

近来有很多的仁波切、喇嘛到台湾传法灌顶，而大家也领受了许多金刚乘的灌顶和教法，但修金刚乘若没有足够的根基，是无法产生任何成就的，修金刚乘所必备的根基，就是菩提心。现在我们就根据《驯心七义论》（阿底峡尊者所著）之中的一些要点，来谈谈如何发菩提心。

从究竟的层面来说，发菩提心便能依菩提自性而入菩提定中，以究竟之境利益众生，从相对的层面而言，众生都非常执著于我相，认为这个「我」是真实的，因此众生无法奉行诸善，而在身口意三方面造作了无量的恶业，故在相对的层面来说，修行人应对一切无明众生怀悲悯心。

【论曰：「观万法如梦。」】

修行人应看清六尘（色、声、香、味、触、法）是无常虚幻，如彩虹般不实在的，或许有人会认为感受六尘的种种意识作用（六识：眼、耳、鼻、舌、身、意）可能是实在的、恒久的，但事实上只要你观察这些意识，它们亦是无生、没有实体的。

【论曰「应安住於意识无生之境。」】

然而，更深入的谨慎检视是很重要的，因为如果你只是单单认为一切都是虚假不实的话，这亦是执著，跟以前没什么两样，以前你执著於一切是真的，而现在只是执著一切是假的，故我们应该了解心和外尘（其受体）皆为空性、虚幻不实的真正涵义。

如何超越对「有」和「空」的执著？

【论曰：「安住於阿赖耶自性——此为解脱之法。」】

既然心和外尘皆无坚固恒久的真实性（主体性），便应安住於自性之中。

在平常时亦要保持「一切有为法皆是虚幻」的信念，你所看到的、所听到的、感觉到的，没有一样是真实的，一切都是如梦境般虚假，如幻术般不真实，若能保持这样的心念，便能消除对外境和自我的执著和贪恋了。

消除对外境和自我之实在性的坚持，便能真正体悟到一切万物的虚幻本质，而你愈能看清一切现象的虚假，就愈不会产生任何恐惧或不安，没有了因恐惧而产生的愤怒和受侵害的顾虑，你就能够发出一个真正的慈悲心。

如果你十分习惯於保持「一切外象如梦」的心境，对众生的慈悲心也能够增长，因为你愈明了万法如梦幻般不实，愈能看清众生的无明，慈悲怜悯之心便油然而生了，而当慈悲心一生起，你便会衷心希望：如果我能令一切无明众生解脱轮回，成就佛果，那该有多好啊！当你深深地发出这样的期望後，起初你便从朋友开始，实践利他之行，因为你认识、亲近他们，能真诚地希望他们能离苦得乐，而当慈悲心进一步增长，便能进而普及於同胞，进而全人类，再进而动物昆虫、飞禽走兽等一切众生。当你发出无缘同体的大慈大悲时，便更能以真诚的慈悲心对待你的仇敌，施予他快乐，为他承担痛苦。

能对一切众生慈悲，愿为他们带来喜乐，为他们拔除痛苦，就是修心的真正内涵，一个人无法对一切众生发出拔苦于乐的慈悲胸怀，通常是因为恐惧，此恐惧之因有二：

第一是因为你并未发起足够的利他之心，因此总是担心自己会受苦受害。

第二是因为你并未了解一切万象的空性本质，以为一切都是真实的，所以你害怕为别人承担苦难，害怕一旦行布施，便会失去自己的幸福快乐。

针对这点，在论中提到了随气息而作观想的「舍受法」，其方法是：吸气时，观想吸入一切众生的苦难、疾病、恐惧、不安、争斗……等一切你所想像得到的业障，这些恶业皆以一种黑烟的形式，吸入自身，这即为大悲心的表现，而呼气时，则观想自己三世一切的功德、福报、快乐、享受……等等，皆如阳光般照射到一切众生身上，分享给一切众生，此则为大慈心的表现。寂天菩萨曾强调舍受法的重要，他说：「如果修行人不能舍自己之乐于众生，并代一切众生之苦的话，便没有开悟的希望了。」故能放下自己的善乐，承受众生的苦难，开悟便是可能的。

一般人都是十分执著的，但当你感受到快乐的时候，如果放不下的话，那等到快乐结束，你也没有累积什麼善业，这快乐也浪费了，毫无意义了，因此，舍受法可以说是十分基本而必要的。

当你修法的时候，一切观想和心境都很容易保持，但是在现今这种社会中，不可能一天二十四小时都在修法，所以在日常生活，可能会遇上产生贪嗔痴三毒的三种境界，这时你就应该懂得如何将三毒转成智慧，而其要领就是「专注」。

金刚乘常常提到转识成智，在遇上境界时，要如何转三毒成智慧功德呢？

首先谈到贪，众生都非常执著於财富权势、朋友爱人等等，当你对某事物产生贪爱、执著的时候，应立即观想：愿以此贪执能代换一切众生之贪业，并因此为众生清净一切贪业之果报，这样的心愿便能将贪执转化为善业。

其次当你遭遇不如意、不顺心的情况或讨厌的人之时，通常会产生厌烦、嗔恨、挫折感……等等恶劣情绪，甚至还会自责，因此当你发怒时，应观想：愿此嗔恨能代换一切众生之嗔业，并清净众生嗔业之苦果，令众生皆除嗔心，享受极乐。

同样地，当你散漫愚钝时，亦应如是观想：愿以此愚痴无明代换一切众生之愚痴，净除一切众生的无明，令众生智慧增长；因此，虽然你是愚痴的，但经由这样的观想发愿，便能转化愚痴成为功德。

### 【论曰：「化逆境成菩提道。」】

在日常生活中，我们常遭遇许多逆境，造成精神和身体上的困扰和损伤。而当逆境现前的时候，首先必须明了一切现象的无生本性，一切现象都是如梦境般不实在的，因此这些幻象虚境导致的苦恼、烦闷……等，也毫不真实了，舍受法在此刻亦有很大的助益，你能发愿承担一切众生之苦，并施于众生快乐，经由这样「舍」与「受」的愿力，一切逆境也变得平淡了，在《驯心七义论》中亦提到：「万法归宗。」，意指八万四千法门各个不同，但却只有一个相同的目的，就是要断除我执，只要能断除我执，一切就简单了。

寂天菩萨在他的《BODHICARA AYATARA》中说道：「一切的苦难、灾祸、恐惧的根源，就是对於这从未真正存在的「自我」的执著，众生具有坚强的我执，因此产生了贪、嗔、痴三毒，并造了无量的恶业，这些恶业的结果便是痛苦、灾难、恐惧。」，所以可怕、邪恶的不是这些逆境灾难，而是对於「自我」的执著，但这种明了并不足以立即去除我执，去除我执最好的方法就是修「舍受法」。

【论曰「对一切众生心怀感激。」】

最大的功德是忍辱，但如果没有众生的话，便无法修习忍辱了，所以给我们带困扰、痛苦的人，便是赐予我们机会修忍辱的人，藉此我们才能累积无量的功德，因此一切众生事实上是帮助我们修行积德的恩人，他们所制造的各种逆境、苦难对修行是有助益的，因为当我们处於顺境的时候，心是极为散漫的，我们很难想到修行这回事，而也只有当我们处於苦难困境的时候，才能深深体会一切众生的痛苦，而发出慈悲心，故众生不但是给我们机会修忍辱的人，也是我们发展慈悲心的对象，因此我们更接近开悟，也更远离恶业的造作了，所以我们实在应该对一切众生心存感激。

逆境、不幸和仇敌都能增进佛法的修持，而通常我们认为亲近的亲人朋友，从佛法的观点来说，他们却是修行最大的障碍，他们夺走了我们修行的时间，阻碍了菩提道上的进展，由此修行的观点来看，一切冤家仇人，我们皆应视为如善知识一般，并且应尽一己所能地利益他们，若情况超越你的能力所及时，也不要发怒、生厌烦心，而应将自己的功德回向给他们，并发愿在将来开悟成佛的时候救度他们，这种清净的心境是很重要的。

接下来，我们从究竟层面——亦就是由空性的道理——来谈一切外象。

【论曰：「观万法本性空，此为无上护符。」】

一切现象，我们都应该当作梦境，而对一切幻境之空性本质的体悟，即是轮回苦海中，最殊胜、最有威力的护身符，河流无数，皆汇集入海，同样地，由法身之境来说，千境万象亦皆汇入空性法身之中。

然而空性并不是指万象万物都消失不见了，一切万象是存在的，但空性的境界中，对万象的执著是不存在的，而由於没有任何执著，一切焦虑不安、恐惧害怕亦无从生起了，任何现象境界仍然可能出现，但都如同梦境般不真实。

这就好比做梦一样，当你做恶梦，梦到被恶人或猛兽所追逐的时候，因为你以为梦境是真实的，所以你产生了极大的恐惧，但如果当下你能了解这只是梦，是不真实的话，虽然恶梦仍未消失，但你的恐惧惊慌消失了，这是由化身的境界——「明」——来了解空性的道理。

而化身之「明」和「空」是无二无别，不相抵触的，一切现象的显现和空性的本质是不分的，是同一的，「空性」和「明」的同一性，即是报身的境界，而在究竟的层次，无明的本身和无明的众生是无分别的，代表此无别境界的即是第四身——自性身——的境界。

接下来谈到四种善巧方便。

【论曰「四善巧方便为殊胜法。」】

第一是累积资粮：众生都贪求享乐，但却不时地遭受痛苦，事实上我们应该视这些逆境为提醒我们广修功德，累积资粮的讯息。

累积资粮有许多方法，如行十善、斋僧、供佛、施食结饿鬼，制作小型的舍利塔、绕佛塔、诵七支供、献曼达……等等，而修功德、累积资粮要有不屈不挠的观念，就算这些修持会给你带来苦难、疾病甚至死亡，你都应该勇往直前，以这样的观念来广行诸善，心中不存任何期待或畏惧，最後不要忘了回向功德，令一切众生成就佛果。

第二是忏悔清净业障：从无始以来，由於贪、嗔、痴三毒，众生造作了无数无量的恶业，以致遭遇各种痛苦，故我们应以「四力」的修持来清净业障。此四力为：

- 一、由心中发真诚的忏悔，忏悔过去所造的一切恶业。
- 二、发愿要以修持来清除过去无量的业障。
- 三、从上师处领受一门对治之法後，使依照上师教导的和自己誓愿，实际地精进勤修。
- 四、强固自己的誓愿，决不再造作任何身口意的恶业，并愿常行菩提道。

第三是供养魔食：第三个方法对你们的社会可能蛮有帮助的，因为这儿似乎有极度的迷信，很多人在遭遇生活上的不顺或生病的时候，都会认为是受了什麼邪魔龙鬼的影响或咀咒，但这都不是真的，不过是心的投射而已，然而，当你遇到这种事的时候，决不要对这些神鬼非人施以报复或反击，不要怀著憎恨、敌对的心态，要以温和亲切的态度，以食子或各种不同的供品供养他们，心中想著：无论我曾造了什麼恶业，导致妖魔鬼怪的咀咒和伤害，希望这一切能代替所有众生的恶业，此外，你并请求这些妖魔鬼怪帮忙，将你所有的功德都分享给一切众生，令一切众生能立即种下成佛开悟之因。

第四是供养护法：第四个方法主要就是向护法作祈请、作供养。

护法是为保护众生，使众生有种种修行佛法的环境和因缘，他所保护的是众生修持正法之道，故名为护法，然而很多人对於护法产生误解，或是向护法祈求各种事业功名的成就，或是请护法帮忙打击仇敌，甚至还有人在钓鱼之前，祈求护法加持，令他能钓到很多的鱼，这些都是错误的观念，护法护卫的是佛法的修持，而不是恶业的造作，修护法的法门，乃是为消除修行人各种修行上的障碍，使一切修行的条件和善缘皆能成熟，使得修行之道更为顺利。

总之，第四个善巧方便的主要观念就是：无论修持佛法需要什麼条件，都希望护法能够成全我们，如果需要经历逆境痛苦才能修持，希望护法能赐予逆境，同样的如果需要在没有痛苦的情况下，才能修持正法的话，亦请求护法能清净一切逆境。

能够奉行此四善巧方便，那麼即使你不是在修禅定的时刻，也能使菩提心增长，趋入开悟之境。

任何一法门的宗旨，都是要断除我执，清净一切烦恼。因此身为一个修行人，对自己的检查和反省是十分重要的，不管你修持了多久，检查看看自己的我执和各种烦恼是否因佛法的修持而减少了？还是反而更为严重？

如果你经过几年的修持，我执、我慢等烦恼确更为严重的话，你不用抱怨是佛法出了问题，佛法没有增强烦恼执著的力量，佛法本身是有益无害的，问题是

出在你并未正确地修持它，因此，你也无法获得任何法益，佛法就好比仙丹良药一般，可治疗病痛，但如果你服用了一段时间，病情却毫无起色的话，那必定是你服用的方法出了问题。

修行必需依照正确的方法，并要明了修行的重心和要领，光自称是修行人，自认修了多久多久云云，却愈来愈自大，嗔心愈重，愈爱和别人比较竞争的话，足证此人不是一个好的修行人，同样的，也不要希望别人称赞自己是一个好的修行人，不要期望别人来对自己的修行作评论，我们应该作自己的评论者，观察者，时时刻刻地仔细检查自己的妄念烦恼是否有随着佛法的修持而减少。

错误的修行就好比有人给我们一盘美味可口的食物，并说明这是很好吃的，但我们却不了解他的意思，没有用嘴巴来吃这可口美食，却用眼睛来吃，结果当然尝不到它的可口美味，反而带来了疼痛，虽然食物是甘美的，但问题出在我们并未依照正确的方法来进食，因此，我们要切记，佛陀所传的一切法教，都是为断除我执，断除各种烦恼毒，所以如果当你自我观察，发现你的我执随著修行而愈来愈弱的话，你的修持便是正确的了。

(18)

1449255180028  
6667/28H/222/X/0598  
-----  
B-2088XADJIN 104  
052: 0008132411011  
032: 00004421000  
022: 00004421000  
2204 00004421000  
2000000000 (0000) : 2  
-----  
TPT 40 182018 - 0508 21 04 101  
2400 2000 184 WINDBVX3800-9 24002 000-DJIN