

上次所說的內容主要提到關於菩提心的勝利，最主要是指，當我們發起菩提心，不管是現法以及後世，我們都能夠成辦利樂。

不管是在說法時或任何聞法的場所，當我們提到聽法的意樂，首先都會先思惟暇滿，也就是我們現在所得到的這個非常殊勝的所依身、暇滿人身，都是過去生多生的努力才有可能得到的！

平時我們可能有很多的工作，有很多的事情要操心、操勞，大多時間都在忙於現世的部分，處理很多現世的問題，很多應對進退，因此我們鮮少會去思惟關於後世的部分，很少去思惟到要怎麼樣才能夠成辦後世的安樂！要怎麼樣才能夠令後世也可以獲得今天我們得到的這個暇滿的所依身？關於這部分的問題我們很少去作思惟。

雖然我們一天的時間可能不多，但是因為我們現在所得到的這個人身太珍貴了，所以我們應該要能夠妥善的去利用它來成辦更殊勝的功德，哪怕我們現在每一天的時間不多，我們也應該設法在每一天裡面，花幾分鐘的時間，好好的在佛法相關的內容上去做思維！

雖然佛法的學習上並不是相當容易的，但是如果我們年年、月月、日日養成在佛法方面不斷的串習思惟的習慣，佛法在我們心中一定能夠留下一些影響！因此必須要藉由串習，讓佛法慢慢在心中留下影子，就好像我們在刻石頭時，要非常奮力，才有辦法在石面上留下痕跡，如果只是在水面上劃過，船過水無痕，是沒有辦法產生極大的影響的！

因此，我們要養成每天修一些加行法的習慣，在眾多加行法的修持當中，我特別建議就是可以唸六字大明咒的。六字大明咒是觀音心咒，觀音代表著慈心、悲心，如果我們不斷的祈禱觀音，然後唸誦六字大明咒，對於有情的慈心、悲心將會增長，有很大的幫助。

20. 為信小乘者，妙臂問經中，如來自宣說，其益極應理。

這一品是菩提心功德、菩提心勝利品，《入菩薩行論》當中有關於修持菩提心的勝利是有依據的，菩提心的功德能夠令我們的心變得更善良，更能處之泰然，不會有過多的恐懼、擔憂。有時候，我們對於修持菩提心也會有所抗拒，因為一方面覺得菩提心好像是菩薩的境界，自己的能力有限，好像沒有辦法發起如同菩提心當中提到的利益眾生的心、悉求無上菩提的心，覺得這些好像很難以做到，當有這種心態時就要數數思惟菩提心的勝利。

菩提心的勝利在於，就算我們現在覺得自己沒有能力，但如果能夠朝著菩提心的方向去串習，我們也能累積殊勝的福德，去除極大的罪障，所以菩提心並不像我們想像中的那麼的遙遠。

相對來說，現在自己似乎沒辦法修持，走聲聞的路線好像比較能夠解決自己問題，或許會朝向這方面去想，但是實際上菩提心並不是如同我們想像般的遙遠，它是隨著自己的能力策發起來的一種動力，我們剛剛說到，我們現在先做到造作菩提心，以這樣的方式就能夠先累積殊勝的福德。

哪怕只是短短剎那，或者說幾秒鐘的生起造作菩提心，都能夠去除過去曾造作而將墮於惡趣的罪業，菩提心具有這樣的功德，這個在論典當中都有說到，並且和自己去做種種的供養比較起來，生起菩提心的功德福德是更加的超勝的！

21. 若僅思療愈，有情諸頭疾，具此饒益心，獲福無窮盡。

這裏提到了菩提心的勝利，也就是說我們可約略的思惟或者在相續當中稍微的思惟，而不是像我們想像中這樣就去發起真實菩提心，只是串習一下有關於菩提心的內涵，那就會有如何如何的勝利。

這裏提到頭疾，我們現在很多苦是怎麼造成的？都是因為心裡面有很多罪業，不善的念頭。當我們身體有一些疾病，像頭痛或者是哪邊不舒服，我們就會設法去治療，例如看醫生、吃藥或者使用很多治療的方式，我們都是非常積極的，但如果我們心中有疾病，譬如心裡有罪業，有不善的念頭，這個時候我們

也要努力的去遮止！

因為身體的病痛，是根源於心的罪業，有關於心的疾病、心的罪業透由去修持菩提心，也會有很大的幫助！菩提心也不是馬上思惟就會產生效用，一定要循序漸進，就好像我們服藥，有時候也不是立即見效的，必須要多服幾次，按三餐服用等等，效果才會越來越明顯。

有關思惟菩提心勝利就是要從各種角度去做思惟。所以關於菩提心的勝利，我們可以多閱讀一些相關的經典、論典，數數的去閱讀，慢慢的，我們的內心就會被相關於菩提心勝利的內容所影響、滋潤。

而我們也會對菩提心比較有好樂的心，比較希求，並希望在內心裡面能夠生起菩提心。

過去有一個典故，有位噶當派的格西，有人跟他說：「我怎麼修都修不出覺受」這個噶當派的格西就說：「你修不出覺受是因為你沒有花時間」，那人就說：「我已經花很多時間了！」噶當派格西回覆說：「喔！不要打妄語，你早上沒有思惟，中午沒有思惟，下午也沒有思惟，晚上又睡眠，一天下來到底花了多少時間在正法上去做思惟呢？」其實是非常非常少的。

噶當派的格西主要在講說，要承許自己真的已經花很多時間在修持，是仔細觀察後才能夠這麼講。所以菩提心的修持是這樣的，縱使我們現在還不能馬上能夠產生覺受，但只要我們花時間數數的串習，也能因此累積殊勝的福德。所以縱使沒有成辦真實的菩提心，只是串習都能夠累積福德，有這樣的好處。這些福德就會成為生起菩提心的因，這樣一來就可以說相輔相成。

我們學習《入菩薩行論》的課程，講菩提心的勝利，我們就已經是不斷的在串習菩提心的相關內涵，所以大家在課程學習過程中也累積了殊勝的福德！就如同這個偈頌提到「若令思療愈，有情諸頭疾，具此饒益心，獲福無窮盡，」在過去有關思惟菩提心、修持菩提心之勝利，獲福無窮盡等等故事，在佛教的典籍當中也都有記載。

過去印度是非常重視種姓制度的，什麼是種姓制度呢？也就是如果父親的種姓是什麼，也就決定了兒子也是相同的種姓，父親的工作是什麼工作，兒子就要

繼承父親的工作，所以如果父親是打獵的，或者屠戶、商人亦或貴族..，那子承父業也是一定的。

過去有一位父親，他是領頭的商主，他入海去行商求財，後來死在海中，他的小孩照理說應該也要承父業，因為印度有這樣的一個習俗，但做媽媽的不想讓兒子也經歷這種危險，因為她的丈夫已經死在海中，她知道這個工作風險很高的，因此不想讓小孩仿效她老公前面的工作，所以當兒子長大以後，孩子問媽媽，我爸爸是做什麼工作的？媽媽都不告訴兒子父親真實的工作。小孩子不斷地跟母親說，大家都知道自己的父親做什麼，並且繼承父業，唯獨我什麼都不知道？所以希望母親能夠悲憫，告訴我，到底自己的父親是做什麼的？母親就說，我可以說，但是你絕對不能夠跟你父親做相同的工作，因為太危險了。如此一來，她就將所有的始末，他的父親之前做的工作一五一十地告訴小孩。不管母親再怎麼樣千交代萬交代，這個小孩就是聽不進母親所說的話，他就想要效仿他父親的工作。但母親怎麼可能放任自己的小孩去大海中從商，這是非常危險的，所以不管如何她都不讓小孩子去，但孩子仍一心決意的要去，這個時候，他的母親把門關上，而且強拉著小孩不要出門，但小孩子心意已決，這個時候他就把母親推開，跑到門口一心想要離開，在跟自己的母親拉扯的過程當中，甚至用腳踢到他母親的頭。一般來講，父母是非常殊勝的恩田，所以對父母這個境，做了這樣的事情，他是造很重的罪業。

後來小孩跟著商隊到大海中尋寶，在海中他們經歷了很多事，其中，他也進到一個空間，這個空間就是地獄，以地獄來說，有很多種類，有一種地獄叫等活地獄，有很多時候就在人間，這是等活地獄的一個特色。

此時因為他是坐船的，於是就進到等活地獄的空間裡面時，他的頭上戴著燒到通紅的熱鐵輪，沒辦法脫掉，死又死不了，承受著極為猛烈、巨大的苦難，當下他的念想就是，這應該是我過去在離開母親時用腳踹母親的頭，所感得的苦異熟！

當下他就想，也有很多的眾生會造過這樣的業，甚至很多眾生也正在受這個苦，於是他內心就產生了強烈的大悲心，希望一切有情可以脫離這個苦，而當他有這樣的念想時，那個熱鐵環就掉了，由於他對有情生起了悲心，因當下所生的悲心力量，讓他脫離了痛苦，不用再受這個苦，並且馬上遠離了等活地獄。

我們在講到悲心的功德時往往就會舉像剛剛這個例子。悲心是指希望有情遠離痛苦，而這個想法就帶有利他心了。所以像《入菩薩行論》這裡所說的內涵，當對有情生起悲心，或許並不是對一切有情生起強大的悲心，可能只是對單一有情生起悲心，雖然如此，卻能產生極大之功德。

如同「若令思療愈，有情諸頭疾」僅僅只是希望有情不要有頭疾的苦，只是這樣一個單一的悲心，卻能夠產生極大的功德。所以，不一定是對一切有情，而只是希望某一個有情、某些有情，希望他不要再受苦，光是有這個饒益心，都能獲福無窮盡！更何況是今天我們希望對一切有情都能生起利他心！

所以，對一切有情努力的去串習這種不忍他有情受苦的這顆心是很重要！因為它能夠讓我們在短時間內累積殊勝的福德！

我們要去思考，為什麼想要利益有情的心，不忍有情受苦的悲心，它能夠產生這麼大的福德？主要就是因為每一個眾生都想要離苦得樂。在我們一天生活當中，從起床開始一直到晚上睡覺之前，這中間我們不管是想要透過睡眠來獲得快樂、飲食來獲得快樂、乃至人與人的互動、希望別人順從自己...，這些都是想要獲得安樂不想要痛苦的一個現象。

所以當我們看到有情的時候，若能夠想到每一個有情相同的點，都是想要離苦得樂的，那或多或少都會讓我們對有情有一些同理心。雖然每一個有情都想要遠離痛苦，獲得安樂，但實際上在這個過程當中要獲得一個堅固的快樂幸福卻是非常難的，得到之後又非常容易失去。

關於這部分的內涵，如果我們常常去思考思惟，就比較容易對他人產生包容之心，也比較容易對他人生起悲心，希望大家能夠遠離痛苦等等，這種良善的意樂也比較容易發起。

思惟有情想要離苦得樂的心，主要是為了拉近我們跟有情的距離，藉由不斷去思惟我們都是相同的，都是想要離苦得樂，會讓我們覺得有情跟我是相同的，進而想要生起大悲心也比較容易成辦。

現在我們花幾分鐘的時間來做這個練習，去想所有的有情都想要離苦得樂，他們與我是相同的，希望有情可以正如他們所想的能遠離痛苦、獲得安樂。

我們不能夠去分別有一些有情想要獲得快樂，有一些有情好像沒有想要獲得快

樂，這個是錯誤的，因為每一個有情無一例外的，都是想要獲得快樂，不想要痛苦。我們花幾分鐘的時間來思維剛剛所說的有關悲心的內容。

..... ( 思惟 ) .....

我們剛剛所做的這個練習，雖然不能說是真實的悲心，但也是朝向慈悲心所做的修持串習。所以不管是修菩提心、修悲心等等，最主要就要先想，有情跟我是平等的，與我一樣如何地想要離苦得樂，想要離苦得樂的這顆心沒有任何的差別。所以當我們能夠去思惟到有情的苦，並且對有情修悲心的時候，除了當下我們可以累積殊勝的福德，另外一方面，當我們面對境，有時有情可能會給我們一些考驗，我們也比較容易藉由悲心的修持讓自己內心不會生起瞋心。

真實的大悲心是一個不造作、不虛偽，自然任運不忍眾生苦的悲憫心，內心是有所觸動的，所以我們現在就必須朝這個部分去串習。當悲心生起後才能發起菩提心，悲心即是希望有情遠離痛苦，當進一步去思考要怎麼樣遠離痛苦時，才會引發到菩提心的內涵。

策發的因就是去想有情在受苦，在想要去除有情的苦以後，接著就想，為什麼我必須要去去除有情的苦？因為一切有情都曾經做過自己的母親，但是我有沒有能力呢？目前沒有能力，如此才會策發起「悉求無上菩提」。

由悲心慢慢強烈生起大悲心，然後策發起菩提心。悲心、慈心乃至菩提心，它都是一個在修心上的次第，因此不管是慈心、悲心或菩提心，同樣都具備殊勝的功德，其實都是相同的道理。既然修持悲心對菩提心是如此重要，那我們就應該在生活當中不斷地去做練習！

如果要我們馬上像菩薩那般對有情生起強烈的悲心，如同菩薩那樣不可思議的去做廣大的饒益、種種的施捨，我們是沒有辦法做到的，但是，我們現在可以有能力去做一些思維。

所以我們有時就要去閱讀一些菩薩的傳記，如此就會增強我們對菩薩功德的信仰心，不管是《入菩薩行論》或龍樹菩薩所造的《釋菩提心論》中都提到，哪

怕只是在約略一分鐘或一剎那的時間生起菩提心，都會產生不可思議的功德，所以縱使今天我們是為了自己個人，也應該要數數的去思維菩提心。

22. 況欲除有情，無量不安樂，乃至欲成就，有情無量德

這句是對比，我們對單一有情若生起利益之心尚且難得，更何況菩薩是想要去除一切有情無量的痛苦、無量的不安樂。因此更為珍貴、更為殊勝。關於這個部分，可以先看到下面這個偈頌。

25. 他人為自利，尚且未能發，珍貴此願心，能生誠稀有!

一般人為了自利尚且沒有辦法發起這種心。「珍貴此願心，能生誠稀有!」如果今天我們能夠生起這個珍貴的願菩提心，那是非常稀有的！我們要思惟，像菩薩那樣稀有的菩提心是很難得生起的，現在我們雖然沒有辦法馬上生起，但我們可以不斷去思惟菩提心的勝利，一開始先從慈心悲心開始修起，未來也有機會能夠得到那樣殊勝的菩提心。

這是需要經年累月的串習，每天花一些時間不斷去思惟利益有情的勝利，觀修大悲心，那肯定可以不斷增進我們修心的功德，修心的練習就是要這樣做，若我們每天都去串習思惟，那原先自私自我的心態就慢慢會改變。《入菩薩行論》的這些內涵，是很重要的。

如果在沒有依據或沒有閱讀教典一片空白的情況下想要去思惟，則是很困難的，但如果有依據的教典，像我們剛剛唸的《入菩薩行論》，然後再依文去思惟，這樣一來會比較容易思考。

一旦養成這個意樂，不僅具有調心的功能，在行其他的善行如做供養、唸誦經文，或者修法之前都可以以這種意樂來攝持，這樣一來，因有大悲心意樂攝持，所行之善就都能夠成為大乘法，這是非常的殊勝的！

關於這部分的修持，你們在練習方面、思惟方面有沒有什麼困難疑問呢？後面還有一些時間，上課或修慈心、悲心時如果有任何疑問，也可以透過打字的方式

式來問問題。

『修心對我們來講是最便利的，我們或許不一定有很多的時間，但有多少時間，就可以馬上拿來思惟，然後也不一定要去做一些實質的行為，有時就算只是待在自己房間、家裡，只要有一個地方，坐下來緣念悲心相關的道理，就能夠在很少的時間中，無需做很多事情的情況下，快速累積資糧！』

[問答]

1. 問：藉由修七因果教授、修自他相換來修菩提心，首先都需要有平等捨，如果對空性沒有一定程度的理解，那是不是就只要思惟有情跟我都想要離苦得樂，這一點是相等的呢？

答：當然，如果能夠修持空性是非常好的，空性結合菩提心的修持，是利根的修持，但是對於修心的次第方面並沒有說一定要思惟空性，也可以純粹只在菩提心相關的內涵當中去思維，也就是去想，有情跟我都想要離苦得樂，去思惟自他平等，關於平等捨，最主要就是自他平等的相關的思惟，以這個部分為主。

進一步來說，若思惟所有有情都當過我的母親，這個就是屬於七因果當中提到的知母、念恩等等的修持。

2. 問：若曾經被他人傷害過，會想要保持距離，因為看到就會害怕，很難生悲心，請問怎麼辦？

答：我們剛提到，就是要去看對方的苦，然後才有辦法生起悲心，但是，當我們受傷以後，通常都是緣著自己--我受傷了，所以會很難去想到別人的苦，會想到自己的苦居多，在這種情況下，我們要先從比較容易的做起，不要一下就找比較難的對境（傷害你的人），先對比較容易的對境去思惟，然後慢慢把自己的心抽離自己，不要一直緣著自己，先去想到其他有更多受苦的人，然後慢慢去思惟悲心，等悲心不斷增強以後，再對很難的境去修，才有可能能夠對他生悲心。

所以任何事情都是要從小事漸漸串習，像入行論提到「先聞名生畏，後無彼不



樂」這個就說明串習的重要，一開始時，可能聽到名字就會害怕，然後慢慢、慢慢的練習，最後就能夠克服。

就好像有些人不會喝酒，但是慢慢越喝越多，最後他的酒量也越來越好，當然這是反面的一個例子，也就是說很多東西都是串習導致的。最後有可能可以達到，反而轉過來感謝那個傷害我們的對方，如果人生沒有困境，我們的修行跟我們的體悟是沒有辦法更上一層樓的，往往就會侷限在某一個舒適圈裡面，就是因為有一些困境，有一些人曾經傷害過自己，我們的心力才有可能會策發出來，如果大家都只順從自己，自己心力就會越來越弱，到最後就只會希望所有的世界都是圍繞在自己，以自己為中心，但不可能的！

所以如果真的跨出去時，雖然會發現有很多有情會傷害我們，但我們要讓自己的心力越來越勇悍，甚至可以反過來對對方修悲心，到最後就會生起感恩對方的心。

學法就好像需要一個潤澤或者資源，有水在潤澤我們時，我們的心才有辦法不斷地被法水所潤澤，才有可能生出苗芽，為什麼我們我們會希望有水可以滋潤？一定是因為天氣炎熱，所以我們會渴求有水，所以那個境就像炎熱的天氣，然後你會希望有法水去潤澤。

以前有一個女師父，她分享她後來是怎麼調心的，我覺得很好，可以跟大家分享，她想到如果今天人生有逆境，就代表我們修行有及格，才会有這些人生的逆境；如果人生沒有逆境都是順境，那我們的修行就沒有辦法及格了，所以當她的人生有逆境時，她就會很感謝，那代表我修行有及格，有一定的條件，所以佛菩薩才會讓我有這樣的一個境界。

困境因人而異，有大有小，要看我們是否能接受，若我們今天不能接受，哪怕只是很小的困境，對於我們來說，都會變成是滔天的巨浪；

今天我們能夠接受，慢慢的，我們心力就會越來越強，而我們能夠接受這個困境跟苦境的能力就會不斷增強，所以若沒有困境沒有逆境，我們的心力是永遠沒有辦法增長。

我們在教典中學習到很多有關於悲心的修持，這個是書本上的，我們真的是要

用在生活當中，用在對境，當然就是必須要真槍實彈，倘若沒有境界，那悲心怎麼可能在我們相續中生起？悲心之所緣一定是有情，有情就是我們的境界，所以我們就是在有情的境界當中去試煉我們的悲心，把教典所說的那些悲心，轉成是我們心之上的功德。

所以我們每天都要花一些時間來做悲心的練習，這是很重要的！當你面對境時，你才有抵抗的能力。如果沒有每天思惟悲心，那在面對境時，忽然地就想要結合佛法的內涵，你會發現，你當下是沒有辦法掌握任何法的。

所以我們大家好好努力，在我們學習這些過程當中要去記下這些重點，然後每天在自己的生活當中去練習，養成這樣的修行習慣，慢慢的，自己的修心能力就會增強，所以我們要隨自己的能力來做佛法的修行，這個是很重要的！