

如何启发菩提心

瑞布仁波切 开示

黄宝龄，丘印，郑美玲 合译

涂炳忠 审稿

出版： 阿弥陀佛佛教中心

地址： 494-D Geylang Road

Singapore 389452

电话： (65) 458 8367

作者： 瑞布仁波切

初版： 2000年2月

印刷： AD Graphic Pte Ltd

625 Aljunied Road

#03-08 Aljunied Industrial Complex

Singapore 389836

前言.....v

第一章 七因果法.....1

第二章 自他相换法.....25

名相注解69

回向

愿所有珍贵、至圣之上师继续教导和指引我们，直到轮回完全止息。愿一切众生迅速圆证菩提之心。

前言

在一九九七年，阿弥陀佛佛教中心的会员幸蒙加持，从瑞布仁波切大师那里得到了教理的开示。仁波切先后造访了我们两次，并且在他逗留的三个半月期间开示《道次第》以及《转念的修法》。这本册子的内容便是仁波切的开示节录。

仁波切的生平简介

瑞布仁波切在一九二三年生于西藏东部的康区。他在五岁时就被确认为喇嘛昆噶奥色的第六代转世。喇嘛昆噶奥色是一位了不起的学者和导师，他一生中的最后十二年都在严谨的闭关潜修中渡过。喇嘛的前五代转世都是康区瑞布寺的首席导师。

瑞布仁波切在十四岁时就进入了位于拉萨的色拉寺，这是格鲁派最大的寺院大学之一。他在那里开始对教理作广泛的研习，并于二十五岁时考获格西学位。在色拉寺期间，仁波切从他的根本上师，即当代最伟大的黄教喇嘛帕邦喀仁波切那里接受了许多开示和灌顶。仁波切在取得格西学位以后，便返回康区，到

森林中亲手盖成的一间小茅舍里闭关多年。但是，中国共产党在一九五零年入侵以后，康区的局势便越来越危险。因而在一九五五年，他听从了他的上师之一赤绛仁波切的劝告，返回拉萨继续听受教法，同时禁足潜修。可是没多久，拉萨也沦陷了。从一九五九年（是年西藏人民起义）到一九七六年期间，仁波切历经了无数艰辛屈苦，屡遭禁锢和肉体上的折磨，因此在整个文化大革命的蹂躏和破坏当中，他只能作一位无助的历史见证人。虽然如此，仁波切通过修行所学过的教理，依然能够在这一段时期保持心境的安宁，甚至很欢喜。仁波切在叙述他的遭遇时说：“在当时那种极为恶劣的环境里，我确实不曾感受到丝毫困难。这都是由于金刚上师帕邦喀仁波切的恩泽加被。从他的身上，我终究学到了一些修练心念的法门，因此在那段备受煎熬的日子里，我很快就能够体认这是轮回的真相，是烦恼欲望的本质，也是业报的相状，所以我的心才能够很坦然自在。”

随着文化大革命以后，仁波切与班禅喇嘛互相合作，协力寻找和收复已经散失的西藏佛教文物珍品。他最大的成就是寻获了两尊最为珍贵的释迦世尊的塑

像——左沃巨波以及拉莫巨波。这两尊佛像原来是由松赞干布大王（大约 617 至 698 年期间）的汉裔及尼泊尔籍皇妃带到了西藏，可是在文化大革命期间却被运往北京，与其他数千件塑像一起被收藏在不同的仓库里，足足被尘封了十七年之久，直到后来仁波切发现了它们，才把这两尊佛像请回，并且各别供奉在拉萨的原寺。

仁波切在一九八七年离开西藏，到印度的达兰萨拉会见达赖喇嘛尊者。从那时候起，他便一直住在达兰萨拉的大昭寺，并且在达赖喇嘛尊者的启请下，撰写了数部喇嘛高僧的传记，以及一部记载了源远流长的西藏佛教史。仁波切曾经造访过多个国家，包括澳洲、纽西兰、以及欧美诸国，并在这些国家说法布教。他为人和蔼亲切，在幽默中不失睿智的风范，应机、踏实的教学方式更为他在世界各地赢得了许许多多学生的敬爱。

教法的背景

早在两千五百年前，当释迦世尊悟道以后，便将成佛的修行法门流传下来，使他人也能依教奉行。以后，

经过了许多修行者的脉脉相传，由于他们无限的悲心和不断的努力，把他们从传承上师那里学到的佛法，解行并进，然后再传递于后人，因此佛陀的教法才得以保全至今。在西藏，佛陀教法里的重点在经过一番系统化的整理之后，被命名为《菩提道次第》，其中阐明了行者所必须遵循的一切修行的次第，以便能够成就正觉。

由于在修行佛法上有三种发心的不同，因此在《菩提道次第》中分摄了三个主要的修行次第或阶位。第一个阶位称为“下士道”，是从追求个人来世的安乐谈起，也就是，当我们觉悟这一期生命可能会随时终止，而在死亡之后，我们即将投生于轮回的其中一趣，这时，渴求来世安乐的念头便会生起。在这下士道中所说的，无非是教导我们要皈依佛、法、僧三宝，力求自己的生活、举止能与因果法则相应，以免堕入恶趣（成为畜生、饿鬼、或地狱众生），而能往生善道（成为天人、阿修罗、及人类）。

第二个阶位是“中士道”，说明了如何生起永断一切生死轮回的意愿。这一个层次的修行重点是四圣谛法，所谓：轮回的诸苦，是名苦谛；受苦的集因，是

名集谛（集因有两种：惑与业）；永灭诸烦恼，是名灭谛（即涅槃）；证灭的方法，是名道谛，也就是修习三增上学：律仪、禅定以及智慧。

第三个阶位名“上士道”，是教修行人要扩开心胸去关怀一切众生，并且去体会他们的受苦原非出自本愿；虽然他们追求平安与快乐，但却无法如愿以偿。有了这份悲悯的心情，便能生起菩提心。所谓的菩提心，就是自己要发愿成佛，以便能够帮助一切众生达到无上正觉的境界。

这本册子节录了瑞布仁波切珍贵的开示，说明如何生起菩提心以及如何修行转念的法门，使我们的私心逐渐销弱，更加关心他人。

由于许多人的贡献，使这本书得以完成：法比利基奥·巴洛帝（Fabrizio Pallotti）将仁波切的开士译成了优雅的英文；阿弥陀佛佛教中心的几位会员热心地誊写稿件；而本人在朵丽斯·刘以（Doris Law）及莱斯·柯本（Rise Koben）的倾心协助下完成了稿件的编辑。

本书中的一切谬误，皆当归咎于编者。

桑耶·卡多萝（Sangye Khadro）写于一九九八年十月。

第一章

七因果法

所谓菩提心，是一种为了利益一切有情而矢志成就正觉的心愿。这种发心很崇高、不可思议，也很值得赞叹。阿底峡尊者的其中一位上师告诉他说，诸如神通、本尊的化现、或是不动如山的定力等种种的成就，如果与菩提心相比起来，简直是微不足道！可是对我们而言，这些成就真是很不得了。假使我们自己有了这些成就，或者听说某人曾经有本尊的化现、证得神通、或者经由修习禅定而得到不动如山的定力，我们便认为这是无法想像地那么的了不起。但是，阿底峡尊者的上师却对他说：“这些成就跟菩提心相比起来，根本不算什么！所以，还是要修菩提心。”

纵使你已经在修习大手印、大圆满，或者在修习无上瑜伽密法的生起和圆满次第，甚至你就是成就了許多本尊的观想，如果你缺乏了菩提心，这一切修行就都没有什么利益可言。

伟大的寂天菩萨曾经说过，“如来有八万四千种教法，而其精华便是菩提心。”如果我们抽取牛乳的精华，便会得到乳酪；同样地，在经过一番检核之后来

4 如何启发菩提心

提取佛陀八万四千种教法当中的精华时，我们所得到的，将会是菩提心的修习。因此，我们务必要努力地去修行，希望能够成就任运自然、不假方便而生起的菩提心。这是非常重要的。至少，我们应该尽己所能来培养刻意生起的菩提心，也就是需要经过一番作意用功而生起的菩提心。

对于菩提心的生起与修习，有两种主要的教法传承，第一种是“七因果法”，另一种是“自他相换法”。

第一种“七因果教法”，就是以慈爱一切众生为基础，进而发起菩提心。过去曾有不少印度学者，如月称菩萨、遍明照大师、妙月大师等等，都修习过这种法门。第二种“自他相换法”，主要是来自于寂天菩萨。不论你选用“七因果法”还是“自他相换法”修心也好，它的结果都是一致的：菩提心将在你的心中萌生。

伟大的圣者阿底峡尊者特别重视菩提心。为了获取修习菩提心的完整教法，他无视于旅途中的诸般险难，不惜千里迢迢地远赴印尼之苏门答腊岛，向金洲大师求道。如今我们只要乘坐快艇或搭飞机，就可以到印尼去，但是在那个时代，阿底峡尊者花了足足十

三个月才抵达印尼。他到了印尼以后，与其他人一同从金洲大师那里得到了完整的“七因果法”及“自他相换法”的两种教授，并在大师座下修行了十二年，一直到他成就了圆满的菩提心为止。因此，阿底峡尊者继承了“七因果法”及“自他相换法”这两种传承。

虽然阿底峡尊者秉承了这两种传承，可是他在大众的场所里仅仅传授“七因果法”，而“自他相换法”则秘密地传给一些特别精选并且具资格修学的弟子们。在阿底峡尊者去了西藏以后，这个“自他相换”的教法便只传给了他的首座弟子——种敦巴大师。

以后，伟大的宗喀巴大师——这位有情众生的怙主——将这两派教法糅合成一个含摄了十一支主题的法门。所以在你接受菩提心的法门时，这两种修法将会分别地传授给你；而当你真正去思维菩提心、或修心时，就要把它们合而为一，同时来观修这十一个重点。据说，这种糅合两支教法成为一个修心法门的作法，是格鲁教派中一项卓越的成就。

金刚持帕邦喀上师曾经撰写过一篇启请值遇宗喀巴大师教法的祈祷文。在文中他写到，

6 如何启发菩提心

“七因果及自他相换法，
并成修菩提心之法门。
此是不共殊胜之教授，
祈请因此令我而得遇，
上师宗喀巴之胜妙法。”

“不共”的意思是说宗喀巴大师这种二法合一的独特修持方式，是在其他宗派里所不曾见的。

我本人从金刚持帕邦喀大师不可称量的大慈圣口中得到了这些教法，当时上师历经四个月的时间，在西藏的色拉寺讲授八大部《道次第》的经典。那时我还很年轻。上师在解释“自他相换法”的这一段经文里，附加了《修心七要》的法门。以后，我又两次地从先上师却杰赤绛仁波切那里接受了这些教法。

七因果法

在修习“七因果”教法的时候，首先要思维平等心，然后才逐步思维以下的主题：

- 一、认知一切有情为己母
- 二、认知一切如母有情之恩惠

三、思图报恩

四、生起慈心

五、生起悲心

六、增上意乐

七、菩提心

这前六个次第，从“认知一切有情为己母”开始到“增上意乐”这个部份，是属于因位，也就是生起最后的结果——菩提心之前因。

从实证的次第上而言，这种为了要利益一切众生而发愿成佛的菩提心，必定是源自于一种责任感。这种责任感，在藏文里称作 lhagsam，有时也称为“增上意乐”或者“济世义务”，是一种利益一切有情的责任意识。这种责任感的升起是来自于大悲心，就是你那希望一切有情皆能离苦的恳切心愿。我们要能发起这样的心愿之前，先要对一切有情生起慈心。目前，我们只对自己所亲近的人感到亲切，而对于我们不太亲近的人却没这份慈爱的心。因此，在我们对每一位有情都能生起一份深刻的亲切感，而建立这种亲切感的方法，就是要认知一切有情众生为自己的母亲、认知他

8 如何启发菩提心

们的恩惠，然后发愿报恩。这种教法之所以称为“因果法”，是因为它其中的每一个次第，都是依着前一个次第生起的缘故。

对于这个教法，我们不应该执着自己的浅短之见，不要以为：“这个法门太高深了！又要耗费那么多的时间和精力。我决不可能生起这种珍贵的心愿的！”这样的态度就错了！我们不应该这么畏缩，正因为这些法门非常深奥、有大威力，只要我们按部就班、持续不断的修练自己的心，毋庸置疑地，我们一定会有所成就。

一般来说，噶当旧派所传下来的这一些教法，都具大威力，并且很有效应。除此以外，另有伟大的宗喀巴大师所整理出来的教法；他的经验是来自于他与文殊师利菩萨的直接沟通。这些教法的威力效应极大，因此，我们不要认为它们超出了自己的程度，也不要以为自己不可能生起菩提心。

平等心

在还没有开始修习第一步的“认知一切有情为父母”以前，首先我们要生起平等心。这就像绘一幅图

画一样：我们在绘图之前，必需要先确定画面的光滑平坦、没有粗糙或凹凸不平之处。同样的，在我们修习、思维“认知一切有情为己母”以前，我们先要对一切众生起平等之心。换言之，我们要学习停止对众生的一切分别，不要只亲近某些众生而疏远其他人。要能做到这一点，就必需先发起平等心。

现在我要解释如何去思维生起平等心的方法。对于这个教法已经很熟悉的人，在我讲解的时候，请你跟着思维；而对这教法还很陌生的人，请你特别专心地听，尽量将它们牢记在心。让我们所有的人都生起要启发菩提心的心愿，我们心里要这么地想：“我一定要实证菩提心！”我方才说过，噶当派喇嘛的这些教法极具威力，也很有效应，尤其是宗喀巴大师结合“七因果法”与“自他相换”的教法。所以请大家要专心，并且生起这强烈的心愿：“我决定要修行，直到菩提心在我的心中生起为止。”

现在观想你的前方有三个人：第一个是令你感到厌烦的人——只要你一见到或想起他，你的心里就会不高兴。在他的旁边，观想一个你所挚爱、亲近的人——只要见着这个人，你的心里就会好快乐。接着，在这

个人的身旁，观想一个陌生人——一个对你既无益也无害的人。当你想起这三个人时，你会对你所不喜欢的人生起反感，对你所亲近的人产生执着，而对于陌生人则是冷漠。

现在，对着你所厌恶的人，你要问问你自己：“我为什么不喜欢这个人？是什么原因令我这么心烦意乱？他到底对我做了些什么？”这时你会发现，你之所以对他反感，是因为他在这一生中曾经对你造成些许伤害。在这时候，我们就要思维《菩提道次第》“中士道”中有关轮回的过患之一，那就是：怨亲的关系辗转不定。你无法确知这种或亲或怨的关系：有的时候，你与朋友反目成仇，而在另一些时候，却与你的冤家化敌为友。你要这么想：“虽然这个人在这一生中曾经给我带来少许短暂的苦恼，但是从无始以来，在许多的前世里，他曾经深切地爱过我、长久地亲近我。他在今世对我所造成的伤害，与他从无始以来跟我的亲近、关爱相比起来，真是太微不足道了。可是，我却待他如同自己永远的敌人、要永远的回避他，这完全错了啊！”你要再三地这样思维，来化解你对这个人的憎恶。

接着，在这个人的旁边是你所亲近的一个人，只要一瞧见他，就会觉得好高兴；你把他视为你永远的朋友，你们的关系比任何人都还要密切。你是这么深深地执着于他，总是要与他形影不离。但是，如果你仔细地想想：“为什么会这样？”你会发现由于他在这一生中曾经利益过你，例如提供财源等等，而基于这些少许的利益以及不足为数的理由，你的心里变得很兴奋愉快。所以你要想：“他在这一生中虽然曾经带给了我少许利益，但是他却不常是我的朋友。自从无始以来，在许许多多的前世里，他曾经是我的怨敌，由于对我造成了太多的伤害，只要一瞥见他，就会生起强烈的嗔心。因此，如果我对他的依恋，就只因为他曾经在过去利益过我、在现在和未来会利益我，那是不合理的，因为他也曾经伤害过我。”你要一再地如此思惟，就可以平息你的执着心。

现在你把你的目标移到那陌生人的身上，你的态度将会是：“我根本不认识这个人，我也不愿去理会他。在过去，我们不曾有任何关系，现在、未来亦复如是，所以我才不管他呢！”这种态度也都不对，你应该要这么想：“在今天，这个人不是我的朋友，也不是我的

仇人，可是他在往昔曾经是我多次的怨敌，也曾是我多次最亲密、最亲近的朋友。因此，我对他的冷漠无情是完全没有道理的。”你应当透过再三的思惟，来等视这个陌生人，就如同你必需要转化你的感受，来平等地对待你的朋友与怨敌一样。

所以，当你在思惟的时候，要先去想到你这么地怨恨你的敌人，导致自己心烦意乱，是完全没有道理的，因为他曾经是你多次的密友。你必需反复地如此思惟，来降服你对这个人的嗔心，然后平等地看待他。同样的你也要想，你这么地依恋你所亲近的人和你的朋友也是不合理的，因为他曾经是你多次的仇人。你要如此地思惟了又再思惟，来克服你的执着，然后平等的对待这个人。

对于这三种不同的人，我们把他们归纳成亲友、怨敌和陌生人三类。可是，他们不可能永远停留在这层关系上：没有一个人会与你是永远的亲友、怨敌或陌生人。因此，他们都是平等的。我们对一个人的执着，对另一个人的怨恨，或者对某人的冷漠无情，都是完全没有道理的。

我们再来看一看，他们究竟是谁——从他们的立

场，他们都是有情众生；对于希求离苦得乐的这份心情，他们都完全是一样的。因此，以执着、憎恨以及冷漠的态度来区别他们是绝对不合理的，他们都是绝对平等的。你必须得到这个结论，然后一次又一次地去思惟；这样的反复思惟以后，终有一天，你会对一切众生起平等心。这时，你会觉得他们都是等无差别的，你将能够等视他们。修心的结果应该是如此。

或许你每天都在诵念“四无量心”的愿文：“愿诸有情得安乐，愿彼俱得安乐因；愿诸有情皆离苦，愿彼皆离诸苦因”等等。可是，除非你已真正地生起了平等心，不然你实际上似乎是在说着：“愿诸有情得安乐，愿彼俱得安乐因；愿诸有情皆离苦，愿彼皆离诸苦因——但我不欢喜的人除外！”在你还没有生起平等心以前，不管你是多么殷勤、热心地诵念着“四无量心”的愿文，那只不过是文字而已，它们不会变成真正的四无量心。所以，平等心的生起是非常重要的，纵使你必须花费许多岁月来单单思惟并实证这个平等心，这个法门仍然是非常值得修习的。只要你能够调伏你对敌友的种种憎恶和执着，你的心就能够安定自在。

认知一切有情为己母

下一个阶段，是要认知一切有情众生为自己的母亲，这是培养菩提心的第一个步骤。金刚持上师帕邦喀说过，这个主题并不容易修习，往往需要花上一段很长的时间才能相应。虽然如此，这个阶段是非常重要的、不可或缺的，因为只有依此为基础，我们才有可能接着修习下面的步骤。缺少了它，我们就无法前进，所以我们要特别地注意这一点。

一般而言，当你在思惟的时候，你可以使用精确的推论法或是引经据典，但是在思惟“认知一切有情为己母”时，推论法的运用是非常重要的。虽然你也可以引经据典来启发你对于这个主题的心得和认识，但是采用推论法较能强而有力地开发你的心。因此在这里，我们所依据的特定论点是“心念的无始相续”。

首先，你必须论证心念的相续是没有起始的。你在一开始时就要思惟：你今天的心念的结果是延自于昨日的心念，而昨日的心念是延自于前日的心念。你要这样一天一天地往前推：每一天的心念都是前一天心念的结果，并且，每一刹那的心念还是前一刹那心念的结果。这样推论下去，你会发现，心念其实是相

续不绝的，每一个刹那都是紧接着前一个刹那而生。

我们在继续往前推，一直回到受胎的那一刹那，然后想想：初生婴儿的心念也是一个连贯性的过程，它必需依靠着前一刹那的心念而生。同时，初生婴儿的心念是从母体内胎儿的心念所延续过来的。如果再继续往下推想，你会无法找着一个起点！：你无法指出某一个刹那，然后宣称：“心念是从这里开始的！”这是因为任何一个刹那的心念，都必得藉着前一个刹那才能生起。如此一来，你就可以论定，心念的相续是没有一个起点的，没有任何一个刹那的心念可以让你声称是心念的源头。

这样一来，凭着这些论点，你可以断定你所曾经投胎的次数有无量无边那么多。不但如此，你在每一生中，就如在今世一样，都需要一个母亲。投胎一百次，你需要一百个母亲；投胎一千次，就需要一千个母亲，依此类推，由于你曾经投胎了无数次，因此你也曾经有过无数母亲。

如果你再仔细地想一想，你会发现其实你不仅投胎了无数次，你也确实有过无数的母亲。而且，虽然众生有无量无边那么多，他们的数量还不及你曾经有过

的那些母亲呢！由于你所曾经投生过的身形有千差万别，因此你所需要的母亲，超过了一切有情众生的数量。由于你所曾经投胎的次数和你曾经有过的母亲多于一切有情众生的数量，这表示每一位有情不仅仅一次、而是曾经无数次地当过你的母亲。

现在你以自己的母亲为对象，去思惟你今生的母亲曾经是你往昔无数生中的母亲。当你对这点道理得到了一些体会，乃至你对母亲的心态已经有所转化时，你再推及你的父亲——思惟他也曾做过你无数次的母亲。接着，思惟你的朋友曾经无数次地做过你的母亲；然后想一想你的敌人——甚至他们也曾无数次地当过你的母亲。最后，把你的思惟范畴扩大，直到你遍摄了一切有情众生——思惟这所有的众生都曾经是你的母亲。

对于这些道理，你必需长期不断地如此反复思惟。当你在这个主题上修练你的心时，你必需凭不同的《道次第》典籍，它们都有各种解释以及各式的方法来禅修这个课题，这将给予你很多启示。你应该祈请你的上师为你解说，以便厘清你心中的疑惑；你也应该与你的道友共同来研究这个主题。只要你能如此的反

复思惟，你最终将会体悟到一切的有情众生，乃至细小如蚂蚁般的昆虫，都曾经是你的母亲。因此，当你见到一只小小的虫蚁，你的心里会坚信：这小生物也曾多次是你慈蔼的母亲啊——它曾经付予你最深切的关怀，你也曾经那么地崇仰它。据说，阿底峡尊者已经完全证悟了这个道理。无论他看到任何众生，都会不禁地即刻生起深深的恭敬心，然后合掌说道：“珍贵的有情啊，如此的有恩于我！”

认知一切如母有情之恩惠

禅修的下一个步骤，是要认知一切如母有情的恩惠。单是认知一切众生曾经为你的母亲是不够的，你还需了解他们深厚的恩惠。例如，你今天的母亲对你是那么的慈爱——从受孕开始直到以后的十个月中，她都一直怀带着你；在怀孕期间，她常小心翼翼的注意自己的饮食；她所做的每一件事情，完全都只为了呵护、照料你。甚至于你之所以得以存活，能够学习、修行佛法，都完全来自于你母亲的恩惠，因为她从受孕、怀孕直到现在，都是这么无微不至地照顾着你。

她对你的照顾，不只是在怀孕期间，甚至在你出生

以后都一直是如此。在你刚生下来的时候，你完全无能为力，就如一只小虫一般，无法做任何事情。虽然如此，你的母亲却待你如同一颗无价珍宝，日夜不断地尽心照顾着你；她的心中别无他想，完全就只记挂着你的安危而已。她乳哺你、替你沐浴、为你穿上柔软的衣服；为了逗你开心，她带着你四处兜游，甚至扮弄各种鬼脸或动作，就只为了引你发笑。由于她对你那份永恒不绝的爱心与关怀，她的心中常常都在操念、担忧，害怕你会生病，或者受到创伤，以至于她在夜晚都无法入眠。

由于你母亲的慈爱，你学会了如何走路——她帮助你站立起来，跨出了你的第一步，然后第二步……。也正由于你母亲与父亲的慈爱，你学会了你生平的第一句话。随着岁月的流逝，你学会了各种事情，而这些学习都完全来自于你母亲的恩惠，因为是她教会了你最基本的说话与步行。

如果依照上述的步骤去思惟，你就能体会到一切众生都曾经是你的母亲。不仅仅是你今生的母亲对你有不可言喻的慈爱，所有的一切有情众生都曾如此地爱护过你。

思图报恩

下一步，是要发愿报答所有如母有情的恩惠。你要自问：“我有能力报答他们的恩惠吗？”接着这么想“我应该能够回报他们的恩惠，因为我的因缘是这么好的好：我已经遇到佛陀的教法；我遇到了优秀的师长，也遇了解脱之道，并且具足了修持佛法的善好因缘。因此，我必需尽我所能，把一切众生带离苦难，赐予他们所希求的快乐。为了报答他们的恩惠，我必需如此去做！”

当然，回报众生的恩惠也包括了满足他们在资具方面的需求，例如：你要尽你所能，于饥渴者施予饮食，或布施衣物、物品等等。然而，给予众生最重要的帮助，莫过于彻底解除他们所有的痛苦，然后施予他们所希求的一切快乐。你必需如此不断的反复思惟。

慈爱心

接下来的慈爱心，是一种当慈母顾着她唯一的孩子时、她心中那种真挚的爱念。当一个母亲垂视着她自己的孩子时，在她的眼中，自己的孩子是最美丽的，她对他充满了无限的慈爱。在这里，你要对所有的有情

众生都生起这样的慈爱心，看待一切众生都是那么可爱、出色的。

实际上，假如你已经做到上述的几点——认知一切有情为己母、认知一切如母有情之恩惠，以及思恩图报，那你必能毫不费力、不假思索地自然对他们生起慈爱心，这都是由于证悟了上述的缘故。

当你在观修慈爱心的时候，你所必需思惟的一个事实是：虽然一切众生都想得都快乐，可是他们却一点快乐也没有，尤其是那种清净、无染的安乐。透过这样的思惟，你就会生起强烈的意愿，愿所有的众生都能具足安乐以及安乐之因，并愿他们永远安住在快乐当中。除此之外，你应该发心来亲自实践这个愿望，并且从你的心底深处，祈请你的上师加持，让你能够圆满这个心愿。

大悲心

接着下来的大悲心，是佛陀教法里的一个特色，尤其是宗喀巴大师特别强调它是一种很独特、殊胜的因，藉此可以达成独特、殊胜的结果。月称菩萨在他的《入中论》里，也特别礼敬和推崇大悲心，并说它

从始至终都是极其重要的。在初步的阶段，它是促使你进入大乘道的因力；而在修习菩萨六度波罗蜜的期间，大悲心是你行持的核心所在。最后，因大悲心而感得佛果，并能以诸佛各种不可思议的行门来利益一切众生。因此，大悲心被冠誉为修行始终非常紧要的一个重心。

一般来说，最初使令萌生大悲心的有力方法是：去观察以及想像一个屠夫宰杀一只畜生时的过程——先割破它的喉咙、扯出他的内脏，然后撕裂它的外皮。在新加坡，我们可以到菜市场去买动物来放生。因此，我们应该到那里去观察，看看动物被宰杀的情况，以及宰杀它们的人，这对于我们的思惟和培养大悲心将会有很大的帮助。

一旦你已开始生起大悲心，你就可以运用《道次第》的“下士道”中关于修心的思惟方法，来仔细地思惟三恶道中，如地狱等等一切的痛苦难²。不过，你这次应该藉由思惟某类众生的痛苦而生起悲心——如在极热以及极寒地狱中受苦的众生，由于极度饥渴而受众苦的饿鬼，以及畜生的不幸与痛苦。

对于生起了大悲心，有什么徵兆可提示呢？这就

是：当你生起了希望一切众生皆能离苦的平等心愿，就像一个母亲对他独生子的感受一般。当一个母亲看著自己唯一的孩子遭受剧苦时，她只渴望她的孩子能从苦痛中完全解脱出来。只要你对每一个众生都有着这般强烈的感受时，就表示你已生起了大悲心。

增上意乐

下一步是生起增上意乐。这时，你会觉得你必须自己独立承担起去除一切众生诸苦、带给他们一切快乐的责任。这就如同一个孝顺的孩子对待他母亲的心情一样——他毅然地肩负起令母亲离苦得乐的责任。所以，当你对所有的众生都生起这样的感受，并决定由自己来完成这个目标时，你就已经生起了增上意乐。它之所以“增上”是因为它是不共的，并且远胜于修习别解脱乘的声闻及独觉行者。

增上意乐的意思，就如你是唯一能够抢救一个将要 从山崖上摔落的人一样——当你深深地觉得你有责任解除一切众生的痛苦，并带给他们一切所渴求的快乐时，这就是增上意乐，也就是不共的行为或济世义务。

菩提心

再来，就要真正地生起菩提心，这一般上也称为“发心”。这样的发心，是来自于自我的反省：“我是否真有能力完成解脱众生一切痛苦、带给他们一切快乐的这个目标？实际上，目前我连救度一个众生的能力都没有。如果我再仔细地去分析，就会发现，只有佛陀才完全有达成这个目标的能力，也唯有佛陀具备了一切功德、神力、智慧，以及任运利益一切众生的资格。”这时，就如同你在《道次第》的“下士道”中所作的思惟一样，你要观想佛陀的功德，因为他是值得我们皈依的对象。

接着，你要发心去成就如来的一切功德，以便能够利益一切众生。如果你能这么发愿：“誓成无上等正觉，以便利益诸众生”，这就显示你已生起了菩提心。可是这种成佛的愿望，并不只是为了完成个人究竟的目的，而去弃舍你所应弃舍的一切；只因为你曾经为了饶益一切众生而生起大悲之心，所以你为此而发愿成佛。

你还必须再自问：“我真的能这么做吗？”是的，你绝对能够成佛，然后来利益一切众生。其实，你现在

的情况再好也不过了——你拥有珍贵的暇满人身，你也遇著了圆满的上师及大乘道。这表示你其实已经处在成就佛道、利益众生的最佳环境了。

再者，你也遇著了宗喀巴大师的圆满教法。由于依此不可思议的教法，过去有许多行者在具备了宝贵人身的基本条件下，都能够在当生成就殊胜的道果。还有一些人，如一切觉者嘉瓦恩萨巴尊者，在更短的十二年乃至三年内便悟道了。这些行者所具有的共同条件：珍贵的人身及其他的因缘，你现在也都一一具备了。因此，你应该深信你所拥有的这些条件也能让你成就佛道。

作意的菩提心，也就是必须经过一番刻意用功而生起的菩提心，在藏文里称作“如同甘蔗外皮的菩提心”；而真实、任运自然的菩提心是当你遇著了任何一个众生，你的心底自然而然地生起为了饶益一切众生而发愿成就无上觉道的心。这种任运、不假思索的情形，便是你已证得真正的菩提心的徵兆。一旦你已实证菩提心，你便堪称为“佛子”了。

运用“七因果法”来启发菩提心的开示就到此结束。