

發菩提心共修(四)  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於臺北新店  
2014年3月23日

我們這一世的修行，就是希望能夠多種一點善根的種子，這個善根的種子關係到我們這一世能不能快速的成就。

那什麼是善根的種子呢？就是我們無量劫熏習在第八識，第八阿賴耶識裡面的種子，有關於正見的種子、正知見的善根的種子。我們常常說這個人宿世善根深厚，那表示說他過去世已經栽培了非常深厚的善根，所以他在這一世聽聞佛法能夠馬上了解，而且馬上契入所了解的境界，這個都是靠善根的種子。所以如果我們聽經聽了半天，糊里糊塗的，似懂非懂，不是很了解，就算好像懂了，可是又沒有辦法契入當下的境界，這個都是善根力不足的原因。所以我們現在修習這個法門，就是希望能夠多多種下這個菩提心的種子、這個善根的種子，不但這一世需要，臨終需要，將來生生世世都是需要它，一直到開悟、成佛為止，都是靠這個菩提心、善根的種子。

這是有關於聽聞方面，我們首先聽聞佛法，然後思惟、然後修習，聞思修，所以能夠當下聽了就悟入，這個就是宿世善根。或者是過去世熏修這個菩提心的法門已經很久了，所以他可以馬上覺得很相應，然後很法喜，很快就工夫也能夠做得到，所以他在這一世就有可能快速成就。那如果善根力不是那麼足的話，我們也希望能夠這一世，多多再繼續熏修這個菩提心的善根種子。

所以，我們首先就是要聽聞這個法門，然後多多地思惟，然後最主要是修習，不斷不斷的熏修，一直到工夫純熟為止。因為我們看大部分的修行人就是都很會講，因為他聽多了，就是聽聞的部分很多，所以你講到什麼理論，空啊、有啊，還是什麼所有佛法的，他都說得頭頭是道，但是境界一來，碰到事情的時候，還是業力、煩惱、習氣的力量比較強，工夫一點都使不上力。所以我們就知道，不但要有正法的種子，善根的種子，而且還要數數的串習這個工夫，所以我們所聽聞過的世俗菩提心、勝義菩提心，希望這些內容能夠不斷的熏修，一直到工夫純熟為止。

那我們修行最主要，就是希望能夠伏煩惱。我們也知道煩惱最主要的根

源是我執，那什麼法門可以斷除我執最快？還是發菩提心。當你心中有眾生的時候，那個「我」的執著自然慢慢慢慢地就淡去了，念念在眾生身上，那當然那個「我」就漸漸地不會出現，所以斷我執是發菩提心最快。所以不斷熏修這個法門，工夫不斷不斷純熟，它就能夠破壞這個我執的力量，然後這個善根的種子，還有這個純熟的工夫，能夠生生世世牽引我們到什麼？如果這一世沒有成就，也能夠生在有佛法的地方，就是所謂能夠再得暇滿的人身，能夠繼續的來熏習。那我們也希望這個法門在成佛之前，能夠再生生世世都能夠遇到這個法門，還有傳給我們這個法門的上師，或者是善知識，我們要發這樣的願力。

所以，是什麼在牽引？首先是願力在牽引，我們發願生生世世都能夠種下這個菩提心的種子，而且生生世世都能夠熏修這個法門，一直到工夫純熟為止。也希望生生世世都能夠斷除我執，因為它是輪迴最主要的原因。不再輪迴了，那你是怎麼來的？憑什麼來的？就不是業力來的，而是願力來的。所以我們也是要發願，生生世世都能夠聽聞這個法門、修學這個法門，工夫不斷不斷的純熟，然後能快速的破壞我執的力量，然後牽引我們生生世世都能夠遇到傳法的善知識。我們有生之年，不斷不斷的這樣發願，一直到臨終也還是這樣子發願。所以活著的時候，我們是這樣發願，這樣子來修，臨終的時候，也還是這樣子繼續保持，我們讓它從這一世延續到臨終，然後再延續到下一世。

所以我們臨終的時候，也是一樣發這樣的願，怎麼樣？希望能夠在中陰身的時候，不迷惑顛倒，依然能夠生起世俗菩提心跟勝義菩提心，然後依靠它來牽引我們將來不管到哪一道，或者是在中陰身的時候，也希望能夠憶念這個法門，希望上師、三寶加持，在中陰身的時候，能夠繼續的修習這個法門，斷除我執的力量，然後以這個善根力，還有工夫的這個純熟力，加上破壞我執的這個破壞力，牽引我們未來一直到成佛之前，生生世世都能夠不遠離傳這個法門的善知識、上師，還有生生世世都不遠離修習這個法門。就是帶著這個願力，這個願力加上我們的這些善根力，剛才說的一共有五力（善根力、願力、破壞力、牽引力、修習力），靠著它牽引我們未來不管你投生到哪裡，你都是能夠繼續的來發心，繼續的來修學這個法門，還是一樣的能夠遇到傳授這個法門的善知識。

所以我們在臨終的時候，知道四大快要分散了，我們就是吉祥臥，躺下來，能夠吉祥臥，如果因為病痛，沒有辦法吉祥臥也沒關係，最主要是心念的力量。我們一樣的，就是像剛才這樣的發願，然後修習世俗菩提心，願一切眾生都能夠得到樂及樂因，這個是修慈心。願一切眾生都能夠遠離苦及苦因，這個是修習悲心。接下來，願一切眾生的苦在我身上成熟，我一切的善、樂功德，怎麼樣？迴施到一切眾生身上，就是修自他交換。跟著你的呼吸，不管你的呼吸是多麼的微弱，你都還是可以這樣子來修自他交換。想不到那麼多，沒關係，就一切眾生的苦，在我身上成熟，我一切的樂怎麼樣？在眾生身上成熟，隨著吸氣、吐氣，這樣子來思惟就可以了。或者是黑氣進來，在心中化空，白氣出去怎麼樣？一切善業功德，都能夠迴施到一切眾生身上。不需要很複雜，沒有關係，就是跟著吸氣跟吐氣，這樣子來修慈心、悲心，還有自他交換，這個是世俗菩提心的部分。

那勝義菩提心的話，就是思一切法如幻，所以我們知道一切法都是心識所變現的，我們活著的時候的身心世界是如此，等一下這口氣斷了，進入中陰身也是如此，都是我們心識所變現的，都是幻化的境界。所以對一切的境界我們不執著，所以不管是多麼恐懼，令我們害怕的境界現前，我們也依然能夠安住在菩提心當中，知道一切法如幻，不著在任何的境界上面。因為一切境界都是什麼？虛妄的，都是我們自心所變現的，這樣你就可以完全放輕鬆，帶著你的菩提心怎麼樣？一直到斷氣為止。

所以你就是世俗菩提心、勝義菩提心交換這樣子來修，一直到斷氣為止。所以我們現在就來練習，世俗菩提心跟勝義菩提心交換來修，就假設我們是臨終的時候，我們怎麼樣來修習這個法門，希望帶著菩提心進入中陰身，或者將來生生世世都依然能夠修學這個法門。

其實我們每天晚上睡覺也是可以這樣修，因為睡眠就是小死亡，每次進入夢境就等於是進入中陰身，差不多就是那個樣子。所以我們每天晚上如果臨睡前，能夠這樣子來練習這個法門，等到臨終的時候，就會怎麼樣？非常的熟悉，在任何的緊急狀況之下，你都依然能夠憶念起這個發菩提心的法門，不會來不及，不會說倉促到你連這個菩提心都生不起來。如果你平常都已經非常熟悉這個法門的話，只要一念，斷氣的那一念是跟菩提心相應，這樣就可以了。所以我們現在來練習看看，把它做熟一點。

（坐中發菩提心練習）

我們修行人，當然平常就已經準備好了，因為念死無常，平常就準備好隨時走。所以這個法門，如果工夫純熟的話，平常就是這樣子，隨時都準備好。那個遺囑當然就是早就寫好了，不是快斷氣的時候才趕快說拿紙筆來，也不是拿紙筆，就開始要交待一些事情，其實應該交待的事，平常就已經交待好了，隨時都準備好走。念死無常，不是就要做到每天都準備好，隨時都準備好？那我們現在就是隨時都準備好，然後怎麼樣？帶著菩提心，所以當我們知道時間差不多，該走了，所以我們就把那個帶不走的，就趕快把它處理掉，該供養的就供養，該布施的就布施，最主要是讓我們走得怎麼樣？了無牽掛，真正的都能夠放下，所以那個帶不走的，就把它快速的處理。那個帶得走的是什麼？就是我們剛剛說的，帶著你的菩提願，還有善根的力量，還有一些善業的種子，還有這個善的業力，加上願力，這樣應該就是很安全，一定沒有問題。不管你到哪裡去，都是走上這個菩提的道路。

所以即使在病痛當中，我們也依然可以修習這個法門。尤其是癌症，現在癌症幾乎已經要成為流行病了，流行病就是三不五時都聽到有人，周遭的朋友、親朋好友，就是罹癌的非常非常多，在未來這個時代，它就是會越來越多。所以我們要了解，這個癌症它到底發生的原因是什麼呢？它最主要的原因，就是我們生命的能量受阻，受到阻礙，那能量為什麼會受阻呢？就是情緒，負面的思考、負面的情緒，長時間的，不管你是憂鬱也好、悲傷也好、或者是憤怒也好、壓抑也好，長時間你的細胞就已經不是很健康了，就是說免疫力就下降。

因為長時間的負面的情緒跟負面的思考，會讓我們的免疫力下降。每個人身上都有癌細胞的，可是為什麼有些人會罹癌，有些人沒有發作？就是看你的免疫力夠不夠強，免疫力夠強是靠什麼？就是靠正面的思考、正面的情緒，每天都很開心、很快樂，然後充滿了慈心、悲心、菩提心，應該是沒有哪邊會阻塞的，生命能量非常的流暢。因為你心繫一切的眾生，隨時都散發出菩提、還有慈悲的磁場，所以你生命的能量不會受到任何的阻礙。

可是如果是負面的情況的話就會，看你阻礙在哪裡。譬如說：你的性生命方面，性的能量受到阻礙的話，女性容易罹患子宮頸癌。如果她的愛，愛得非常辛苦，就是不管她付出多少愛，都得不到怎麼樣？她預期的效果，她

就容易得乳癌。因為就是她可能從小到大的那個成長環境，她就是在一個缺乏愛的環境當中長大的，所以她就告訴自己除非我怎麼樣？付出比別人更多的愛，我才能夠討愛，才能夠把那個愛討到，怎麼樣？回報到我的身上，所以她一輩子都在做犧牲、奉獻，還有什麼？壓抑自己，強迫自己對別人愛的這樣的一個方式。所以當她付出一切的努力，可是回報都不是像她預期的這樣，她就罹患乳癌，所以她是愛的能量受到了阻礙。如果怕被愛傷害，那就容易罹患卵巢癌，既期待又怕受傷害，就是她在那個，也是成長的過程當中，她很怕……她很想愛人，可是又很害怕自己受傷，因此她的能量，那個愛的能量也是受到阻礙。可是方式跟剛才說的那個不同，所以它就以不同的方式來呈現出來。

所以任何一個癌症，都是經過很長時間，你要長出那個一公分、兩公分，那個至少要五年到十年，才能夠長出那麼一點點，所以它是長時間的情緒所累積，還有生命的能量阻礙所得到的結果。

可是它有一個誘發的因，就是他們研究報告指出：就是罹癌的前六到八個月，一般都有怎麼樣？生命重大的事件發生，所以它變成一個誘因，也許是生意失敗了、也許是情感受到了嚴重的創傷，不管是什麼人生重大的事故，或者是變化，然後導致他罹癌。就是在那個重大事件發生，讓他的免疫力瞬間降到谷底，再加上他前面長期的什麼？壓抑情緒的結果，終於就爆發了。

所以癌細胞是……我們身上的每一個細胞是怎麼樣形成的？我們現在應該都很清楚，心識的變現，我們心念怎麼想，你的細胞就怎麼長。所以你的心念是恨恨恨、埋怨埋怨埋怨，然後悲傷悲傷悲傷，你想你的細胞會很健康嗎？如果你每天很開心的過日子，你的細胞當然很健康。所以每個心念就決定我們的細胞怎麼長，每天埋怨自己、恨自己，什麼我怎麼這麼差，然後怎麼樣，你身上的細胞能夠承受你那麼大的怨嗎？那麼大的恨、那麼大的責怪嗎？你想它怎麼可能長得好。

所以一切法從心想生，還好我們學了佛法，又修了菩提心，這下就沒有問題了，應該是沒有什麼問題。每一個當下的心念，就來決定你身上每一個細胞，它是怎麼樣的變化。你好的心念，細胞就是好好的；你壞的心念，細胞也就毀壞了，也好不到哪裡去。所以明白這個原理的話，即使我們今天罹

癌也不害怕，因為過去那麼長時間的累積，生命能量阻塞的結果，我們也不害怕，沒關係，因為我現在有菩提心法。我要不要對抗我的癌細胞？不需要，癌細胞是你自己心識變現的，你要對抗它嗎？你要對抗它，就表示說我連自己都要對抗，我不能忍受自己有存活的机会，那你想說你會好嗎？所以不管任何的病痛，即使是身上的癌細胞，不管它就是發展到末期，也沒有關係，我們就怎麼樣？愛它、接受它，因為它是你心識變現，你心念的結果，所以你一定要愛它，你一定要完全接受它，因為它是你心識所變現的。

所以一個愛自己的人，才有能力去愛眾生，連自己都照顧不好的人，都沒有能力照顧，都每天那麼怨恨自己的人，他是沒有能力去愛眾生。所以你叫他發菩提心、慈悲心，他也發不出來，為什麼？因為他沒有愛的能量，他連自己都已經捨棄了，都不能接受自己，他怎麼可能接受眾生？所以先要完全的接受自己，不管你現在是什麼狀況，完全的接受，因為每一個組織都是你心識所變現的，自己變現出來的，然後自己不能接受自己，不是很奇怪嗎？所以除非你能夠完全的接納自己，不管我今天有多少的缺點，我的個性是怎麼樣、脾氣怎麼樣，我完全的接納，因為它是長時間習氣、煩惱、業力的組合，我完全的接納。也因為我完全的接納自己，我才能夠開始接納別人，我能夠愛自己，我才有能力去愛別人。你這麼討厭自己，你很難去喜歡別人。

好，所以癌細胞也是我們的什麼？我們上課講過，它是我們的什麼？善友、上師、佛的化身，還記得嗎？癌細胞告訴我，還有這麼多負面的情緒跟思考，所以它等於是我最好的朋友。因為它告訴我，我這麼長時間的悲哀、憂鬱，不管什麼情緒，它等於是提醒我，我要轉化我生命的能量，從負的能量轉到正面的能量，所以它是我最好的朋友。因為我如果沒有生病，我可能還是怎麼樣？還是跟過去一樣啊，還是一樣憂鬱、還是一樣悲傷、還是一樣壓抑我的情緒，所以它是不是我最好的朋友？我今天生病，所以等於它告訴我：我應該要好好的怎麼樣？改變我的，可能負面的思考，調整我的情緒，讓我生命的能量可以怎麼樣？通暢無阻。

所以它是教導我的上師、善知識，教導我什麼？菩提心不圓滿，你才會走到這個地步，你還有這麼強烈的我執，因為所有的憂鬱、負面的情緒都是我執來的，有沒有？我的煩惱，有「我」才有煩惱、才有情緒，所以它是我的上師，等於是教導我菩提心還不圓滿。所以我發願從現在開始，好好地修

習世俗菩提心，還有勝義菩提心，它等於是佛的化身。

所以我們觀察很多癌友，他罹癌之後才知道怎麼樣？要珍惜生命，才知道要愛自己，才知道要怎麼樣？抒發自己的情緒，當他找到原因了之後，他開始是正常的生活了，他比過去怎麼樣？更愛惜生命，更愛惜自己。所以一切的病痛是不是等於是在教導我們、提醒我們？所以是我們生命的功課，也未嘗不是一件好事。

當你生病非常不舒服，或者非常痛苦的時候，也是一樣發心，我們自他交換修得多好，怎麼樣？我好痛、好痛，願一切眾生的痛都在我身上成熟，希望一切眾生都能夠遠離病痛。又發菩提心，隨時都可以跟菩提心相應，即使在最痛苦的時候，都能夠轉念。因為我們之前教導過了，怎麼樣？轉惡緣為菩提道，所以都很好用，任何的這個發菩提心的內容，隨時都可以運用。我們說一直到臨終，一直延續到未來世，從我們有生之年，一定要發願成就這個法門，今生不成就，也希望能夠快速成就。

好，那我們今天講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。