

## 經續法林 2009 年 1 月份學味格西開示《廣論》之重點摘要

97.12.23-97.12.30 開示範圍：廣論 215 頁第 3 行-217 頁末 3 行。此次摘錄因果七教誡的正修理論及觀修法。

尊者達賴喇嘛曾說：要保護我們，最好的就是菩提心。僅是發願是不能產生菩提心，因為平常我們的心都受到我愛執的控制，因此要把我愛執減少，以菩提心為尊，以眾生的苦樂作為責任，而趨向菩提心。應當透過修心的方式，而且有次第的修，才能產生菩提心。

**菩提心的性相：具足兩種希求的想法稱為菩提心，亦即希求利他以及希求圓滿菩提。**這兩種希求的想法產生後，逐漸增長到何時能不造作的覺受自然流露，就稱為產生菩提心。

### \*修心應依次第：

因果七教誡之中，要對其次第產生定解，才可以進行每項的觀修。菩提心是果，前面要靠增上意樂，增上意樂前面要靠悲心，悲心前面要靠慈心，慈心前要靠知母、念恩、報恩。因果七教誡每一項都有其修心口訣，依其口訣不斷禪修，就能產生菩提心。

其中，從知母到悲心為止，是希求利他的想法。透過這些觀修，能產生希求利他的想法。之後，就進入增上意樂。第二項希求菩提的想法則是由增上意樂開始。

大悲心必須對任何眾生，就像是母親對她的獨生子一樣，只要他產生痛苦，我都有強烈的不忍之心。這種不忍之心才稱為大悲心。大乘道路的根本是大悲心，菩提心的根本是大悲心。大悲心的產生一定是要把任何的眾生都看成悅意的形相，所以必須觀修一切眾生皆具有悅意的形相。這前面有一個因就是必須對一切眾生平等，所以在平等的情況下修知母、念恩、報恩，慢慢地才會產生悅意慈。若內心不平等，這一切都不能達成。所以修悅意慈之前，必須要有知母等三個條件；而這三個條件的前面，還要有等捨作為其基礎。

心要做到平等捨，是要把一切眾生都當成利益我者，就像我的母親、我的親人愛護我一般，這是知母的禪修；而知母的禪修有一個基礎，就是首先要對一切眾生都沒有偏袒。

### \*禪修必須依六加行：

六加行中最重要的是保任所緣相。六加行簡單來說，重點放在第六加行，即是透過祈請，務必使內心與法結合在一起。觀想外形為釋迦牟尼佛，本質是自己的根本上師。然後誠懇祈請，之後觀想甘露流淨。現在若以修等捨的段落來講，要觀想壇城主尊放射出白光後融入自己，自己從無始以來的總體而言是惡業罪障，各別而言是遠近親疏的偏私之心，皆淨化去除。之後是放射出黃色的光融入自己，總體而言是壽命、福報都增長增廣，各別而言是平等心特別的證悟，已在我內心產生了。如此觀想，不斷地進行祈請。

### \*觀修等捨心的理由：

遠近親疏的偏袒心若不能除去，雖然後面也產生了慈心、悲心，但這種慈心、悲心會變成偏袒的慈心、悲心。它是有限制、有限量的，其次它會無常而改變，而不能產生菩提心，所以對菩提心而言是不須要的。若能產生等捨，則後面所產生的慈心、悲心是無偏私的，是透過佛法的道理產生的，它是無量的，之後能產生菩提心。所以首先要做到等捨。

再者，若對一部分的眾生有貪心，對一部分的眾生有瞋心，心尚未達到等捨，這種情況若沒有改善的話，當然也會產生慈心、悲心，不過都是有私心的，所以不能稱之為純正的慈心、悲心，也不算是大悲心、大慈心。要產生純正的慈心、悲心，要無偏頗的緣取一切眾生都能產生。若內心不能達到平等，則「緣無黨類則不能生」，亦即無法產生不偏袒的緣取一切眾生來產生慈心、悲心。所以必須要做到等捨。如何修等捨？必先了解等捨。

### \*捨有三種，應修無量捨：

1.行捨：「行」是指行為、作為。排除掉煩惱的法，安住在非煩惱的法中，稱為行捨。

2.受捨：即捨受，「受」是指感受。感受分三種，苦受、樂受、捨受，捨受即是感受到既不是苦也不是樂的感受。

3.無量捨：對眾生沒有遠近親疏，完全平等。因為他希望得到快樂，跟我一樣，我也希望得到快樂；他希望遠離痛苦，跟我一樣，我也希望遠離痛苦。以離苦得樂當作原因，因此我要幫助他離苦得樂，不管對方是親人或是敵人。其次，就算是我的仇人，他上輩子也是我的親人，曾經幫助過我。把這方面好好想一想。我們要修等捨，是指修無量捨。

### **\*無量捨有兩種觀修方式，應修自己：**

**一、修有情眾生沒有貪瞋等煩惱的形相：**亦即觀修有情彼此已達到去除遠近親疏等貪瞋煩惱形相。這是指四無量心當中的等捨「捨無量」。一般於修六加行之時，先修歸依，歸依之後產生菩提心，修菩提心之後有一個「以果為道」的觀修，做了之後才修四無量心。

**發心以果為道的觀修方式：**觀想自己頭頂上有一個本質是自己的上師，外形為釋迦牟尼佛。釋迦佛放無量無邊光芒，射向六道眾生，清淨六道眾生的一切罪障，之後使他內心的證悟功德增長、增廣。之後，這尊釋迦佛化出無量無邊的釋迦佛，融入一切眾生心中，使每眾生的本質轉變成導師的本質，而證得佛果。這種禪修方式稱之為「發心以果為道」。若自己修法是根據密咒乘來修，那麼觀想頭頂上為金剛持。

為何稱做「發心以果為道」？在唸誦發心文中是講：要安置眾生得到圓滿佛果，因此我要成就佛果，這是發菩提心。唸完發心文，也發起菩提心，因此順著這個發心文，就要觀想眾生的本質都轉變成佛陀的本質，已經證得佛果了。產生這種勝解之心來做觀修。

如此觀修後，因為安置眾生得到佛果，所以我的發心願望都已達成。發心是立下誓言，這些誓言都已達成，內心感到非常高興。如此觀修後，再想一想：「這是我的勝解嗎，還是眾生真的成佛？不是，這只是我的觀想而已，眾生還沒有成佛。」之後分析：「眾生為什麼沒有成就佛果，還在輪迴中受到痛苦的逼迫？因為眾生內心都受到煩惱的控制，都有遠近親疏的差別之心，才無法脫離輪迴。」所以觀想一下：這些眾生的內心都具有等捨心，已經離開了遠近親疏的差別。再觀修：這些眾生已離遠近親疏，安住在等捨之中，該多麼好；我要能做到使這些眾生都安住在等捨之中；希望上師加持我，使我能達成！

四無量心的觀修，它的主要功效是把前面產生的菩提心讓它的威力增長增廣。

### **二、修行者自己對待一切眾生沒有無遠近親疏之別。因果七教誡的等捨是指要修這一項。**

自己要得到等捨，亦即我自己必須去除遠近親疏之差別。

**觀修法：**為了使等捨心容易產生，先要緣取對我沒有利害關係的陌生人為對象，然後對他修離開貪戀與瞋恨。由於他對我無利亦無害，所以我很容易去除內心對他的貪戀、瞋恨之心，達到等捨。然後把這個等捨心應用到親友，慢慢觀修，之後再緣取敵人來修，就能逐漸把貪瞋之心平息。於對親人及敵人的貪瞋心平息後，然後才緣取一切眾生來修。

如何把自己對有情的貪瞋去除，可由兩個角度來思惟：就眾生這方面而言，眾生皆希望離苦得樂，當我要去達成這目標時，卻發現對一些眾生我想幫助他離苦得樂，另一些眾生我不要幫助他離苦得樂，這就跟眾生所要追求的目標相違背。其次就自己的角度而言，一切眾生對我都有廣大的恩惠，他們以前都會利益過我，為了我而辛苦勞累來幫助我，這一點都一樣，所以我要幫助他們離苦得樂，這是我的責任。

由佛法的道理產生的等捨，所產生的慈心、悲心是無量的，即使緣取敵人，這種慈悲心照樣產生，而且以後也不會改變。亦即，我現在慈愛他，以後他若傷害我，我對他的慈心、悲心仍然不會改變，是堅固穩定的。