

- 串習下士道以及中士道的重要性

將所學過的下士道以及中士道的部分好好的去思惟、修習，這樣做對於生起菩提心是有幫助的。譬如下士道講述了三惡道苦，中士道講述輪迴之苦，乃至於善道也是有苦，想到這些以後，我們就會生起想要脫離這些痛苦的心，我們不僅思惟自己身上有這些苦，也要在別人身上思惟他們也有這些苦，他們也是不想要這樣的苦而對他們產生悲心。宗喀巴大師曾經這樣開示，如果在我們相續當中沒有辦法強烈的生起想要脫離輪迴的苦、三惡道的苦，也就沒有辦法在他人身上想要他們離開這樣的苦，這種悲心是沒有辦法生起的。我們要先能感受到自身的苦，我們才能緣著他人對他人生起悲心，這一些都是有關聯性的。

- 為什麼菩提心是必須要去修持的呢？不學會有什麼過失呢？

宗喀巴大師曾經這樣講「出離若無菩提心，所持則亦不能成」，所以出離心沒有菩提心的攝持是沒有辦法獲得佛果位的。譬如我們要到某個地方，首先要生起想要到那個地方的念頭，同樣的道理，我們要到達解脫或成佛的果位，首先要生起我想要獲得解脫的念頭，以及生起一個我想要成佛的念頭。如果我們沒有修習菩提心的話，即使我們了知空性的道理、了知無常、持戒、佈施，我們所做的這一切都沒有辦法成為成佛的因。

- 『於上士道次第修心』（第十六天教授）

主要有三個科判，如果能夠背起來是非常好的。此中有三：1.入大乘門唯是發心及其利益；2.發菩提心之理；3.既發心已學行之理。

- 入大乘門唯是發心及其利益

想要修習菩提心的人，《入菩薩行論》是一定要閱讀的，在《入菩薩行論》以及道次第的開示這二者是類似的，但是在道次第，首先教授了下士道以及中士道，最後才講到菩提心。以《入菩薩行論》來講，它就沒有提到下士道以及中士道，《入菩薩行論》首先一開始就提到菩提心的利益，透由知道生起菩提心有這樣的利益，我們就會生起一顆想要修學菩提心的念頭，接下來

《入菩薩行論》就提到要懺罪，懺罪是非常重要的，如果我們能夠懺罪加上集資的話，對於我們相續當中生起菩提心是有極大幫助的。

- 菩提心的利益

1. 第一個利益：入大乘門唯是發心。

曾經有一個人去見密勒日巴尊者，他說他有三摩地的證量，有生起次第、圓滿次第的證量而且非常穩固。密勒日巴尊者就這樣回答他，你的內心有生起菩提心、大悲心嗎？如果你沒有生起菩提心、大悲心，你是沒有辦法成為大乘行者，即使你有再穩固的三摩地的證量，有再好的氣脈明點的修持，這些都是沒有用的，你只是把肚子裡裝滿那些氣，這又有什麼用呢。所以你是否是大乘的行者，不在於你是否有通達空性的智慧，也不在於你是否有神通，而是在於你有沒有菩提心才能說你是否是大乘行者，因此在此才會提到第一個利益是「入大乘門唯是發心」。

2. 第二個利益：獲佛子名

生起菩提心了以後就獲得佛子這個名稱。

3. 第三個利益：映蔽聲聞，

聲聞和獨覺阿羅漢都已經斷除煩惱的行者，但是只要你有生起菩提心的話，你的證量會高出他們，即使他們已經斷除了煩惱。

4. 第四個利益：成就最勝福田

具有菩提心的菩薩是供養、禮拜的最勝福田。

5. 第五個利益：易圓滿資糧。

月稱菩薩曾經在《入中論》裡提到(此復由行布施時，速得值遇真聖者，於是永斷三有流，當趣證於寂滅果。)，別人來祈求時，我們沒有辦法給很多的話，即使給予一點點也是可以的，菩薩有時候化成乞丐之身，我們遇到這樣化成乞丐之身的菩薩對他做供養，我們可以集聚大的資糧，趁這個機會圓滿資糧。

6. 第六個利益：速淨罪障，

即使只修一次菩提心，也可以集聚廣大的資糧，然後淨除我們的罪障。

7. 第七個利益：成就所願

你有菩提心的話，你的所求都會如願的。

8. 第八個利益：損害與中斷不侵

具有菩提心的菩薩，不會被其他的補特伽羅損害，也不會被中斷所侵入。

9. 第九個利益：速疾圓滿一切地道

如果有菩提心的話，我們內心就會速速生起上上道的功德。

10. 第十個利益：成就出生眾生無餘安樂之良田

如果有菩提心的話，不僅我們的證量是會增長的，對有情也能做廣大的利益。

● 什麼是菩提心呢？

生起一顆想要獲得佛果位的心，這個不能算是菩提心。什麼是菩提心呢，最主要就是要為了眾生著想而想要獲得佛果位的念頭，這個才能算是菩提心。因此在《現觀莊嚴論》講到「發心為利他，欲正等菩提。」就是為了利他，所以要獲得佛果位。

● 發菩提心的方式，有三個方式

1. 第一種方式是牧羊人的方式

牧羊人會先把動物都趕上去了以後，自己再慢慢上去。同樣的道理，希望眾生先成佛，然後自己再成佛，觀世音菩薩的發心就是如牧羊人的發心。

2. 第二種是如船夫的發心

如船夫一樣，把人載到彼岸，船夫跟那些乘客會同時到彼岸，載回來的時候，船夫和乘客也會同時回來。同樣的道理，有些人發心是願我和有情同時成佛，有這樣一類的發心。

### 3. 如國王般的發心

不論在《入行論》裡的發心，還是《現觀莊嚴論》所說的發心，所說的發心都是如國王的發心，如國王的發心就是我先獲得王位以後，我要怎麼利益這些人民，要怎麼樣改善他們的生活，讓這個城市更進步，同樣的道理，如國王的發心就是為了利益眾生，所以我先要成佛。

#### ● 初學者平時如何邁向上士道的修持？

賈曹傑大師著的《入行論》的註釋（《入菩薩行論廣解》

<http://ftp.budaedu.org/publish/C5/CH56/CH560-09-01-001.PDF>）是否有翻譯成中文了？如果有的話，其中裡面提到的科判，你們可以將科判跟《入行論》的根本頌文結合來做思惟是非常好的。如果沒有的話，單純就《入行論》根本頌閱讀，然後來思惟，在閱讀的時候不要讀太快，要慢慢讀、慢慢去思惟，我們如果思惟菩提心的利益的話，我們就會生起想要積極、精進修持的欲求。

#### ■ 如何懺罪集資

##### 1. 懺罪

《入行論》講完菩提心的利益後，接下來就是開示懺罪之理，所以我們就透由文中的懺罪之理來思惟、懺悔，這個是非常好的。如果《入行論》所說的懺罪之理太多、不好懂，也沒有關係，我們可以持誦百字明咒，也可以透由修持金剛薩埵甘露降霖之理來做懺悔。

##### 2. 集資

我們可以修曼達、做禮拜、做供養，修七支供養，透由修習七支供養我們可以得到具力的福報的。

#### ◆ 簡易的懺罪集資修法

## 1. 懺罪

可以直接念百字明咒念個兩三遍，然後我們就去思惟我所犯的罪這些是錯誤的，我決定以後不再犯，用這樣的心態來唸百字明咒，即使是兩三遍，這也是很好的、非常可以的。

## 2. 集資

可以安放世尊或度母、觀音的像都可以的，在這些佛像前我們來做禮拜，來修習皈依，祈求在內心當中迅速生起菩提心，做這樣的祈請，也算是在集聚資糧。

### ◆ 極簡易的集資淨障修法

緣念眾生希望眾生都能夠離苦，所造的福報是量等虛空的，所以我們透由這樣的方式來集資的話，可以幫助我們在修習菩提心的時候，讓我們相續當中快速生起菩提心以及慈心。

我們之前有講到業果的道理，業決定理，業增長廣大等等，所以我們即使行一個小小的善業，它也是會增廣的。

### ● 結語

剛剛所提到的菩提心的利益，以及懺罪之理，以及透由這樣去思惟、行持，我們可以獲得廣大資糧的道理。不論我們學到的下士道或中士道，不論學哪一個道，我們都要努力讓我們心續當中生起證量，這是很重要的。我們能夠生起一個真正的菩提心，那是非常好的，如果沒有辦法生起真正的菩提心，即使我們生起菩提心的覺受，對於集聚資糧也有殊勝之處。生起菩提心之理，有說透由七因果生起菩提心，也有說透有自他相換生起菩提心，這個道理之後我們會提到。我們如果對觀世音菩薩祈求，以及多唸誦六字大明咒的話，這樣也可以幫助我們生起慈悲心。

在藏曆四月的期間（薩噶達瓦），如果能夠多多的唸誦六字大明咒、百字明咒，以及多做供養的話，可以集聚廣大的資糧，所以我們要努力讓我們心中生起下士道、中士道以及上士道的這些證量，所以我們一定要多集聚資糧，

資糧不會嫌多的。我們平時每天、每月可能看不出變化，但是你經由一年、兩年這樣子來看的話，你一定可以感受到是有改變的。所以我們學習道次第的人，我們就是要努力讓我們心中生起出離心、菩提心以及空正見。