

- 修行過程中，遭遇任何因緣都不退失心力

在經典裡有提到，我們行善的時候，或修持善法的時候一定要適當，我們要去觀待我們的身體，還有我們的想法，這樣去做調適了以後，我們才能夠長期的修善，這樣做對於心中生起強烈善心也是有幫助的，雖然我們修行要適中，要觀待自己的身體和想法、思惟來做調適，但是我們心中還是要保持「我要獲得菩提果位」。在修行的時候，難免會遇到身體不適，或者是遇到人與人之間相處過程中產生一些麻煩，甚至國與國之間也有一些麻煩，這些狀況的產生是法爾如是，我們都要把它想成這些都是修行的助伴，要這樣的來做思惟。但是對於任何因緣、任何狀況，有什麼惡緣或人與人之間有什麼不愉快，不論對方是一個人或是多人也好，我們要想「我要離苦得樂，對方也要離苦得樂」，然後要讓我們的心都能夠保持對他人都能生起悲心，這樣的狀態。

有時候我們可能會想我每天都有在觀修，有在做功課，但是內心卻是出離心沒生起，菩提心也沒生起，以及空正見也沒有，因為這樣我們就退失心力，其實我們不要因為這樣退失心力，我們每天的觀修，每次的觀修我們都有造下善業，這些善業可以幫助我們在相續當中生起證量，所以不要退失心力。

- 長期串習觀修的必要性

我們的煩惱、我執，從無始以來就一直串習到現在，因此只是觀修個一兩次還是不足夠的，我們已經習慣某一種想法，要馬上改變這種想法是不容易的，因此我們要做長期的觀修才可以，我們要長期的去串習才可以，而且我們要長期努力精進的去修持，這樣才可以生起證量，我們常常聽到某位有名上師或他的公案，這些成就者不是一開始就那麼有成就，也是透由修習慢慢的才能成為一個大成就者。譬如以佛陀來講，經由三大阿僧祇劫集聚資糧，然後成就佛果位；同樣的，阿底峽尊者也是在金洲大師身邊待了十二年，透由修習然後生起菩提心，因此我們要做長期的計畫，努力精進的修行。

- 每天不間斷修持的重要性

我們說佛法佛法，它不是指身的態度，也不是指語的一種態度，是指內心的一種看法，而菩提心是佛法當中最主要的，沒有比菩提心還要來得重要的。我們知道菩提心也不是馬上能夠生起，我們必須透由多方的思惟，慢慢的才能夠生起。

修習菩提心不需要一天當中修了無數次，只要每天不間斷的修習一次，這個

就很重要了。在經典裡面有提到譬如煮開水，要把開水煮開卻開著小火，一下開小火一下又關掉，一下又開小火...，這樣水永遠煮不開的，我們要把水煮開的話，火要不間斷，最後這個水就會煮開，同樣的，在修習菩提心來講的話，我們不能修習一下後覺得不行就把它捨棄，我們要恆時的去修習，我們內心就可以生起菩提心。當然有時候我們會因為工作、身體的關係可能沒辦法修習菩提心，這時候沒有關係，你可以暫時休息，但是不是休息一個月或兩個月，乃至於到最後就不修習，這個是不行的。對於我剛剛所說的這些扼要的關鍵，你們如果能夠放在心上的話，是非常好的。

● 七因果教授

所謂「七因果」就是六因一果，一果就是指菩提心，所以我們要在心中生起菩提心這個果，我們就必須去修持這些因，所以不論是菩提心的教誡也好，或是菩提心的方便也好，也就是所謂的七因果。以阿底峽尊者來講，他是依止金洲大師，聽聞菩提心的教授以後，透由修習菩提心，最後在內心生起菩提心，他所修習的也就七因果，透由修習七因果而生起菩提心，因此我們也要這樣的努力修習七因果，讓自己的內心生起菩提心。

■ 生起菩提心的關鍵、方便

在思惟、修習七因果的時候，能夠讓我們生起菩提心的關鍵或者是方便就是覺得自己的上師是非常珍貴的，最好你的上師是有生起菩提心的，然後在他的面前受持菩薩戒，這個是非常重要的。現今透由網路我們可以受菩薩戒，也可以受持願心儀軌以及行心儀軌，我們能夠受持的話，這是很好的，能夠種下習氣，對於我們內心當中生起菩提心也有極大幫助的。

■ 知母

修習知母之前我們要知道前世的前世前世...，追溯下去是沒有一個開始的，我們可以記得起昨天發生什麼事，也可能記得起去年發生什麼事，但是我們卻記不起小時候發生什麼事，但是有些人不僅記得小時候的事，也可以憶念起前世的事，某些眾生可以憶念起前世，所以他可以說是前世有的，雖然我們沒辦法憶念起前世，但是我們要確認是有前世的，說沒有前後世的人，除了順世派以外，其他人都說是有前後世的。我們思惟、了知有前後世，既然有前世就會有前前世，這樣子追溯下去，我們就知道我們所投的胎是無數的，因此母親也是無數的，透由這樣的思惟，一切有情曾經都做過我的母親。

母親自然而然的悲心，不是因為透由修習而來的，也不是你給她禮物，她就對你有這樣的悲心，而是自然生起的，自然而然對自己的孩子就有這樣

的悲心，除了佛菩薩有這樣的悲心以外，其他眾生除了母親以外沒有這樣的悲心，因為這樣的關係，她用她的悲心的力量，為她的孩子做很多的事情，因為母親對我們有這樣的悲心的關係，所以我們就想要去親近她，而且會對母親生起歡喜心，不僅我們人會這樣子，畜牲也會這樣子的。我們對於母親是如此的歡喜，想要親近，對她們生起悲心，同樣的，我們要對一切有情生起如是的心。我們如果對一切有情都能夠生起這樣的悲心的話，對於菩提心的生起是會有利益的。我們對於一切有情都能夠生起悲心的話，你看到任何人都能生起親近、悅意之心，自然而然念恩也容易生起。

■ 平等捨

一般來說，我們對於自己的母親、親戚來講，我們的心跟他們比較親近，對於不喜歡的人，心就跟他們遠離，中庸的人我們就會平常看待他，也不會特別想要親近，也不會特別想要遠離。因為對於這三類眾生有這樣的心態出現的關係，所以當我們的親戚生病的時候，我們自然而然會生起擔心，內心會覺得不舒服，如果敵人生病的話，我們會覺得剛剛好；如果是一個中庸的人生病的話，我們沒特別的感覺，也不會特別擔心。我們修習菩提心就是希望一切有情都能夠離苦得樂，他們都能夠成佛，這個才是菩提心，而不是捨棄一個人，然後攝取另外一個人，有這樣差別對待，這不是菩提心。

所以首先一開始我們對一切有情的看法都要是一樣的，不要對誰比較親近而對於某人感覺比較疏遠，我們要修習平等捨有兩種方法，

1. 從自方來做思惟而修習平等捨；

理路一：

在我們身邊有三類人，一種是親人；一種是敵人以及一種是中庸的，這三類人不是從無始以來某些人就是我的親人；某些是敵人；某些是中庸，不僅如此，這輩子某人是我的親人，他不是一開始就是我的親人，可能是一兩個月或是一兩年，他不是長久的，所以即使這一輩子的親人、敵人、中庸當中，以敵人來講，他也不是一開始就是我的敵人，他成為我們的敵人可能是一兩個月或一兩年。

理路二：

說他是我的敵人，不僅是對方有過失，其實自己也是有過失的，也有可能是自己太過分導致對方會這樣子也說不定，有時候是自己太過分的關係，所以敵人不得不做某些事情，然後成為我的敵人，所以某個

人是我的敵人，這也是暫時性的而已，他不是從無始以來就是我們的敵人。

理路三：

我們所認為的敵人有時候他曾經做過我們的親人，也曾經做過我們的母親，也曾經利益過我們，當那個敵人在某個時間做我們的母親以及眷屬的時候，他也是像今生的父母親以及眷屬那樣對我們好，所以我們不要耽著對我這輩子的眷屬親人是很珍貴的，對敵人就很厭惡。

理路四：

中庸的眾生來講，我們從前世的角度來看，前世他也有利益過我們以及對我們也是有恩惠的。

- 對於這三類的眾生，我們要常常去思惟他們對我們都是有過利益的，對我們有恩惠的，因為他們同樣都是利益自己的關係，所以我們要平等視之。

2. 另外一種從對方角度來思惟而修習平等捨。

理路一：

不論是敵人或親人也好，他們都想要離苦得樂，也都不想要生病，所以你不能說希望某一類人能得到快樂，不希望某一類人得到快樂，這樣是不行的，所以不論是親人或是敵人來講，他們都要離開病苦，都想要得到快樂。

理路二：

我們要去思惟怨親是不定的，之前在講中士道的時候不是曾經提到一個公案，就是一個人的父親往生了以後投胎變成魚，他就去吃那條魚，然後他的母親往生後就投胎變成狗，他就去打那隻狗，他懷裡抱著的是他前世的敵人，這個就是怨親不定的道理，我們要多去思惟。

- 對於任何一個有情，我們都能夠平等視之的話，能夠有這樣一點覺受產生的話，再加上去思惟這些都曾經當過我的母親，這時候我們的心態肯定會有所變化的。

■ 念恩

我們這樣反覆去思惟知母的道理以後，自然而然我們會去感念他們的恩德

■ 報恩

當我們知道一切有情是我們的母親以後就會念恩，然後就會想要報恩

■ 悅意慈

當你生起想要報恩的時候，你看到每一位有情，你自然而然會想要去親近

他們，而且對他們產生歡喜的心，這個就是所謂的悅意慈

■ 悲

有了悅意慈之後，我們不論見到什麼眾生受苦自然會希望他能離開痛苦

■ 增上意樂

■ 發心

為了一切眾生都能夠離開痛苦而發起我想要成佛的心，

- 所謂的菩提心來講就是先去思惟一切有情受苦的狀況，然後希望他們都能離開痛苦，因為希望他們都能離開痛苦，所以我要成佛，是這樣子的一個菩提心。

● 結語

我們常常講說菩提心的利益，而且講說沒有菩提心我們是沒有辦法成佛，因此說我為了要成佛，所以我要修習菩提心，這個背後可能是因為自利的關係，所以我來修習菩提心，不是的！我們要修習菩提心是因為看到眾生的苦，我們不願意他們受苦，所以我要成佛。