來受，只要你一念轉成菩提心，這個業就不會造下去，而且又能夠增長菩提心的功德。

所以我們今天所介紹的這個，有關於勝義菩提心，還有世俗菩提心的修法，它可以在坐中修，也可以下座之後在日常生活當中，每一分、每一秒、每一個呼吸當中、每一個念的當下，你都可以生起勝義菩提心，還有世俗菩提心。我們可以交換著修，可以面對一切境界，就思惟一切法如夢幻泡影，也不是真實存在的，然後你就不會對現前的境界，這麼樣的執著，以為它是真實有的，然後生起我執跟法執，當下我們就可以銷融在這個空性的智慧當中。當你明白這一切法不是真實有，只是心識所變現的，心識也不是真實有，這樣子思惟是為了對治實有的執著，那現在既然知道一切法不是實有的，能變現的心識也不是實有的，當然能對治的心也不需要存在了。你當下就可以融入到空性當中，而發起勝義菩提心。

雖然一切法如幻，一切眾生也是如幻的，但是我還是要對如幻的眾生，生起知母、念恩、報恩，還有自他交換，這樣子來修。在一切時、一切處，都不忘發菩提心，希望一切眾生都能夠遠離痛苦，得到究竟的安樂。當我生起煩惱的時候，我一樣可以轉念發菩提心，希望一切的煩惱都在我個人身上成熟，希望一切眾生都能夠遠離煩惱。相信如果每一念都這樣子來修的話，應該很快就能夠圓滿我們的勝義還有世俗菩提心。

好，那我們今天的課程，就介紹到這裡。