

菩提道次第廣論  
第六十六講

上士道(發菩提心)①

## 《菩提道次第廣論》講座(5)

## 上士道-發菩提心 目錄

總講次	上士道 (發菩提心) 講次	課程內容	頁次
66	①	入大乘唯菩提心 依什麼原因而發心	1
67	②	發菩提心的方法(1) 阿底峽尊者所傳—七種因果教授	20
68	③	修對一切有情平等心、知母、念恩、 報恩	35
69	④	修慈、修悲、增上意樂 發心的總相和別相	51
70	⑤	發菩提心的方法(2) 寂天菩薩傳承—自他交換的修法	61
71	⑥	菩提心發起之量 正受菩提心的儀軌	84
72	⑦	如何於此世修學，令發心不退轉	99
73	⑧	不退心的四種白法、四種黑法 退失或棄捨菩提心的情況	112

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們前面已經介紹了中士道。

中士道是解脫道，就是解脫三界，跳出六道輪迴。修完解脫道，我們的修行是不是就結束了呢？因為很多人覺得說娑婆世界太苦，他就發誓不要再來了，像這一類的發心，他可能修完解脫道，他的修行就到此為止，就不願意繼續向上再修。

### 修習解脫道的目的

可是，中士道的目的是什麼呢？佛為什麼教導我們中士道？什麼才是佛陀的本懷？只是希望眾生都解脫就好了嗎？當然不是！佛教導解脫道，是為了讓我們能夠順利的進入上士道，就是能夠發起菩提心，能夠真實的利益眾生，為了這個目的，就必須要修解脫道，也就是中士道，因為它是上士道的基礎。有了這個基礎之後，你就能夠很順利地進入大乘，而不會有絲毫的障礙；並且從此以後發菩提心，行六度，真實的利益眾生。這就是佛陀為什麼教導我們中士道的目的，是為了能夠很順利的進入上士道，就是進入大乘，這個才是佛陀教導解脫道的目的。

所以，小乘解脫道是大乘菩提道的基礎，有了這個基礎之後，才能夠發菩提心、行六度。佛陀講的這個怎麼出離三界、解脫苦的方法，是為了讓那些眼前、或者是目前他覺得非常非常苦的眾生，暫時的解脫苦，因為在苦當中，要叫他發菩提心是非常困難的，所以在發菩提心之前，佛就先教導眾生，特別是感覺到輪迴很苦的眾生，不論是八苦、三苦、六苦……一切苦的這些內容，他迫切地

想趕快從這些苦當中解脫出來，這個當下，佛會為他宣說怎麼樣除苦的方法，也就是解脫之道。

然而，這不是最後的目標，等他解脫苦之後，他才看到一切眾生都還在苦海當中，這個時候他會很油然而生起悲憫心，因為他自己苦過，知道輪迴的苦是怎麼回事，所以這個時候他看到還在輪迴當中的這一切眾生，他的菩提心很自然的就能夠生起，這個就是佛教導解脫道的目標，一方面是為了幫助迫切需要趕快除苦的眾生，宣說一個方法，能夠讓他們很快的跳出這個苦海。此外，希望一切眾生都能夠究竟圓滿成佛，這個才是最終的目的。

同時，在入大乘之前，必須要有解脫道的基礎，也就是中士道的基礎。為什麼中士道的基礎這麼重要呢？因為如果沒有解脫道的基礎，就會對三界還有貪著，這時要發菩提心就很困難。那怎麼做到對三界沒有任何貪著呢？除非你已經從三界當中解脫了，透過學習修行佛陀所教導解脫的方法，不管是四諦、還是十二因緣的方法，都能夠達到解脫。因此只有當你對三界不再有任何貪著的時候，這個時候你可以很順利的發起菩提心。

另外還有一個理由，就是如果自己都還不想解脫，是不可能幫助眾生解脫，因為你還覺得輪迴蠻好玩的，自己都不想解脫，這個時候你會不會去幫助眾生解脫？不會的。如果自己還沒有解脫，你也沒有能力去幫助眾生解脫，因為你自己都還沒解脫，所以你也沒有那個智慧去幫助眾生解脫。

所以，為什麼中士道是上士道的基礎？為什麼解脫道是入大乘的基礎？就是因為當你具足解脫的能力時，你就不會再貪戀三界；也是因為你已經有這樣的能力，你就能夠教導眾生，幫助眾生從輪迴的苦海當中救度出來，這就是為什麼中士道是上士道的基礎的原因，就是使令我們能

夠很順利的發菩提心。

另外一個原因，就是一旦發菩提心，就能夠真實的去利益眾生。那麼小乘的阿羅漢、辟支佛，他們已經解脫了，難道他們不能夠真實的利益眾生嗎？沒辦法真實利益眾生，為什麼？因為他連自利都不圓滿，更何況是利他？

若德。	┌	修空觀	破見思惑，證一切智，成就
		一心三觀	修假觀
	—	修中觀	破無明惑，證一切種智，成就

法身德。

為什麼小乘人他們自利不圓滿呢？所謂自利的意思，就是說他自己的修行還沒有完成，因為小乘人只有修習空觀，修空觀只能破見思惑，他的法門就是觀察五蘊身心的內容，不斷不斷地透過思惟、觀察，發現它是生滅無常的，而一切生滅無常的，都是無我的，所以他能破我執、證到我空，證得一切智。

證得一切智，就是明白一切法的總相，就是空相，明白一切法，只要是因緣所生，自性都是空的。為什麼自性是空的？因為它是生滅無常的，所以自性是空的。因此他只能夠證到我空，為什麼只能證到我空？因為他修習的法門，透過觀察自己的五蘊身心，不斷不斷地生滅變化、無常，所以就能夠證明它是無自性、空的，這就是我空，就能夠得到一切智。

得到一切智，就能夠破除見思惑，然後證得所謂的般若德。般若德，就是明白空性的道理，有了般若空性的智慧，我們稱為般若德。這時候他的功德只有般若，因為他已經明白自性空的道理，有了空性的智慧，小乘人能修

的，就是這個部分而已。

所以，小乘人他沒有修假觀，因為我們知道，天台止觀的一心三觀，一心當中可以涵蓋空、假、中三觀，空、假、中三觀於一心中得，這個是天台修一心三觀的方法，可是小乘他只有修空觀，沒有修假觀，沒有修假觀，他就沒有辦法明白一切眾生是如幻假有的，所以一切眾生，無量無邊，如塵若沙，好像微塵，像恆河沙，數都數不完，因此他心生退卻，一想到無量無邊的眾生，我要度到什麼時候才能夠度得完？我還是自己解脫比較快，因為他沒有修習假觀，所以沒有辦法破塵沙惑。因此沒有辦法證得道種智。道種智，就是明白一切法的差別相，小乘只能夠證得一切因緣所生法，自性是空的，明白一切法的總相是空的。但是萬法的差別相，他沒有辦法了解，就是因為沒有道種智的關係。菩薩他為什麼能夠有無量的善巧方便，而且還有空性智慧的攝持，從空性當中生起無量的妙用，就是因為他已經成就了道種智，因此才能夠知道一切法的差別相。

所以，他在度眾生的時候，能夠得大自在，這就是所謂的解脫德。解脫，就是得大自在的意思，菩薩在度眾生的過程當中，能夠得到大自在，他不會生煩惱，不會起執著，就是因為他已經成就了道種智。他不但有空性的智慧，而且還可以在空中生起無量的善巧方便，什麼樣的眾生，要宣說什麼法門，什麼樣的根性，什麼樣的習氣，應該用什麼法門來引導，每一個眾生是千差萬別，菩薩都能夠了知，就是因為他已經有了道種智，所以他能夠成就解脫德，所以他在度眾生的時候，沒有絲毫的障礙，因為他明白一切眾生的差別相，每個眾生都是不同的，不同的因緣、不同的習氣，要用不同的法門來度，要應機說法，這等等都是屬於道種智，這是小乘人沒有的。

還有一個，就是修中觀能夠破無明惑。意思就是說能夠真正的見到真心，一旦你明心見性，見到真心的時候，你會看到真心它是沒有生滅的，這個不生不滅，就是法身，所以他能夠證得法身德。所謂的法身，就是明白一切法本來無生的道理，這就是成就了法身的功德。所以法身就是見到真心，它是不生不滅的，這就是證到法身。

因此，除非你看到不生不滅的真心，你才能夠明白那一念妄動所起的無明，那叫做生相無明，就是最初的那一念，本來真心是離念的，可是最初一念妄動，我們叫做生相無明，一切無明就是從這一念開始，這樣一個連接著一個，沒完沒了的，就是從那一念妄動開始的。可是如果你沒有見到那個不生不滅的、本不動搖的真心的話，你就沒有辦法看到它那個一念妄動是怎麼動的，因此你就沒有辦法破除那個生相無明，除非你修中觀，你才能夠破無明，然後證得法身德。

這時候所成就的智慧，我們稱為一切種智。一切種智，是佛的智慧，就是說祂不但能夠明白一切法的總相，因緣所生的一切法，自性是空，這是萬法的總相，還能夠明白一切法的差別相。所以祂不會執著在任何一法上面，因為只要是因緣所生的一切法，都是無常生滅的，所以祂不可能對任何法起任何的執著。又不會像小乘證到我空，就沉空滯寂，停留在那個空中，就是涅槃的狀態，不再發菩提心去利益眾生，所以祂也不會著在空邊，也不會著在有邊，那就是中道而行，就是中道實相，這就是修中觀，所以能夠證得中道實相，成就一切種智，不會墮在空、有兩邊，行的都是中道。

由此可見，小乘人連自利都不圓滿，何況是利他，當然是更不可能，那為什麼說他自利不圓滿？就是因為他只有斷見思惑，塵沙、無明沒有破，所以我們說他煩惱沒有

斷盡。那他只證了般若德，解脫德跟法身德他沒有證得，所以說他功德也不圓滿。煩惱沒有斷盡，功德也不圓滿，所以說小乘人連自利都不圓滿，當然不可能去利他。你要完全利他，除非你自己已經破三惑，證得這三種智慧，然後這三種功德也圓滿，你才能夠用這個經驗去引導其他的眾生，能夠斷除一切的煩惱，然後圓滿一切的功德。這就是為什麼我們說，小乘人他自利都不圓滿的原因。

我們說中士道是上士道的基礎，那為什麼要有這個基礎？就是因為有了這個基礎之後，才能夠順利的發菩提心，有了菩提心之後，你才能夠真實的利益眾生，所以小乘人他是不圓滿的。大乘人在自己證得解脫之後，他一定不會就此停住，修行不會到此為止，他會進一步去幫助眾生來解脫，他能夠發這個菩提心，甚至在他自己還沒有解脫之前，他就能夠發菩提心。所以這個菩提心，不是說我已經證得中士道這個解脫之後，我才能夠進一步來發心，不是，那是小乘人的發心。可是大乘菩薩的發心，即使他自己還沒有解脫，他還在修中士道，這個時候他就已經能夠發菩提心了，這是大乘跟小乘最大的不同。那為什麼大乘人他能夠在開始修行，自己還沒有解脫，在修中士道的時候，他就能夠發菩提心呢？就是因為他知道小乘的過失，同時也知道大乘有哪些功德，所以他就能夠在最初修解脫道的時候，就能夠先發心。

那小乘有哪些過失呢？小乘他連自利都不圓滿，更何況是利他？本身煩惱都沒有斷盡，功德也還沒有圓滿，這個就是小乘的過失。

那大乘有哪些功德呢？大乘的功德就是無量無邊，我們說也說不盡，可是最重要的就是法界同體的觀念。這個意思就好比大海水，大海水是由很多小水滴所組合成的，每一個小水滴是一個眾生來說，那每一個小水滴就好像一

個個的眾生，每個都認為說我、我、我，那個我就是一個小水滴。那很多小水滴聚合成一個大海，大海就是同體，都匯歸到，不管你本來是小河川、小河流、還是江，到最後匯入大海之後，都是等同一味，不管你原來是鹹水河、還是淡水河、是清澈的河水、還是混濁的河水，流到大海之後，全部都是一個大海的味道，就是鹹味，這是什麼意思呢？只要匯歸到大海之後，就是同體了，我們沒有辦法再分割，因為整個就是大海。

法界同體的觀念也是這樣，可是當我們我執還在的時候，我們就會抓住那個小水滴，說這個小水滴是我，跟那個大海是分開的，可是你怎麼可能跟大海分開呢？你就是大海的一個小水滴啊，可是我們的我執，就認為那個小水滴就是我，然後跟大海一定要做嚴明的區分，所以我家的事就我家的事，你家的事就你家的事，我為什麼要管你家的事？這就沒有法界同體的觀念，可是事實上，只要還在十法界當中，就是同體，它的體性是一，你其實是沒有辦法分割的，除非你破我執跟法執，你才會發覺原來那個眾生生病，就好像我自己生病一樣，他在受苦，我也感同身受啊，這個時候，就有法界同體的觀念了，就是說你破除我法二執的時候，你就有這種感覺，就是說好像是沒有辦法分割開來的，整個連成一氣了。

有了這個觀念之後，自利跟利他有沒有差別？都是大海水啊，你沒有辦法分出哪個是自、哪個是他？這個時候自他是不二的，所以利他就是自利，懂嗎？這個就是大乘的功德，因為他已經打破「我」的執著了，不管是我、還是法的執著了，所以他能夠等同法界，都是同體的，所以你說要發菩提心利益眾生，那個就是我家的事啊，因為自他不二，利他就等於是自利。

像布施來說，我今天布施給你，好像你接受我的幫

助，你好像從我這邊獲得一個布施的什麼東西，不管你今天布施什麼，好像是我給你，然後你得到利益，那我有沒有好處啊？我有沒有得到利益？有啊！我成就布施的功德，怎麼沒好處？所以發菩提心也好，行六度、圓滿十波羅蜜也好，這全部從發心到圓滿所有大乘的功德，都是自他兩利，自利同時利他，利他同時自利，所以這個時候就比較有興趣想要去幫助別人，因為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，同時自利，這就是大乘的功德，這是很重要的一個觀念。

而且利他的時候，斷我執煩惱最快。我們想盡了所有的辦法，想要斷煩惱，就是做不到，為什麼？那個「我」最大，所以沒有辦法斷煩惱，因為煩惱是由我執來的，我執還在的時候，你怎麼可能斷煩惱呢？有我，就有貪瞋癡，有貪瞋癡就造業，有業就受苦報，所以想要不受苦，想要斷煩惱最好的方法，就是斷我執，斷我執什麼方法最快？就是你念念想到別人，你就沒有我了嘛，就忘了我是誰，對不對？這就是大乘的功德，斷煩惱、斷我執最快。

像一般學佛修行的過程，剛開始學佛修行的時候，我們聽到別人批評自己的時候，都不同意，然後都會反駁，都覺得說我不是這樣子的啊，可是你為什麼對我不滿意？然後你又批評我這個、又批評我那個，可是我全部都看不到我的缺點、煩惱在哪裡，等到自己學佛修行之後，尤其是打坐，所有的種子都現行了，這個時候才承認說：對啦！有啦！我有一點貪啦！然後脾氣也不太好啦！我看人家如意的時候，也是有點嫉妒啦！慢慢你都可以看到自己，看到自己的煩惱，然後接下來怎麼辦？就要趕快斷啊！我原來還有貪，怎麼辦？趕快斷貪；原來我瞋還這麼大，趕快斷瞋，想盡一切的辦法，然後收集所有的法門，哪一個

斷貪瞋癡最快，那就受盡了百般折磨，吃盡了苦頭，因為法師教你什麼法門，你就回去試，效果都不好，為什麼？就是因為沒有發菩提心，因此效果不好，念念都有我，念念有我，就念念是貪瞋癡嘛，你怎麼可能斷呢？所以除非你斷我執，那我執怎麼斷？發菩提心！因為你念念想到我的話，那當然都是為自己打算，可是你念念想到眾生的時候，你就沒有串習那個「我」的機會了，所以這個時候其實是斷我執最快的。

所以，為什麼大乘人，他能夠在剛開始修行，自己也沒有什麼工夫，可是他願意發菩提心？就是因為他明白小乘的過失，也明白大乘殊勝的功德。大乘的功德，就是利他，就是自利，當我們能夠利他的時候，斷煩惱最快，斷我執最快，這個就是大乘的功德。所以大乘人他在還沒有解脫之前，自己還在修解脫道的時候，他就能夠先發心的原因在這裡。等到他自己哪一天真的證果了，能夠解脫之後，當然他就名正言順的，順理成章的，能夠發起菩提心，因為他當初一開始修行，就不是為了自己，而是為了要利益眾生，他才來修行的，所以他一開始修解脫道，也是為了要利益眾生來修解脫道的，所以他一旦解脫的話，他當然很快就能夠發菩提心。

這種心情，就好像我們希望看到自己的親朋好友，他很快樂，沒有痛苦，我們希望他快樂，就是慈心，不希望他痛苦，就是悲心，所以很自然的，我們這個慈悲心就生起了。有了慈悲，當然就有菩提心。所以大乘人希望能夠幫助眾生解脫，希望一切眾生都能夠開悟成佛，因為只有解脫，才能夠真正的除輪迴的苦，也只有成佛，才能夠得真正的安樂。

所以，我們知道，光修中士道的解脫道是不夠的，我們一定要發心入大乘的上士道，不管我們今天有解脫、還

是沒有解脫，我們都希望能夠有中士解脫道的基礎，有這個基礎，把它打好之後，能夠發心入大乘。不是說要等到自己解脫之後才發心入大乘，而是在修解脫道的時候，就能夠開始發菩提心。因為還是有很多人認為說，我自己如果還修不好的話，我是沒有能力度眾生的，所以我一定要修到我自己解脫，我才要開始發菩提心，開始度眾生。如果你生生世世都沒有解脫，那就永遠不能夠發菩提心了嗎？所以一定不是這樣的，你可以先發菩提心，即使你還在圓滿前面的下士道、中士道，你都是發菩提心去成就這些內容，所以你不是為了自己修行，而是為了將來能夠有能力去度眾生，有那個智慧，有那個善巧方便，有那個功德去利益眾生，然後我才發心來圓滿，前面的道前基礎、下士道、中士道，這才是正確的觀念。

### 人大乘唯有發菩提心

既然大乘這麼殊勝，那要怎麼入大乘呢？人大乘有沒有什麼條件？人大乘的唯一條件，就是發菩提心。只要你發菩提心，就入大乘，什麼時候退失菩提心，你就又墮回小乘。所以不管你今天修的是顯教、還是密宗，只要能夠發菩提心，你就算是大乘人。

如果你說：我的煩惱還這麼重，我的執著也這麼多，而且我也沒有什麼修行的功德，我可能是初修的，這樣子能夠算大乘嗎？算！只要你發菩提心，就算大乘，就算你其他的功德還沒有生起，就算你還有煩惱，你又很執著，也沒有很精進在行什麼布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，都沒有關係，你都算是大乘人，所以大乘只有一個條件，就是發菩提心，只要你發菩提心，就是大乘。

相對來說，一旦你退失菩提心，就是說也許你曾經發過菩提心，可是你退心了，或者是你沒有發菩提心，這個就是小乘。所以即便你現在修行已經很厲害了，你每天也

在行布施，也很精進在持戒，禪定工夫也很高，也可能見空性了，可是你都不能夠算是大乘人，因為你沒有發菩提心，你一切的修行都是為了自己的成就，所以這個時候不管你修行多厲害，你都是小乘人，所以入大乘的唯一條件，就是發菩提心，你什麼時候發心，就是大乘，什麼時候退心，就是小乘，所以不是說你是修大乘法門，你就是大乘，你修小乘法門，就是小乘，不是這樣子，而是看你有没有發菩提心，來決定你是大乘、還是小乘。

所以，不管你今天是修的哪一宗，你修的是淨土宗、天台宗、還是禪宗，你沒有發菩提心，都算是小乘人。沒有發菩提心來修什麼大手印、大圓滿，都算是小乘的發心。嚴格來講，在密教如果沒有發菩提心的話，你的上師是不會帶你入密教的壇城，什麼叫入密教壇城？就是說幫你真正的灌頂，也不會真正的口傳，也不會真正的教你怎麼樣持咒、怎麼結手印、怎麼觀想本尊……統統都不會教你，嚴格來說是這樣。可是你會問啊，現在外面不是常常在灌頂嗎？那個傳法的上師，也沒有檢查今天參加法會的，是不是每個都發菩提心了？可是上師為什麼還是為每個人灌頂呢？那個叫結緣灌頂，懂嗎？結結緣，種種佛法的種子。而且上師他在傳法之前，一定有帶大家發菩提心，就是跟著仁波切唸，唸的那個就是發菩提心。有的密法，你在灌頂之前，還要先受菩薩戒，所以他的條件還是對的啊，還是要發菩提心，有的還要受菩薩戒，先傳完菩薩戒之後，上師他才傳法，才正式開始灌頂。這就說明什麼？就是你只要修大乘法門，尤其是密教，就一定要發菩提心。

如果沒有發菩提心來修密乘，可不可能成就呢？你說我每天持咒幾萬遍，然後我有空就修修氣脈、明點，修本尊法，修什麼大手印、大圓滿，我也是很精進地在拜大禮

拜，可能頭都快磕破了，這樣可不可能成就呢？只要你沒有發菩提心，都不可能成就，不管你今天修的是多厲害的本尊法也好，或者什麼無上密、無上瑜伽…什麼的，統統都不可能在這一世成就，懂嗎？所以只要是修大乘法門，就一定要發菩提心，這是最基本的條件。

我們現在就很清楚知道小乘跟大乘的差別了，有共跟不共的差別，剛才講，小乘他有見空性的智慧，就說他修我空觀，已經證到我空；大乘呢，他也修空觀，他不但修我空觀，還修法空觀，所以他可以破我執、又可以破法執的原因在這裡，他不但修空觀，還修假觀，還修中觀。所以，以見空性的智慧來講，大乘跟小乘是共的，都要有見空性的智慧；可是那個大乘不共小乘的部分，就是發菩提心、行六度，這等等所有大乘的內容，這個是不共小乘的。

所以，小乘空性的智慧，只能證阿羅漢果、辟支佛果，但是沒有辦法成就佛果，成就佛果就必須還要再加上大乘那個不共的部分，就是發菩提心、行六度。等這個菩提心圓滿了，行六度萬行，積聚資糧圓滿了，智慧、還有福德資糧圓滿，才能夠成就佛果。所以我們就知道，只有小乘的空性的智慧，沒有菩提心的話，是不可能成佛的。有了菩提心，就算你行一些很小的善，譬如你只是餵個流浪狗，還是看那個人沒有麵包吃，買個麵包給他吃，就是很小的布施，但是因為你有發菩提心，所以這個功德將來可以迴向菩提，就能夠成就佛果；可是如果你沒有發菩提心，就算你行的布施充滿整個三千大千世界，你也不可能成就菩提。所以，同樣的善行，有發心跟沒有發心，它的功德是有差別。

而且發菩提心，能最快速地淨除業障，最快速地累積資糧，因為我們輪迴這麼久了，難免有造一些很嚴重的罪業，其他的懺法是很難懺除乾淨的，除非你發菩提心，你

才能夠懺得乾淨，無量劫以來的生死重罪，才能夠懺得乾淨，所以發菩提心，懺悔業障是最快速的，比你修任何的懺法都快，為什麼？因為你修其他的懺法時，你只想到自己的業很重、很重，趕快懺、趕快懺，沒有發菩提心，那個懺得很慢，因為有我執，心量小，懺得慢。

為什麼發菩提心累積資糧最快？也是同樣的，心量的問題啊，因為你發心要度盡無量無邊的眾生，所以你是對無量無邊的眾生發心，你的心量也是無量無邊，對不對？因為眾生無量無邊，所以你的發心也無量無邊，那你的功德是不是無量無邊？因此累積資糧最快。所以發菩提心，多麼殊勝啊！淨除業障最快，累積資糧最快。

所以，不發心是不可能成佛的，最多最多就是成就阿羅漢、辟支佛，這個小乘的果位這樣而已，是不可能成佛的。而且修同樣的善行，不發心果報是大大不同的。沒有發心，行很多的善行，它只能夠得人天小果，一切的善行，因為有我執，所以它只是人天果報，連解脫證果都不可能，因為他行善的時候，是有「我」的，所以他的功德很小，只能夠感得人天果報；但是發菩提心的就不同，他修同樣的善行，但是他能夠成就無上的佛果，這就是發心跟不發心的差別。而且發菩提心，淨除業障最快，累積資糧最快，所以一定要發菩提心，入大乘，因為它太殊勝了！

既然發菩提心這麼重要，我們必需要了解什麼是菩提心？菩提者，覺悟也，發心自己要覺悟，就是發菩提心，簡單說就是這樣。菩提，就是覺悟的意思，我發心我要覺悟，也就是我發心要證得無上菩提，無上菩提就是成佛，所以簡單說，就是發心要成佛的意思，就是發菩提心。我一定要成佛，不是為了自己的成就喔，因為只有成佛才能夠自利、利他都圓滿，所以我發心要成佛。為利眾生願成佛，為了要利益一切眾生，我願意成佛。那剛才講，利他



就是自利，所以等於自利圓滿，利他也圓滿，所以我發心要成佛，這個就是菩提心。

### 由四種緣而發心

那又怎麼來發菩提心呢？眾生不同的因緣，所以讓他發心的原因也不同。一般來說，有四種緣。

第一種緣，就是你可能是親自看到，或者是親自聽到有關佛菩薩不可思議的神通威德力，然後發心，我也要證得，這是第一種緣。也許你是親眼看到佛菩薩的示現，看到種種神通感應的事情，也許你是聽見人家說，或者你自己看，現在有一些感應錄，就講到那些佛菩薩，他怎麼示現神通來利益眾生，你一看到就心嚮往之，說我一定也要有這樣的神通德能，因此發心要修行，這是第一種發心。

第二種，就是從說法法師那裡聽到，大乘的經論裡面常常談到有關於佛的功德、智慧，因此生起清淨的信心，發心自己也要證得跟佛同樣的圓滿的智慧、功德，這就是由聽聞法師說法而發心的一個緣。

第三種緣，就是末法，佛法愈來愈衰，因為不忍聖教衰亡，然後發心要讓正法久住世間，這是第三種發心。那怎麼讓正法久住世間呢？除非你修行成就嘛，如果現在都沒有因為學佛修行成就的話，那佛法馬上就滅了，因為沒有傳人，所以每一代的傳人，他必須是已經成就的，因為他成就，他才可能把這個法繼續地，這樣一代一代的傳承下去，這個佛法才不會衰亡，甚至最後滅了。可是越到末法，就是佛法成就的人愈來愈少，所以不忍看到聖教衰亡，因此發起要讓正法久住世間，那怎麼樣讓正法久住世間？除非我如實證得，這是第三種發心。

第四種發心的緣，就是在這個五濁惡世的末法當中，你問問你身邊的人：你有想要解脫嗎？你想要出離三界嗎？人生很苦耶，難道你不想跳出輪迴嗎？十個有十個說

我不想，他雖然覺得很苦，但是他還樂在其中，他也不願意解脫輪迴，大部分的人都還想繼續輪迴，尤其是末法，在這個五濁惡世當中，想要解脫，生起出離心的人，都非常的稀有難得，更何況是發菩提心的大乘行者，所以他見到發菩提心的稀有難得珍貴，雖然很難，他還是願意發心，這是第四種發心的緣。就是看到周遭的這些五濁惡世的眾生，就是愚癡性很重，貪瞋癡慢疑各種煩惱也很重，業也很重，所以要他們發心來修解脫道，是非常非常困難的，就是連要發起出離心都很難，更何況是勸他發菩提心，更屬稀有難得，可是我還是願意發心，這是第四個緣。

以這四種緣來發的菩提心，是不是圓滿的發心呢？我們剛才已經講過，什麼是圓滿的發心？就是同時圓滿自利、還有利他。圓滿自利，可以成就佛的法身；利他圓滿，可以成就報身、還有化身，所以想要圓滿佛的三身，就必須要不但圓滿自利，還要圓滿的利他，這樣才可能圓滿佛的三身。因此為了發心利他，所以我要證得菩提，這就是圓滿的發心。為了利他，這個是利他圓滿；所以我要證得菩提，這個是自利圓滿，我自己本身要證得菩提，我要成佛，我成佛是為了什麼？利他。所以成佛是圓滿自利，還有利他。

圓滿自利，就能夠成就佛的法身，法身是什麼？就是見到一切法無生的道理，就是見到那個不生不滅的真心，你自己明心見性，見性成佛，這個時候就成就佛的法身。自己成就之後，要利益眾生，所以報身跟化身都是為了利他而顯現的，凡夫看不到佛的報身，證初地以上的地上菩薩，初地、二地、三地，才能夠見到佛的報身，佛的報身是為地上的菩薩說法，利益他們，教導他們怎麼成佛的方法。為了六道眾生所顯現的，就是千百億化身。這個是圓滿利他之後，所能夠成就的報身跟化身。能夠圓滿佛的三



身，才能夠說你發的是圓滿的菩提心，也就是圓滿菩提心，才能夠證得佛的三身。

### 由四種因而發心

除了這四種緣之外，還有四種因而發心。哪四種因呢？

第一個就是種姓圓滿。就是說必須具備大乘的種姓，如果小乘的種姓，他就是每天只想到怎麼樣自己解脫，只管自家的事情，很少去過問別人，那是小乘的種姓。自掃門前雪，把自己管好，然後一切的修行成就，都是為了自利，那個就是小乘的發心，這是小乘種姓，所以他沒有辦法發菩提心。小乘種姓，他一心一意只求自己的解脫，所以他不會發那個幫助眾生解脫的菩提心，所以如果不具備大乘種姓，他是不可能發心的，這是第一個發心的因，是他必須是大乘的種姓，他才可能發菩提心。

第二個發心的因，是被善友所攝受。就算你今天是大乘種姓，可是如果你沒有遇到大乘的善知識、或者是善友，來教導你發心的法門的話，你也是一樣沒有發心的因，所以第二個發心的因，就是被善友所攝受，就是有善友、或者是善知識的教導，教導你怎麼發心的這個法門，你才有這個因來發心。

第三個因，就是你必須具備有悲愍有情的心。就是你有一顆悲愍眾生的心，有悲愍眾生的心，你才可能發菩提心，所以它是第三個發菩提心的因。

第四個，就是要不厭患生死難行。如果我們在修行的道路上，很害怕生死輪迴，因為有一些道友，他就會說：我絕對不要再來了！實在是太苦、太苦了！那就知道他很怕輪迴，懂嗎？可是發心的菩薩，就是說他要不斷不斷地來六道當中度眾生，那他基本上是不是要不怕輪迴，他才有勇氣來嘛，他才願意發願說：我還要再迴入塵勞，就是

說我不管成就、還是不成就，我都是發心還要再回娑婆世界來度眾生，就是基本上他的心態是不怕生死輪迴的，他才可能發菩提心，對不對？如果他沒有這個勇氣，他自己本身就很怕輪迴的苦了，他不願意再來的，像這種情況，他是不可能發菩提心的。那個發願往生淨土的，他們有沒有發菩提心啊？他們好像也不太想再來六道輪迴嘛，是不是？有啦，有發菩提心，不然沒辦法往生成就。

所以有一些他是很害怕生死輪迴的，有一些他會覺得菩薩道很難行，對不對？忍辱多難啊！我就是恨死他了，可是你跟我說不要跟他計較，那欠你錢的，就當作是布施囉，要感謝他成就我布施的功德；那個對你不起的，陷害你的，做了很多對不起你的事情的，你還要感謝他，成就我忍辱的功德，真的是蠻難的，所以也很多修行人，他覺得說行菩薩道真的很難，我發心為眾生做牛做馬，千辛萬苦，花了時間、又花了力氣，可是還是得到種種的毀謗、批評，他就不行了，就退心了，所以能夠從初發心，一直堅持到成佛，這個中間都不退心，就是除非你有菩提心，菩提心能夠讓你有勇氣發願再回到娑婆世界度眾生之外，任何菩薩道路上的荊棘、坎坷、折磨等等一切的苦，你都能夠難忍能忍，一切的難行，你都能行，要具備這樣的條件，你才可能發菩提心。這就是第四個發心的因，就是你能夠不厭生死輪迴，不害怕菩薩道的難行，你能行，這樣你才可能發心。

以上是四種發心的因。

### 由四種力而發心

另外還有四種力，讓你發心。哪四種力呢？

第一個就是自力，就是你自己要發心的，這是第一個。

第二個力，就是他力。就是不是你自己心甘情願發的，是人家勸導的，像我們現在就是勸嘛，發菩提心有多

麼殊勝啊，大乘有多麼殊勝啊，這就是勸嘛，勸導眾生，你要發心，好吧，發心吧，這是第二種，他力。

第三種，是因力。就是過去世其實他已經修過了，像在座的各位，大部分都已經久修的，這一世是發願來的啦，不是業力來的，所以過去曾經修習過大乘，所以他這一世一聽聞大乘，他馬上相應了，好像在複習功課一樣，過去已經熏習過，所以這一世，他一聽聞，就很好樂，就發心了。一聽到發菩提心，就心生歡喜，這是第三種，就是宿習所迫，過去世已經修過發菩提心了，所以這一世很容易就發心。

第四種，就是加行力，加行就是用功。就是在這一世，因為親近大乘的善知識，聽聞大乘的教法，教導我們怎麼發菩提心，那我們聽了之後，也不斷不斷地思惟發菩提心有哪些利益，不斷不斷地聞思修，終於有一天能夠發心了，它是經由長時間的熏習，長時間的熏修，才發心的，這是第四種加行力。

那你們說，這四種力，哪一種比較堅固、不容易退？哪一種比較不堅固、很容易退心的？那一定是自力，對不對？自己心甘情願發的，自己願意發的，不是別人勸的，所以這個是比較容易堅固；還有呢，過去已經修過了，這個也很容易堅固，因為他等於是一直在繼續地累積，繼續堅固他的菩提心，所以這時候的發心，是比較容易堅固的。另外兩種，就很容易退失，一個就是別人勸的嘛，他力；還有就是加行力，就說你不斷透過聞思修，不斷不斷地熏，本來不太願意發心的，後來可以慢慢、慢慢練習，菩提心一天一天的，慢慢、慢慢地增長，可是逆緣實在太多，因為是五濁惡世嘛，順緣比較少，逆緣比較多，所以我們很容易就退心，後面會教導怎麼樣讓我們不退心的方法，這個也是很重要，不然好不容易發心，可是很快就退

失了，所以我們知道，靠他力跟加行力而發心的，是比較不容易堅固，比較容易退心的。

所以，以上所說的，就是為什麼要菩提心的原因，一共有三大類，第一類，就是四種緣而發心的；第二類，是四種因而發心的；第三類，就是四種力而發心的。

今天就講到這裡，剛好一個段落。

我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

## 菩提道次第廣論

### 第六十七講

#### 上士道(發菩提心)②

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們了解發菩提心的三種原因之後，我們接下來介紹發菩提心的方法。

講到發菩提心，我們大家都發過，但是發得起來嗎？為什麼我們有的時候發得起來，有時候好不容易發起來，又退失呢？那有可能我們不知道正確的方法，因為沒有學習過怎麼發菩提心的正確方法，那也許是沒有按照發菩提心的次第來修，所以可能沒有正確的方法，可能是次第錯亂，所以菩提心發不起來。所以，發菩提心的方法跟正確的次第，就非常重要。我們現在就是要來介紹。

關於發菩提心的方法跟次第，它有兩種傳承：第一種傳承，是阿底峽尊者所傳的；第二種是寂天菩薩所說的，就是所謂的自他交換。我們今天就先介紹第一個，阿底峽尊者所傳的，就是關於七種因果的教授。

#### 七種因果的教授

這七種因果，就是它有六因一果，有六個因、一個果。這六個因，就是知母、念恩、報恩、慈心、悲心、增上意樂；有了這六個因之後，你才能夠生出菩提心這個果來，所以它是六因一果，你有了前面六個因，你才可能發起菩提心。

這六個因，又有它的次第，一定是先從知母，然後才念恩。你把一切眾生都當作是你往世最親愛的母親，你才會像我們念母親的恩，從懷孕開始，這一路過來，對我們有哪些恩，就是說我們對我們最親愛的母親，我們才能夠生起那個念恩的心。那念恩念了半天，你是不是要報答她

呢？那就是要報恩，所以一定知母之後才念恩，念恩之後才報恩。

那怎麼樣才能夠報答母親她對我們的大恩德呢？就是給母親她快樂，希望除她的苦，所以，你那個慈心跟悲心才能夠生得起來。但是有了慈心、悲心，如果沒有增上意樂的話，你菩提心還是發不起來，所以，還是要再加上一個增上意樂。

那什麼是增上意樂呢？就是說你不但是這樣子來想，這樣子來發心，而且你還真正的這樣子去做，不是想想而已，偶爾給母親她快樂，我希望她永遠沒有痛苦，然後想完就完了，你也不付諸行動。所以，增上意樂的意思，就是你的發心叫意樂，你的心怎麼想，那叫做意樂，你的心是好樂這樣想的，叫做意樂；增上的意思，是說原來想怎麼對她，慈心、悲心只是想，再增上，不只是想而已，還要再付諸行動，所以叫做增上意樂，你確實每天都朝這個目標去做，而且確實去做到。

後面我們每一個都會很詳細地介紹，我們現在先了解阿底峽尊者發菩提心這個傳承，它的內容及修學的次第，就是有六因一果，一定要按照這六個因，一個一個來修，然後你才能夠生起菩提心這樣的果來。

所以，我們就知道，為什麼一開始發不起來？因為你沒有按照這個次第，一個一個，一定是前面一個生起了，然後才有後面一個，你前面的沒有生起，你是不可能後面的這個果。這就要先了解什麼叫做六因一果，或者叫做七種因果的教授，它主要的內容就是有六個因、一個果，一定要按照這六個因的方法跟次第來修，才能夠生出菩提心這個果來。

我們了解它主要的內容之後，真正一個一個修起來，也需要一段時間，可能第一個知母就很難，因為你要把一

切眾生都當作是你的母親，你往世的母親，因為我們輪迴這麼久，很可能你今天碰到這個就是你往世的母親，只是我們不知道，因為沒有因緣是碰不到，那你這一世既然會碰到，也許又成為你這一世的六親眷屬，家親眷屬，或者是親朋好友，你為什麼會碰到？就是一定有往世的因緣，要不然全世界人口這麼多，為什麼你偏偏碰到？那就說明你過去一定有跟他結過緣，那她就很有可能就是你過去世，曾經最疼愛你、最關心你、最照顧你的母親啊！所以除非我們能夠做到第一個，把一切眾生都看做是我們往世的母親，我們才會生起那個念恩的心，就是憶念母親從十月懷胎，她是怎麼樣的辛苦，那整個的過程，你才能夠生起念恩的心，然後才有下面的報恩。

所以，沒有第一個，後面統統沒有了，你看這個人是我喜歡的，那個人我不喜歡的，這個人是讓我生貪愛的對象，就是我喜歡的；那個人是讓我生瞋恚的對象，那個就是我不喜歡的，如果我們還有對象的差別，這第一個知母就沒有辦法做到，那後面當然也不可能，就是說你會有對象的差別，你對某些人是能夠念恩的，對有些人是不可以的，看到怨敵就不可以。

所以，雖然這個傳承非常的殊勝，可是它需要很長的時間不斷不斷地練習。所以有些人，他在修行的整個過程當中，也許他接觸了很多宗派，他也許小乘也接觸過，什麼內觀禪、四念處，他可能都修過，大乘的念佛法門、天台的止觀也修過，或者也有到禪宗去參加禪七，也參加過八關齋戒。所以光是顯教，它就有八個宗，最早有十個宗，後來有的沒有繼續傳承下來，現在也不到八個了。這個說明什麼呢？就是在顯教裡面，就已經很多的法門，從小乘到大乘。那密教也很複雜，各位師兄接觸過的也知道，也是紅教、黃教、白教、花教，然後還要再分，同一個白教，

又什麼四大、八小什麼的，又很多不同的傳承，紅教也是很複雜，也是很多很多的傳承。

所以，從修行的經驗來講，如果你接觸過小乘、大乘、金剛乘，然後你都可以把它融會貫通，把它回歸到你的自性的話，那當然是很好，可是不是每個人一開始他就都能夠做到，過程當中，他總是覺得會有一些矛盾衝突的地方，修這個，就想到那個，修那個，又想到這個，然後它們之間會不會互相矛盾、或者是衝突啦，或者是我可不可能修這個就可以成就？像密教的話，就是說：這個是不是我的本尊？他光是找本尊，他就已經跑遍了所有的密教道場，問了很多仁波切說：我的本尊是哪一個？也許也還找不到他的本尊。

### 修大悲心為重

這就說明我們修行的過程，可能接觸了很多的法門，但是我們可能沒有辦法選擇哪一個法門是最適合我們的，如果你覺得不想修這麼多，也不想那麼混亂，也不想那麼複雜的話，有一個最簡單的，就是你只要修一個就夠了，這一個是什麼呢？如果你不想這麼麻煩，你就修一個大悲心就好了。為什麼一個大悲心就夠了呢？因為如果你能夠生起大悲心的話，從你初發心，一直到成佛這中間，大悲心都不斷的話，你就能夠圓滿成就。因為有了大悲心，一切大乘的法，就能夠任運的生起，就好像你一把就可以把所有大乘殊勝的內容，全部掌握在手裡，就是因為你有大悲心，所以能全部抓住，因為大乘的根本就是大悲心。

所以，很多人以為說，我一定要明心見性，我每天就想怎麼樣去找開悟，或者怎麼樣修很厲害的氣、脈、明點，每天就是且卻、妥嘎，密教的人最喜歡修這些，或者哪一個本尊最厲害，看是要忿怒尊來調伏一切的惡緣，冤家債

主，還是有的、沒有的，看得見的、看不見的，忿怒尊是調伏一切的怨敵最快的，或者是我要找哪一個寂靜尊。把所有的時間跟力氣，全部都花在大悲心以外的那些法門上面，不是說那些不重要哦，我們沒有說那些不重要，而是說你沒有掌握到根本，如果你能掌握到大悲心這個根本，其他其實就一定可以圓滿了，所以你不用搞那麼多都可以的。

可是，如果你一旦捨棄了大悲心的話，不管你怎麼樣修，禪定工夫再厲害，就算你修到見空性也好，或者是你已經有神通也好，因為神通由定發，你只要禪定很厲害，你就可能會看到將來會發生的事，知道某某人可能是你過去什麼人，有天眼通可以看未來，宿命通看過去。即便你修到這麼厲害，你如果沒有大悲心，也是一樣是不可能成就的，你就每天玩神通嘛，對不對？然後想練工夫的，他就整天練工夫，想求開悟的，他就整天想求開悟，可是他不知道他為什麼今天不開悟的真正原因在哪裡，就是沒有大悲心，你有大悲心很快就開悟了。所以，說了半天，就是要強調這個大悲心的重要。

### 大悲心重要的原因

那為什麼大悲心這麼重要呢？我們就來分析它的理由，道理明白了，我們才心甘情願主修大悲心，其他算是加行。

大悲心為什麼這麼重要呢？為什麼說有了大悲心，一切的大乘法都掌握在你的手中呢？那就先要問：你為什麼會生起這個大悲心？是因為你不忍心見到眾生的苦嘛，當然一開始沒有同體大悲，不是見所有眾生的苦，你都不能夠忍受，不會，一開始沒有發這麼大的心，可能就從我們周遭最親愛的、我們最關心的親朋好友開始，他可能得了癌症末期，他可能事業不順、婚姻不順、子女夭折……就

是人間種種的不幸，我們都會生起那種不忍心他受苦的心，想盡辦法，想要怎麼幫他，這就是發起最初的大悲心。

在最初我們為什麼會開始發起說：我一定要幫眾生解除他們的痛苦？為什麼會發起這樣的菩提心呢？就是因為不忍心看到眾生受苦。最初的大悲心，是讓我們發菩提心入大乘的，所以沒有大悲心的話，就不可能入大乘，所以，大悲心在我們修行的最初，它是最重要的。就是說你什麼時候，發起菩提心，你就什麼時候入大乘。所以，是什麼讓我們入大乘的呢？就是因為你不忍心看到眾生苦，然後就發這個願，希望一切眾生都能夠遠離痛苦。這個大悲心一生起來，接下來就是菩提心，所以，大悲心是讓我們入大乘的根本，所以大悲心在修行的最初是最重要的。

那在進入大乘之後，是什麼力量讓我們不會再退失菩提心，墮回到小乘裡面，最重要的，還是大悲心。所以，大悲心在行菩薩道的過程中，也是最重要的，最初雖然可以因為大悲心入大乘，可是等到我們在行菩薩道的時候，又常常會退心，常常發菩提心，可是又常常退心。

### 退失菩提心的原因

為什麼會退心呢？有很多理由，可能每個人的理由不一樣，但是很多是因為看到眾生數量這麼多，就心生退卻，想說無量無邊的眾生，我要度到什麼時候才度得完？我還是自己解脫比較快，自己了生死比較簡單，我連我周遭的家人都度不了，何況是無量無邊的眾生？很多有這樣的經驗，都覺得家人很難度，對不對？對啊！我身邊的這幾個人，可以數得出來的，十個指頭都還沒數完，我都度不了，那何況是無量無邊的？罷罷罷！算了吧！就退心啦！

所以，有時候是因為覺得無量無邊的眾生，眾生又這

麼難度，我要度到什麼時候？可是，我們念過百法的二十四不相應行法，就不怕了，對不對？法界裡面是沒有時間、空間的，也沒有數量的，時間、空間、數量，這個都是二十四不相應行法裡面的，都是不可得的，只是你第六意識的分別，所以你想到眾生，無量無邊的眾生，這麼多，多少是數量，對不對？那我要度盡一切的眾生才成佛的話，我是不是很慢？所以我要自己解脫比較快，這個快慢是時間相，對不對？在空性的智慧裡面，沒有快慢，也沒有多少，這個都是第六意識的分別。所以，百法也還是蠻好用的，你了解百法之後，你就能夠明白一切法，它的自性是空的，一切因緣所生法，自性都是空的，所以你就不會在意說多還是少，快還是慢，沒有這樣的分別，你才不會退心。這是第一種情況，就是看到有情的數量這麼多，就退心了。

第二個，就是眾生很難度，身邊的人都度不了，何況是無量無邊的眾生，這麼難度的眾生！想說我已經想盡了所有的辦法，費了我所有的力氣，怎麼講，他就是不聽，所以反正我說也沒有用，那我乾脆就不說了，我就放棄了，那就是退心了嘛。你本來發願要度盡一切眾生，然後要成佛的，好啦，這個也不想度，這個很難度，這個說不得，那個勸不聽，那個打不醒，統統放棄就算了，這個度不了，那個度不了，到最後就沒有眾生可度，全部退退退，本來發菩提心說我要度盡一切眾生，退退退，退到最後，算了、算了。對啊，所以這個也是一個很主要的理由，尤其是我們很熱心的時候，卻老是潑冷水，就退心了。

所以，是什麼力量，讓你在這個時候也不會心灰意冷呢？就是靠大悲心。所以能夠讓我們不退墮成小乘，就是靠大悲心，所以這整個修行的過程，就是靠大悲心，從頭到尾，就是靠大悲心在支持，一旦大悲心退失了，你的菩

提心就沒有了。所以，大悲心在我們的整個修行的過程來說，也是非常重要的。

還有一個很重要的原因，就是聽說成佛要三大阿僧祇劫！這還是從入資糧位才開始算喔，十住、十行、十迴向是入資糧位，十住的初住就是十信位，還沒有入初住的，就是說你十信位還沒有圓滿之前，不管你修多久都不算喔，都不算在三大阿僧祇劫裡面，入初住才開始算。我們現在可能資糧位都還沒有入，所以三大阿僧祇劫，其實還跟我們沒有關係，如果說我們連十信位都沒有入的話，連初住位都沒有入的話，那成佛真的是很遙遠的事情喔。

修行那麼難，眾生那麼難度，時間那麼長，又罷罷罷，算了，所以又退心了，所以一般來說，第三個理由，就是說菩薩道這麼難行，時間又那麼長，三大阿僧祇劫，就是無量劫的意思，就是說已經多到沒有數字來形容了，只能說無量劫這麼長修行的時間，所以心一退，又墮回小乘了，就只管自己的修行了，不要管眾生的事情，因為時間太長了，又很難度、太麻煩了。所以，這個時候，讓我們心不會退墮到小乘的，就是靠大悲心。

所以說，大悲心在我們整個修行的過程，也是非常重要的，不是非常重要，是最重要。所以，是大悲心讓我們能夠整天不會抓著自己的感受不放，那個整天只想到自己的，他自己就苦得不得了，自顧不暇，所以他心有餘而力不足，也沒有辦法去幫其他的眾生，就是因為他只管自己的苦樂，不管眾生的苦樂。可是一旦有大悲心，就反過來了，你不會管自己的苦樂，你一心只希望眾生快樂，一心只想到怎麼樣讓一切眾生得利益，你想的只是眾生的事情，不會想到自己，所以自己苦啊、樂啊，沒有什麼差別。也許他有空性的智慧，因為苦樂也無自性，苦自性不可得，樂自性不可得，所以苦樂也沒有什麼差別，因為都是

無自性、空的。所以苦的當下，他也可以把它空掉，樂的當下，也是不可得的，也沒有什麼好耽著的，所以，有空性的智慧是可能比較做得到，就是說他自己苦樂，他不會很在意，但是他很在意眾生是不是真的快樂，是不是現在正在受苦，那個是他比較 **care** 的，那就是因為他有大悲心的緣故。

大悲心也是讓我們心永遠不會厭倦，心也不會輕易就捨棄眾生的原因，不會因為一點點小事情，跟他鬧得不愉快，就切切切，他就變你的怨敵了，不會這樣子。所以，是什麼力量，讓我們對度眾生這件事情，永遠不會厭倦？也不會因為很小的事情，心就棄捨眾生？也是靠大悲心。

同樣的，能夠讓我們在整個菩薩道的這個過程當中，再難行也能夠行，也是靠大悲心。靠著大悲心，讓我們堅持整個菩薩道的過程，因此才能夠圓滿的積聚成佛的資糧，智慧跟福德資糧，也是靠這個恆心跟毅力，可以一路撐過來，沒有退心，你才可能圓滿一切的資糧，而成就佛的果位。

那你說成佛以後，要大悲心嗎？成佛以後，如果沒有大悲心，他就入涅槃去了，跟小乘一樣，自己成就，就入涅槃。所以，是什麼力量，讓成佛之後，他不會入涅槃？就是靠大悲心，我們說悲不入涅槃。所以，在最後成佛之後，大悲心也是最重要的。

那這樣子來看，是不是你只要修大悲心就夠了？從初發心，它是最重要；整個菩薩道的過程，最重要；成佛，還是靠大悲心，才不會入涅槃，也是最重要，是不是大悲心就夠了？從初發心到成佛，就是靠大悲心啊，修這個法門就可以了，其他的是加修，其他也是很重要，不然又有人會有意見，因為每個人都覺得他修的那個法門最殊勝，所以我們不能說他的法門不好，統統都好，可是大悲心為

根本，有大悲心這個根本，然後你再修其他一切法門，都能夠成就，這就說到大悲心的重要。

所以，你不想修行修得這麼複雜，修得這麼多法門，那你就修一個大悲心，有了大悲心，你就能夠圓滿你的菩提心，你的菩提心圓滿，就成佛了，所以修一個大悲心，就能夠成佛。

另外，我們分析這個六因一果的內容，發現它也是以大悲心為因果。知母、念恩、報恩、慈心，是生起大悲的因；增上意樂、和發菩提心，是大悲心的果，所以，還是以大悲心為因果，那我們就知道大悲心非常的重要。

### 無法發起大悲心的原因

大悲心既然是大乘道的根本，那我們怎麼發起這個大悲心呢？我們都很想對別人有大悲心，但是有時候做不到，為什麼會做不到？就是因為我們偏心，所以他沒有辦法對每一個眾生都做到大悲心，就是因為他有對象的差別。我們會對自己親愛的人有悲心，我們最關心、最愛的人，他生病的時候，我們也是著急得不得了，我們會遍訪名醫，到處打聽，有什麼醫藥對他現在是最有利的，一定是費盡千辛萬苦，從國內找到國外去，還上網查資料，一切的努力都是希望能夠幫他除苦，希望他趕快能夠脫離這個病痛之苦，那個就是大悲心。所以，我們對最親愛的人沒有問題的，一定有大悲心的，他生病的時候，我們恨不得幫他生，幫他病，苦的時候也恨不得幫他苦，可不可以幫他死？如果可以的話，你夠愛他，為你死也甘願，這就是大悲心啊，所以愛得越深，悲心就越切。

反過來，你對你的怨敵，可以做到嗎？他生病的時候，你有那麼盡心盡力去幫他找藥方嗎？會不會？你可能幫他病嗎？可能幫他苦嗎？可能為他死嗎？門兒都沒有！是不可能的，不但不可能做到，還怎麼樣？心裡偷偷



高興，對不對？他越苦，你越樂，對不對？因為你很恨他，所以恨得越深，就越高興，就越沒有悲心，你看，多大的差別！所以我們有偏心嘛，一定有的，對不對？

對那個不認識的人呢？有沒有悲心？跟我沒關係啊，所以我也不可能像對我親愛的人這樣，他有苦的時候，我會像我最親愛的人這樣子，不忍心，不會啊，因為我跟他沒關係啊；我也不會像對怨敵這樣子，很高興這樣子，他越苦，我越高興，也不會，所以有沒有悲心？你都不痛不癢，當然沒有悲心，對他沒感覺。我們是說凡夫啦，各位菩薩不會，各位菩薩就是只要看到都會幫忙，不管他是認識、不認識的，一旦行菩薩道，當然就沒有這個問題。

為什麼一般的人，沒有辦法做到普遍的悲心呢？同體大悲，為什麼沒有辦法做到？就是因為他有對象的差別，他對怨、親、中庸，就是不一樣。中庸就是不認識，不是怨敵，也不是最親愛的人，那個我們就稱為中庸，所以一般人就是有這三種對象的差別，所以他沒有辦法全部都做到，只能夠對自己有貪愛的人，最親愛的人，有大悲心。所以，既然有怨、親、中庸對象的差別，當然就沒有辦法做到平等的大悲心了，所以我們就知道，如果想做到大悲心，就一定要先除去對象的差別，這就是我們要修，修到怎麼樣平等對待一切的眾生，你的心修到平等心了，沒有對象的差別之後，你才可能平等大悲心，才可能對一切的眾生都做到平等的大悲，就是除非你的心平等了，沒有對象的差別，才可能做得到。

那怎麼才能夠做到對一切的有情，平等的對待呢？我們有方法的，就是把他當作是我最親愛的人來看待，我們剛才分析過了，我們對親愛的人，就是恨不得幫他病、幫他苦，甚至可以為他犧牲性命。最親愛的所有對象裡面，什麼樣的對象，能夠讓我們很快的就生起那個念恩、感恩

的心？就是母親。所以除非我們把一切有情都看做是我們往世的母親，當然包含這一世的母親，我們才可能對一切的眾生都生起平等的大悲心。

所以，把一切眾生都看成是我往世最親愛的母親，這個就是第一個一知母。知母的意思，就是一切的眾生都可能是我往世的母親，我這樣子認知了之後，我就可以慢慢地練習，讓自己做到，把一切眾生看做是我往世的母親。既然是我的母親，當然我要念恩就很容易了，因為母親一定是最疼愛我，最照顧我、最關心我的，所以我們也可以憶念她對我們的恩德，這個就是念恩的部分。既然對我有大恩德，那我應該怎麼去報答她這個恩德呢？那這就是第三個報恩。知母、念恩、報恩，同時我當然也希望她永遠快樂，這個慈心就能夠生起了。希望他永遠快樂，然後不要有痛苦，不要有痛苦，這個悲心就生起來了。

所以我們說從知母、念恩、報恩、到慈心，是生起大悲的因，就是這樣子來的。我們再分析它的因果，從知母、念恩、報恩、到慈心，是生起大悲的因，所以你一定先有知母，你才會去念恩，然後才想到怎麼報恩，希望他快樂，希望他永遠沒有痛苦，這個悲心就能夠生起了。慈心跟悲心是互為因果的，就是說你只要做到前面的知母、念恩、報恩的話，你就一定會有慈心跟悲心生起來，因為你想要報恩，那一定是想盡辦法讓她快樂，然後想盡辦法除去她的痛苦，所以你那個慈心跟悲心就一定生起，所以慈心跟悲心是互為因果，有慈心就有悲心，有悲心就有慈心。

那為什麼說增上意樂、和發菩提心，是大悲的果呢？因為對一切眾生有了大悲心，但不一定能夠生起菩提心，就是發起那個為利眾生願成佛這個菩提心，有了大悲心之後，你不一定可以很順利的發起菩提心。

我們前面講過，為什麼還要加上這個增上意樂呢？因

為如果講到悲的話，小乘也有，小乘也有修四無量心，慈、悲、喜、捨，所以講到慈、講到悲，小乘也有。你現在講這個悲，跟小乘有什麼差別？小乘的悲，沒有辦法變成菩提心，但是我們現在講這個大悲心，加上增上意樂之後，它就能夠生起菩提心，這是小乘跟大乘的差別。

小乘他每天就發四無量心，慈、悲、喜、捨，慈，希望一切有情都能夠得到樂、還有樂因，樂因就是善，因為你行善，所以有樂這個果，所以希望一切有情都能夠得到樂的果、還有樂的因，就是他發慈無量心的時候，他是這樣發願的。悲無量心，就是這樣子發願：願一切有情都能夠遠離苦及苦因。苦因，就是造惡業，造惡業，所以會有苦的果，所以希望一切有情都能夠遠離苦，就是苦果，還有苦的因，就是說他不要再造惡業了，然後能夠永遠遠離這個苦的果，因為沒有惡業，就沒有這個苦的果。能夠行善，所以有樂的因，因此他有樂的果，行善就是樂的因，然後他就能夠得到樂的果。他每天就是這樣子念而已，他有沒有去做？他也沒有發憤圖強，精進勇猛去做，有沒有？就每天這樣唸而已，隨緣做，我們不能說他完全沒有做，等一下又被批評，小乘他們也是有去做一些慈善、去幫助眾生、對社會有一些幫助的，但是相對大乘來講，是沒有這麼積極。

我們為什麼說小乘的慈無量心、悲無量心，沒有辦法發展成菩提心，就是因為他每天是這樣子唸的時間比較多，實際去行的時間跟機會比較少，為什麼會這樣？不是他們不要，而是他們走的是解脫道，懂嗎？解脫道的意思，就是說你要趕快解脫這個三界，趕快跳出輪迴，所以你可以有太多的攀緣，懂嗎？就是因為他們修行的法門，就是要在阿蘭若處，好好地修止觀，然後要斷除所有對外的攀緣心，然後你才可以得定，開發解脫的智慧，這

是因為他們走的是解脫道，所以他們一定不能有太多的攀緣，因為攀緣就會讓他沒有辦法得止，沒有辦法開發解脫的智慧，那他的解脫道就變成很難行。所以因為是要趕快解脫，所以他們就不可能花很多的時間跟力氣，全部都用到怎麼樣去回饋社會、怎麼樣去幫助大眾、怎麼樣去深入災區等等，因為他每天忙這些，他沒有辦法解脫，懂嗎？除非他有大乘的見地，就是我們昨天講的，除非他明白利他就是自利，那就 O.K.囉，他就很喜歡去救災了。可是因為他們沒有大乘的見地，所以他們就想說，怎麼樣一心一意的趕快走這個解脫道呢？那就是一定要住在很寂靜的地方，才能夠修止觀，然後不可以有太多的攀緣等等的，不是他們不對，而是說他們走的是解脫道。

大乘走的不是解脫道，是菩提道，菩提道是不能夠遠離眾生，因為離開眾生，你沒有辦法成就你的布施，離開眾生，你也沒有辦法圓滿你的持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，統統沒有辦法成就，你六度、十波羅蜜，都不能夠遠離眾生，遠離眾生，你沒有辦法成就，沒有辦法圓滿這些菩提資糧，所以大乘走的路線，就是一定不能夠離開眾生，離開眾生，他沒有辦法成佛的，所以他就變成說他是比較積極的、主動的，他不只是想而已，不是想說我希望一切眾生快樂，希望一切眾生遠離痛苦，然後今天的功課就做完了，不是這樣而已。

我們用一個比喻來說明，某個家庭裡面就是這麼一個獨生子，所有的寵愛於一身，從阿公、阿嬤開始，到所有的親朋好友都是最疼愛他的。他有一天在池塘旁邊玩耍，一個不小心就掉到那個池塘裡面，池塘水很深，母親看到，就喊啊，不得了啦！她最心愛的獨生子掉到水裡面去了，你們趕快來救啊！救人啊！Help！又哭、又鬧、又叫的，誰啊！趕快救啊！結果小孩子的父親，剛好從外面回

來，一看到，不得了了！我的愛子在水裡面，二話不說，咚！跳進去，就把他救上來。

這個母親就比喻是小乘，父親就是大乘，父親他直接就做了，直接就把一切眾生，從苦海當中就救拔出來，沒有那麼多理論的，也不用在那邊想啊，怎麼辦啊，沒有怎麼辦，就是去做就對了，所以那個母親在岸上喊了半天，她就是沒有辦法把他救出來，所以她怎麼說、怎麼想都沒有用，這就是大乘跟小乘的差別。所以，我們才會說小乘他雖然有發四無量心，但是他沒有辦法引發菩提心，但是大乘菩薩可以，就是因為它有增上意樂，我們現在講的就是增上意樂，他不但這樣想、這樣發心，而且願意擔起為一切眾生除苦的重擔，一肩扛起，不會埋怨、也不會叫苦、也不會叫累、也不會叫眾生很難度，沒有，因為他忍辱波羅蜜圓滿，所以他不會 **complain**，所以很心甘情願的就擔在自己的身上，每天都在做利益眾生的事情，每天都在為眾生拔苦，想的都是怎麼樣幫眾生，除他的痛苦啊。

所以，增上意樂，就是不只是光想而已，說說而已，而是真的扛起一切眾生的重擔。有了這個增上意樂，當然就能夠引發菩提心。所以我們才會說，增上意樂跟菩提心，是大悲心的果，就是說它這個增上意樂怎麼來的？大悲心來的。我們就可以得一個結論，這個六因一果的教授，也是以大悲為因果。

我們今天只是強調大悲心的重要，因為有了這個見地之後，我們才可以正式的來修這個法門。講到這裡，剛好一個段落。正式起修，我們明天再說好了。

我們今天到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

## 菩提道次第廣論

### 第六十八講

#### 上士道(發菩提心)③

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們明白了六因一果的內容之後，就可以開始正式來起修了。

#### 對一切有情修平等心

首先，我們要修對一切有情有平等心，前面說到，除非我們沒有對象的差別，那你才可能對一切有情都生起大悲心。如果對一切有情，還有差別待遇，有對象的差別，那我們的大悲心就不可能遍及一切的眾生。所以，第一個要修的，就是要對一切有情修平等心。

可是，在這個之前，有一個重點必需要特別注意，就是我們前面修學過的道前基礎、下士道、中士道，都還要再練習一遍，因為這些都是發菩提心的前行，前行不具備的話，你現在發菩提心，發不起來。那菩提心發不起來的原因，到底出在哪裡呢？你就往前推，檢查你哪個部分沒有圓滿，是不是都做到了？做到了，很好；那沒有做到的，我們就去把它補起來。

所以，我們先複習前面所修學過的，為什麼要再複習呢？因為我們現在要修平等心，就要知道一切有情都想離苦得樂，這個心是相同的。那什麼叫做離苦得樂？怎麼樣才是真正的離苦得樂呢？離苦是說離世間這些苦嗎？那得樂，這個樂，指的是要離開世間的痛苦，然後得到世間的快樂嗎？一定不是的嘛。

所謂離苦得樂的心是相同的，一般人是只要世間的快樂，遠離世間的痛苦，但是世間的快樂，不是真正的快樂。我們前面思惟苦諦，就已經明白它的道理，只要你還在三

界輪迴當中，你就只有苦，沒有快樂。所以，這邊講的「離苦」，是指離輪迴的苦；得樂，這個快樂一定不是世間的快樂，因為世間的快樂，是煩惱的根本，世間的快樂，就是貪嘛，那怎麼會有貪？就是因為我，有我，所以有我喜歡的，我喜歡的，我就貪。所以，世間的快樂是跟貪相應的，那貪是輪迴的根本，所以這邊的離苦得樂，這個樂，一定不是世間的快樂。除非你能夠解脫輪迴，你才能夠真正的得安樂，所以這邊的快樂，指的是涅槃的安樂。離開三界六道輪迴的苦，然後入涅槃，才能夠得真正的安樂，這是離苦得樂的意思。

那怎麼做到離苦得樂呢？除非你能夠解脫輪迴的苦。怎麼解脫輪迴呢？那就是整個中士道的內容，整個中士道，就是告訴我們怎麼解脫的方法，不管你是修四諦、還是十二因緣，你都能夠跳出輪迴的苦。所以，中士道就跟現在我們講的這個發菩提心，是緊緊相扣的。

那再進一步往前推，這整個輪迴是怎麼造成的？整個輪迴，就是業力的顯現，造善業，就生三善趣，造惡業，就墮三惡道。所以，這整個業果的道理，你也要了解，這個就是屬於下士道最後「深信業果」的部分。

我們現在就明白，我們為什麼要進入中士道？我們現在為什麼菩提心發不起來？那要發菩提心之前，這個前行是不是都已經做好了？你是不是解脫道已經修了？為什麼會輪迴？那就是因為業力。整個業果的關係，就在下士道「深信業果」講得非常清楚。

如果還在輪迴當中，你不想墮惡趣，那應該怎麼辦呢？那就是要歸依三寶，斷十惡業，你就能夠不墮惡趣。可是，如果你不知道惡道的苦，你也不會害怕墮惡道。所以，你也要先知道三惡趣的苦，你才會生起那個害怕墮惡道的心，你才會很積極地斷十惡業。

我們現在斷惡，為什麼那麼慢？就是對「我死了，就會到惡道」，那個害怕、恐懼的心沒有生起來，所以你不慌不忙，惡業慢慢地斷，不著急，為什麼？就是沒有經常思惟到底三惡趣苦在哪裡。你說三惡趣很苦，地獄的苦，我也不能體會啊，那個火燒地獄的苦，我沒有經驗；你說寒冰地獄有多苦，我也不痛不癢的，跟我現在現實的生活不相干，好像那是很遙遠的事情，也心存僥倖，認為我也沒有壞到說死後會墮惡趣，所以就不會很積極地來斷除十惡業。

那你說餓鬼道的苦，我每天都只會吃撐了，絕對沒有飢餓的感覺，一天吃三餐，還有兩次點心，上午茶、下午茶，一天吃五次，所以也不能夠體會餓鬼道到底有多苦？我們知道餓鬼道，就是每天沒有東西吃、沒有水喝，而且是很長的時間，不是三天、五天，也不是三年、五年，是五百世。譬如說：你這一世很喜歡喝可樂，可是一旦墮入餓鬼道，五百世沒有聽到過可樂的名字，更何況是喝一口可樂，是長時間處在又渴又餓的狀態，可是我們沒有辦法體會啊，所以我們就不會很害怕墮惡道。

畜生道，那更難了，我們現在看到那個好狗命，現在的寵物多好命啊，你說畜生道有什麼苦？偶爾看到流浪狗是有點苦，可是還是很多人去餵牠啊，還是很多愛心人士去呵護牠，看牠身上長了皮膚病，也會帶牠去看醫生，所以還是沒有辦法體會那個畜生道到底有多苦。

所以，除非經常思惟三惡趣有什麼苦，你才會生起那個「我絕對不要去」，因為實在是太苦了。所以你對三惡趣的內容，要非常非常的熟悉，隨時那個影像可以現前，尤其是當你想要造十惡業的時候，那個三惡趣的景象可以馬上現前，這種能夠把自己嚇到不敢造惡業，這樣思惟「三惡趣苦」才算有效果。那三惡趣苦也在下士道。

可是，如果你害怕墮惡道的心已經生起，可是你沒有想到下一世你會去哪裡的話，你也只是害怕而已，因為有些人還是不相信有來生、也不相信有因果，你講三惡趣有多苦，嚇嚇他，也許這一世就沒有了，誰知道有來世，你證明給我看，你把輪迴現前給我看，六道是長得什麼樣子，除非你證明給我看有過去、現在、未來三世，要不然我是不相信的。

所以，除非你會為來世做打算，或者是為了下一世的修行，你才會想到，我如果還繼續造十惡業，那有來世的話，我毫無疑問的，一定是墮惡道，這時候你才會生起這個警惕的心。可是怎麼樣為下一世做準備？那就是每天要修「念死無常」。我什麼時候死？不知道，那我是不是每天都準備好，隨時都可以走？都很有把握，不墮惡道？還是我有把握，可以解脫輪迴了？還是至少我還能夠再得暇滿人身，再繼續修行？或者是不管你發願到哪個淨土，你已經有把握能夠往生成就了？那就是說，我們如果偶爾會為下一世做打算的話，我們就會很積極地念死無常，每天都準備好，因為有念死無常，就是要念到我今天就會走，我隨時會走，那你是不是隨時都準備好？萬般帶不走，唯有業隨身，你走的時候，世間的財物、親人都帶不走，只有你的業跟著你跑，所以你是善業多、還是惡業多，你是不是很清楚？所以，念死無常又是一個很重要，每天要修的功課。「念死無常」也是在下士道剛開始的部分。

所以，上面講的念死無常、三惡趣苦、歸依三寶、深信業果，它都是屬於下士道的內容。

再往前推，就是道前基礎了。想到我們這一世，好不容易得到暇滿的人身，就不應該讓它白白地空過，就要好好地來修學佛法。修學佛法，又必須要找到好的老師，所以，要知道怎麼樣找善知識，他應該具備什麼樣的條件，

才是我應該依止的善知識。而且他說的法，又必須是正法，所以這個正法，又必須是有清淨的法脈傳承。所以，說法的人，就非常重要了。

我們現在是修學廣論，所以我們要知道造這個廣論的，是哪一位大師？那他自己本身是不是條件都很圓滿？他所說的這個論，所有的內容，是不是也是清淨的正法？這就是所有道前基礎所說的內容。說到造論的這個人，他的殊勝；還有他所造的論，所說的法，也是非常的圓滿的；而且也很清楚地告訴我們，怎麼正確地依止一位善知識，來開始修學佛法；另外修行的第一個條件，就是要有暇滿的人身，因為除了暇滿條件之外的那些眾生，都是沒有辦法修行的；又告訴我們，什麼是暇滿人身的條件？這是修行的第一個條件，必須要有暇滿的人身；然後再開始修念死無常。

這樣子環環相扣，一直到我們現在講的上士道的發菩提心。發菩提心，為什麼發不起來？就是前面這個基礎，可能還沒有圓滿地做到，所以，現在要修對一切有情生起平等心之前，我們就要把所有前面的內容，再複習一遍，因為它是菩提心的前行。有了這個前行之後，我們才能夠體會一切有情想離苦得樂的心，都是相同的。

等到前行都圓滿了之後，我們就可以正式來修，怎麼對一切有情修平等心呢？就是沒有對象的差別，你今天不管看到誰，你就是平等，沒有怨親、中庸的差別。所以我們要經常的這樣來思惟，一切有情，他都是喜歡快樂，不喜歡痛苦，這個心是相同的，來達到對一切有情產生平等心。

可是，我們對一切的有情，真的只是給他快樂，沒有給他痛苦嗎？也不是。雖然一切有情，他都喜歡快樂，不喜歡痛苦，可是我們對一切有情，是有差別對待，我們只

對我們喜歡的人，每天想到怎麼樣去愛護他、怎麼去幫助他、怎麼去利益他；對我討厭的人，我就很難了，我可能每天想的，就是怎麼去伺機報復、怎麼去恨他、怎麼去傷害他。可是一切有情，不是想離苦得樂的心都一樣嗎？可是為什麼我們只對喜歡的人做得到，不喜歡的人做不到？因為一切有情的心是一樣的，可是我們沒有辦法對一切的有情平等對待，我們只能對我們喜歡的，可以做到；不喜歡的，沒有辦法做到，所以這個是說不過去的。

我們再分析，今天我們喜歡的人，我們是永遠就是喜歡嗎？今天我貪愛的人，是生生世世，他都是我親愛的人嗎？有沒有哪一世，他曾經是我的大怨敵？因為我輪迴這麼久，這一世我現在最喜歡的人，是不是從我有輪迴開始，一直到現在，他都是我最親愛的人，是嗎？不一定，也許有一世，我是一條魚的時候，他可能就是那個餐廳的主廚，今天他把我的頭拿去煮魚頭米粉，再一片一片的把我的肉割下來，可能炒個咖哩魚片，把我的骨頭拿去煮味噌湯。所以，我們這一世最親愛的人，搞不好過去我們都殺害過彼此。輪迴了這麼久，可能很長的時間都在我害你、你害我，我殺你、你殺我，只是我們忘記了，沒有宿命通，不知道，所以他可能是我的大仇家，我的大敵人，什麼不共戴天的那個仇恨，也說不定啊！如果我們這樣子來想的話，你還能夠繼續對他產生貪愛嗎？應該會好一點啦。

所以，我們這樣思惟一切眾生，他希望離苦得樂的心是一樣的，可是我們沒有辦法平等的對待。現在我們喜歡的人，我可以對他好的這樣的人，他也可能是我們過去的大怨敵；我們目前最恨的那個人，他也可能曾經是我們最親愛的人。所以，他有可能之前是親屬，後來變怨敵；也可能之前是怨敵，後來變親屬。而且這之間的關係，有時

變化非常快，早上還是好朋友，中午吵個架，下午就變成冤家了，所以，它這個怨親是不定的。既然冤親的關係不一定，那由冤親所產生的貪、還有瞋，也是不一定的。

所以，這樣分析，我們就不會對現在我們貪愛的人，繼續貪愛了，因為我們想到過去，他可能是我的大怨敵；對我這一世瞋恨的人，我也會想到冤親不定，他也可能是我最親愛的母親，他在照顧我的時候，可能跟我結了一些惡緣，這一世才會變成怨敵。所以，其實只是過去結的善、惡緣不同，才有今天怨、親關係的不同。不管怎麼樣，每一位眾生他想離苦得樂的心是相同的，可是我們卻對貪愛的人，可以想到怎麼去利益他；對我們瞋恨的人，這種怨敵，卻時時想到怎麼去傷害他。這個是不合理。

所以，我們經常這樣子來思惟，就可以去除我們對貪愛的人的貪，還有我們對怨敵的瞋，就能夠慢慢地平息。只有透過不斷不斷地思惟、分別，不斷不斷地練習，我們才能夠把我們這個分別心去掉，然後慢慢地能夠做到，對一切眾生都是平等心來對待。

那怎麼知道自己有沒有做到呢？很簡單，你心裡面還有沒有喜歡誰、討厭誰，有的話，就是這部分沒有做到。這部分沒有做到，後面就統統做不到，前面是後面的基礎，這一部分你做到了，下一部分才可能繼續去練習，然後去做到。一步一步，慢慢地，到最後前面的六因，你必須每一個都做到，那個菩提心的這個果才可以出來。

首先就是要修對一切有情有平等心，所以你今天不管碰到誰，你的心都是平等的，那這一部分你做到了。你不會對你喜歡的人生貪，不會對你討厭的人生瞋，每天不斷不斷地這樣子的練習，發覺你的貪愛起來的時候，馬上思惟，去斷除你對他的貪愛，因為貪愛也是在造輪迴的業，瞋恨的話，業更重，瞋恨就是墮地獄，所以也沒有什麼好

處。所以我們想要修菩提心的話，第一步就要視一切有情眾生是平等的，沒有對象的差別，不會對某些喜愛的人生貪，也不會對某些討厭的人生瞋，一定要做到這一步，才能夠繼續下一個。所以，可能這個部分就要修很久，一直修到我看到誰，都是一樣的，我的心都是平等的，就是沒有那個貪瞋癡出來，對那個不認識的，就是癡，就是愚癡。所以只要我們有對象的差別，就是貪瞋癡不斷，每天都在造業，造煩惱的業。想發菩提心，也只是口號而已，說說而已，我要發心，可是你是不可能做到的，為什麼？第一步你就做不到啊，你有對象的差別，你怎麼可能做得到。所以，第一個我們要練習的，就是這個部分，這個很重要。

那你說，我已經修到對一切眾生都一視同仁，我看誰都一樣，我心都是平等、無分別的，我如果做到這個，不可能有大悲心啊？我只是沒有很強烈的貪瞋癡的感受這樣而已，那我看到誰都一樣，我看到誰都一樣啊，這樣是不是就夠了？這樣有沒有大悲心？聽起來好像沒有，所以，這樣還是不夠的。

你怎麼樣生起那個大悲心？就是你很真心的希望他快樂，希望他不要痛苦，那個心情，就好像一個慈母對待她那個獨生子一樣。最愛的就是那個一脈單傳的男孩子這樣而已，好不容易才求來的，可能是晚年得子，還是怎麼樣，只是形容他在母親眼裡，是多麼的珍貴。我們現在看一切的眾生，不但是要平等對待，還要看每一個眾生，就好像我們最愛的那個獨子一樣，這個心情真正生起，你才有大悲心，你才可能想到怎麼樣拔他的苦，就是說他生病的時候，巴不得幫他生，他苦的時候，巴不得幫他苦，為他死也心甘情願，這個時候你才做得到。

所以，第二步我們要練習的，就是不但對一切眾生都是平等對待，而且每一個眾生，都是我們的愛子（最珍愛

的獨子，叫做愛子），這樣才可能生起大悲心。

這種情況，就好像說你要種田，你要先耕地，耕地就是我把那一片已經荒廢很久的田地，把它整理整理，古時候，農家是找一頭牛，這樣子拉過去又拉過來，把那個泥土翻鬆，現在可能就是用機械去犁那個田，把那個土壤翻鬆來，就是先整地的意思。這個整地，就是把一畝可能原來是惡田，然後把它整成良田，這樣整理一番，這個工作，就比喻我們剛才講的那個平等心。平等心就好比把一畝惡田變成良田，這就是修平等心。

已經犁好田之後，你那個土太乾也不行，所以你可能要灌溉，用水去滋潤，然後你才可以播種。所以第二步，灌溉滋潤土地，就好比我們現在講的，你必須要視一切有情眾生，好像是你的愛子一樣，生起這個慈愛的心，這是第二步，去灌溉農田，然後你才可以灑下大悲的種子，有這個種子，才可能生出大悲心這樣的果出來，這是以農夫種田的比喻來說明。

所以，你想要得到這個大悲心的果，你就必須像農夫種田一樣，先犁田整地，然後才去灌溉、滋潤那個土地，你才能夠播下大悲的種子。所以，第一步做好之後，我們第二步就要練習怎麼樣視一切眾生好像你最疼愛的獨生子。這個方法就是知母、念恩、報恩，三個都做到了，你就能夠看一切的有情眾生，都好像是你最珍愛的獨子一樣。

所以，我們現在就要來介紹，怎麼修知母、念恩、跟報恩這三個部分。

### 知母

首先是修知母。就是視一切有情都是我往世的母親，這個就是知母。我們怎麼來思惟呢？就是思惟從無始以來，我們輪迴生死不斷，只要我輪迴不斷，那我的受生就



沒有窮盡；我的受生沒有窮盡，那生我的母親就沒有窮盡，因為我要不斷不斷地受生，受生的話，就會有母親。這樣就可以推出來一個結論：就是一切有情，都可能做過我往世的母親，因為我輪迴太久了，那我的受生已經沒有辦法數了，既然沒有窮盡的話，我的母親也沒有窮盡，所以任何一個眾生，都很可能就是往世的母親。那未來世也是同樣的，如果我沒有解脫，我這一世沒有解脫，我將來生生世世還是繼續輪迴，繼續輪迴，我又受生不斷，然後我的母親也是沒有窮盡的時候。所以，過去世是這樣子，這一世我有母親，那未來世也還是這樣，這樣子思惟，你就能夠承認，一切眾生，就有可能是我往世的母親。

這個就是「知母」的部分，你只要想到你輪迴很久，受生很久，然後你的母親很多，所以任何一個眾生，都有可能就是你過去的母親，這就是知母。這樣我們就可以看待一切眾生，就好像是我們過去的母親一樣，只要你做到這個部分，你看任何一個眾生，你就會想到如母的眾生，一切如母的眾生，就好比是我前世母親的眾生，這個就是「知母」，看到任何一個眾生，這個念頭馬上生起。

### 念恩

那他當你母親的時候，怎麼對待你的啊？我們就可以以這一世來看，母親是怎麼樣從懷胎，很辛苦地把我生下來，然後又怎麼樣很辛苦地把我帶大，這中間的辛苦，我們就可以好好地來憶念、憶念。

我碰到有一些人來跟我說，我一想到我的母親，我就恨她恨得要死，你叫我念恩，我實在念不起來，因為她從小就虐待我長大。因為父親長年不在家，在外面作生意，很少回來，所以母親每天看到的，就只有我而已。她因為對父親的懷恨，全部都發洩在我的身上，所以她只要一不高興，就把我毒打一頓，站著打還不夠，還吊起來，吊起

來打還不夠，還把他的頭放在馬桶裡面，用馬桶的水沖。我們只是形容他是受苦受難長大的，所以你說現在要念母親的恩，他怎麼想都是母親的恨，我怎麼念都念不起來，那這時候怎麼辦？因為不是每一個家庭都是有慈母，也有那個惡母之類的，所以你教他修這個部分，他是有困難的，那我們有變通的辦法。

你從小到大，雖然你母親不疼愛你，有沒有很疼愛你的阿公、阿嬤？還是什麼親朋好友？或者是哪一個長輩，特別照顧你的？還有那個在孤兒院長大的孤兒，你叫他念母親恩，他也實在是念不起來，因為他可能是棄嬰，連母親的臉都沒有看過，他就是被人家丟在寺廟門口、還是孤兒院的門口，或者是警察局的門口，然後送到孤兒院長大，你現在叫他念母親的恩，他也是念不起來。可是，也許有育幼院的神父、還是修女，就是很愛他，或者是他寄養在哪一個人的家裡，也是百般的受呵護，把他當作是自己的小孩，這樣子把他拉拔長大。就是你可以找一個，你現在一想起來，他對你照顧倍至，然後你心存感激的那種對象，你可以想得起來，你就先想他。

因為我們練習這個部分，最主要是修念恩的心，所以誰對你有恩，你一想到他，那個念恩的心就起來，那就 O.K.，不管他是誰，懂嗎？因為我們這個對象，最後也是要慢慢擴展到一切有情，我都是能夠做到知母、念恩，這是最後的目的，所以不能夠從這一世的母親下手也 O.K. 的，從任何一個能讓你很快就念恩的這樣一個對象下手。只要你念恩的心可以生起來，然後再慢慢擴展到其他，你的怨敵、什麼的，你就能夠做到。可是第一個，你一定要生起念恩的心，因為你沒有常常念這個母親對我們的恩德的話，沒有常常修念恩的話，我們常常就會 **complain**，這個人對不起我、國家社會對不起我，我的親朋好友也都對

不起我，全世界都對不起我，就是因為你沒有念恩，所以你就會覺得大家都負了你。所以，修念恩的心很重要，它才能夠發展到最後的慈悲，然後菩提心出來，你那個念恩的心都生不起來，你是不可能有大悲心的。沒有大悲心，就沒有菩提心，它是一步一步，然後慢慢地發起來的，所以不可能我要發心，就馬上發起來，沒有那麼容易。

就是第一步，你是不是能夠看一切眾生，都沒有對象的差別。對一般人來說，這一步就很難了。第二步，就是修知母，然後現在講的修念恩。所以，我們這一世的母親，如果能夠讓我們很快生起念恩的心，我們就憶念這一世的母親，她是懷胎十月，有多麼的辛苦，生病不敢吃藥的，因為怕畸形兒，又聽說不能拿釘子釘牆壁，又不可以提重的，一大堆禁忌。自己愛吃的，不能夠吃，說對胎兒不好，不喜歡吃的要一直吃，因為對胎兒好，就沒有自己喜不喜歡，該怎麼吃就怎麼吃，所以她是非常辛苦的。也許是因為懷孕，工作也沒了，就是為了你，工作丟了。所以，我們想一想，孕婦她到底有哪一些苦，她為了生我，受了這麼多苦，從懷孕就開始受苦；生產更苦，那是幾級的痛；還要坐月子，坐月子聽起來好像整天進補，吃得胖胖的，也是很辛苦的；然後帶小孩是最辛苦的，尤其是媽媽都能感同身受，那個能夠生一個、兩個、三個、四個，哇！那真的是令人佩，她居然有勇氣生好幾個。晚上也沒辦法好好睡，因為四個鐘頭要餵一次奶，或者幾個鐘頭要餵什麼。有的小孩就是睡白天，晚上就一直給你哭鬧，母親整個晚上都不能睡覺，那就折磨了。

所以從小到大，真的是很不容易，你生病的時候，她那個焦急的心情。總而言之，就是百般的呵護，渴了就是給你水喝，肚子餓了，就給你食物吃，這樣子慢慢長大。每年要買新衣服嘛，過年要買新衣服，如果家境不是很

好，每年自己穿舊衣服，可是小朋友一定要買新衣服，就是這樣子。所以她賺錢也是賺得很辛苦，賺錢也不知道受了多少罪，吃了多少苦，造了多少業，才賺了一點錢，自己又捨不得花，捨不得用，全部都用在你的身上。她是這麼心甘情願的為你付出，沒有想要任何的回報。

所以我們可以再慢慢思惟，母親她真的是很辛苦，慢慢想她從懷胎十月開始，一直到把你拉拔長大，她為你生了多少煩惱，為你造了多少業，擔了多少心，你又不聽話，功課不好，又怎麼樣惹她傷心難過；唸書時，就擔心你的學業；出社會，又擔心你的工作；要結婚，又擔心你結婚的對象；結了婚，生了小孩，還要擔心她的孫子、孫女，反正就是擔不完的心，那都是母親的偉大。

只要這個念恩的心可以生起，我們就換對象。這一世的父親，也是同樣的從知母、念恩開始修。這一世雖然他跟你的關係是父子，但是他有可能是你往世的母親，也是同樣的，像你憶念這一世的母親一樣，她這樣子的對你有恩，念他的恩。所以，當父親這個對象，知母、念恩的心可以生起了之後，你就再繼續擴展到你周遭的親朋好友，他們也是我往世的母親，也是同樣的對我有恩、念她的恩。

那這些對象都能夠生起知母、念恩之後，第二個對象，就是中庸，就是這一世不是親屬，也不是怨敵，這個是中庸，可能是我不認識的人，跟我沒關係的人，對他們也知母、念恩。雖然這一世沒有什麼因緣，但是他也可能是我往世的母親，然後同樣的對我有恩。

第三個——怨敵。這是一定的次第，不能夠跳喔，因為前面的念不起來，你後面的就念不起來。念怨敵的恩是比較難，我想來想去，就只有恨，可是想他可能是你往世最親愛的母親，那為什麼這一世會變成怨敵？就是因為照顧你的時候，跟你結了惡緣，所以這一世才會變成怨敵，

可是他過去還是有生你、養你的恩德，所以這樣想，就能夠平息你對他的怨。這時候應該比較沒有怨了。因為在前面修平等的時候，我們藉著智慧的觀察、思惟，已經能夠調伏煩惱了。對貪愛的人可以不再生貪，對怨敵不再會生起那個瞋恨的心，對中庸也不再會愚癡無明。前面第一步已經修好了，所以到這個時候，那個恨意也比較不會起來了。

所以，當你對怨敵也能夠修這個知母、念恩，那就對一切的有情，十方一切的有情，整個法界一切有情都可能是我往世的母親，因為法界無量無邊，他方世界的眾生，也可能是你往世的母親。所以我們最後是憶念十方一切有情，都可能是我往世的母親，然後念他的恩。

這就是修念恩，先憶念這一世的母親，或者能夠讓你生起念恩的心的這樣的一個對象。當你這個念恩的心生起了之後，你就把它擴展到第一個這一世的父親、還有其他的親友，第二個中庸，第三個怨敵，第四個十方一切有情，這樣子慢慢地擴大，來修知母、念恩的心，這個就是修念恩。

### 報恩

那念了恩德之後，他對你有那麼大的恩德，你應該怎麼辦呢？就應該要報答，對我有恩的人，我理所當然，都應該報答他。既然十方一切有情都對我有恩，那我應該要報答他們。那怎麼報答他們呢？什麼樣才是最好的報答？像我們這一世的母親，我們要怎麼報答她？讓她生活得無憂無慮，買房子給她住，買她喜歡的衣服給她穿，每天帶她去吃館子？吃香喝辣的，她喜歡吃海南雞飯，就帶她去吃海南雞飯，喜歡吃肉骨茶，就吃肉骨茶，生病了，找最好的醫生給她看，買最好的健康食品給她吃，這樣是不是算報恩了呢？做到世間所謂的孝子，人人都稱讚他是最孝

順的孩子，這樣有沒有報恩？現在能夠做到這樣已經很不錯了，你這樣子照顧她一輩子，就算她這一世能夠健康長壽，最後無疾而終，壽終正寢，但是她下一世還要不要再來輪迴啊？還是要輪迴啊，她如果有惡業，墮惡道的話，那當然是非常痛苦的，就算她生善道，她苦不苦？只要在輪迴裡面都苦啊！所以你這樣子照顧她，算是報恩嗎？好像不是很究竟，所以，只要還在輪迴當中的眾生，就沒有所謂真正的快樂，因為輪迴的根本是苦的。所以，除非我們能夠幫助他們解脫，這個才是真正的報恩。

好，報恩的心生起，你就可以開始發願了，對一切有情，荷負起報恩的重擔。因為我們前面已經能夠對十方一切有情都念恩，所以我現在報恩，就不是我這一世的母親，這樣一個對象而已。我念恩是十方一切有情，我現在報恩也是十方一切有情，我願意擔起十方一切有情的重擔，在我的身上，我去報答他們，怎麼報？就是幫助他們解脫輪迴的苦，離苦得樂。所以，我就發願幫助一切有情，都從輪迴當中解脫，個個都安立在涅槃的安樂當中，這個才算真正的報恩。

所以，我們這一世如果還在忙著，我們剛才講的那些照顧，可能會引發他的貪，懂嗎？他喜歡什麼，你就給他什麼，他就愈來愈貪，是好事？還是壞事呢？這就好比在他的傷口上灑鹽，只會苦上加苦，痛上加痛，為什麼？輪迴是苦的，你又增加他輪迴的因，是不是苦上加苦？痛上加痛？所以你因為念恩、要報恩，也要非常有智慧，要幫助他真正的解脫，才是真正的報恩，你不要增長他這一世的貪、貪愛。那你說剛才講的那個照顧他，就不用做了嗎？也不是啊，先讓他身心安樂，然後再跟他講佛法，解脫之道，他就聽得進去嘛，因為你這麼照顧他，他一定很聽你的話，這個時候就可以幫助他解脫。所以，世間的安樂跟

究竟的安樂都可以給他，這才是真正的報恩。

所以，我們平常就這樣子練習，從第一個練習修平等心，然後修知母、念恩、報恩，這個就好比我們剛才比喻的，你把那畝惡田，整理成為良田之後，再灌溉它，成為滋潤的土壤，這個時候灑下大悲的種子，它才可能生起大悲心。

我們今天就先講到這裡，我們明天再把後面的圓滿。我們就可以開始修了，現在看到誰，都是歡喜心，都是我往世的母親，對我有大恩德，我只想到怎麼去報恩，這就對了，如此就不會有對象的差別，然後你念恩、報恩的心就能夠生起。看到不管什麼樣的對象，你只是想到怎麼樣去利益他，怎麼樣去幫助他解脫，那今天講的部分你就圓滿地做到了。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

## 菩提道次第廣論

### 第六十九講

#### 上士道(發菩提心)④

各位居士大德！阿彌陀佛！

既然發起「為利眾生願成佛」的菩提願，就要依這個知母、念恩、報恩的次第一個、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，除非我們把一切眾生觀想成我們的愛子一樣，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，希望他們快樂，不希望他們痛苦，這是昨天講到的部分。

### 修慈

有了這樣的心之後，我們就能夠直接的給他快樂、拔他的苦，就不會有任何的困難了。所以，接下來我們就要修慈、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，我們修慈的對象是誰呢？既然你發願要度盡一切的眾生，當然一切的有情，只要他不快樂，就是你修慈的對象。

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。你很真心切願的希望一切有情，都達到涅槃的安樂，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？希望一切有情都能夠獲得涅槃的快樂，也願意幫助他們獲得，並負擔起這樣的重擔在我們身上，這個就是修慈的內容。

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，你以無量劫的時間，以無量的供養物，經常地來供養佛，這個福德很大了吧！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。

經上又說，經過百千俱胝年這麼長的時間，你如果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，對一切的有情發起慈心，只是一彈指這麼短的時間。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，但是你都是為了自己的成就，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，那個福德就大的沒有辦法衡量。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。

那論中也有這樣的比喻，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，也比不上只是一剎那之間修慈心的功德。

所以，論中也說到一個有慈心的人，天人都敬愛，因為他為什麼會生在天上，做天人呢？就是因為天人都修四無量心，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，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，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，他自己一定是很快樂，才会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。譬如到貧窮落後的國家去旅遊，結果每個人都瀉肚子、或吃了什麼三氯氰胺，就是有毒的，奇怪了，他就是沒事。為什麼？就是因為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，像打仗的時候，敵軍一箭一箭朝他身上射，奇怪了，還沒有到他身上，在虛空中都紛紛落下，變成蓮花，這就是因為他是有慈心的人，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，他不一定修行的工夫很高，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，就是你不會勞心勞力，然後它就很快就成就了；第八，將來當生梵世，這就是慈心的功德。

我們修慈心也是跟前面一樣，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，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，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，讓我們慈心不退，我們就要經常的這樣子來憶念，你們有看過真正快樂的人嗎？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，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，有這種人嗎？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？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。

這只是世間有漏的快樂，但是如果你還沒有解脫，還沒有證果，還沒有開悟，還沒有成就，那對於出世間的無

漏果，你也還沒有獲得。所以，對於還沒有成就的人來講的話，世間有漏的快樂，他沒有，出世間證果、無漏的快樂，他也沒有。我們看周遭的人，大部分都是很苦悶的，都是缺少快樂的，所以我們希望幫助他們獲得快樂，你這個慈心就能夠生起。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，我們藉著經常這樣子來憶念，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，什麼時候慈心才修圓滿呢？就是你看到任何的有情，因為我們前面已經按照那個次第，一個一個都修慈心了，所以工夫純熟之後，你今天不管遇到任何的有情，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。

### 修悲

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。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。然後安立在涅槃的安樂當中，我也願意負起這樣的重擔，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，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，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，是為

了生起出離心，他看到輪迴有這麼多種的苦，他就心生厭患，然後一心求證涅槃，來解脫這個輪迴的苦，所以他是為了自己一個人除苦而已。可是大乘人不一樣，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，所以他是為一切有情除苦，所以他思惟的苦越多，他的悲心也越多。這就是兩者的不同，同樣的思惟苦諦，一個是為了個人的解脫，引發自己的出離心而已，一個是引發悲心，要幫助一切眾生解脫輪迴的苦。

修悲的次第也是一樣的，先緣親友，最親愛的人，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，都是依照這個次第，一個一個來修，一定是前面一個已經生起，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。

那什麼時候，我們的大悲心才算圓滿呢？就是你不論見到任何的有情，都能夠任運的生起，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，那就是有考慮一下，有猶豫一下，那你的悲心就不圓滿。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，很自然的就生起，不加思索的，這個時候你的悲心就圓滿了。

所以，我們從前面知母、念恩，到現在講的修慈、修悲，都是先緣親友，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.，那個怨敵就跳過去，然後就緣十方一切有情，不可以這樣子，這樣因為你有些對象不可以，所以你的知母、念恩、

報恩，或者是修慈、修悲，你都不可能圓滿的。

那前後順序也是，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？不可以這樣，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。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，所以依照這個次第來修很重要。

### 增上意樂

這樣是不是菩提心就能夠生起了呢？因為六因一果，還少一個增上意樂。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，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。增上意樂的意思，就是說你還要再加強，不斷不斷地時常憶念，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，前面念恩的時候，就是念一切眾生都曾經是我的母親，他是對我有養育之



恩，種種的恩德。這個念完，就是要報恩，就是幫助一切有情眾生離苦得樂，離開輪迴的苦，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，就是我們有對象的差別，搞不好一退就退到第一個，對一切有情修平等心，都做不到。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，而且心是非常的堅定，不會找任何的理由、或藉口，讓自己退心，就是絕對不推諉的意思。因為這中間也許會有一些挫折，不是這麼順利就能夠發起，可是不管任何情況之下，任何的時間、任何的對象，你都一樣能夠圓滿你的慈悲心。

所以，一切的威儀當中，不論是上座、下座、行住坐臥，你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，流出來的汁是苦的，所以它從樹根、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，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，因為我們輪迴太久了，我們的心煩惱、痛苦、憂傷，非常非常苦，就好比這棵苦樹一樣的，從根到樹葉都是苦的。

所以，我們現在只是偶爾念一下恩，偶爾修個慈心、悲心，很難轉變他的心。所以一定要相續地憶念，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。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，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，他對我有恩德，我應該怎麼樣去報恩？就是希望他快樂，希望他不要痛苦，不斷不斷加強熏修這樣子的力量，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，會很心甘情願的、很快樂的負起，使一切眾生離苦得樂的這個重擔。

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。就能夠發起真誠要證得菩提的心，不僅是為了自利，必須要證得，同時也為了利他，非證得菩提不可，因為只有成佛，才能夠自利和利他都圓滿。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。為什麼要這樣發呢？因為只有成佛，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。

### 菩提心的總相

有關於菩提心，什麼叫菩提心？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？就是為了發心利他，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，就叫做菩提心。

### 菩提心的別相

可是它也有階段的不同，前面都是先發願，只要你發起為利眾生願成佛的這個願心，儘管你還沒有受菩薩戒，也沒有正式的來行菩提道，就是還沒有很積極地行六度，但是你發了這樣的願——為利眾生願成佛，這個願心一旦發了，這就叫做「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，這時候的發心，我們就稱為「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部分，那一般是這樣，你必需要先學習菩薩戒的內容，明白菩薩戒的內容說些什麼，然後你發心要持這些戒，你才去受。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，到這邊已經介紹圓滿。下一次要介紹寂天菩薩的教授，就是所謂的自他交換的部分，它是另外一個發菩提心方法的傳承，我們下一堂課介紹，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。

### 菩提道次第廣論

#### 第七十講

### 上士道(發菩提心)⑤

有關於怎麼修菩提心的次第，前面阿底峽尊者所教授的七因一果，是第一種傳承。今天介紹第二種傳承，是寂天菩薩所教授的，自他交換的法門。

自他交換，就是自己跟他人互相交換，叫做自他交換。不是說拿我的眼睛跟你的眼睛交換，我的手跟你的手交換，或者是我的身體跟你的身體互相交換，不是這個意思，而是說把愛自己的心，換成愛他人，本來是只為了自己的利益著想，現在專為他人的利益著想，不再想到自利，只想要怎麼利他，這就是所謂的自他交換。

為什麼要修自他交換呢？因為這個方法，是最快速地同時圓滿自他二利，不但能夠自利，又能夠利他。我們從過去到現在，無量劫以來的修行，為什麼這麼緩慢，至今還沒有成佛呢？就是因為我們沒有發菩提心，沒有修自他交換。

### 不修自他交換的過失

那麼，為什麼修自他交換，能夠最快速地自利又利他呢？我們來分析它的原因。首先，如果我們每天只是為了自己的利益著想，會有什麼後果？每天都只想自己、滿足自己，那個是貪；不能滿足的時候，就發脾氣，那是瞋；以為「我」是真實存在的，我所貪著的一切法，也是真實存在的，這是愚癡，對不對？所以，每天只為了自己的利益著想的結果，就會生貪、瞋、癡、慢、疑種種的煩惱，然後就不斷地造作種種的惡業，果報就是下三惡道。

稍微好一點的，生在人道當中，也會有世間種種的不圓滿，這是因為過去造惡業的結果。你想要一切順利，沒

有辦法，你希望無論是事業、家庭、子女，還是健康、長壽，任何一方面，反正是世間種種的如意，都沒有辦法得到的原因，就是因為無量劫以來都是有「我」，貪愛執著「我」，所以會不斷不斷地生煩惱，然後不斷不斷造業，有業就會受苦，不只是到三惡道，即使能夠得人天果報，也是不圓滿，為什麼？因為惡業的關係。

所以，自私自利的結果，不但這一世受苦，乃至於未來世，如果一直不改，生生世世都貪愛執著「我」的結果，就是造業不斷，然後輪迴不斷，受苦不斷，連世間的種種都沒有辦法圓滿，更何況是想要開悟、證果，都沒份！儘管你很想精進努力地修行，也絕對不可能成就的，因為不可能帶著強烈的貪著，能夠成就的，不可能！即使是小乘的阿羅漢果，也要達到無我，才能成就。

因此，貪愛執著的結果，不但造種種的惡業，使世間的一切不圓滿之外，想要跳出世間，了生死、出三界也是不可能的，因為只要有「我」，就有貪瞋癡，有貪瞋癡就會造業，然後就會受苦不斷。這種情況下，我們會不會利他呢？不會，因為帶著煩惱是很難去利他的。所以，貪愛執著「我」的結果，不但不能夠自利，也不能利他，只會讓自己不斷不斷地受苦而已。不但是世間，連出世間的種種圓滿都不可能達到，這是自私自利的結果。

### 修自他交換的殊勝利益

反過來，如果我們不再為自己的利益著想，而是每天都為他人的利益著想，又會有什麼果報呢？如果你每天都想著怎麼去利益眾生，你就不會有我執，沒有我執就不會生煩惱，你念念為眾生，念念就沒有貪瞋癡，就不會造貪瞋癡三種意業。那會不會想去傷害眾生？或者是殺害眾生？也不會，因為你利益他都來不及，救護他都來不及，所以你也不會去做殺害眾生的事情。你也不可能去做偷盜

的事情，為什麼？因為想要利益眾生。你布施都來不及，所以不可能犯偷盜。其他也一樣。我們為什麼會講騙話？為什麼需要挑撥離間？為什麼會惡口？就是因為我們有貪瞋癡，有煩惱，會為了維護自己的利益，而去傷害其他的眾生。

所以，如果我們能夠反過來，都為利益眾生來著想的話，當然就不會造下種種的惡業，只會行十善業，不會造十惡業。看起來好像在利益眾生，眾生也因為我們，得到世間種種的圓滿，如果我們又能夠教導他佛法，幫助他解脫、或者是開悟成佛，那就更理想了。所以，我們在利益眾生這方面，除了能夠圓滿眾生種種的希求之外，希望還能夠幫助他達到出世間的解脫、或者是證果、或者是開悟成佛。

對於自己來說，你在利他的同時，其實就已經圓滿自利，所以利他實際上是自利。因為當我們為自己著想時，我們就把自己與他人隔開來。如果能夠反過來，為眾生的利益著想，那麼，在利他的過程當中，就能夠同時的達到自利。

所以，每天為他人的利益著想，會有什麼後果呢？就是不但自己能夠圓滿世間的種種，還能夠得到出世間的證果、解脫、或者開悟成佛，都是有可能的。所以我們才會說，修自他交換，能夠最快速的達到自利、以及利他。

因為行十善業，你就能夠圓滿世間的種種，不管你是要求富貴、或者是長壽，還是子女…，種種的圓滿就一定可以達到，為什麼？因為你每天都在行善，每天都在利益眾生，那當然都是善的果報，所以不但能夠圓滿世間的種種，也一定能夠達到證果、或者是解脫，甚至開悟成佛，是絕對沒有問題的。所以我們才會說，能夠修這個法門—自他交換，是自利還有利他最快速的方法。

### 思惟不修的過患和修習的利益來轉變心念

可是，你會說眾生一向都自私自利慣了，從無量劫以來，都是因為「我」，然後不斷不斷地貪瞋癡…等等，現在一下子要轉過來，把愛著自己的心交換過來，開始去利益眾生，好像沒有這麼簡單。

這是觀念的問題，本來念念都是為了自己，現在卻要念念為了眾生，好像沒有辦法一、二、三，轉得那麼快，所以我們才需要學習寂天菩薩所傳授的這個法門，它就是教導我們怎麼樣轉念，怎麼把原來愛自己的心，能夠一下把它轉過來去愛護眾生，它是怎麼轉的？它是有方法的。

怎麼來轉我們的心念呢？其實我們的心念每天都在轉，只是我們沒有察覺。所謂善變的心、無常生滅的心，其實我們每天都在變心，所以現在要轉變心念，其實不是那麼困難，因為念念都是無常生滅的，只是現在要轉變的目標，就是把自己和他人交換，這樣而已。

譬如說：你有一個大仇人，已經恨他很久了，他過去不曉得怎麼得罪你，所以你現在一看到他，就火冒三丈，一想到他，就咬牙切齒，恨不得把他碎屍萬段。當然我們學佛後，瞋恚心已經沒有那麼重了，這只是舉例說明，當你恨一個人時，可以恨到入骨三分，這樣子。可是有一天，一個因緣際會，你又跟他重修舊好，可能他在你事業、或哪一方面幫忙，因此你心存感謝，就釋懷了過去對他的那種怨恨，慢慢地你們也可以開始做好朋友，然後感情愈來愈好、愈來愈融洽，直到有一天要分開了，居然莫名其妙的很傷感，不忍心與他分開。原來是怨憎會，現在居然變成愛別離，那個轉變太大了！

這就說明，我們的心念是可以轉變的。對我們所喜愛的東西也是經常轉變，現在喜歡，明天又不喜歡了，本來不喜歡，現在又喜歡了。所以，現在把自他互相作個交換，

其實也沒有這麼困難，只是心念的一個轉變而已。

然而，你可能又會說，自身是自身，他身是他身，怎麼可能這麼輕易就改變呢？因為在我的觀念裡面，我的身體是我的身體，你的身體是你的身體，怎麼修自他交換呢？因為我認為這個身體是我的，所以我才會貪愛、執著這個身體是我的身，他的身關我什麼事？所以我不會去關心他的身體。

如果我們認為這個是自身，那個是他身，自身跟他身又怎麼樣自他交換呢？這樣的觀念，也可以藉由分析來轉變。

你說這個色身是我的身，真的是我的身嗎？是嗎？想想看，我這個身體，是怎麼來的？跟他人真的沒有關係嗎？這個真的是我嗎？我們的生命怎麼來的？父精、母血、中陰身（神識），三緣和合而成胎，才有這個身體，對不對？那麼，父精、母血是誰的？是你的嗎？不是啊！父精是父親的精子，母血是母親的卵子，都是從他人身上來的，屬於他身的東西，對不對？

那你說神識是我，是嗎？神識只是念念生滅無常的相續，從上一世生滅、生滅、生滅，經過中陰身，還是繼續地生滅、生滅、生滅，然後有了這一世的生命，依然生滅、生滅，這一世的身體死亡之後，進入中陰身，還是生滅、生滅、生滅，因此，神識只是一連串生滅的相續，我們把這個相續的過程，把它當作是「我」。我的上一世，經過中陰身，到了這一世，再經過中陰身，到下一世，這樣把它連串起來，它其實只是一連串生滅相續的過程而已，由每一剎那、剎那間，生滅、生滅的相續，只是這樣子而已，這中間沒有一個「我」的真實存在。

前面我們也分析過，什麼叫「我」？就是恆常不變的，那個才叫做「我」，可是我們的心念是生滅相續的，下一

剎那已經不同於前一剎那了，我們的身心每一剎那都在生滅，所以你在這邊坐兩個鐘頭聽課之後，已經不是兩個鐘頭以前的你了，所以上課前跟上課後，已經不是同一個你了，懂嗎？它又有很多生滅變化的過程。

所以，所謂的神識也不是我，而是第八阿賴耶識，第八阿賴耶是也是生滅無常的，它不是永恆存在的，它只是由過去業力的種子，熏習到第八識含藏，然後種子生現行，現行熏種子，現行又熏回去當未來的種子，然後種子又生現行……，就是這樣而已，它是生滅的，所以我們也不能說第八阿賴耶識是我。所以父精、母血不是我，神識不是我，父精、母血、神識三緣和合而成胎的那個，是不是我？也不是我啊！因此，所謂的我身，它根本不是真實存在的，它是由他身因緣和合而有的。

所以，自身跟他身，互相有沒有一點關係了？至少是父親、母親生我啊。自身、他身，是可以互相交換的，不是說身體交換，而是說那個觀念是可以互相交換的，因為沒有自身的真實存在，我的身體是和合而有的，是由他身的部分和合，而成為自身。任何一位眾生都是，他們所謂的自身，也都是他身的一部分因緣和合而來的，所以這自他是不是有一點可以開始交換了？因為不管是自身、還是他身，都不是實有的，都是生滅相續的過程這樣而已。

我們之所以從無量劫以來，堅固地執著這個色身是我，那只是第八阿賴耶識我愛執藏的功能而已，它是生滅的，它不是真實的我，我們一直都錯了。那個「我」是非量的，非量就是世界上根本不存在這個東西，叫做非量。根本沒有「我」的存在，我們卻堅固地以為有我，那是錯誤的。因為愚癡無明，以為有一個「我」的真實存在，從過去一直錯到現在，我們不可以繼續錯下去了，所以現在就要開始轉念，既然自身跟他身都是不可得的，因此把愛

自己的心，去愛別人，就比較容易做到，因為只是心念的轉換而已，只要這一念轉得過來，我們就可以做得到，所以它並不是那麼困難的。

一般我們做不到，是有兩種障礙。

### 修習自他交換的第一種障礙

第一種障礙，就是認為說我自己的快樂，不可能變成他人的快樂；他人的痛苦，也不可能變成我的痛苦。我的快樂，就是我的快樂；你的痛苦，就是你的痛苦，我的快樂不可能變成你的快樂，你的痛苦也不可能變成我的痛苦，大家都這樣認為，對不對？但這是錯的。

像我們修菩提心，也是有自他交換，就是觀想把我的善業功德，乃至一切好的，都布施給眾生，然後一切眾生的苦，都在我身上成熟。所以，常常就會有人問：我經常這樣觀想，那麼我所有的善業功德，真的可以迴向給眾生？眾生真的能得到我的善業功德嗎？然後我觀想一切眾生的苦，都在我身上成熟，它真的是會過來嗎？這就是自他交換啊！你覺得可以嗎？你的功德利益，眾生可以得的到嗎？眾生的苦，真的會在你身上成熟嗎？那就要看你還有沒有執著，如果有的話，你的功德出不去，眾生的苦也過不來，放心好了，有一個「我執」擋在那裡，你就非常的穩當，它絕對過不來的，除非你契入法界一體，自他不二，契入這樣的境界時，你的功德，眾生就真的都能夠得到，眾生的苦，也真的可以在你身上成熟，就是當你破一品無明，契入一真法界，這時，已經沒有自他的差別了，自他不二，這時就可以做到。

我們也知道，十法界是因緣所生，所以，十法界是不是真實存在的？不是真實存在的，是因緣所生，只要是因緣所生，就空無自性，是生滅無常、無我的。只是一個是隨染緣，一個是隨淨緣，隨染緣就有六道，隨淨緣就有四

聖法界，都是因緣所生，只要是因緣所生，就是生滅無常，所以十法界也不是真實存在的。十法界怎麼來的？都是唯心所現，唯識所變，心識所變現的，只要你能夠入一真法界，你的真心現前、自性現前，就會明白十法界，它其實是因緣所生，不是真實存在的。

既然是真心所現，一念無明而有的產物，全部都是從這邊變現出來的，你說法界是不是一體？同體啊！都是唯心所現，唯識所變。所以我們返妄歸真，回到一真法界，就是恢復真心而已，那你的真心，跟我的真心，有沒有差別？沒有差別啊！這是不是法界同體？法界本來就是一體的！只是我們的妄想、分別、執著，把它分成了十法界而已，可是它原來是一體的。既然是一體，我的苦跟你的苦，是不是也一體？所以我觀想你的苦在我身上成熟，是不是可能做得到？既然法界一體，就一定做得到啊，因為同體。

所以我的功德，可不可以布施給眾生？可以啊！他可不可以得到？當然可以得到！可是如果你的心沒有辦法契入一真法界，他就沒有辦法得到你的功德，你也沒有辦法承受一切眾生的苦。所以現在講的自他交換，只要你能夠契入自他不二的這個一真法界當中，你就真的能夠自他交換，是絲毫都沒有障礙的。

我們的障礙就是現在講的，以為自己的快樂，絕對不可能變成他人的快樂，別人的痛苦，也不可能成為我的痛苦，自他是有隔礙的，是互相對立的，這是我們的妄想、執著所產生的，其實真相不是這樣，是我們的無明，變現了十法界的身心世界。

所以我們知道，所謂的自己、或者是他人，並沒有真實的自性可言，都不是真實存在的。所謂「自他」，只是自己與他人互相觀待而產生的一種妄覺，就是虛妄的感

覺。然後給它種種的假名，可是並沒有所謂的自己或他人的真實的自性可得，沒有這樣的東西真實存在。

就好比互相對望的兩座山，我如果在這一座山，對面的就是「那一座山」，就說我在此山，那是彼山。可是我爬到對山的時候，那個本來是彼山，就變成此山了，原來的此山，變成彼山了，對不對？所以「彼此」，它只是互相觀待所產生的妄覺，並不是真正有「彼」、「此」的存在。

所謂的自己跟他人，也是同樣的道理。講自己的時候，都說是「我」，對其他人就說是「你」，這個自他的道理，就跟此山、彼山是同樣的道理。每一個人都是說自己是「我」，可是說別人時就不能用「我」，就要稱為「你」。對不對？所以，從此山看彼山的時候，它是彼山，可是你到了彼山時，它又變成此山，而原來的此山，就變成彼山。所以這是不是互相觀待，所產生虛妄的感覺而已？

所以，所謂的自己跟他人，它只是互相觀待所假立的名稱，所謂的彼此、自他、你我，你們、我們、他們，那都不是真實的，沒有真實的自性可言，只是互相觀待所產生的妄覺，以及假立的名稱，這樣子而已。這樣是不是更容易自他交換了？因為根本就沒有真實的自他的存在，那就愈來愈容易了，對不對？自他慢慢地就交融在一起了，因為本來是沒有分別的，是我們堅固的執著在分別，其實沒有自他的分別，法界都是一體的，本來是這樣子。

所以，這樣想的話，是不是就可以破除剛才那個障礙？就是認為說我的快樂，不可能成為你的快樂，你的痛苦，也不可能成為我的痛苦，現在就有可能了，對不對？因為自己的痛苦跟他的快樂，或是他的快樂跟我的痛苦，就像是此山跟彼山的道理，它是互相觀待所生的妄覺。所以他人的快樂，可不可能成為你的快樂？你看到朋友快樂，你快不快樂？快樂啊！你的好朋友看到你悲傷的時

候，他會不會悲傷？會啊！感同身受啊，是不是自他交換？對啊！本來沒有那麼難啊！

### 修習自他交換的第二種障礙

另外一種障礙，是認為他人的痛苦，並不會對我造成傷害，所以我又何必這麼努力地為他除苦呢？所謂的慈悲心，就是給眾生快樂，拔除他的痛苦。既然別人的痛苦，不會對我造成任何的傷害，那我為什麼要這麼辛苦地想盡辦法，幫他除去痛苦呢？好像就沒有這樣的必要了嘛。這是另外一種障礙。一般人為什麼沒有辦法做到自他交換，就是因為他會這樣想。

打個比方：一般人都會在年輕的時候努力賺錢，為的是什麼呢？就是希望到老的時候，不會生活得太辛苦，又老、又窮、又病，是很淒慘的事情。所以年紀輕的時候，就要好好地努力賺錢、存錢，不要讓我的老年過得很辛苦。好了，老來的辛苦，會不會正年輕的你，造成任何傷害啊？不會啊！

同樣的道理，如果你說他人的痛苦，並不會傷害到我，所以我沒有必要努力為他人除去痛苦的話。那我就沒有必要為了怕老來辛苦，現在就努力賺錢，因為老年的苦，並不會傷害到現在年輕的我，所以，也沒有需要啊。

又好比說：我的腳受傷了，我一定會用我的手除去我腳的痛苦，我會為它消毒、擦藥、包紮，做種種的措施，來除去我腳的痛苦。可是腳的痛苦，會不會對你的手造成任何的傷害啊？不會啊！

所以舉這兩個例子，就是說明我們見到他人的痛苦，覺得說它並不會造成我任何的傷害，我又何必努力地為他除去痛苦？這個是錯誤的。

也許有人會說，這種情況不一樣啊，你舉這兩個例子，我不太能夠心服口服。因為所謂的年輕、年老，它只

是時間的相續，與現在所說自他的痛苦，好像不太一樣。至於手跟腳，它都是我們身體的一部分，身體有各個部分，有五臟六腑、頭顱、四肢，這些不同的零件，然後來組合這個身體，你的手、腳，都是你身體的一部分，跟現在講的這種情況不一樣。

它是不一樣嗎？我們看是好像完全一樣，為什麼呢？因為所謂的老年或者是少年，它是時間的相續。所謂的相續，就是有很多剎那所假施設的，我們剛才講，中陰身從上一世，進入中陰身，接著這一世，然後時間繼續相續到下一世。所以說三世，過去世、現在世、未來世，實際上它是時間的相續。所謂的我身，也是時間的相續，所以是不是一樣？跟現在講的年紀大、或者是年輕，它是時間的相續，是不是相同？相同啊！

你說手跟腳，是身體積聚的一部分，那自身跟他身，是不是也是積聚的一部分？也是啊！所以有什麼差別？沒有差別啊，一樣是相續，也一樣是身體積聚的一部分，沒有差別，都一樣的，所以這些都是假施設的名稱。像初生的，我們就叫嬰兒，然後就是少年、青年、壯年、然後老年，它只是時間的相續。然而，是不是真實有出生到死亡？有沒有？實際上，並沒有一個「我」出生，然後「我」死亡，沒有這個「我」的存在，都是生滅相續的過程，這樣而已。不管是自身還是他身都一樣，都是時間的相續，也都是三十二個不淨物的假合，手跟腳，都是假施設的名稱，都是由種種的部位所積聚而成的一個假合之身，這樣而已，沒有真實的我身，也沒有真實的他身，都是相續的聚合體，這樣而已。那是不是一樣？一樣啊！所以，你這樣子來分析，又可以破除第二種障礙。

這兩種障礙都去除的話，就可以做到自他交換了。既然自身跟他身都不是實有的，都是生滅相續的過程，都是



假施設的名稱，都只是互相觀待所產生的妄覺而已，這樣自他就可以來修交換了。

### 自他交換的修法

當我們的觀念轉過來之後，每天怎麼用功呢？接下來就要講每天怎麼用功。當你除去了這種種的不能夠自他交換的障礙之後，就可以開始正式的來修了。

#### 一、滅除我愛執

我們現在已經知道，不能夠做到自他交換，最大的問題，就在對「我」的貪愛跟執著。可是我們現在知道，「我」不是真實存在，根本就沒有「我」的真實存在，它只是無明的妄覺而已。我們也知道貪愛、執著讓我們不斷不斷地輪迴，不但不能夠自利，也不能利他，想要求自己的快樂，結果是無盡的痛苦，這樣而已，不管你怎麼樣精進學佛修行，就是不可能證果，因為有「我」，就是不可能證果，也不能開悟成佛，不管你怎麼修，都不會有結果的，這個就是貪愛執著「我」的過失。

所以，如果我們能夠早一點醒悟過來的話，早一點修自他交換，早一點每天忙著利益眾生的話，可能早就成佛了，也早就自他二利都圓滿，不但圓滿自利，又可以圓滿利他。可是我們現在還是凡夫眾生，就表示我們過去沒有醒悟，從現在開始，也還來得及，我就下定決心，從現在開始，絕對不要再繼續串習我愛執，不再貪愛執著那個我，不再為自己的利益著想，全心全意只想到怎麼去利益眾生，從現在開始馬上這樣做！每天我就這樣子來修自他交換。

首先，時時觀照，不要讓貪愛執著「我」的心生起，連睡覺、做夢都在觀照，才不會白天還壓得不錯，晚上全部現行。時時觀照，表示二六時中都是保持這樣的正念正知。正念，就是在這個自他交換這個正念當中；正知，就

是不斷不斷地觀察，你有沒有一個不小心，又讓你那個貪愛執著「我」的心，又生起了呢？那是要靠正知力來檢查，讓心安住在這個正念當中。

所以我們每天就是用正念正知，來不斷不斷地觀察，絕對不要讓貪愛執著我的心生起，一旦發現它生起，馬上斷除。一會兒，那個「我」又出來了，再斷，等一下「我」又冒出來了，再斷。這是第一個要做的功課，時時觀照，不要讓貪愛執著「我」的心生起，一旦生起，馬上斷除。

#### 二、將內身外財以及所有善根，布施給一切有情

還有更好的辦法，因為這真的很難，第一念這樣想，第二念「我」又出來了，為什麼呢？我們愛護這個色身已經這麼習慣了，你說現在不要想我的身體，我每天想怎麼去照顧別人，可是我如果對我這個色身還有貪，還真的很難去想到別人，因為照顧自己都來不及了嘛，從早上打太極拳開始，養生操、甩手功，每天忙著就是怎麼樣把我這個色身照顧好，對不對？要怎麼運動，怎麼樣吃才健康長壽，每天吞健康食品，還要算卡路里，看有沒有超過？有超過就會囤積喔！早上吃什麼、中餐吃什麼、晚餐吃什麼。早餐要吃得飽，因為百分之百消化吸收；中餐吃得飽，因為百分之七十吸收，百分之三十囤積；晚上吃得少，因為百分之五十消化掉，百分之五十囤積，囤積就變成脂肪。所以一日三餐要愈吃愈少，就是因為它消化跟吸收不一樣，囤積也不一樣，早餐是完全都不會囤積的，全部消化吸收完。為什麼要那麼講究？還不是希望健康長壽，然後吃什麼、穿什麼、用什麼、住什麼，全部都是為了自己啊！現在說念念不要為自己，一下子還真的轉不過來。

所以，我們還有一個更好的辦法，就是把我這個身體布施出去，上供下施，把我執著的這個色身，乃至於身口意都供養上師，供養三寶，布施給眾生。我把這個色身，

完全地供養、布施出去，就沒有「我的」身體，這樣我就會對這個身體再產生任何的執著。

那我從今以後要不要活下去？要啊！但不是為自己活，而是為眾生活。所以我早餐吃什麼、中餐吃什麼、晚餐吃什麼，就不是為了自己的貪，而是為了眾生，我要好好照顧身體，為了利益眾生，我要很多的力氣，要健康長壽，才能夠好好地利益眾生，所以我要把身體照顧好。這樣，念頭就轉過來了，念念為了利他，而不是跟以前一樣，念念為了自利，然後完全不顧著他人，現在已經能夠自他交換了。我念念為了利益眾生，所以我把我的色身供養、布施出去，所以每天我色身所做的事情，一定是利益眾生的事情。這樣，我還會不會殺盜淫啊？不會了，我講的每一句話，都是真實語、和合語、愛語，會不會挑撥離間？會不會講騙話？都不會了。這樣懂嗎？當你為眾生著想的時候，你就絕對不會造口業，你絕對是講真實語，而且是利益眾生的話，所以你會講無意義的綺語，每一句都是利益眾生的話。

你也沒有必要挑撥離間，因為都是為了自己的利益，才要挑撥離間，所以現在講的都是真實語、和合語。會不會惡口？也不會，以前是因為發脾氣，才會惡口啊，現在不再為自己的利益著想，當然就沒有所謂的跟我的貪互相違背，然後發起瞋恚心，就沒有這種情況發生了，因此也不可能惡口，所以講的一定都是愛語。而且念念無貪、無瞋、無癡，因為我已經供養出去了，不再為自己著想，所以也就沒有貪瞋癡了。

這是身體的部分，我都供養出去了，所以不再執著。那假設我現在生病，會不會那麼恐懼害怕？會不會怕死？不會啊！因為我已經供養三寶，布施給眾生了，所以無論這個色身，處於任何狀況，包括自他交換，我都可以做到

跟我不相干，因為我已經把它供養給眾生，我這個身體是眾生的，怎麼樣是利益眾生最好的方式，就這麼去做。所以我就不會緊張、害怕、憂慮、恐懼死亡，或者是生病，也都沒有了，反正它已經不是我的，是眾生的，所以你就會不會那麼擔心自己的身體狀況，然後每天要想怎麼樣去保養它，不會動這樣的念頭，如果你真正把它供養布施出去的話，就不再會為身體有任何的擔憂了。

如果你還有財產呢？也是趕快把它供養、布施出去，不管你有幾棟房子、汽車，你有多大的事業、多少的股票、多少寶貝，反正是屬於財產的，全部都供養布施出去。供養布施出去，是不是說全部把它捐出去，然後你都不要了，那你住哪裡啊？供養布施出去的意思，不是說從今以後你就不吃、不喝、不住了，然後出門也都沒有車子了，不是這個意思，而是說在你的觀念裡面，即使你擁有這麼多的財物，但是都不認為它是我的，不是我的房子、我的股票、我的車子、我的事業、家庭、子女……，都不是我的，只是現在是我在受用，但在我的觀念裡面，我已經把它供養布施給眾生，所以我只是暫時受用，不是我的。

本來就不是你的嘛！因為一口氣不來，你什麼也帶不走，你的房子也帶不走，只是我們的執著，以為它是我的，因為房子登記我的名嘛，所以它是我的。可是房子你帶不走，那就證明它不是你的，當你死的時候，一樣都帶不走，那就說明沒有一樣是屬於你的，要不然你就可以帶走啊。所以我們早一點看破、放下，不是更自在嗎？你可以受用種種的境界，但是在你的觀念裡面，它不是屬於我的。本來也不是，它也是生滅法，也是無常的，一把火燒了，或是水淹了，颳個什麼颳風，也都沒有了，海嘯，也統統都沒有了。所以它本來都是因緣假合的，也不是真實存在的，只是我們的觀念，執著說我的、我的、我的，要擁有

很多的財物，這樣我才可以安心。從此以後不會了，不再會貪著任何的財物，在你的觀念裡面，沒有一樣屬於你的，眾生要就給他，還是你的名，給他用啦。

還有你修的一切善業功德，也全部布施給眾生，這樣你就不會為自己修行，懂嗎？人家說那樣子比較好，你就去做，為什麼？因為有功德，所以我去放生、我去拜懺、我去禮佛，我做任何的修行，本來都是為了自己的功德利益，現在開始都不是了。我一切的修行，所有的善業功德全部布施給眾生，希望一切眾生成就，希望一切眾生成佛，希望眾生可以離苦得樂。

所以，不管你修什麼法門，就不可能有任何執著了，你也不會一天到晚都在自己的身上轉，我的工夫到幾禪了？然後又是證了幾果啦？那已經沒有任何意義了，重點是我們所有的修行都是為了利益眾生，這樣而已。所以你不會再執著你修行的功德，我有多麼了不起，我已經證幾果、證幾禪、有什麼神通，都沒有什麼了不起，因為根本沒有我的存在，那些根本了不可得。

這樣是不是可以徹底把那個我愛執打得粉碎？把我的內身、外財，還有一切善業功德，全部供養布施出去，這是不是徹底把那個我執給斷除了？

所以這是更好的方法，不然我們每天在練習，念念不要讓那個愛我的心生起，念念都是愛他的心，哪有那麼容易！除非你都把它供養布施出去，你才可能真正的做得到。所以只是這樣想，用正念正知這樣時時觀照，效果其實並不好，為什麼？因為我們還是很愛著這個身體啊，還是很執著我們的財產啊！不然為什麼走的時候，那一口氣那麼難嚥下去？就是這個沒有交代、那個不放心，還有很多的事情有牽掛。

**每天要如何用功？**

所以，第一個要做的功課就是這個，時時觀照，不要讓貪愛執著「我」的心生起，一旦生起，馬上斷除。還有附帶的功課，把內身、外財、善根全部布施給眾生，第一個功課。

第二個功課，時時觀察我們利他的心有沒有生起。剛才才是利益自己的心，現在是觀察利他的心有沒有生起。我有沒有念念都想怎麼去利益眾生？還是我想到的都是自己的事情？如果一察覺自己利他的心沒有生起，又在想自己的利益了，就要趕快把利他的心生起。如果發覺我的心念開始慢慢愈來愈多，都是想怎麼去利益眾生，那就讓它繼續地相續。

所以第二個功課，就是時時觀察利他的心有沒有生起？沒有生起，要讓它生起；已經生起，要讓它相續，不斷不斷地，最好是念念都想到利益眾生，你想到利益眾生，就不會想到自己了，這樣，很快就斷我執了，那個我就沒有了，因為每一念都是想到利益眾生。

第三個，在我們發脾氣的時候，遇到逆境的時候，不順心、不如意的時候，別人對不起你的時候，很容易怎麼樣？生起棄捨眾生的心啊！我剛剛跟他吵完架，然後現在發願要度他，多難！我恨他都來不及，還要利益他？所以，第三個功課更重要！尤其是心情不好，發脾氣的時候，更要警惕自己，千萬不要捨棄利他的心。一般是心情好的時候還可以，可是自己不順心、不如意的時候，想要利益他人就比較困難，因為好像對自己都幫不上忙，這個時候還要幫別人的忙，就會覺得很困難。所以要時時的警惕自己，千萬不要捨棄利他的心，一旦發覺，這個不睬他，那個不要度了，那個跟他結怨，還是什麼，一旦生起捨棄利他的心，趕快斷除，不要讓它相續，趕快切斷就對了，一發覺起了這樣的念頭，我捨棄利他的心，心念一生起，

不要讓它相續。

這三個功課每天做，你很快就會有圓滿的菩提心。這就是寂天菩薩的教授，自他交換的法門。

### 不斷做兩種思惟

為了要做到真正能夠勇悍、精進生起這個利他的心，我們還可以不斷不斷地做兩種思惟：

第一是不斷不斷思惟，我這樣自私自利，會有什麼過患？我們前面剛才分析過了，我過去就是因為自私自利，所以才會不斷地造業，然後不斷地受報，不斷地受苦，一直到現在還在輪迴當中。不但不能自利，也不能利他，不管你怎麼修行，都不可能證果。所以，過去就是因為自私自利的緣故，到現在還不能夠成就，如果我現在還是繼續自私自利的話，只是讓錯誤不斷不斷地重演而已，永遠都不可能開悟成佛，永遠也不可能有任何的成就，永遠也做不到自利利他，永遠都在輪迴當中，可能下三惡道的機會也比較多，因為有我執就會生煩惱、就會造業、就會受苦。所以首先，要不斷不斷地這樣來思惟。

第二個要思惟的，就是我們如果能夠利他，會有什麼殊勝的利益呢？前面剛才也已經講過，我們也可以常常去回想，在我這一世曾經受過哪些人的幫忙？因為曾經受過眾生的幫忙，你就會生起感恩、然後想要回報的心，這時候很自然地就會想要利益他人，所以這個心很容易就能夠生起。

譬如說：我曾經在生活非常艱難的時候，受到朋友的幫助；或者是有一些小朋友，他從小就是棄嬰，在孤兒院長大。有一天他在社會上有一些成就之後，他就會回想他曾經受到別人的幫忙，他可能就發願說：我現在事業已經那麼成功，我發願要幫忙別人。因為他曾經受到眾生的恩惠，現在想要回饋，也有很多這樣的例子。

所以，我們也可以常常回想說我曾經受惠於哪些眾生、哪些事情，然後就可以這樣子發願。或者是我曾經在上班的時候，受到同事或專業上，或其他的幫忙，使我明白了很多事情，或者了解很多專業的那些內容，我也發願，把我學會的，都去幫忙別人、教導別人，就是他曾經受過別人的教導。或者現在學佛修行了，我也希望趕快成就，趕快去教導眾生、利益眾生。或者是在我最傷心、最難過的時候，我的朋友是怎麼安慰我，怎麼樣的為我加油打氣，我才可以撐過來。或者那些患憂鬱症、躁鬱症的，怎麼受到朋友的幫助、或家人的幫助，幫他一路上能夠度過那個難關，然後現在已經好了，所以他就發願：到醫院去當義工，或者是定期到老人院去陪伴老人等等，這些都是，當你有那個感恩、回饋的心，這個利他的心，是不是很容易就生起？很自然的，這也是一種讓我們生起利他的心的一種方法。

然後再想想，眾生是我最好的福田，因為在幫助眾生、利益眾生的過程當中，其實我是在這個福田當中，灑下善根的種子。譬如說：我們剛才說不管是財施、法施、還是無畏布施，這個布施的善根種子，播在眾生這個福田當中，它就能生出這一世、或者將來世，那個究竟的利益，所以不管是眼前的這一世種種的利益，或者是將來證果、開悟，比較究竟的利益，都能夠得到，就是因為我在這個眾生的福田當中，不斷不斷種下布施等等這些善根的種子，這些善根的種子將來都能夠開花結果，就是有眼前、還有究竟的種種的利益的果實，就能夠得到。

然後我們也可以想想，眾生跟我們有沒有關係？我想要成佛，跟眾生有沒有關係？我們可不可能離開眾生，然後一個人躲到荒島去，說我要成就？也是不可能的嘛！那離開了眾生，我們可不可能造善業，還是造惡業？也不可

能。所以不管我們是造善業、造惡業，還是想要究竟圓滿成佛，都不能夠離開眾生，懂嗎？所以我們跟眾生的關係，實際上是息息相關，都在十法界當中，彼此互相依存的關係，非常的密切。

譬如：像殺生，如果我們殺害有情的話，就會墮在三惡道當中，受短命多病的果報；反過來，如果我們救護眾生的話，就會健康長壽。如果我們偷盜，或邪淫，或者對眾生發瞋恚心…等等的，也是會墮在惡趣當中。而如果我們對有情行布施、或者發慈悲心，就會生在善趣當中，這就是我們跟眾生之間的關係。

所以，一切善惡的果報，其實都是依附在眾生身上所造作出來的。也就是說三善趣的果報，是從利益有情來的；三惡道的苦，是從損害眾生來的，我們跟眾生之間，實際上是這樣依存的關係。不管是造善、還是造惡，都不能夠離開眾生。

所以我們學佛修行，想要成佛，能不能離開眾生？是不能夠離開眾生，然後你自己一個人修就可以成佛，為什麼？因為成佛第一個要發菩提心，然後要行六度、圓滿十波羅蜜，所以沒有人可以遠離眾生然後成就的。離開眾生，你要對誰發菩提心啊？沒有眾生，你對誰發心呢？所以你要發菩提心也要有對象，而一切眾生就是你發心的對象，所以能不能離開眾生？不可以。

再者，你要開始行菩薩道，布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等六度，可不可以離開眾生？也不可以啊！離開眾生，怎麼圓滿布施？沒有辦法，因為沒有布施的對象。也不能成就忍辱的功德，因為忍辱必須要有對象，所以不可能行六度，也不可能圓滿十波羅蜜。

那如果說：我發了菩提心，行六度，圓滿十波羅蜜，我成佛了。那還需不需要眾生？你為什麼要成佛？度眾生

啊！所以還是不能夠離開眾生。

因此，從發心、學佛，乃至成佛之後，都不能夠離開眾生。可是我們可以恭敬佛，卻不能恭敬眾生，為什麼？應該是可行的，對不對？因為佛教導我們成佛的方法，所以我們可以恭敬佛。那現在我們知道，離開了眾生，我們也不可能成佛，所以眾生也是幫助我們成佛的，所以是不是也應該恭敬眾生，跟恭敬佛一樣？我們可以恭敬佛，也應該恭敬眾生，前者是教導我們怎麼成佛，後者是幫助我們成佛的。這樣子來想的話，你就能夠生起勇猛、精進，利益眾生的心。

還有，我們也可以想一想，為什麼聲聞小乘，最高只能證阿羅漢？緣覺只能證辟支佛，他為什麼不能夠成就佛果呢？原因出在哪裡？就是因為小乘不能夠廣行利他的事業，所以不能夠成佛，只能夠成就阿羅漢、辟支佛。那麼，諸佛為什麼能夠獲得究竟圓滿的果位？就是因為祂們能夠廣大利他一切的有情，所以才能夠究竟圓滿的成佛。

如果以斷貪愛的工夫來講，誰斷得最徹底啊？聲聞小乘斷得最徹底，因為他們可以斷我執，所以能夠證果，證果的基本條件就是要斷貪愛，對自己、還有對眾生的貪愛。

所以以斷貪愛的工夫來講，聲聞小乘最厲害。可是他為什麼不能夠成佛？他只能夠成就正覺，不能成就無上正等正覺，為什麼？就是因為他在捨離貪愛的同時，也捨離了一切有情，斷了對一切有情的貪愛，他就自己成就就好了，所以他不能夠成就無上的佛果的原因在這裡。

所以，我們想要究竟圓滿成佛，就一定要發菩提心、行六度、圓滿十波羅蜜，一定要廣行利他的事業。

講到這裡，我們應該能夠很清楚地分辨利益有情、和不利益有情，這兩者果報的差別。所以，應該不會再生起貪著自利的心，反過來，念念都想到怎麼去利益有情，就

能夠自他交換。否則的話，如果沒有慈悲心跟菩提心的話，就算你證到四禪八定，你工夫再高，高到有人在你旁邊敲鼓，你都沒有聽到，有這麼厲害的禪定力，可是如果沒有慈悲心和菩提心的話，果報在哪裡啊？到八無暇的無色界天去了！連解脫輪迴都沒辦法，更不要說圓滿究竟成佛，那根本不可能。

所以我們修行的重點不在工夫上，而是在正知見，特別是有關於怎麼如何發菩提心的正知見。

以上我們講了兩種的傳承，任何一種都可以幫助我們能夠發起圓滿的菩提心，菩提心圓滿就成佛了，所以最快速成佛的方法，就是發菩提心。

如果修了半天，還不能夠發菩提心的話，怎麼辦呢？有辦法，從現在開始種善根，勇猛精進地種下菩提心的善根種子。

怎麼種善根種子呢？

第一個，一定要親近善知識，聽聞有關菩提心的教授。這樣你才有機會種下菩提心的種子，跟菩提心的善根。所以第一個，我們應當經常親近能夠開示菩提心的大善知識。

第二個，儘量和修菩提心的同參道友相處，常常跟他們相處在一起，或者共修發菩提心。互相鼓勵、互相切磋，也會互相影響，看大家菩提心都發得這麼好，我也不好意思，來發一下，所以儘量的跟修菩提心的同參道友相處在一起，也可以幫助我們種下菩提心善根的種子。

第三個，當然是多參閱有關於大乘的經典，尤其是講到發菩提心這一方面教授的經論，我們要多多地熏習，那你在多多閱讀的當下，也是不斷不斷地熏到你的第八識。

第四個，要勤修積集發心的資糧，就是累積資糧。那些發心的資糧，你要多多地、很努力去勤集資糧，同時也

要淨除發心的障礙。

這四點做到了，就一定能夠種下圓滿的菩提種子，就算經過歷劫的修行，也一定能夠讓菩提心在有一世，它一定就能夠生起。所以不管是現在世、還是將來世，都不會忘失這個菩提心。

我們今天就暫時講到這裡。

我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

## 菩提道次第廣論

### 第七十一講

#### 上士道(發菩提心)⑥

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們前面介紹了發菩提心的次第，有兩種傳承，依照這兩種傳承來練習發心，就一定能夠生起菩提心。

#### 菩提心發起之量

可是我們的菩提心，到什麼時候我們才知道菩提心已經圓滿了呢？就是看你什麼時候能夠做到對一切的有情，都能任運自然地生起菩提心，做到了，菩提心就圓滿了。對一切的有情，重點在「一切」，沒有例外，沒有喜歡、不喜歡，討厭、不討厭，認識、不認識，沒有任何的條件，一切的有情，不管什麼對象，怨、親、中庸，一概平等對待，沒有說我愛的，就對他菩提心多一點，我恨的，菩提心就少一點，沒有差別對待。

沒有對象的差別，都能「任運自然」生起，這是第二個重點。什麼叫任運自然呢？就是說發就發了，沒有說我考慮一下、我衡量一下、我分別比較一下，沒有。第一念就發了，不會遲疑，剛才說分別比較的意思，就是說我要好好地衡量一下輕重、利害關係，我該不該幫他？我幫他之後，會有什麼結果？就是想得很多，考慮得很多，我該不該幫啊？如果我不幫的話，人家會說我沒有菩提心，可是我幫的話，又怕有很多後果，或者是負面的什麼……你所顧慮的那些東西會出來。反正你有遲疑一下，不是在第一念就發了，那個都不叫任運自然。任運自然就是很自然地就發了，沒有任何條件，也沒有理由跟藉口說我可以不發；也沒有說誰都可以，就是你不可以。或者說大家都對哪個人很感冒，然後你就可以找理由或藉口說：不是我不

想發心，實在是那個人太超過、太過分了，我看到他，我就一肚子氣，所以菩提心發不起來，是發脾氣啦，不是發菩提心。所以是沒有任何條件可以說的，也沒有任何理由或藉口，可以來為自己辯解說我可以不對他發菩提心，這樣的菩提心就不圓滿，因為你有對象的差別。而且你會考慮、猶豫、或者是懷疑，這都表示我們的菩提心不圓滿。

所以，什麼時候菩提心圓滿？就是對一切的有情沒有任何的差別，都是平等的對待，一點都不猶豫、不考慮，很自然任運地就發菩提心了。這個時候，不管你今天碰到認識、不認識，跟你有關係、沒關係，都一律不考慮，能幫的你就幫了，幫完就忘記了，不會放在心裡面說：你應該對我報恩，下次我有困難，你應該要幫忙，那就是有條件嘛。現在是沒有任何條件的，這樣才叫做任運自然。

#### 正受菩提心的儀軌

如果對發菩提心已經有堅固的信心，我們就應當要正受菩提心的儀軌，就好像我們對三寶有信心，我們就應該要正式歸依了。不過還是有很多人學佛很久，但是他不覺得有歸依的必要，他說：我很誠心學就好啦，我心裡覺得我已經歸依，這樣就好了，不用去參加歸依的儀式，那個並不重要，佛教應該沒有那麼注重儀式吧？形式不重要，心最重要，我有那個心就好了，並不一定要去歸依。

那現在同樣的，你說我發菩提心就好了，我幹嘛還要再去受一個什麼願心儀軌，或者去受菩薩戒，好像沒有那個必要。有沒有必要呢？還真的有必要，因為你去受那個儀軌，表示說十方三世諸佛為證，我正受歸依，我就是正式的佛弟子了，然後諸天歡喜，龍天護持，你就開始有護法，因為護法他只護持佛教徒，正式歸依以後，他是佛弟子，護法就護持，但是你沒有歸依，就不能說你是弟子，所以龍天護法也不護持你。更重要的是你修任何的法門，



也沒有傳承力的加持、上師的加持，統統沒有，也沒有三寶的加持。

所以你就是一個人矇著頭，盲修瞎練是比較不容易成就，花了很多的時間，費了很多的心血，然後學了很多的法門，可是就是不得力。有時候還會碰到很多的障礙，因為護法他有一個功能，就是他可以幫助我們清除修行過程當中任何的障礙，只要你是發心修學佛法。護法的責任，也是他的誓願，就是要護持修行人，所以你只要真心的修行，真正的佛弟子，真的發菩提心，他就一定會護持你，因為這是他的誓言，他做不到，是他失職，這是護法的責任。所以有正式的歸依之後，護法自然會護持，他能夠幫助你清除修行過程當中種種的障礙，可是如果你沒有歸依的話，護法就說：「你不是佛弟子，我沒有責任要護持你」。所以當你有障礙現前，或者是業力現前，或者是種種的身心狀況，你全部都要得靠自力，完全沒有他力的加持。

那有沒有靠自己成就的呢？有可能啊！怎麼又說有可能？剛才不是說障礙重重嗎？有一種可能，就是他是菩薩再來的，他宿世善根深厚，而且他過去所受的是大乘不共歸依，他過去世也發過菩提心，也受過菩薩戒，所以這就是小乘跟大乘的差別。小乘不管是歸依、還是受戒，都是盡形壽，受五戒的時候，盡形壽不殺生，盡形壽不偷盜。「盡形壽」的意思，就是這一世有效而已，他生來世就沒有有效，你要重新受歸依，重新受五戒等等的。可是大乘戒不一樣，我們參加過大乘的歸依就知道，是從現在開始，一直到成佛為止，這個中間全部有效，受菩提心戒、還有受菩薩戒也是一樣，是從這一世受，一直到成佛為止，除非你破了、你犯了，那你要重受，要不然這中間你不再受，它還是有效的，所以這就是大乘跟小乘的差別。所以，還是有可能這一世成就，那就是他過去已經受過菩提心戒，

受過大乘的不共歸依，也受過大乘的菩薩戒，所以這一世，他什麼儀式都沒有參加，他一樣可以成就，表示他過去已經受過了。這一世善根深厚，而且是菩薩乘願再來，所以這一世沒有問題，他可以成就。

不過我們只是說還是有可能性，但這種情況畢竟很少。因為菩薩的示現，他也是要跟佛一樣，示現要親近善知識，聽聞正法，然後示現八相成道，釋迦牟尼佛已經成佛八千次，祂為什麼還要這樣重來？就是示現給眾生看的，一步一步這樣來修行，所以菩薩他既然是示現在我們世間，做為眾生學佛修行的一個好榜樣，他就是一定還會有更多的善知識，他的上師也一定是很多的，懂嗎？

所以現在說到，我們既然對發菩提心已經有堅固的信心，就應當最好要正受菩提心的儀軌。

### 一、所受之境（受菩提心的處所）

那這個菩提心的儀軌，要到哪裡去受呢？就是要到具相的阿闍黎那裡去受，到具德的上師那裡去受。那什麼樣才是具相的阿闍黎呢？我們怎麼知道他是不是具德的上師？我們可以觀察，他是不是已經願菩提心圓滿，然後行菩提心也圓滿，就是他已經具足了願菩提心、還有行菩提心，有這樣的條件，他就是具相的阿闍黎。所以，我們現在想要受菩提心的儀軌，就到這樣的一個具德的上師那邊去求受這個儀軌。

### 二、能受之依（受菩提心的條件）

那受的人，有什麼條件呢？是不是我想受就可以受？條件就是你身心是不是已經準備好了？就是說我要受這個願菩提心的儀軌了，我的身心都能夠發願心，你就可以去求受這個儀軌。但是最理想的條件，還是你的身心是最殊勝的狀況，什麼樣的狀況呢？就是除了我們剛才講的，你對菩提心已經有堅固的信心之外，你最好還已經厭離了

生死。厭離生死，表示說你已經對三界的貪沒有絲毫的留戀，也能夠念死無常，隨時都準備走，了無牽掛，還要有智慧，有大悲心。這些內容，其實就是菩提道次第廣論，從下士道、中士道、上士道，一直到現在發菩提心的進度，前面你都已經修學過了，這個就是最殊勝的條件，可以接受這個願心儀軌了。

### 三、如何受的儀軌

一旦決定要接受願菩提心，就要開始著手進行這個工作，它分加行、正行、還有結行，三個部分。

#### ①加行儀軌

首先，關於加行的儀軌，就是說你現在要受願菩提心了。

#### 1.正受殊勝的歸依

##### ◎莊嚴處所、安布塔像、陳設供物

我們要找一個清淨的場地，來舉辦這樣的一個儀式。什麼是清淨的寂靜處呢？清淨的意思，就是遠離一切罪惡眾生的寂靜處。所以你受這個儀軌的場所，一定不是前面是戲院，後面是歌廳，旁邊是生猛海鮮餐廳，還是說那塊地曾經是屠宰場、墳場改建的，這些都不能算是一塊清淨的寂靜處，它是遠離一切罪惡眾生的寂靜處，先找到這樣的一個地方之後，我們還要灑淨，就是要清淨這一塊地。因為這個傳承是西藏宗喀巴大師所寫的，所以大師他是以西藏的形式來舉例子說明。

西藏他們生活當中就是牛羊，那他現在怎麼樣來製成清淨的藥物，然後來清淨這一片我們要受戒的場所呢？他就先找一頭健康的黃母牛，先餵牠喝清淨的水七天，然後再把牠帶到比較高、又清淨的草原，讓牠吃七天草；然後取牠的大小便，用很清淨的器具把它裝起來；然後再取牠的乳汁，做成酥酪，再加上剛才的那個糞、還有尿，把它

調和，製造成清淨的藥物，這個藥物具有驅除穢物的作用，然後他就用這個清淨的藥物，把它塗灑在這一片土地上。如果這一片地是凹凸不平，那就要先整地，把它整平，整平之後，再塗上剛才講的這個清淨的藥物，把它塗灑在這塊整平的地上面。然後我們再用上等的栴檀香之類的，把它煮成香水，澆灑在這塊地上面，增加它的香氣，最後再灑一些香花在上面。

這塊地整好了之後，我們要供養三寶，就是要有佛像、經典、或者是善知識的法照等等，就是佛法僧三寶的像，把它布置起來，然後再供上種種最殊勝上妙的供物，儘量愈多愈好。再掛上旛蓋，供上香花、伎樂、飲食等等的莊嚴具，然後再灑一些香花在傳法上師的座位上。在密教，如果要傳菩提心戒的話，是非常非常的慎重，會準備千供，就是不管什麼供養都是一千個，水一千、香一千、花一千，然後點燈一千盞、塗香一千、水果一千，還有一百多個曼達拉，就是諸佛菩薩的壇城，還有其他種種的珍寶，愈多愈好，愈殊勝愈好。

為什麼要準備這麼殊勝的供養物呢？因為沒有積聚無量福德資糧，是很難獲得菩提心戒，所以供養一定要是最好的，最誠心來供養。所以阿底峽曾經在西藏傳戒的時候，他就告誡弟子說：「如果供養太差的話，菩提心不會生起」。你連供養三寶的心都沒有了，你供養得這麼差，除非是沒有能力，只要你有能力，你應該儘量用最殊勝的，愈多愈好，這樣你的菩提心才容易生起。如果有能力，又供養得太差，菩提心很難生起，即使你接受了這個發菩提心的儀軌，但是也很難發菩提心，為什麼？沒有誠心供養三寶，沒有累積福德資糧，所以菩提心不發。

#### ◎勸請歸依

莊嚴道場、供養三寶之後，我們就要請求上師為我們

歸依了。當然弟子也要身心清淨，所以弟子要沐浴，穿上潔淨的衣服，然後來到上師的面前。

首先要視上師如佛，對上師禮敬供養，接下來右膝著地，合掌恭敬而正請白。請白就是要很恭敬的合掌，然後唸：「如昔如來應正等覺及入大地諸大菩薩，初於無上正等菩提而發其心，如是我名某甲（就是講自己的名字），請阿闍黎耶，今於無上正等菩提而發其心。」這樣唸三遍。

就是祈請傳法的上師，所以我們要請白。入大地的意思，就是八地以上的菩薩，意思是說，過去諸佛，和八地以上的大菩薩們，祂們最初都是對無上菩提發心，現在我某某某（講自己的名字），也請上師能令我對無上菩提如此發心。就是說過去諸佛菩薩最初是怎麼發心的，現在我也希望上師能令我如此發心，跟諸佛、還有大菩薩一樣，現在希望上師能夠讓我也這樣發心。這樣重複唸三遍之後，就要傳授殊勝的歸依。

傳授殊勝的歸依，也是要右膝著地，合掌恭敬，然後唸正受歸依文，就是：「阿闍黎耶存念，我名某甲（就是講自己的名字），從今時始乃至證得大菩提藏，歸依諸佛薄伽梵兩足中尊。阿闍黎耶存念，我名某甲，從今時始乃至證得大菩提藏，歸依寂靜離欲諸法眾法中尊。阿闍黎耶存念，我名某甲，從今時始乃至證得大菩提藏，歸依不退菩薩聖僧諸眾中尊。」我們就知道，歸依是佛法僧三寶，也是重複唸三遍。意思是說，我名某甲，從今日起，一直到證得大菩提為止，為了救護一切的有情，我永遠視佛為歸依的大師，法為正所歸依，僧為歸依修行的助伴。這就是正受歸依文。

### ◎說歸依學處

歸依之後，上師就會為我們解說歸依學處。在前面的菩提道次第廣論，已經有很大的篇幅，特別介紹歸依三寶

的內容，告訴我們歸依之後，哪些可以做？哪些不能做？什麼情況算犯？什麼情況犯了之後，必需要重受歸依？都講得非常的詳細，我們可以參閱這個部分。可是正式歸依的時候，上師會簡單的把歸依三寶的內容，再為弟子開示一遍。

### 2. 積集資糧

接下來，就是要修七支供養，目的就是要淨除業障，積聚資糧。首先觀想諸佛菩薩、或者是善知識、尊長在自己的面前，然後誦七支供養文，這樣就算完成這個部分。

### 3. 淨修意樂

接著要修清淨的意樂發心。這個時候，上師會為我們開示有關於發菩提心的功德等等的內容，目的是什麼呢？就是希望弟子能夠生起清淨的信心，所以上師可能會開示有關於發菩提心的功德。

譬如說：發菩提心我們都知道，能消無量劫以來的一切重罪，包含五逆重罪、謗法、毀謗三寶的重罪，在小乘都是不通懺悔的，這個時候統統可以消除，只要你發菩提心。犯了五戒的根本重罪，在小乘不通懺悔的部分，只要你發菩提心，都可以清淨，即使你的罪好像須彌山這麼樣的廣大，也都能夠消除，只要真正的發起菩提心。所以，第一個殊勝的功德，就是它能夠消除重罪。

第二個，它能夠獲得無上的妙樂。什麼才是無上的妙樂？我們講過，自利又能夠利他，不但自己解脫，又可以幫助眾生解脫，自利圓滿，利他圓滿，自己可以開悟成佛，也可以幫助眾生開悟成佛，就是究竟圓滿的證得無上正等正覺，究竟圓滿成佛的意思，這個才是無上的妙樂。這是發菩提心第二個殊勝的地方。

第三個，不管你想求什麼，隨你的願，都能夠滿你的願，一切所求，全部都能夠達成，因為你發菩提心的緣故。

第四個，一旦發起菩提心，第一剎那發菩提心，第二剎那就成為人天恭敬、供養、歸依的對象。在密教裡面，那功德又更大了，一旦受了菩提心戒，龍天護法你不需要每天供養，他們永遠保護你。修密教的師兄就知道，每天傍晚的時候都要修護法，可是你一旦受菩提心戒後，你不用每天供護法 O.K.的，他們永遠保護，為什麼？因為密教的護法，就是特別護持有菩提心的修行人，即使你沒有每天供護法，他也護持你，因為他知道你是真正發心的菩薩，所以他一定永遠護持你。

還有，功德勝過一百個國王的功德。更重要的，妖魔鬼怪、魑魅魍魎都怕你，所以哪邊有鬼哪邊去，能夠當驅魔的大法師，只要你所到之處，他們全部閃得遠遠的，還沒有開始做法，就已經躲開了。所以真正發菩提心才是最好的守護，不用身上戴滿了加持物，家裡也不用收集一大堆加持的寶貝，你只要發菩提心，就一定是最好的守護。

另外，還有很重要的，就是末法所有的業障病，譬如說癌症，還是罕見疾病、怪病，很難治的惡疾，都不會找上你，很棒吧！趕快發心，不但鬼都不怕，而且病也不怕。

生生世世都能夠不遠離佛法，如果能夠精進修持的話，當然很快就能夠成佛，菩提心圓滿就成佛了，所以最快成佛就是發菩提心，沒有比這個更快了。

發菩提心是一切三寶中，八萬四千法門的總集。八萬四千法門的精華、心中心是什麼？就是發菩提心，它是一切法門的總持，總綱領，因為忘失菩提心，你不可能成就，沒有菩提心怎麼可能成佛呢？菩提心圓滿才能夠成佛，你沒有菩提心，怎麼可能成佛？所以它是一切法門的總集，沒有菩提心就別想成就，你不管修什麼大乘的法門，都不可能成就，所以它是八萬四千法門的總集。

發菩提心是眾生解脫輪迴之苦的不二法門，不管你是

自己解脫，還是要幫助眾生解脫輪迴苦的不二法門，就是發菩提心。你發願往生淨土，也是要發菩提心，對不對？發菩提心，一向專念才去得了，所以是不是解脫輪迴之苦，必須要發菩提心？因此它是不二法門。

上師就會為我們開示發菩提心的功德，或者是受菩提心戒的功德，目的是什麼呢？就是希望我們能夠生起清淨的發心，對發菩提心有一個清淨的意樂。沒有任何的雜染，不是為了要求我爸爸、媽媽的病趕快好，還是求我的小孩可以考上學校，還是我的阿公、阿嬤在加護病房，希望他趕快好起來，這個都很重要，我們的意思是說，不是為某某對象來發菩提心，而是為了希望能夠利益一切的眾生，而不是很特定的某些對象而已。我們剛才講，能夠對一切有情，任運自然地生起菩提心，當然對我們周遭的親朋好友，那是沒有話講，是一定會為他們求的，這是理所當然，但是我們的心量要把它擴大到一切的有情，沒有一個遺漏。我們明後天會講，絕對不可能棄捨有情，一棄捨有情，你受的這個願菩提心戒就要重受，因為一退失菩提心，就由大乘又回到小乘了，小乘跟大乘的差別，就是一個有發菩提心，一個沒有發，所以你的菩提心一退失，你是不是又回到小乘了？所以任何情況之下，我們絕對不輕言捨棄任何一個眾生。

所以，我們今天來受這個願菩提心的儀軌也是同樣的，我們要有清淨意樂發心的意思，就是說我們的心絕對是非常純淨，沒有任何的雜染。雜染的意思，就是說你夾雜著自己的執著、還有煩惱，這就不是清淨的意樂發心，或者你的量不夠大，有對象的差別，就是分別執著，這就沒有意樂發心。所以上師為我們開示這些內容，就希望我們能夠生起清淨心來接受這個儀軌。當弟子發起了清淨的意樂之後，我們就要正式來受。

## ②正行儀軌

那接下來第二個是正行的部分，就是正行儀軌。怎麼來受這個願心的儀軌呢？我們也是一樣右膝著地，恭敬合掌，然後唸：「惟願現住十方一切諸佛菩薩於我存念，阿闍黎耶存念，我名某甲，若於今生，若於餘生，所有施性戒性修性善根，自作教他見作隨喜，以此善根如昔如來應正等覺及住大地諸大菩薩，於其無上正等菩提而發其心。如是我名某甲，從今為始乃至菩提，亦於無上正等菩提而發其心，有情未度而當度之，未解脫者而令解脫，諸未安者而安慰之，未涅槃者令般涅槃。」也是重複唸三遍。這樣就算正式受了發心的儀軌了。

那這一段文是什麼意思呢？「惟願現住十方一切諸佛菩薩於我存念」，就是說惟願現今安住在十方的一切諸佛菩薩，說你現在是依誰來受這個發心儀軌呢？就是十方一切諸佛菩薩。「於我存念」的意思，就是說我們依這個對境來受這個發心儀軌，我們是跟誰受這個儀軌呢？我們是依十方一切諸佛菩薩來受這個儀軌，就等於是十方三世一切諸佛做為見證的意思。

「阿闍黎耶存念」，阿闍黎，就是傳法的上師。

「我名某甲」，就講自己的名字。

「若於今生，若於餘生」，餘生就是過去生，就是說過去不管是輪迴了多少世，從過去一直到今生，怎麼樣呢？

「所有施性、戒性、修性善根」，我從過去生生世世，一直到這一生，我所有修的善根，什麼善根呢？布施、持戒、忍辱、精進等等，這些善根。

「自作、教他、見作隨喜」，我在布施、持戒等等，不管是自己做，還是教他做，還是見別人做，我都生這個隨喜心。「自作」，就是自己做，我自己布施、持戒、忍辱、

精進，修這些菩薩行；或者是我教他人做，說：「我今天去哪裡布施，你要不要跟我一起去啊？」我就教他跟我一起去做，教他怎麼來行布施、持戒等等的這些菩薩道的內容；或者是見他人做，我雖然沒有做，但是我生隨喜，這個隨喜就跟他的功德一樣，所以見到他人行種種善行的時候，我們生隨喜心，功德也跟他一樣。

所以不管是你自己做，還是教他做，還是見作隨喜，這所有的布施、持戒等等所修的善根，「以此善根」，就是以這個善根來做為現在能受發心儀軌的資糧，我們剛才說要累積資糧，你的資糧愈圓滿，你的發心愈快、愈迅速、愈不會退，所以首先就把我們過去生，一直到這一生，所有的善行做為我現在受願心儀軌的菩提資糧，這就是「以此善根」的意思。

「如昔如來應正等覺及住大地諸大菩薩」，就如同往昔的如來，「應」就是應供，我們知道佛有十種名號，所以如來、應供、還有正等覺等等，這都是指佛。就如同往昔諸佛，還有住大地的菩薩，我們講八地以上的大菩薩，我們稱為菩薩摩訶薩。

「於其無上正等菩提而發其心」，過去諸佛如來，還有這些大菩薩，都是對於無上正等菩提來發心，就是發菩提心的意思。我們前面也解釋什麼叫發菩提心，就是發願意成佛的心，為利眾生願成佛，這個就是菩提心。為了利益眾生，我願意成就菩提，這個就是菩提心。所以往昔的諸佛，還有這些大菩薩們，他們都是對無上正等菩提來發心。

「如是我名某甲」，我某某某，唸我自己的名字。

從今天開始，一直到證得菩提為止，這個就是「從今為始乃至菩提」。

「亦於無上正等菩提而發其心」，從現在一直到證得

菩提為止，我生生世世永遠都發菩提心，效法諸佛菩薩一樣這樣子發心。

那我發菩提心要度脫哪一些對象呢？後面幾句就是你發菩提心要度的一切眾生的內容。

「有情未度而當度之」，對於還沒有度脫的有情，我希望能夠度他們。這個「未度者」，是指什麼樣的對象呢？就是指八地以上的菩薩，九地、十地、等覺，這些我們稱為「有情未度而當度之」。八地以上的菩薩，我也希望能夠度他們，因為八地以上的菩薩，他們還有很微細的法執，無明還沒有破，我希望我成佛之後，幫助他們破除那些微細的無明，也能夠究竟圓滿成佛。所以我第一個要度脫的對象，就是八地以上的菩薩，還沒有成佛的這些大菩薩們。

「未解脫者而令解脫」，這個是指已經斷惡趣，但是還沒有斷生死的有情。已經斷惡趣，就是說他已經離開三惡道了，但是他還沒有了分段生死跟變易生死。所以我們就知道，這個是八地以下，一直到三善道這樣的對象。三善道，然後到初地、二地、三地…一直到八地。剛才八地以上，現在從八地以下，一直到三善道。

「諸未安者而安慰之」，這就是指未出惡趣的有情，就是三惡道。所以等於是統統度到了，剛才第一個是八地以上，然後八地以下，一直到三善道，現在是三惡道，這樣就一切的有情，都是我度脫的對象。

「未涅槃者令般涅槃」，這邊的涅槃，不是指小乘的涅槃，而是無住涅槃。我們知道凡夫他是住生死，小乘住涅槃。佛不住生死，也不住涅槃，叫做無住涅槃，就是成佛的意思，成佛住的都是無住涅槃。所以就是要令一切的有情，都能夠成佛的意思，沒有成佛的，我們都讓他能夠成佛。

這就是我們所發的願菩提心的內容。這樣重複唸三遍之後，就表示我們正受願菩提心的儀軌已經完成了。我們也是這樣的至誠發心，希望能夠度脫一切的眾生，都能夠達到成佛的境界。

這是能夠找到傳法的上師，我們可以跟他請白，正受歸依，然後再發願菩提心的儀軌，接受這樣的儀軌，我們就完成了。可是，如果在國外有些地方，它沒有寺廟、也沒有法師，你找不到傳法的上師，我又真的很想要受願心儀軌，那怎麼辦？你可以自己受。那怎麼做呢？我們可以自己發心來受這個願心的儀軌，這是沒有傳法上師的情況。有傳法上師，有前面講的具相的阿闍黎，我們就要到阿闍黎面前去求受願菩提心。可是如果真的找不到這樣的一個具相阿闍黎的時候，我們就可以這樣子來做。

我們剛才講說，你今天就是有三世十方諸佛來見證，你是受願心儀軌的菩薩了。那現在也是，我們首先觀想釋迦牟尼如來，還有十方一切如來在我們自己的面前，然後對祂修禮敬、供養等等。只是唸的時候，內容就不一樣了，因為我們剛才那個請白，就是要有阿闍黎的時候，我們可以在他面前求受，現在沒有阿闍黎，所以請白這個部分就不用唸，凡是在正受儀軌、還有受發心儀軌文當中有「阿闍黎存念我」這樣的句子都去掉，然後改成「十方一切諸佛菩薩存念我」，這樣就可以自己來受這個願菩提心的儀軌了，內容也是照這個唸三遍就算完成，這是正行儀軌。

### ③完結儀軌

最後就是完結，就是所謂的結行。一般都是有加行、正行、然後結行，所以最後的完結儀軌，上師就應該為弟子來宣說所有願心的學處，這意思就是說，你正受菩提心的儀軌之後，應該要學習哪一些內容，這時候上師就要為弟子開示，這就是我們明、後晚，這兩個晚上要講的內容，

就是正受之後，你應該要學習哪些內容。

那在受了願菩提心儀軌之後，就知道怎麼樣來做標準的菩薩弟子了。

好，我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

## 菩提道次第廣論

### 第七十二講

#### 上士道(發菩提心)⑦

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們既然已經受了菩提心儀軌，就希望能夠守護，不讓它失壞。就是一旦發了菩提心，不但希望這一世不退失菩提心，希望將來生生世世，也都不退失菩提心。所以，我們今晚要講，怎麼樣讓我們這一世不退心的方法；明晚再講，怎麼讓我們將來生生世世都不會退失菩提心的方法。

#### 修學於此世不退失菩提心的方法

那怎麼讓我們這一世的菩提心不會退失呢？它有四個重點：

##### 一、憶念發菩提心的殊勝利益

第一個，是經常憶念菩提心的功德。這目的是什麼呢？就是希望能夠生起歡喜心，如果我們對發菩提心，非常歡喜去做的話，當然就不會退失。我們會退失菩提心，就是沒有很好樂去做這件事情，像世間的事情也是一樣，你非常有興趣的、很歡喜去做的，你就會勇猛精進地去做。譬如說：做生意的老闆、或者是員工也一樣，他如果非常好樂他的工作的話，他一定非常的努力，加班也沒有關係，一天當作四十八小時來用也 O.K.，就是他對這份工作非常的喜好，所以他就很願意做，做事情的過程當中，他也會充滿了歡喜心。我們發菩提心也是同樣的，有什麼辦法讓我們能夠生起歡喜發心呢？就是除非你知道發菩提心有真實的利益，你知道它有真實的利益，你才會去做，因為我們就是一定要做對自己有利的東西，確定它對眾生有利益，對我們自己都有真實的利益，我們當然就



會很歡喜地去做。

所以，就要知道發菩提心究竟有哪些功德利益？前兩個晚上，也曾經提到一些有關於發菩提心的功德利益，那我們把它總納歸結成兩個重點：第一，就是發菩提心能夠成就無上的福田；第二個，發菩提心所得的福，能夠保護我們不受到任何的惱害。所以發菩提心它是最好的保護。

那我們就要知道，為什麼發菩提心能夠成就無上福田呢？因為發心的第一剎那，你就進入了大乘種性，第二剎那，你就勝過所有的聲聞、緣覺小乘種性。以前行善都是為了成就自己，發菩提心以後不一樣，現在行善是為了成就眾生。以前心中只有自己，心量很小，只為了自己一人嘛。現在不一樣，現在為了無量無邊的眾生，所以心量大。心量大，福田也大。所以發菩提心之後，雖然只是做小小的善事，一些小小的善行，但是卻能夠生出無邊的大果來，所以我們說發菩提心能夠成就無上的福田，是因為心量的關係，無我的關係。

所以，有師兄問說：「我經常在行善、布施，我算有發菩提心嗎？」那就要看你行善布施的時候，有沒有「我」？有一個「我」在發菩提心，有發心的對象，有我做了哪些善行的內容，就是一個都沒有空掉，那只能感得人天小的果報，就是一些福報而已，享完就沒有了，這輩子不可能開悟，也不可能成佛，不可能有大成就，為什麼？因為有「我」，很簡單，有我心量就小，做什麼全部牢牢地記在心裡面，所以我們說要三輪體空，沒有一個「我」在發菩提心，也沒有我發心無量無邊眾生的對象，也沒有發心所做所有的菩薩事業的內容，統統都沒有留在你心裡面，叫做三輪體空，這才可以成就無上的福田。這樣的心量，不但自己很快能夠成就，還可以幫助眾生很快的成就，所以發菩提心是最快速成就的一個法門。

諸佛菩薩歷劫的修行，以祂最稀有的智慧，最深細的觀察，發現什麼法門成佛最快？就是發菩提心成佛最快，沒有比這個更簡單、更快，你只要無我，三輪體空，從發菩提心三輪體空，布施的時候三輪體空，持戒三輪體空，一路空到底，你就很快地圓滿你的發心，圓滿你的六度、十波羅蜜，圓滿就成佛啦！是不是很快速？所以，我們才說發菩提心，第一個最殊勝的功德，就是它能夠成就無上的福田。我們昨天也講過，在發心的第二剎那，你就成為一切有情所應該禮敬和供養的對象，所有的天人、人、所有的世間，都應該對你禮拜、恭敬、供養，所以成為福田的原因在這裡。

那為什麼說發菩提心所獲得的福，可以保護我們不受到任何的惱害呢？平常我們的惱害很多，像有時候睡覺睡到一半，哎呀！不能動了，頭很昏，頭突然一陣暈眩，然後身體不能動，想喊，喊不出來，想動，動不了，這時候想唸個阿彌陀佛，也阿不出來，想唸嘛呢叭美吽，也唸不出來，這就是俗稱的鬼壓床，懂嗎？除了身體生病會有這種情況，這個我們不談，像你身上濕氣比較重，你得的是寒症的話，就比較容易會有這種現象，那個就跟鬼魅沒有關係，可是如果不是因為身體的狀況，就很可能受到非人的干擾，不管跟你有緣的、沒有緣的，它已經在你那邊住很久的，還是剛好經過的，都不管，就是一種惱害，一種干擾。所以一般就會說：那怎麼辦啊？你可能唸個佛號，還是咒語太長，你就一個字，可能比較容易喊出來，就「吽」，心裡面念「吽」，念到醒過來為止，念到身體能動，頭不暈，然後能夠喊出聲音為止。或者你什麼都不會唸也O.K.，你就開始動你的腳趾頭，只要你的腳趾頭可以動，你的身體就開始可以動了，然後你也可以喊出話來，就恢復了，所以這算是一種干擾的情況。

還有，有的時候，我們會到一些地方，可能是陰廟、墳場、或是常常出車禍的地方，還有廢棄很久的屋子，有的人去到那邊就會頭暈、噁心想吐、全身發抖、冒冷汗，有的回來就生病了，俗話說：你沖到、煞到、卡到陰的，所以有時候這些地方也是有一些非人，你去到那裡，你剛好運勢低，然後身體弱，氣也虛，就很容易受到干擾，這也是另外一種干擾。

我們也聽說有人出車禍，暈死過去，等他醒過來，好像換了一個人一樣，那有可能被外靈佔據他的身體，就在他暈死過去的時候，因為第六意識已經暫時被切斷，昏迷了，所以他也可能這時候被外靈入侵，所以他醒過來，好像換了一個人，是因為有另外的眾生已經佔據了他的身體。

我們也常常聽說哪個人修行走火入魔，就是有一些著魔、或者是一些精神異常等等的這些情況發生，這些都是所謂的干擾。還有修行人，他在心放逸的時候，就是他失念、不正知、散亂、昏沉、掉舉，心沒有安住在正念當中的時候，也容易受到周遭不好磁場的干擾，那也是另外一種干擾。那種干擾，如果說那個磁場很強的話，譬如說：你跟磁場不好的人相處，他約你喝咖啡，你跟他聊天兩個鐘頭，回去你會覺得好累喔！可能躺三天，那表示他身體的磁場不好，他可能有重病，或是他的業障……種種的情況。

或者是我們剛才講你到某些地方，磁場的關係，所以你就會好像有一點失魂落魄的感覺，就是說你好像魂不見了，想的都是負面的思考，情緒變得很低落，你本來每天都有功課要做，可是你現在突然不想做，提不起想要念佛、或者持咒、或者是修法的那個心念，這也是一種干擾。我們只是舉一些例子，說明什麼叫干擾。

那一個發菩提心的人統統不怕，不管是睡覺、還是什麼昏過去、還是受到驚嚇，有的受到驚嚇不是要去收驚嗎？就是說他可能有一個魂跑出去，我們去收驚，就是說因為受到驚嚇，那個魂很容易就離開身體，所以他的目光呆滯，看起來呆呆的，這也算一種干擾。可是發菩提心的人統統不怕，這所有的干擾都不會在他身上發生。一般是我們剛才講睡眠的時候，比較容易受到干擾，因為睡眠的時候，我們的第六意識比較薄弱，所以比較容易受到干擾；然後就是剛才講的昏過去、或者受到驚嚇、或者是你心放逸的時候，這些時候都是比較容易受到干擾的。

可是發菩提心的人都不會受到這些干擾，因為有龍天護法的守護，而且不是一個、兩個在守護而已，是加倍於轉輪聖王的守護。聽說轉輪聖王他身邊經常有一千位大藥叉神，我們念藥師經就知道，有十二藥叉，所以有一千位的大藥叉神，圍繞守護著這位轉輪聖王，可是發菩提心的人的守護，比一千位還要多，所以他是不是很安全？他不管到什麼地方，跟誰接觸，統統沒有問題，他也不會卡到陰、沖到、煞到、統統不會，所以我們才會說菩提心是最好的守護，它可以幫助我們不會受到任何的惱害。

另外，一位發菩提心的菩薩，他所住的地方不會鬧飢荒，不會有種種的災難，也不會有種種鬥爭的事情發生，當然也不會有剛才講非人的惱害，都不會有這些事情發生，就算有，也是很快就過去了，因為有時候一個地方的災難發生，是所有居住在那邊的眾生的共業所感得的，所以它應該發生什麼災難，那個共業的因緣成熟的時候，災難就會發生。可是如果有一位大菩薩住在那裡，他們共業的力量沒有那麼強的話，可能就不會發生，可是共業的力量實在是太大、太強的時候，那也會發生很快就結束了，不會釀成很劇烈的災難、或者死很多人、或者是情況很嚴

重，絕對不會有這種事情發生，所以不但自己能夠受到守護，而且還能夠守護那個地方。

像我們修行人也最怕生病，怕障礙修行，病到沒有力氣修行，或者是病到心顛倒，我們看很多修行一輩子，可是他臨終顛倒，像念佛的最怕臨終顛倒，臨終顛倒就是神智不清，連阿彌陀佛都忘記了，他念了一輩子，可是這個時候，這四個字就是念不出來，修行人最怕這樣子，對不對？修行了一輩子，結果昏迷過去了，就這樣走了，到哪裡去了？恐怕不會是很好的地方吧。可是，如果有發菩提心的人就不一樣了，他不管是病得多嚴重，也絕對不會障礙他的修行，不會讓他因為生病，然後修行中斷，不會。他再怎麼病，頭再怎麼暈、再怎麼痛，病得快不行了，可是他的神智還是非常清楚，也不會忘失正念，他的正念如果是一句阿彌陀佛，這一句佛號，一直可以清清楚楚地到他最後一口氣，絕對心不顛倒，所以發菩提心才是幫助我們成就最好的守護。你這個時候不會因為怨親債主、業障現前，然後讓你沒有辦法往生，不會有這種事情發生，就是因為你發菩提心，有超過一千位以上，比轉輪聖王還多的大藥叉神來守護你，所以你絕對不會忘失正念，身體再怎麼病，你還是照樣可以成就，可能生病還成為你的逆增上緣，成就得更快也說不定。

那常常有人問說：我持這個咒語，靈不靈啊？想發財的就問說：我要持哪一個咒語，發得比較快啊？黃財神咒可不可以啊？還是五路財神一起唸啊？我要怎麼樣做供養，才會發發發？所以，咒語靈不靈驗的關鍵在哪裡？在你的發心啊！你如果為了自己想發財，恐怕就沒有這麼靈驗了，當然你很誠心地求，很誠心地持咒，還是有它的效驗在，只是比不上一個發心以後，所持的那個咒語，就會變得非常非常的靈驗。一個是為眾生，一個是為了成就自

己，不管你是成就自己的什麼功德，所以心量小跟大，你持咒持得靈不靈驗，也是有很大的差別。你如果求財是為了要利益更多的人，因為有時候幫助眾生是需要財物的，你才有能力幫助更多的人，所以這時候你發一個願，發一個心，你持什麼黃財神咒，就會變得非常的靈驗。

在我們修行的過程當中也是，如果發菩提心的話，對治我們的煩惱、習氣，也是很快，就是一旦發菩提心的話，我們的煩惱就會變得愈來愈少，習氣也會變得愈來愈薄，然後耐心也會變得愈來愈好，就是忍辱的工夫會愈來愈好，不會輕易發怒，人家再怎麼對不起你，以前可能想怎麼報復，現在都不會了，現在有無限憐愍的心，一心一意只想怎麼去利益他，心中絕對不會跟任何人、任何事結怨，反而有無限的慈悲，那就是一個發心的人，所以他調伏煩惱最快，消業障也最快，然後成就忍辱的功德也最快。他為什麼耐心會變得愈來愈好？就是因為他每天都幫人家著想，幫別人著想，你就能夠感同身受他的難處、他的苦處，當然就不會怨他、怪他，以前因為沒有幫對方著想，所以碰到什麼事情，就覺得自己吃虧了，別人都對不起他，就是他只有想到自己，沒有想到對方，現在都在想別人的立場、別人的處境，那就比較能夠體諒別人的難處，就不會去怪他，而且還很誠心想要幫他。

然後心也不會諂曲，「諂曲」我們念過百法就知道，就是講一些討好別人的話，目的是什麼？就是為了要得到名聞、利養、恭敬，所以心變得彎彎曲曲，現在也不會了。過去犯錯、或者是破戒，要把它覆藏起來，怕被別人發現，現在不會了，就發露，所以心不再諂曲，也不再覆藏自己的罪過，心變得很正直、光明磊落，就是會有一些效果在他身上展現。

實際上，發菩提心的功德利益是無量無邊的，是沒有

辦法形容的，我們只能舉一些小例子，來體會一下發菩提心的殊勝，來說明發菩提心所獲得的功德利益。所以如果要拿一個什麼東西來裝的話，是整個虛空也裝不下那個功德，因為它實在是沒有辦法衡量，是無量無邊的功德利益。所以發菩提心所獲得的福，是其他任何的福所不能夠相比的，就算你拿徧滿恆河沙數這麼多的供養，到諸佛剎土去供養諸佛，所獲得的福，也比不不上發菩提心的一分，其他任何福都沒有辦法跟發菩提心的福來相比。所以我們說要成佛，要資糧具足，怎麼樣累積資糧最快？發菩提心最快，所以說發菩提心，成佛最快的原因也在這裡。

這就是要在一世讓菩提心不退失、不會壞失，第一個我們就是經常要憶念發菩提心的殊勝功德利益，讓我們能夠對發心生起歡喜，很好樂去發心，因為你一想到功德那麼殊勝，沒有辦法衡量的，這麼多、這麼大，所以應該要好好地來發菩提心，就能夠生起歡喜發心。

在經上形容發菩提心的歡喜程度像什麼呢？以世間的例子來比喻的話，就好比很久很久沒有下雨，突然天降甘霖，這時候大家心情都是歡喜踴躍的，當然這只能稍微形容一下那個心是非常踴躍歡喜的情況；或者是我們已經渴很久了，聽到水的名字就開始生起歡喜心，只能這樣比喻，所以我們一定要對發菩提心生起踴躍歡喜的心，這樣才會想要發心。

## 二、修學六次發心

第二個，要做到的就是不但要發心，我們還希望所發的心不會退失，而且每天都還在增長。怎麼樣做到呢？除非你不斷不斷地練習，日三時、夜三時，白天三次、晚上三次，提醒自己歸依發心，這樣也是能夠讓我們菩提心不斷增長的一個方法，就是不斷提醒自己要發心，把歸依發心白天三次、晚上三次，每次唸三遍，這樣應該提醒得夠

多次了吧？想要忘都很難，哪四句呢？大家都背得很熟了，就是大乘的歸依發心文：諸佛正法賢聖僧，直至菩提我歸依，以我所修諸善根，為利眾生願成佛。就這四句，白天三次，晚上三次，每一次唸三遍，目的無非就是要提醒自己，這樣你每天菩提心也能夠不斷不斷地增長。

因為有很多的因緣，會讓我們退心，前面也曾經講過，我們會看到眾生這麼多，要度到什麼時候？而且菩提路這麼遙遠，每一個願都是盡未來際，盡未來際就是沒有終點的時候，懂嗎？任何一個願都是沒有終點，一想，盡未來際，發菩提心、行菩薩道，沒有窮盡的時候，雖然想發心，可是看看周邊的眾生，也不是每一個都這麼好度，你心想要勸他，他也不是那麼歡喜的接受，因為知道業因果報的內容，就知道他現在這樣的果報，是因為他造了什麼業，但是他只想求果報，卻不想斷那個惡業，所以你跟他講，你要求這個，那你這個事就不要做，他偏又不聽話。每次勸，就弄得他很不高興，朋友也差一點翻臉，我們本來發心要度他，他也不領情。

然後每天都要練習捨、放下，念念捨、放下，也沒有那麼容易，就是我們要成就布施，布施就是捨、放下，捨到沒有能夠捨的，放到沒有東西可放了，你就成就啦！什麼都丟得掉，只有一個丟不掉的，那就是你的真心，你的菩提心，那個丟不掉，所以你把所有的東西都丟掉，剩下的那個就是啦！它就現前了。可是我們就會這個捨不得，那個放不下，這個看不破的，所以光是一個布施就很難。

持戒更難，對不對？像我們現在講發心，你只要一念退失菩提心，你就破了菩提心戒，你就破了菩薩戒，如果你有受菩薩戒，你心棄捨眾生，就破了根本戒，多嚴重啊！這個業很重的。所以，持戒也沒那麼容易，懂嗎？然後這個不可以、那個不可以，也覺得學佛修行幹嘛？自己找罪

受，綁手綁腳的，以前高興幹嘛就幹嘛，現在不可以了，失去人生的自由，失去了很多享受的機會。

忍辱更難，對不對？要對你的仇敵三輪體空，修忍辱，沒有一個我在忍，沒有我忍的那個恨死的對象，也沒有忍那一件他多麼對不起我的那件事，全部都都要把它空掉，好像也沒有那麼容易。

然後還要不斷不斷地精進，還要修止觀，增加我們禪定的工夫，還要開發空性的智慧，才能夠證到無我，這些全部都要圓滿才能成佛，光是一樣都很難，還要這麼多，六度、十波羅蜜，一想就退心了嘛。然後自己修行的過程也不是那麼順遂，你再想到幫助別人、度眾生的過程也不是那麼順遂，就罷罷罷！好了，就放棄了，就這樣退失了菩提心。

所以我們才說要不斷不斷提醒自己，不可以退心啊！為利眾生願成佛，我成佛是為了要利益眾生，千萬不能夠忘記你所發的這個菩提心願，不斷不斷提醒自己，不要因為眾生很難度，菩提道路遙遠，累積資糧這麼困難，我們就退心了。所以怎麼讓我們這一世不退失菩提心的方法，就是白天三次，晚上三次，每一次唸三遍大乘的不共歸依。這是第二個。

### 三、不棄捨有情

第三個，就是心不棄捨一切有情。我們一定要做到不管任何情況之下，絕對不要心棄捨有情。那什麼叫心棄捨有情？你只要動一個念頭說：「不好玩，我不要玩了；眾生很難度，我不度了。」這樣就是棄捨有情。那個人在我背後做了哪些不可告人的事，我絕對不原諒他，從今以後，我絕對不會再幫他了，這就叫做棄捨有情。只要你動任何一個想放棄任何一個眾生的念頭，你就算是棄捨有情。所以心不棄捨有情，是包含一切有情，沒有對象的差

別，只要你還有一個有情，你發願不度他，你就沒有做到這一條。

像有些情況，我們會對外道很排斥，像什麼名字就不能講，千萬不能講，對不對？某某某……都是世界鼎鼎大名的，而且信眾非常非常的多。可是有些人，他認為自己是正信的佛教徒，他就會批評毀謗對方是所謂的外道，那他有沒有棄捨外道有情啊？他心中就棄捨啦，那就犯了這一條。一切有情，包含了魔道、鬼道、外道，還是什麼道，只要他是有情眾生，你發願統統要度，沒有一個放棄的，很難吧！所以你心裡面有排斥、厭惡，不管任何的對象，你心裡面產生這樣的一個心念，就表示你棄捨他了，因為你這麼排斥他，你怎麼可能發願度他？你發願度他，你就不會那麼厭惡、那麼排斥，一心一意只想到用什麼智慧、善巧方便來利益他，即使他是大外道、大魔王也一樣要度啊！那你可不可能發大菩提心，然後混進外道中，一直混到總教頭？也不錯嘛！把他現在的教主也給度過來了，這是大菩薩，對不對？所以心裡排斥就沒有了，你根本就棄捨他了，你就不會想辦法用什麼善巧、什麼方便，先跟他們打成一片，然後再度他們，可以啊！

所以現在說到心不要棄捨任何的有情，在任何情況之下，都不能動這樣的一個念頭，你在開玩笑的時候，也不會隨便說：「我不要度你了！」開玩笑也不可以，因為這個種子也種到你的八識田去了，它是一個棄捨有情眾生的種子，種下去了，不曉得哪一天它就現行了，所以連開玩笑也不要輕易說：「我把你拋棄了，你呢，在我心中是不留任何地位的，我的心中沒有你啦！」或者是我們的生命受到威脅的時候，我們也不輕易地就棄捨有情，像我們有時候因為生命受到威脅，我們可能會為了要保全自己的性命，然後就做了一些、或者想了一些棄捨有情的事情。所

以任何的情況之下，包含了緊急危難或是嬉笑怒罵，任何情況之下，都不會生起「我不度你了」，諸如此類的念頭。那你每天都這樣做，是不是在這一世當中，你所發的菩提心都不可能失壞，為什麼？因為你任何情況之下，都不會棄捨有情，你就是念念都有菩提心啊，是不是就很穩當了？所以第三個這個也很重要。

#### 四、修學積集福智資糧

我們之前也一再強調累積資糧的重要，所以要讓我們菩提心不斷不斷地能夠生起，不斷不斷地還能夠增長，一直到圓滿，這是很重要的，就是所謂的菩提資糧。所以，我們第四個要修的，就是要修學積集福德資糧、智慧資糧。這就是我們成佛的資糧，圓滿菩提心的資糧，所以我們每天也要積極的來累積我們的福德資糧、還有智慧資糧。

福德資糧大家都很會做了，像供養三寶、幫助任何的眾生，都是在累積你的福德資糧。

智慧資糧，指的是見空性的智慧，只要你做到發菩提心三輪體空，行六度、十波羅蜜全部三輪體空。十波羅蜜，那個「波羅蜜」就是三輪體空的意思，所以我們就不談了。譬如說：六度，你也是三輪體空來圓滿，做任何的善行都是三輪體空。三輪體空的意思，就是它能夠早一點幫助我們開悟，所謂的開悟，就是見到空性的智慧，本自具足的般若無分別智現前，在這個般若無分別智沒有現前之前，我們可能就是提醒自己說：我儘量不要執著啊、執著有一個我在布施、誰接受我的布施……這樣慢慢來練習三輪體空，有一天你就真的能夠契入那個空性的境界當中，從此之後，你是很任運自然就能夠三輪體空，沒有任何的造作了。之前可能還要提醒，因為那個「我」還在，可是你見空性之後，那個「我」自然就消融了。這個就是我們所謂

的智慧資糧，最主要是指空性的智慧，就是明白一切法無我，不管是人無我、還是法無我，明白了這個空性、無我的道理，才能夠圓滿所發的菩提心，我們究竟圓滿成佛，都是靠這個空性的智慧。所以，我們每天也要不斷不斷地累積福德資糧、還有智慧資糧。

總結今天所說的，如果我們能夠做到：第一個，憶念菩提心的殊勝利益，為什麼要這樣做呢？是為了對這個發心增長歡喜。第二個，每天要修學六次發心，白天三次，晚上三次，目的是什麼呢？就是來增長我們所發的菩提心。第三個，要心不棄捨有情。第四個，積集福德、智慧兩種資糧。只要做到這四個，我們在一生當中，菩提心就不會壞失。

至於菩提心要將來生生世世也不會壞失，要做到哪些內容呢？我們就明天再說，今天就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。

菩提道次第廣論

第七十三講

上士道(發菩提心)⑧

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天要介紹的是，有什麼方法能夠讓我們將來生生世世，一直到成佛為止，都能夠不壞失菩提發心。就算這一世沒有成就也沒有關係，希望生生世世都能夠繼續地發心，一直到圓滿成佛為止。

首先，能夠讓我們生生世世都不忘失菩提心的方法，就是要斷除四種黑法。因為這四種黑法，會讓我們在未來的每一世當中，都很難發起菩提心，即使發起，也很容易退失。相反地，如果能夠受持四種白法，就能夠讓我們很穩當地在未來的生生世世，一直到成佛為止，都能夠發心，而且不會退失。

我們今晚就來介紹，什麼是四種黑法，什麼是四種白法。黑法，是必須要斷除的；白法，是必須要去做到、要受持的。

**斷除能失壞的四種黑法**

什麼是四種黑法呢？

**第一，欺誑親教師、阿闍黎、尊長、福田。**

親教師、阿闍黎，一般稱為上師，就是教導你、傳法給你的上師。尊長，就是長輩，或者是能夠饒益眾生的人。福田，是具有功德的人。對於這些對象，我們欺騙他們。所謂的欺誑，「欺」跟「誑」不太一樣。欺，是欺騙；誑，是實際上你並沒有那個功德，只是偽裝自己，處處表現有功德的樣子，讓人家以為你有功德，那個叫誑。總之，欺騙上師、長輩、或者是具有功德的人，就犯了第一個黑法。

譬如說：你的上師、或者是長輩，為了你好，而指正

你一些錯誤，希望你能夠改過；或者上師說你的修行有哪些錯誤，或者點出你的煩惱、習氣，希望你這一世可以快快成就。但是你為了維護自己，故意講一些虛妄不實、欺騙的話，來掩蓋自己的過失；或者是你犯了戒，卻故意找一些理由，為自己開脫，或不承認自己的錯誤。不管是想辦法遮掩也好，或者找理由、藉口為自己辯護也好，總之，就是不承認自己的錯誤，而且還講一些欺騙上師的話，說：我沒有啊！是因為怎麼樣、如何如何……就是為自己開脫罪行，或者是為自己找很多理由來辯解。那為什麼要做這些事情？就是不承認自己的錯，而且還講一些謊言，為自己遮蓋，這是欺騙上師、以及尊長的行為。或者是處處狂妄自大、好大喜功，明明不行，偏偏要裝得很行。這裡最主要是指言語方面的欺騙。

而且還做了欺上瞞下的事情。譬如說：我們要組一個團去西藏、或者是尼泊爾。由某位師兄詢問大眾的意願，並請示上師的意見。因為這位師兄已經去過西藏，沒有去過尼泊爾，他很想去看尼泊爾，所以他就去請問上師：我們是要去西藏？還是尼泊爾啊？上師說：都可以，看大眾的意思。這個師兄就跟大眾講說：上師的意思，是說去尼泊爾不錯。大家一聽，這是上師的意思，就都說：好！那我們就決定去尼泊爾！大家都同意去尼泊爾。於是，他又跟上師報告說：大家都同意去尼泊爾。所以，他在上師面前說：這是大家的意思；在大家面前說：這是上師的意思。從頭到尾，其實他一個人的意思，懂嗎？巧心安排，這個就是有欺騙的行為。

這是舉例說明，如果我們要欺瞞上師，有太多的機會了，就看你有沒有誠心要改過。面對自己的罪過，很徹底地懺悔，然後很誠心地改過，這樣子我們才容易很快速地成就。可是如果我們用一些遮掩、欺騙的方式，或者是言



語的話，這一世是不可能成就的。那就是現在所講的第一個黑法。

為什麼做這樣欺誑的事情，是不可能發心的呢？因為他這樣做，就是為了自己的利益著想，對不對？一個只想到自己，或者只為了自己利益著想的人，他是不可能發菩提心的。即使是發了，也會在與自己利益衝突的情況下，忘失菩提心。所以它會障礙我們生生世世都沒有辦法發心，即便發心，也很容易退失，為什麼？為了自己的貪欲。所以，這樣欺騙的行為，是跟貪相應的，是為了自己的利益，才講騙話。以為他可以一手遮天，瞞天過海，這個是跟癡相應。所以，這個黑法是跟貪、癡相應的。

總之，凡是以欺誑心，做了蒙蔽師長的事情，都是屬於第一個黑法。只要你是故意的，說了一些欺誑的話，不管對方有沒有受到欺騙，都算犯。這是第一種。

**第二，於他無悔處，令生追悔。**意思就是說，對於他本來沒有追悔的地方，你令他心生追悔。

譬如說：他聽說發菩提心很好，於是就開始發菩提心，可是你就跟他潑冷水，說：發菩提心哪有這麼容易！你沒有按照次第來修啦！應該是先修出離心，有了出離心的基礎，才可能發菩提心，所以你現在發菩提心是錯誤的，應該回過頭來，先修出離心。他一聽，喔！好後悔喔！原來我修錯了，好吧，我就不發心了。

像這樣，你讓他對於所修的法門，或所做的善行，心生追悔。他本來修得很高興的，結果你的一句話，他就開始後悔說：我是不是修錯了？這種情況，會影響到他以後修行都修得戰戰兢兢。每修一個法門，就想：我有沒有修錯啊？我這樣對不對啊？就開始生煩惱了，就對法門失去了信心，所以它算是黑法的原因在這裡。

最常見的是，當他很歡喜的行善、布施之後，你卻跟

他說：「那個是假的啦！詐騙集團、假和尚！」他一聽，完了，又心生追悔。「這樣子有共業啊！助紂為虐啊！」他就開始後悔啦，哎呀！原來我做錯了！這樣我會不會有共業啊？又開始生煩惱。本來布施是一件很好、很殊勝的事情，結果他開始後悔，下次他再碰到這個機會，他要不要布施呢？他也開始生煩惱了，我到底要不要布施？那個會不會是假的？就開始不信、懷疑，又想了一堆。所以，就因為你的一句話，讓他以後不敢輕易地布施。

為什麼會這樣呢？所以說我們在引導眾生修行的過程中，必須要有智慧、善巧，還有慈悲心。所謂的智慧，就是說你善於觀察緣起，善於觀察根機；所謂的善巧，就是你能夠在攝受眾生方面，有無量的可能性，就是各種的方便法門；如果你有慈悲，你就念念都是護念眾生的心。那為什麼會有前面的情形？就是因為你不慈悲，沒有念念護念眾生的心，所以它會障礙你將來生生世世都沒有辦法發菩提心，就是發了也會退心，因為你不夠慈悲。

因此，我們在引導眾生修行的過程中，不但要善觀緣起，還要有無量的善巧，要念念護念眾生。所謂護念眾生，就是要讓他修行修得很開心，不會生煩惱，不會起懷疑，發菩提心也發得很歡喜，沒有絲毫的疑惑，歡喜修任何的善行，就像布施，他很歡喜地來行施，沒有一念的猶豫。持戒也是。

現在還是很多人很怕破戒，因此不敢去受戒。以五戒來講，就會有人跟你說：殺生戒多難持啊！為什麼難持？yogurt 能不能吃？裡面有乳酸菌，是活的咧！水要不要煮開來喝？水裡面很多生物，你一煮水，就殺生囉！呼吸，空氣裡面多少微生物，你一吸進去，碰到你的鼻黏膜，它就死掉了！那你是不是就不要呼吸了？像這樣，他會告訴你：「嚴格地持殺生戒是不可能的，所以別想好好地持五

戒。」你一聽，嚇死了，這一輩子都不敢去受戒。所以，這是好意？還是障礙人家成就？

因此，護念眾生的心非常的重要，他不管在修行的哪一個階段，他是初學也好，或者是他已經到一個程度，或者是有種種的障礙、關卡，或者碰到瓶頸，你都要善觀，他現在的問題在哪裡，然後引導他。重點是讓他生歡喜心，很好樂修行。譬如說：他破戒，破戒是不是要狠狠地訓他五分鐘，然後罰站？

一個有慈悲心，念念護念眾生的菩薩，他是不忍心去責備眾生，就害怕他難過、傷心，然後產生憂悔、痛苦不安、自責。因為，傷心之後怎麼樣？他就退心了，他可能從此放棄修行，就是因為你罵他五分鐘，令他感到挫折，讓他恐懼害怕，因為你狠狠地指責他，嚇得他從此以後不敢修行了，心想，好啦！好啦！那我就修了，可以吧！那就是沒有護念眾生的心。不是說不應該指正他的錯誤，但是方式很重要，所以我們強調要有善巧，就是不能夠傷到他的心，讓他害怕修行、害怕持戒，因此而退心，這個是很重要的。

以殺生戒而言，最主要的是要斷除殺心，而不是著在事相上。很多人持戒，就是死在戒相上面，而忘記佛陀為什麼制戒，祂背後的目的什麼？最主要就是要我們斷殺心、盜心，行持上可以做到很微細，但是不是死在戒相上面，也不是著在外相上面，而是看你還有沒有殺心？還有沒有偷盜的心？一個發菩提心的人，應該念念都是護念、愛護眾生的心，怎麼可能有殺心？布施都來不及，怎麼會有盜心？所以，心才是修行的根本。

因此，我們在眾生修行的過程當中，在他沒有追悔之處，讓他心生追悔，就犯了第二個，因為不夠慈悲，沒有護念他的心。因為你說了一些話，讓他心生追悔，即便他

沒有生起追悔的心，只要你說了這一類的話，都算犯。

**第三，毀謗大乘有情。**就是以瞋恚心，毀謗已經發菩提心的菩薩，叫做毀謗大乘。這說明你的瞋恚心還在，你才會批評、毀謗菩薩。

我們也知道，批評毀謗菩薩的業很重，多重啊？一剎那，住地獄一劫；多剎那，住地獄多劫。所以只要瞋恚心不斷，常常毀謗大乘菩薩，那我們住地獄的時間就非常非常長，等到你從地獄出來，才能重新修行。所以你想要證得菩提的路途，就變得非常非常的遙遠，因為大部分的時間都在地獄中度過，就是因為瞋恚心，毀謗大乘有情的緣故。所以，還會這麼做的話，是不可能發菩提心，即便發菩提心，也會退失，就是因為瞋恚心的緣故。所以，我們儘量不要對有情起瞋恚心，萬一生起了瞋恚心，就要在第二剎那趕快悔除。平時也要盡力地來防護，不要讓瞋恚心再生起。當然也要多多學習對治瞋心的方法，這個我們在廣論有一個篇幅，專門在講怎麼對治瞋心的內容，有十幾種方法，你可以一個一個試，總有一個可以有效的利用。無論如何，我們一定要把瞋恚心斷除。

為什麼斷除瞋恚這麼重要呢？因為瞋恚心的等流種子，會延續到未來的生生世世，如果這一世你瞋恚心沒有斷除，將來生生世世你都會因為瞋恚心，而沒有辦法發菩提心，就是偶爾發起，也會很快就退失。所以它的影響不只這一世，而是未來生生世世。這也是為什麼我們多生以來，不管怎麼努力地修，慈心、悲心、菩提心就是沒有辦法生起，最主要的原因，就是瞋恚，因為瞋心是斷菩提心的根本。

所以，我們可以檢查自己，平時還會不會生氣？還會不會懷恨別人？或者還有惱害、嫉妒的心，這都表示我們的慈悲心還很薄弱，所以菩提心就很難生起。如果我們能

夠斷除瞋恚，然後依照前面的次第、方法來修的話，就一定能夠生起菩提心。不但能夠生起，而且還能夠慢慢地增長，一直到圓滿為止。

所以，瞋恚心是讓我們不能夠發心最主要的原因，一定要想辦法把它趕快斷除。這是第三個，以瞋恚心毀謗大乘有情。

**第四，對他人行諂誑、無正直心。**這就是說，我們對任何一位有情，因為沒有正直心，而做了諂曲、欺誑的事。

聽起來很像第一個，對上師、或尊長行欺誑的事。我們剛才已經強調，那最主要是指打妄語，為了自己的利益，然後說了一些虛妄不實的話，所以那個是比較偏重在口業。現在講的，是因為他的心不正直，所以做了一些諂曲、或者是欺誑的事。這是偏重在意業，最主要強調他的心不正直，所以才會去做一些阿諛奉承，逢迎人的話、或者是事情。為了自己的利益，故意去討好別人，這個就是諂曲心。

譬如說：做生意的，故意做一些偷斤減兩的事情。或者是做廣告的，故意做一些不實的廣告，來欺騙顧客，以謀取自己的利益。或者是耍心機、攻心計，故意設很多陷阱、圈套，讓別人跳進去，然後你從中牟利，這個都算。或者是說對於自己的過錯，想盡辦法隱瞞，不讓別人知道；對於自己沒有的功德，卻費盡心機讓它顯露出來，使別人以為自己有真實的功德，這就是一種誑心。所以，凡是為了貪著自己的名聞、利養、恭敬……等等的，對任何一個人，做了諂誑的事，沒有正直心，都算犯第四種黑法。

這就是四種黑法的內容。

### 受持不失壞的四種白法

什麼是四種白法呢？這四種白法，正是對治四種黑法。

**第一、不妄語。**對於一切有情，絕對不做故意說妄語，即使是平常開玩笑、或者是生命受到威脅的時候，也絕對不故意說妄語。這一點如果做到的話，當然就不會在上師、或者長輩的面前，做出欺誑的事。因此這個白法，能夠對治剛才所說的第一種黑法，就是以欺誑心，做蒙蔽師長的事。

**第二、正直心。**就是對一切有情，心正直，絕對不做諂曲、欺誑的事。能夠做到心正直的話，就能夠對治第四種黑法（沒有正直心，對有情做諂誑的事）。

**第三、對一切菩薩，作大師想，也就是作佛想。**對一切已經發菩提心的菩薩，如何避免因為瞋恚心，而做毀謗、或者是批評的事？就是把一切菩薩，當作是佛來看，就沒有這個問題了。所以，這就能對治第三種黑法（毀謗大乘有情）。

像我們學佛這麼久了，每天也有固定做功課，也有一定的法門在修，偶爾也會有一些小感應，或者覺得身心輕安。有時候，修持情況好的話，也會覺得成佛好像沒有這麼困難，不再那麼遙遠，開悟就在眼前，只差臨門一腳而已。問題是這些身心的覺受都沒有辦法持久，對不對？不然早就成就了。有時候好像很有信心，可是有時候又會動搖，為什麼會這樣呢？為什麼那個好的現象，沒有辦法一直持久？那個開悟，就差這麼一點點，為什麼卻硬是不開悟呢？問題就出在這裡。

是什麼原因，讓我們修行進進退退？最主要的原因，就是我們還會在無意當中輕視、瞧不起、毀謗、破壞菩薩，或者正在受持清淨梵行的人，他在修清淨的梵行，而你對他輕視、毀謗、破壞，做這樣的事情。這表示我們瞋心還很重，就是因為這個緣故，所以我們平常不管怎麼樣禮拜、供養、布施，這所有的功德都很容易退失，沒有生起

的功德，也很難生起。

反正我們心中有瞧不起任何一個對象，那就對了。不管他比我強、跟我差不多，還是不如我的，我都覺得我比他強，心中多少有一些輕視的意思。也許沒有表現出來，但是這種傲慢在你的骨子裡藏得很好，就是所謂的傲骨！所以，心裡面確實有很多瞧不起人的地方，只是你可能善於遮掩，沒有表現出來。心裡面還是覺得全世界我最了不起，這個就是慢心，是每個眾生都有，除非他已經成就了，貪、瞋、癡、慢、疑五毒，是每個凡夫眾生都有的，只是它有現行、沒有現行的差別。沒有現行，就是他八識田含有這個種子，只是沒有遇到外緣，去把那個種子勾引出來，可是他的慢心還在啊。

有慢心就會輕視，有慢心就會很在乎人家有沒有很恭敬我，名關、利關、恭敬關，關關很難過關，沒有一關可以過的，真的很難。年輕人利關比較難過；年紀愈大，名關愈難過，愈好名。恭敬關也很難，我們都很在乎人家是用正眼瞧我、還是用斜眼瞧我。他對我的態度怎麼樣，如果冷冷的，我馬上自尊心受到傷害，那個就是慢心。不是別人的問題，是表示說你的慢心還在，所以你會很在意人家有沒有尊重你。如果哪一件事情大家都知道，只有你不知道，你馬上自尊心受傷。為什麼大家都知道，而你沒有告訴我？你一定是沒有把我放在眼裡嘛。那個就是慢心。所以，慢心愈重的人，他自尊心愈容易受到傷害，愈要求別人對他恭敬、尊重。

至於毀謗，我們比較沒有很嚴重的毀謗，但是批評比較多，就是我們會不露痕跡的稍加批評，這個是比較常發生的。我們在這個人跟那個人，或這件事跟那件事，或這個法門跟那個法門，在比較的這中間，其實就已經有批評，有很小小的毀謗成分在裡面。你讚歎自己，其實就有

毀謗他人的意思，就是自讚毀他，只是沒有這麼明顯地說出毀謗的話，但是已經有那個心在裡面了。不然為什麼你要一直讚歎你的法門很好？你的人是多麼的怎麼樣，又是很在行……不要舉太多例子，反正就是說你在讚歎自己的同時，如果有那個要把對方比下去的心，其實就已經在批評、毀謗了。所以，我們要非常非常的小心。

實際上，那都是跟我們的瞋恚心相應的，我們也講過，瞋恚心有很多，從最輕微的忿，一點點的忿忿不平，一直到恨，然後惱，身心熱惱，再嚴重一點，就要伺機報復了，就開始有那個害心出來了。嫉妒也是，見不得人家好，百般的要障礙，那也是瞋恚。所以，我們可以檢查自己，還有沒有這些心？忿、恨、惱、嫉、害。

因為毀謗菩薩的業很重，所以我們希望不要毀謗任何的大乘有情，只要是已經發菩提心的，我們就一定不要毀謗這樣的對象。可是我們哪裡知道他有沒有發菩提心？他又沒有在臉上寫「菩薩」，對不對？所以最穩當的，就是對任何一個人都不要起輕視、毀謗的心，這是比較穩當的。要不然毀謗菩薩的業非常的重，我們剛才講了，一剎那就是地獄一劫，那也是為什麼我們生生世世的修行都有障礙，最主要就是因為我們曾經做過這些事情。

所以，為了防範這種過失，我們應該改進，把一切菩薩當作大師、當作佛來想，心都保持清淨，即便他表現出好像有過失、有犯戒的樣子，我們都是保持清淨心，把他當作是菩薩的示現，就沒有事了。不然你心中懷疑，然後批評、毀謗，到處問人家說：他是不是這樣子？到最後不得了，大家都犯了這樣的錯，一個傳一個，大家都批評、毀謗。

如果每個人都保持清淨心，不尋求眾生的過失，只看他的功德，每一位都是菩薩，每一位都是佛，這樣就沒事

了。不但不尋求他的過失，有機會還儘量宣揚、讚歎他的功德，把他當作佛來看，就一定不會犯下這個黑法。所以這個白法，就能夠對治第三種「毀謗大乘有情」的黑法。

**第四，安住眾生於大乘。**這意思就是說，我們對於善根成熟的有情，希望他在這一世能夠發菩提心、入大乘。

可是，這又不能夠勉強，所以說還要有善觀緣起，與眾生根機的智慧。雖然我們希望每一位有情在這一世都能夠發菩提心、入大乘，可是為了護念眾生，如果他還沒有準備好，不可以勉強。因為你一勉強，令他心生憂惱，你就犯了剛才所說的黑法，讓他在沒有追悔的地方，心生追悔。

因為你不夠慈悲，沒有護念他的心，不能夠體會他目前的處境還沒有辦法做到。或者他的根性就是好樂修四念處、好樂修禪定、好樂躲在森林裡面，不喜歡跟人群相處，因為他就是這種根性，他過去可能修小乘法已經不曉得多少劫的時間了，因此他沒有辦法一下子就馬上入大乘，所以千萬不能夠勉強，讓他心生壓力，滿懷憂惱。

所以，第四個白法的意思，是說雖然我們希望所教化的眾生，全部都能夠入大乘，可是如果我們所教化的眾生，不能夠發大乘心的話，我們並沒有過失，因為不能夠勉強，而讓他心生憂惱。

因為有了小乘的基礎，你要迴小向大也非常的快速，所以沒有關係，先給他時間，他好樂修小乘，就讓他好好修，等到他證得阿羅漢果，一念迴小向大，你猜他是馬上登幾地啊？馬上第二剎那就是八地菩薩。不用再什麼資糧道、加行道、見道、修道，不用，知道嗎？你說：我是發菩提心的大乘行者。結果你修了半天，一品無明也沒有破，還不到初地，人家一轉眼的工夫就到八地，所以也不能夠小看、瞧不起、毀謗小乘，說：「哎呀！那個不究竟

啦，要學就學大乘啦！」小心，這是謗法哦！

所以，我們的願力是希望一切眾生都能夠成佛，因此，我們發心讓一切的有情，都能夠入大乘，因為只有入大乘，才能夠究竟圓滿成佛。那麼，釋迦牟尼佛為什麼要傳四聖諦、十二緣起、四念處等法門？大家都直接成佛，不是很好？為什麼還分小乘、大乘、金剛乘？因為眾生根性不一樣，有的需要一步一步的引導，當他還沒有辦法發大乘心的時候，就修小乘，他自己可以解脫，那也不錯啊！再找機會跟他說：以你這樣子的工夫，證果的功德，能夠去教導眾生也很好。就是用善巧方便，讓他能夠發大乘心，一旦他發了心，就非常非常的快速了。

在法華經中，佛做個比喻，小乘的涅槃就好比是化城，雖然要去的地方是那麼遙遠，沒關係，中間有休息站，你就不會想說還那麼遠，然後要那麼久的時間才可以到，那就沒有勇氣繼續前行了。沒關係，你先在休息站休息，等你休息好了，想要前進的時候，就可以繼續走。所以，小乘的涅槃叫做化城，就是休息站，成佛中間的休息站，你可以休息一下沒有關係，等你休息好了再告訴你：這個不是目的哦！我們的目的還在前面，你可以繼續走喔。

所以，這個白法最重要、最主要的，就是因為你的慈悲心，所以你發願讓一切眾生，就如前面願菩提心的儀軌中，所發的願：沒有般涅槃的，都能夠讓他般涅槃，就是入佛的無住涅槃，成佛的意思。我們是發這樣的心，但是也要護念眾生，看他現在是什麼樣的根性、什麼樣的機緣，必須有恆常的耐心等待。反正我們就是發願盡未來際，生生世世都要利益眾生了，所以也無所謂。

就算這一世沒有辦法讓他成就，我們也發願未來世能夠讓他成就，總有一天等到你，意思就是說總有一天一切眾生都能夠成佛，不要急於一定要在這一世有什麼結果，

當然最好是大家都成就，可是還要再看，最重要是不要讓眾生對於修行，心生追悔，因為你有慈悲心，能護念他。

所以，這四個白法如果能夠做到的話，你將來的生生世世，就一定能夠發菩提心，而且絕對不會退失。

這兩天所說的，就是讓我們這一世，還有將來生生世世，都不壞失菩提心的方法。只要我們做到：第一個，隨時憶念菩提心的功德利益，讓自己好樂發心；第二個，每天六次修學發心，使自己的菩提心增長；第三個，任何情況之下，心不棄捨有情，這是警惕自己不要退失菩提心；第四個，積極地累積福德跟智慧兩種資糧，來幫助我們發菩提心，這就是我們發菩提心的資糧。做到這四點的話，我們這一世的菩提心就不會壞失，而且還會繼續增長。

今天講的，就是斷除四種黑法，受持四種白法。所以，如果我們如果能夠斷除：欺誑師長；使眾生心生憂悔；毀謗大眾有情；沒有正直心、諂誑眾生。這四種黑法如果能夠斷除，然後做到四種白法，就是：不妄語；安住眾生於大乘；把一切菩薩作佛想；正直心。這四種白法能夠做到，就能夠在將來的生生世世，都不壞失菩提心。

### 棄捨菩提心和退失菩提心之因的情況

如果我們前面已經受了願菩提心，一旦受了，就要按照這個學處來學習，就是我們這兩天講的內容，要想辦法去做到。萬一我們在正受菩提心儀軌之後，退失發心的話，應該怎麼辦呢？是不是有一些補救的辦法？什麼樣的情況之下，叫做退失發心？

如果我們犯了剛才講的那四種黑法，還有第五種，心棄捨有情；第六種，你只要心裡面念說：「我不能成佛」，而棄捨發心。犯了這六個，就算是退失發心。時間如果超過一時，就是四個小時，你就算是棄捨願菩提心；如果你在一時之內，就是四個小時之內，你趕快起追悔心的話，

那只是退失菩提發心的因而已，但是並沒有棄捨發心。如果棄捨發心的話，就要依前面所講的儀軌，重受願菩提心。

為什麼犯了四種黑法，超過四個小時就要重受呢？因為它不但會讓我們將來的生生世世沒有辦法發心，即便發心也會退失，而且它還會讓我們這一世發心的力量，也會變得很小、很微小，發揮不了什麼發菩提心的力量，因此它不但障礙將來的生生世世，也會障礙這一世。所以你犯了四種黑法，就要趕快重受，然後趕快斷除這四種黑法。我們希望在這一世就斷除，不然它會障礙我們生生世世都沒有辦法發心。那就是為什麼說犯了這四種黑法，就要重受，原因就在這裡，因為它的影響，不但是這一世，還影響將來生生世世，所以我們一定要在這一世就把它斷除。

那心棄捨有情，就是昨天講的，只要你的心裡面棄捨任何一個有情，動了任何一個念頭說：我不度你了，或者以後我一定不幫你了，我一定不做任何利益你的事了，這樣的一個念頭，就算是棄捨有情，棄捨願菩提心。如果時間超過四個小時，你沒有趕快追悔的話，就要重受；四個小時之內，如果你還來得及，趕快懺悔，就還來得及，因為它等於是毀壞了我們所發的願心，我們怎麼發的？為利眾生願成佛，可是我們現在對這個說不要利益你了，對那個說我放棄你了，就違背你自己的菩薩誓願，所以它算是比較嚴重的，需要重受。

還有，你自己想說：我不能成佛，也是！為利眾生願成佛，你為了利益眾生，所以發願要成佛，可是你現在說：我不要成了，我沒辦法成啊！我業障重啊！修了半天也不成就，就棄捨發心了，當初那個為利有情願成佛的發心，你就棄捨了，所以也需要重受。所謂的發菩提心，我們講了很多次了，就是發願要成佛的心，為了利益眾生，所以我要成佛，這個就是菩提心，可是你現在說我不能成佛，

那就是違背你當初的願心了，所以它是比較嚴重，一定要重受。

其他的，譬如說：犯了六次發心，就是說你沒有白天三次、晚上三次念誦歸依發心的儀軌；或者是說你沒有修學兩種資糧，就是說你沒有每天供養三寶……等等，來勤積福德、智慧資糧，如果是這兩個的話，就不算棄捨願心，只是退失發心的因而已。也就是說你為什麼沒有辦法發菩提心？因為你沒有發心的那個因，要有因，才有果，你沒有那個因，就沒有辦法得到發心的果，所以你只是退失那個發心的因而已。

因為積聚資糧，累積福德資糧跟智慧資糧，是作為發心的資糧，像供養三寶等等，就是行善累積功德，那你沒有這樣子做的話，就等於說你沒有累積發心的資糧，你就沒有發菩提心的那個因，只是這樣而已，但是並沒有棄捨發心，這樣子只要悔除就可以了，或者是以廣論講的四力對治就可以了，並不需要再重受，有這樣的差別。

所以，萬一退失發心就要趕快補救，要重受的就重受，不用重受的，就趕快用四力對治把它悔除，這樣就可以了。這樣我們就一樣的可以保持這一世能夠繼續地發菩提心，而且發的菩提心也不會退失，而且每天還能夠增長。

所以，這就是有關於願菩提心。

### 行菩提心

有了願菩提心之後，接下來我們就要行菩提心了。就是我們先學習菩薩戒的內容，學習好了，才決定要不要去受菩薩戒。一旦受了菩薩戒，就要正式地行菩薩道，也就是開始行六度，以四攝法來攝受眾生。六度最主要就是累積成佛的資糧，所以等六度圓滿的話，就可以成就佛道了。

這八個晚上，我們所說有關於發菩提心的部分，到現在已經介紹完了。接下來，有關於行菩提心的部分，就是

六度、還有四攝的內容，我們將來有因緣再講。

最後希望各位大德，能夠早日發菩提心，並且在未來的生生世世當中，永遠不離菩提發心，早早圓滿發心，成就佛道。

我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。



最尊貴的淨蓮上師法寶有：

◎白話注釋

1.菩提道次第廣論

[道前基礎、下士道、中士道、上士道(發菩提心)]

2.上師五十法頌略釋

3.天台小止觀

4.六妙門略釋

5.大乘百法明門論

◎講座系列叢書

1.天台小止觀講座

2.六妙門講座

3.菩提道次第廣論講座

4.大乘百法明門論講座

5.八識規矩頌講座

6.釋禪波羅蜜次第法門講座

◎各項影音法寶

1.菩提道次第廣論 DVD

2.天台小止觀、六妙門、釋禪波羅蜜次第法門 DVD

3.圓覺經第一～三章 DVD

4.大智度論(卷三～七、卷七～十)DVD

6.大乘百法明門論、八識規矩頌 DVD

7.修行與脈輪 DVD

台 灣 www.lianmaster.com

www.youtube.com/user/MasterJingLian

www.facebook.com/MasterJingLian

新加坡 www.masterjinglian.com

HP:9765/2882(淨護)

中 國 www.tudou.com/home/lianmaster (土豆网视频)

blog.sina.com.cn/lotusteacher(新浪博客)

e-mail: lianmaster@hotmail.com

普為出資及讀誦受持  
輾轉流通者迴向偈曰  
願以殊勝功德海 迴向法界諸眾生  
世世安穩充法喜 無始業盡心清淨  
疾苦災難悉消除 慧開福增永不退  
以此法緣微妙因 今世必當成道種

印 行◆菩提學會

電 話◆(02)8913-6700/0911-403431

電子信箱◆lianmaster@hotmail.com

承 印◆立辰美術印刷有限公司

電 話◆(02)2591-6161

2013年10月 恭印一千冊

免費結緣 歡迎助印流通

◆郵政劃撥帳號：50143226

戶名：劉維國

◆台灣銀行 桃園機場分行

帳號：115 004 503826

戶名：劉維國

BANK NAME：BANK OF TAIWAN

TAOYUAN AIRPORT BRANCH

SWIFT：BKTWTWTP 026

ACCOUNT NO：115 004 503826

ADD：15 HANGJHAN SOUTH ROAD

PUSIN VILLAGE DAYUAN TOWNSHIP

TAOYUAN COUNTY

TAIWAN

