

經續法林 2009 年 3 月份學味格西開示《廣論》之重點摘要

98.3.3-98.3.17 開示範圍：廣論 218 頁第 2 行-221 頁第 8 行。此次摘錄慈心、悲心的觀修法。

由於我在輪迴中投生過無量無數次，從無始輪迴到現在，而投生為卵生、胎生，都要靠媽媽。把這種情況再三思惟，產生定解：一切眾生都做過我的母親，而且他做為我的母親的次數也無量無數次。對我的恩惠很大，我一定要報恩。

* 報恩的觀修法：

1. **內心未住正念**：這是指輪迴中的眾生現在被三毒煩惱所迫害，內心都不由自主，都在不平穩的狀態，經常造作不善業。

2. **目盲**：輪迴的眾生不知如何去修持增上生，如何到達決定勝，所以未看到增上生及決定勝的道路，就像盲人一樣。所以眾生刹那刹那都在造作不善業。

3. **復無帶領者(响導)**：若有善知識帶領，他也會走到這條道路；但是他也沒有善知識帶領。

4. **步步走向懸崖**：三惡道是不善業，是懸崖。惡業累積多了，當然是步步走向懸崖。

輪迴的如母的眾生現正處於如此的狀況，當然期望兒子去救他。如此思維而修報恩之心。

《集學論》此說是因為輪迴中的眾生之通病是：很容易看到別人的毛病，而看不到自己的毛病。西藏有句俗話：「別人的毛病就像臉上走過的跳蚤，也看得清清楚楚；自己的毛病就像站在面前的鼯牛那像大，也沒有看到。」就算是大家所做的事一模一樣的情況下，也會覺得自己做得非常好，有這種特色，有那種特色；別人做得很差勁，有這個毛病，有那個毛病。每個人的想法都是如此。想要看到對方的過失是很容易的，而且愈看愈多，所以看到過失的心會愈來愈膨脹。現在不要這樣做，應該反過來看他的優點，一個優點、兩個優點，而且看到他有一個優點都要覺得他很了不起，因為三毒使內心瘋狂，又不知善惡取捨像目盲者一樣，又刹那刹那造惡而朝向懸崖，在這種情況下，他還能有這個優點，有那個優點，實在是非常了不起。如果經常這樣學習，會看到一切眾生都是很清淨的。這稱之為「修淨顯之心」。這是《集學論》這個句子的原意，但是目前是配合眾生是處在這種苦惱的狀況，所以我要讓他脫離這種狀況，才算是報恩，以此來修報恩之心。

* 利他心的基礎之觀修法：

利他的希求心要產生須要有一個基礎，先要有平等捨，然後是慈心、悲心、知母、念恩、報恩，再加上增上意樂，才會產生增上意樂。

所謂利他希求心是：我要安置眾生到達圓滿的菩提，使眾生離苦得樂這些事情是我的責任，我要去做。內心有這種想法，稱為利他希求心。利他希求心產生後，才會追求圓滿菩提。慈的所緣對境是緣取沒有安樂的眾生為對象。內心思惟：這些眾生能夠得到安樂該多麼的好，希望他能得到快樂，他得到快樂這件事我要去做。這是慈悲喜捨四無量心的禪修方式。

* 四無量心的每一個無量心都要具足四種無量：

1. **希求無量**：他得到快樂多麼的好啊！

2. **願望無量**：希望他能得到快樂。

3. **增上心無量**：他得到快樂這件事我要去做。

4. **祈請無量**：祈請上師加持我，使我有這種能力使他得到快樂。這在《廣論》文中雖未提到，但實際觀修時，必須加上祈請無量。

四無量心禪修時，每一個無量心都要具足四種無量。文中談到「所緣」與「行相」（內心思惟的方式），這都是指禪修的方式。但若只是解釋四無量心，則不須解釋那麼多。若只要瞭解什麼是慈心，則是指緣取不具足快樂的眾生，希望他得到快樂啊！這種想法就稱為慈心。

可是若要禪修四無量心，則要具足四種無量，而且這四種無量要再三地想。

* 修慈心的功德利益：

若再三觀修慈心，上等者即生得解脫；若未能於此生得解脫者，仍可得**慈法八德**。

1.天人皆慈愛：修慈心者，天神、眾人皆會很喜歡他。

2.天神恆守護：天神很喜歡他，而自然會去保護他。想要獲得保護，最好的就是觀修慈心。佛陀是以修慈心的禪定而把惡魔打敗。

3.喜樂：內心多快樂。若內心無慈心者，看到別人安樂，就會有比賽、嫉妒、計較、瞋恨之心，因此內心就不會快樂。

4.多安樂：修慈心者因為有慈心之故，經常會幫助、利益他人，感得的果報當然會獲得很多的幫助，所以自己的快樂就會愈來愈多，所處的環境都是快樂的。

5.毒不能害。 6.刀不能傷。

7.無勞事得成：有福之人心願成。修慈心者有很大的福報，福報大，當然心願很容易成辦。

8.將來生於梵天。

慈心雖然難以生起，但仍應努力，任何善行做完之後要發願，願自己內心產生慈心與悲心，且要經常念誦慈心、悲心的發願文，這是出自《金光明經》：「以此金光勝鼓音，於諸三千世界中，惡趣諸苦閻羅苦、匱乏苦苦願息滅。」這偈是說：我把《金光明經》念誦後所產生的無量無邊的福德，希望在三千大千世界中，惡道的眾生都能脫離痛苦，而惡道中最嚴重的是閻羅地獄裡的眾生，希望他們的苦能去除；不僅惡道有痛苦，善道也有痛苦，例如人類中的貧窮、潦倒，物資缺乏之苦，匱乏之苦是人類的痛苦，而苦苦是所有的痛苦，願這些痛苦都消除。這個發願文只是舉例，其他的發願文也可以念。

《金光明經》這個偈頌雖然字面的意思是希望一切痛苦都息滅，但在修慈心時可以這樣發願，也可以在修悲心時如此發願。由於觀修時要先修慈心，所以放在慈心的段落提到。

* 修慈心（或悲心）的次序：

先對親人修慈心（或悲心）開始，然後對陌生人，之後才對仇敵修慈心（或悲心）。

緣取這些對境之後，內心如何思惟？我對有情受到這種痛苦、那種痛苦，當然我的悲心就會產生，同理，這些有情沒得到有漏的快樂，也沒得到無漏的快樂，非常缺乏，所以希望他得到快樂。這種想法會在內心產生，而想把快樂給予眾生。

修某種心要看什麼方式使這種心容易產生，譬如**修等捨心時，我們通常對陌生人比較容易達到等捨，所以先緣取陌生人觀修比較容易。但是要觀修慈心，一般而言我們對親人最容易產生慈心，所以首先緣取親人做觀修。**若以悲心為例，首先緣取親朋好友，觀修他受到這種痛苦的壓迫，那種痛苦的壓迫，再三地想，分析思惟，然後再進一步地想：他離開痛苦多麼的好，如此再三觀修，而產生希望他離開痛苦。於要離苦之想修得非常好，才換到陌生人作為對境；修得好之後，再換到以仇人為對境。禪修得非常好之後，才擴充到遍滿虛空的一切眾生。再修得非常好之後，不管是修眾生，或是修某一個對象也好，僅僅是他受到小小的痛苦的壓迫，我也希望他離開痛苦。以這種方式禪修，成效非常好。

要維持佛陀教法廣大流傳，首先要好好的聽聞，之後要學習禪修，這兩種都要。尊者曾開示：僅靠信心是沒有用的，一定要先學習佛法的義理，之後才進入禪修，這是當初西藏佛教的奠基者蓮花戒大師奠定的傳統。所以僅靠發願、靠信心是沒有幫助的，一定要調整改變自己的內心。若要改變自己的內心，就要學習方法，學習佛法的義理。所以首先要聽聞。不過，有些人以為學習經論是出家人的事，其實不然。只要想改變內心，就必須學習佛法的道理。能夠如此做，當然是過去的善緣、好的習氣，內心要感到高興。然後繼續努力，

再三學習。任何經論只要自己再三學習，就會愈來愈深入，而且學習起來愈來愈容易。

*** 修慈心（或悲心）時，所緣境要各別分開：**

蓮花戒大師談到修慈心、悲心、等捨時，要區分它的所緣對境，親人、中間者、仇人要各別分開，而且要有順序，按照順序來觀修。這是關鍵重點。

倘若違背這個關鍵重點，而一開始就緣取遍滿虛空的眾生來觀修：希望這一切眾生離開痛苦多麼好，希望他們獲得快樂多麼好。如此再三努力觀修，內心好像是產生了慈心、悲心，但是所謂的遍滿虛空的眾生，都是空空洞洞，什麼也沒有。因此於真正面對一個對境，緣取任何一個各別的眾生時，不管是親人也好，仇人也好，其實內心既沒產生慈心，也沒產生悲心。所以要依照關鍵重點，緣取各別的眾生，按照順序來修，而且每一個段落一定要使心意改變，這種覺受要流露出來。然後才換下一個對境，慢慢擴充，最後才緣取遍滿虛空的眾生來觀修。於修得非常好，才隨緣遇到任何對象，總體也好，個別也好，我的內心都會產生非常純淨的慈心、悲心。這是重要的關鍵。

修慈或悲心時，思惟受輪迴總體的壓迫、各別痛苦壓迫的情形。首先要從自己方面禪修，對象是自己，先觀修自己受到各種痛苦逼迫的情況：若我受到八冷、八熱的地獄苦，我怎能忍受，所以無論如何我不要去。思惟鬼道飢餓乾渴的痛苦、思惟旁生道之苦，乃至三善道之苦全部想一想，這些痛苦我都不能忍受，無論我要離開這些痛苦。如此再三思惟，將會引發出離心，所以出離心是從自己的角度來思惟。之後，才觀修眾生離開痛苦該多麼的好，因此就會希望他離開痛苦，這是悲心，將會引發菩提心。

假設前面沒有先修自己產生出離心，沒有感受到痛苦逼迫的情況，也沒有想離開痛苦該多麼的好，這種想法都沒有產生的話，當然不會想到眾生離開痛苦該多麼地好。自己都沒有想離開痛苦，怎會希望眾生離開痛苦。前面若沒有中士道的基礎，是不會產生悲心的。

*** 禪修要依道次第：**

若重點放在內心要產生證悟，一定要聞思修，一個階段一個階段的禪修，目標是要內心產生證悟；但假若沒有把目標放在證悟，則怎樣學習都可以。

首先，若沒有產生下士道的內心，那麼，也不會產生中士道的內心；若沒有產生中士道的內心，那麼，也不會產生上士道的內心。它的次第是決定的。如果對追求上士道之心非常強烈，一定要按照下士道、中士道這個順序。譬如要走到三樓，一定是由一樓走到二樓，才走到三樓。若目標放在三樓之故，而不走到一樓，也不走二樓，當然到不了三樓。

按照次第的禪修當然很困難，但不能因為困難而把它捨棄。若不把證悟當作目標，隨隨便便不按照次第學，不會有成效。因為基礎不存在，當然不會有好的效果。

目標是熱切追求佛果，而成佛的原因是菩提心，要把菩提心當作禪修的核心，如此努力，會成就佛果，所以重點是要把菩提心禪修的非常好。但因為無上咒乘最有名，成佛最快，而把菩提心這個廣大道路丟掉了，每天只是持誦咒語，以為就能跳級很快成就佛果，這在了知大乘關要的人來看，是很可笑的。所以要把菩提心當作自己實修的核心。

菩提心若要很強烈，就要靠悲心；悲心若要很強烈，前面要靠出離心。假設沒有強烈的出離心，根本不會產生悲心。利益自己的想法都沒有產生，怎麼會有利益眾生的想法。出離心產生的基礎是思惟痛苦，把各種痛苦逼迫的情形再三思惟，出離心才會產生。僅僅只是靠發願、迴向，沒有辦法產生出離心。上士道的禪修要非常好，前面要先修好共中士道；共中士道要修得好，前面要先修過共下士道。