

菩提道次第廣論
上士道 4
(發菩提心)
最尊貴的淨蓮上師講解
講於新加坡大悲佛教中心

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們昨天修知母、念恩、報恩。既然發起「為利眾生願成佛」的菩提願，就要依這個次第一個、一個來修，才能夠真正的生起最後的菩提心。第一個，是先修對一切有情平等心，沒有對象的差別，之後呢，為了要讓我們的心能夠生起，願意幫助一切眾生離苦得樂，也願意擔起這個重擔，幫助一切眾生離苦得樂的這個重擔，除非我們把他觀想成好像是我們的愛子一樣，我們才願意發願幫助他離苦得樂。所以，前面知母、念恩、報恩，就是讓我們的心能夠視一切眾生，好像我們的愛子一樣這樣的，希望他們快樂，不希望他們痛苦，這是昨天講到的部分。

既然已經有了這樣的心之後，我們就能夠直接的給他快樂，直接的拔他的苦，就不會有任何的困難了。所以，接下來我們就是要修慈、修悲。所謂的慈，就是給眾生快樂，既然他是你的愛子，當然你就會希望他快樂，所以，我們修慈的對象是什麼呢？既然你發願要度盡一切的眾生，當然一切的有情，就是你修慈的對象。我們現在已經沒有怨、親、中庸的差別了，都是你修慈的對象，只要他不快樂，他就是你要修慈的對象，希望他能夠快樂。

那怎麼樣才能夠讓一切眾生快樂呢？除非你幫助他解脫輪迴的苦，幫他安立在涅槃的安樂當中，這個才是真正的給他快樂，幫助他解脫輪迴的苦。你也很真心切願的希望一切有情，都能夠真正的達到涅槃的安樂，而且你也願意擔起讓一切眾生快樂的重擔，在你的身上，這個就是修慈的部分。修慈的對象是誰呢？一切有情，都是你修慈的對象。希望他們都能怎麼樣呢？希望他們能夠獲得涅槃的快樂，幫助他們獲得，也希望他們能夠獲得，也願意負擔起這樣的重擔在我們身上，這個就是修慈的內容。

我們這樣子修慈，有什麼殊勝的利益呢？我們為什麼要修慈心呢？在一些經論當中就說了很多修慈的功德利益，它勝過你任何的布施。所以，在經中也這麼說，你以無量劫的時間，你這麼長的時間做什麼事呢？以無量的供養物，經常地供養佛，無量劫這麼長的時間，做什麼事呢？無量的供養，還不是一樣、兩樣，無量的供養物，不是偶爾供一下佛，是經常地來供養佛，這個福德很大了吧！但是比不上、還不如修慈心的一分。這麼大的福德，還比不上修慈心的一分。這樣我們就能夠明白，修慈心的殊勝利益，勝過你廣大的供養，然後經常地來供養佛。佛是我們供養的對象裡面最殊勝的，可是即便是這樣，又這麼長的時間，又是無量的供養，但是還比不上修慈心的一分。這樣一對比起來，我們就知道修慈心它的殊勝利

益功德有多大了。

在經裡面又說，你如果在一個淨土當中修清淨的梵行，時間經過百千俱胝年這麼長的時間，在淨土裡面修清淨的梵行，這樣所累積的福德，也比不上你心緣一切的有情，你對一切的有情發起慈心，只是一彈指這麼短的時間，還比不上它的福德。因為你在淨土當中，你是自己修清淨的梵行，雖然修行的時間很長，有百千俱胝年這麼長的時間，但是你都是自己在修，是爲了自己的成就，所以，你不是發菩提心來修清淨的梵行的。所以這樣的發心，就比不上你對一切的有情，發起這個慈心的福德來得大，而且時間只是一彈指，這麼短的時間。這個也是在說明，慈心它的功德非常的殊勝，只是一彈指，就有這麼大的功德，那何況是我們如果能夠心心念念都安住在這個慈心當中，心心念念都想到怎麼樣去利益眾生的話，那個福德就沒有辦法衡量，就太大、太大了。所以，我們才會說發菩提心累積資糧最快的原因就在這裡，它的功德是不可思議的。

那也有論當中作這樣的比喻，說你早上拿三百罐的飲食去布施，中午也拿三百罐的飲食去布施，晚上也拿三百罐的飲食去布施，可是這樣所獲得的福報，也比不上只是須臾之間的修慈（須臾就是很短），一剎那之間的修慈心。就是你這樣的布施，也比不上一剎那的慈心。

所以，它也說到一個有慈心的人，天人都敬愛，因為他爲什麼這一世會生在天上，做這個天人呢？就是因爲他有修四無量心，所以天人都修四無量心，所以他自己修慈無量、悲無量，所以他現在看到有人修慈心，他就很自然地生起恭敬、還有愛護他的心，就想要保護，所以他就是會日夜的守護在他的身邊。所以，修慈心才是最好的守護，而不是求很多平安符、還是什麼，戴在自己的身上，還是包包裡，還是掛在車上，都還不如你真正的發起這個慈心，希望能夠給一切眾生快樂，這個才是最好的守護，天人看到你是一個有慈心的人，他自然就日夜的守護你。

而且有慈心的人，因為他充滿了慈心，他希望給眾生快樂，他自己快樂不快樂？他一定是自己很快樂，才會有心情去讓一切眾生快樂，所以他的心是時常都處在喜樂當中。

心喜樂，身安樂，百毒不能傷，任何的毒都沒有辦法毒害他。像一隊人馬出國去旅遊，然後那個地方因爲貧窮落後，結果每個人都在瀉肚子、或者是食物中毒，奇怪了，就是他沒事。或者是吃了什麼含毒的三氯氰胺、還是什麼，就是有毒的，奇怪，他吃下去都沒事，什麼東西吃下去，有毒的，都沒事，爲什麼？就是因爲他是一個有慈心的人。

而且任何的刀杖，也不能夠傷害他。你要砍他、殺他，或者是用箭射他，像在打仗的時候，那個敵軍紛紛射箭，一箭一箭就朝他身上射，奇怪了，還沒有到他身上，在虛空中都紛紛落下，一支一支箭都紛紛落下，變成蓮花，這就是因爲他是有慈心的人，刀杖都不能夠傷害他。

而且他做什麼事情都很順利，不用花什麼力氣，很輕鬆愉快，心想事

成。不會說我想要做個生意，想要成就什麼事情，費盡千辛萬苦，然後花了很多的力氣、時間、金錢，可是還是不成就，那就是有障礙。所以一個修慈心的人，他不管做什麼事情，都是非常的順利，而且非常的輕鬆愉快的就完成了，不會讓他傷神、還是傷腦筋，都不會。

而且，萬一他這一世只是發慈心而已，但是他不一定修行的功夫很高，他也不一定有解脫，他只是充滿慈心這樣而已，所以死後會生在梵世當中，就是天界。所以，就算他這一世不能解脫，也有剛剛講的慈心的八種功德。

八種功德，我們再講一遍，第一個，是天人都敬愛；第二個，經常的守護他；第三個，內心多喜樂；第四個，身體多安樂；第五個，百毒不能傷；第六，刀杖不能害；第七，事不多勞，就能成就（你不會勞心勞力，然後它就很快就成就了）；然後將來當生梵世，這就是慈心的功德。

我們修慈心有次第嗎？也是跟前面一樣，先緣我們最親愛的人來修，因為最親愛的人，很快就能夠讓我們生起對他的慈心，希望他能夠得到真正的安樂。這個慈心生起了之後，我們就緣中庸，就是我們不認識的，不是怨、也不是親，中庸這樣的一個對象，一般來講，也沒有什麼困難。這個慈心生起了之後，我們就緣怨敵，就是曾經傷害我們的怨敵，但是我們還是能夠對他修慈心。當這個慈心也能夠生起的話，最後是徧緣一切有情來修慈心。這個就是修慈心的次第，一定要一個、一個的，按照這個次第來修。

可是，如果我們沒有經常修的話，就是有時候可以現起，有時候不能夠現起，所以為了加深我們對慈心的功力，就是讓我們慈心不退，我們就要經常的這樣子來憶念，怎麼樣憶念呢？就是想說一切有情都缺少快樂，大部分的人都是不快樂的，你看到真正快樂的人嗎？你們有看過真正快樂的人嗎？從來沒有憂愁、悲傷的，從來也不 **complain** 的，什麼事情在他身上都好像沒事，破產了沒事，股票跌沒事，沒有中馬票沒事，老婆跟人家跑了沒事，有嗎？有這種人嗎？真正快樂，從來就沒有看到他有什麼讓他傷心、難過、憂愁、悲傷，從來都沒有看過他有不開心的時候，任何時候看到他都很開心，有沒有這樣的人？有這樣的朋友嗎？可能你們都是啦，那就是現場以外的，大部分的人都不開心。所以，我們要經常的憶念一切的有情，他都是缺少快樂的，都是痛苦、煩惱的人比較多。為什麼大多數的人都是不快樂的呢？為什麼？不快樂，就是惡業的果報，為什麼大部分的時間不快樂？就是因為他惡業多，善業少，所以當然是感得是惡果比較多，善果比較少，這是講一般人沒有修行。所以，你一旦修行的話，就知道要斷十惡業，行十善業，所以慢慢你的善業多，惡業少，你也會事業、家庭、子女，一切都好像會比較順心，為什麼？因為善果慢慢地成熟了，所以你的日子也愈來愈好過了。

這個只是世間有漏的快樂，但是如果你還沒有解脫，你還沒有證果，你還沒有開悟，你還沒有成就，那對於那個出世間無漏的那個果，你也還

沒有獲得。所以，我們看一般的人，大多數的人，就是還沒有成就的人來講的話，他就是缺少世間有漏的快樂，他也缺少，這種出世間證果、無漏的快樂，他也缺少。所以，我們看周遭的人，大部分都是苦悶的，都是缺少快樂的，所以我們看了，就希望他能夠快樂，希望幫助他們獲得快樂，你這個慈心就能夠生起。所以，我們藉著經常這樣子來憶念，你的慈心就能每天不斷不斷地增長，因為你希望這些痛苦的人，都能夠得到快樂，你那個慈心自然就能夠生起來了，所以它是一個經常憶念的方法，能夠幫助我們的慈心隨時任運都能夠生起，而且每天不斷不斷地增長。

所以，什麼時候這個慈心才修圓滿呢？就是任何時候，你看到任何的有情，因為我們前面已經按照那個次第，一個一個都修慈心了，所以功夫純熟之後，你今天不管遇到任何的一個有情，不管是怨、親、中庸，就是一切的有情，你都能夠任運的生起慈心，這個時候你的慈心就圓滿了。

慈心圓滿，我們就修悲心，那怎麼來修悲呢？什麼是我們修悲的對象呢？就是一切還在輪迴當中受苦的眾生，就是我們修悲的對象，因為他們很苦，所以我們希望幫助他脫離這個苦。什麼最苦？就是輪迴最苦，世間的這些苦還不算苦，還在輪迴當中，才是最苦的。所以，只要還在輪迴當中的眾生，我們就發願幫他除苦，希望他真正的解脫輪迴，才能夠真正的除苦。還是一樣的，希望他能夠解脫輪迴，然後安立在涅槃的安樂當中，我也願意負起這樣的重擔，希望一切有情眾生，都能夠解脫輪迴的苦，都能夠證得涅槃的安樂，就這樣子來修悲心。

眾生有哪些苦呢？我們念過廣論的「思惟苦諦」就知道了，所謂的總苦，就是有八苦、六苦、還是三苦；所謂的別苦，就是六道個別、個別的苦，就是整個思惟苦諦的內容。所以，我們也經常思惟苦諦的內容，就比較能夠體會一切眾生，他們有哪一些輪迴的苦。

那你說小乘人，他也思惟苦諦，思惟苦諦是在中士道的部分，那個是小乘修解脫道，他們也思惟苦諦，我們現在修悲，也思惟苦諦，這兩個有什麼差別呢？小乘人他思惟苦諦，是爲了生起出離心，他看到輪迴有這麼多苦，他就心生厭患，然後一心求證涅槃，來解脫這個輪迴的苦，所以他是爲了自己一個人除苦而已。可是大乘人不一樣，我們現在大乘人修悲，他雖然是思惟苦諦，但是他是以悲心來見到種種輪迴的苦，因此發心拔除一切有情的苦，所以他是爲一切有情除苦，所以他思惟的苦越多，他的悲心也越多。這就是兩者的不同，一個是引發出離心，一個是引發悲心，同樣的思惟苦諦，但是結果不一樣，一個是爲了個人的解脫，所以他是引發他自己的出離心而已；一個是引發悲心，他要幫助一切眾生解脫輪迴的苦，所以不同。

修悲的次第也是一樣的，先緣親友，最親愛的人，然後第二個是緣中庸，第三個再緣怨敵，最後再緣十方一切有情修悲心。這個次第都是一樣的，都是依照這個次第，一個一個來修，一定是等到緣這個最親愛的人，

悲心生起，我們才進入下面一個，一個已經生起，才進入下一個，這樣你的悲心到最後才能夠徧緣一切的有情，都沒有絲毫的障礙，一定要一個、一個修。

那什麼時候，我們的大悲心才算圓滿呢？就是你的大悲心，不論見到任何的有情，能夠任運的生起，你的大悲心這個時候就圓滿。所謂的任運生起，就是你不會考慮一下、猶豫一下，今天看到這個人，我考慮考慮，看要不要幫他，看有沒有什麼舊仇新恨，看他過去對我好不好，我才決定要不要幫他，那個就是有考慮一下，有猶豫一下，這個你的悲心就不圓滿。這個師兄可以，那個師姊不可以，有對象的差別，你的悲心不圓滿。是面對一切的有情，任運生起大悲心，這個時候大悲心就圓滿，很自然的就生起了，不加思索的，就是說你沒有想一下，都沒有，任運生起你的大悲心，這個時候你的悲心就圓滿了，不管是誰都一樣，能夠做到，就是悲心圓滿。

所以，我們從前面知母、念恩，到現在講的修慈、修悲，它緣的次第都是一樣的，都是先緣親友，然後再緣中庸，然後怨敵，最後是緣十方一切有情。我們剛才強調了，一定要按照這個次第，一個一個修，千萬不要跳過去，就是緣親友、中庸 O.K.，那個怨敵直接跳過去，因為他可能比較有困難，然後就緣十方一切有情，不可以這樣子，這樣你的不管是知母、念恩、報恩，或者是修慈、修悲，你都不可能圓滿的，因為你有些對象不可以，所以我們一定要一個、一個。

那前後也是，你一定是先修知母，然後你才念恩，等你念恩的心生起，你才會想要報恩，他對我沒有恩，我幹嘛報恩？所以一定也是環環相扣的。報恩的心生起的話，那一定是心甘情願給他快樂，幫他除痛苦，就很容易就生起了，所以一定要按照這樣的次第來練習，不要想說最後都是緣十方一切有情，那我就直接緣，這樣是不是比較快？中間都不用，沒有比較快，為什麼呢？因為你一想到緣十方一切有情，好像不痛不癢，因為他沒有像親人會引發你的貪愛，也沒有像怨敵會引發你的瞋恚，就這樣子不痛不癢的，好像就 O.K.了，很快就 pass 過去，沒有問題。念恩、報恩，然後慈心、悲心，好像很快就生起了，可是等到你一個一個的時候，就不一定了，你就開始有對象的差別了，那個怨、親、中庸就是不一樣，因為會引發你的貪瞋癡，不同對象會引發你不同的煩惱，所以你一定要一個一個的來修，確定前面的一個 O.K.了，你才進入下面一個，這樣到最後，不管你是慈心、還是悲心，就一定是圓滿的，所以強調這個次第很重要。

這樣是不是菩提心就能夠生起了呢？還少一個，對不對？因為六因一果，我們已經知道了，還有一個增上意樂。增上意樂，為什麼這麼重要呢？我就修慈、修悲，我的慈悲心起來了，菩提心應該就跟著生起來了，它是比較容易生起，但是不能夠保證一定能夠生起，那我們現在講為什麼。但是只要你大悲心生起，你菩提心就很容易了，變得很容易了，中間還差一個什麼？就是增上意樂。增上意樂，就是說你還要再加強，不斷不斷地時

常憶念，不斷不斷，讓你慈悲心不斷不斷增長，要加強那個力量，所以要加上一個增上意樂。因為只是這樣子發願，說我願意負擔起幫助一切眾生離苦得樂的這個心，在前面念恩就已經有了，有沒有？前面念恩的時候，就是念一切眾生都曾經是我的母親，然後他是對我有什麼樣的養育之恩，種種的恩德。這個念完，就是要報恩，報恩那個時候我們就講說，怎麼樣才是真正的報恩？就是幫助一切有情眾生離苦得樂，離開輪迴的苦，然後得到涅槃的安樂，那個時候就已經發了這樣的願，可是它能夠持久嗎？它能夠真正的就直接轉化成菩提心了嗎？沒有辦法，因為你只是這樣發願而已，可能偶爾發一下，很快又回到原來，就是有對象的差別，搞不好一退就退到第一個都做不到的那個，對一切有情修平等心，你搞不好就做不到。所以，只是這樣發願是不夠的，還要再加上現在所說的增上意樂。

那怎麼樣讓眾生離苦得樂的重擔，負荷在自己的身上呢？就是不但要發這樣的願，而且這個心是非常的堅定，絕對不推諉。不推諉的意思，就是說我不會找任何的理由、或藉口，讓自己退心，因為本來發得好好的，可是你對他好，他不見得領情，這中間也許會有一些挫折，可能會有一些障礙，不是這麼順利就能夠發起，可是不管任何情況之下，任何的空間、任何的對象，你都一樣能夠圓滿你的慈悲心。

所以，它不但是在你打坐的時候這樣子來憶念，下座以後，就是一切的威儀當中，不論是行住坐臥，你也都能夠相續地來憶念，這樣才能夠使它不斷不斷地增長。為什麼要時常憶念？要相續地憶念，不間斷呢？就是因為我們的習氣不是說轉就轉，我們那個仇恨也不是說斷就斷，沒有那麼容易，就好像一棵樹它是苦的，它流出來的汁是苦的，所以它從樹根到樹幹、到樹枝、到樹葉，全部都是苦的，可是你現在只是澆一兩滴的糖水灌溉它，它整棵樹會不會變成甜的？不可能嘛，只有一兩滴糖水，它整棵苦樹不可能變甜，那就是用這個比喻說我們那個心，就好比這一棵苦樹，懂嗎？因為我們輪迴太久了，煩惱、痛苦、憂傷，我們的心非常非常苦，就好比這棵苦樹一樣的，連根到樹葉都是苦的。

所以，我們現在只是偶爾來念恩一下，偶爾來修個慈心、悲心，能不能轉變他的心？很難，對不對？所以就一定要相續地憶念，才能慢慢地轉變你那個本來多煩惱的、多痛苦的這樣的心，才能夠慢慢地轉變成慈悲，所以我們應該經常地這樣子憶念，依照我們前面這樣的次第，經常經常地練習，不論是什麼時候，在任意的地方，面對一切的眾生，都能夠這樣子來修。就是我們剛才講的，不但是座中修，你下座之後，在平常任何的威儀當中，也是這樣子修，在任意的地方也是這樣子修，在任意的時間也是這樣子修，面對一切不同的對象、不同的眾生，也是這樣子來修，這樣子才能夠慢慢、慢慢轉變我們的心意，才能夠對一切有情有平等心，然後才能夠願意這樣子來想，你今天不管碰到誰，他都可能是我往世的母親，然後他對我有恩德，然後我就想要怎麼樣去報恩，怎麼報恩？就是希望他快樂，

希望他不要痛苦，不斷不斷的這樣子，加強熏修的力量，這個就是增上意樂，之後，才有菩提心這個果實出來。

所以，增上意樂非常非常的重要，它會讓我們的慈悲心非常的堅固，這個堅固的慈悲心，它就不會輕言放棄眾生，不會碰到一點點小的事情，或者是小小的挫折、障礙，心就棄捨眾生，也不會為自己找任何的理由或者是藉口，讓自己妥協，放棄發心，也不會這樣，然後很心甘情願的負起，使一切眾生離苦得樂的這個重擔，很快樂的就挑起來這個重擔。

所以，按照這樣的次第來修，就一定能夠很順利的發起最後的菩提心，這個果來。所以，依照前面的次第來修，就能夠發起真誠要證得菩提的心，不僅是爲了自利，必須要證得，同時也爲了利他，非證得菩提不可，因爲只有成佛，才能夠自利和利他都圓滿，所以，我發願要成佛，這個就是菩提心。我們前面講了，什麼是菩提？就是覺悟，我發願我要覺悟，我發願我要成佛，我要成就無上菩提，這個就是發菩提心。爲什麼要這樣發呢？因爲只有成佛，自利和利他才圓滿，所以我要發心成佛，要證得菩提的這個心，就叫做菩提心。所以，就是發「我要成佛」的心，這個就是菩提心。這樣菩提心，很順利地就能夠生起了。

有關於菩提心，什麼叫菩提心？它有菩提心的總相跟別相。總相，就是我們前面講的，什麼才是圓滿的發心？就是爲了發心利他，我要證得菩提。發心利他，這個是利他；我要證得菩提，這個是自利，所以一定是雙求，利他還有自證菩提，利他跟自利這兩個都圓滿，才是圓滿的菩提心。圓滿的自利和利他，發起這樣的心，要成佛的心，它就是叫做菩提心。

可是它也有階段的不同，前面都是先發願，只要你發起爲利眾生願成佛的這個願心，儘管你還沒有受菩薩戒，你也沒有正式的來行菩提道，就是你還沒有很積極地在行六度，你也沒有受菩薩戒，但是你發了這樣的願—爲利眾生願成佛，這個願心一旦發了，這個就叫做「願菩提心」，就是說你只有發願，但是你還沒有受戒，也沒有正式的來行六度。

所以，當你一旦受了菩薩戒，開始行六度，修學一切菩提的資糧，這個時候的發心，我們就稱爲「行菩提心」。行，就是說你已經開始，前面只是發願，但是還沒有正式的來修學菩提道的這個部分，怎麼樣受菩薩戒，還沒有正式去受。因爲我們受菩薩戒之前，是要先學戒，不是受完才來學，不是，是先學習菩薩戒的內容，你要明白菩薩戒的內容，說了些什麼，然後你發心要持這些戒，然後你才去受，一般是這樣。所以是先學菩薩戒，然後發願受菩薩戒，一旦受菩薩戒，你就要開始行菩薩行了。所以，所有菩薩的，包括六度、四攝，所有菩提資糧的部分，你就要開始修學了，這個時候就是行菩提心。

我們介紹到這裡，就是有關於阿底峽尊者的七種因果的教授，到這邊已經告一個段落，已經介紹圓滿了。我們下一次就要介紹寂天菩薩的教授，就是所謂的自他交換的部分，也是發菩提心的方法，只是它是另外一個傳

承，我們就留到下一堂課來介紹，我們今天到這裡圓滿。

願一切有情，早早發菩提心，能夠早日成就菩提，早日利益眾生，願一切眾生都能夠離苦得樂。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。