

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

菩 提 心 觀 修 方 法 之 探 究 -

以 《 菩 提 道 次 第 廣 論 》 為 研 討 依 據

**Bodhicitta Meditation Method Research -  
Based on 《Lamrim, the Path to Bodhi》**

研 究 生：黃阿日

指 導 教 授：黃國清

釋如證

中 華 民 國 106 年 12 月 29 日

# 南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

菩提心觀修方法之探究—以《菩提道次第廣論》為研討依據

研究生：黃阿日

經考試合格特此證明

口試委員：蔡 燮 勳  
郭 復 瑤  
黃 國 清

指導教授：黃 國 清 釋如證

系主任(所長)：黃 國 清

口試日期：中華民國 106 年 12 月 29 日

# 謝 誌

這是我初次寫論文，實是生疏且非常惶恐，但終究完成了，內心的澎湃感激無以形容，感謝兩字不足代表心中千萬分感激。首先感謝的是我的指導教授黃國清老師與如證法師。謝謝黃老師常耐心的引導閱讀思惟法義，編排綱要、內容等等，以及如何扣緊章節之間的連貫、法義的連結與完整。寫論文對我來說是非常辛苦而且沒有信心，但黃老師鼓勵我，沒問題的、可以寫出來，這兩句話給了很大的信心。還有如證法師的教導啟發，叮嚀好好學習，才有勇氣接受挑戰。

感謝林其賢老師，在計畫審查時提醒如何修正論文架構、詮釋以及應注意之處，並指導如何使論文面向正確圓滿，對未來有機會撰寫論文時的掌握有很大的助益。

再要感謝的是這兩年多來研究所的授課老師，覺明法師、何建興老師、如證法師、如亨法師、如得法師，所教授的課程都非常的受用；還有感謝同班同學們，當我遇到課業的難處時給予引導理解及教導，並且對於論文的細節、規格、英文翻譯等等提供很多寶貴意見。在心思枯竭、低落時，給予鼓勵與陪伴，帶給奮力繼續衝刺的動力，得以無礙的前進，如期完成論文。同學們在口試時更提供溫馨感動的行政支援，釋放了很多不必要的緊張情緒而完全專注在口試上，感謝口試委員蔡纓勳老師與郭瓊瑤老師的殷殷指導，使論文更緊密連結、完整。

特別要感謝的是我的家人，給予最大的支持，以及很多朋友的協助，這兩年多來在南華大學宗教學研究所的課業上才可以專心無慮的學習。最後要感謝的是佛菩薩、恩師日常老和尚與真如上師，當有困難跨越不過去時，總是給予及時最大的精神依靠與支柱，這是我能持續在這條難行的菩提道上前進的最大力量。在此以至誠虔敬的心頂禮恩師以及所有的老師、同學、朋友！

# 摘要

本論文主要探討「七因果教授」與「自他相換法」菩提心觀修方法，菩提心內涵是具足「發心為利他」與「求無上正等菩提」雙重意義，也就是具有欲求利他這個心為因、為導，同時具有欲求菩提相應的心。宗喀巴在《菩提道次第廣論》中引諸多經論說明菩提心諸多利益推動發心欲；發心因緣有四緣、四因、四力。這兩種菩提心觀修是阿底峽最重要的根本教授。「七因果教授」以大悲貫穿整個修習菩提心的始終，在修習七因果前，必須先修平等捨，再依知母、念恩、報恩、慈、悲次第而修，以大悲心引發增上意樂而正發菩提心。「自他相換法」首先必須思維自他相換的道理，了解修行的障礙，先修自他平等，一切有情的生命本質都是平等，由了解我愛執是第一大怨敵，依止正念正知依次而修一切有情為悅意相、念有情恩、施己諸善根，將愛執自轉為愛執他，可再配合修「取捨法」，捨自身善樂予眾生，取眾生苦由自受，策發菩提心。這種菩提心觀修思想的訓練，是一種漸進式心靈改革，把心訓練變得柔軟堅固，啟發自身能力，使原本不快樂的心導向快樂助人，隨著修習成熟度加深，痛苦承受力增加，慈悲心增長，生命態度從我愛執轉為他愛執，煩惱將得到完全淨化，終得「煩惱轉為菩提」；這不僅對自己，還慢慢地由關注自己的家庭、工作，和朋友擴展到其他圈子的其他人，乃至跟人類生活息息相關的一切，對於自我生命以及這個以追求功利主義為主的社會，產生正面的意義與價值。

**關鍵字：**菩提心、大悲心、七因果、自他相換

# Abstract

This dissertation mainly discusses the methods of "Seven Causalities" and "Tonglen" (Self-Conversion) of Bodhicitta. The connotation of Bodhicitta has a double meaning: "aspire to altruism" and "seek to the supreme". That is to say, the aspiration is the cause, as the guide, at the same time to have the desire of Bodhi corresponding heart. These two views are the most fundamental teaching of Atisha. In Lamrim, Tsongkhapa introduced many scriptures to illustrate the benefits of keeping Bodhicitta to promote the aspiration. The aspiration is brought on by four helps, four causes and four powers. Throughout the entire practice of "Seven Causalities" in Bodhicitta is worked out by "Great Compassion". Before practicing the Seven Causalities, we must first equalize the livings, then practice in order according to the mother knowing, grace remembering, grace repaying, kindness and compassion, finally with Great Compassion lead to increasing pleasure and aspire the positive Bodhicitta.

As to the "Tonglin", we must think through the truth of the ideas and understand the obstacles of the practice. The nature of all lives is equal, I the most love is the first enemy. According to the mindfulness and awareness, "I the most love" can be transferred to "Others the most love" by cognizing all lives having lovely phase, remembering lives' grace and giving others benevolence. Together with the cultivation of "choice of law", Bodhicitta can be inspired by offering own happiness to all sentient beings and taking sufferings from them. This Bodhicitta's training is a gradual spiritual reform: making the heart soft and strong and inspiring the ability to transfer the original unhappy heart to a happy and helpful one. As the practice matures and deepens, the pain tolerance increases, the compassion grows, and the attitude of life changes from I the most love to others the most love. The troubles will be completely purified and finally "trouble to Bodhi". This is not only for myself, our concern can be extended slowly from family, work, and friends to other circles of people, and even all human life closely related. For the self-life and the pursuit of utilitarian-based society, it creates a positive and valuable significance.

Keywords: Bodhicitta, Great Compassion, Seven Causalities, Tonglin(Self-Conversion)

# 目次

第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的 .....	1
一、研究動機 .....	1
二、研究目的 .....	10
第二節 文獻回顧 .....	10
一、發菩提心方法 .....	10
二、菩提心思想內涵 .....	16
三、菩提心利益 .....	22
第三節 研究範圍與方法 .....	23
一、研究範圍 .....	23
二、研究方法 .....	24
第四節 論文架構 .....	24
第二章 菩提心的意義與利益及其因緣 .....	27
第一節 菩提心的意義與分類 .....	28
一、菩提心的意義 .....	28
二、菩提心的分類 .....	33
第二節 菩提心的利益 .....	37
一、入大乘門為佛子 .....	39
二、映蔽聲聞獨覺除生死 .....	41
三、斷除墮寂滅二邊 .....	42
四、速淨障積資 .....	42
第三節 發菩提心的因緣 .....	45
一、依四緣發心者(外緣條件) .....	45
二、從四因發心者(內在因素) .....	46
三、從四力發心者(作用力) .....	47
第四節 出離心與菩提心的關係 .....	49
一、出離心的意義與重要性 .....	50
二、出離心是菩提心的基礎因 .....	55
小結 .....	59
第三章 佛功德法義與思惟 .....	61

第一節 佛功德總相 .....	62
一、 解脫一切怖畏 .....	63
二、 知善巧解脫怖畏方法 .....	63
三、 普度有情無分親疏 .....	64
四、 有恩無恩者皆饒益之 .....	64
第二節 佛功德別相 .....	65
一、 身功德 .....	66
二、 語功德 .....	68
三、 意功德 .....	72
四、 業功德 .....	75
第三節 如何思惟佛功德發菩提心 .....	77
一、 對佛陀功德修信心 .....	77
二、 發誠心希求證得之欲 .....	80
小結 .....	88
第四章 七因果教授修學方法 .....	91
第一節 勝解七因果生起的次第 .....	92
一、 前因後果 .....	92
二、 五因二果 .....	92
第二節 大悲之重要 .....	93
一、 發心初期的重要 .....	94
二、 發心中期的重要 .....	95
三、 發心後期的重要 .....	97
第三節 安立增上意樂之理 .....	100
一、 安立增上意樂的原因 .....	100
二、 增上意樂的內涵 .....	101
第四節 正修菩提心 .....	104
一、 修平等捨 .....	105
二、 對一切有情修悅意慈 .....	110
三、 修大悲心 .....	115
四、 修增上意樂 .....	121
五、 引發菩提心 .....	125
小結 .....	129
第五章 自他相換教授修學方法 .....	131

第一節 自他相換的內涵.....	131
一、愛自捨他轉為愛他捨自.....	132
二、從自樂他苦來說.....	132
第二節 我愛執的過患與他愛執的勝利.....	133
一、多門思惟我愛執過患.....	134
二、多門思惟他愛執勝利.....	139
三、修習自他能換的意樂.....	141
第三節 去除障礙與修自他平等.....	143
一、除二障礙：.....	143
二、修自他平等.....	145
第四節 正修自他相換.....	150
一、修自他換之理.....	150
二、修取捨法.....	154
三、策勵修菩提心.....	159
四、可能遭遇之困難與解決方法.....	164
小結.....	170
第六章 兩種菩提心修學方法的現代實踐意義.....	173
第一節 啟發成佛的信心.....	173
一、有圓滿傳承的方法.....	175
二、大師外支已具.....	176
三、信為能入.....	178
第二節 對自己及社會人類的價值.....	182
一、對自己人生的價值.....	182
二、對社會人類的價值.....	189
第七章 結 論.....	195
一、深解菩提心內涵、堅固發心.....	195
二、兩種觀修方法的內涵、特色及可能遭遇的困難.....	195
三、對自他生命的意義與價值及現代社會實踐義涵.....	198
參考文獻.....	201



# 第一章 緒論

第一章「緒論」首先從「研究動機」說起，談論為何要研究〈七因果教授與自他相換法〉，以及何以選擇《菩提道次第廣論》（以下簡稱《廣論》）中之〈七因果教授與自他相換法〉為研究重心的原因，並為主要文本。次談「研究目的」，說明研究目的及所發現之問題意識與解決方案。並對前人之相關菩提心及其觀修方法研究進行文獻分析，以期在前人研究之基礎下有所啟發，而有更進一步深入的探討研究。接著說明研究方法及範圍。最後說明並且詳述研究步驟，及參考古代相關佛教典籍、當代學術研究思想資料。

## 第一節 研究動機與目的

### 一、研究動機

#### （一）選擇研究「七因果教授」與「自他相換法」的原因

筆者於不惑之年才接觸《廣論》，開啟修學佛法之路，至今雖近十年，然多係利用公餘之暇研讀，時間極有限，又智慧微劣，因此對於其內容及義理所要詮釋的真義，尚亟需努力，然師長總是不斷的叮嚀策勵，修行一定要走大乘道，否則不是繞了遠路，還受盡千辛萬苦，甚至無法圓滿成佛；佛法修行的最高目標是成佛，菩提心是成佛之根本，若沒有菩提心，即使證得空性智慧，或者獲得神通，學得再高深的大法，仍無法成就佛果，想成就佛果，走大乘道不僅是一條直路，也是唯一的一條路，修行者是否入大乘門，成為大乘人，唯以其心續中有無生起菩提心來區分判斷，所以要成就無上正等覺，必須發菩提心。修行法門千百種，但法門的種類並無法決定修行的成果，其決定性關鍵完全在於因地上的「發心」，阿羅漢發小心，修眾多的法門，最後的成就是偏空涅槃；佛菩薩發大心，最終成就究竟圓滿佛果。故經云：「修

行不發菩提心，猶如耕田不下種」。<sup>1</sup>好不容易辛苦耕好一塊田地，居然不下該下的正確種子，那不是前功盡棄而且很愚痴？可見發菩提心是如此重要。於此，對於大乘道的核心，也是成佛之道的核心——菩提心，生起相當大的好樂心。

又因兩年半前，透由在福智團體學習的因緣，得有機會在南華大學宗教研究所利用假日時間先修佛學學分，在學分班的課程中，授課法師釋如得特別教授自他相換法觀修的方法，並分享其實修經驗，在身體疼痛極點之下，因修自他相換法，當下剎那間去除身體劇烈之疼痛，雖之前曾運用其他諸多方法卻都不得效。《廣論》中引《入菩薩行論》(以下簡稱《入行論》)云：「若有欲速疾，救護自及他，彼應自他換，密勝應受行。」<sup>2</sup>寂天菩薩在《入行論靜慮品》中說：如果有人想在很快時間內獲得成就，救護自己和他人從輪迴苦海中解脫，最為勝妙秘密的竅訣，就是修自他相換菩提心修習方法；<sup>3</sup>修自他換能快速獲得成就？對於這個自他相換法能生起如此迅速有效的作用，內心更有相當大的興趣一探究竟。

修菩提心的方法有很多種，從阿底峽傳下來的方法有兩種：七因果教授及寂天教授的自他相換法。七因果教授是由佛陀傳給彌勒菩薩，再傳無著菩薩，續傳至金洲大師。自他相換法，是佛陀傳給文殊菩薩，傳到寂天菩薩，最後傳至金洲。阿底峽由金洲大師前求得此兩種教授，由尊者再傳到西藏。在《廣論》中發菩提心的方法就是「七因果教授」與「自他相換法」，其傳承就是從阿底峽傳來的。以大乘菩薩戒來說，阿底峽已修行至心不棄捨眾生，愛眾生心勝過愛自己，且其現證功夫，在戒定慧三學更是圓滿成就，但並不因此滿足，為了求得菩提心教授，在海上辛苦漂泊達十三個月，後在金洲處圓滿聽受教授，以菩提心作為修持的中心；並對開示此法的金洲特別恭敬侍奉，即使金洲所持的見地較下劣的唯識見，<sup>4</sup>但對於金洲非常尊重，據說只要有人提到他的名字，阿底峽就會雙手合掌，高舉在頭上，以表示尊

<sup>1</sup>《大莊嚴論經》，《大正藏》冊4，頁314下。

<sup>2</sup>宗喀巴著，釋法尊譯，《菩提道次第廣論》(台北市，福智之聲出版社，1988年)，頁225。

<sup>3</sup>寂天造，如石譯，《入菩薩行論》(台北市，福智之聲出版社，2008年)，頁47。

<sup>4</sup>第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯，《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》(台北市，白法螺出版社，2004年)，頁。

敬，而且阿底峽每年都會紀念老師的圓寂，但只有獨對於金洲上師，是每月祭拜。弟子問：「你對其他上師表達敬意的的方式似乎非常不同，是因為他們的智慧比較差？」阿底峽回答說：「我所有的上師都達無上的境界。他們中沒有一位凡人，功德也無任何差別。但金洲上師慈悲，菩提心才能在我心生根，所以在感恩上，我是有差別。」

另外阿底峽有次在涅塘時，遇一位印度修行者，便向其打聽家鄉近來有什麼稀有的奇事，修行者說：「有位修喜金剛的瑜伽士，因為沒有修好，後來獲得預流果位，大家都議論紛紛。」阿底峽聽後，連說道：「哎哟哟！他沒有墮入地獄多好啊！」意思就是說，若沒有用菩提心攝持之修行，很有可能墮入三惡趣，那位瑜伽士沒有因此墮入惡趣，卻獲得小乘果位，算是運氣了。《文殊根本續》中也有記載，有個人修大威德，…因沒有菩提心攝持…最後悲慘墮入地獄。可見，若沒有以菩提心攝持，不管修什麼高深大法，如大圓滿、大手印等等，最後也很有可能墮入惡趣或者是墮入輪迴。<sup>5</sup>所以不管已經學到什麼樣的高深大法，有可能因修持的偏差又沒有菩提心攝持，是很容易墮落到惡道，而且不可能獲得佛果。可見菩提心是如此重要、殊勝珍貴，所以如何在心續中生起菩提心，這個議題是很值得探討的。因此，本論文選定以具有圓滿傳承的這兩種菩提心修習方法為探討研究範疇。

## （二）選擇《廣論》為主要文本的理由

佛陀講了八萬四千法門。八萬四千法門可歸納至三轉法輪，也就是《阿含經》、《般若經》、《解深密經》三個部分。以大乘的觀點來說，三轉法輪的法要，或說八萬四千法門，都含攝在《般若經》中。因此，《般若經》是修學大乘教法者所依止之處。世尊示現涅槃後幾百年，龍樹師徒、無著師徒對《般若經》的顯義及隱義（深見及廣行二道）做了整理及解釋。再經過數百年，又有阿底峽以三士道的內容來闡述《般若經》的法義。在藏傳佛教來說，這是《般若經》法義在世間的三種不同呈現。也就是，雖然是因為所化有情的根器各各不同，所以才有八萬四千法門，

---

<sup>5</sup>佛教網，<http://www.shixiu.org/thread-124719-1-1.html> 檢索日期：106年10月23日。

但是八萬四千法門都是以《般若經》為本質，不離其義。佛法在藏地發展的過程中，除了來自印度的諸多論著外、藏地的智者也留下數不清的論著。在這些著作當中，有著憲法般的地位是《修次三篇》（蓮花戒論師著）與《菩提道炬論》（阿底峽著）。

《廣論》是宗喀巴依《修次三篇》、《菩提道炬論》，特別是《菩提道炬論》，順應弟子的根器而寫下的。格魯派發展至今六百餘年，有數不清的人依著道次第—《廣論》一修行而獲得成就。<sup>6</sup>此是三藏十二部經的精要。這裡謹以《廣論》作者的殊勝及其特色大略說明採用此文本的理由：

## 1.宗喀巴的功德

### (1)遍學各宗

宗喀巴自幼即捨世俗幼童習氣，就有與生俱來的慈悲心、出離心，從小即得諸多法王殷殷教誨，所處年代是西藏佛法後弘期各宗各派興盛時代，依敦珠法王的教導向各派求學，依宗喀巴傳記記載其上師多達四十多位左右，其中噶當、薩迦、噶舉、夏魯、覺囊派的頂巖，宗喀巴都一一受法求學。從一些記載中可見其學習廣博全面程度。《宗喀巴傳一百零八稀有的史事》中說：「一切應取應捨之處，都獲得了文殊的教導。」宗喀巴一生中重大的行誼，諸如戒律的振興、依止佛護月稱論著而證空性、著作《菩提道次第論》的〈毘鉢舍那〉章等等，無一不是遵循文殊的教誨而行。更重要還有如三主要道、中觀應成見的抉擇、耳傳上師瑜伽法、大威德金剛修持法等等格魯派諸不共的教法，無一不是由文殊親傳宗喀巴的。宗喀巴對於中觀、現觀、量論、戒學、道次第等任何一部教典的通達程度、都是一般人乃至窮一生的力量，也未必能夠達到的，在許多經典及祖師的授記中，都說宗喀巴就是文殊的化身，歷史上被譽為文殊化身仍屬不鮮，但像宗喀巴那樣集大成者唯有佛陀能媲美。

---

<sup>6</sup>宗喀巴造論，釋法尊漢譯，第十四世賴喇嘛教授，蔣揚仁欽譯：《覺燈日光-道次第講授 成滿智者所願》（台北：商周出版，2012年），頁15-16。

## (2)實證無上佛果位

對於宗喀巴如實證達空性的功德，在《土觀宗派源流》引克主傑所著《起信津梁傳》：「大師以正理力，於真實義，全斷增益執，一心專注空性等持三摩地，運用正念正知，善巧保任，串修已達究竟。」<sup>7</sup>而宗喀巴在密法的修持已達高深的證悟，但為了教法的根本毘奈耶不要受到任何的污染，因此其在住世時從未受用業手印，而是在中陰身中證得雙運的果位。<sup>8</sup>依一切智克主傑說，大師示寂後心中生起此生現證報身成佛，而且諸多本尊對於喇嘛烏瑪巴、擊洛札大成就者洽多哇、至尊多敦巴等人也都曾作了大師將獲得現證佛位的懸記，由種種相兆及諸正量士夫的觀察，無不顯示宗喀巴在中陰身成就佛位。<sup>9</sup>

## (3)創圓滿修學體系

宗喀巴一生所學包含顯密所有教法，成為教證圓滿大德，實證佛果位。並將所學創建一套完整圓滿的修學體系，其對於教法修學首重戒律，教法是否住世必觀待戒律是否住世，《律讚》中說：「勝藏圓滿律若住，爾時法炬即安住。」《南山律》亦云：「佛法二寶，賴僧弘傳，僧寶所存，非戒不立。」可見僧團的建立必須靠清淨的持守從佛陀傳承下來的戒律，有僧團佛法才可廣弘，所以戒法住世，教法才可能住世。宗喀巴自身嚴守戒律，並對戒法宣講與提倡，還有圓融解釋顯密之間。而且不僅在別解脫律儀上嚴格持守，對於菩薩及密宗戒持守也同樣絲毫不懈怠。對於三乘律儀更不餘遺力的講說、提倡，因此得以使戒風重振。宗喀巴不僅僅承接阿底峽所傳下的宗規，除釐清了趣入密乘是否即可不必受持別解脫戒的問題，並破斥以大乘、密乘自居而對小乘諸道不屑行持的邪見見解。在《廣論》中即說：「趣入大乘者有共不共二種道，共者即是劣乘藏中所說諸道此等何因而成取捨？故除少分希

<sup>7</sup>宗喀巴造論，巴梭法王等合註，釋法尊譯論，釋如法、釋如密等譯註：《菩提道次第廣論四家合註白話校註集》（台北：福智文化出版社，2016年），頁524。

<sup>8</sup>宗喀巴造論，巴梭法王等合註，釋法尊譯論，釋如法、釋如密等譯註：《菩提道次第廣論四家合註白話校註集》（台北：福智文化出版社，2016年），頁526。

<sup>9</sup>宗喀巴造論，巴梭法王等合註，釋法尊譯論，釋如法、釋如密等譯註：《菩提道次第廣論四家合註白話校註集》（台北：福智文化出版社，2016年），頁527。

求獨自寂靜樂等不共者外，所餘一切，雖大乘人亦應修持。」由此可見小乘諸道是大乘共道，小乘的別解脫戒當然是大乘的共道。

想要修證佛果位必須經歷多生多劫，那就必須生生世世得到修學佛法的這個暇身，而在積聚得此身所有因中，又以戒為根本，所以不論想要證顯或證密的行者都必須受持戒律。而宗喀巴所以能振興戒法，是其在理上破除所有對戒律無知的誤解，又能以調心教授令學者漸次深信因果、調伏煩惱以使持守清淨戒，才能以圓滿正理、教授趣入，在深厚的戒的基礎上建立起圓滿的修學體系。並其一生的學修過程，所講內容幾乎涵蓋顯密所有重要典籍，如此得以見佛法完整面貌。

另一方面宗喀巴並開聞思之門建立道次，《廣論》中說：「今勤瑜伽多寡聞，廣聞不善於修要，觀視佛語多片眼，復乏理辨教義力。」這四句涵攝了佛法發展過程中常見的毛病，宗喀巴所建立的格魯派學習制度與方法，正可以解決這個問題。

噶當派的先祖阿底峽所作《道炬論》不僅闡明了成佛次第，同時也將各部佛語祖師論著都融入其中，阿底峽造《道炬論》之後，雖然歷代的祖師也多有道次第的著述傳世，而創立格魯派的宗喀巴同樣的接續了這一傳承，但是與其他教派不同的是宗喀巴更完整的深入噶當派各種不同的道次第傳承，著作也依循祖師意趣匯集加一擴充。宗喀巴把戒法如日輪般光顯起來，不僅自己持戒，以嚴謹行誼、言教復興戒律，對他人弘傳，乃至西藏都創建了無垢教法，持守淨戒。<sup>10</sup>戒是一切功德的基礎。

《別解脫戒》中說：「於我涅槃後，當以戒為師。」<sup>11</sup>這是佛最後涅槃時所說的，當守護自己所受的戒。宗喀巴並親得殊勝本尊的開許，依至尊文殊菩薩所傳《三主要道》<sup>12</sup>內容教授，並將阿底峽所有道次第的教授匯集之後，造了《廣論》。所以《廣論》是在《三主要道》的基礎上結合阿底峽的三士道次第，從下士、中士、上士次

<sup>10</sup>宗喀巴造論，巴梭法王等合註，釋法尊譯論，哈爾瓦嘉木樣洛周仁波切講記，釋性柏、釋如行等譯註：《四家合註入門1》（台北：福智文化出版社，2016年），頁35。

<sup>11</sup>第一世帕繃喀仁波切，仁欽曲札譯：《掌中解脫·菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁686。

<sup>12</sup>指出離心、菩提心、空正見。

第無誤的清楚安立一位補特伽羅圓滿成佛之道。<sup>13</sup>明確地指出，在追求大菩提道過程中，必須經過共下、共中二道，圓滿共下、共中二道之成就，方可成就大菩提。另一方面也間接地指出，對於不具足廣大願心，只求後世安樂的下士夫，或只求個人解脫的中士夫，《廣論》仍然可以滿足其心願。<sup>14</sup>《廣論》從親近善知識到止觀的全部內容，其最重要的當是三主要道一出離心、菩提心、空正見。《廣論》中之三士道，其下士、中士部分，嚴格說，並非真正的下士道與中士道，而是「共下士道」與「共中士道」。真正的中士，中士道的正行，是如同《菩提道炬論》所說的：「於有樂相違，罪業還自性，唯尋自寂靜，彼名為中士。」<sup>15</sup>背棄三有樂，寂滅諸惡業，但求自寂滅的行者；因此真正的中士道，是但求自寂滅者相續中的道。「共中士道」是生起上士道前必須修持的共中內涵，並非指所有的中士道。思惟苦諦及集諦，其主要目的在於生起厭離輪迴的意樂，這就是上士與中士共同修持的部分，而且要生起上士道之前，這也是絕對不可或缺的部分因為沒有證得輪迴的痛苦便無法生起希望一切有情解脫的菩提心，所以完全合乎共中士道的定義，宗喀巴在共中士道中宣講。而上士道生起之前並非修持不可，上士道是由生菩提心開始趣入，而上士夫的滅諦更是要在趣入大乘道之後現證空性才獲得，因而未合乎共中士道的定義，故大師在共中士道中沒有深談滅諦、道諦，而將之歸於上士道中述說其內涵。

所以於上士來說，道諦與滅諦兩者的內涵，是在生起上士道之後所修持的，也就是先在心續中生起菩提心，修持菩提心之後才修持，因為《廣論》最終是要引導學人進入大乘，成就佛果；要走大乘道必須有菩提心攝持，否則在尚未有菩提心之前就修持滅諦與道諦，很容易走向只求自身解脫的二乘道；所以宗喀巴在《廣論》中士道中安立修持的內容，主要是苦諦與集諦兩部份。三士夫的教授，是指希求人天果位的下士、希求解脫輪迴的中士及希求佛位的上士所應修持之法；其特點在於

<sup>13</sup>宗喀巴造論，巴梭法王等合註，釋法尊譯論，哈爾瓦嘉木樣洛周仁波切講記，釋性柏、釋如行等譯註：《四家合註入門1》（台北：福智文化出版社，2016年），頁35。

<sup>14</sup>宗喀巴造論，釋法尊譯，第十四世賴喇嘛教授，蔣揚仁欽譯：《覺燈日光道次第講授成滿智者所願》（台北：商周出版，2012年），頁10。

<sup>15</sup>《菩提道炬論》，《補篇》冊10，頁76上。

可以使所有不同根器的人，修學佛法時，都能依各自的程度，找到自己相應的修持，雖是依各自的緣起點開始，但最後經引導都能走向最究竟的成佛之道。就算是開始決定行大乘道的人，也需檢查是否具備修學大乘的基礎，並從自己可下手之處起修。

## 2.《廣論》的特色

《廣論》的整個架構，其實是結合阿底峽的《道炬論》三士夫教授與文殊本尊所傳《三主要道》教授而成的論著，這在諸多傳記中都有記載。三士夫的特點是在使所有不同根器的人，都能依各自的程度，找到自己的起修點，就是一開始即走大乘道的人，也能檢查自己具不具備大乘的修學基礎。宗喀巴在《廣論》中說：

「別分三士而引導者，有二大義。一、為摧伏增上我慢，謂尚未起共同中下士夫之心，即便自許我是大士。二、為廣益上中下心。廣饒益之理者，謂上二士夫，亦須希求得增上生及其解脫。……復次，為具上善根者，開示共道，令其修習，此諸功德，或先已生，若先未生，速當生起。若生下下，可導上上，故於自道非為迂緩。」<sup>16</sup>

由於自許為大乘行者，常生起驕慢，認為下士法，不需要修，對於修習共道的人，心中生起輕慢心，但了解了三士夫法類次第，明白原來下乘的法就是修上乘的基礎、是不可缺的共通之道，那麼自然就不會起慢心。其次也能普遍利益不同根機的人。如果只講上士道，根機不足的人，不但沒有辦法修行，連下品的法類也都丟棄了。對於上士根機者言，說了共下法類，不但沒有害處，反而能快速生起許多功德，有了共道的功德，自然能引入上士之法，對於上根者的修道也不會造成阻礙延遲。

三主要道指的是出離心、菩提心、空正見，宗喀巴認為這三個修習應有其順序，因若無清淨的出離心則無法生起大悲心，進而引發菩提心，若僅修出離心、菩提心則無法斷除三有根本，這個順序很重要，有些人常迫不及待的先修空性，之後要再想修菩提心就會衍生很多難處，這說出了此三個法類的相關聯性。因此《廣論》以

---

<sup>16</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁72-73。



三主要道為綱要，確實補足了先前道次第的完整性。也因此可以了解《廣論》三士道之安立，可以適合不同根器的人，以各各選擇適合自己修持的階段，但實際上其最終目的是希望引導各種不同根器的人都能走上大乘道，在這裡可以看出宗喀巴造《廣論》的善巧密意特色。

佛法性空緣起之法亙古不變，如是因緣就感得如是果報，相信自己有幸接觸佛法學習《廣論》也是與宗喀巴及恩師釋日常的因緣成熟。恩師釋日常老和尚出家最初修學淨土法門，西元 1970 年代初到美國。在美期間，恩師除了漢系外，也接觸北傳、南傳，乃至遇見藏系佛法。直至在台北親近印順導師，1966 年獲導師贈珍貴的《廣論》海內孤本，<sup>17</sup>並囑授令閱，閱之大為感動。恩師發現藏系有其殊勝的特長和內涵，包括理論的完整無瑕，實踐的可修可證，感受到《廣論》的教授對當代世人無無比超勝利益，因為它是諸佛的心要，而且經過歷代祖師圓滿的傳承下來，1986 年前往印度達壘沙拉，秉受傳承不斷的清淨比丘戒。同年初夏，再度前往印度聽受《廣論》，並訪多位格西喇嘛請益《廣論》。在回台灣之前，第十四世達賴喇嘛曾囑恩師應將《廣論》廣為弘揚。恩師秉承其師囑，結合在佛法上實際修行體驗，將《廣論》依現代社會的現狀，善巧引導學者運用佛法，受益匪淺。恩師曾說，這本書之所以圓滿殊勝，是因它是由世尊傳承，圓滿的師承需要三個條件：第一、由佛連綿不絕地傳承，第二、理路內容完整無缺，第三、延續傳承的祖師大德都是有修證的。因此這本書的教法是悲智雙運相互攝持，經得起考驗。恩師一生致力於弘揚宗喀巴所著《廣論》，並開展福智各項法人事業，在弘法過程中歷經非常多的困難與挫折，但總以「常敗將軍」來自勉，越挫越勇，絕不氣餒。《廣論》是三藏十二部經的精要，適合任何根器者修行，且有很多人依此修行而獲得成就，不僅是造者殊勝且法源清淨殊勝圓滿傳承，並且是恩師日常老和尚得到珍貴的孤本，承師囑並秉

---

<sup>17</sup>福智青年

[https://youth.blisswisdom.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=573:2012-06-06-03-03-12&catid=242&Itemid=743](https://youth.blisswisdom.org/index.php?option=com_content&view=article&id=573:2012-06-06-03-03-12&catid=242&Itemid=743) 檢索日期：106 年 12 月 30 日

持廣利一切眾生的願心，費盡千辛萬苦才得以廣弘。由以上因由，所以選擇《廣論》為菩提心修習方法的主要研討依據。

## 二、研究目的

本次研究「七因果教授」與「自他相換」兩種發菩提心觀修方法，期望達到以下目的：

- (一) 深入了解菩提心的內涵，認識發菩提心的真正義涵，及堅固發心。
- (二) 深解兩種菩提心觀修方法的內涵與特色。
- (三) 了解實際觀修運用時可能遭遇之困難，及其解決方法。
- (四) 發菩提心對於自他生命的意義與價值及現代社會實踐的意涵。

## 第二節 文獻回顧

### 一、發菩提心方法

(一) 日宗仁波切講授，《菩提道次第略論講記》<sup>18</sup>

《菩提道次第略論》係藏傳佛教格魯派重要論書之一。漢譯由大勇法師翻譯的五卷，及法尊法師補譯止觀章，合前五卷發行出版。是宗喀巴應弟子的請求，鑑於《廣論》內容豐富精深，不適合初入門者，而撮取其精要部分以精簡方式呈現，另作論書，以作為《廣論》入門之用。

《菩提道次第略論講記》係如性法師以日宗仁波切講授的《菩提道次第略論》音檔，配合所翻譯之文字檔逐字校對訂正，並針對有疑慮處修改、補充，用最精準方式，保留日宗仁波切的完整精闢之開示。本書內容涵括宗喀巴的原文及科判、赤江仁波切的輔助科判、日宗仁波切的開示、及如性法師參閱其他論著後，將相關的

<sup>18</sup>宗喀巴造論，日宗仁波切釋論，釋如性譯：《菩提道次第略論講記》（台北：慧炬出版社，2015年），第二冊，頁143-243。

部份以附註的方式加入本書，並在每個法類之後加入相關的問答，藉此讓讀者更清楚了解道次第的內涵，進而有助實修。

## （二）釋日常的《菩提道次第廣論手抄稿》全二十冊<sup>19</sup>

由對釋法尊所譯的《廣論》為主加以講解，再由弟子們整理為文稿，其中有講解《廣論》上士道中的發菩提心方法—七因果教授與自他相換法，全部共發行錄音帶計 160 卷。釋日常依《廣論》的次第，先將《廣論》原文翻譯成白話譯文，再將內涵詳細講解，以淺顯易懂的白話文字講解，並適當的配合以相關公案說明，使學習者很容易趣入並了解，進而生起好樂心，亦不忘彰顯並釐清很多正確的概念。最後，再做一個綜合結論，可以做為平時修心教授的行持準則。

## （三）無著，《大乘修心七義論釋》<sup>20</sup>

《修心七要》的經文主要是噶當派的口訣，可說是噶當派的法脈，也是噶當派的特殊教法。主要修持是以顯乘為主，另外配合咒乘修持，而其主要修持的是世俗菩提心，有七個步驟。第一個步驟「明所依加行法」，是觀修人身難得及死歿無常，由此生起出離心，而去除對此世的執著。此處談的是小乘修法，具有此基礎才容易生起大乘菩提心。第二步驟是「正修菩提心」，正式進入了大乘，分為修勝義及世俗菩提心兩種，修世俗菩提心所用的是「自他相換」法。第三步驟是「取惡緣為菩提道」，將菩提心的修持，奠基在五種力量之上。這四個步驟看起來是有連貫的順序，由小乘進入大乘，由較易的方法進入較難的步驟，由特定對象進入普遍對象。第五項「心修成之量」則提出修心成功與否的衡量標準應為「我執日減」。第六項、第七項則是修心的誓戒及學處。

《修心七要》是一個口傳要訣，是一項特殊教法，除了顯乘為主，還配合咒乘

---

<sup>19</sup>釋日常：《菩提道次第廣論手抄稿》（台北：圓音有聲出版股份有限公司，2016年），第十三冊，頁123。

<sup>20</sup>無著造，慧海等譯：《大乘修心七義論釋》，《補編》冊09，頁127上。

修持，是一顯密配合修持心法，從談二乘修法，並以此為基礎，進入大乘修法，亦是由淺入深，有二乘基礎才易生起大乘菩提心，在修世俗菩提心所用的是以自他相換法來修持。整部論看起來是以《菩提道燈》的道次第為基礎，涵攝了龍樹及阿底峽的發心教授。

(四) 無垢光，《大圓滿心性休息實修法(顯宗因乘之九十二修法) —菩提妙道三處三善引導文》<sup>21</sup>

此是大圓滿心性休息密宗閉關實修法，是法身金剛上師無垢光尊者為利益無數後學，以大慈大悲心而撰著的寶典。其在第五十九修法--第六十四修法中提到，修四無量心分三：思惟功德生起歡喜、真實修法、修煉。四無量心的真實修法又分四：修捨無量心、修慈無量心、修悲無量心、修喜無量心。按慈悲喜捨順序次第而觀修；從捨心到慈心逆行而修；慈心、喜心、悲心、捨心交替而修；剎那剎那串習，無有實執而精進修煉。在第六十六修法 ---第七十三修法中指出發菩提心分三：思維利益、真實發心、思惟學處。第七十四修法 ---第七十六修法是思惟學處分二部分：思惟願菩提心學處、思惟行菩提心學處。思惟願菩提心學處分三：修自他平等菩提心、修自他相換菩提心、修自輕他重菩提心。第七十七修法 ---第九十二修法中，係思惟行菩提心學處分六：布施度、持戒度、安忍度、精進度、靜慮度、智慧度。

本文在第七十六修法的思惟學處的第二部分思惟願菩提心學處中也提到自他相換法的修心方法，並分三部分說明自他換法的修持：一、是修自他平等菩提心；二、是修自他相換菩提心；三、是修自輕他重菩提心。所以也強調先從平等心修起，這是很重要的正修發菩提心的首要修的第一要務，唯有在這基礎下才能真實發心。

---

<sup>21</sup>無垢光著，索達吉堪布譯：《大圓滿心性休息實修法（顯宗因乘之九十二修法）—菩提妙道三處三善引導文》，喇嘛網，106年12月18日，<https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=1554>。

(五) 簡吉君，《《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」修心法之探究》。<sup>22</sup>

本篇論文主要是探討《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」兩種修心法之發心。從造《廣論》因緣和特色及以三士道為架構的目的，可以看出《廣論》的殊勝。說明上士道核心教授為菩提心，共下士道及共中士道則是上士道的前行，由此而串聯成整個菩提道；論述大乘道之根本是大悲，大悲心貫穿整個菩提道中，居關鍵重要角色；而「七因果」其餘各支是大悲心的因果之理。在修習「七因果教誡」前，必須先修平等捨的原因及修習內容；分別述說「七因果教誡」中各支的修習內涵及其關聯性。「自他相換」修心法則包括「自他相換」能修之原因、去除修習此法的障礙。並敘述「自他相換」各支的內容：自他平等、我愛執的缺點、愛他執的功德及正修「取苦」和「施樂」法。最後，引用佛陀前生修行「自他相換」的實例，做為我們學習的典範。

簡吉君這篇論文，研究目的簡單明瞭，但內文若能適當加入廣論原文比對探討，會比較易於明瞭論著原文的脈絡並掌握論述理解的程度，而在最後引佛陀生前修行「自他相換的實例」作為學習的典範，對於發菩提心成佛，增加了不少說服力，並增加修學者不少的動力。

(六) 釋仁慈，〈如何發菩提心〉<sup>23</sup>

菩提心是入大乘的不二法門，菩提心即覺悟心，以真如實相為本體，以四弘誓願為行動綱領，以十大願王為具體內容。發心有兩種：一.內在的自性發，即人人有菩提的覺性；二.外在的資助發，即發心外緣。發心立願分邪、正、真、偽、大、小、偏、圓等八種，真正的發心就是念念上求佛道，心心下化眾生，從而捨邪、偽、小、偏、取正、大、真、圓。菩提心須仗因緣生起，略說有十種：一、念佛重恩故；二、

<sup>22</sup>簡吉君：《《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」修心法之探究》（高雄：高雄佛光大學樂活生命文化學系宗教組碩士論文，2013年）。

<sup>23</sup>釋仁慈：〈如何發菩提心〉，《閩南佛學院學報》第1期（1994年），頁74-80。

念父母恩；三、念師長恩；四、念施主恩；五、念眾生恩；六、念生死苦；七、尊重已靈；八、懺悔業障；九、求生淨土；十、令正法久住。

本文將發心分為內在自性發及外在的資助發兩種，並從發菩提心因緣契入，所謂有果必有因，以念恩角度切入，由念佛恩、父母恩、師長恩、念眾生恩，再由念死及苦思惟報恩，有報恩心之後自然生起誓願心，與七因果教授一樣，同是先策發出念恩心，再依次第而修，因一切有情皆對我有恩，所以生起四弘誓願：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」

### （七）傅晴曦，〈從發菩提心談起〉<sup>24</sup>

修學佛道之要門，目標必須正確，所以發心為上首，發了心則佛道才可能成就圓滿；學佛的動力在發心，發心是發菩提心。但這心要發得正，不貪樂果報，惟為脫生死求菩提；要發得真，難行不生畏怯；要發得大，誓願眾生度盡；要發得圓，以虛空之心，行虛空之行，證虛空之果。質正、量圓、次第無誤，果自然圓。發心不容易，所以要培養這份發心，有三要點應做到：

#### 1. 養性

雖然人人具有真如本性，但無始以來，即被妄想執著蒙蔽，起「貪、瞋、癡」造諸惡業，所以必須透由佛戒，除去積集的惡習，把污染三業，一一洗清。

#### 2. 養量

大心菩提的剋星是「我執」，自私是人類的壞習氣。任何一法的生起，是因緣而生成的，互相觀待而成的；所以應不斷串習服務他人的心，以漸進增長利他心，打破自私心；做為佛弟子，當以佛陀大慈大悲為榜樣。

#### 3. 養慧

《大智度論》云：「若無般若，五度如盲」，可見智慧的重要性。有智慧，才能辨邪顯正。求智慧有步驟是「聞、思、修」。由多聞得聞慧、由聞慧如理思惟

<sup>24</sup>傅晴曦：〈從發菩提心談起〉，《普門學報》第 52 期（2009 年），頁 101-105。

而得思慧、再由思慧如法修行而得修慧。語云：「靡不有初，鮮克有終」，初學佛的人，最忌的是道心不堅，容易退轉，當對佛法有深入認識；對自力有堅強的信心；對眾生有真切的感情，努力的修持。菩提心是由自己善念發動的，菩薩行是由自己勤力修成的，此心才能堅固。

這篇文點出發提心的重要，發了心則佛道才可能成就圓滿；而修學動力亦在發心，發心是發菩提心。更強調發心要發得正、發得真、發得大、發得圓。以做到養性、養量、養慧的一個次第來培養發菩提心，其中是先要把所謂無始以來的「我執」破除，以大悲大慈打破自利心轉變為利他心而破除之。

#### (八) 王子瑞，《由苦而生菩提心 - 試析《菩提道次第廣論》中的苦諦思想》<sup>25</sup>

此篇論文認為人類應該對於自己的苦樂觀重新檢視。因為它不只關係個人生活品質，同時也關乎於文明方向的指標。文中以宗喀巴《菩提道次第廣論》中的苦諦思想為探討課題。宗喀巴認為佛陀先說苦諦主要是為了破除眾生的顛倒邪執，從而使其正確認識苦的事實真相，而生起希求解脫之心。由眾生無法真正領會接受苦諦，所以佛陀廣述三苦、六苦、八苦等諸苦的方式，一步步引導認識「苦」。由此，眾生便會因苦的認識而起希求解脫之心，於是尋求苦因。在該論文的三士道中，分別具體指出希求後世人天安樂的善心、出離心與菩提心。宗喀巴闡釋苦諦其究竟旨趣是引導眾生發菩提心。由此，也能明白菩提心的基礎需有出離心才能成辦，由苦諦破除人們對苦樂的錯誤顛倒認知並引發人們生起種種善心的作用。並由自身體會領受苦的痛楚而想出離苦，推己及人而生起悲憫眾生苦的大悲心，再由大悲心能引發菩提心。所以認識苦諦思想不僅能生出離心，而且這個是菩提心的基礎，所以說由苦而生菩提心。

---

<sup>25</sup>王子瑞：《由苦而生菩提心 - 試析《菩提道次第廣論》中的苦諦思想》（蘇州：蘇州大學中國哲學研究所碩士論文，2012年）。

## 二、菩提心思想內涵

### (一) 釋省庵，《勸發菩提心文》講義<sup>26</sup>

在大乘經典中，常說到菩提心是由大悲心所觸發，所以兩者有著非常密切而不可分離的關係。觀音大士一次曾向佛陀這樣表白過：「一個菩薩行者，不必廣修一切法門，只要修學大悲法門，其他一切法門都將隨大悲心而轉。」能心持一念大悲心憫懷眾生，由於大悲力量的驅使，一切的善法當自然跟著而來。譬如布施來說：如果內心具有大悲心，縱然自身很困難，但因抵擋不住大悲的動力，使得自然而然會去實踐布施善法。以持戒來說，若具大悲心，當看到眾生的苦痛不已時，自然就會守持不殺生、不偷盜等戒。由此可見大悲心是多麼的重要。

廣說心願行相，大師略為指陳的心願行「相有其八」種，所謂邪、正、真、偽、大、小、偏、圓」八種。而這發心立願的八大行相，歸納起來共為四對：就是邪正一對，真偽一對，大小一對，偏圓一對。修學大乘佛法的行者，如果真正「知此八種」發心的「差別」相狀，那就自然「知」道對它加以「審」度思「察」，從審察思度中，明白邪、偽、小、偏是不怎樣理想，真、正、大、圓是最極理想。對於理想不理想，既然「知」道「審察」，當然就可進一步的「知」而「去取」，「知」而有所「去取」，「則可」如法「發心」，不致有所錯誤。正發菩提心的行者，對於邪心、偽心、小心、偏心，必須毫無保留的去掉。反過來說：對於正心、真心、大心、圓心，必須無條件的採取而發。唯有在去取間，如此發菩提心，「方得名為真正發菩提心」。

文內廣說願心八種行相，行者能依此清楚檢擇可取、不可取，以便能如法發心，不致會有錯誤發心，發起真正菩提心。所謂能心持一念大悲心，憫懷眾生，由於大悲力量的驅使，一切的善法當自然跟著而來。這幾句話顯示出大悲不僅在發菩提心

<sup>26</sup>釋省庵著，圓瑛講述：《勸發菩提心文》講義，七葉佛教書舍，106年12月18日，<http://www.book853.com/show.aspx?id=1562&cid=129>。



過程占重要角色，而且在整個修行過程中，菩提心能否持續，大悲心更是扮演著不可或缺的關鍵地位。

## (二) 葉宜庭，《《金剛頂瑜伽中發阿耨三藐三菩提心論》之菩提心意涵及其運用研究》<sup>27</sup>

大乘佛法強調菩提道上，必定要發起菩提心，菩提心如同佛法的種子，能生一切佛法，所以發菩提心是成佛的唯一道路。本論文主要探討《金剛頂瑜伽中發阿耨多羅三藐三菩提心論》(簡稱《金剛頂發菩提心論》)中菩提心思想。詮釋菩提心思想及其修行的次第，並佐以本論研究者照顧癌症母親心路歷程，如何藉助菩提心的觀想修行，得以度過無數沮喪的日子，獲得力量、信心的實際經驗分享。《金剛頂發菩提心論》為唐代不空翻譯其涵蓋顯教思想與密教實修觀二方面，提出菩提心的三個行門：初行願、勝義和三摩地。於初行願修行中，分別就「慈」及「悲」提出具體修行的法門。於勝義菩提心中，提出「觀一切法無自性」，分別就凡夫、外道、二乘、發大乘心者四個次第分述之。於三摩地菩提心中，提出觀「白月輪五方佛位觀」及「阿字觀」，並以三密行證悟五相成身義，達即身成佛。於實例運用中，對於發菩提心之生命意義，共提出四點：一、積極對待生命。二、建構內在自信。三、鍛鍊承擔能力。四、養成樂觀態度。因此藉助發菩提心的觀想，能面對疾病的每個時期，產生不同的力量。最後，本研究歸納出三點作為總結：一、菩提心是成佛的必要條件。二、大悲心是菩提心的根本。三、發菩提心是提升生命意義的內在動力。

本文歸納出菩提心、大悲心在修行過程至成佛階段的重要性，並簡潔明瞭清楚點出菩提心對生命的重要意義，包括培養積極進取、自信、能力及樂觀的態度，不僅如此，對於論者以親身實例證成在面對親人重大疾病過程中，更有不同力量的展現，並加深菩提心的殊勝力度。

---

<sup>27</sup>葉宜庭：《《金剛頂瑜伽中發阿耨三藐三菩提心論》之菩提心意涵及其運用研究》(高雄：高雄佛光大學生命與宗教學研究所論文，2013年)，頁50-65。

### (三) 陳昭佑，《《入菩薩行論》菩提心思想的探討》<sup>28</sup>

本論文是對研究大乘菩提心的探討，而以聖者寂天菩薩的《入行論》為本論文研究的主要參考依據，藉由《華嚴經》及般若系等大乘經論中對闡釋菩提心的功德是無法思量且不可思議為出發點，讓未生起菩提心者能夠嚮往，因而生起菩提心，已生起菩提心者不會退轉，並因此輾轉增長菩提心。為了獲得決定勝(究竟解脫)之佛果位，捨此菩提心將永遠無法成辦，而菩提心的生起並不容易，對於世間痛苦的本質了解，有助於菩提心之增長，聖者寂天菩薩修習菩提心方法自他交換的修心法門，此種方法經由不斷的練習菩提心的觀修，有一種強烈的心力增長，此種以取他人之痛苦由己承受，而把快樂施予對方的觀修方式，無疑的是快速累積圓滿福德資糧的最佳之途徑。藉由自他交換法修習菩提心，從刻意生起菩提心的觀修，而達到不假外緣，即可任運生起菩提心的最終目標，並且對於內心的安樂及臨終死亡時痛苦的減少也有極大的助益。

本篇論法從死亡中陰身的角度趣入苦生起的根源，再以自他相換法來探討悲心，以顯示寂天所論菩提心之重要，這是一個凸顯菩提心很不一樣的方向，但若是能在論文中將原文和譯注以及詮釋本做比較明確的標示出來，那麼可以作為給後進研究者查閱參考的指標。

### (四) 釋夢參，〈淺談發菩提心〉<sup>29</sup>

諸法因緣生，發菩提心必須得有因緣發菩提心不是就發一個心就好了，菩提心含有幾個內容，也就是三種要道：厭離心、大悲心、般若心；就是發心有三個過程，必須先有厭離心，厭離世間的心；繼而看到眾生不得度，整個世間有這麼多眾生他們都在苦難當中受苦，於是生起大悲心，但大悲心需要有智慧，否則是愛見大悲，若只是看見眾生受苦生起的憐憫心，不是真正的大悲心，大悲心是對眾生都是平等

<sup>28</sup>陳昭佑：《《入菩薩行論》菩提心思想的探討》（嘉義：南華大學哲學研究所，2004年），頁35-45。

<sup>29</sup>夢參老和尚：〈淺談發菩提心〉，《慧炬雜誌》第592期（2015年2月），頁8-20。

看待，想度一切眾生成佛，這必須得有般若，就是智慧，就是般若心；有了智慧，看一切諸法皆空，萬法皆空，從空而生起大悲心，度一切眾生，一切眾生不是空，有智慧才能有辦法辨別認知及承認的，所以具足厭離心、大悲心、般若心三心才叫發起菩提心。

由於有厭離心，厭離世間，而生起大悲心，進而得般若智慧，這三個是一個過程；發菩提心就是一個心，但詳細講起來，需要有這麼多的過程。發心轉移目標，在發心轉移目標可以減輕痛苦，在發心過程中讓我們不再一直緣在自己的苦上，假使我的心一天都在菩提心上，當有痛苦煩惱時，就能轉移目標，想快樂的事，就不再那麼痛苦了，因為我的心大部份都緣在利益眾生的事上了，發菩提心能消災免難，把苦難變成功德；所以文殊菩薩教我們要善用其心。

#### （五）阿中榮，〈藏傳佛教關於菩提心的義理敷演與踐行次第〉<sup>30</sup>

菩提心是大乘佛教的核心，藏傳佛教尤其重視講修菩提心。藏傳佛教一般從四無量心、願菩提心和行菩提心三個層次來架構菩提心的修持和實踐行持次第。菩提心對於藏族民眾的心智和生命價值觀來說是扮演完美的引導和提升功效，如不妨害有情及利益他人成為藏民族心靈品質的基本特徵。

文中在願菩提心-菩提心的動機這一項中，特別指出從發菩提心的本體來看，有世俗菩提心和勝義菩提心兩種，這裡的說法是若從本體來說，發菩提心不只是指願菩提心，而涵蓋世俗菩提心和勝義菩提心，和一般說發心指發願菩提心不盡相同，並說明願菩提心修學在藏傳佛教有兩種傳承：一、是七支發心法，其七支(知母心、念恩心、報恩心、喜愛心、同情心(大悲心)、責任心、發菩提心)與《廣論》中之七因果七支內容應相同，只是名稱上有點不同，二、是自他相換法。另外其比較特殊的是，藏族信眾不論僧俗在日常念佛祈願中都在修持菩提心，養成藏族人普遍善良、

<sup>30</sup>阿中榮：〈藏傳佛教關於菩提心的義理敷演與踐行次第〉，《青海師範大學學報》第6期（2015年6月），頁83-87。

真誠心，注重精神與靈性生活等等特點，由此可知，藏民族對於菩提心運用在日常生活中，可謂落實得淋漓盡致，可作為我們一般人及行者多多省思，在日常生活中用上多少，或者只是文字講講，嘴巴說說，實際用時少之又少，或者根本無法用上。

#### (六) 張旭吉，《菩薩之大悲心初探》<sup>31</sup>

本文以探究菩薩悲心何以殊勝之處為主，但約略地著墨世間一般的憐憫心、及二乘悲心的概況。對於大悲的定義，給予別釋。次就分別就世間及二乘者的悲行，具體的提出一些例子或依據，探討一般悲行的行為表現。並分析菩薩的大悲心，細談菩薩上求下化的過程中，生起大悲心的方法及大悲心與六度的融合之具體實踐，做一系列大略的探討。最後就悲與大悲探討的結果，做一個總歸分類便利閱覽。

文中說明世間一般憐憫心及二乘悲心概況，並把大悲的意義定義出來特別解釋。釐清真正大悲心。再依理而分析，並說明大悲心生起方法及與六度融合具體實踐，可以使行者了解大悲心在六度中的重要，而且大悲心是整個行六度的一個非常重要的支撐力量。

#### (七) 楊麗玲，《煩惱的轉化－從入菩薩行論大乘修心的主軸與理由根據》<sup>32</sup>

本文以煩惱轉化為主題，由中觀應成派依二諦說，從世俗諦來說，因心非實有，故具可塑性，能反映各種不同的感受或現象，能造善惡。因此，在轉化煩惱的過程中，心識是轉化的主體，亦是對象，最終被轉化完成的亦是心。但轉化煩惱並非易事，因決定一個心識傾向善惡業習的關鍵因素，在於「串習力」。故為對治煩惱的堅固串習，削弱、解構其成因，須透過與煩惱特質相違的修心方式，串習善習加以對治。而大乘轉化煩惱的修心主軸，即是菩提心。依此本體，菩提心又可分為強調悲心面向的世俗菩提心，與強調有空慧穿透的勝義菩提心。前者是在一種善的分別心之基礎上所攝受的誓願，後者是一切分別妄念都消散在法界中的智慧。菩提心與

<sup>31</sup>張旭吉：《菩薩之大悲心初探》（嘉義：南華大學哲學研究所，2004年），頁97-157。

<sup>32</sup>楊麗玲：《煩惱的轉化－從入菩薩行論大乘修心的主軸與理由根據》（高雄：高雄師範大學國文學研究所碩士論文，2004年），頁97-157。

煩惱的相違之處，關鍵亦在此悲智特質，並以此為基礎而開展利他傾向；煩惱的根因是我見與我愛，並以此衍生自利傾向。此二完全相違的特質，導致輪迴與證菩提的不同之果報。而從自他平等到自他相換的世俗菩提心，是以悲心為根因暫伏我愛，進而邁向有空慧穿透的勝義菩提心，斷除我見，綜觀《入菩薩行》所鋪陳出的大乘修心主軸，雖是以訓練菩提心為主，但卻是涵攝出離心、悲心與無二空慧的訓練。一個大乘行者，先從認識煩惱的過患，生起欲使自己轉化煩惱、脫離輪迴的出離心。而後，透過感同身受的悲心，對其他生命之煩惱亦生起使其脫離的決心，此是世俗菩提心的起始。經由世俗菩提心的訓練，開展平等悲心，趨向無二空慧，證得勝義菩提心，而獲得自利利他的二種利益。此三階段的訓練次第，正是寂天論師巧妙安排在《入菩薩行》中的理論脈絡。

作者從探討寂天的《入菩薩行論》以了解煩惱的轉化過程，煩惱是現代人避之唯恐不及的角色但偏偏很難避免，作者在《入菩薩行論》中看到解決煩惱問題的可能性，探究以理解「煩惱」、「修心」、「菩提心」三者的關聯，並期認識轉化「悲」與「苦」的負面向度，成為正面向度的可能性與理由根據；由其中理解「菩提心」是大乘修道的原因與主軸，心識是修道的主體，修道的目的在於解決生命的煩惱，因為煩惱帶來痛苦無法得到快樂，因此，煩惱如何解決 就變得非常重要。

#### （八）陳玉蛟：〈「發心」在漢藏佛學中之意義及其在宗教實踐上之心理功能〉<sup>33</sup>

本文的主要內容分為三部份，首先，譯出宗喀巴《現觀莊嚴論金鬘疏》中「總論發心」的部份，借此以明西藏佛學中發心之意義。其次，從唐、潛真《菩提心義》等有關發心的著作中，整理出漢地佛學中發心的意義。最後，從心理學的觀點，論述發心在宗教實踐上的心理功能，及其用在大乘實踐法門中的一般情形。《金鬘疏》「總論發心」的主要內容有二部份：一、引述，分析無著、世親、解脫軍、師子賢、無畏作護、法友、覺吉祥智、寶作寂等唯識及般若學者的著作，並由此抉擇出：第

<sup>33</sup>陳玉蛟：〈「發心」在漢藏佛學中之意義及其在宗教實踐上之心理功能〉，《中華佛學學報》第3期（1990年4月），頁209-234。

六意識心與「為他利而欲求圓滿菩提」的欲心所相應而發起，就是發心的定義。文中在《金鬘疏》「總說發心」的部份，對「發心」一詞的意義，以及疑義，作了非常廣泛而詳細的探究。

### 三、菩提心利益

#### (一) 寂天，《入菩薩行論》<sup>34</sup>(以下簡稱《入行論》)

《入行論》內容為發起菩提心與行持六波羅蜜；所述是大乘佛法心要精髓，為去除眾生的痛苦而廣泛論述發菩提心、修菩薩行的真正實際修持方法。釋如石法師翻譯的版本分有 10 品；第一品菩提心利益，第二品懺悔罪業，第三品受持菩提心，第四品不放逸，第五品護正知，第六品安忍，第七品精進，第八品靜慮，第九品智慧，第十品迴向。在《菩提道次第廣論》中有大量引用《入菩薩行論》的章節，大概約引用了入行論全文的三分之一的內容。但是 1931 年釋法尊在翻譯《廣論》當時還沒有釋如石的版本，所以係照著廣論原文直接翻譯。幾十年之後釋隆蓮與釋如石才分別將《入菩薩行論》翻譯成中文。近年來釋如石的版本廣為流傳，而且文詞比較現代，是五言體的偈頌，所以廣論原文裡所引的入行論和現在流通的釋如石譯本，文字是有差異的。

所謂菩薩行主要目的就是為去除眾生的痛苦，以大悲心之攝持而發菩提心，文中非常廣泛述發菩提心，及修菩薩行的真正實際修持方法。全部共有十品，其中一開始第一品就講菩提心利益，第八品靜慮則講到自他相換修習方法，是一部能使我們清楚明白掌握到菩提心及菩薩行真義的論著。

---

<sup>34</sup>寂天造，釋如石譯：《入菩薩行》(台北：福智之聲出版社，2008 年)。



## (二) 天親，《發菩提心經論》<sup>35</sup>

《發菩提心經論》共有兩卷十二品，卷上、卷下各有六品，其中〈勸發品〉、〈發心品〉、〈願誓品〉，從「勸發」至「啟發發心」，再到「誓願發心」，這是一個很有次第的發願菩提心的步驟。在〈勸發品〉主要為勸發修無上菩提，說明發心以慈悲為首要，從有無發心的勝利與過患來勸發發心欲。〈發心品〉主要為能令眾生啟發深廣心，說明發菩提心的因緣，有十種因緣、四種條件。〈願誓品〉主要係為建立誓願畢定莊嚴，先闡述菩薩一開始初始發心，以大悲為首，進而以十大願修持正法行。文中也指出十種發心因緣，有發心因緣方得發起。(1)念佛重恩故；(2)念父母恩故；(3)念師長恩故；(4)念施主恩故；(5)念眾生恩故；(6)念生死苦故；(7)尊重己靈故；(8)懺悔業障故；(9)求生淨土故；(10)為念正法得久住故。世間的一切善法中，以菩提心的這一善法，為最殊勝最高超的。當發菩提心後，一切善法無不為這菩提心之所統攝。換句話說：菩提心能領導一切善法，而一切善法卻不能領導菩提心。是即菩提心為諸善中王的意義。文中探討發菩提心，亦是從闡明菩薩發心之好處利益策發發心欲；從開始初始發心，以大悲為首，進而誓願發心。並以十大願修持正法，到六度為圓滿成就菩提的正因等等，都有一個非常嚴謹有序的次第，讓學者可依循的次第的修學。

### 第三節 研究範圍與方法

#### 一、研究範圍

本文所探討的內容和範圍，以宗喀巴所造，釋法尊翻譯之《廣論》中文本為主要研究文本，所參考文獻經典以《廣論》為主，並參閱其他與發菩提心相關之古代典籍及現代學術研究資料，運用思想研究方法，來考察《廣論》之兩種菩提心觀修方法義理內涵的呈現。同時必須運用文獻學的研究方法，客觀理解《廣論》的文獻

<sup>35</sup>天親著，鳩摩羅什譯：《發菩提心經論》，《大正藏》冊 32，頁 508 下-510 下。

出處，對其相關名相與文句的語義進行解讀明釋；最後，並運用思想研究方法，對菩提心之義理及發心方法之觀修思想進行深入探討，做有系統的理解與闡釋。個人因能力有限，探討《廣論》中「七因果教授」與「自他相換」菩提心觀修方法，於其相關文義有疑義時，輔以《廣論》英文版本參照。

## 二、研究方法

本論文主要是採用思想研究方法，對於主要文本《廣論》菩提心觀修方法所探究主題之重要思想做有系統的詮釋。詳細閱讀文本，找出此次主要探討文本之兩種菩提心觀修方法重要的思想概念，針對此重要思想概念，匯集文本的相關文句與段落，獲得對概念之思想意義的理解，做出具條理和深度的詮釋。而對於本次所探究主題相關資料之蒐集部分，則以文獻學的方法輔助，在蒐集資料的過程中並做解讀文句及整理、運用再聯貫這些相關資料之重要思想概念，得到對文本探討之兩種菩提心觀修方法思想的總體性理解，進一步作出有系統的詮釋。並探索此觀修方法有何種思想特色，再做更深層思考：如此的思想具有何種價值？它面對甚麼問題而進行思索？它如何解決問題與解決了什麼問題？對吾人的佛法實踐與生命實踐可提供何種助益？

### 第四節 論文架構

本論文架構共分為七章，除第一章緒論及第七章結論，其餘第二至第六章為本論的主要內容，各章的主要內容如下：

第一章是緒論。包括研究動機與目的、文獻回顧、研究方法、範圍、及本論文架構。



第二章是菩提心的意義與利益及其因緣。說明菩提心的意義、利益及發菩提心的因緣，並說明如何堅固發心。

第三章是佛功德法義與思惟。首先說明皈依三寶的重要及佛功德的總相。次說明佛功德別相，身、語、意、業功德，以及說明在因地當中思惟、觀察、串習佛功德之重要性。最後說明如何觀修佛功德以啟發菩提心。

第四章是七因果教授修學方法。首先說明七因果的意義。次說明修七因果教授前必須先修平等捨的原因及如何修習；並闡述大悲心為大乘道的根本，及引經說明大悲在初、中、後之重要。以及七因果各支的內涵、修習及互相關聯性。

第五章是自他相換修學方法。首先說明我愛執的過患與愛他執的勝利；次說明自他相換的兩個障礙及如何去除障礙。及分別說明自他相換教授正修的次第，平時應如何修習觀修苦與樂。最後探討為何自他相換修法能快速生起菩提心。以及所可能遭遇的困難與解決方法。

第六章是兩種菩提心修學方法的現代實踐意義。首先說明兩者修學方法如何啟發成佛的信心。次說明對自己及社會人類的價值；並期以提升自己對修學菩提心認識深度，以及提供大乘行者判斷抉擇發心之參考。

第七章是結論。總結及是否符合當初之預期研究成果。

## 第二章 菩提心的意義與利益及其因緣

《廣論》指出：「顯示入大乘門唯是發心。」<sup>36</sup>進入大乘之門唯是發大菩提心。又云：「如是若須趣入大乘，能入之門又復云何？此中佛說二種大乘，謂波羅蜜多與密咒大乘，除此更無所餘大乘。於此二乘隨趣何門，然能入門唯菩提心。」<sup>37</sup>佛說的大乘共有兩條路——顯教與密教，除此之外，再沒有其他的；大乘雖分顯教及密教，但進入大乘之門同樣都是發菩提心。

十方三世所有諸佛菩薩，無不是因菩提心而得以成佛，要「學佛」，當然要發菩提心，想要發菩提心，應從「見到大乘的功德」及「見到菩提心的利益」這兩方面來增長對大乘法信樂，宗喀巴在《廣論》中指出大乘的功德：

**是故能生自他一切利樂本源，能除一切衰惱妙藥，一切智士所行大路，見聞念觸悉能長益一切眾生，由行利他兼成自利。<sup>38</sup>**

大乘能生自他一切利樂之本源，能斷除一切衰惱的殊妙勝藥，一切智慧之士所行的大道，起心動念、見聞念觸，都能夠長養利益一切眾生，增長一切眾生之利樂，真正自己的利益是從利他而來的，所以由成就利他也兼能成就自利。大乘菩薩道雖體現強調的是慈悲與利他的精神；但當利益了別人，結果自己的利益也因此成辦。宗喀巴在《廣論》中並引《攝波羅蜜多論》云：

**淨慧引發最勝乘，能仁遍智從此出，此是一切世間眼，具足照了如日光。<sup>39</sup>**

由清淨的智慧引發最勝大乘。佛陀的遍一切智亦是由大乘而產生出來，大乘是一切世間的眼目，猶如日光遍照一切黑暗。這裡是由各方面思惟觀察大乘功德，以期對大乘生起恭敬心，進而生起好樂趣入大乘道。

<sup>36</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁204。

<sup>37</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁204。

<sup>38</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁204。

<sup>39</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁204。

見到大乘的最勝功德而啟發趣入修學大乘道的好樂，次應「見到菩提心的利益」，有關菩提心利益，《廣論》不僅引顯教《入行論》等諸多經論說明，並引密教經典《金剛手灌頂續》宣說，這個部分在下一節會接續探討。大乘道的入門，也可說是實踐的次第，是從發菩提心開始，所謂「工欲善其事，必先利其器」，因此本文先深入論述探討菩提心的義涵開始。

## 第一節 菩提心的意義與分類

### 一、菩提心的意義

菩提心的「菩提」，是古印度的梵語，梵文為 *bodhi*，譯義為「覺」，但這裡應該是「無上菩提」。如常在說的「發菩提心」，就是「發阿耨多羅三藐三菩提心（梵文：*anuttara-samyak-sambodhi*）」，菩提是佛菩提、無上菩提的簡稱，否則如果將之泛言覺悟，與聲聞菩提<sup>40</sup>就沒有分別了。<sup>41</sup>菩提有很多種，究竟的菩提主要指佛地。菩提有具足兩種內涵，就是現證如所有、盡所有一切諸法，以及盡除一切的煩惱障、所知障的菩提。<sup>42</sup>菩提心（梵文：*bodhicitta*）即是成佛的心。發菩提心，也就是發無上正等正覺之心。換句話說就是要「上求佛道，下化眾生。」即為了利益、度化眾生而追求無上菩提，誓願成佛。以下探討菩提心內涵：

#### （一）《廣論》對發菩提心所給的義界：

圓滿一切德相發心者，僅見利他必須成佛，引起欲得成佛之心猶非滿足，即於自利亦見成佛必不可少而引欲得。又此亦非棄捨利他，亦須為求利益他故，…。此說雙求菩提與利他故。<sup>43</sup>

<sup>40</sup>曇無讖譯：《優婆塞戒經》，《大正藏》冊 24，頁 1038 上：菩提三種，一者、聲聞菩提，二者、緣覺菩提，三者、諸佛菩提。佛言：「善男子！菩提有三種：一者、從聞而得，二者、從思惟得，三者、從修而得。聲聞之人從聞得故，不名為佛。」

<sup>41</sup>釋印順著：《初期大乘佛教之起源與開展》（新竹：正聞出版社，2003 年），頁 1038。

<sup>42</sup>宗喀巴造論，巴梭法王等合註，釋法尊譯論，哈爾瓦嘉木樣洛周仁波切講記，釋性柏、釋如行等譯註：《四家合註入門 1》（台北：福智文化出版社，2016 年），頁 35。

<sup>43</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007 年），頁 209-210。

圓滿一切德相發心的意義，是僅僅只見到要圓滿利他必須成佛，由此而引發生起想要證得佛果的心是不夠的；也就是說還要見到了圓滿自利亦必須非成佛不可，而引生起想要證得佛果的心。又圓滿自利並不是捨棄利他，相反的，同時也是為了圓滿利他的緣故；也就是利他必定要先自利圓滿，才真正有能力利他，所以發心圓滿德相必須具足自他二利。以《現觀莊嚴論》引證：「發心為利他，求正等菩提。」<sup>44</sup> 這句偈頌的意思是，發心所希求的為無上菩提與利他；也就是大乘的發菩提心必須具「為利眾生」和「願成佛」兩重意義。

## （二）發菩提心的深層涵義

宗喀巴的《現觀莊嚴論金鬘疏》(以下簡稱《金鬘疏》)，在「總論發心」中，廣泛地引用《大乘莊嚴經論》和《瑜伽師地論·菩薩地》等重要相關論典，闡明發心之要義，對於發心的事例及定義、分類等問題，深入剖析及詮釋。在陳玉蛟的這篇《「發心」在漢藏佛學中之意義及其在宗教實踐上之心理功能》論文中所述《金鬘疏》「總論發心」的部份，指出發心所依心有三，是緣佛生淨信、緣有情起悲憫及聞菩提心利益生嚮往，這三種應就是所謂的大乘發菩提心所緣的為利有情與願成佛。在「別說發心」，主要是解師子賢的《現觀莊嚴論明義釋》(以下簡稱《明義釋》)和《二萬五千頌般若經(合論)》中有關發心的釋文。《明義釋》中對於「發心為利他，求正等菩提。」有深入的闡明論述。發心有兩個目的，即「二欲求」，發心的究竟目的是利他，為利他故必須證得菩提。欲求是心所法之一。「二欲求」：第一以欲求利他為主，第二以欲求菩提為副。經論皆說「發心是為利他而求證菩提的特別心王」。發心既是心王，一定有與它相應的「欲」心所，故有欲求利他和欲求菩提的二種欲求。

前面宗喀巴也以至尊彌勒的《現觀莊嚴論》引證，「發心為利他，欲正等菩提」，是將二欲求取名為發心，以「二欲求」發心？這裡明白指出，實際上，二欲求並不

<sup>44</sup> 《現觀莊嚴論》，《補編》冊 9，頁 21 上。

是發心，發心是與欲求相應的特別心王。<sup>45</sup>那什麼是發心？這裡就《明義釋》中所說來探討；說發心具兩個欲求，大乘經典及諸多論著亦都如是說，這兩個欲求是指「欲求利他」與「欲求菩提」。欲求菩提也就是欲求自利，為了利他所以欲求菩提佛果。既然有這兩個欲求，哪一個先生起？應該是欲求利他生起之後才生起欲求菩提；所以「欲求利他」是大乘發心之因，「欲求菩提」則是大乘發心之相應。然就所發的這個願心言，雖許下欲求利他之諾言，誓願承擔此責任，但是現在根本沒有能力，因為自己仍沉淪於輪迴中，那麼誰有能力呢？唯佛有，因此除非先證得佛果；故要有和「我務必證得佛果」相應之發心，但在這之前必須先有「欲求利他」之心。這兩個欲求必須是如此安立。所以發心是具二欲求的心王，前面引證《現觀莊嚴論》所說的就是以欲求利他與欲求菩提的二欲求為發心所緣，然對此說法，有人質疑，《明義釋》文：

**若謂：欲求正等菩提者，彼欲求，是希求善法，彼是心所，發心者，豈非是心於殊勝境所現耶，彼云何是發心。<sup>46</sup>**

欲求正等菩提的欲求是希求善法、希求圓滿菩提之心所；發心不是心所，是特別的、殊勝的心王；希求怎會是發心呢？

**此說雖實，然而此中，若有欲求善法之欲求性相，由能發起菩提之心，故是以因顯果<sup>47</sup>**

獅子賢回答：沒有錯，這是事實。但是，若有此欲求，則依之將生起菩提心，因此是以「因」為「果」名。希求雖是心所，而發心是特別的心王，希求確實非發心，但若當有此欲求時，發心自然而然會生起，因此說以「因」希求為「果」發心之名。

<sup>45</sup>洛桑卻佩講授，法炬譯：《現觀莊嚴論明義釋》（台中：中華民國阿底峽佛學會，2008年），頁91。

<sup>46</sup>洛桑卻佩講授，法炬譯：《現觀莊嚴論明義釋》（台中：中華民國阿底峽佛學會，2008年），頁91。

<sup>47</sup>洛桑卻佩講授，法炬譯：《現觀莊嚴論明義釋》（台中：中華民國阿底峽佛學會，2008年），頁91。

又其如此安立之必要性，是為使心續中有此欲求的菩薩，善法增長。也為使了解此菩薩善法將增長，所以立欲求是為發心，所以說並無過失。如文：

**是為了知如是欲求之菩薩的一切善法增長故，是依此而假立故無過。<sup>48</sup>**

**另有一答：願即希求，即是欲正等菩提，宣說與彼相應俱行之發心，當知是諸菩薩發起具其願之心故。<sup>49</sup>**

還有另一答說：「為利有情，願證成佛」是發願，發願也就是欲求，欲求「正等菩提」與欲求圓滿菩提相應之發心，當知菩薩發起彼希願之心。

發心是欲正等菩提，故與欲求相應同時俱行，也就是「為利一切有情願成佛」之心，目地是為令了知菩薩心續中生起具有欲求之願心。發心的體性是具二欲求的殊勝心，這點一致的認同。有諍論的是：論著闡述發心的方法，論著裡將發心說是欲求，對此有諍論。《現觀莊嚴論》將欲求稱發心，有二：欲求利他和欲求圓滿菩提。「欲求利他」是發心的不共因，是以因為果名。「欲求菩提」是與發心相應俱行的欲求，是以助力為助者名。「欲求利他」為何稱為發心呢？為使大家知道，菩薩心相續中的一切善將會增長。「欲求菩提」稱發心，是為讓大家了解，菩薩的心續具足願望之心，具足為利一切有情，求證佛果的願望心。

**又云何是彼欲求，云何是彼正等菩提，為何義而發心，云何是利他。<sup>50</sup>**

在這裡又有人提出質疑：「既然《現觀莊嚴論》說發心是為利他求證菩提的欲求，那麼欲求的自性、所欲求的圓滿菩提是什麼？利他是什麼？」提出此三個問題。如文說：「**彼彼如經中，略廣門宣說。**」<sup>51</sup> 第一個「彼」是菩提，第二個「彼」是利他。至尊彌勒在《現觀莊嚴論》說發心是為利他而求證菩提。簡單而言，利他

<sup>48</sup>洛桑卻佩講授，法炬譯：《現觀莊嚴論明義釋》（台中：中華民國阿底峽佛學會，2008年），頁92。

<sup>49</sup>洛桑卻佩講授，法炬譯：《現觀莊嚴論明義釋》（台中：中華民國阿底峽佛學會，2008年），頁92。

<sup>50</sup>洛桑卻佩講授，法炬譯：《現觀莊嚴論明義釋》（台中：中華民國阿底峽佛學會，2008年），頁93。

<sup>51</sup>洛桑卻佩講授，法炬譯：《現觀莊嚴論明義釋》（台中：中華民國阿底峽佛學會，2008年），頁93。

和菩提是發心的所緣。「彼彼如經」指菩提和利他二者，是《廣中略三部般若經》說的發心二所緣。這二所緣是三部《般若經》提到的，絕對不是我隨便臆造的。<sup>52</sup>

《現觀莊嚴論》中說大乘發心是：「發心為利他，欲正等菩提。」<sup>53</sup>此二句已明示是以「所欲求」（即欲求無上菩提）而安立發心，並非以「所為」（即饒益一切有情獲得菩提）而安立。如解釋《般若經》之論典及有關《現觀》相關的論述，皆是以「欲求」心所的內涵來安立菩提心，因為「欲求」心所是為最主要之助伴。《現觀莊嚴論略釋》亦云：

**發菩提心，即為利他而希求大菩提欲相應所起入大乘道門所顯之最勝第六意識心王，是大乘發心之相。<sup>54</sup>**

菩提心的體相是緣二種義的思心所，如是具備無上菩提與眾生二種義的心與心所相應之第六識心王，即是所謂的發無上菩提心。《大乘莊嚴經論》云：

**此三功德以二義為緣，所謂無上菩提及一切眾生，由此思故發菩提心。<sup>55</sup>**

可知，「菩提心」是由菩提心相應的「欲求」心所之力而產生，當相應的「欲求」心所，也就是希求無上菩提之欲求心所任運產生時，與此欲求（心所）相應的心王，就是大乘菩提心。如《現觀莊嚴論》中：「謂發菩提心。即為利他而希求大菩提欲相應所起入大乘道門所顯之最勝第六意識心王。是大乘發心之相。」第十四世達賴喇嘛也很明白的說：「所謂菩提心是兩種欲求的心，也就是具有欲求利他這個心為因、為引導，然後跟欲求菩提相應的心，同時具有欲求菩提相應的心，稱之為菩提

<sup>52</sup> 洛桑卻佩講授，法炬譯：《現觀莊嚴論明義釋》（台中：中華民國阿底峽佛學會，2008年），頁93。

<sup>53</sup> 《現觀莊嚴論》，《補編》冊09，頁21上。

<sup>54</sup> 《現觀莊嚴論略釋》，《補編》冊09，頁21上。

<sup>55</sup> 《大乘莊嚴經論》，《大正藏》冊31，頁595中。

心。」<sup>56</sup>是為了利益一切眾生，所以求無上菩提，並是發誓而承諾，亦可說是緣這二種義所緣而相應的第六意識<sup>57</sup>心王。」

## 二、菩提心的分類

菩提心的分類有多種，依《涅槃經》的說法，菩提心有勝義菩提心和世俗菩提心。《華嚴經》中將菩提心分為願菩提心與行菩提心。《現觀莊嚴論》以地、火、月、水等二十二種比喻，宣說菩提心的二十二種發心，即菩提心在各個不同階段的名稱。<sup>58</sup>《經莊嚴論》則分有四種，信解行發心、清淨意樂發心、異熟發心和斷障發心。《廣論》是從本體性質分世俗菩提心和勝義菩提心兩種，這是從相續的角度來說，就是在相續中先生起世俗菩提心，之後始能生起勝義菩提心。本文探討的發心，是指世俗菩提心的願菩提心，論中指出：「菩提心者謂世俗勝義二菩提心。」<sup>59</sup>《入菩薩行論》中亦云：

**略攝菩提心，當知有二種；願求菩提心，趣行菩提心。**

**如人盡了知，欲行正行別，如是智者知，二心次第別。<sup>60</sup>**

《入行論》是以比喻方式宣說：猶如人們了知欲行和正行的差別一樣，有智慧的人於如是道理應該明白，「二心次第別」指菩提心和行菩提心的次第與差別。願菩提心和行菩提心的次第對一個大乘修行者非常關鍵，如果沒有菩提心，實際上即使修持到證得空性慧，仍不是大乘人，表面上有大乘修行者之名，實際上卻無大乘之實。

<sup>56</sup>第十四世達賴喇嘛講授，朱紀忠、黃美英、陳麗玲編輯：《慈悲心·菩薩行》（台北：中國佛教會，1997年），105頁

<sup>57</sup>心識說法有多種，當業未召感果報前，業安立於何處？隨教行唯識派許安立於阿賴耶識，隨理行唯識派、及自續派許安立於第六意識（即十二因緣的因位識），應成派則許粗分短暫（輕業）業習氣安立在第六意識

<sup>58</sup>《現觀莊嚴論略釋》，《補編》冊09，頁22上。

<sup>59</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁247。

<sup>60</sup>寂天造，釋如石譯：《入菩薩行》（台北：福智之聲出版社，2008年），頁7。



所以在修持菩薩道的過程中，應不斷的提持著一定要發菩提心的心念，因為若退失菩提心即非大乘人。

從發心本體來分，菩提心可以分為世俗菩提心與勝義菩提心兩種。世俗菩提心是指登地以下的菩薩發心，勝義菩提心是指登地以上的菩薩發心。以下論述兩種菩提心：

### （一）世俗菩提心

一般而言，世俗菩提心就是為利有情願成佛的心，想要成為菩薩，心中定必須有世俗菩提心。世俗菩提心又分願菩提心和行菩提心：

1. 願菩提心：是為利有情而發誓願成佛的這樣的願心，發了願心，一直到受菩薩戒之前稱為願菩提心，著重在發願。
2. 行菩提心：是發了願菩提心之後，為度有情唯有成佛，才有能力成辦，成佛則必須圓滿菩提心，而唯有行持六度才能圓滿菩提心。此心除有願菩提心攝持外，當受菩薩戒後，開始行六度時，即為行菩提心，著重於實際利他行。

不論是願菩提心或行菩提心，都必須具足「發心為利他」及「求無上正等菩提」這兩個條件，這是兩者所共的。

### （二）勝義菩提心

是大乘聖者心中的現證空性之心；這是初地以上的菩薩才有的發心，也就是無我、空性的智慧，著重於體證般若智慧。

### （三）願菩提心與行菩提心的差別

世俗菩提心分為願心和行心兩種，《現觀莊嚴論》沒有清楚提到，但在《明義釋》和《入行論》裏亦清楚提到願心與行心的差別，願心是於心中生起為利他故欲

求佛果的沒有造作的發心，僅是發願、許諾，沒有實際行動。行心是指發願心後，受菩薩戒，而實踐六度、四攝法等，此時的發心就是行心。<sup>61</sup>

黃玉蛟在〈「發心」在漢藏佛學中之意義及其在宗教實踐上之心理功能〉文中述及，智作慧（約 950~1030）也引用了上面《入行論》這段論頌，…「就意願的性質而言，願心和行心都不超出「為他利而欲求正等菩提」這個意願，所以二者性相的差別，應是從有、無身口意三業去理解。」…。生起願心之後，受菩薩戒乃至趣入六度四攝的無上菩提之行，就是行心。…。但是在是否已採取成辦菩提的實際行動上，二者還有差距。…《修習次第初篇》也說：「菩提心有二種，即行心和願心。」接著引用前述《華嚴經》的經文，並說「最初發起為利眾生願成佛的希求，就是願心。而受戒之後積集各種資糧，就是行心。」<sup>62</sup>

又有人可能會想，如果光是發願，若行持力跟不上也沒有什麼用？發願是否會成了空願？一般認為是應該根據自己的能力而發願？反之，應該特別注意的一點是，如果是等有才發願，就不叫大願了。所謂信、願、行、證，諸佛都是在因地先發大願，再依循正確的次第及方法學習，不斷精進努力，增長信心及福德與智慧，一步步向所發的願走上去。因此最重要的是檢查發願的心態，真正打從心底想要的抑或者只是隨意思想罷了，這差別就很大了。在省庵大師的《勸發菩提心文》中言：

**然心願差別，其相乃多；若不指陳，如何趨向？今為大眾略而言之。相有其八：所謂邪正真偽大小偏圓是也。<sup>63</sup>**

另外，在《菩提心釋》裡亦說：「**無力行利他，然彼心恆行，具有何意樂，彼即實地行。**」<sup>64</sup>雖然眼前沒辦法有直接利他的能力，但若具有一顆純淨利他心，實際

<sup>61</sup>洛桑卻佩講授，法炬譯：《現觀莊嚴論明義釋》（台中：中華民國阿底峽佛學會，2008年），頁91。

<sup>62</sup>陳玉蛟著：〈「發心」在漢藏佛學中之意義及其在宗教實踐上之心理功能〉，《中華佛學學報》第3期（1990年4月），頁217。

<sup>63</sup>釋諦閑講述：〈《勸發菩提心文》講義〉，《民國佛教期刊文獻集成》第1期，（2012年），頁61。

<sup>64</sup>龍樹造論，喇拉曲智注釋，索達吉堪布漢譯：《中觀寶鬘論廣釋》（中國香港：心一堂出版社，2014年），頁265。

上已經開始在利益眾生了。《中觀寶鬘論廣釋》云：「共稱一切法，意主意先行，雖苦以益心，行利豈無益？」<sup>65</sup>《寶雲經》中亦說：「若能於心得自在者，則於諸法而得自在。」<sup>66</sup>諸法之前，意先行，是大乘經典中一致共稱「意」為主。《華嚴經》中亦指明：「菩薩之一切行為依賴於自心。」<sup>67</sup>佛法甚深，一切苦樂的根本在「業」。造業的時候，事、意樂、加行、究竟，其中以意樂最為重要，其他的範圍都是有限，而且固定，而意樂的內涵卻是無限。所以願心雖說僅僅是「願」，但是其利益有情所蘊藏的意樂卻是和行心一樣都是無限的。

宗喀巴所著《金鬘疏》總論發心中，將菩提心另從四方面分類：

- 1.依性質：分願心與行心兩種。
- 2.依產生方式：分名言所生的發心與修力所生的發心兩種。
- 3.依道位高低：分信解清淨增上意願異熟與斷障四種。
- 4.依個人意願：分牧喻、舟育、王喻三種。

菩提心雖然有很多不同分類法，然不論哪一部經典都立足於菩提心上，每一位菩薩的修行也都是以發菩提心為前提，以得所謂「菩薩」名，其中不同的是於願力之體現，如阿彌陀佛的四十八大願，藥師琉璃光如來的十二大願，觀世音菩薩和地藏王菩薩諸大願等等，諸佛菩薩的願力都是菩提心的體現。故菩提心是一切正願之始、菩提之根本、大悲以及菩薩學處之所依。所以不管發心如何分類，對於初發心者而言，願心都大於暫時所有的實際能力，如此說是因為願還是要立的，願如同理想，理想是人的精神支柱，有了它，才能盡力在人生跑道上跑，用盡全力在最後關頭突破障礙，衝破層層雲霧，迎接絢麗的太陽。

<sup>65</sup>龍樹造論，喇拉曲智注釋，索達吉堪布漢譯：《中觀寶鬘論廣釋》（中國香港：心一堂出版社，2014年），頁61。

<sup>66</sup>《大乘寶雲經》，《大正藏》冊16，頁266上。

<sup>67</sup>龍樹造論，喇拉曲智注釋，索達吉堪布漢譯：《中觀寶鬘論廣釋》（中國香港：心一堂出版社，2013年），頁265。

在《勸發菩提心文》開頭便說：「嘗聞入道要門，發心為首；修行急務，立願居先。願立則眾生可度，心發則佛道堪成。苟不發廣大心，立堅固願。則縱經塵劫，依然還在輪回；雖有修行，總是徒勞辛苦。」<sup>68</sup>縱然是國王式的菩提心已發，在爭奪國王期間，也是嘗試做力所能及的利他事業的，而牧童式發心者，也不是就不精進佛法的聞思修行。但是有一點是共同的，都是大願於前。「發心為利他，求正等菩提」，這句話在《廣中略三部般若經》、《法華經》、《華嚴經》中都有提到，並非彌勒自己臆造的。實際上也就是說必須透由利他心與自利心這兩個心，才能成辦發菩提心。

## 第二節 菩提心的利益

發菩提心係顯密共通的，不論是修持般若波羅蜜多乘或者密乘，都必須發菩提心。凡修持大乘法，亦必須發心。經云：「修行不發菩提心，猶如耕田不下種」<sup>69</sup>。修行如果沒有菩提心，就如同在田裡耕作卻沒有播下種子一樣，根本談不上開花及結果，沒有種子就沒有開花，沒有開花更談不到結果。所以在《廣論》道前基礎的道次引導中即指出菩提心的重要：

**佛初發心，中集資糧，最後現證圓滿正覺，一切皆是為利有情，故所說法一切亦唯為利有情。<sup>70</sup>**

佛修行過程中，分為三個步驟：初發心，中間是積集資糧，最後現證佛果位。佛修行一開始第一步就是發心，宗喀巴在《廣論》進入上士道即立修行者最初應進入大乘，而進入大乘門唯有發心；論中更說明為何須進入大乘？《廣論》中說：「修習生死種種過患。」<sup>71</sup>經過長期修苦的結果是「見一切有如同火坑。」<sup>72</sup>看見一切像火坑

<sup>68</sup>釋諦閑講述：〈《勸發菩提心文》講義〉，《民國佛教期刊文獻集成》第1期（2012年），頁58。

<sup>69</sup>《大乘莊嚴論經》，《大正藏》冊04，頁314下。

<sup>70</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁66。

<sup>71</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁203。

<sup>72</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁203。

一樣，見三有<sup>73</sup>皆是苦，因而激發出厭離三有生死輪迴的厭離心，希求解脫以息滅所有煩惱、痛苦，因此生起策勵自心精勤修學戒定慧，以成辦徹底解脫脫離生死。但這條道是究竟的嗎？

**又此解脫無所退失，非如善趣，然所斷過及所證德僅是一分，故於自利且非圓滿，由此利他亦惟少分，後佛勸發當趣大乘。故具慧者，理從最初即入大乘。<sup>74</sup>**

然此無漏的解脫，雖不會退失，但卻僅僅只能獲得二乘涅槃，其所應該斷除的過失仍未完全斷除，應該證得功德也並未圓滿，所以對自利來說，並未圓滿，對於利他也更只是少分；況且，於證得阿羅漢後，佛終會不斷勸發其趣入大乘，終究須回小向大，最後仍須趣入大乘。所以有智慧的修行者了解這個道理，就應該從一開始就趣入大乘。宗喀巴引論證成：

**如《攝波羅蜜多論》云：「無力引發世間利，畢竟棄捨此二乘，一味利他為性者，應趣佛乘由悲說。」<sup>75</sup>**

論中又云：

**「知樂非樂等如夢，見癡過逼諸眾生，棄捨利他殊勝業，此於自利何精勤。」<sup>76</sup>**

馬鳴菩薩的《攝波羅蜜多論》中有說：聲聞、緣覺二乘沒有能力引發一切有情的利益，最後還是必須捨棄二乘。所以為利一切有情的修行者，應當趣入以大悲為根本的佛乘。論中又說：「了知不論快樂、或者不快樂等等都像一場夢，看見諸眾生由於愚痴的過患被逼迫、被迷惑，那些眾生怎麼還精勤努力只在於求利益自己，卻捨棄了利他的殊勝行為呢？」

<sup>73</sup>三界之異名也。生死之境界，有因有果謂之有。三有者，三界之生死也。智度論一曰：「三有愛著心。」頌疏界品一曰：「名三有者，欲有、色有、無色有。」遁麟記一曰：「言三有者，即三界之異名。」

<sup>74</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁203。

<sup>75</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁203。

<sup>76</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁203。

若僅僅因厭離生死輪迴，想解決自身這個痛苦而生起的厭離心，進而希求解脫而成辦解脫生死，即使已證得解脫，然其所斷過及所證德僅是一分，就自利並不圓滿，利他更是少少一點點；所以必須發菩提心走大乘道，始能圓滿自利利他而成就佛果，這也才是究竟之道，因為唯有佛是斷過及證德均圓滿；佛之所以成佛，是無論一切時處，做的每一件事，說的每一句話，都是以利他為前提，利益一切有情。若只求自利，終究無法斷盡輪迴之痛，唯有佛，在凡夫身時行大乘道，希求利他之心生大悲心，進一步發菩提心為利有情願成佛，才能究竟解脫之道。《華嚴經》說道：「忘失菩提心，修諸善根，是為魔業。」<sup>77</sup>；唯有人大乘門發菩提心，成就利益一切有情，才能自他圓滿，成辦佛果，反之，沒有菩提心，所修之善法將變成魔業，乃至一生的善行，終將變成過失，變成三世怨，如此是可悲！可見菩提心之重要。

菩提心的利益有很多，菩提心之利益往往是無形看不到的，若具有形質的話，連整個宇宙都無法裝下，這裡僅就《廣論》中所說的利益大略歸納為四項來說明：

### 一、入大乘門為佛子

修行者若想要成就佛果，必須走大乘<sup>78</sup>道，唯有發菩提心是真正進入大乘之門。在《廣論》的上士道分為三部分，首先即指出安立發菩提心是入大乘道唯一之門：

**如是若須趣入大乘，能入之門又復云何？此中佛說二種大乘，謂波羅蜜多大乘與密咒大乘，除此更無所餘大乘。於此二乘隨趣何門，然能入門惟菩提心。<sup>79</sup>**

<sup>77</sup>《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊09，頁663上。

<sup>78</sup>大乘佛教認為，大小乘教法的區分，主要在於自利與利他的不同；能夠自利利他，圓滿成佛的教法為大乘；而只求自利，斷除自身煩惱的教法，則稱小乘。在《法華經》譬喻品中，將聲聞之道譬喻為「羊車」；將修菩薩道者，稱為「大乘」，因其度眾生多，以大「牛車」喻之。又如《大方等大集經》稱「其乘廣大故名大乘」，大乘佛教以「普渡眾生」成佛為目地。

<sup>79</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁204。

佛宣說兩種大乘，一是波羅蜜多乘，一是密咒乘，不管走顯教大乘，或者密教大乘，真正能夠進入大乘之門，唯有發菩提心。所以發菩提心可以讓我們獲得進入大乘門的正確方向，不會不得其門而入，在門外空轉。

**若於相續，何時生此未生餘德，亦得安立為大乘人。即便是其他的任何功德都沒生起來，只要你那個大菩提心生起來的話，你這個就是大乘行人。<sup>80</sup>**

身心上面生起菩提心，即便是其他的任何功德都沒生起，就是大乘行人。《瑜伽師地論》謂初發菩提心者，即名趣入大乘菩薩。<sup>81</sup>宗喀巴也引《入行論》來說明：

**發菩提心剎那後，諸囚繫縛生死獄，然應稱為善逝子。」又云：「今日生佛族，今為諸佛子。」此說發心無間，即為佛子。<sup>82</sup>**

繫縛在生死牢獄當中的眾生，從發菩提心那一剎開始，即稱為是真正的佛子了，而且是一切諸佛的佛子。這是指發心之後，就立刻成為佛子。《入行論》中又說：「生死獄中囚，若具菩提心，即刻名佛子，人天應禮敬。」<sup>83</sup>《華嚴經·入法界品》云：「菩提心者，則為一切諸佛種子，能生一切諸佛法故。」<sup>84</sup>《廣論》再以譬喻說：

**如是無上菩提之心，佛芽因中猶如種子，是不共因。解空之慧，如水、糞等，是三菩提共同之因。<sup>85</sup>**

宗喀巴譬喻以種稻之理，說明菩提心猶如一切佛法的種子；種子是因來說，是不共因，勝解空性的智慧就有如水糞等，是聲聞菩提、緣覺菩提、諸佛無上正等三菩提成就的共因。

<sup>80</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁204。

<sup>81</sup>《瑜伽師地論》，《大正藏》冊43，頁131上。

<sup>82</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁207。

<sup>83</sup>寂天造，釋如石譯：《入菩薩行》（台北：福智之聲出版社，2008年），頁05。

<sup>84</sup>《華嚴經》，《大正藏》冊09，頁775中。

<sup>85</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁206。

從世間來說，種下什麼種子，就結出什麼果實；所謂種瓜得瓜，種豆得豆；種子有各各不同，一開始想得到什麼果實就必須先選對種子，之後才談得上其他種種共因加進來。宗喀巴舉例詳細闡述此理，譬如，稻種子與麥種子，如果想要種出稻子，必定要以稻種子來種，麥種子不可能種出稻芽及稻果，所以這個稻種子是不共因，沒有其他種子可以取代，而水、陽光、肥料、泥土等等是共因，種任何種子都需要這些共同的因素；同樣的道理，菩提心就是佛苗的種子，是佛苗芽因中的不共因，沒有菩提心種子是長不出佛苗的，菩提心是成佛的主要根本因素。又云：「**信解大乘為種子，慧是能生佛法母**」。<sup>86</sup>這兩句的意思是，信解大乘而所發的菩提心，就像為父親的種子，是不共因，通達諸法無我的殊勝慧，就像慈愛的母親，是共因。菩提心是大乘的根本基礎，判斷是否為大乘人，是根據有無菩提心來決定的。

## 二、映蔽<sup>87</sup>聲聞獨覺除生死

宗喀巴在《廣論》中引《聖彌勒解脫經》云：

善男子，譬如破碎金剛寶石，然能映蔽一切勝妙金莊嚴具，亦不棄捨金剛寶名，亦能遣除一切貧窮，善男子，如是發起一切智心金剛寶石，縱離修習，然能映蔽聲聞獨覺一切功德金莊嚴具，亦不棄捨菩薩之名，能除一切生死貧窮，此說雖未學習勝行，然有此心便名菩薩。<sup>88</sup>

以上是以金剛寶譬喻菩薩所發菩提心之珍貴，以完整無缺的金剛寶，譬喻廣大圓滿的菩提心。引《聖彌勒解脫經》，用比喻和正面解釋說明發起菩提心即是為大乘人。經文說：譬如破碎的金剛寶石，仍然能映蔽黃金打造的一切勝妙莊嚴具，也還是稱為金剛寶石，且其價值更能遣除一切貧窮；因此，只要發起如金剛寶石般的一切智心，縱使沒有修習，能夠遮蓋有如一切功德金莊嚴具的聲聞、獨覺，也仍稱為菩薩，

<sup>86</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁206。

<sup>87</sup>釋日常：《菩提道次第廣論手抄稿》（台北：圓音有聲出版股份有限公司，2016年），第三冊，頁150。

<sup>88</sup>「映蔽」是什麼？那就是遮蓋這個意思。

宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁205。



且能夠除去一切生死貧窮。這段也在說明雖沒修習殊勝菩薩行，但是只要有菩提心，即可名為菩薩<sup>89</sup>。

### 三、斷除墮寂滅二邊

《廣論》云：

以慧遮止墮生死邊，以悲遮止墮寂滅邊，慧不能遮墮寂滅故，不墮有邊小乘有故，菩薩道者，正所斷除墮寂滅邊故。<sup>90</sup>

並引《現觀莊嚴論》彌勒菩薩說：

智不住三有，悲不住寂滅。<sup>91</sup>

大乘菩薩是以空性慧，不墮生死邊，以大悲方便，不墮寂滅邊。因為只有空性智慧，容易墮在寂滅邊，這是二乘走的解脫之道，然而大乘的菩薩道，除具有空性智慧，還必須以大悲方便來斷除墮寂滅的過失，兩者兼備；也就是以智慧跳脫三有，以大悲不入涅槃。

### 四、速淨障積資

有菩提心攝持，依止菩提心的強大無邊的動力，每一剎那都能夠迅速淨治罪障、積集資糧，而且極重的罪惡都能淨除，宗喀巴引《入行論》云：「大力極重惡，非大菩提心，餘善何能映。」<sup>92</sup>又云：「此如劫火一剎那，定能燒毀諸罪惡。」<sup>93</sup>以極大的力量所造的極重罪惡惡業，這個惡業是非常的大！除非大菩提心，其他的是不容易淨除。就像火一樣，那個火本身已經夠厲害了，如果火旺，濕的也一樣地燒。劫火來時，可以把須彌山燒為灰塵，大海水等等沒有一樣東西不燒光的，菩提心就

<sup>89</sup>釋印順著：《初期大乘佛教之起源與開展》（新竹：正聞出版社，2003年），頁130：是求（無上）菩提的有情。

<sup>90</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁207。

<sup>91</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁207。

<sup>92</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁208。

<sup>93</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁208。

如同旺盛火，剎那間能燒毀所有的罪惡。相反的，也能使小小善增長廣大。《廣論》中指出：「雖微少善能令增廣，諸將盡者能無盡故。」<sup>94</sup>任何一個微少的善，有相應的菩提心攝持，這個微少的善能夠增廣到無窮無盡。發菩提心所做的功德，將之百分百迴向給一切眾生，則功德亦不斷增長。

以上菩提心利益僅就《廣論》中簡要歸納，實難以概括，在《入行論》第一品就講菩提心利益，共 33 偈，如第 12 偈即在闡釋菩提心攝持所做的善能增長廣大：「餘善如芭蕉，生果即枯槁；覺心樹生果，不枯反增茂。」<sup>95</sup>又如《無盡慧所說經》：「如一滴水入於大海，乃至劫盡終不枯竭，一切善法，迴向無上菩提，乃至成佛終不竭盡，亦猶如是。」<sup>96</sup>其餘的善法如同芭蕉樹，生一次果實之後就枯萎了，菩提心生出的善果卻能恒久不枯萎，不但不枯萎，反而能越來越增長茂盛。《華嚴經》中彌勒菩薩對散財童子說：

**菩提心者，成就如是無量無邊最勝功德… 若有能發阿耨多羅三藐三菩提心者，則已出生無量功德，普能攝取一切智道。<sup>97</sup>**

所以想要讓善法無盡增長，應修菩提心，因為菩提心有無量無邊功德。

長久以來，諸佛深思著如何利眾生；祂們發現菩提心的利益最具廣大饒益。如果眾生都能依止菩提心去修學任何法，必定會順利獲得最超勝的安樂。《瑜伽師地論》說道：

**初發菩提心已，即能攝受無惱害福，由此菩薩成就如是無惱害福，得倍輪王護所守護。<sup>98</sup>**

<sup>94</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁 208。

<sup>95</sup>寂天造，釋如石譯：《入菩薩行》（台北：福智之聲出版社，2008年），頁 06。

<sup>96</sup>《入菩薩行論廣解》《藏外》冊 04，頁 44 上。

<sup>97</sup>《華嚴經》，《大正藏》冊 10，頁 826 中。

<sup>98</sup>《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 482 上。

釋迦牟尼佛在《華嚴經》也說：

菩提心者，則為一切諸佛種子，能生一切諸佛法故；菩提心者，則為良田，長養眾生白淨法故；菩提心者，則為大地，能持一切諸世間故；菩提心者，則為淨水，洗濯一切煩惱垢故；菩提心者，則為大風，一切世間無障礙故；菩提心者，則為盛火，能燒一切邪見愛故；菩提心者，則為淨日，普照一切眾生類故；菩提心者，則為明月，諸白淨法悉圓滿故。<sup>99</sup>

菩提心利益是如此深遠廣大，而且能無量無邊增長善業，如同一滴水滴入大海，無窮盡的增長，永不枯竭。又能受到轉輪王護法神的加倍守護。當菩提心生起來時，連五無間罪、謗法之類的嚴重罪業，都得以減輕，而殺生及偷盜等一般罪，能從根本清淨除。所以菩提心本身就具備能清淨罪業與積累資糧的兩種殊勝力量，菩提心可謂是無價珍寶，無論是對自己或者眾生、今生、來世、現前、長遠、究竟、自利、利他皆是如此的重要。又《發菩提心經》云：

立決定誓，有五事持故，一者能堅固其心。二者能制伏煩惱。三者能遮放逸。四者能破五蓋。五者能勤修行六波羅蜜等。若具如是誓願。堅固勇猛修施戒忍進定慧慈悲喜捨無有退轉。是名真發菩提心也。<sup>100</sup>

可知菩提心功德利益是如此的廣大無邊，並經過觀察思惟，曉得僅僅獲二乘涅槃，是不究竟的，二乘只解脫自身生死，只有一分斷證的功德，自利並不圓滿，利他更是少分。後還需經佛放光勸發，最後仍須回小而向大，趣入大乘。沒有菩提心的修行就如同在田裡辛勤耕作，沒有播種子一般，即使再如何努力亦無法獲得菩提佛果，也就是沒有菩提心之攝持，即使修得再高深的大法，亦無法成就無上正等菩提。基於以上種種的原因，具智慧的修行者一開始理應即趣入大乘。

<sup>99</sup> 《華嚴經》，《大正藏》冊 09，頁 775 中。

<sup>100</sup> 《菩提心義》，《大正藏》冊 46，頁 987 上。

### 第三節 發菩提心的因緣

了解了菩提心的重要及大利益，想要發心之後，還必須有發心之因緣，不是說想要發心就能發心；所謂如是因感如是果，有因緣才談得上果，無因無緣不會生、不會長。《法華經》中說：「佛種從緣起。」<sup>101</sup>可知發菩提心的因緣不可缺少。再換個角度想，為何想發菩提心，要成佛，成佛必須發菩提心，為何想成佛，因為佛有不可思議的大功德，可以解決自他一切痛苦問題，所以對於佛有哪些功德必須了解，了解之後，發現唯有佛能解決一切痛苦的能力，明白僅靠一介凡夫是無能為力，因此只有擁有如佛一樣的功德、一樣的大力，進而真正生起希求佛果的願心。《發菩提心經論》亦說發心復有四緣：

一者思惟諸佛發菩提心。二者觀身過患發菩提心。三者慈愍眾生發菩提心。  
四者求最勝果發菩提心。<sup>102</sup>

所以這節要談的是菩提心是由依什麼原因生起？由何因推動著一心好樂想要追求它？《廣論》上士道第二個部分，如何發菩提心的方法，其中由依何因如何生起，是闡述大乘菩薩發菩提心因緣，初發心所依的因是「四緣」、「四因」、「四力」：

#### 一、依四緣發心者(外緣條件)

##### (一) 依諸佛神力

看見或聽到諸佛菩薩的稀有神力，產生起想要而發心。

##### (二) 依信解佛智

聽聞大乘無上菩提法藏，對佛智生起信解而發心。

##### (三) 依正法久住

見正法隱沒，不忍正法衰敗，為使正法能久住而發心。

<sup>101</sup> 《法華經》，《大正藏》冊 33，頁 607 下。

<sup>102</sup> 《發菩提心經論》，《大正藏》冊 32，頁 509 中。

#### (四) 依覺醒力

見到世間眾生無慚無愧、慳貪等顛倒錯誤的行相，反省自身，自我覺醒，及聲聞、緣覺都是悟了世間顛倒，現在發這種心都是難得，況是發無上菩提心，因難發而發心。

**又經宣說圓滿自利是佛法身故，故於佛德淨修信已則能觀見，況云利他即辦自利。若不得佛亦必不可，是為不退小乘最大因緣。<sup>103</sup>**

經中說圓滿自利就是佛的法身，因此，對佛功德修持淨信心，便能如實了知觀見，如果沒有證得佛果位想要成辦獲得圓滿自利，是絕無可能，更不用說利他了。所以我必須要成佛，因此而發心。發心是為利有情所以希求菩提果的心，那麼了解，原來要利益一切有情唯有佛能做到，所以應該了解佛有什麼能奈、能力、功德，成辦如此難行之行，由於淨信心策發一心希求證得佛果位，當這個心策發出來之後，進一步就會有力量真正付諸於行動，依發菩提心的次第實修。

## 二、從四因發心者(內在因素)

### (一) 種姓圓滿

只宿生種性，善根夠，為大乘種姓。

### (二) 善友攝受

外緣要有善友攝受，包括師長及同行善知識，所以僧團真正重要的意義就是在這裡，僧的內涵是以證勝義為主，現在的學習是隨順於這個。

### (三) 悲愍有情

大乘種姓的自利利他心之增長，必須多靠生悲愍有情來滋長培植。

### (四) 不厭患生死難行

要圓滿悲憫有情的這個功德，必須在生死當中，所以「不厭患生死難行」。

---

<sup>103</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁209。

現世如果圓滿，要學佛容易，若不圓滿，常常會有很多障礙。所以現世不但善根夠、因種圓滿，還要有師長及同行善知識攝受，然後有悲愍有情的心，尤其大乘種性的增長必須靠悲愍有情多生培植，所以要圓滿這個功德必定在生死當中，不厭患生死難行，由於這四因而發心。

### 三、從四力發心者(作用力)

#### (一) 自力

由自己發心要證大菩提的。

#### (二) 他力

由他人勸發菩提心，而希求大菩提的，對無上菩提深生愛樂而發心。

#### (三) 因力

過去曾修習大乘，現在偶然聽到諸佛菩薩稱揚讚美大乘的殊勝而發心。

#### (四) 加行力

於現法中親近善士、聽聞正法、諦思惟等長修善法而發心。

發心堅固很重要，因為不是發了心就好，還要圓滿，想要圓滿菩提心則必須行六度萬行，行六度萬行需要非常長的時間去做，沒有發堅固的菩提心，在行持時會因種種難行而無法堅持，很容易退失此心，一退失這個心就離開大乘門了；所以必須發堅固菩提心，這四力發心是以自力或因力而發的菩提心為堅固，在《廣論》中引《菩薩地》說：

**依上總別八種因緣，若由自力或由因力，而發心者是名堅固，又由依止此諸因緣，或由他力或加行力而發心者名不堅固。<sup>104</sup>**

依上述總別四因、四緣八種因緣，四力中，如果是由自力或因力而發的菩提心，不會動搖，名為堅固發心；如果是由他力或加行力而發的菩提心，會被動搖，名為不堅固發心，由以下看小沙彌發心公案便可知為何發心要堅固：

<sup>104</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁210。

老比丘和小沙彌在一起走路，小沙彌忽生起一念：我要成佛！老比丘知道沙彌心之所念，馬上說，担子我來挑，你走我前面。後來，小沙彌心裡想：成佛太難了，還是算了。老比丘就說，來，担子你挑！還是去我後面。小沙彌就這樣反覆地發心、退心，直到第三次再起退心時，老和尚又用很嚴厲的態度對待他。小沙彌終於忍不住心中的疑惑，請問道：「師父，您今天為什麼一下子要我走前面，一下子又要我走後面，到底是怎麼一回事呢？」老和尚說：「你雖然有心修行，但是道心不堅固。感動時就發大願，卻又很快退失道心；這樣進進退退，要到什麼時候才能成就？」聽到老和尚這麼說，小沙彌感到很懺悔。當他又生起菩薩心時，老和尚要他走在前面，他就不敢了。他說：「師父，這次我是真正發心，要以萬丈高樓平地起的大心大願為道基，一步一步向前精進。」透由這個公案，足見堅固發心的重要。而自力或因力而發的菩提心，是名為堅固發心，在《廣論》中有指出：

**能為引生發心之因，雖有多種，然悲為勝，自力所發極為殊勝，此是《修次初篇》引《智印三摩地經》所說。<sup>105</sup>**

引生菩提心的因有很多，但以大悲心為勝，為最堅強有力的自力發心，這是《修次初篇》引《智印三摩地經》所說的。在釋印順的《成佛之道》說：

**不忍聖教衰，不忍眾生苦，緣起大悲心，趣入於大乘。<sup>106</sup>**

這段引文說明，著重於悲願而發心大略有二類：一、不忍聖教衰微，著重在護法而發心，是以不忍聖教衰微為「緣」而起大悲心。二、不忍眾生苦迫，著重在利生而發心，是以不忍眾生苦惱為「緣」起大悲心，依大悲心引發上求下化的菩提心。這兩類是出自於內心深刻的智慧與悲心而自願發的，所以是堅固有力的。<sup>107</sup>

<sup>105</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁223。

<sup>106</sup>釋印順著：《成佛之道》(台北：正聞出版社，1991年)，頁257。

<sup>107</sup>釋印順著：《成佛之道》(台北：正聞出版社，1991年)，頁258-259。

有關為何大悲心是發心之因中最为堅固有力，在後面第四章探討七因果教授觀修方法一章中，對於大悲心的重要會再詳細研討論述，這裡就不再贅述。但是無論是因什麼力量而發心，生起菩提心就像爬樓梯，一步步爬上去；也就是必須有次第訓練，因此修菩提心還要視所修的基礎根本是否如法，所以在談菩提心前，應知道什麼是如法與不如法？《廣論》中的所有法類，不管是下士道、中士道、上士道的修持，都非常強調次第正確的重要性。如果沒有發菩提心，那麼無論做什麼善事，都不屬於大乘法。在三乘修持，最開始是二乘的修持，二乘的修持最主要的是以「出離心」為基礎，但出離心卻也是大乘的基礎，是與二乘所共的。下一節即簡要論述出離心與菩提心的關係。

#### 第四節 出離心與菩提心的關係

出離心、菩提心和空正見稱為修學佛法的三主要道，這也是大乘佛法的核心，三者關係密切。這裡主要就出離心與菩提心的關係做探討。

每一位修行者都想要獲得解脫，要獲得究竟解脫必須斷除煩惱障與所知障，對於所應斷除的煩惱、障礙，應知應解；透由理解四聖諦道理及十二緣起流轉次第，了知輪迴的原因及諸大過患，對輪迴生起厭離心，進而產生希求解脫之心。對希求解脫者言，要獲得解脫，必須生起真實出離心，也就是真實厭惡輪迴的心，欲生起真實的出離心，則必須認識輪迴的過患，由認識輪迴中的種種不圓滿，才可能生起想要跳脫出離輪迴苦的心。然修「出離心」及修「菩提心」的心境並非一樣：修出離心時，所思惟之所緣境，單單考慮本身的五蘊，生命無常，在生死流轉中是痛苦的，所考慮的僅是一個個體生命；菩提心所緣境是非常廣泛的無量無邊有情，所以這節欲就出離心與菩提心之間的關係略做探討。



## 一、出離心的意義與重要性

### (一) 出離心的意義

出離心以佛法來說的，而且是從生死輪迴這一點來說，是對於生死輪迴認識清楚，了解生死輪迴的本質是苦，內心生起一種決心一定要徹底從生死輪迴當中解脫。所謂出離心者，就是厭離三有<sup>108</sup>希求涅槃的心，也叫做「求解脫心」；<sup>109</sup>也就是要出離輪迴的心，對於三界都要生起厭離，不僅是指厭離人道，及對世間種種難捨東西，豪不留戀的棄捨，還包括厭離捨棄諸天等享樂盛事；因有些人可能認為人道苦，所以厭離人間，但真正出離是指乃至於三界六道<sup>110</sup>都必須厭離，不僅僅是厭離人道，因為不論生於何道，其本質皆具苦性。

### (二) 出離心的重要性

出離心對真正想求解脫的人來說，不管是從自己來看是跳出三界的因，或者是從利益別人來看是一個菩提心的前導基礎，所以非常的重要。沒有出離心的菩提心可能導致愛見大悲。<sup>111</sup>修行者，若沒有出離心，則無法解脫生死輪迴，因為沒有想要出離息滅三有<sup>112</sup>中的安樂；如果不具足出離心，由於眾生無始以來的無明習氣，貪著安樂，則生死輪迴的根本不能斷除，因此注定沉淪於生死輪迴大海。

若欲生起真正的出離心必須依正確次第修習，否則很容易錯誤的以為自己已經有出離心。出離心雖然宗喀巴是安立在中士道，但在《廣論》的下士道中宗喀巴指出，應斷思惟三惡趣苦，三惡趣苦比人間的苦不知大幾百倍、千倍，在中士

---

<sup>108</sup>指欲有、色有、無色有。

<sup>109</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁598。

<sup>110</sup>六道分別指：天道、人道、修羅道、畜生道、餓鬼道、地獄道。

<sup>111</sup>這是由愛與見而生起的同情心，這是一種有分別有執著的同情心，仍未斷除自身的煩惱，見眾生而起愛著之念，又叫愛見大悲，這種大悲心仍是要斷捨的，因為它仍雜有愛見有心之境，不是平等的無分別大悲。《維摩經》卷中：與諸眾生若起愛見大悲，即應捨離。

<sup>112</sup>三有也叫三界，就是欲界、色界、無色界。

道則指出應思惟苦諦<sup>113</sup>，認識苦的真相，而且只要是在輪迴生死中，無論在哪一道，盡皆是苦；從不同角度思惟，無論三苦、六苦、八苦，世間的生、老、病、死苦是如此的痛苦不堪，更何況三惡趣苦呢！總觀三界無非是苦。《廣論》中云：

**若未真實思惟苦諦，厭捨生死，則求解脫，亦唯虛言。<sup>114</sup>**

假若沒有真實思惟苦諦，並進而厭離生死，那麼希求解脫只不過是一句空話。就像《入行論》當中所說：「無苦無出離」，<sup>115</sup>因為有苦才會想跳出苦，那時候才會策發厭離心。《廣論》在講八苦<sup>116</sup>時，引用《親友書》文中云：「仁和應厭於生死，欲乏死病及老等，無量眾苦出生處。」<sup>117</sup>闡明詮釋生死輪迴乃是無量眾苦的根源。

若是真正明白佛法對生命意義的真相，明白苦諦，則修行猶如火，只要將火點上，心續上自然能從出離心漸進增上，增上的結果發覺世間所有快樂猶如漂浮在輪迴大苦海中泡沫，載浮載沉，不久就會消逝殆盡；如此思惟，是為了對出離輪迴生起迫切需要之感。因如果心中無法意識到三惡趣的苦，或許會感覺輪迴在世間好像還有很多快樂，無法意識到「苦」是隨身而行，伺機蠢蠢而動。尤其在物質豐沛的今天，更容易迷失於物慾中，多數人生活還算相當不錯，所對世間的種種貪愛、慾望等，不容易生起厭離心，但這卻是修行上非常大的障礙，也就是需發出離心才能去除障礙修行的因；因為很多人常為世間很多的短暫利益，把所有時間都花在世間法上面，忙碌一輩子，對於修學佛法，當然就沒有空閒了，這都是對世間的貪欲心太重的緣故，所做的無非都是為名聞利養等世間法而忙；太多人是這樣，所以就談不到有修行的心思了。

<sup>113</sup>所謂「諦」，是指諸聖者如實所見、真實不虛，故名為「諦」(真實)。

<sup>114</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁155。

<sup>115</sup>寂天造，釋如石譯：《入菩薩行》(台北：福智之聲出版社，2008年)，頁47。

<sup>116</sup>指生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五陰熾盛苦。

<sup>117</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁155。

那麼如何才能把緣在世間名聞利養的心思轉變為聽聞、修學佛法之上？必須先去貪戀的這個障礙，要斷掉對世間的貪念，貪戀世間的名聞利養等利益，難不難？對於凡夫來說似乎很難，但是也可說不難，說難是在還不明究理，不知事實真相的情況之下；若了解事實，擺脫苦痛唯一出路就是出離輪迴，則當能棄捨現世等虛妄的利益。出離心可以分兩種方向，一是趨於個人的解脫，即證得阿羅漢果；一是為利眾生而解脫成佛，就是在出離心之基礎上引發菩提心，證得究竟圓滿佛果。出離心是成就佛果的基礎，解脫就是要解脫輪迴，這前提必須有出離輪迴的心。但現在不僅僅是自己解脫就好，還要令一切有情解脫，這就必須發菩提心才能辦到，沒有菩提心，就不是大乘行者，就不能成為菩薩，更無法為利有情，令一切有情解脫，而成就佛果；菩提心必須以出離心為基礎，因為看到世間，不僅自己長劫輪迴，一切如母有情也同樣在苦海中不斷的生死、生死，無有盡期，所以自他都必須出離生死輪迴。當有這樣的認識之後，由出離心進而悲憫眾生苦，而生起大悲心，因大悲心才能生起真實無偽菩提心。這裡分二點來說明出離心的重要性：

### 1.跳脫三界之因

當認識了世間的種種過患、壞處，就會想辦法離開這裡，但這必須對於世間生死輪迴的厭惡要夠強烈，否則沒有力量推動去努力修行，因為實際上修行是苦的，但這個苦往後會帶來真正快樂，所以必須有一個非常強有力的出離心，才能夠推得動、跳得出來。長久以來的習性非常強，很容易覺得這世間不錯啊，這是順遂時候的想法，但當遇到痛苦時，甚至極端苦受來臨無法解決時，就不知如何是好，此時再呼天搶地也無濟於事。如果能深入觀察苦性，則會明白世間事一無可取而生厭離心，並下定決心依方法消除苦因、積累樂因。因為明明是個極端痛苦的地方，偏偏不曉得，這是非常重要的概念。所以《四十二章經》上面說：「**牢獄有散釋之期，妻子無遠離之念。**」<sup>118</sup>若將你關在牢獄裡，一天到晚想逃，若將你綁在家裡，因為妻兒子女，愛著難捨，所以從來不會想離開，這是很通常的情形。現下三界中

<sup>118</sup> 《四十二章經》，《新纂卍續藏》冊 37，頁 663 中。

就是這樣一個狀態，綁著我們死死的，明明是苦卻不知道，即使知道了也很難跳脫。現在已經了解原來三界是如此不堪，由自己認識了且有強烈的決心想要跳脫，進一步才能推己及人，那時才談得到悲心想要幫助別人，所以對自利而言這是根本。

## 2. 菩提心的前導

對於菩提心而言也一樣，自己沒有出離心，說要去救他人出離，自己都無法了解生死輪迴實相，沒有這個出離心，還覺得世間蠻快樂，想去救他人離開這裡？這不是很矛盾、很荒唐的一件事？所以大菩提心最主要的基礎也是在出離心。不同的是一個為自己、一個是將出離心層面展開推廣，推己及人以更深遠的悲心、智慧來看，把一切眾生的問題徹底解決，並從生死輪迴當中跳脫出來，所以若沒有出離心就沒有菩提心，那麼佛果也絕不會成就。

由此可見，出離心是一種非常強烈的意志心，非常積極的進取心，而不是世間一般錯誤的認知，認為一種很消沈的意志，我們常被這樣誤導，平常一個人失意了，覺得世間一無是處，萬念俱灰看破紅塵，出離出家修行算了，然跨進佛門也有可能因為這個原因，但是若以這個心而來就算是修行，也是一個絕無是處，絕對錯誤的修行。真實的出離心，宗喀巴在《三主要道頌》中第五偈頌也指出：

**修已、於輪迴盛事，不生剎那之希望，晝夜唯求解脫心，起時，是出離心生。<sup>119</sup>**

由修行思惟無常、三惡趣苦、業果等等，也就是需常常思惟《廣論》的下士道及中士道法類，了知如果不解脫生死輪迴，即使在諸天等的快樂，到最後終將是苦的。所以對於這些輪迴盛事一剎那的希求心也不生；唯有如同在晝夜日日都生起精勤不懈怠，恆求解脫的心，在如此的境界，才可說是生起真實的出離心。

---

<sup>119</sup>宗喀巴造頌，寶法稱、妙音叢書翻譯組譯：《三主要道教授選譯》（香港：佛教慈慧服務中心，1997年），頁178。

所以若在生死當中仍不斷地起伏流轉，這個地方就應多反覆思惟，就不會安於現狀，忙些不相干的事，只要還未生厭離心，就要努力如理思惟三有所有的禍患，即使生起了，還是必須恆常思惟，以使起心動念任運的都是這個厭離三有，因為現在所任運的都是貪著三有，必須透由如理思惟正確出離的知見，才有可能漸進將這個貪著三有的心續徹底轉過來，當心續中能任運生起強烈厭離三有時，才是真正的出離心。這是經過嚴密的思惟理解而引導出強烈意志的抉擇，是可以棄捨世間認為最好的，可以走最艱苦的這條修行之路，這才是真正的出離心。更進一步若是為了救一切眾生而以這個出離心推展去，就是菩提心的前導因。

如果在自己的心續中未建立清淨的出離心，則無法能夠跳脫出三界。而且想要生起覺心、菩提心，追求覺悟的心，必須在心續中有很強烈的出離心，才可能辦得到。出離心是聲聞乘、獨覺乘、菩薩乘等三乘<sup>120</sup>戒律共同的基礎，宗喀巴在《三主要道頌》中也指出為什麼要在自己的心相續中建立出離心？第三偈頌曰：

**無出離心無熄滅，希求有海樂方法，由貪有樂縛眾生，故先尋求出離心。<sup>121</sup>**

這個意思是說，如果沒有出離心，就無法熄滅煩惱及痛苦，如此，當然也就無法在輪迴中得到安樂，更不用談能獲得究竟的解脫，由於眾生被塵世間的貪著所縛住，因此想要掙脫世間的束縛，追求獲得究竟解脫，要「覺」，覺什麼？「覺」「輪迴之苦」，「覺」「諸法實相」，覺「輪迴之苦」則想要出離苦，所以說「無苦無出離」，必須要先認識苦才能發出離心，有了出離心才可能談到真正的「覺心」、「菩提心」。

<sup>120</sup>聲聞乘，即聽聞佛聲教，以四聖諦而得悟道，故稱聲聞；因此知苦、集、滅、道，以此四諦為乘，如《妙法蓮華經》羊車喻。緣覺乘，又作辟支佛乘、獨覺乘，如《妙法蓮華經》鹿車喻；亦聞佛語，以觀十二因緣覺真諦理，故稱緣覺，始觀無明乃至老死，次觀無明滅乃至老死滅，由此因緣生滅，即悟非生非滅。菩薩乘，又作大乘、佛乘、如來乘，求無上菩提，願度一切眾生，修六度萬行，以此六度為乘，如《妙法蓮華經》牛車喻。

<sup>121</sup>宗喀巴造頌，寶法稱、妙音叢書翻譯組譯：《三主要道教授選譯》（香港：佛教慈悲服務中心，1997年），頁174。

## 二、出離心是菩提心的基礎因

若是修行所求的目標是無上正等菩提，則所修習的下士即稱為「共下士」。共下士主要是了解業果，之後並努力懺悔；進一步其所修習的中士則稱為「共中士」，共中士是要厭離捨棄生死中的所有一切，發出離心；也就是說想要生起真實出離心，必須對於《廣論》中的下士道、中士道的所有法類都應修習，如下士道的念死無常、三惡趣苦、皈依三寶、深信業果等，當然下士道之前的道前基礎也必須一併修習，因為那是進入下士道之前一個相當重要的基礎。當出離心生起，對二乘道而言，就是進入二乘資糧道；對大乘道則經由出離心的生起——修習生起共中士道之量，就是能引生大悲、菩提心的前因。

無出離心，就無法發起菩提心，沒有想出離世間、出離生死輪迴苦，仍貪著世間的短暫利樂，就無法解脫出來，那又怎麼能談得上菩提心呢？菩提心是要覺，覺輪迴本質是苦，要從生死輪迴中解脫出來，所以若沒有先發起出離心，不就等於與菩提心背道而行了，因此，出離心是菩提道次第的發心主要前基礎。<sup>122</sup>《廣論》中指出：

**若無顛倒達無我見，及善覺了三有過失、厭離生死、希求解脫，由出離心所攝持者，是解脫道。若菩提心之所攝持，亦能轉成大乘之道。<sup>123</sup>**

是無顛倒證得無我見，以及確實了知三有的過失，厭離生死、希求解脫，而由出離心所攝持，就是解脫的因；若菩提心之所攝持，就是一切智的因，亦能轉成大乘之道。如果是由菩提心所攝持，也能夠轉為大乘之道。

出離心並非消極厭世，相反的是，最下的目標是出離自己的煩惱，最上的目標是為積極救一切有情，所以出離。為求無上菩提，若自己仍在昏睡，怎麼能喚醒他

<sup>122</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁598。

<sup>123</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁386。

人的貪念生死夢？自己若仍留戀世間，嚴重執著，那麼自己的心境都擦不乾淨，哪有能力要擦淨他人的心境呢？因此，出離心是解脫的一個基礎因。

**故如響那窮敦巴說：「於覺窩所雖請教授，終唯教云，捨世間心，修菩提心。」善知識敦巴譏笑告曰：「此是掘出覺窩所有教授中心。」<sup>124</sup>**

善知識響那窮說：「如果有人請問阿底峽什麼是佛法的教授中心，他說來說去就只一句話『捨世間心（即出離心），修菩提心』。」敦巴聽了譏笑說（是指以輕鬆態度說出很嚴肅重要的內容）：「一點都沒有錯，這個確是阿底峽所有教授的中心。」這一段是由善知識響那窮與種敦巴之間對話，顯示阿底峽的教授中心是「捨世間心，修菩提心」。

阿底峽是印度佛教界幾百年來了不起的大德，當時尊稱他為能仁第二，他的教授中心就是出離心、菩提心；即使釋迦世尊再來，講的也是這些。真正佛法的中心是菩提心，菩提心的根本是大悲心，如前所說，大悲心必須先有出離心才可能生起，所以如果沒有出離心，那是對佛法的根本連邊都還沒碰到；當瞭解真正要掌握得圓滿，必然由最基礎的天下－出離心，而到最高的上上－菩提心，在有了出離心時策發大悲心而進入菩提心。

所以要證得所希求的佛果不僅自己要得到解脫，還要救一切有情離開生死輪迴大海，得到究竟的解脫，要圓滿這個目的，應發菩提心，但在修習發菩提心之前，應先修學發出離心，才有可能策發出大悲心及菩提心，對於僅僅只要希求證得自身解脫者也必定要出離心因它是出三界的因。因此不管二乘或者大乘行者，出離心都是非常重要的基礎。對於修出離心，或許有很多以大乘自居的行者會認為這是修大乘所要棄捨的，在《廣論》中士道對於此也有明確破斥：

---

<sup>124</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁212-213。

若作是云，若於生死修習厭患，令心出離，則如聲聞墮寂滅邊，於生死中不樂安住，故修厭患，於小乘中可名為妙，然諸菩薩不應修此。<sup>125</sup>

這裡宗喀巴先點出他邪宗說，如果有人持這樣的說法，對於生死厭患修習，使生出離心，就如聲聞乘人墮寂滅邊，不樂於安住在生死輪迴中。所以修生死厭患在小乘人是善妙的，但對於菩薩乘人不應修習這個法類。接著引《不可思議秘密經》云：

諸菩薩者，為欲成熟攝受有情，於生死中見大勝利，非於涅槃見如是利。<sup>126</sup>

大乘菩薩，為想要成熟有情、攝受有情。在生死輪迴當中見到絕對殊勝利益。而不是在涅槃以後見到這種利益。又云：

若諸菩薩，於生死行境生怖畏者，墮非行境。」又云：「薄伽梵，聲聞怖畏生死行境，菩薩返應周徧攝受無量生死。<sup>127</sup>

聲聞二乘由於怖畏生死，才要入寂靜涅槃；大乘菩薩以悲願力的緣故，因此應當重返三界，受無量的生死。所以顯示菩薩為利眾生甚至生死都不應由於三有輪迴苦而在厭離生死，只有在生死中才能度化眾生。

以上引經說明，菩薩的不厭生死，是不厭入生死中救度有情出離生死，因此菩薩的出離心是更甚於聲聞獨覺的，以此釐清大乘菩薩也必定應修習出離心的疑義。而這是因為不明瞭三士道共與不共的關係，不了解修共中士道，目的是為引入上士道、以及中士道是修習上士道的基礎，所以會顛倒執著經中所說的義理，以致變成嚴重錯誤的見解。《廣論》指出：「此復若能修習下下，漸於上上增欲得心，聽聞上

<sup>125</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁188。

<sup>126</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁188。

<sup>127</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁188。



上而於下下漸欲修行，是最切要。」<sup>128</sup>所以要曉得真正學習時，能夠從最下下最基礎的地方開始，自然而然對上面的，漸漸增加欲得心。

然這裡有另一個問題，「出離心」是要厭離三有，而「菩提心」在七因果次第中說，要由知母念恩起，似乎又在三有中成辦這些事，在三主要道中又是要從「出離心」到「菩提心」，再到「證空性」。如此「出離心」與「菩提心」之間似相矛盾？

雖然出離心是出離有漏<sup>129</sup>煩惱，包括透脫人世間眼前的種種纏縛，妻子兒女、功名利祿、富貴、享受等等，但並非離開這個地方到另一個地方，也並非不管他人而與世隔離，是由於怖畏三有及生死之苦，若想要進一步的求無上菩提而出離，不但是知自己苦，也看到一切如母有情都在無常的痛苦當中，因此想脫離這個苦而修行生出離心。出離心的確是厭離三有，一心一意想從中脫離，如宗喀巴的《三主要道》<sup>130</sup>第五的偈頌說：「修已於輪迴盛事，不生剎那之希求，晝夜唯求解脫心，起時即生出離心。」<sup>131</sup>所謂輪迴諸盛事者，當是包含了凡夫很想要追求的種種「情」事。但這並非是草木無情如石頭般，而是說，真實的出離心不會以世俗感情為要，更不會耽著沉溺在其中，因為這是與解脫出離的目標背道而馳。但還是有親情、友情等等在，差別是已認清這些情感是綁住且生煩惱的根源，所以一心想出離而修心直至對治掉這些有漏煩惱，把這些情感昇華為大愛大悲。但是，若自己都不覺痛苦的在三界<sup>132</sup>中漂泊而不自主，又如何會覺得有情在其中漂泊的痛苦，而真心想幫助有情脫離這個漂泊呢？《廣論》說：

**若於自上思惟此等，則成引發出離心因；若於他上而思惟者，則成引發悲心之因。然未先於自上思惟，則不能生令至扼要。<sup>133</sup>**

<sup>128</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁556。

<sup>129</sup>《菩薩善戒經·菩薩地利益內外品第四》中云：「有漏有三，欲界、色界、無色界。」

<sup>130</sup>對於解脫的修行人來說，最主要的必經之路，就是出離心、菩提心與證悟空性的智慧。除此之外，沒有別的更重要的途徑，所以宗喀巴稱之為「三主要道」。

<sup>131</sup>宗喀巴造頌，妙音叢書編輯組編輯，寶法稱、妙音叢書翻譯組譯：《三主要道教授選譯》(台北：佛教慈悲服務中心，1997年)，頁81。

<sup>132</sup>三界就是三有。

<sup>133</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁221。

所以在生起希求想要有情從痛苦中脫離的大悲心前，必須深刻認識輪迴的苦，換句話說就是必須先有出離心。出離心生起以後，再以思惟自身之苦推及到他人之苦，這須如《廣論》中說：

**次以見為悅意慈水而潤澤已，下以悲種，則大悲心速疾當生，應當了知極為切要。<sup>134</sup>**

因此由修平等捨、知母、念恩、報恩的階段而生起對有情的悅意歡喜。生起出離心以後，修習平等捨、知母、念恩、報恩，雖然會對有情有強烈的喜悅之「情」，但這是根植於出離心之上，將原來只求獨自解脫的作意，昇華以幫助除己之外一切有情解脫為主之「情」，一切都還是朝著脫離輪迴的方向，跟出離心的精神並不相悖。修行就是要從輪迴出離，解脫所有的痛苦，直至成佛，故真正學佛的人須有出離心與菩提心，這是一切修行的心要，如果沒有出離心與菩提心，即使修再殊勝的大法，仍是輪迴的因，徒勞無益。

## 小結

菩提心的真義具二條件：「發自內心真實情感的為利一切眾生心與一心想要利益眾生而自發誓願成佛。」這個誓願還應包括為自利，不只為利他，自利若不圓滿根本無能力利益廣大眾生；所以菩提心意涵有欲求利他及欲求菩提兩種內涵，就是所謂的「上求菩提，下化眾生。」有此二欲求之心；亦即緣此二義所發之心，是以「因」希求為「果」發心之名；以欲求利他心為因、以及和欲求菩提的心所同俱相應的第六意識心王，定義為發心。簡單說，是為利有情願求成佛的心。

發心要有因緣，具備了因才能成就果。釋省庵的〈勸發菩提心文〉中亦說「必

---

<sup>134</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁216。

有因緣，方得發起」，<sup>135</sup>發菩提心並不是無因緣生。所謂「法不孤起，仗境方生」，一切事物的生起，必各有其因緣條件。而發心要堅固，應由自力或因力發起，這兩類是出於自己深刻的悲願及智慧而發的；傅晴曦的〈從發菩提心談起〉也指出在菩提心是由自己善念發動的，菩薩行是由自己勤力修成的，此心才能堅固。引生菩提心的因有很多，以大悲心為勝，是最堅強有力的自力發心。「大悲」生起與出離心有很密切的關係。在楊麗玲的〈煩惱的轉化---從入菩薩行論大乘修心的主軸與理由根據〉一文中，其探討煩惱、修心、菩提心三者關聯，並認識轉化悲與苦負面向成為正面向的理由，其指出原本以自我為中心的我愛帶來煩惱痛苦，是可以透由訓練，不斷觀察思惟自己的苦，因知苦並推己及人對眾生之苦起悲心，不僅自己要出離苦還要拔除一切眾生之苦，並指出菩提心的本體是具二利的悲智雙運。綜觀《入菩薩行》所鋪陳出的大乘修心主軸，雖是以訓練菩提心為主，但卻是涵攝出離心、大悲心與無二空慧的訓練。所以若無出離心仍會貪著世間享樂，而欲救度眾生也必依靠出離心才能昇華為菩提心，否則自己都不知苦哪裡能知眾生苦？知生死輪迴苦就是出離心生起的基礎，二乘解決自身解脫問題尚且需要出離心，大乘要度眾生怎麼可以不修出離心。

是以不僅自己出離，更推己及他人，不忍眾生苦，還要幫助一切眾生也出離這個苦的心，才能修起大悲心。而修出離心必須包括前面道前基礎的親近善知識、聽聞正法等，以及下士道法類等都應修習，直至對佛陀的甚深智慧生起真正的信解，確實對佛陀功德了知、定解而生起淨信心，效學佛陀，悲憫有情，誓願成佛，並非只有講講道理或者聽聞了佛法，覺得好啊，我也想要成佛，這樣的想而已；如在《大智度論》中龍樹解釋：「菩薩初發心緣無上道，我當作佛，是名菩提心。」<sup>136</sup>所以對佛功德必須有徹底認識、了解與定解。接著下一章即探討佛功德。

<sup>135</sup>釋省庵著，圓瑛講述：《勸發菩提心文》講義，七葉佛教書舍，106年12月18日，<http://www.book853.com/show.aspx?id=1562&cid=129>。

<sup>136</sup>《大智度論》，《大正藏》冊25，頁362下。

### 第三章 佛功德法義與思惟

發菩提心就是「上求佛道，下化眾生。」下化眾生必須有能力，所以必須上求菩提，唯有上求菩提證得佛果位才有能力利他、下化眾生。宗喀巴在此指出：

**由如前說次第所致，便見利他定須菩提，起欲得心，然僅有此猶非滿足。如歸依中說，由思惟身語意三事業功德，先應盡力增長淨信。論說信為欲依，次於彼德發起誠心證得之欲。<sup>137</sup>**

由前所說次第，明白利他必須證得菩提心，而起欲得菩提，但僅有想要得到菩提的心是不夠的，還要用思惟佛身語意功德，先盡力增長對佛的淨信心，因為諸論說「信為欲依」，欲得的基礎是淨信。其次由淨信而對佛身語意功德發起至誠欲得之心。

所謂「信為能入」，應徹底了知、定解佛陀的功德殊勝偉大之處，產生實質的仰望、依仰心起淨信，所以應皈依希求證得。其原因宗喀巴引《入行論》說明現世中很快就會死，死了要去哪裡：

**其業亦如《入行論》云：「如黑暗依陰雲中，剎那電閃極明顯，如是佛力百道中，世間福慧略發起，由是其善唯羸劣，恆作重罪極強猛。」諸白淨業勢力微劣，諸黑惡業至極強力，故墮惡趣，由思此理，起大畏怖，次令發生求依之心。<sup>138</sup>**

在現世中很快就會死，死了要去哪裡呢？自己是無法自主的，由誰決定？業，隨業流轉，那麼觀察一下，寂天在《入行論》中指出，眼前有些什麼業？「如黑暗依陰雲中」，就是說晚上再加上滿天烏雲，那是一點也看不見。「剎那電閃極明顯」，剎那間的一個閃電非常明亮。這就是在說世間所有人都在深又厚的無明所覆蓋，還加上

<sup>137</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

<sup>138</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁99。

很多惡業陰影，所以一點點也無法看見，指的是沒有智慧的眼睛，根本沒有力量抉擇是非，所以在黑暗中，唯一的光明只有剎那間的那道閃電。「如是佛力百道中」，唯有佛的光明能在黑暗中現出，也才能看見真相。

實際上這一段是宗喀巴所要告誡的，不但是宗喀巴、阿底峽、及寫《入行論》的寂天，乃至佛及所有傳承祖師們，無一例外，都是依照著這樣做而解決問題。今天想解決同樣的問題，當然不例外要照這樣走啊！因此，必須依靠著法，照著法而行，才能積一點白淨善業。但實際上，處在這種黑暗看不見的狀態是比較多，即使有機會看見光明，也是非常短暫的一剎那，像閃電般一閃即逝。所以能造福慧善業的機會，是非常的微少，使得其善事極為微弱，加上平常做的無非都是惡業，不但重且強猛。乾淨的善業是少之又少，而黑業卻非常多且強大，如此，將來必定墮落。因為這樣所以起大恐懼害怕。這不妨從一天生活中仔細去觀察思惟，就可以證明。現在知道要皈依三寶，也必須皈依，三寶何以可作為皈依呢？因了知唯有三寶能救護，因此生起皈依三寶的心，三寶所以可皈依，主因是佛寶的功德，唯有佛那樣的功德才能脫離生死的恐怖害怕，並且有能力度化眾生。因此，以下就佛功德法義及如何修學來探討，佛功德法義分總、別來加以論述。

## 第一節 佛功德總相

前述皈依因有二：「怖畏三惡趣苦」與「唯有佛可以救護我」，所以皈依；為何佛能救護呢？佛本身已解脫一切的怖畏、佛知善巧解脫一切有情所有怖畏之法、佛大悲心普度有情無分親疏、不論有恩無恩之有情佛皆饒益之，這也是應皈依的四因相，亦可說是佛功德的總相，佛有這樣超勝的大能力，成就了法身、報身、化身。當對此生信心而真皈依。以下先就此四因相來論說。如《廣論》指出應歸之因相：

總之自正解脫一切怖畏，善巧於畏度他方便，普於一切無其親疏，大悲遍轉，  
普利一切有恩無恩，是應歸處。<sup>139</sup>

## 一、解脫一切怖畏

因為佛本人已經完全調伏自心，自己的問題已解決，解脫了所有怖畏，所以可  
依靠。若所依靠及學習的對象，自己本身都還有問題，還有畏懼，又怎麼會有能力  
解決別人的解脫呢？《廣論》在下士道中云：

初者，謂自即是極調善性，已能證得無畏位故，若未得此則如倒者依於倒者，  
不能從其一切畏中救護他故。<sup>140</sup>

譬如，自己和一群人同時掉進漩渦泥沼中，自己都害怕得要命，已自顧不暇了，怎  
麼有能力幫助其他一起掉進漩渦泥沼的人呢？然佛不同，祂自己已解脫一切畏懼，  
解決所有問題。如從前提婆達多<sup>141</sup>一直想謀害佛陀，無所不用其極，屢次都未成功，  
這就是佛的高人之處。

## 二、知善巧解脫怖畏方法

又云：「謂於一切種，度所化機，善方便故。」<sup>142</sup>無論在何時何地，佛都能具  
足善巧度化根機不同的眾生；佛能夠善巧以各種方法幫助求救於祂的人解決問題。

<sup>139</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁99。

<sup>140</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁99。

<sup>141</sup>提婆達多是佛陀的堂兄弟，後來提婆達多發現神通可以獲得名聞利養，就修學神通。提婆達多很快  
修得神通、顯現神通，獲得阿闍世太子的護持。提婆達多在佛教的經典裡面，是一位具有爭議性  
的人物。在佛陀的晚年，提婆達多想一佛教新領導人，並慫恿阿闍世太子弑父取代作「新王」。佛陀回  
答說：「佛法是天下所有人的，不是釋迦族專有。」佛陀以法攝僧，僧伽以法共住。大眾熟識的舍  
利弗、目犍連，佛陀尚不以比丘僧伽付囑他們。得不到佛陀的教權，提婆達多興起害佛之心。他雇  
殺手殺佛，殺手反而被佛陀感化。又佛住靈鷲山，他預計佛陀托鉢時會經過山下，就從山頂把巨石  
推下來。剛好天龍八部把石頭撐住，有一塊碎石迸出來砸傷佛陀的腳趾，皮破血流。「出佛身血」  
的戒律是這樣來的。神通並沒有讓提婆達多瞋心轉薄。提婆達多的問題癥結在修學動機，為了權力  
利養而修；為逼佛陀退位，興起種種害佛的心思與行為，卻徒勞無功。最後，提婆達多以毒塗在自  
己十個指甲去見佛，想在頂禮佛陀時戳佛。結果，還沒走到佛陀跟前，一陣焚風旋繞，為火焚燒，  
加上毒藥發作，大喚一聲「南無」，就身陷地獄。

<sup>142</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁99。

### 三、普度有情無分親疏

佛要救的對象沒有任何分別，不管是親、疏、乃至於冤家敵人，因為有大悲心，任一個有情都是祂所要救的。從經論上可以看見，世尊在世時有很多這種典型公案。如提婆達多想盡辦法要害佛，佛卻為大悲遍轉，對提婆達多從來沒有起一點點的異心，而且和自己的兒子羅睺羅同等看待，這以一般凡夫來看，簡直不可能的事，所以佛是無與倫比。

### 四、有恩無恩者皆饒益之

一般凡夫稍有財勢時，常會不屑和比自己貧窮弱勢的人往來，更甯說援手相助了。而佛陀不只利益對自己有恩的，對所有眾生都要饒益，就是無恩的也同樣要利益。在《掌中解脫》中引多則公案來說明佛大無畏無私的精神：

公案一，以前有位比丘病苦無依靠，佛陀親自照料這位比丘，還為他洗清沾於身上的骯髒糞尿。公案二，佛陀收留一位婆羅門青年，其醜無比，醜相十八種，連乞丐行難進。<sup>143</sup>公案三，「明勝」王的女兒「金剛女」有貌似豬臉的醜陋容顏，佛陀依然饒益；<sup>144</sup>其四，長者「通曉」的兒子「善來」福報極劣，在出生後，家中財產耗盡，最後淪落為乞丐，凡是與他同行乞討的人都得不到食物，名字也被改稱作「惡來」。不論任何地方他都找不到友伴，甚至於進不了乞丐群中，連接近都不被許可，厄運連連，也是由於佛陀的庇護、攝受，而得到拯救。<sup>145</sup>

事實上，由於佛陀具有大悲心，縱使不向之求助，待時機成熟，佛陀也必然會救護，所以佛陀的大悲對眾生無愛惡親疏之分，悉皆饒益之。接著進一步要觀察、思惟的是什麼？就是佛別別功德。

<sup>143</sup>第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫·菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁505。（詳見撰集百緣經）

<sup>144</sup>第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫·菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁505。（詳見賢愚因緣經）

<sup>145</sup>第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫·菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁505。（詳見毗奈耶分別）

## 第二節 佛功德別相

想要成就無上菩提，理應對於佛的各種功德如理修習、思惟、觀察、串習直到下至心，也就是相應的心，就是要深深植入八識田中，生起現行，如此，始能產生淨信無失之功效。因為凡夫心是無明，佛心是明，凡夫與佛陀兩者以一線正反面之隔，佛陀卻成就無量功德之業，凡夫呢？仍為無始以來的習氣所使，造就了無量無邊的輪迴生死之業；佛陀如何能成就如此圓滿廣大的功德？唯有利他。佛陀又成就了什麼樣的功德，能讓世人讚嘆無盡？《廣論》在七支供養中闡釋語禮敬支時引《普賢行願品》中的一首偈頌如此讚嘆：「各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。」<sup>146</sup>就是說諸佛功德就像大海，無有窮盡，化一一身，有無量首，化一一首，有無量舌，普賢菩薩誓願以無盡的美妙言辭，盡未來一切時，讚嘆佛甚深無量無邊功德。

佛陀是圓滿成就了什麼的功德？爾今欲上求菩提，定必須了知佛陀圓滿的無上功德也就是佛陀有何殊勝偉大的功德，凡夫誓願效學，汲汲追求，甚至值得以生命換取？彌勒菩薩在《究竟一乘寶性論》(以下簡稱《寶性論》)中說：

佛體無前際，及無中間際，亦復無後際。寂靜自覺知，既自覺知己，為欲令他知。是故為彼說，無畏常恒道，佛能執持彼。智慧慈悲刀，及妙金剛杵，割截諸苦芽。摧碎諸見山，覆藏顛倒意，及一切稠林。故我今敬禮。<sup>147</sup>

彌勒菩薩在此偈頌中將佛自利利他的功德概分為六種：(1)無為，<sup>148</sup>即遠離有為法。；(2)自然寂靜；(3)不依他覺知，即不靠他力而覺悟；(4)智慧，即自覺知；(5)慈悲，亦即已自覺知，欲令他知；(6)力，如來能執智慧慈悲刀，能作事業。其中佛示現自利益的是無為、自然與不依他覺知，屬利他利益的是智慧、慈悲與力。並將

<sup>146</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁103。

<sup>147</sup> 《究竟一乘寶性論》，《大正藏》冊31，頁813下。

<sup>148</sup> 佛體無前際，及無中間際，亦復無後際。



佛功德具体細分為六十四項：佛的法身具三十二種功德，包含十力<sup>149</sup>、四無所畏<sup>150</sup>與十八不共法；<sup>151</sup>報身與化身具三十二種功德。《廣論》中對佛功德之論述總括為四種：「身功德、語功德、意功德與業功德。」這四種主是從受用的角度來說，茲就佛的身、語、意、業功德分別詮釋。

## 一、身功德

對佛三十二相、八十種隨好的講法，在《般若經》與《現觀莊嚴論》講法，以及《寶女請問經》與《寶性論》的講法略有差別。學者當需多參閱此等經論，了知佛身相好，數憶念佛身功德。本論是按《喻讚》而宣說。宗喀巴引《讚應讚·喻讚品》中以幽雅甚深的偈頌，讚嘆佛身殊勝：

**相莊嚴尊身，殊妙眼甘露，如無雲秋空，以星聚莊嚴。能仁具金色，法衣端嚴覆，等同金山頂，為霞雲縛纏。尊怙無嚴飾，面輪極光滿，離雲滿月輪，亦莫能及此。……，能仁遊行時，雙足如妙蓮，印畫此地上，蓮華何能嚴。<sup>152</sup>**

在《喻讚品》中讚嘆佛身殊勝，全文以比喻描述佛從頭、眼、口、手、足等等的莊嚴相好無可比，從佛頭頂一直到腳，這只是簡單、扼要說出幾個來而已。第一句總說佛身功德有種種相好莊嚴，如同無雲的萬里秋空，如宇宙所有星星般閃閃發亮莊嚴著。接著說，佛身如金山頂般，試著想世間渴望想得到的是珍貴的金子？一點點金子就能讓我們高興得不得了；而佛就像金山，莊嚴光耀無比。佛的面輪，嘴、手、腳，是五官中最主要的，這些都應一個個的好好地思惟，因這也是凡夫眼根所對的。

<sup>149</sup> 《大智度論》卷 24：「力」是能有所辦，也就是能有所作、有所辦理之意。十力是指佛所具足的十智：知是處非處智力、知業報智力、禪定解脫三昧淨垢分別智力、知眾生上下根智力、知眾生種種欲智力、知性智力、知一切處道智力、知宿命智力、知生死智力、知漏盡智力。

<sup>150</sup> 《大智度論》卷 25：「無所畏」是具無所畏能無所疑惑，不顧忌他人之問難，智慧不退縮、不隱沒，無有恐懼，能於法中如說即作。四無所畏：正知一切法無所畏、漏盡無所畏、說障道法無所畏、說盡苦道無所畏。

<sup>151</sup> 《究竟一乘寶性論》，《大正藏》冊 31，頁 817 中。

<sup>152</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007 年），頁 100。

若詳細講，佛身以三十二相，更仔細是八十隨形好為莊嚴，最仔細的則是無量莊嚴道不盡。

宗喀巴在《廣論》中闡釋佛之身功德，指出皈依發心者須常時思念諸佛身之三十二相、八十隨形好，無量莊嚴八萬四千，佛身就像所說紫磨金色，用世間最珍貴的寶物想，實際上佛身莊嚴比想像中的這些都還要不知超過多少倍的珍寶。就像地獄的苦，世間再怎麼苦也沒辦法用這苦去想像地獄之苦；同理，世間再好、再珍貴的東西，還是很難比擬出想像佛陀的好。但世間凡夫也只能以世間最好的東西，努力去思惟想像，以策勵對佛陀的仰望，這是最重要的。同時應依如上《讚應讚喻讚品》所述而憶念諸佛之功德。而帕繃喀<sup>153</sup>說此處有意廣修者應再配合《現觀莊嚴論》等經論所說內容而修。《現觀莊嚴論》中所云：「手足輪相具、足底如龜復等三十二相，及佛爪赤銅色等八十種隨形好。」<sup>154</sup>在此論略釋中有廣釋佛功德，並以「釋相」說明由誰具足此三十二妙相即能表現彼是大丈夫故，及以「釋隨好」說明此八十種名佛隨好者，由身外現功德相表內心功德故。

所以若能思惟相好體性和因的功德等，會更為有力；於此在《掌中解脫》中《以寶鬘論》所說的教授來修，如果將獨覺、有學和無學聲聞、轉輪聖王等世間所有福德加總起來，也只可成就佛身中的一「毛孔」，而成就所有毛孔福德之百倍，方能成就一種「好」，而成就所有「八十種隨形好」福德之百倍，方能成一種「相」。此外如來相好等全身各各支分均具有語言功能，能宣說佛法，頂髻、毛孔亦都有心的功能，能明見一切如所有性、盡所有性之所知境；因此佛身周徧一切所知境佛身周徧之處佛語佛意同樣徧在。所以如果想要真正定解佛的身功德，尚必須多研閱相關經論，然後多思惟觀察，才能對佛的身功德生起真正的正量。

<sup>153</sup>帕繃喀名為瓊巴·丹增·純列·嘉措（Jampa Tenzin Trinlay Gyatso），近代藏傳佛教格魯派的著名上師，是二十世紀弘法事業最廣大的高僧之一，其弟子包括很多轉世高僧、方丈、貴族、藏族要人乃至漢地將軍等，其著作《道之三主要釋義》、《普善德根本釋義》、《獨勇怖畏金剛儀軌導修講授》、《那洛空行母儀軌導修講授》及《菩提道次第講授 | 掌中解脫論》等現今皆被譯為多國文字及廣為研究。

<sup>154</sup>詳見《現觀莊嚴論略釋》，《補藏》冊9，頁上。

## 二、語功德

佛語功德在《陀羅尼自在王請問經》中言一百一十二種；《秘密不可思議經》中言六十四種支分；《大乘莊嚴經論》中言六十種妙音支分，<sup>155</sup>《廣論》中說：

**語功德者，謂隨世界，所有有情，同於一時，各各申一異類請問，能由剎那心相應慧，悉皆攝持。以一言音，答一切問，彼等亦能各隨自音而生悟解，應思惟此希有道理。**<sup>156</sup>

以下就佛語功德分別約略歸納為六部分來論述思惟：

### (一)一言音，答一切問

所謂語功德，就是十方世界有情，同一時間，對佛陀提問各各不同問題，佛能由一剎那心的相應慧，以一音聲，一句話便能解答所有問題，悉皆攝持；有情也都能各各依不同相應於佛陀智慧心，得到了解、領悟及通達，這是佛的希有功德。凡夫由於被無明遮蔽，內心可能無法相信。所以應當思惟此稀有佛語功德，去除無明大病。引《寶積經·諦者品》云：

**若諸有情於一時，發多定語而請問，一剎那心遍證知，由一音酬各各問。由是應知勝導師，宣說梵音於世間，此能善轉正法輪，盡諸人天苦邊際。**<sup>157</sup>

世尊為何如此了不起？因為祂已徹底解決所有問題，圓滿一切功德，所以說只有佛是最殊勝的導師。祂以清淨音聲，善巧地轉正法之輪。也就是說，佛把親身體證的法透過言語轉到我們的內心，摧破煩惱、淨化了煩惱，如此，業就跟著改善了，因此能夠「盡諸人天苦邊際」。三惡道是苦，然人天亦是苦，但是想要跳脫輪迴，在

<sup>155</sup><http://www.lama.com.tw/content/msg/DiscussDetail.aspx?Id=3941> 檢索日期：106.10.31

<sup>156</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁100-101。

<sup>157</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁101。

三惡道是沒辦法的，只有人天透由修行正法可以做到，就是透過佛陀宣說的正法，能夠把一切的苦究竟地淨除，這就是世尊的語功德。

《華嚴經》中普賢菩薩摩訶薩承佛神力，觀察十方一切大眾洎于法界而說，頌言：「一音中具演，一切諸言音，眾生語言法，隨類皆能作。」<sup>158</sup>《寶性論》亦說：「譬如諸響聲，依他而得起，自然無分別，非內非外住。如來聲亦爾，依他心而起，自然無分別，非內非外住。」<sup>159</sup>如同山谷迴聲，隨不同音聲現種種迴音，僅相應所化意樂，於所化各自心中起而顯現，實際上，佛無分別，亦非對此人說此語、對彼人說彼語，佛音自體非在身外，亦非身內，無內外遠近之偏袒。佛的語功德並非單有一件事情利益眾生，所以不但要知道，更應該這樣去思惟，思惟此稀有佛語功德，且時時憶念佛陀的圓音功德。

## (二)應所化機對治煩惱

如《廣論》引《百五十頌》云：

觀尊面可愛，從彼聞此等，極和美言音，如月注甘露。尊語能靜息，貪塵如雨雲；拔除瞋毒蛇，等同妙翅鳥；摧壞極無知，翳障如日光；由摧我慢山，故亦等金剛。<sup>160</sup>

此二頌描述佛語能對治煩惱之功德。世尊語言猶如雲雨能靜息貪塵垢；猶如大金翅鳥，能拔除瞋毒蛇；能摧毀愚癡無知蔽障；猶如破黑暗之日光，能摧壞慢高山，猶如摧破所有一切之金剛。

## (三)具善說

其中云：

見義故無欺，無過故隨順，善綴故易解，尊語具善說。<sup>161</sup>

<sup>158</sup> 《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 10，頁 313 下。

<sup>159</sup> 《究竟一乘寶性論》，《大正藏》冊 31，頁 620 上。

<sup>160</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007 年），頁 101。

此頌是就無欺、隨順及易解三方面宣說佛善說功德：以如實見取捨，故佛語無錯亂欺誑；以遠離過失，故佛語隨順有情根機，成辦所有意義利益事；語言善巧，故容易理解。世尊是真具善說者，具圓滿善說的功德。如《金剛經》云：

**如來是真語者，實語者，如語者，不誑語者，不異語者。<sup>162</sup>**

#### (四)聞思修利益

《廣論》說：

**且初聞尊語，能奪聞者意，次若正思惟，亦除諸貪癡。……此語利眾生。<sup>163</sup>**

此頌宣說聞思修佛語的利益。初聽聞佛語，能奪聞者心意，次若對佛語如理思惟而修，能斷除貪瞋癡等煩惱。《辯中邊論》說：

**此增長善界，入義及事成。<sup>164</sup>**

有情初聞佛語，能增長善根界，令自心轉變。進而思惟佛語，能深入法義。後經串習，能成辦所求有意義的大利益事。《大乘莊嚴經論》中說：

**此法隨時善，生信喜覺因，義正及語巧，能開四梵行。<sup>165</sup>**

佛語初中後皆能令我等獲益，初聽聞時，生清淨信解因；中間思惟時，是生歡喜因；後修習時，是產生真實慧的因；善妙義及易受易解，故佛語是初中後三時唯一之善妙。《廣論》中說：

**慶慰諸匱乏，亦放逸者歸，令樂者厭離，尊語相稱轉。<sup>166</sup>**

---

<sup>161</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁101。

<sup>162</sup> 《金剛經》，《大正藏》冊08，頁750中。

<sup>163</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁101。

<sup>164</sup> 《辯中邊論》，《大正藏》冊31，頁474中。

<sup>165</sup> 《大乘莊嚴經論》，《大正藏》冊31，頁620上。

此頌顯示佛語應機而說的功德。眾生有八萬四千煩惱，佛陀應眾生根機意樂而說法，能令貧乏者獲慰藉滿足，亦能令放逸者回歸源本，宣說苦、空、無常等教法，令貪樂者厭離生死；於樂著生死者，或者於貪心重者宣說不淨觀；於瞋心重者宣說慈悲觀；於癡心重者宣說緣起觀，諸如此類，皆為佛語功德。《寶性論》說：

**如來慈悲雲，雨八聖道水，到眾生心處，生種種解味。<sup>167</sup>**

佛陀廣大的慈悲雲中，普降有八聖道妙雨，應合眾生根機不同差別，所以成三乘等不同教法。

### (五)普益眾生

《廣論》云：

**能生智者喜，能增中者慧，能摧下者翳，此語利眾生。<sup>168</sup>**

此頌指出佛語普利眾生之功德。佛說正法，能使上根者生歡喜心，中根者增上慧，下根者得以摧毀邪解、疑惑翳障，故佛語利益的是遍及上、中、下三種不同根性的有情，如同一雨遍潤所有草木，小草則得小利，大樹則得大利。又如《寶性論》云：

**一切諸草木，依止大地生，地無分別心，而增長成就，眾生心善根，依止佛地生，佛無分別心，而增廣成就。<sup>169</sup>**

譬如所有草木，依止大地得以而生，大地對這些草木無有分別心，亦令增長成就。如眾生所有善根，依止佛地得以生起，佛陀同樣對眾生無有分別心，亦令增廣成就。

《無量壽經》亦云：

**爾時，世尊說此經法，無量眾生皆發無上正覺之心，萬二千那由他人得清淨法眼，二十二億諸天人民得阿那含，八十萬比丘漏盡意解，四十億菩薩得不**

<sup>166</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁101。

<sup>167</sup> 《寶性論》，《大正藏》冊31，頁818下。

<sup>168</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，1988年），頁101。

<sup>169</sup> 《寶性論》，《大正藏》冊31，頁819下。

退轉，以弘誓功德而自莊嚴，於將來世當成正覺。<sup>170</sup>

以上說明，佛語能普及利益各種根性者，令其獲得層次不同的利益。總之，一切世間，包括上界天人與地居人類等一切有情安樂之因，皆依靠如來圓音。任何佛語在眾生前宣說顯現，對於不同根器的眾生，佛能夠剛剛好的、善巧地以種種法來轉化、淨化眾生煩惱，皆能使眾生離苦得樂。對具如此殊勝語功德之佛陀，應當至心歸依。如《現觀莊嚴論》云：「法界無差別。種性不應異。」<sup>171</sup>三乘種性一切之人，皆應通住三乘種性，以彼等法界沒有差別，所以法界就是種性故。又云：「答，由能依法異，故說彼差別。」<sup>172</sup>所謂通達的法界雖然無差別，然無不可分之三種性，及種性不可分別之過，以就能依三乘智德功能大小之別，而因所依法性之差別緣故。譬如所依雖都是同一種瓶子，然是就其所裝的東西蜜糖、楓糖等等不同而分器皿有差別故。<sup>173</sup>

所以真正有智慧之人，聽見了佛語會無比歡喜；聽了能增長智慧，能摧毀清除眼睛被遮蔽的異物，佛法能夠淨除無明黑暗，這個就是佛的語功德。佛語功德唯有利益一切眾生一件事情，不但要知道，亦應如此思惟，並長時憶念之。

### 三、意功德

佛的意功德包括智、悲二種，也就是智功德與悲功德。智功德，若詳細講在《現觀莊嚴論》<sup>174</sup>有說二十一部無漏功德。<sup>175</sup>《廣論》只大略宣說佛遍知功德。

<sup>170</sup> 《佛說無量壽經》，《大正藏》冊 12，頁 279 上。

<sup>171</sup> 《現觀莊嚴論略釋》，《大藏經補編》冊 09，頁 26 上。

<sup>172</sup> 《現觀莊嚴論略釋》，《大藏經補編》冊 09，頁 26 上。

<sup>173</sup> 《現觀莊嚴論略釋》，《大藏經補編》冊 09，頁 26 上。

<sup>174</sup> 《現觀莊嚴論》或譯《現證莊嚴論》，聖慈氏（彌勒）菩薩造，全稱為《般若波羅密多教授現觀莊嚴論》。聖無著菩薩因過去發大乘菩提心，承事供養無量諸佛，廣修菩薩行，所積殊勝善根為增上，現生髮大乘菩提心為擔荷如來聖教，欲求親見聖慈氏菩薩聽聞教法，以期通達般若，住持正法。於是入山經十二年勤修慈氏觀行，乃親見聖慈氏菩薩，聽受《般若波羅密多教授現觀莊嚴論》等聖慈氏五部論著。由於《般若經》甚深廣大，微妙難測，即由聖慈氏菩薩的教授教誡，以此論義能令聞者易於通達，故稱為教授。

<sup>175</sup> 《現觀莊嚴論略釋》，《大藏經補編》冊 09，頁 27 上。

## (一) 智功德

智功德者，就是對如所有性與盡所有性所攝一切所知法，如同觀看掌中菴摩羅果般，智慧無礙而轉。佛對於世間所有的一切，就像看手掌上面的所有的一切，不管是動、不動，包含所有的，一切境界，看得清清楚楚，就像風在空中，一點都無障礙。<sup>176</sup>實際說掌中菴摩羅果，是隱喻世人，就算擺手掌上，還是看不清楚，觀前而不顧後。如《廣論》引《讚應讚》所說：

**唯尊智能遍一切所知事，除尊於一切，唯所知寬廣。<sup>177</sup>**

又云：

**世尊墮時法，一切種生本，如掌中酸果，是尊意行境。諸法動非動，若一若種種，如風行於空，尊意無所礙。<sup>178</sup>**

佛在十方法界、虛空界，任何東西，就如同在手掌上掌控著自如，上下裡外，無不知、無不清楚；所以說如所有性、盡所有性。應如是思惟佛陀深廣的智功德。

## (二) 悲功德

悲功德者，就是有情被煩惱所繫縛，無法自在，佛也有不得自在的，是因被大悲所綁，所以佛只要看見眾生苦，大悲心就無間斷地一直轉。《廣論》以《一百五十讚佛頌》及《諦者品》<sup>179</sup>中所說，來引證佛悲功德的殊勝；《一百五十頌》云：

**此一切眾生，惑縛無差別，尊為解眾生，煩惱長悲縛。為應先禮尊，為先禮大悲，尊知生死過，令如此久住。<sup>180</sup>**

<sup>176</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁101。

<sup>177</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁101。

<sup>178</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁101。

<sup>179</sup>即《大寶積經·大乘方便會（或譯為諦者品）》。

<sup>180</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁102。



世尊<sup>181</sup>深知輪迴生死的過患，但為了救眾生，長時被大悲繫縛久住於此，其因是大悲心之故。廣論引《諦者品》說：

**若見癡黑暗，常覆眾生心，陷入生死獄，勝仙發悲心。」又云：「若見欲蔽意，大愛常耽境，墮愛貪大海，勝者發大悲。見煩惱眾生，多病憂逼惱，為除眾苦故，十力生大悲。能仁常起悲，終無不起時，住眾生意樂，故佛無過失。<sup>182</sup>**

眾生因長夜無明，陷於生死獄牢中，世尊發慈悲救度。又眾生為貪欲所蔽，身心苦惱，長時沉墮在六塵大海，佛陀見眾生煩惱起大悲，所以佛永住持於世救度眾生，一剎那永不停止。也許有人會質疑：佛還不是跟凡夫一樣在生死輪迴中受苦嗎？非也，佛在這裡是因為佛的悲心，就是所謂「悲不住涅槃」，佛因悲心，不住涅槃中，表面上像跟眾生一樣流轉於生死中，實際上佛是沒有過失的，《寶性論》中說：

**煩惱障智障，雲霧羅網覆，諸佛慈悲風，吹令散滅盡。<sup>183</sup>**

佛雖然跟眾生一樣都在世間中輪迴，但是佛的智悲雙運，祂已徹底解決問題，並圓滿一切功德，<sup>184</sup>所以無過失。《現觀莊嚴論》中云：

**勝諸有情心，及斷智為三，當知此三大，自覺所為事。<sup>185</sup>**

為何而修之究竟果，大乘修行所為之相，界限唯在佛地。此中差別分為三，勝出諸有情之大悲心等即是心大、斷德究竟是能斷大、智德究竟是能證大，當知此三大即菩薩自覺之所為以緣此果而修行故。應如是思惟憶念佛陀種種偉大無私的悲功德。世尊的智力有十種殊勝，所以能「智不住三有」、「悲不住涅槃」，佛能看清楚輪迴中的一切境，不會被它所綁，這個就是佛的意功德。

<sup>181</sup>佛的十個名號之一。

<sup>182</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁102。

<sup>183</sup>《寶性論》，《大正藏》冊31，頁817下。

<sup>184</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁102。

<sup>185</sup>《現觀莊嚴論略釋》，《大藏經補編》冊09，頁27上。

#### 四、業功德

業功德，即佛陀的身業、語業、意業，是以任運與無間二種行相，一直不斷無錯地在利益一切眾生。<sup>186</sup>佛度化眾生，有兩個非常特殊的特徵：任運與無間。任運就是自然、毫無造作地，就像前面所說，對每個人提出各種不同的問題，佛能以一剎那相應慧，不必經思考自然能夠回答，且從不間斷。如《寶性論》所云：

**於可化眾生，以教化方便，起化眾生業，教化眾生界。諸佛自在人，於可化眾生，常待時待處，自然作佛事。<sup>187</sup>**

那麼既然佛有這樣大能力，所有的人都應該被祂救出來才是啊？但卻沒有，原因是大師外支已成，<sup>188</sup>也就是說雖已經有佛這樣大能力的導師來教化眾生，為何仍有未被度化的眾生這麼多？是自己內支有問題。只要因緣具足，世尊沒有不救的，由於所化機不同之故；了解此，既然外支已成，問題在內支，應該策勵自己，如何轉變無始以來貪戀世間難捨之心，改變眼前的業，唯有依照佛陀所走過的路，所教的方法，效學佛陀如何一心造利他業，認真實踐，若能透由智慧，清楚地觀察煩惱或者苦的事情，其實煩惱與快樂僅在一念之間，轉煩惱為菩提，轉煩惱為功德；關鍵在於對境時，是否能以智慧觀察、思惟、認識清楚。

佛陀與凡夫造業差別，就在於佛陀有高超般若智慧能洞察事實真相，凡夫一直在無明的迷霧中，無法認清真實，因此兩者所造業就大不相同。《廣論》引《百五十頌》說，世尊說法就是要摧破煩惱魔，生死的根本；世尊特別宣說苦性，指出出生死輪迴的一切，本質都是苦，這是從近的眼前來說。佛唯一做的就是如何利益一切有情。引《讚應讚》說：「**尊未度眾生，何有是衰損，未令世間會，豈有此盛事。**」

<sup>186</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁102：業功德者，謂身語意業，由其任運無間二相，而正饒益一切有情。

<sup>187</sup>《寶性論》，《大正藏》冊31，頁817下。

<sup>188</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁102：一切外支力，尊已正成辦，由內力未全，愚夫而受苦。

<sup>189</sup>世尊若沒有度化眾生，有什麼比這更衰損不好的事？如果世尊沒有安住於世間，哪裡會有這種圓滿的事？所以世間所有的好事，都是因世尊在世間度化所賜，應該作如此憶念，這就是佛的業功德。在《掌中解脫-菩提道次二十四天教授》中指出對佛業功德，應按照《寶性論》中所說的九種譬喻來思惟：

**帝釋妙鼓雲，梵天日摩尼，響及虛空地，如來身亦爾。<sup>190</sup>**

帝釋的身影不待分別、作用，自然映在琉璃地面上時，小天神看到都會想得同樣的成就而修行，以求獲得帝釋果位；同樣道理，人們看到莊嚴相好佛身時，也會想獲得佛身而積聚資糧因。

誠如空中月亮本身無分別心，在任何有水的容器，關鍵在容器內的水要夠清澈平靜，即使草尖上的露水，也能倒映出月影；這是比喻除了佛能同時進行利益一切有情，不需有饒益有情的動機造作等等，如月光照在任何有水的容器中，就連小至草上的露水，也能倒映出月影，只要那水夠清澈平靜；同理，當所化機的相續清淨、時機已成熟，佛度化有情就如月光一樣的無分別，任運自然的會發生功用。

綜言之，由思惟佛功德對其法義認識及了解，並觀察佛的身、語、意、業功德，都顯示不可思議的超殊勝，具有圓滿的教量與證量，唯有此圓滿證量才有能力度化一切眾生，也就是佛的法身就是佛對於法義所代表的文字所指的內涵了解，並已經由自己修持經驗確實有所領悟及證悟圓滿；由此，發現這才是我正想要的，所以對佛生起仰望、景仰之心，進而皈依尋求庇護，以希求證得之心。所以真心上求菩提，但應如何思惟觀修才能啟發菩提心呢？下一節即探討這一個議題。

<sup>189</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁102。

<sup>190</sup>第一世帕繃喀仁波切開示，仁欽曲札譯：《掌中解脫-菩提道次二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁516。

### 第三節 如何思惟佛功德發菩提心

希求證得佛功德必須先對其生起淨信心，「信為能入，欲為能依」就是這個道理，佛法難思，由果地、由法身認識佛陀的功德，就是因地論發心，果地論功德。現在因地上發什麼相狀的心，則直接影響最後結果。為何阿羅漢修了諸多法門，最後成就為偏空涅槃？為何佛陀、大乘菩薩們可以直接成就圓滿佛果？就是其因地上的心決定了最終果地的功德。發菩提心是願導行，廣修方便法門，所有法門皆是成佛資糧、成佛方便；所以因地上的發心才是關鍵。佛功德是由法的教證而得，是圓滿菩提心的果相，思惟佛功德是由「果」找「因」，要成就上求菩提的果，必須先下對因，必須先有希求菩提的初因種子，才能修得圓滿菩提果，而生起對佛功德的信心，是遮止墮二乘的最大因緣 - 自利執寂滅為滿足之心。信心有了，進一步還應證得，如此不只遮止墮二乘因，亦去除了墮二成果之境。以下分這兩個層次說明：

#### 一、對佛陀功德修信心

對佛功德修信是不墮小乘之最大因緣，才能遮止自利方面以寂滅為滿足的執著，除了對佛功德修習信心之外，雖也有其他種種修行，但都非此執著之正對治。二乘所求的自利解脫就是執寂滅為滿足，所以若不遮止此自利心，當為墮二乘的最大因。於此，《廣論》有云：

**若不於佛功德修信，則於佛位不希證得，不能滅除於辦自利執惟寂滅為足之心。<sup>191</sup>**

如果對佛陀功德不修持信心，對佛果就不希求證得，如此便無法遣除自利方面執著寂滅為滿足的心。不希求佛果就無法發菩提心利益一切有情，若無法滅除遮止以自利執為寂滅為足之心，當墮在寂滅樂當中，很難會想再回生死輪迴之中度化有情。

<sup>191</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁209

因為二乘的解脫雖然已解決三有的衰損，但寂滅的衰損並未解決，且經中說圓滿的自利是現前如來法身。寂滅樂使得無法圓滿自利。總之，要圓滿自利就必須遮止對自利以寂滅為足的心。要遮止的主要原因有三：「自利不圓滿」、「有寂滅的衰損」、以及「無法成就如來法身」；二乘的解脫寂滅只斷證一分，自利不圓滿，且二乘還有寂滅的衰損，要滅除所有衰損必須成佛，而且佛經明示，圓滿的自利唯是如來法身，並非二乘寂滅。故對佛功德修淨信已，則能觀見。因此，欲求圓滿自利，必須成佛。何況說利他即成辦自利，這也非得佛不可。這是就遮止墮二乘層面來說。

所以當無法自利圓滿時，根本無能力利益、度化一切有情。所以，應當對佛功德有相當認識及了解，並以觀修佛德為所緣正因，開始時必須隨時思惟、觀察並憶念佛功德身語意業饒意有情的種種利益，漸進培養自己的清淨正信心，並令信解智力增長，引發對佛法的希求欲，成熟自己的善根。一般普通人的信，可說是浮浮泛泛的信，並未解實際真實狀態，所以人云亦云，說這個好就跟著說好，說這個不好也跟著說不好，這樣的信心通常都是很薄弱的，想擋住煩惱更不可能。反之，如果信心猛利，一定抵擋得住煩惱。譬如平常聞法聽課常有人打瞌睡，歸咎之因就是心裡浮浮泛泛，對於所聞之法可有可無、不猛利；假若能多思惟佛的功德，一定不致如此，這是眼前能看得到、體會得到的。又若引發了淨信，還能夠數數思惟，那麼這個有內涵的信心會非常猛利。如此，不但猛利且常恆相續。不僅思惟佛功德如此，思惟法及僧功德也當是如此。《廣論》對於佛別相功德做一個總結指出：

**由如是修，若善了解，則諸經論多是開示三歸功德，此等皆能現為教授。<sup>192</sup>**

如果對以上所闡釋佛功德的道理能善了解，依照著這個道理去修，就能明瞭所有經論都是在說三寶的功德，也就是眼前所有經論就都是最佳的修行教授。又云：

**總之能辦諸欲解脫，現時久遠，一切利樂之方便者，是即唯有勝者至言。以能**

---

<sup>192</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》：台北，福智之聲出版社，2007年9月，頁102。

開示一切取捨要義，盡離謬誤者，獨唯佛故。如是亦如《相續本母》云：「此世間中更無善巧於勝者，遍智正知無餘勝性定非餘，是故大仙自立契經皆勿亂，壞牟尼軌故彼亦損於正法。」故諸契經及續部寶勝者聖言，是勝教授。<sup>193</sup>

總之，對於想解脫生死、究竟成佛的有情，也就是一切的解脫者，能夠成辦獲得人天等增上果位及獲證佛陀果位永久安樂的的方法，只有佛能夠開示這個清淨的正道，所以一切佛語應執為最勝教授，因為能夠正確無誤地指出什麼該做和不該做的，只有佛。又引《相續本母論》這段文，意思是，在世間能善巧地指示長久離苦得樂的道理的唯有佛，佛講的都是最超勝的教授。在《金剛經》有如是云：

如來者，無所從來，亦無所去，故名如來。<sup>194</sup>

是說佛陀之法身如如不動，因悲憫應化而來救度眾生，故曰如來。佛的法身，是無在無不在，遍滿一切處；所以說祂來，又從何方來？說祂去，又由何方去？所以佛無在無不在。

佛無所不在，所以瞭解佛的功德要多思惟觀察，常常憶念；如果能夠這樣，當內心對佛功德的信解越猛利，自然易於與佛法相應，增長上求菩提的信心，信心越來越清淨、堅固。《廣論》在下士道皈依三寶中所講的念佛道理只是簡單說明，但若能夠這樣從各種不同角度去憶念、思惟佛種種功德，對於佛的身、語、意、業一一功德，分別憶念、如是念、隨憶念之；亦即能夠從多方面引發淨信心，那時當能至心體會佛功德是如此不可思議，於是生起對佛無比的感激、景仰、羨慕之心，很自然的就生起想要依靠祂、皈依祂；皈依是出離心的避風港，也是菩提心的前基礎，皈依是代表對佛法僧三寶的依仰及信賴，佛處處無所不在，常常念佛功德，假以時日當能變轉心意，內心現起決定的誓願，我要學佛一樣發心利他。接著由信解佛功德之後，即應起而修而行，引發希求證得之欲。

<sup>193</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》：台北，福智之聲出版社，2007年9月，頁11-12。

<sup>194</sup>《金剛經註》，《大正藏》冊24，頁404中。

## 二、發誠心希求證得之欲

世尊把所證悟的道理及經驗實修，用四十五年時間來弘揚，讓世人都可以依佛遺留的教法修行，亦唯有「人」才有修行的機會。如《增壹阿含經》卷第二十六：「**佛世尊皆出人間，非由天而得也。**」<sup>195</sup>可知，唯有在人間，才可能成就無上菩提。禪宗六祖惠能<sup>196</sup>亦云：「**佛法在世間，不離世間覺。離世覓菩提，恰如求兔角。**」<sup>197</sup>也說明覺悟成佛離不開世間，若想離開世間去求得無上菩提，猶如兔沒有角卻想去求兔角一樣，遍尋也不得，白費功夫。佛說十法界，其中最重視的是「人」，講三世，最重視的就是現在世。從佛陀一生，出生於人間，修行亦在人間，證悟成道，為度眾而說法，都示現在人間，由此可了解，佛教是以人為本。

其實每人都完全具足可以有佛的智慧、佛的功德的這個能力，「只因妄想執著，不能證得」。既然一切人都能是佛，為什麼那麼多人無法成佛呢？因為有個東西把自己擋住了，凡夫所有的思想、感情，包括所知道的，都可稱為妄想，被這個妄想擋住了。只因妄想執著，自己的主觀意識把自己抓得很牢固，因此無法成佛。

因此要想去除妄想執著必須對佛功德生起欲證得的希求欲心，認識了解佛所以成就的真實內涵，讓自己的心續慢慢轉到佛功德的思惟意念這邊來，因為佛有完全不同於凡夫的思想意識，也由於憶念佛，於是一心景仰希得佛救護而皈依佛；現在經過思惟觀察佛成功的典範讓人敬佩、仰望，而生起想要效學佛陀；佛在《法華經·方便品》中說：「唯以一大事因緣故，出現於世。」這一大事因緣，就是開、示、悟、入佛知見，也就是為眾生開啟跟佛同樣的智慧、體驗佛智慧所證之境界。在這四種知見層次中，就說法者而言是「開」與「示」，就聽法的眾生來說是「悟」和

<sup>195</sup> 《增壹阿含經》，《大正藏》冊 02，頁 694 上。

<sup>196</sup> 惠能（一作慧能），俗姓盧氏，祖籍范陽（今河北縣涿縣），慧能偶然聽客人誦讀《金剛經》，心中有所感動，又聽客人從五祖弘忍處得受此經，於是心中萌生了尋師求法的志向。是一位漢傳佛教禪宗祖師，世稱禪宗六祖（禪宗北宗以神秀為六祖），《六祖壇經》是慧能說法度人，一生行誼之紀錄。

<sup>197</sup> 丁敏校閱，李中華注譯：《新譯六祖壇經》（台北：三民書局股份有限公司，1997 年），頁 19。

「入」。如今佛雖已涅槃，但還有許多如同佛般宣化的善知識，<sup>198</sup>以開顯佛智慧及指示引導修學佛法的方向，所以當今之計，只有親近善知識，由善知識老師的引導，行者才能夠不偏不倚無錯誤的走這條大乘佛道。同理，在發菩提心修道的過程中，想要成就佛果，亦應思惟佛功德、時時憶念佛功德，激起希求證得無上菩提心，同時「親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行」；「親近善士」是皈依佛的隨順行，「聽聞正法」和「如理作意」是皈依法的隨順行，「法隨法行」是皈依僧的隨順行，這是很重要的實際修行次第。但是聽聞正確無誤的佛法必須找到真正的善知識，不親近惡友、惡知識；《廣論》在「道前基礎」中即引《莊嚴經論》指出所依止的善知識應具十德相：

**知識調伏、靜、近靜，德增、具勤、教富饒，善達實性、具巧說，悲體、離厭應依止。」是說學人，須依成就十法知識。<sup>199</sup>**

就是說要學的人所應依止的善知識必須具備十種德相，就是善知識自己已如理如法地調伏、內心已寂靜(定)、寂靜(定)引生的智慧、精進、善巧言教三藏等、教量通達、善巧引導次第、慈悲等起而說、數數宣說無疲倦厭煩；也就是必須要依靠對這十法有所成就的善知識。善知識所應具足的十德相中，三學戒定慧三學(即指調伏、靜、近靜)、教富、達實性、德增，這六種是善知識本身應具足，也是本身修行的悟證，另外具勤、巧說、悲體、離厭四個，是用來攝受他人的德行，這是說善知識能把自己悟證的內涵，很善巧的灌輸到學者的身心中。

佛陀也是由凡夫修證而來的，是從祂的老師那裡聽聞佛法然後依照著做，驗證了要解脫苦，必須了解苦因，依善知識教導的方法修持，除苦因成就樂因，圓滿果報當能現起，成就佛身、語、意、業功德，所以佛成佛了宣說這個法，還必須靠僧

<sup>198</sup> 《涅槃經》，《大正藏》冊 12，頁 510 下：自修菩提，亦能教人修行菩提，以是義故，名善知識。自能修行信、戒、布施、多聞、智慧，亦能教人信、戒、布施、多聞、智慧，復以是義名善知識。

<sup>199</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007 年)，頁 24。



來傳這個法，這個僧就是指導修行的善知識，信解行證都需要善知識，所以應找到一位具量的師長善知識依止。

只是現在是淨世，鬥爭堅固是末法時代的特徵，很難得到十圓滿德相的善知識，在淨世中真善知識很稀少，就算有，也看不見。那怎麼辦呢？《廣論》引博朵瓦說：  
**「三學及通達實性，並悲愍心，這五個是主要。……，然有前五，故誰近能益。」**<sup>200</sup>  
戒定慧三學、達實性和悲憫心是十德之中最重要的。戒定慧的慧是教量，達實性是證量，這是以自利來說；具悲憫是利他的根本動機。這五個為最主要的。宗大師依據經論說，前十個德相中八分之一為下邊際。可找的師長有三種，全部條件都具足是最好的；具五個主要的是中等；下等的至少應具足三個條件：第一、是以佛法為中心；第二、所追求的是為後世；第三是德增，就是善知識的條件比自己高。萬一這都沒有？宗喀巴說：「以這八分之一為下邊際的標準。」這是由戒定慧三學開展出來的。

宗喀巴在《廣論》中指出：**「由時運故，具全德者實屬難得。若未獲得如是師時，將如何耶？」**<sup>201</sup>這是說這時代或者本身所造的業，沒有造過好的善淨之業，因此無法感得具全德之善知識。具足德相善知識雖難得，但若不去做，則永遠無法改善，就是如果找不到具德善知識，應退而求其次求最起碼要具備的。若真能夠照著最起碼的條件一步步往上，最後也定能感得具全德的師長。這是宗喀巴悲憫為懷的縝密思慮，完全考慮到凡夫眾生很可能遇到的諸難處，當找不到具德圓滿的師長時，給予平庸凡夫指引的一盞明燈。佛陀是示範的正等覺，三界的大導師；教理是指示修行正道，解脫煩惱痛苦；僧伽是紹繼弘揚佛法轉法輪，引導眾生同入佛智的比丘。  
《法華經·妙莊嚴王品》云：

<sup>200</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁26。

<sup>201</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁27。

若善男子善女子。種善根故。世世得善知識。其善知識。能作佛事。示教利喜。令入阿耨多羅三藐三菩提。大王當知。善知識者，是大因緣，所謂化導，令得見佛，發阿耨多羅三藐三菩提心。<sup>202</sup>

這是雲雷音宿王華智佛，告訴妙莊嚴王說的一段話：「若有善男子善女人，因種植善根之故，生生世世中都能得遇善知識。所遇善知識，都能大做佛事，指示、教化、利益眾生，令眾生歡喜，令人菩提心。大王！你應當知道善知識者，是大因緣，善知識能教化引導眾生，見佛聞法，發阿耨多羅三藐三菩提心。

成就一切道的根本來自於善知識，《廣論》在「道前基礎」中即指出：「**道之根本親近知識軌理。**」<sup>203</sup>修學佛法最重要的是親近善知識，親近善知識首先應對善知識修信，這是所有的根本。依靠善知識的教導，猶如種子，必須有陽光、水、養份，才能成長茁壯。佛在《大般涅槃經》中說，所謂真善知識：

善知識者，如法而說、如說而行。云何名為如法而說、如說而行？自不殺生，教人不殺，乃至自行正見，教人正見，若能如是則得名為真善知識。自修菩提，亦能教人修行菩提，以是義故，名善知識。自能修行信、戒、布施、多聞、智慧，亦能教人信、戒、布施、多聞、智慧，復以是義名善知識。<sup>204</sup>

善知識者如法而說而行，自修菩提，也能夠教人修行菩提，自行正見亦教人正見，自己能夠依法修行信戒、布施、多聞智慧，也能夠教人信戒、布施、多聞智慧，如果能做到這樣則得名為真善知識。如《法句經·親近真善知識品第五》亦云：

<sup>202</sup> 《法華經》，《新纂卍續藏》冊 30，頁 248 中。

<sup>203</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007 年），頁 23。

<sup>204</sup> 《大般涅槃經》，《大正藏》冊 12，頁 510 下。

爾時寶明菩薩白佛言佛言。善知識者。善解深法空相無作無生無滅。了達諸法從本已來究竟平等。無業無報無因無果性相如如。住於實際。於畢竟空中熾然建立。是名善知識。<sup>205</sup>

所以善知識就如同佛一樣說法教導有情，既然信佛，同理也應該信善知識。因此，對於上求佛道的行者來說，善知識即是菩提道上的明燈。非僅只是想依靠佛即想如佛一樣發心利他，問題就解決了，這只是達成目標的其中基礎的一步而已，真正在走這條佛道時，主要的還是需靠自己平常生活中依「法」實踐，善知識是方便力，重要的是，是否將佛法內化成為自己的東西；如經論云：「諸佛非以水洗罪，非以手除眾生苦，非移自證於餘者，示法性諦令解脫。」<sup>206</sup>這個偈頌所說，眾生唯有依佛陀開示之法，如實如理的修持，始能獲得解脫。如果自己不努力，就算諸佛降下甘露雨霖，甚至親手灌頂於自己，仍然無法脫離輪迴；現在外支<sup>207</sup>不缺，因為佛已成佛，祂也很願意救，問題只在內心沒有真實地以三寶做為應皈依處，所以才仍舊苦苦惱惱。換言之，解脫的真正關鍵除了皈依三寶之外，還必須有情本身是否依佛所教誡之法努力修。效學佛陀必依靠佛所講的法，所以皈依依靠了佛以後應該怎麼學？也就是《廣論》所說的既皈依已應學次第，這裡分二部分：

### （一）瑜伽師地論的八個學處

這是根據《瑜伽師地論·攝決擇分》所說的兩個四聚：

初四聚中，親近善士者，…善知識者，乃是一切功德依處。…聽聞正法，及如理作意者，…若作意何種所緣，能息煩惱。由歸依法，…法隨法行者。由歸依僧，…其隨順行，謂應與諸趣解脫者，共同學故。<sup>208</sup>

<sup>205</sup> 《法句經》，《大正藏》冊 85，頁 1433 下。

<sup>206</sup> 根據英文版廣論注釋 101，本句出自《集法句經釋》中解釋〈正道品第十二〉時所提出來的。

<sup>207</sup> 指外面救我們的因，就是已經找到好老師(善知識)來教導攝授。

<sup>208</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007 年），頁 106。

## 1.親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行

這就是前面所說的也是實際修行的次第，善知識是一切功德根本所依處。親近善知識應以如《華嚴經》中說的以九種心親近諸善知識，《廣論》引《華嚴經》說：  
**「以九種心，親近承事諸善知識，能攝一切親近意樂所有扼要。」**<sup>209</sup>《華嚴經》上說要以九種心<sup>210</sup>親近善知識。如果能夠這樣，就已把親近善知識內心應該具足的條件統統包含。這是出自《八十華嚴》的第七十七卷〈入法界品〉，善財童子進入彌勒樓閣之前所遇見的善知識所說，這種善知識都是已經進入最高位的十地菩薩。<sup>211</sup>

任何一法都是由因緣起，依善知識聽聞正法，才可能漸進改變業習氣。佛是示道大師，隨順行即是親近指示「道」的老師善知識，因此應親近善知識。再由善知識那裡聽聞正法及如理思惟，也就是諸經論的教授；並應在這之上緣法作意思惟，如此才能止息煩惱，因為造業中心在意樂，由思惟而來，這個非常重要。教證、教證，教是因，證則是果，親近善知識的主因是要聽聞教法、如理思惟；先從善知識那裡弄清楚道理之後，經過思惟才可能變成自己的，並生起決定的見解，以這個正確的因再如理去修證，就會證得。最後的「法隨法行」，就是隨順般涅槃法而修行。皈依僧以後，對於照著這個正確的方法修行，趣向涅槃的有情要執為助伴這個的隨順行。

**第二四聚中，諸根不掉者，謂根於境放散之後，…深見過患，令意厭捨。受學學處者，……。悲愍有情者，…於諸有情，亦應悲愍，斷除損害。…於三寶所勤修供養者…日日供養三寶。**<sup>212</sup>

## 2.諸根不掉、受學學處、悲愍有情、勤修供養

平常凡夫造業，都是由於根識對境後即隨境而轉，六根於六境散亂放逸後，第六意識隨逐諸境而轉，對於此，應清楚過患，令意識厭離。次由於大悲心是不共小

<sup>209</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁29。

<sup>210</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁30-31指出：如孝子心、金剛心、大地心、輪圍山心、世間僕使心、除穢人心、乘心、犬心、船心。

<sup>211</sup>釋日常：《菩提道次第廣論手抄稿》（台北：圓音有聲出版股份有限公司，2016年），第三冊，頁11。

<sup>212</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁106。

乘的，對有情應具悲愍心，不應損害其他有情。所以要諸根不隨境轉，進而受學學處，隨分隨力照佛的法行持，學處<sup>213</sup>實際上指戒律，廣義的說就是佛所制定的都是。並應時時供養三寶，修行需要很多福德的，就像是做任何事情都必須有本錢，如身體健康、腦筋聰明靈活、好環境等，之所以供養三寶，也是因為三寶是個最殊勝的福田。

## （二）諸多教典教授的十二學處

十二學處分為別學與共學各六學處，別學又分為遮止應學與修行應學二種。

### 1.別學六處

(1)遮止應學，這是《涅槃經》所提出的，有不歸餘天，就是不皈依其他是天、神等等；於諸有情捨離損害，凡是損害有情事情都應遮止不能做；不與諸外道共住等三學處。

(2)修行應學，是對於佛像、經書、僧寶執為可敬田，不應譏毀，不應分黨等三修行應學。

### 2.共學六處

(1)隨念三寶功德數數皈依。

(2)隨念大恩恆勤供養，這個供養分供養事及供養意樂兩種。

(3)以大悲將眾生安置於皈依。

(4)捨棄其餘世間方便。

(5)由了知勝利而晝三夜三勤修皈依。

(6)乃至命緣應當守護不捨三寶。

法的特質是淨化自己身心的業行，一切決定是業，造業最重要的是在意樂，若平常腦筋所想的都是跟「惑」、「無明」相應，就算身、口在做好事，那也不一定有用；於此，思惟佛功德就顯得非常重要了，佛是因如法修行而成佛的，所以佛是

<sup>213</sup>《瑜伽師地論》卷第二十二〈本地分中聲聞地第十三初瑜伽處出離地第三之一〉：「云何名為受學學處。謂於先受別解脫戒白四羯磨。受具戒時從戒師所得聞少分學處體性。復從親教軌範師處。得聞所餘別解脫經。總略宣說過於二百五十學處。皆自誓言一切當學。」

果，祂的因在於如法修行，現在經過思惟，了知佛的大能力、大殊勝，羨慕而且想依仰、依靠祂，因此，既然要上求菩提，也應該像佛一樣造正確的因，因為佛是這樣成佛的，那麼也應當一樣照著學、照著做，做到了別學及共學，把惡的遮止，恭敬大福田三寶，並勤修皈依、供養，悲憫眾生，守護不捨三寶等，這些都是在遮止造作無明相應的惡業，指往造善業方向。正式皈依後，一切時應勤修供養三寶，就眼前所能做到的盡力做。晝夜要檢查自己的觀念正確否？跟法相應否？時時提正念，實際上，「法」是佛成了佛所講的，也是輾轉的因果。所以皈依了佛，應該要照著佛所示道理一一如法而做，這就是皈依以後應該要學的。

於善知識處聞思經論，理論了解了，還必須多觀察思惟且努力深入思惟使產生定解，實踐於行，所以說：「立願皈依，奉為師範」；<sup>214</sup>若否，則仍會因強固的習性使然，或者現行，雖說皈依了，還是會像以前一樣被無明所使。若能做到這點，佛沒有不救的，對這一點亦應該至心發起定解。且當時時策勵自己，思惟佛未成佛前也是跟我一樣是凡夫，為何至今我仍淪落於生死中，佛卻已成佛？對於這一點應努力反覆反省，是無明癡闇使我至此？應思如何淨化自己？當善修行，依佛教誡、善知識的教導，時時於境上觀察思惟反省，並如理取捨，調伏自心，慢慢地心越來越被調伏了，則能如佛一樣斷盡一切過失，並漸進策發利他之心，就如常念誦的三皈依的「自皈依佛，當願眾生，體解大道，發無上心。」皈依了應必須體證信解修行大乘道，才能發無上菩提心。《廣論》引《三摩地王經》云：

**教汝應悟解，如人多觀察，由住彼觀察，心能如是趣。如是念能仁，佛身無量智，常能修隨念，心趣注於此。此行住坐時，欣樂善士智，欲我成無上，勝世願菩提。<sup>215</sup>**

<sup>214</sup>道宣律祖原著，弘一編：《南山律在家備覽·略編》（台北：福智之聲出版社，2012年），頁17。

<sup>215</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁103。

這經上的偈就是前面所講的內涵，透由聽聞善知識的教誡，了解了佛陀功德，現在要觀察的是佛無量的功德，佛功德最主要的是祂的智慧，經由不斷地修習、思惟佛的無量功德，起羨慕及恭敬之心，於心能專注於上面，因為專注了則一切時處，自然能感佛陀的偉大及救護能力，所以我也願意學佛陀，擁有無量功德，救護有情，這樣的心就是殊勝的願菩提心。

但「初時修心稍難」<sup>216</sup>剛開始修這些種種，困難是一定的，因為暴惡有情無量無邊，對於修又不熟悉，所以必須在境界上不斷用功、串習、歷事練心。「後時於彼能任運轉」<sup>217</sup>，慢慢的薰習久了，真相就容易看得越清楚，心才能調得越來越柔，到後來一提就起，甚至不提也自然生起來，這時就可以步步深入了。「又若能念，願我當得，如所隨念，如是佛者，是發菩提心，一切晝夜恆得見佛。」<sup>218</sup>當法義熟悉了，再反覆觀察思惟、思惟觀察，心相越來越能趨向菩提心，久而久之即能隨修持任運而作，與菩提心相應。若能常時這樣作意「希願證得如所隨念之佛」，<sup>219</sup>是發菩提心。於業淨化清淨時，於晝夜都能見佛，為一切時候，「於臨終時任生何苦，然隨念佛也終不退失」。<sup>220</sup>這才是真正所求的無上菩提。

## 小結

希望得到修行的一切功德，當然所學習及依靠的對象也必須證得一切功德，就是在所有問題上徹底地解決，並已究竟圓滿所有功德，這是兩個必要具足的條件。現在因苦逼而怕苦，所以要解決這個苦，找依靠及學習解決苦方法的對象，找到唯有「佛」，所以求皈依，這是推動皈依的力量，但如果對皈依對象的功德不了解，沒有信解，不可能生起真皈依心；或者說理論上清楚了，如果不能透過皈依及思惟使內心想法真正改變，當境界一現起，將仍然是隨順著習氣；因此必定要知道皈依對

<sup>216</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁103。

<sup>217</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁103。

<sup>218</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁103。

<sup>219</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁103。

<sup>220</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁103。

象有什麼功德，所以應思惟佛功德，以及了解佛的功德如何而來，才知佛有此大能力是絕不虛假的。以佛陀而言，在三大阿僧祇劫中所修持的積聚資糧、淨除罪障，都是佛在最初發心時，捨棄自利，愛護他人，佛確實只有一個目標，也確實如此做，就是在因地中，知眾生恩，報眾生恩，全心全意的利他；這告訴我們什麼是正因？只要把握前面的因正，必然會產生後面的果圓滿，這點很重要。更進一步還要要知道如何在因地上用功，由初信而正信，佛確實是這樣走過來的，由深信而成道證果，只要能依佛走過的路，依如是次第而修，一定不虛度此生，終究必能成道證果。

為什麼說修大乘佛法時發起菩提心很難，菩薩道難成就？關鍵就是在能否衡量到「什麼才是真正的究竟自利？」就是獲得圓滿佛果，當思惟到究竟時，就一定會生起欲求佛果的心，相對的會將退墮小乘遮止。古代大德以及這些成就者能夠真實地發菩提心，應該是他們比我們更能強烈地相信佛道，相信只要依佛道而行，必能達到圓滿究竟。也就是說對佛功德修信，應需如佛法所說所行，為眾生發願發大菩提心，入佛道及如是行。佛陀說，凡夫經三大阿僧祇劫能成佛，其實這只是個時間，主要是在說明必須在其中累積菩薩資糧，以成就所有的功德，三大阿僧祇劫就是成為一個時間行程。如果不信佛說，再長的時間也將只是悠悠然過日，自欺欺人，無論經過多久都難以成就。所以，發菩提心是種子，要在累劫累世中積聚資糧，立志堅固，不管多麼困苦，都要發利他的菩提心。立志堅固，不是一直想哪天成佛，而是不斷不斷地做，此世未完成，發願下輩子再來，要如此堅固，成佛才有希望；佛以如此之心，行如此行，發菩提心而圓滿菩提心，成如此佛。總之，應該對三寶要有這樣的信解及修習：(1)以華嚴九心親近承事佛：學佛就必須親近承事佛。如何親近、承事呢？就是時時憶念之，身口意三業以九心承事，這裡包括師長善知識的親近。不同的是現在凡夫的我們一天到晚都在親近、承事什麼？「我」，計較那個不好，這個不好，沒有營養，成天忙不相關的事，這是親近「我」，非親近「佛」。(2)覓得和合修行助伴：修行需有同伴，這個修行助伴就是僧團，想一個人獨自修行是絕不能成功，需有一群志同道合的友伴，互相策勵幫助；(3)希求證得無上菩提。所以當



親近善知識，依善知識的引導教示，不斷思惟觀察並時時修正無始以來顛倒錯誤的意念，增長如佛的智慧及願心，求得無上菩提。除了發菩提心，成就佛道也必須從化度眾生裡去成就，這是一體的兩面。也就是沒有只度化度眾生，不成佛道；也沒有一個圓滿者，只是成就佛道，而不化度眾生。所以下面兩章是探討有關下化眾生的「七因果教授」與「自他相換」菩提心觀修方法。



## 第四章 七因果教授修學方法

因為宿生有發心因緣，所以感得善根，對佛法或者修行、出家，有非常強的好樂心。但如果不了解正確修法，往往是平白地浪費這些善根。前面說有了四因、四緣、四力的推動力量，想修菩提心，那麼進一步怎麼修呢？應當曉得發心的方法，《廣論》中指出：

**是故吉祥阿底峽尊持中觀見，金洲大師持唯識中實相之見，然菩提心依金洲得，故為師中恩最重者。<sup>221</sup>**

阿底峽是持中觀見，阿底峽老師金洲持唯識見，阿底峽從金洲老師處得到兩個最圓滿的菩提心教授傳承；這個傳承從佛以來一代一代師師相傳，從沒有中斷過。阿底峽所有上師最起碼都是加行位以上的菩薩，但阿底峽把金洲老師看作是所有上師中恩德最重，可見這個菩提心教授在所有修行的重要性。這兩個方法也就是《廣論》上士道的兩個發菩提心方法，是從阿底峽傳來的傳承：「七因果教授」與寂天的「自他相換」。首先探討七因果教授。

《廣論》道前基礎的修習軌理中即明白指出，應從正確因地依一定的次第如理如量而修：

**若隨任遇所緣即便修者，則於所欲，如是次第修習爾許，善所緣境定不隨轉。反於如欲善所緣境堪任安住，成大障礙。若從最初令成惡習，則終生善行，悉成過失。故於所修諸所緣境，數量次第，先須決定。<sup>222</sup>**

<sup>221</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁207。

<sup>222</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁8。

修任何一個法類，如果在修的時候，對於所緣境隨意更換修習，或者是依自己的見解來修，不但修不成，當想把心安住在善所緣境上時，反倒無法使之安住，變成修行一大障礙。若是一開始修行就莽莽撞撞的，當碰到跟自己相應的時候就急著去修，不相應的不想修，如此，養成壞習慣，即使精進努力修行一輩子，那麼可能所有的善行，終將成為過失。所以對於所要修習的法類，其所緣境的內容，還有它的數量和次第，一開始都要先做好決定。修行必須依正確知見引導，才不致於走入歧途；證果亦必須靠正確知見為依，才不致墮入邪道而不自知。因此，在這裡要進入七因果修學正修之前應先對七因果之間關係產生定解，尤其是大悲，之後再說明諸餘因果是此因果的因由，由認識、了解發起絕對的信解，才能依見起行，依次第而修。茲以第一節至第三節先行分述這些義理：

## 第一節 勝解七因果生起的次第

### 一、前因後果

七種因果，即發修菩提心的七個步驟；要證得正等覺佛果是從菩提心而生，菩提心是從增上意樂而生，增上意樂從大悲生，大悲從大慈生，大慈從報恩生，報恩從念恩、知母生，總共有七對因果。這七個有其修學的一定次序，從前一個層次推到後一個，前面是因，後面是果；然後再深一步，前面說的果又變成下一步後面進昇的因，對這個次第先要建立確定無疑的見解；也就是對這因果的必然關係，在心裡產生決定的認識，生起深深的確定，這樣每走一步就會有一步的結果。

### 二、五因二果

宇宙萬事萬物，各有其因果關係，皆是從因而感果，七因果中雖然前面的因支又是下一個後面的果支，但其中安立了兩個最主要的果，就是大悲心與菩提心。《廣

論》明白指出：「諸餘因果是此因果之理。」<sup>223</sup>但其中大悲心是發菩提心非常重要的一個因。《廣論》說：「大乘道之根本即是大悲。」<sup>224</sup>大悲如何來？是從知母、念恩、報恩一步一步修習而得，知母是最關鍵的前因，要報母恩是果。在七因果修「知母」中指出，應知一切眾生都曾經做過我的母親，憶念當她們做我的母親時對我的種種恩德，為了要報母親的恩德，所以想要給予快樂、去掉痛苦，依這樣層層因果修學上去。從果上反推，找到它的基本的因，從基本的因下手。因對了，果則不會錯，如果正確的因做得圓滿，就能得到圓滿的果。

大悲心往前推是從知母、念恩、報恩、悅意慈四個，是大悲的前行四個因，由於知母、念恩、報恩以及悅意慈而引發生起大悲心，再以大悲心為因，生起後面二個果是增上意樂與菩提心，是由大悲心生起以後所感的二個果。所以前面四個因及後面二個果，再包含大悲心本身這個根本因，加起來就是五因二果，這個是宗喀巴在《廣論》菩提心觀修方法中很重要的特色，其主要目的是彰顯大悲心的重要地位。這裡所指的大悲心，是指能夠引發增上意樂的大悲，而不是普通的悲心。所以七因果除菩提心果外，其餘六支都是因果相連，環環相扣，前面的果又是下一支的因，前前因是後後果，次第不容混亂，而此次第更凸顯出大悲之為菩提心根本的角色。下一節接著探討大悲的重要。

## 第二節 大悲之重要

《廣論》說：「菩提心的根本是大悲。」<sup>225</sup>對於一個大乘種性的補特伽羅<sup>226</sup>來說，大悲心在證得佛果的過程的初期、中期、後期三個階段，都非常重要。在《入中論》的皈敬頌裡面，特別強調「大悲」在整個大乘道裡，在一開始、中間、乃至最後的

<sup>223</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁5。

<sup>224</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁211。

<sup>225</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁211。

<sup>226</sup>補特伽羅（梵文：pudgala, Pudgalāstikāya），又譯為福伽羅、弗伽羅，意譯為數取趣，佛教術語，泛指通常所說的「有情」、「眾生」或是我，部份佛教部派以之實指輾轉輪迴於六道的主體。這個術語源自於古印度哲學，在不同沙門教派傳統中，都使用這個術語來建立自身學說，佛教也是其中之一。

三個階段，均扮演著非常重要的角色。何以大悲這麼重要？又說菩提心是大乘道的根本，這兩個說法是不是有矛盾？這一節要探討這兩個問題。

## 一、發心初期的重要

大悲心如同人的呼吸，沒了呼吸就丟了命，沒有大悲無法生起菩提心，沒有菩提心就不是大乘人。《廣論》引《無盡慧經》說明：

**初重要者，若由大悲發動心意。為欲拔除一切有情出生死故起決定誓，若悲下劣不能如是。故荷盡度眾生重擔，賴此悲故，不荷此擔便不能入大乘數故。<sup>227</sup>**

如無盡慧經云：「大德舍利弗，又諸菩薩大悲無盡，所以者何，是前導故。大德舍利弗，如息出入是人命根之所前導，如是諸菩薩所有大悲，亦是成辦大乘前導。」<sup>228</sup>

《無盡慧經》中說：「大德舍利弗！諸菩薩有無盡的大悲心，為什麼呢？因為是前導之緣故。大德舍利弗啊！大悲心就像人的呼吸，一呼一吸的出入，是命根的前導，大悲也是承辦大乘的前導。」

**曼殊室利告曰：天子，諸菩薩行，大悲發起，有情為依。<sup>229</sup>**

菩薩們的行持，更是由大悲發起，行菩薩行是以有情為依處。大悲的特質是看見別人痛苦，要去除掉別人的痛苦，如果沒有痛苦，那麼悲就沒有生起的地方；所以大悲的行相是一定緣苦惱有情，所以苦惱有情是悲心所依的。又依賴大悲才能荷盡度眾生重擔，由大悲推動起拔除一切有情出生死起決定誓願，大悲是成辦大乘的前導，大悲是佛子行菩薩行的前導，大悲是趣入菩薩行的所依處，可見大悲在初期的重要。

<sup>227</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁211。

<sup>228</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁211。

<sup>229</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁211。

## 二、發心中期的重要

### (一)恆常修習堅固發心，不退墮小乘。

《廣論中》指出：

**中重要者。如是一次發如是心趣入正行，然因有情數量眾多、行為惡暴，學處難行、多無邊際，經劫無量，見已怯畏退墮小乘。非惟一次發起大悲，應恆修習，漸令增長。<sup>230</sup>**

所謂中重要，是菩薩由於大悲心的力量，誓願度盡一切有情，負荷度一切有情，開始行持一段時間後，發現眾生暴惡而且無量無邊，見此心生害怕，況且度一切有情也不是短時間可以完成，需要非常長的時間，於是心生害怕，慢慢的很容易就退心了；這時唯一可以支撐的力量就是大悲心，在菩薩心裏若有大悲心一直攝持著，當困難的情境現前時，內心會因為大悲心無法忍受眾生在痛苦，這個無法忍受眾生苦的大悲力量，可以激起菩薩的勇悍心，衝破困難難行的難關。所以大悲心要「恆常修習，恆常策發」，內心始終持有大悲心。在行這個菩薩行三大阿僧祇劫過程當中，不是只有發一次大悲心就好，有情數量無量無邊，要學的經論也無量，如果没有大悲心，很容易無法堅持而退，因此，在菩薩心續中應常常策發增長大悲心。若沒有不斷的修習大悲，則大悲心太微弱，當遇到種種難行及害怕，很容易退墮到二乘。

《大智度論·第十二卷》記載：「舍利弗曾在六十劫中行菩薩道，有人乞討眼睛。舍利弗說：「眼睛沒什用，要它幹什麼？我的身體和財物，都可以給你。」那來人說：「我不要身財，我只想要眼睛。如果你真的是布施度的行者，就應該施捨給我。」於是，舍利弗就挖一隻眼睛給他。結果，那人用鼻子聞了一下，嫌臭，丟到地上，用腳去踩。舍利弗心想：「這惡人真難度化！眼睛用不上偏要討，得到後又拋棄、糟踏。這種人我度不了，不如自調身心，早日脫離生死。」於是，舍利弗

<sup>230</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁211。

又從菩薩道中退墮到二乘中。<sup>231</sup>由這則公案了解，若大悲沒有持續增長堅固，在遇到艱難困苦或者眾生邪行時，很容易從大乘道中退轉。

## (二)不厭利他事

在行菩薩行的過程中，由於有堅固的大悲心所驅使，不會顧慮自身的苦樂，對於利他事一點也不會因厭倦而捨棄，所以很容易圓滿一切的資糧。宗喀巴引《修次初篇》、《聖發生信力經》經論說明：

**如《修次初篇》云：「如是菩薩大悲所動，全不自顧，極欲希求利益他故，而能趣入至極難行，長夜疲勞集聚資糧。」<sup>232</sup>**

菩薩被大悲心所推動，完全不會顧慮到自身苦樂，只一心一意希求利他，因此能行非常難行的菩薩行，即使長夜身心已疲勞，還能安忍，努力積集資糧。

**如《聖發生信力經》說：「其大悲者，為欲成熟一切有情，全無苦生是所不受，全無樂生是所不捨。」若趣如是極大難行，不久即能圓滿資糧，決定當得一切智位，是故一切佛法根本唯是大悲。」<sup>233</sup>**

菩薩因為大悲心，為了想成熟一切有情，沒有什麼苦不能受，沒有什麼樂不能捨。如果趣入這個極大難行而能行，不久就可以圓滿資糧；所以大悲若不恆常時時修習，則很容易遇到困難時，就退墮小乘，反之，如果行持過程中不忘時時串習，加以堅固大悲心，那麼極大難行也能行，很快地就能圓滿資糧獲得成佛果位，所以一切佛法的根本唯是大悲。

<sup>231</sup><https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=4197> 檢索日期：106.11.27

<sup>232</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁211-212。

<sup>233</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁212。

### 三、發心後期的重要

由於大悲的威力，所以當佛獲得佛果位時，能不住寂滅而利益眾生。佛雖然究竟圓滿成佛了，但祂仍一直不停地在六道當中救渡有情眾生，不會像小乘住在寂滅裡邊，這是因為佛有大悲心；有多少有情，佛就有多少悲憫有情的心。如果沒有大悲，就和聲聞二乘沒什麼差別了。所以《廣論》中說：

後重要者，諸佛獲得果位之時，不如小乘而住寂滅，盡虛空住利義眾生，亦是由於大悲威力，此若無者同聲聞故。

如《修次第中篇》云「由大悲心所攝持故，諸佛世尊雖得圓滿一切自利，今有情界究竟邊際而善安住」。又云：「佛薄伽梵無住大涅槃，因即是大悲。」<sup>234</sup>

宗喀巴並引各種經論總示大悲三時期的重要，大略歸納為三項並另舉公案來說明：

#### （一）以比喻，引《入中論頌》

吉祥月稱云：「以許悲為佛勝苗，初如種子增如水，長時受用如成熟，是故我先讚大悲。」<sup>235</sup>

「初如種子」，大悲心剛開始猶如種子，是生菩提心之主要因。「增如水」，中間用大悲水灌溉使令增長，菩提猶如用水來滋潤。如果不常常用大悲水澆養，則無法習廣大福慧資糧，決定會現證二涅槃。「長時受用如成熟」，最後以大悲成為眾生常時受用之處，猶如果實的成熟。如同這三個次第一樣，佛果一開始的種子是悲，在中間滋潤的同樣是悲，最後成熟時受用之際還是要靠悲的力量，所以悲是最重要的樣，所以說耕耘佛果，初時、中時、後時都需要大悲，皆以大悲為最要。換言之，如果成佛之後離開大悲，定無法盡未來際為有情所受用，更不能令使聲聞、緣覺、

<sup>234</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁212。

<sup>235</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁212。



菩薩輾轉不斷增上；反之，若在果位有大悲攝持相續，那麼以上的一切都將能成辦。

「是故我先讚大悲」，因為大悲初中後三時都非常重要，所以月稱菩薩一開始就先禮讚大悲。再引《正攝法經》以多種譬喻說：

**世尊，譬如轉輪聖王輪寶所至，一切軍眾皆至其處。世尊，譬如命根若在，餘根亦在。如是大悲若在，菩提餘法亦當生起。<sup>236</sup>**

## （二）以教證引經論

由前面喻中，可知大悲在佛果中的地位的重要，這裡再分別以經論教證顯示大悲之重要。《正攝法經》云：

**世尊，菩薩不須學習多法。世尊，菩薩若能善受、善達一法，一切佛法皆在其手。一法云何？所謂大悲。世尊，由大悲故，一切佛法皆能自來菩薩手中。<sup>237</sup>**

世尊，這大悲一法若菩薩能好好受持、做到，則一切佛法就會都在手中。

《大日經》說：「**大悲為根，菩提為因，方便為究竟。**」<sup>238</sup>《普賢行願品》也說：「一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為華果。以大悲水饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。何以故？若諸菩薩以大悲水饒益眾生，則能成就阿耨多羅三藐三菩提故。」又說：「因於大悲生菩提心，因菩提心成等正覺。」<sup>239</sup>

## （三）以公案顯稀有最勝正法

### 1. 稀有正法

以前三同門和卡隆巴格西的一位徒弟，去拜見仲敦巴格西。仲敦巴格西問：「博朵瓦、普穹瓦格西在幹什麼？」對於博朵瓦的「幾百個僧眾講經說法」、樸穹瓦的

<sup>236</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁212。

<sup>237</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁212。

<sup>238</sup> 《大日經》，《新纂卍續藏》，冊23，頁274下。

<sup>239</sup> <http://blog.udn.com/TztzaiMaster/5292300> 檢索日期：106年11月28日

「建造三寶的所依」，都回答：「稀有！稀有！那也是一種正法。」問了幾個問題，格西還是如前一般讚歎，唯獨對卡隆巴總是到一個螞蟻窩的旁邊蒙頭痛哭，回答了不同的說法；卡隆巴格西痛哭，是因為他當時想到輪回中受苦的眾生，生起了大悲心而流淚。金厄瓦格西在講解許多慈悲心之所以重要的原因時，朗日塘巴尊者恭敬頂禮，並說：「我從現在開始，唯一修持慈悲心。」金厄瓦格西一邊脫帽，一邊連續說了三遍：「非常好。」<sup>240</sup>

## 2.淨障最勝之法

據傳記記載，當年無著菩薩前往雞足山，想見彌勒菩薩求覈訣。無著菩薩在雞足山上住了十二年整，觀修彌勒本尊，毫無成效，連一次吉祥的夢兆也沒有。無望成就，菩薩傷心地離開雞足山。在路上，看見一隻雙足殘廢母狗，下身密密麻麻地爬滿小蟲。母狗雖然悲慘，卻仍滿腹瞋心，拖著下身瘋狂亂叫，上前咬人。無著菩薩看到這種情形，頓時生起了大悲心，割下身肉施給母狗，而且想清除它下身的小蟲。因怕用手去抓，會捏死小蟲，決定用舌頭舔。但母狗全身糜爛，惡膿腥臭，實在不忍目睹，無著菩薩便閉上眼睛伸出舌頭。結果舌頭沒碰到母狗身體，反而觸在地面上。無著菩薩睜眼看，不見母狗，只見尊彌勒菩薩金光燦燦地出現在眼前。無著菩薩說：「您的大悲心實在微弱，一直也不顯現尊顏。」彌勒菩薩說：「其實，我與你從未分離過，只因為你罪障深重，才不見我。後來你經過十二年修行，罪業稍微減輕了，所以只看到這只母狗。現在因為你生起大悲心，業障徹底清淨，才真正見到了我。」（當大悲心生，菩薩即現眼前。）<sup>241</sup>

由前可知，大悲心在修菩提心次第中貫穿整個過程，在這個過程中，眾生數量無邊，難行又必須行，很容易退卻，因此需要大悲心，乃至到最後成就佛果時也必須有大悲攝持。如《廣論》在上士道的七因果教授修習希求菩提心中指出：

<sup>240</sup>彭措堪布講授 摘自《菩提道次第廣論講記》（五）

<http://www.sutra.org.tw/library/reads%20online/guanglun2/bodhi-scripture5/e-scripture5-5.htm> 檢索日期：106年11月28日

<sup>241</sup>喇嘛網 <https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=4197> 檢索日期：106年11月28日

又此非唯於正修時，即修完後，一切威儀皆能憶念，相續修習增長尤大。《修次中篇》云：「此即大悲，或住定中，或於一切威儀之中，於一切時一切有情，皆當修習。」<sup>242</sup>

所以說無論是發心初期、中時、後時，皆當修習大悲心，有大悲心攝持。即使證得佛果了也是因有大悲所以不忍眾生苦而不住涅槃，再回來救度眾生，如彌勒菩薩所說：「智不住三有，悲不住寂滅。」<sup>243</sup>因為有智慧，能夠從生死輪迴中跳脫，而悲能把墮在生死當中的缺陷遮止消除，所以說唯有大悲能不住寂滅。

### 第三節 安立增上意樂之理

#### 一、安立增上意樂的原因

宗喀巴在《廣論》中有特別對為何在大悲心與菩提心中間還要安立增上意樂？的質疑做解釋這樣：

由其如是漸修其心，悲心若起，便能引發為利有情，希得成佛即此便足，何故於此添增上心。<sup>244</sup>

依七因果教授之次第漸次地修，如果悲心生起，便能引發利益一切有情，大悲心所生的量足夠者即應直接發起菩提心，為什麼在菩提心之前還要有「增上意樂」呢？

宗喀巴說：

欲令有情得樂離苦啊，慈悲無量聲聞獨覺亦皆有之。若自荷負一切有情與樂拔苦，則除大乘決定非有，故須發此心力強盛增上意樂。是故僅念一切有情，云何得樂云何離苦，非為滿足，須自至誠，荷此重擔。<sup>245</sup>

<sup>242</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁223。

<sup>243</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁207。

<sup>244</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁214。

<sup>245</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁214。

增上意樂有它特別的意義，因為悲心而想要給有情快樂，拔除有情痛苦，這個心聲聞、緣覺也有。二乘行者(聲聞、緣覺)，佛世的時候也都要修四無量心。四無量心就是慈無量、悲無量、喜無量、捨無量，所以無量慈、無量悲，聲聞、緣覺也有的，但是無量慈、無量悲不是增上意樂。這個無量只是一個無量的慈心跟悲心，只是一個心，而不是自己親自要去做；增上意樂是對於給有情快樂及去掉有情的痛苦這件事，必須要親自去做到；而且這個不是拔一個、兩個，是要拔「一切」，沒有任何餘剩；不但有這個心，而且要強烈到親自去做的心，這是除了大乘人有這樣的心以外，任何其他人都沒有。宗喀巴認為希望一切有情離苦得樂的四無量心，聲聞獨覺也有，但是有勇氣承擔救度有情的重責大任者，則非大乘莫屬。因此，在「悲」和「願菩提心」中間，加入「增上意樂」成七因果。

## 二、增上意樂的內涵

「增上意樂」的要義在「由我親自承擔，親自去做」，聲聞、緣覺雖然有慈心、悲心，但卻沒有「由我親自承擔」的心，因為聲聞緣覺的慈心、悲心並非所謂的大慈心、大悲心，其差別在於其慈悲心力量還不夠引發「我親自來做」的「增上意樂的心」。所以，如果僅止於心中想，如何才讓一切有情離開痛苦，讓有情得到快樂，這樣是不夠的，必須至誠至心的發願要親自擔負這個擔子，其兩者的差別，應當必須辨明清楚。

在菩提心修習過程中，大悲心雖極高且非常難得，但若生起之後，還須更進一步強化大悲心，強化到量足以能夠發動種種實際行為救眾生出苦的由我親自來做的強烈心，這便是增上意樂。增上意樂是在以悲心為本之下的強而有力的行願，若以現代世俗說法，就是「狂熱心」，火熱到了最極至，便能不管任何困難，眾生再多、多暴惡，仍能不惜犧牲自身一切，盡最大心力救眾生。誠就地藏菩薩的「我不入地獄，誰入地獄」的這種精神；當具足這樣強而有力之願－增上意樂，即能一躍而生起願菩提心，成為佛子。宗喀巴引《海慧問經》說明增上意樂的內涵。商主或有長

者，唯有一獨子，這孩子人見人愛，這孩子很愛玩又幼稚，掉到糞坑裡，小孩的母親和親戚，見到孩子掉進糞坑，只會號啕大哭、哀嘆，可是始終沒有跳入糞坑救孩子，這時孩子的父親一來，見到自己的孩子掉進糞坑中，心裡毫不猶豫的立刻跳下去救出愛子，父親一心一意只想要救出孩子，不怕糞坑的骯髒，完全沒有考慮到自己的危險，那怕自己會送命也在所不惜。這個比喻說明這位父親去救孩子的這個心情就是增上意樂的心，不是單單有救拔的心，還要有跳下去親自去把孩子救出來的心。<sup>246</sup>這段文引《海慧問經》，以母親和親戚比喻聲聞緣覺，闡釋雖見有情墮生死（小孩墮不淨糞坑）唯憂嘆卻沒有勇氣去救。

「增上意樂」是一個比較特殊的概念，在陳玉蛟的〈《菩提道燈難處釋》探微〉這篇文中指出，《難處釋》<sup>247</sup>中的「增上意樂」是作為行菩提心，宗喀巴的《廣論》中，將「增上意樂」作為願菩提心之因，安立在「願菩提心」之前，當生起大悲心之後，必須有「增上意樂」才能生起真實菩提心，形成了「七因果教授發心」說。

陳玉蛟針對《難處釋》與《廣論》之差異作論述探討，其所探討的其中一點是針對七因果發心中的「增上意樂」所安立位置及內涵與宗喀巴在《廣論》中所安立的有差異。《難處釋》所論述發心，亦分為願心及行心二種，願心是由「知母」、「報母恩」，而生「慈心」、「悲心」，再由悲引發「願菩提心」。行心是從受菩薩律儀之後稱之，是為願菩提心之增上，故稱為「增上意願（lhag bsam）。關於此點，《難處釋》並以《虛空藏經》與《聖真實集法經》引證說：「善男子，若由兩種法攝持，則菩提心住於不退轉。那兩種？意樂和增上意樂。…增上意樂由不貪意樂和勝進修行攝。…勝進修行由福德資糧和智慧糧攝…。」追求殊勝功德，就是增上意樂，增上意樂就是：「善待諸生靈，慈愛一切有情，恭敬一切聖者，悲愍諸世人，

<sup>246</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁214。

<sup>247</sup>《菩提道燈》及其自註－《菩提道燈難處釋》（略作《難處釋》），這部論和自註是阿底峽針對當時西藏佛教界弊害而寫的，而且經過弘傳以後，有效地整頓了后弘初期西藏佛教紊亂的教理與職等的修習次第，使西藏佛教步上教理系統化與修持規模化的正軌。自此以後，西藏佛教有關修道次第一類的論著，大多以《菩提道燈》及其自註為藍本。《難處釋》是《菩提道燈》的註釋，《菩提道燈》義理不明的地方，釋中都作了簡要的說明。

承事上師……。」陳玉蛟指出，由此看來，增上意願是指：「發起願菩提心後更進一步的修持功夫。它應該屬於行菩提心，不屬於願菩提心。」然而，《廣論》中以阿底峽傳來「修菩提心七種因果教授」，其中將「增上意樂」安立於願菩提心前，是願心的因而非行菩提心。宗喀巴亦未針對此不同作經論依據的引證。更重要的是，與阿底峽相去不遠的噶當派學者甲·怯喀巴（Bya.Chad kha pa）和曾遊學噶當派門下的岡波巴，在他們的名著《七義修心法》（Blo sbyong don bdun）<sup>248</sup>和《解脫莊嚴寶論》中，都沒有提到「增上意樂」一詞。<sup>249</sup>阿底峽曾引《虛空藏經》，主張「行心體性」是清淨的增上意樂，虛空藏說：「善男子，由兩種法攝持，則菩提心住於不退轉。……(即)意樂和增上意樂……意樂由無諂和無誑攝，增上意樂由不貪和意樂和勝進修行攝。」<sup>250</sup>此外，《聖真實集法經》說：「追求殊勝功德就是增上意樂。」<sup>251</sup>陳玉蛟在《阿底峽與菩提道燈釋》一書中，認為增上意樂是願心增強到某種程度之後，自願為利眾生的行菩提心。<sup>252</sup>

但事實上，阿底峽曾引《虛空藏經》，主張「行心體性」是清淨的增上意樂，其認為行心體性是增上意樂，並不一定表示增上意樂即是行心，也可以如此解讀，阿底峽所說的行心體性內涵，是含有增上意樂這樣願心的涵義，也就是必須達到有這樣內涵的願心，才會因此往後對境有任運的毫無考慮的付諸某種行動。「增上意樂」這四個字以中文來解釋文義，應可以用在很多地方及其他法類，「增上」表示漸進在原有的基礎上增加、再增加，一直增加，「意樂」簡單說是指心，說「造業中心在意樂」簡言之，「意樂」就是指「心」。所以宗喀巴應似為了凸顯發菩提願心前所要達到極至的心量程度，而以「增上意樂」這個名詞來代表，也可以清楚的區別出大悲心的量是足夠？還是不夠？要到達多少的量，才能夠引發，當達到增上意樂這樣的量時，也就是大悲圓滿了，即啟發出菩提心。

<sup>248</sup> 無著造，慧海等譯：《大乘修心七義論釋》（台北：新文豐出版社，1987年），頁89-98。

<sup>249</sup> 岡波巴著，張澄基譯：《岡波巴大師全集選譯》（台北：法爾出版社，2010年），頁189-239。

<sup>250</sup> 陳玉蛟著：《阿底峽與菩提道燈釋》（台北：法鼓文化出版社，1990年），頁125。

<sup>251</sup> 陳玉蛟著：《阿底峽與菩提道燈釋》（台北：法鼓文化出版社，1990年），頁126。

<sup>252</sup> 陳玉蛟著：《阿底峽與菩提道燈釋》（台北：法鼓文化出版社，1990年），頁60。

換言之，當有大悲心的力量增強到進入增上意樂時，其心已徹底改變為完全不同於前的心境，到達這個階段，菩薩見到眾生受苦時，如同自己在受苦，而且是任運生起，已從旁觀者變成當事者的主角，即是有強烈的感同身受；換言之，即以眾生的苦痛為苦痛，以眾生的安樂為安樂。也深切察知，唯有佛能徹底解決此苦樂問題。所以心中已決定認知唯有修菩薩行，才能得以把內心的信願展開，而證得無上正等菩提佛果，也才能使眾生從無邊無量的痛苦中解脫出來，把自己的願行的悲心和眾生的痛苦融合在一起。

當然，如陳玉蛟所言：「由此可見，發心「七因果」很可能是宗喀巴更異之說。其認為，希望一切有情離苦得樂的四無量心，聲聞獨覺也有，但是有勇氣自己承擔救度有情的重責大任者，則非大乘莫屬。因此，便在「悲」和「願菩提心」中間，加進「增上意樂」一項成為七種因果。」<sup>253</sup>若是如此，這是宗喀巴「七因果發菩提心」創舉的說法，但可能非阿底峽論發心之原意。總之，無論阿底峽對於增上意樂的真義為何，宗喀巴這樣的安立應該是特別美意的創舉，可明確彰顯出大悲心到達什麼程度才夠能引發菩提心，使修學者很清楚的認識這個最後一步引發菩提心的心量。

#### 第四節 正修菩提心

對於大悲是菩提心的根本，也是整個大乘道的根本，及發心生起的次第在內心建立決定不移的見解之後，接著是正修菩提心。修菩提心時依七因果教授應先修希求利他之心，再修希求菩提之心。修希求利他心，是發心親自擔當救度一切有情的重擔，在修這之前必須先修好兩個基礎，一是修平等捨心，二是把有情修成悅意相。再在此基礎之上修習慈、悲、增上意樂。也就是在修大慈悲心之前應先修平等捨，再依知母、念恩、報恩，將一切有情修成悅意相。

<sup>253</sup>陳玉蛟：〈《菩提道燈難處釋》探微〉，《中華佛學學報》第4期，（2009年04月），頁357-358。

## 一、修平等捨

### (一)為何要先修平等捨

平常我們的起心動念無非是圍繞在貪瞋癡之中，不是貪、就是瞋、或者是癡，當面對親友痛苦時，很自然的會生起不忍之心，面對怨敵受苦的時候，反而是有一種幸災樂禍的心，對於非親非怨的陌生人受苦呢？沒有太大的感覺，或者不理會、不會去關心；大慈大悲是對一切有情的心必須是平等對待，沒有親、中、怨之分，如果不先去除偏執的這種不平等心，在此不平等心下所生的慈悲，是有分別的、有貪染的慈悲，是所謂的愛見悲，並非真正的大慈大悲心，所以應先把這個不平等的心修平。平等捨的觀修對七因果教授而言很重要，這如同大地，要在平坦的地上才能夠種植很多種的植物。若無法藉觀修平等捨斷除內心的貪瞋，想要生起菩提心是非常不易，若能於平等捨上灑下慈悲甘露水，即容易生起菩提心。

### (二)平等捨的意義

所謂平等捨，就是捨去的對有情的貪瞋，意即指在七因果修「知母」前所應修的「平等捨」，僅僅是遮除對親友、中庸、怨敵等的親、疏及貪、瞋的「平等捨」，這是與聲聞乘所共的「平等捨」。

通常，對於自己所親愛的人，都會有強烈的貪著貪執，譬如只是稍微受傷就擔心不已，或者短暫的分離，就忍不住的思念。但對於怨敵，卻看一眼就想生氣，分秒都無法忍受，因為一見怨敵內心一把怒火。如果仔細檢查自己的內心狀態，通常是如此這般，因為凡夫無明一直被困在貪瞋之中，若沒有透由修行幫助自我反省，常常是完全不知，尤其是細的部分。因此在面對親朋時，會誤認為自己對有情好像有慈悲心，其實只是貪心的慈悲，還以為自己發了菩提心；當所面對的是不喜歡的眾生時，慈悲心有嗎？還是只是表面上好像，但內心卻照樣發瞋？這些種種都需要一再仔細辨別。



### (三)如何修平等捨

宗喀巴在《廣論》菩提心正修次第之修習希求利他之心，首先指出，先要對一切有情生平等心：

如前下中士中，所說諸前行等所有次第，於此亦應取來修習。又若此中不從最初遮止分黨，令心平等，於諸有情一類起貪，一類起瞋，所生慈悲皆有黨類，緣無黨類則不能生，故當修捨。<sup>254</sup>

這一段分兩部份論述探討：

#### 1.對《廣論》下士、中士道應再修習

首先要對下士、中士道前行所有法類次第，在這裡應該再拿來修習。如果不從一開始就遮止分別心。對某一類有情起貪，對某一類有情起瞋恚，如此所引生的慈悲都是有分別的，因此之故對於有情無分別心的慈悲會被障礙而無法生起，所以應當先修習捨心。

#### 2.應修何種平等捨

首先要先這裡要修的捨心是指修無量捨，《廣論》中指出：

又捨有三，行捨受捨及無量捨，此是最後。<sup>255</sup>

「捨」有三種，受捨、行捨、無量捨三種，「受捨」，受是一個感受，譬如走了坐下來休息感覺很舒服，或者別人稱讚幾句心裏就很高興，受又分樂受、苦受、捨受；行捨是五蘊當中，色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，當中的行蘊的捨。「行捨」是指心理狀態是平等而住，沒有執著。心住於善，遠離沉掉。「無量捨」是在任何情

<sup>254</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁215。

<sup>255</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁215。

況之下，心裡邊不管緣任何有情，沒有一點點討厭，沒有一點點執著，都是一樣的心情，也就是緣無量有情而遠離貪瞋等的平等心。這裡所要修的是指後者修無量捨。

**此復有二。謂修有情無貪瞋等煩惱之相，及於有情自離貪瞋令心平等，此是後者。<sup>256</sup>**

無量捨又分兩種，一是修習使有情無貪、無瞋等煩惱相。二是修自己對一切有情能夠遠離貪瞋，令自己的心平等而住。這裡所要修的是第二種，為什麼？因為要有情離開這個貪瞋很難，所以這裡是修自己對有情的貪瞋去掉，不管外面任何境界如何在轉，自己不會隨著轉；跟有情的關係是親、是疏，面對有情時都不起貪愛或者瞋恚，始終能保持了不動心而安住在平等心狀態中。那個時候就是不為外面一切所動心，始終在那個捨相應當中。

### 3.修平等捨次第

要把心修成某種心理狀態，心識一定是根對境時生起，所以所緣的境很重要。這個除掉貪瞋之心重點不是在對方是自己親愛的人或者怨家，而是緣對方的時候把自己的貪瞋之心拿掉。修平等捨時依中庸境、親愛境、怨敵境依序而修：

**先以中庸無利無害為所緣事，次除貪瞋令心平等。若能於此心平等已，次緣親友修平等心。若於親友心未平等，或由貪瞋分別黨類或貪輕重令不平等。此亦平已，次於怨敵修平等心，此若未平，專見違逆而起瞋恚。若此亦平，次當緣一切有情，修平等心。<sup>257</sup>**

平等的心生起來之後，堅固了，進一步緣親、怨而修，把面對親友、怨敵時內心的貪、瞋都拿掉；如果有親愛的人你不能拿掉的話，看見親愛的人就耽著，跟著這個

<sup>256</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁215。

<sup>257</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁216。

而去。如果對這個怨的人，沒有拿掉，捨心生不起來。捨心生不起來，在這樣心理不平等的情況之下修慈悲，慈悲始終是像爬山，一腳高低，慈悲根本大不起來。

修平等捨的次第，首先以中庸(沒有怨親關係)的人為對象，除掉對他們的貪瞋之心，中庸境界因沒有利害關係，看見中庸境自然而然心能平等視之，一般中庸境引發的是平等心，但是還是要回頭檢查自己的內心，使得不被貪瞋所動，這樣針對中庸境才算得到平等捨，沒有貪瞋的心理狀態就是捨。當對中庸的人心已經平等，進一步就緣親友修平等心，假定緣親友的時候心不平等，面對親愛的人不能拿掉內心的耽著，就會由貪瞋而分別黨類，或者是由於貪的輕重不同而讓心不平等，當對親友的心也平等以後，接著是對有怨的人修平等心，假定看見怨的人拿不掉內心的瞋恚，平等捨心亦生不起來；在內心不平等的情況之下修慈悲，慈悲根本增長不起來。當對這些境的心都平等了，質完全對，再把量擴大到一切有情身上。

#### 4.如何思惟修捨心

對親愛的人，怎麼能不對親愛的喜好、貪著；對怨家，怎麼能不對怨家發瞋恚，如何才能夠捨掉這些貪瞋之心呢？

**若爾於彼由修何事能斷貪瞋？謂修二事。就有情者，謂念一切欣樂厭苦，皆悉同故，緣於一類執為親近而興饒益，於他一類計為疏遠，或作損惱或不饒益，不應道理。就自己者，當作是思：從無始來於生死中，未經百返為我親屬，雖一有情亦不可得，於誰應貪，於誰當瞋？此是《修次中篇》所說。<sup>258</sup>**

前面所說是有關修平等捨的種種道理，這裡進一步指出思惟兩個理證以達到捨棄這些貪瞋等心：

---

<sup>258</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁216。

## (1)就有情來說

每一個有情，都希望獲得快樂、討厭痛惡痛苦，絲毫差別，人、畜生都是一樣。所以對於只給其中一類的人好處，而對另一類的人不理會或者乃至傷害，這是不合理的！

## (2)就自己方面來說

應作這樣想，惟凡夫所以是凡夫，無始生死以來在無明當中，已經不斷的受生過無數次，在這無數次的受生當中，和所有的有情各種關係都有過，要找一個不曾有過任何關係的人，找不出來！任何一個人都曾經是最親愛的人，也曾經是大冤家對頭，也曾經是毫不相干。既然都是這樣，根本沒什麼好分別的，乃至平常相處在一起，有的是今天好得要命，明天氣得要命，到後天又好了，一直這樣不斷的上演著吵吵合合，毫無意思，輪迴中的親怨無定就是如此！如果懂得這個道理，仔細思索放遠看，親怨的問題就沒有了。這是《修次中篇》中告訴我們的道理。

宗喀巴引《月上童女請問經》中對親屬貪愛的對治法：

**又於親屬起貪愛時，如《月上童女請問經》云：「我昔曾殺汝一切，我昔亦被汝殺害，一切互相為怨殺，汝等如何起貪心。」及如前說無定過時，一切親怨速疾變改所有道理，當善思惟，由此俱遣貪瞋二心。<sup>259</sup>**

如果於親屬起貪愛，經上說最好的對治就是想：「以前我殺過你，你也殺過我，大家互相殺，有什麼好貪著的！」前面修六苦時也說過，在生死輪迴中，一下親得要命，一下又怨得要命，所以當思念親愛之人時，想想他曾是怨敵，想到怨敵時，想想他曾是最親愛的人，應當這樣善巧地思惟，由此貪瞋二心就能慢慢淨除。

---

<sup>259</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北福智之聲出版社，2007年)，頁216。

## 二、對一切有情修悅意慈

對於有情有了平等捨心，但僅僅有平等捨的心仍無法成就大悲，還需修一切有情成悅意相<sup>260</sup>，否則僅止於對有情一視同仁平等看待而已，卻無珍愛關懷之心，那麼就變成不會想去關心有情，所以在這塊已整平的田地之上必須再加以滋潤，種在田裡的種子才得以發芽，就是對有情修悅意相，《廣論》說：

引發一切成悅意相者。《修次中篇》云：「慈水潤澤內心相續，如濕潤田，次下悲種易於增廣，故心相續以慈薰習，次應修悲。」所說慈者，謂於諸有情，見如愛子悅意之相。<sup>261</sup>

《修次中篇》說：「以慈水滋潤內心相續，經過了慈水滋潤，如同滋潤田地一樣，再種下悲心這個種子，就會容易增長廣大，所以必須先引發一切成悅意相，次再修悲心。」這個慈是指對於對待一切有情如對獨生子那樣。

在修悅意相之前，前面說過先修平等捨，把心中不平的惡念、貪念掃除乾淨，就如先把田清理乾淨弄平之後，再加入慈水滋潤，然後再種下悲種，依照如此的次第去修，大悲心就很快能生起。知母、念恩、報恩，這三個是生起悅意相(悅意慈)的因；也就是修一切有情成悅意相的三個次第，分述如下：

### (一)知母

這一個「知母」在心續是極難生起，但知母之心生若不起，則後面的諸因果就無從修起，所以對此應鄭重加倍努力使其生起，所謂「萬事起頭難」，只要母親有了，後面相對於「母親」應有的念恩、知恩、報恩等思惟起來就不會空洞無物。「廣論」是分別從時間、角色及處所定義來幫助心續的思惟：

<sup>260</sup>第一世帕繡喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》(台北：白法螺出版社，2004年)，頁738：「悅意慈」是一種珍視、愛護眾生的心態。格西博朵瓦對一位老婦人說：就是你對兒子妥勒廓的那種慈愛。」將一切有情視如悅意之子，即是悅意慈。悅意相就是悅意慈。  
<sup>261</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北福智之聲出版社，2007年)，頁216。

**初修母者。生死無始，故自受生亦無始際，若生若死輾轉傳來，於生死中未受此身、未生此處決定非有，亦無未作母等親者。<sup>262</sup>**

第一是知母，曉得一切有情無始以來都曾是自己的母親。時間長得找不到開始的時候。不斷地一生一生受生，哪一種身體沒有受過的？哪一個地方沒有去過的？因此也找不到任何眾生未曾做過自己母親的。

這個「知母」要一下子觀修一切有情，很難生起，所以在觀修「知母」時，首先以自己今生的母親作為所緣，思惟：「她過去生也無數次做過我母親，未來也將做我母親。」思惟今生的母親後，可再依次緣今生的父親、對自己好的人，最後再緣怨敵，亦做同樣思惟，思惟這些，要用很多的理由以及需經多年的時間修習，才可能生起證量。若當生起知母證量，在路上無論看到誰，在心中就會直接生起：「這個人曾經做過我母親。」

就六道而言，每一道當中，從大到小的，窮到富的，苦到樂的，沒有不去過的；而且沒有一個地方沒去過。所以諸有情沒有一個例外，都曾經彼此做過父母。所以從時間而言，**自受生亦無始際**；從角色而言，**於生死中未受此身**；從處所而言，**未生此處決定非有**。這裡所要特別強調的是，沒有一個人不曾是自己的母親。接著又以〈本地分〉引經說明：

**如〈本地分〉引經說云：「我觀大地，難得汝等長夜於此未曾經受無量生死。我觀有情，不易可得長夜流轉未為汝等若父、若母、兄弟姊妹、軌範、親教，若餘尊重，若等尊重。」<sup>263</sup>**

〈本地分〉引經說：我看大地之上，我很難找到一處是不曾在此受無量次生死的。也很不容易找到無始生死以來，不曾作為自己的父母、兄弟、親戚、姊妹、軌範師、

<sup>262</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁216。

<sup>263</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁216-217。

親教師、尊長、或等同於尊長的有情。不僅過去曾為我的母親，將來還是如此，所以每一個有情做我母親的次數無有邊際。這樣思惟以後，對所有的有情都曾經為自己的母親這點，理應求得決定、堅固的了解。這個認識生起而且堅固了，那麼之後的念恩也就容易生起。如果為自己的母親這的概念沒有，則無從念恩。

## (二)念恩

**第二修念恩者。修習一切有情是母之後，若先緣於現世母修速疾易生。如博朵瓦所許而修，先想前面母相明顯，次多思惟非唯現在，即從無始生死以來，此為我母過諸數量。<sup>264</sup>**

第二是念恩，修習一切有情都曾是自己母親，知母這個基礎有了，接著修念恩，先從今世的母親修起，可以很容易快速生起念恩心。如果依博朵瓦所承許的而修，先觀想母親在面前，想她不但是自己今生的母親，而且無始以來，她也曾經做過自己的母親無數次，不只今生，還有過去生及未來生。

正式修時，對此處所講的每一個部分，都必須要很深細地思惟及觀察。因此可以再進一步思惟，除了母親以外，天底下有哪個人能一生無私付出毫不求回報，而且無時無刻都在關心孩子？唯有母親。如果孩子有了病苦，她寧願自己死、自己病、自己苦，總是心甘情願地用盡種種方式來幫孩子的忙，所有的好處快樂，沒有一樣不為他想、不為他成辦的。如此思惟，對母親念恩之心真實生起後，次對於父等其餘的親友也是這樣去思惟修習，因為他們往昔多生以來都曾做過自己的父母。進一步，再對於與自己毫不相干的陌生人也同樣做如此想。若能對他們生起念母恩之心，最後再以怨敵為修習對象。

前面告訴我們先修「無量捨」是有原因的。無量捨並不是教我們捨掉怨親，而是不管若怨若親，你面對任何有情，心裡面不會有親疏之感，這是在調柔這顆心。

---

<sup>264</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁217。

當進一步修念恩時，當看見怨家，「怨」這個概念在腦筋當中已經拿掉了，所以在這種平等捨的狀態之下，要念怨敵的恩就很容易。若能對怨敵生起如同對母親的念恩心，這時「質」就對了。自己的母親固然是母親，其餘的親友也是母親，完全不認識的人也是母親，乃至於怨家對頭都是母親。這個時候，對任何人都能夠從他身上去緣想、思惟、感恩。質對了，其次再把量擴大，慢慢推廣開來。所以，實際上質跟量之間的關係，整個次第完整圓滿的都在這裡頭。念了恩，接下來進一步就是要修報恩。

### (三)報恩

**三修報恩者。如是唯除轉生死故不能相識，而實是我有恩之母，彼等受苦無所依怙，捨而不慮自脫生死，薄無慚愧何甚於此！<sup>265</sup>**

第三是報恩，只因多生多世都在生死輪迴當中，所以不相識，但他們確實是對我有恩德的母親卻正在受苦，無所依靠，如果我捨棄他們，只求自己解脫，那真是太苛薄，毫無慚愧是莫過於此。宗喀巴並引《弟子書》中以沉入大海比喻母親所受的苦：

**諸親趣入生死海，現如沉沒大水中，易生不識而棄捨，自脫無愧何過此。<sup>266</sup>**

所有的如母有情在生死大海當中，像沉在大水裡。雖經轉世互相不認識，如果拋棄不管而只求自己解脫卻無慚愧心，天下有何事比這更過分的？《廣論》更進一步指出：「故若棄捨如有恩，於下等人且不應理，況與我法豈能隨順。」<sup>267</sup>故若棄捨對我有這樣恩德的人，連世間下等的人都不會這樣做，何況我學佛的人，這豈是與佛法相符順的嗎？宗喀巴亦引《弟子書》及《無邊功德讚》說明：

<sup>265</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁218。

<sup>266</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁218。

<sup>267</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁218。



小孩子出生後，母親的慈悲，含辛茹苦養大孩子，卻又為無明覆蓋，不認識眾生都曾是我的母親，居然不管這個無上大恩而只求自己解脫，所以當發願，度脫所有曾經做過我母親的眾生，因為他們無依無靠，輪迴在生死苦海當中，也絕不應棄捨母親於不顧。了解一切眾生都是我的母親而感恩、念恩，也曉得真正的報恩，不是以世間這種跟三毒相應貪染的愛，而是要使他們明瞭世間唯苦的真相。引導於走向苦集滅道之途，走還滅的路，使其得到涅槃，這才是報恩的唯一方法。《廣論》做一個結論說：

**總之自母未住正念，心狂目盲復無引導，步步蹣跚趣向可怖險崖而行，其母若不祈望其子，復望於誰。<sup>268</sup>**

這裡宗喀巴做一個總結，指出為何唯獨我才能救母親；因為自己的母親在生死輪迴中，沒有正知及正念，所以心是狂妄、眼睛是盲目，也就是在愚癡無明當中，又無人引導，走路顛頗一高一低，步步趣向恐怖的懸崖而行，在這種狀態當中，做母親的若不期望她的兒子，那麼能期望誰呢？《廣論》云：「若子不應從其險怖救度其母，又應誰救？」<sup>269</sup>做兒子的，那時若不從這個恐怖的大海中把母親救出來，又有誰來救她呢？

由上知母理證，因受生無始，母親無數；所以一切有情都曾當過我的母親，於是生起知母心而念有情母恩，進而欲報有情母恩，一步一步修上來，對有情生起悅意珍愛之相；調柔了對有情的心，在此基礎下開始修大慈悲心。菩薩發心以慈悲為首。如《發菩提心經論》卷上云：「菩薩發心，慈悲為首。」<sup>270</sup>從引發菩提心令入大乘開始，在難行能行的菩薩道中，要能堅固菩提心，又於窮未來際常作利益一切有情安樂的事，遇障緣時能不退墮，這非有鞏固的悲心不可。慈是一種心理狀態，就是想要給人家快樂。所緣的對象是不具足安樂的有情。如何觀想慈呢？

<sup>268</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁219。

<sup>269</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁219。

<sup>270</sup> 《發菩提心經論》，《大正藏》冊32，頁508下。

初修慈中，慈所緣者，謂不具足安樂有情。行相者，謂念云何令遇安樂，惟願令其獲得安樂，我應令其遇諸安樂。<sup>271</sup>

修慈時內心應該如何呢？想有三種行相：起初是念如何使他得到快樂！其次是發願想要使他得到快樂！第三是我應該要承擔起使他快樂的責任！慈的修習次第，如《廣論》云：

修慈次第先於親修，次於中庸，次於怨修，其次遍於一切有情如次修習。<sup>272</sup>

修慈的次第是首先對親愛的人修，次對中庸的人修，之後再對怨家修，最後才對一切有情如次的修習。不斷地思惟觀察世間眾苦，看到有情受種種苦，生起悲愍心；同樣地，若能數數思惟眾生缺乏種種快樂之理，想要給他快樂的心也會生起。因為前面已經修習這些有情都是自己母親，看見母親受苦、缺乏安樂，對母親不忍的心、想救濟的心、給她快樂的心就會生起。這種慈心的觀修，其實就是悅意慈的一個行相。這個行相的量的行相要到看一切有情就像自己最悅意最愛的兒子，他有多大快樂，作母親就同樣有多大快樂的這種心情，而且這是自然任運地生起，到達這樣的狀態也就是慈心圓滿了，即所謂的大慈心，如果這種量之慈心能夠擴展到對一切有情任運而轉，就是圓滿大慈心體相。

### 三、修大悲心

#### (一)大悲的意義及所緣。

大悲就是把一切有情的痛苦拿掉，也就是拔苦，所緣的對象為在生死當中受種種苦惱的一切有情。

<sup>271</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁219。

<sup>272</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁220。

## (二)大悲的行相

修悲的對象是壞苦、苦苦、行苦相應的苦惱有情，也就是於生死輪迴中受種種苦惱的有情。修悲時應如是想：「思惟要怎麼才能夠令一切有情脫離痛苦？願使有情能夠離開種種痛苦；應當親自使有情遠離痛苦。」。這就是大悲的三個行相。

## (三)大悲修習次第

修習的次第與修慈心一樣，是先對親愛的修，次對中庸，再對怨敵各別修習之。若對於怨敵已可同對親友般，心已平等無差別而轉，再慢慢擴展到對十方一切有情修習。

如是於其等捨、慈、悲別分其境，次第修者，是蓮華戒論師隨順《阿毘達磨經》說，此極扼要。若不別分，初緣總修似生起時，各各思惟，皆悉未生。若於各各皆生前說變意感覺，漸次增多，後緣總修，隨緣總別，清淨生故。<sup>273</sup>

就像上面修習次第，第一個修等捨（就是無量捨）令心調柔，再修慈，慈是依知母、念恩、報恩而修，之後慈與悲是各分開對境而修，如此次第，一步一步的修。這個次第是蓮華戒論師所說，這並非沒有根據，是隨順《阿毘達磨經》說的。

這裡有一個重點，非常重要，如果不各別分開修，一開始即緣一切眾生，似生起了，但是等對各別思惟時，卻無法有感覺，也就是緣總相修，好像生起了，但當各別修時，會發現並沒有生起！反之，如果各別依照前面次第而修，生起變意，就是說沒有修前，心是相應煩惱的，看見別人快樂會羨慕、嫉妒，看別人苦，會覺得他活該！現在不是，看見別人痛苦為他拔苦，看見別人快樂，自己也很跟著快樂歡喜，因這就是我要給他的！心情已經轉變過來了。所以所緣境應依親、中、怨的次第各別各別而修，使得內心生起如理如量，有了質，漸漸增多，再緣總來修。當質

---

<sup>273</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁220。

量達到一定時，不論緣一切眾生或者緣各別境，那時候，生起來的心量就不會失壞，也是清淨的。

**此復若修前中士道已生起者。比自心修易於生起，若於自上思惟此等，則成引發出離心因。<sup>274</sup>**

那麼如果修前面中士道中，這個道理已經生起了一中士道是修苦，苦諦！苦的當然是苦，快樂的到最後也是苦，不苦不樂的尤其是苦，而根本還在行苦上面。所以當看見「行」都是苦，三有當中無不是苦。然後以生起的這個道理，內心當中照著去如法去做，很容易就生起來了。如果說這個苦，只想到自己的苦的話，哇！那一心一意要跳出來，徹底出離心就生起來。

**若於他上而思惟者，則成引發悲心之因。然未先於自上思惟，則不能生令至扼要。<sup>275</sup>**

出離心生起，推己及人，思惟他人的苦，他也是跟我一樣在受苦啊！悲心就生起。如果對於自己的苦沒有思惟，想推己及人是做不到的。必定自己先懂得苦體會了苦，才有辦法拔他人之苦。

**此乃略說。廣則應如菩薩地說，悲心所緣百一十苦，有疆心力應當修學。<sup>276</sup>**

這裡是簡單概述重要的綱要。若要詳細的了解，在《瑜伽師地論》的〈菩薩地〉中，有述及修悲心時所緣的一百一十種的苦，<sup>277</sup>修行者如果有強盛的心力，應當修學觀察這些種種的苦。如云：

<sup>274</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁221。

<sup>275</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁221。

<sup>276</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁221。

<sup>277</sup>《瑜伽師地論》，《大正藏》冊30，頁535下。

諸菩薩於大苦蘊，緣十九苦發起大悲。何等名為十九種苦，一愚癡異熟苦，二行苦所攝苦，三畢竟苦，四因苦，五生苦，六自作逼惱苦，七戒衰損苦，八見衰損苦，九宿因苦，十廣大苦，十一那落迦苦，十二善趣所攝苦，十三一切邪行所生苦，十四一切流轉苦，十五無智苦，十六增長苦，十七隨逐苦，十八受苦，十九麤重苦。<sup>278</sup>

由自身緣百一十種苦、十九苦而修，於身心深入觀修這些別別苦，更能感同身受深解有情心深處及所處的環境充滿著「苦」，只不過是有情無知顛倒視苦為樂。所以為了使眾生知苦離苦，無苦無出離，明白當滅除眾生之苦而發心，所以誓願廣學勤修精進，利益眾生。宗喀巴在論述下士道修惡趣苦時，亦曾根據《入行論》讚歎修苦能攝眾多修要的大綱要，這一點在上士道修悲時，得到更充分的體現。

#### (四)大悲的量

大悲的量要達到什麼程度才夠呢？引《修次初篇》云：

「若時猶如可意愛子身不安樂，如是亦於一切有情，欲淨其苦，此悲行相任運而轉，性相應轉。爾時即是悲心圓滿，得大悲名。」此說心中最愛幼兒若有痛苦，其母能生幾許悲痛，即以此許而為心量，若於一切有情悲任運轉，說為圓滿大悲體相。<sup>279</sup>

修大悲之量，《修次初篇》說：「要到看一切有情就像看到自己最可意最愛的兒子，當他身體不舒服，是全部的心想為他去除這個不舒服，而想為一切有情去除痛苦的心應達這種程度，而且這種心情是任運自然而生的，絲毫無做作勉強，達到這樣對一切有情的狀態就是悲心圓滿。」就像如果心中最喜愛的幼兒有多大的痛苦時，作為母親生起的就是多大的悲痛，如果以這種悲心之量對一切有情能任運而轉，此即圓滿大悲心的體相。

<sup>278</sup> 《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 30，頁 536 下。

<sup>279</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007 年），頁 221。

大悲心是力量強大的成佛不共親因，宗喀巴在《廣論》修菩提心次第科判中特別提出開示大乘道之根本即是大悲。《正攝法經》中也說，大悲心如轉輪王之輪與人之命根，大乘一切道果均觀待於此。<sup>280</sup>

### (五)大乘與二乘悲心之差異

大悲心與一般的悲憫心不同，與四無量悲的悲無量也不同，很多人都具有悲心，二乘的聲聞、獨覺也有，但通常都不是所謂大悲心，大悲心必須由依序修習知母、念恩、報恩、悅意慈之後，才能生起。修大悲心是由對一切有情有悅意相及厭離輪迴這兩個條件修習生起的。在《廣論》中指出，必須先修習下士道、中士道的法類，這裡講的是三惡趣苦、輪迴苦，見到輪迴的禍害、一無是處，於是生起厭離心；悅意相則依修習知母、念恩、報恩而生起，也就是看待有情如自己獨一愛子般可愛。平常看到別人受傷時，會覺得可憐，這只是一般悲憫心，並非大悲心，必須包含厭離心與悅意慈，進而所產生的悲心才是大悲心。

大悲所緣之對象為一切眾生，修大悲心之前必須先修平等捨，再在平等捨的基礎之上，依序修習知母、念恩、報恩、慈等修上去而成就大悲心，若非透過緣一切有情而修，就會變成無量悲，或其他的悲憫心。緣一切有情時才會變成大悲心，若當範圍縮小時，譬如緣一個村落、緣一個家庭等而有的希求心，或許感覺有悲心，但也有可能變成有貪愛成分的悲心；為了去除避免這些過失，需要先修前面所說的平等捨，亦即對自己而言，一切有情都是平等的。

聲聞、獨覺的悲心有四無量中的悲無量，這悲心遠勝過一般的悲憫心，但是其悲心還仍不是大悲心，與大悲心相較，其差別似乎是差之毫釐，失之千里，但卻是差一大截，不是以千萬里可以計的。宗喀巴大說聲聞、獨覺的悲心，是如母親般的悲心，大乘的悲心是如父親般的悲心，也就是，如果獨生子掉到深坑中，母親只會

---

<sup>280</sup> 第一世帕繆喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫－菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁739-740。

在旁呼救，而父親則會毫不考慮的直接跳下去救助，所以說聲聞、獨覺是有如同母親般的悲心，沒有如同父親般的悲心。這也說明了，大悲心的程度要強烈到當看到他人的痛苦時，不計自身地想幫助他者，這種程度才稱為大悲心，在寂天的自他相換修法，就是完全不為自己，捨棄自己，拚了全部的命，全心全意為他人。

當佛教從部派佛教發展到大乘佛教，修行的重心已然由只求自己解脫的自利，逐漸轉至以利他為主軸的「發菩提心，行菩薩行」；所謂「發心」，如第一章論述發心的內涵中指出，就是「為利眾生，為令眾生離一切苦、得所有樂，願成佛，發希求圓滿無上菩提的志願。」此種願心已不再只是二乘的「慈悲無量」這樣的層次而已，因此種「慈悲無量」僅於提昇、淨化自心，與眾生實際利益並無多少相關聯，談不上真正解脫的究竟大樂。因此，若想究竟利樂有情眾生，還須進一步圓滿悲、智二種資糧而成佛，所以更決不能停留在這樣的「慈悲」心理層次上。龍樹所作的《大智度論》如是說：**「慈心欲令眾生樂，而不能令得樂；悲心欲令眾生離苦，亦不能令得離苦；……；欲令眾生得實事，當發心作佛，行六波羅蜜，具足佛法，令眾生得是實樂。以是故，捨是三心，入是捨心。」**<sup>281</sup>引文中「當發心作佛」志願，即是「願菩提心」，而文中前段「欲令眾生得樂與離苦」的無量慈悲，則成引發「菩提心」主因；由「慈」引「大悲」，再由「大悲」引生「菩提心」，而形成修習次第的「三因果」關連。這種因果次第，與阿底峽《菩提道燈難處釋》的說法是一致的。

在第 102 任甘丹赤巴-日宗仁波切在《菩提道次第略論》講記中其問與答中，也說明大悲與悲無量的差別：大悲的所緣（對境）、四無量心的所緣（對境），二者有差別。四無量心的對境是：無量眾生。大悲的對境是：一切眾生。此中，「無量眾生」、「一切眾生」二者有差別。菩薩心續中的大悲心，與二乘羅漢心續中的悲無量，雖然都是緣著有情，並希望有情都能離苦，然而這兩顆心最大的差異在於所緣的多寡。菩薩心續中的大悲心，是緣著一切有情，而小乘羅漢心續中的悲無量，是緣著

---

<sup>281</sup> 《大智度論》，《大正藏》冊 25，頁 210 中。

絕大部分的有情。之所以說是緣著絕大部分的有情，是因為他對於某一些有情，並沒有辦法生起希望他人離苦的悲心。比方說，當他緣著另外一位小乘的羅漢時，他會認為對方並沒有任何痛苦，跟自己目前的現狀其實沒有太大的差異，所以對於這樣的有情，他無法生起希望他當下能離苦的心。所以小乘羅漢的悲無量，他的所緣並沒有辦法緣著一切的有情。<sup>282</sup>

#### (六)遣除愛見大悲

大悲心的修習是緣眾生痛苦而修起的，在運用大悲心上，若有一絲絲的貪愛染著，那麼在大悲行中來救世，其本質已不是真大悲心，因為這個大悲已受貪愛染污，這染污的大悲就是所謂的「愛見大悲」。在佛法來看，這個「愛見大悲」是染污不純淨的。自誓願拔除被苦所迫有情的苦，如果自己無法對眾生離貪瞋，了知一切法無自性之理，一切為因緣和合虛假不實，妄執眾生為實，則想要運用大悲行拔眾生苦，這無疑是「泥菩薩過江，自身難保」。如《維摩詰經·文殊師利問疾品》中云：「**作定觀時，於諸眾生若起愛見大悲，即應捨離。**」<sup>283</sup>在修七因果教授是以思惟眾生皆當過我的母親，對我有如母親般的大恩，以啟發知母念恩心，在這知母、念恩、報恩之上修大悲心時，若不注意，可能形成這樣大悲的心態，這可能有兩個導因：(1) 出離心修得不夠徹底以及平等捨沒有修好，以致大悲心有貪愛雜染，對眾生仍有親疏分別心。(2) 對佛功德發希求證得之心不夠強烈堅固，也就是希求證得佛一切種智之心不夠。所以若當起了不當的念頭時，隨即應提高警覺並應再再修捨心，再再思惟、串習出離心，唯有無分別的大悲心才能達到真正下化眾生。

#### 四、修增上意樂

七因果教授的修習希求利他之心，有從知母、念恩、報恩這三個觀修次第，到

---

<sup>282</sup>第 102 任甘丹赤巴一日宗仁波切講解，如性法師譯：〈《菩提道次第略論》講記〉-2010 年 4 月講座問與答。

<sup>283</sup>《維摩詰經》《大正藏》冊 14，頁 545 上。



生起慈心、悲心，雖然大慈悲心有了，但還不夠，還需要「增上意樂」，也就是有親自承擔給一切有情樂、拔除一切眾生苦之強烈責任心，文中指出：

**又彼論插敘云：「由修如是大悲力故，立誓拔濟一切有情，願求無上正等菩提，以為自性菩提之心，不須策勵而得生起。」此說能生願心之因，須前所說如是大慈。<sup>284</sup>**

繼續引《修次初篇》說：「由於修大悲的力量，誓願親自救拔一切受苦眾生，願求證得無上正等菩提，為自性之菩提心，此不須策勵就能夠生起。」這段的意思是，願心生起之因，必須依於前面所說的緣一切有情的大悲心。

由於修大悲的力量，誓願必須親自救拔一切受苦的眾生，這就是增上意樂。雖然我目前沒有救眾生的能力，要救他們就要有圓滿的智慧以及力量，所以要希求成佛，也就是「為利有情願成佛」，以此為自性的無上大菩提心，那時候從內心任運生起，不須特別策勵。

**如是修習慈悲之後，應作是思：「噫！此諸有情，可愛悅意如是乏樂，眾苦逼惱，云何能令得諸安樂，解脫眾苦？」便能荷負度此重擔，…是為顯示須有慈悲，能引是心，我為有情成辦利樂。<sup>285</sup>**

從前面修習慈悲，引發無量大慈悲心之後，應該進一步作這樣思惟：「這些有情缺乏快樂，而且痛苦這麼多，怎麼樣才能夠使他得到快樂、解脫眾苦呢？」所以到這裡由於慈悲心的策勵，就能一心發願：「我要親自擔負起解除一切眾生苦惱、給他快樂的這個重擔。」

<sup>284</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁221-222。

<sup>285</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁223。

前面說報恩時，也說為了要報恩，應將一切有情安立於解脫涅槃之樂，也能生起增上心，但這只是一種願心，還不是決定心。必須經過慈心、悲心的修習之後，成為大慈悲心時，才能引發「由我親自來為有情成辦利樂」的決定心，也就是增上意樂。由知恩、報恩策發慈悲心，因為慈悲心，所以要給有情究竟利樂，一步一步由前面的因感得後面的果，而達到增上意樂。

**又此非唯於正修時，即修完後，一切威儀皆能憶念，相續修習增長尤大。《修次中篇》云：「此即大悲，或住定中，或於一切威儀之中，於一切時一切有情，皆當修習。」<sup>286</sup>**

前面所說這樣的修習，不但是指在座上正修的時候（正修一般是每天四座，實際上初學的時候還不只四座，有時六座，乃至於更多），下座以後，在行住坐臥一切威儀之中，還能相續修習，這個力量就會變大。

真正修行的時候，修完後應如何迴向，在下一座沒有開始前，中間應該如何，對於這些，前面曾說得很清楚。兩座中間假定內心放逸，修的勢力就會非常微弱；應對所修的內容持續保持正念，或研閱經論，或聞、思等等，用種種的助力。這是很重要的原則。因為無始以來，心續都是處於非常強烈、猛利的雜染現行中，即使在修的時候，還是處於這樣的狀態，所以兩座中間若不提持著，大部分時間將又繼續在增長染污之業。所以應該一切時處提持著，隨便做任何事，都是要使外境能策勵幫助自己。所修的不外以下三種：「淨除罪障、積聚資糧、迴向增長無盡。」譬如每天早晚課、供養、灑掃淨處，以前是同樣忙，忙這些卻在造罪，現在事情還是一樣做，但是方向卻相反，是在集資淨罪；不管懺罪或積資，都要迴向增長無盡。如此才能不斷增長大悲，增長到大悲圓滿這樣的量。

宗喀巴在大悲心與發菩提心之間安立一個「增上意樂」，這裡有一個問答：

---

<sup>286</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁223。

由其如是漸修其心，悲心若起，便能引發為利有情，希得成佛即此便足，何故於此添增上心。<sup>287</sup>

若依知母、念恩、報恩、慈心而修，即能生大悲心，也就能引發菩提心，為何還要加上增上意樂？

欲令有情得樂離苦啊，慈悲無量聲聞獨覺亦皆有之。若自荷負一切有情與樂拔苦，則除大乘決定非有，故須發此心力強盛增上意樂。<sup>288</sup>

答曰：想要令有情離苦得樂的慈無量及悲無量，聲聞與獨覺也都有。但如果要自己親自荷負一切有情與樂拔苦，除了大乘以外則定無其他人。故必須發起強勝的增上意樂，才足以發菩提心。宗喀巴這裡說的增上意樂應是意指大悲心圓滿的狀態，也就是圓滿大悲才足夠引發菩提心，而聲聞與獨覺的悲心並未圓滿，所以安立增上意樂來表示已達至誠親自荷此重擔的狀態。所以《廣論》云：「是故僅念一切有情云何得樂云何離苦，非為滿足，須自至誠荷此重擔。」<sup>289</sup>這是應該要辨別清楚的。釋日常也說：「要想發這個拔一切有情出生死這個決定的誓願哪，一定要圓滿的大悲。」<sup>290</sup>

正修七因果法次第的三樣當中，第一點是修習希求利他之心，有這個心之後，為了要利他，下面必然歸集到希求菩提心，因為真正要利他必須發菩提心。所以宗喀巴說：

第二修習希求菩提之心者。由如前說次第所致，便見利他定須菩提，起欲得心，然僅有此猶非滿足。如歸依中說，由思惟身語意三事業功德，先應盡力

<sup>287</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁214。

<sup>288</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁214。

<sup>289</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁214。

<sup>290</sup> 釋日常：《菩提道次第廣論手抄稿》（台北：圓音有聲出版股份有限公司，2016年），第十二冊，頁129。

增長淨信。論說信為欲依，次於彼德發起誠心證得之欲，則於自利亦定了知，  
一切種智必不可少。<sup>291</sup>

依照著前面的次第策發起利他的心，想幫助別人，為利一切有情，想利他必定需要菩提心，所以起希求菩提之心，但僅僅這樣是不夠的，還要如皈依中所說，由思惟佛身語意三事業功德，先應盡力增長淨信心，次對於佛功德發起至誠至信之希求心，希求證得這些功德，因為佛的一切種智是行者在利他行時必不可缺少的。

沒有幫助別人的能力，要利他根本做不到。同理，雖然想脫離苦，必定先要有離苦方法，這一點非常重要！將此脫苦的方法用在別人身上就是利他，用在自己身上是自利；而且，如果沒有自利的能力，終究無法利他。現在所見一切的苦，有的是他人的苦，有的是自己親身感受；有身苦、心苦，身苦比如肢體殘缺、病痛，病痛固然苦惱，殘缺不全被人譏笑也很苦；至於內心遭到的種種逼惱，譬如從小在家庭失去溫暖，長大後看見社會種種不理想的情況等等，這些都令我們感覺痛苦無奈。由於了解世間的種種痛苦策發出想要出離的這個心，還必定需有跳出的正確方法。哪一個人不想快樂、不想離苦？但是沒有正確的方法，自己就得不到快樂也解決不了痛苦，更無法幫助別人離苦得樂。你想要幫助一切人而發願成佛，這是菩提心，但僅僅為了利他而想成佛是不夠的，還必須了解為了自利也一定要成佛。

## 五、引發菩提心

### (一)思佛功德引發心之理

由如前說次第所致，便見利他定須菩提，起欲得心，然僅有此猶非滿足。如  
歸依中說，由思惟身語意三事業功德，先應盡力增長淨信。<sup>292</sup>

<sup>291</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁223。

<sup>292</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

由前面修習菩提心的次第，曉得利他必須發菩提心，所以希求菩提心，但只希求的心還不夠，還必須依著皈依法類中思惟佛身、語、意功德，了解佛功德的殊勝偉大，並經由不斷的思惟觀察佛功德，生起淨信心，願效學佛陀，得到佛一樣的功德。對於佛功德的思惟及觀修，如前面第三章中作比較詳細的論述說明；可知，若對佛功德不了解，只聽聽覺得好啊，或者只一知半解，則根本談不上淨信，也就更不用說有真正希求佛果。

反觀二乘，雖解脫了三有衰損，然卻並未解脫寂滅之衰損，而且圓滿的自利是如來法身。因此，唯有對佛的功德修信心，則便能如實觀見：欲求自利圓滿，則必須成佛。而自利必須利他，如果從利他來自利達圓滿，也唯有得到佛果，否則絕無可能做到。利他即能成辦自利，譬如：常說捨得，捨得，有捨才有得，富貴來自於布施；為利他而說法，當得智慧；忍他怨害，當得相好；敬人者人恆敬之，當得尊重。這些都可從很多側面來觀察並證實這個道理，而佛都一直在做這些利他事。

然為何要一直思惟、觀察佛陀圓滿的功德？其原因是如此才能把所想要追求的推向至極、最高的目標，策發出強烈的希求心。若對佛種種事業及功德，了解的愈深遠透澈，淨信心當隨之增長，對佛的認識就更加明瞭。淨信心生起之後，跟著生起的是好樂心，所謂信為欲依。又由於見到利他與自利都必須成佛，引起決意立誓成佛的欲求心。如果對歡喜的東西深入了解之後，那麼嚮往之心則越加增長，因此會一心一意想去追求。以前因無明所貪愛的，造成種種痛苦，現在把原來無明貪愛之心轉為與明的智慧相應的，這種想要佛功德的貪愛就叫做善法欲。因有善法欲，則一心一意誓願成佛，希求得到佛陀般若智慧。

總之，由思惟佛身語意功德，增長對佛的淨信心；由對佛功德的淨信，發起成佛之希求。數數思惟並憶念大菩提功德，是絕不可少的，不可能只憑著空洞的想著三個字“大菩提”，就能發起強烈的希求欲心。想想，若對大菩提沒有深刻且具體的瞭解，那憑什麼生起強烈希求心？因此，這還必須依靠諸多大經大論，如《伽師

地論》、《寶性論》、《大乘莊嚴經論》等等，對佛的各種斷證功德，積極瞭解，則於內心深處自然易於引發證得之欲求。

## (二)以大悲自力引發的殊勝

菩提心引發的因緣有多種，主要的有四因、四緣、四力等，但其中以大悲最為堅固，也就是以悲心為因的自力而發心最為殊勝。這是《修次初篇》中引用《智印三摩地經》所宣說的。<sup>293</sup>，七種因果教授也正是以悲為根本因而修發心。

《大智度論》卷四有云：「菩薩發大心，魚子、菴樹華，三事因時多，成果時甚少！」<sup>294</sup>這是說魚產卵的數量雖有成千上萬，但是最後能夠長成魚的卻很少；菴樹果開了好多花，但結果的非常少，這比喻菩薩發心也是如此，在因地當中發菩提心的人是很多，但能結果的卻少之又少，何因？是發心不堅固之故。發菩提心因緣很多，而最殊勝的發心是悲心。但這個悲心還必須初、中、後一直增長，不是發了就好；如果悲心不繼續增長，因眾生是無量無邊猛爆剛強難調，即使有菩提心，因為不堅固，經過長時不斷地被衝擊，若無堅固的悲心攝持，其發心很容易退失。

那麼悲心的量要增長到什麼程度？《廣論》引《修次初篇》：

其悲生量者。《修次初篇》云：「若時猶如可意愛子身不安樂，如是亦於一切有情，欲淨其苦，此悲行相任運而轉，性相應轉。爾時即是悲心圓滿，得大悲名。」

就是看一切有情就像看到自己心愛的兒子，一心想為愛兒去除痛苦，這是不待假思索的任運自然地生起的一種心情，也就是到達七因果中的「增上意樂」這樣的心，就是心裡跟這種狀態相應任運而轉。如果有這樣的大悲力，就是悲心圓滿了，這就稱為大悲。也就是菩提心發起之量，《廣論》又引《修次初篇》指出：

<sup>293</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁223。

<sup>294</sup>《大智度論》，大正藏，冊25，頁88上。

菩提心量即由修如是大悲力故，立誓拔濟一切有情，願求無上正等菩提，以為自性菩提之心，不須策勵而得生起。<sup>295</sup>

這是說願心生起之因，必須依於上面所說圓滿大悲心。引《修次初篇》詮釋，依於圓滿大悲心為因，不須策勵即得生起菩提心。

最後，顯示以上七因果所修的果是發世俗菩提心的願菩提心，這裡再以發心總相與發心之差別進一步來詮釋願菩提心果相。(1)發心總相，大乘發心的總相就是前面所引《現觀莊嚴論》中所說：「發心為利他，欲正等菩提。」也就是希求利他和希求成佛兩種欲求。(2)發心之差別引《入行論》指出發心的差別，《入行論》中隨順《華嚴經》的經義這樣說：智者應該了知想去與真正行動之差別，也就是願心和行心有這樣的差別。此說世俗菩提心分願、行兩種，這雖有很多不同講法。<sup>296</sup>譬如，印度法友論師<sup>297</sup>認為：沒有受儀軌而發心是願心，依儀軌而受的是行心，印度佛智論師<sup>298</sup>認為：凡夫的菩提心是願心，聖者的菩提心是行心。還有論師認為：願心是下資糧道的發心，行心是其上的發心。然《廣論》的觀點是：為利有情願成佛，這樣發願後，不論是否修習過布施、持戒、忍辱等行持，在未受菩薩戒之前，都叫「願心」；受菩薩戒之後，此心才叫「行心」。(即以有無受持菩薩戒為分界)《修次中篇》對願心和行心有作更簡明的說法：「為利一切有情之故，願我成佛，最初生起希求心時，叫願心。受持菩薩律儀後修習各種資糧，叫行心。」菩提心的差別相有許多不同的說法，此處只是說明原則而不詳細說。前面是七因果的發心方法。關於菩提心的內涵在諸多大經大論中都有提到，不過其中以《現觀莊嚴論》是綱領及為最重要核心，而《華嚴經》則是詳述、廣泛論說明其內涵。至於菩薩位次，從初發心到所發願心圓滿叫下品資糧位，下品資糧位所積聚的是發圓滿菩提心。

<sup>295</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁230。

<sup>296</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁224。

<sup>297</sup>約於西元八世紀出生於東印度，是瑜伽行中觀自續派論師。

<sup>298</sup>印度的一位著名班智達，創立佛智密集派。

## 小結

七因果教授是在「平等捨」的基礎之上修「知母」，這個「平等捨」，是指僅對親友、仇敵、中庸三者遮除親、疏與貪、瞋等的「平等捨」，當知母的心生起後，依此展開知恩、念恩、報恩，由報恩產生慈心，將慈心由自己的父母到身邊的人，進而擴展到一切有情，並透由觀修自身種種苦痛，推己及人感同身受，不忍有情受苦而產生大悲心。「大悲」在修心次第中居關鍵角色，像命根一樣，命根在其餘諸根也在；也就是大悲若在，其他菩提法也會跟著生起，大悲心貫穿整個菩提道，在菩提道上之初、中、後三時期都非常重要，任何時候都需要大悲；它是一具有強烈推動的念頭，有大悲自然而然能推動著一心希望救度一切有情。由思救度一切有情唯證正等菩提才能成就，並且圓滿自利也需要正等菩提，所以《現觀莊嚴論》說：「**發心為利他，欲正等菩提。**」<sup>299</sup>

---

<sup>299</sup> 《現觀莊嚴論》，《補編》冊 9，頁 21 上。



## 第五章 自他相換教授修學方法

《廣論》在上士道發菩提心的方法，除上一章所述七因果教授外，還有一種修自他相換法，此法是從釋迦牟尼佛一直傳到阿底峽，阿底峽再傳給仲仁波切，又再密傳給博朵瓦等人，再經過幾位大祖師，直至傳到伽喀瓦，才開始公開傳授此法，以前這一個修法是秘密傳授的。對非器者來說，不容易接受這一個自他相換的修法，<sup>300</sup>所以有這樣說，這個修法是屬於比較利根者來修的。此法係寂天依據《華嚴經》、《大方廣經》及龍樹的《寶鬘論》而來；此一法源是來自於《華嚴經》，執持者龍樹，總匯集的是寂天。修自他相換其特殊處是若具足性空緣起觀，比較容易成就；自他相換法要有一些空性的基礎，七因果就不一定需要這個基礎。在《明義釋》中也指出，修學大乘者的利根者是透過禪修自他相換而發心。鈍根者依次從知母、念恩、報恩…禪修而生起，否則無法生起具量的發心。<sup>301</sup>在許多經論中，常提到自他相換平等的觀念，但對於如何修習，並未有多闡明，唯中觀派寂天在其《入行論·靜慮品》中明確地教授此修習法，而也有許多前後期學者對於《入行論》注論疏，以及菩提心相關教授之個人著作中，也有特別論述此修習法之要點。這裡首先探討自他相換內涵。

### 第一節 自他相換的內涵

自他相換，「自」是愛護自己的心，是與生俱有的，但這種心態卻對自己非常不利。「他」是愛護他人、關顧他人的心，相對的這種心態，對自己反而是非常重要，為什麼呢？引寂天所造《入行論》中說明：

**若有欲速疾，救護自及他，彼應自他換，密勝應受行。<sup>302</sup>**

<sup>300</sup> 第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁748-750。

<sup>301</sup> 洛桑卻佩教授，法炬譯：《現觀莊嚴論明義釋》（台中：中華民國阿底峽佛學會，2012年），頁90。

<sup>302</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

若不能真換，自樂及他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。<sup>303</sup>

故為止自害，及滅他痛苦，捨自盡施他，愛他如愛己。<sup>304</sup>

以上偈頌說明，若是想要快速救護自己及他人，想要成佛，不再輪迴生死，停止息滅我愛執對自己所造成的傷害，以及滅除眾生的種種苦痛，則需把我愛執換成愛他執，愛執有情如同愛執自己一樣，所以應修自他換。在此將自他相換的內涵歸納為兩個內涵來說明：

### 一、愛自捨他轉為愛他捨自

將只愛護自己不會關愛別人，這樣的心態，轉換成不愛護自己，以別人為重而愛護別人的心；也就是轉變為愛重他人就如愛重自己，捨棄自己如棄捨他人一樣。

### 二、從自樂他苦來說

就是要不顧自樂，要滅除他苦。也就是將原本只重自樂不顧他苦，轉換為不顧自樂，只重他苦。《廣論》中指出：

言自他換，或說以自為他以他為自者，非是於他強念為我，於他眼等念為我所而修其心。乃是改換愛執自己，捨棄他人二心地位，應當發心愛他如自，棄自如他。<sup>305</sup>

所謂自他相換，並非強迫把他看成我，我看成他，或將他的眼根等想成是我的，而是將愛自己與不顧他人的兩種心互相換位，發心愛他像愛自己、捨棄自己像捨棄他人一樣。也就是將愛著自己的心、捨棄他人的心，換成捨棄自己、愛著他人的心。

<sup>303</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

<sup>304</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁228：

廣論原文，如云：「應執餘如我。」這句應是指《入行論·靜慮品》第136偈的第四句「愛他如愛己」。

<sup>305</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁226。

如達賴喇嘛說：「自他相換」的內容是，想像雙方立場互換，推己及人，將心比心，進而能體諒他人，最終的目標是愛他勝過愛己，利他超出利己。<sup>306</sup>總而言之，就是把對待他人的態度轉變成像對待自己一樣。

## 第二節 我愛執的過患與他愛執的勝利

由了解修自他換的內涵可知，若想要救護他人及自己唯有利他，利他唯有自他互換過來才能真正做到；首先應思惟自己跟別人對換有什麼好處？倘若不相換有什麼害處？有好處才會想要換；反之，若不換會有什麼壞處？那麼就會更積極想換，如此，在內心激發出想要修自他相換的慾望，以及修習的力量，自然會努力想把它換過來。所以宗喀巴一開始即引《入行論》思惟自他能換勝利及不換過患：

**盡世所有樂，悉從利他生，盡世所有苦，皆從自利起。此何須繁說，凡愚作自利，能仁行利他，觀此二差別。<sup>307</sup>**

這個偈頌指出，世間所有快樂，都從利他生，世間所有痛苦，都從自利起。只要稍微觀察一下凡夫和佛的差別，即可明白；凡夫都是一直在做自利事，佛一直在行利他事，佛已成佛，凡夫卻仍為凡夫；由此可見，唯有利他，才能獲得所有快樂。

由入行論這個偈頌，放眼觀察對比世間，凡夫一天到晚都是忙自己的事，結果仍在生死輪迴中，甚至墮入三惡趣，忙自己無非是想要得到快樂，結果得到的卻是痛苦，這是眼前很容易觀察得到的事實，若不仔細觀察，還自以為很正確，然實際上是錯誤顛倒的。所以應該從只為自利行換過來行利他事，自他才能真正得到救護，得到快樂，乃至於成佛。因此想要速成自他二利，應修自他換，自他不換則難以成佛等，這個道理建立起來之後，再不斷的修習、思惟、觀察，會發現必須修自他換才對。推動修的力量有了，那麼要修時，宗喀巴指出應再思維兩層意義：

<sup>306</sup> 達賴喇嘛傳授，顛津穎摩譯：《圖解達賴喇嘛教你修心》（台北：大千出版社，2015年），頁11。

<sup>307</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

謂當思惟，惟自愛執，乃是一切衰損之門，愛執他者，則是一切圓滿之本。<sup>308</sup>

當思惟由於愛執自我的作用，是進入一切衰損門中，愛執他人則是一切圓滿之根本，也就是所有的圓滿，包括世出、世間，全部是從愛執他人而來的。那麼要如何才能戰勝這個無始以來根深蒂固的我愛執呢？所謂「知己知彼，百戰百勝。」因此必須進一步了解我愛執的過患及他愛執的勝利。以下是從多門中思惟：

## 一、多門思惟我愛執過患

因為「我愛執」而強烈追求我要的安樂，把我看得過於重要，極力排除痛苦，甚至為了維護自身利益不惜行種種惡業，以致於再造輪迴生死業，因為有我愛執，所做的常常都是自私自利的行為，於是當感得一切衰敗損害；「衰損」二字，不僅指三途<sup>309</sup>，即使得到人身，卻缺根多病苦，常遭遇不如意等之事，這些亦皆從我愛執而來。既然我愛執會為自己帶來種種衰損的大害處，那麼若想要去除它，則必須找到源頭，就是必須知道我愛執是如何產生的，才能正確對治。

檢查一下，當我愛執生起時，我知道嗎？《廣論》在中士道的「煩惱總相與煩惱別相」中說得很清楚。「煩惱別相」中的壞聚見，即是我執。所謂的「我」，實際上是五蘊的聚合體，也就是由色、受、想、行、識這五個聚合的，其中色是色法，色法就是四大（地、水、火、風，有時會再加一個空）所和合的東西，受、想、行、識則是屬心法，就是五取蘊。五取蘊是緣起法。因無明<sup>310</sup>看不清真象，所以於五取蘊上迷惑顛倒，妄執有一個我，稱為我執，或者我見。它是染慧為性，慧是有觀照的力量，但是這個觀照卻被染污了，所以看不清，也就是我執。因為有我執，自然會分別自、他，對於自己所喜歡的，執著、貪執它；對於自己不喜歡的，就排斥它，因此現起種種貪、瞋、痴這個根本煩惱。又因於我執，自然地想我要這個，我要那個，我要快樂，我要享受舒服…等等，而這個「我要…」等等的就是我愛執。

<sup>308</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

<sup>309</sup>指地獄、餓鬼、畜生三惡趣。

<sup>310</sup>根據無著、世親這一系解釋，就是對事實真象看不清楚。

了解了愛執產生的原因及行相，下一步應該再深細思惟它的過患，並對境依理才可能覺察，而且要修習這個過患的害怕心直至強烈有力，然後才能達到去之而後快的目地。所以當思惟一切過患歸咎於我愛執。《廣論》中士道說：

**煩惱過患。謂煩惱纔生，能令心雜染，倒取所緣，堅固隨眠，同類煩惱，令不間斷，於自於他於俱損害，於現於後於俱生罪，領受苦憂感生等苦，遠離涅槃，退失善法，衰損受用，赴大眾中，怯懼無樂及無無畏。一切方所惡名流布，大師護法聖者呵責。臨終憂悔，死墮惡趣，不能獲得自己義利。<sup>311</sup>**

煩惱過患即是我愛執的過患。煩惱才一生起，便能使心雜染，心處於浮動的狀態，所以對於所緣之境界顛倒去執取，使煩惱種子越來越加堅固，煩惱因而相續不斷，於是形成輪迴生死之相續，在《廣論》中士道思惟集諦中亦指出：

**成辦生死之因，雖俱須惑業，然以煩惱而為上首。<sup>312</sup>**

業跟煩惱是感生死最重要的因，但兩者之中，煩惱是為最主要。任何一個業要感果，必須有俱有緣，也就是煩惱，反過來說，雖有業，若沒有煩惱，那麼這個業不會感果，所以成辦生死之因中，以煩惱為上首。煩惱會使身、口、意等造下罪業，這個罪的產生，不但使身感受苦，而且心裡面生憂悲苦惱，對於現在以及後來，於自於他都會造成非常大的損害，致使原本想要追求快樂，結果偏偏招致無盡的憂苦。

《廣論》上士道中，把一切痛苦、障礙及衰損，都歸咎於我愛執。在中士道中，有更深入的剖析。例如，受人毀謗，造成痛苦的來源，通常認為是由他人造成；下士道，則必須認識是在過去生也曾經毀謗他，所以是自己所造之惡業感果而已；中士道，則是過去起煩惱的果報，所以應歸咎於煩惱；到了上士道，則說一切苦因、苦果都是來自於我愛執。以法來說則持無害行；因此真正的敵人，是在藏於心中的

<sup>311</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁172。

<sup>312</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁170。

我愛執。那麼我愛執導致有哪些苦因苦果呢？謹分別從現世、來世、自他等不同角度來思惟：

### **1.現世過患**

今生所有的不如意、不順利等等，都源於我愛執。譬如：他人用刀殺我，要想這並非他的錯，而是我過去生因我愛執去傷害他所致；他人罵我，是因我愛執曾罵過他；今生貧窮，也是過去生我愛執吝嗇不喜布施之故；今生體弱多病，也要想到是我愛執，喜愛殺生的結果。種種惱害都起因於我愛執，我愛執才是今生真正損害我、讓我得不到安樂的敵人，究實非他人導致的；由此了知第一怨敵即是我愛執。

### **2.人類所有苦難**

進一步再思惟：觀今世界所發生的戰爭、各種團體之間的競爭、或者毀謗及人與人之間的衝突等等，莫不是由於我愛執引起的；因為太愛惜自己，在得不到、無法滿足自己時，就會起瞋恨心，瞋恚對方，認為是對方引起的，致互相爭鬥不休；包括災荒、貧窮、疾病、意見諍論、宗派對立及敵視，也都是由我愛執所引生的；這一切都應歸咎於我愛執。還有因我愛執使自己造作種種惡業，導致失去健康、福報與壽命；所以我愛執是個大怨敵、大魔頭。

### **3.六道苦難**

比如地獄眾生於刀山火海，漫長的苦難，是我愛執造成的；餓鬼饑渴不得受用，是由我愛執慳吝不捨之故。旁生、人、天、阿修羅等六道中，任何不悅之果報，也都是由於我愛執所產生的。

### **4.自他三世苦患**

觀察從無始至今，所遭受的三苦、六苦、八苦等無量諸苦，一一都是要歸咎於我愛執。若不遣除它，任其橫行，未來仍將會不斷造作痛苦。所有凡夫眾生，包括現在及過去所有的苦難，都是由於我愛執引生的，若不摧滅它，未來仍將繼續引生

痛苦。所以在遭遇任何的衰損時，應想起都是我愛執之過，不是他人的錯。而現今之所以仍在輪迴中受苦，也就是因為不認識「我愛執」的過患，總是一直保護著它。

## 5.二乘的過患

聲聞、緣覺等果報下劣，不能遠離寂滅等等，都是我愛執的過患。而今，不能發心為利有情、廣行利他，也是因為我愛執，所以造成無法入大乘門、成就菩提佛果位。《俱舍論》中指出：

**由我執力，諸煩惱生。三有輪迴，無容解脫。<sup>313</sup>**

會產生「我」及「我所」之妄想分別，導因於「我執」，執著實有我。一切有情之迷妄顛倒狂亂，都是因執著而生煩惱，隨煩惱造種種惡業，以至於在六道中流轉輪迴。這裡對於思惟我愛執的過患，應不只觀察我執，主要重點還要觀察「我愛執」的過失，必須弄清楚它從無始以來至今，到底對我有多麼大的傷害。以前因為認識不清，所以習慣地把所有過失都歸咎怪罪到別人，因這樣的習氣，才會一再地流轉於輪回之中，所以我愛執是流轉生死輪回的最大禍首！《利器之輪》中說：

**一無是處我愛執，生死流轉由它起，愛己愛他常反省，由觀他人反照。<sup>314</sup>**

我愛執是一無是處，但它卻遍一切處，無時無刻不伺機而動，生死流轉由它生，所以必須常常自我反省，現在是愛己或者愛他？自己是不易看清楚，從別人身上去看就容易多了，所以可以由觀察別人，回頭反照自己，這是很重要的觀念。《利器之輪》又云：

**真正敵人我愛執，起心動念無非此。<sup>315</sup>**

<sup>313</sup> 《俱舍論》，《大正藏》冊 29，頁 152 中。

<sup>314</sup> 釋日常講授：《利器之輪講記》第三講，檢索日期：106 年 12 月 19 日  
<http://www.theqi.com/buddhism/LCZL/index.html>

我愛執的起心動念無非都是為自己的利益，是真正的敵人；譬如：「我喜歡、我討厭、我要這個、那個、我要……。」都是由於愛自己而衍生出來的，雖然想愛自己，為自己的利益算計，但諷刺的是，因為愛自己反為自己帶來大傷害，即使做好事，乃至修學佛法亦如是。例如：在沒學佛之前，為我愛執而忙，有種種理由說沒有空，用我愛執在想，的確是有理由。又即使學了佛法，理論上了解，很歡喜！但對於佛法的認識及了解，很容易不知不覺中冒出那個「我」；本來佛法是用來淨化自己，結果學很多道理，卻因為「我」，根本無法接受別人的意見，還批判毀謗別人，在一個佛法團體中，本是同心同願的一群修行人，看到別人做不到而自己做到了，內心會不自覺的沾沾自喜，以為自己修得很好等種種的心態，這都是我愛執在作祟。在《利器之輪》中亦說：

**分別我執當注意，學佛反被學佛誤。<sup>316</sup>**

所以平常應時時不忘觀察自己當下的心，是愛他？還是愛自？尤其當學了很多道理，碰到跟別人意見不同時，很容易起爭論，有的學得好點的，不會隨便開口，可是心裡卻仍滴咕——他就是這個樣。所以仔細檢查心念，處處都有我愛執存在的禍害過失，但這個問題除了自己能解決之外，沒有其他人可以辦到；解鈴人還得繫鈴人，沒學的時候，不知道，即使學了知道了，我愛執怎麼居然變得更厲害？看別人過失容易，卻很難看到自己的過失；常言謂「知易行難」，理論講得頭頭是道，不代表做得到，因此如何去實踐，是需要時間及實際功夫。如《入行論》云：「**眾生欲除苦，奈何苦更增。愚人雖求樂，毀樂如滅仇。**」<sup>317</sup>這個偈頌意思是，眾生想要去除痛苦，奈何苦卻更多，無始以來眾生由於愚癡無知，一直在造作苦因的緣故；愚癡的人雖想要求快樂，卻一直在做毀滅快樂的因，就像在毀滅敵人一樣。《入行論》亦云：「**盡**

---

<sup>315</sup>釋日常講授：《利器之輪講記》第三講，檢索日期：106年12月19日  
<http://www.theqi.com/buddhism/LCZL/index.html>。

<sup>316</sup>釋日常講授：《利器之輪講記》第三講，檢索日期：106年12月19日  
<http://www.theqi.com/buddhism/LCZL/index.html>。

<sup>317</sup>寂天造，釋如石譯：《入菩薩行論》（台北：福智之聲，2008年），頁09。



世所有苦，皆從自利生。」<sup>318</sup>為何如此？其主因都在於我愛執—深深的愛自己，不懂得關顧別人。如此看來，我愛執的確是一切衰損之門，是成佛的最主要的障礙。在《入菩薩行論廣解》<sup>319</sup>中將我愛執持的過患分由四個方面敘明：未見(輪迴)之過患、現見之過患、聰明過患及應捨我愛執持。

可見，我愛執不但令今生煩惱苦不斷，現世受盡痛苦、來世也苦、未見輪迴之苦更無盡處、無法成佛，因此無論是否修習菩薩道之大乘行者，或者凡夫在日常生活中，對於了知我愛執過患及如何對治並予以摧滅，都是必定重要課題且迫切需要的；否則，就是聰明反被聰明誤的大愚痴人，因為想得到快樂，離開痛苦，是所有眾生的本能，而我愛執卻是造成得不到快樂，衍生一切痛苦的根源。那麼對治我愛執應從哪裡下手呢？如何才能把這個無始以來根深蒂固的我愛執扭轉呢？《利器之論》中這麼說：「欲滅仇敵我愛執，愛他勝自即武器。」<sup>320</sup>命中我愛執的武器是什麼？就是他愛執，所以理應從思惟他愛執的諸多好處、利益著手。

## 二、多門思惟他愛執勝利

前面思惟一切過患歸咎於我愛執，每項都可從反面思惟他愛執利益。不論現在利益，或者未來世利益；不論世間有漏，抑或出世間無漏的利益；在總、別上，不論個人的利益，乃至於家庭、社會、國家利益，及最終成佛，這一切的好處都可歸功於他愛執；正是因愛眾生，才會想救護，才得長壽，也才會想為眾生饑寒而行布施，才得富裕，諸如此等等，仔細思惟，真正能給予自己無限利益的是「他愛執」。也就是要自利必先利他，唯有利他才能圓滿自利。他愛執是一切圓滿之門，不僅是成佛，而且人生能得大權勢，大名稱、莊嚴、長壽、智慧等等，都是由他愛執而生。他愛執由於心中有慈悲，所以能斷除殺、盜、淫等等惡事，自然驅使不造惡業。

<sup>318</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁226。

<sup>319</sup>寂天造，杰操廣解，隆蓮漢譯：《入菩薩行論廣解》，（上海：上海古籍出版社，2005年）。

<sup>320</sup>釋日常講授：《利器之輪講記》第三講，檢索日期：106年12月19日  
<http://www.theqi.com/buddhism/LCZL/index.html>。

如《入行論》云：

**盡世所有樂，悉從利他生，盡世所有苦，皆從自利起。凡愚作自利，能仁行利他，觀此二差別。若不能真換，自樂及他苦，非僅不成佛，生死亦無樂。<sup>321</sup>**

此偈明示了，所有的快樂都從利他生出，包括最究竟快樂的成佛之果，反之，若只一心求自利，終不得成就，所以珍愛自己的最佳方法就是去除我愛執，一心利他。這說明佛與眾生的主要差別在於，一個是一心利他，一個是自利不顧眾生；所以眾生是我愛執的果，成佛是他愛執的果，他愛執確是一切功德的根本、安樂之源泉。就修習佛道言，既然能愛自己、能愛身邊的人，理應也能推己及人，擴及愛一切眾生，這在心態上並沒有什麼任何差別。一切有情在天性亦彼此互相需要被珍愛及關懷。誠如《修心八偈》的第一個偈頌：

**我於一切有情眾，視之尤勝如意珠，願盡圓彼究竟利，恆常心懷珍愛惜。<sup>322</sup>**

把三界之一切有情，如虛空無邊眾生，看作比如如意寶還超勝的珍寶，因有情才能有對境修行的機會，成就現世及究竟的利益；這個偈頌說明在日常生活中，應時時刻刻對有情懷愛敬之心；因為有情才能修習慈心、悲心、增上意樂等，修布施、持戒、忍辱等等，生起菩提心，圓滿菩提心，直至成佛；可見相較於如意寶祈求只能得到小小的利益，也僅僅限於此生，顯得有情比如如意寶珍貴太多了。

縱觀學佛之人中，常常是一方面對眾生發瞋恨心、生厭離心，甚至把眾生看成仇敵般，另一方面卻又對佛菩薩心懷恭敬；殊不知是很矛盾的心態；寂天菩薩在《入行論》中說：「**敬佛不敬眾，豈有經教言？**」<sup>323</sup>只恭敬佛菩薩卻不恭敬眾生，佛法中哪裡有如此教言呢？寂天菩薩以此反向式批評這種不正確態度。因為無論積累福德、智慧資糧，都離不開眾生；最後得到佛果時，仍離不開眾生。包括每天早晨的

<sup>321</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁226。

<sup>322</sup>寶法稱、妙音叢書翻譯組譯：《三主要教授選譯－修心八偈》（台北：盤逸有限公司，1997年），頁259

<sup>323</sup>寂天造，釋如石譯：《入菩薩行論》（台北：福智之聲，2008年），頁57。

發心，中間做任何事，至最後迴向善根，全部都是為了眾生，並非為自己。因此，從資糧的體性和果兩個角度來看，眾生在菩提之道上跟佛完全沒有什麼差別，依靠眾生才能積累及圓滿福慧二資糧，以獲得斷證的佛果。總觀如此，既然恭敬佛，當然理當恭敬眾生。如此多門思惟之外，尚應把應自他相換的心再再提升起來，以及只要如理修持必能換，確實在心中生起必定需要做自他相換。

### 三、修習自他能換的意樂

論證「只要透由如理的修持，自他相換能換的意樂定能發起。」這不是只有在心中想想而已，而是肯定能生起。

#### (一) 洞悉真實

深切了解我愛執是一切衰損之因，愛他執是一切圓滿之門，那麼當然要努力棄捨我愛執並生起愛他執之心，把愛執我的心轉過來變成愛他執的心。如此正反面思惟，對比一下，即很明確清楚必須自他相換。宗喀巴引《入行論》告訴我們只要去修，這樣的心一定能生起。《入行論》云：「**困難不應退，皆由修力成，先聞名生畏，後無彼不樂。**」<sup>324</sup>此偈指出，一切事情，都是由於不斷修習、再修習，才能成功的。有情的五蘊本就沒有所謂親、怨的自性，一切皆由心所假名安立，也就是對這個人，內心執他為敵人時，當聽到他的名字自然生起討厭、恐怖、害怕之心；反之，若內心執他為親友，則當他暫時離別時也會生傷感。這說明了是敵？是友？一切隨心而轉；一切皆由心如何觀待、假立、串習，隨之就會引起與此心相應的狀態。因此，如果能串習觀自己如他人、觀他人如自己，也是能生起的。所以《廣論》指出：

**如先怨敵聞名便怖，後若和順相結為友，設無彼時，亦能令生最大憂惱，一切悉是隨心而轉。故若能修觀自如他，觀他如自，亦能生起。**<sup>325</sup>

<sup>324</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

<sup>325</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

入行論亦云：「自身置為餘，如是無艱難。」<sup>326</sup>將自己安立為他人，這樣無甚艱難便能生起自他相換之心。從《大智度論》中一則公案即點出精進勇猛的行相，只要有堅強精進的困難不應退的意志力，是不會被任何困難打敗。

如佛所說：「精進相者，身、心不息故。」譬如釋迦牟尼佛，先世曾作賈客主，將諸賈人入嶮難處；是中有羅剎鬼，以手遮之言：「汝住莫動，不聽汝去！」……不為諸結使所覆，身心不懈，是名精進相。<sup>327</sup>

如佛往昔作一位商主時，有一次，帶領著商隊經過一險地。被一羅剎鬼擋住路。商主打出右拳反擊羅剎鬼，手即被吸住；再用左手打，又被粘住；換用腳踢，結果也被吸住；最後用頭向前頂，還是被吸住了。這時羅剎鬼問商主：「你現在都成這個樣子了，你想還能做什麼呢？」商主回答說：「雖然我的腳、手和頭都被你控制住，但是我還有心不會屈服於你，且會一直和你搏鬥，絕對不會後退。」

## （二）遣疑

但有人會想，前面講的道理是沒有錯，只是他身並非我身，怎麼能對他生起如自己的心？自己是自己，別人是別人，怎麼能換過來呢？宗喀巴在《廣論》中指出，縱然他身非我身，云何於彼能生如自之心耶<sup>328</sup>，因為這個身體也是父母經血所成，是他體分，只是由於往昔串習夠力而起我執；因此只要對於他身修習愛執，持續的努力串習，亦同樣必能生起他愛執。譬如：對於我的筆，最初這枝筆執著是「我的」，實際上，任何一隻筆都不是「我的」；如後來我的這枝筆給了別人，這時又變成是「他的」。而對同一隻筆，可隨自己執著的心執為「他的」，亦可執為「我的」。同理，我的這個蘊身，也可以隨自心執為是「他的」，也可執為是「我的」。只要經由深入觀察自他究理，其實一切全都是觀待、安立、串習出來的。

<sup>326</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

<sup>327</sup>《大智度論》，《大正藏》冊25，頁174中。

<sup>328</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

### 第三節 去除障礙與修自他平等

經由前面一節多門思惟我愛執與他愛執的過患與勝利之後，確定了必須修自他換，但在正修自他相換之前，有本身無始以來很多串習的東西會變成修此法的障礙，所以這裡還有兩個障礙必須先去除。

#### 一、除二障礙：

##### (一) 執自他是獨立

第一個障礙是執著自己和他人所依的身體是獨立形成的兩個，他是他、我是我，是個別不同。「自我」在面對「他人」時，「我」與「他」的關係，宗大師舉喻，就如同「藍色」與「青色」一樣，也就是說藍色永遠是藍色，青色永遠是青色，在自己內心中認為我和它就像藍色跟青色一樣，不需要互相觀待，就能獨立形成的，以一個非常獨立自主的心態看待自己。

##### (二) 執他苦與自苦無關

第二個障礙是他人之痛苦無害於我，所以不須努力除苦；他人的痛苦和我並無關，他人的快樂或痛苦，不會影響到我，對我沒有損害，我為什麼要忙別人苦樂問題，我管他幹什麼呢？這是一般人的心理，想要改過來這種想法及認知，困難就在這裡。

##### (三) 遣除障礙

#### 1. 自他皆是性空緣起破斥第一障礙

對治這個第一障礙，是去除無知，無知什麼？不知所有自他眾生皆是性空緣起而有，彼此互相觀待而立的，譬如：三個人互相在一起對比出來的是我和他、他和你、我和你，這都是站在我的角度去安立出的，如果把我的角度，換成他的角度，

他又變成是我了；又如兩個山，此山與彼山也是同樣互相觀待而成立，當我站在這個山頭遠望對面的那個山，對面那個山對於我來說，就成為彼山，我所站的這個山對我來說就是此山。同理，我的身體與他的身體也是同樣互相觀待出來的，我的苦樂一定和眾生互有關係，對眾生付出多少的快樂，造作多少的痛苦，相對的也會得到多少快樂和痛苦，此即因果緣起，法爾如是。《廣論》引寂天菩薩《集學論》釋明：

**修自他平等，堅固菩提心，自他唯觀待，妄如此彼岸。彼岸自非彼，觀誰而成此，自且不成自，觀誰而成他。」<sup>329</sup>**

修自他平等心，能堅固菩提心，自他是雙方互相觀待而成立，彼此互相依賴的，其虛假如同河的此岸與彼岸。彼岸的自性不是「彼」，對某人來說是某人觀待它為「此岸」，同樣的，自己的自性亦不是「自」，而對某人來說卻是「他」。這段文義是在說明自他是由觀待的角度不同而假立出來的，自他全沒有自性可言。所以自他之間只是互相對比出來的，並非天生，在這種狀態中，也就是性空緣起、無自性的道理。

自他所依的這兩個身，從前面的道理可知，自他原本就是假安立的，不是天生，而且天下的一切事情都如此，外面的種種東西，以及裡面的身體亦是。「我」這個東西，不是天生的亦無自性，是緣起的，而緣起是因緣，因緣本身也是相互對比觀待出來的。既然是假安立，只要把目標相交換，我即便成他，他即變成我，這樣就認識清楚了。

## 2.以喻破斥第二障礙

對治第二個障礙，宗喀巴以本身這個身體為例來說明：如果以他人的苦無害於我，就不努力除他人苦，同樣的，也不應該因害怕老來時受苦，而在年輕時就積累諸多財物，因為年老時的苦並不會損害於年輕的時候啊！所以老時的苦也跟年輕也不相干？那又何必去積聚財物呢？又如手和腳，腳在痛時，手也不應該去管腳，但腳上痛了，手卻想要去摸它，除去痛苦。

<sup>329</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁226。

同理，手對腳，老與年輕，前生跟後世，亦都如此。但這裡有人質疑說，對自己跟他人是兩件事情，而身體的老和小是相續，手和腳是身聚，這兩個比喻與自己跟他人不同呀。是沒有錯，然相續和身聚，也是時間一剎那、一剎那，多剎那積累出來的，多支分假施設的，並沒有獨立性，而自他又是什麼呢？也是不相同的蘊所積累的，自我、他我，亦都是假安立出來的。故言自他都是互相觀待而立，並無自性。所以兩者沒有什麼不一樣，同樣都是無始以來的無明執著的這個力量所產生的，只是因緣而生，因緣而滅。所以說：「自我他我亦皆於假聚相續而安立，故言自他皆觀待立全無自性。」<sup>330</sup>《廣論》文中指出，由串習亦能對於他人愛執之心：

**然由無始串習愛執增上力故，自所生苦便不忍受，若能於他修習愛執，則於他苦亦能發生不忍之心。<sup>331</sup>**

所以我愛執同樣是由於無明，長久串習成習慣，然卻對於自己的身體無法忍受，對別人的苦就可以不管，這不合理；同樣的如果能夠對於他人修習愛執，不斷如理地修、串習，同樣的可以對他人起無法忍受他苦的這個心情。

## 二、修自他平等

前面兩個障礙去除之後，進一步還必須先修自他平等，在這個基礎下才能開始修自他相換。但是要修這種平等，如果不詳細考量其緣由，是很難修成的。這裡以「觀待世俗」與「觀待勝義」兩部分來思惟自他應該是平等的：

### (一)觀待世俗：分觀待他方與觀待自方

#### 1.觀待他方

思惟自己絕對是不願有一點點痛苦，而對於快樂永遠也不知足；同理，他人也就是一切有情，也一樣都想要快樂、不要痛苦，甚至連小小的昆蟲螞蟻等等都相同，

<sup>330</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁227。

<sup>331</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁227。

所以對其分別是不合理的。《三十八攝頌》第二十二偈也說，自他都不想要苦，都希望得到安樂，這個心都是相同、平等的：

**自他於苦皆不欲，願求安樂此心同，他之求樂亦如我，自他等視求加持。<sup>332</sup>**

這個偈頌指出，如果從世俗角度來說，每個人都想離苦得樂，所以若只給某些人快樂，而不給其他人快樂，這是不合理的，或是只拔除某些人痛苦，卻不拔除其他人痛苦，這也是不合理的。寂天《入行論》亦云：「**首當勤觀修，自他本平等；避苦求樂同，護他如護己。**」<sup>333</sup>又云：「**手足肢雖眾，護如身則同；眾生苦樂殊，求樂與我同。**」<sup>334</sup>所以應勤觀修自他本來就平等；每個人都想要躲避痛苦，追求快樂，這樣的心都是相同的；眾生的苦樂雖不盡相同，但想追求快樂的心都是和我相同的。只是因為我們通常都把自己看得很重，總以自己為主，實際上在平等當中，其實自己是較「輕」，愛護自己是有過失，反而愛護他人卻能成就功德；從前面思惟我愛執的過患與愛他執的勝利就已經很清楚明白了。

反之，若認為一切有情都受三毒煩惱所繫縛，所以受輪迴之苦，自己對有情也做不到取捨之別，從有情的立場來看，這樣的說法似是有理，不過內心中仍認為他人跟我沒有多少關聯，我何必承擔利他的責任呢？」當這樣的念頭生起了，便應注意應以正見不斷思惟其厲害過失。

## 2. 觀待自方

當明白自己所求的究竟解脫，都必須靠有情時；而且無始以來，一切有情都曾經當過我的父母、朋友等等親人，並利益我。反之，若認為雖然有情曾經幫助過我，但卻也曾經傷害過我啊？當心中有這樣的懷疑時，應思惟：這些有情以前對我作的傷害只有一時，但其直接的與間接對我所作的利益其實是非常多，觀察現在的情況

<sup>332</sup><http://www.baus-eps.org/sutra/fan-read/009/001-06.htm> 檢索日期：106年12月19日。

<sup>333</sup>寂天造，釋如石譯：《入菩薩行論》（台北：福智之聲，2008年），頁81。

<sup>334</sup>寂天造，釋如石譯：《入菩薩行論》（台北：福智之聲，2008年），頁81。



便可了解，因此，不應有親疏、敵友等取捨之分別。再進一步觀「無常」，所有的生命確定會死亡，包括自己，但死期無定，然這個劊子手卻隨時隨地躲藏在身邊蠢蠢伺機欲動，我的生命隨時都可能一下子消失，如此，難道還要再貪、再瞋，作自他的分別之取捨嗎？這實無道理。

## (二)觀待勝義

### 1.親怨無定

若將傷害者認為是敵人、利益者就是朋友，這樣的安立其實都是錯亂顛倒心與執著所致。若這樣的論點可成立，那麼為什麼佛並沒有把為祂抹檀香、利益祂的人，認作為親友，也沒有將用刀砍祂、傷害祂的人視為仇敵，如《釋量論》中說：

**於刀割香塗，觀一切平等，說名為離貪。<sup>335</sup>**

因此，所謂「親朋、怨敵」的分別，都是屬自心顛倒錯亂之相。我們平常都會將所謂的怨敵與親友看成是永恒持久的。如果依此理，則怨敵與親友應該不會變。但事實卻非也，在《廣論》中士道修心思惟六苦的「無定過患」中，引《親友書》云：

**父轉為子母為妻，怨仇眾生轉為親，及其返此而死歿，故於生死全無定。即現法中亦復展轉，互為親怨。<sup>336</sup>**

可知當依「父轉為子母為妻，怨仇眾生轉為親」等文所說，思惟無論什麼關係，再好的親眷朋友，或者再恨的怨敵，都是轉變不定的；即使是現世亦如此，只要稍微觀察一下身邊的朋友、親戚等等，就可以看到很多冤親不定的事實，今天是好得要命的朋友，明天有可能因為利益相衝突時，一夕間就變成敵人。因此，太過分執著敵友分別的觀念是無有道理的。

<sup>335</sup> 《釋量論略解》，《補篇》，冊 09，頁 559 上。

<sup>336</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007 年），頁 162。

## 2.自他皆無自性

《廣論》引《集學論》所說：

**學自他平等，堅固菩提心，自他唯觀待，妄如此彼岸。彼岸自非彼，觀誰而成此？自且不成自，觀誰而成他？**<sup>337</sup>

我們常常是站在各自的角度去看待問題。例如，對同一個人來說，我看他是壞人時，但其他人就不見得也如此想法，如他志同道合的好朋友將他看作是好人，有人將他視作親友，但也可能有人將他視作怨敵，這種兩種完全不同的態度就像此山與彼山是相對的一樣。所以，若只執著在一方，作貪或瞋取捨分別是無道理的，因自他皆是觀待而成，均無自性。就好像此岸和彼岸，也只是互相觀待而成的妄覺而已，彼岸並不是有彼岸的自性，到對岸看時 又成此岸了。同理，自己也是沒有自性的，站在他方，觀看自己時又成了他。」<sup>338</sup>所以宗喀巴說：

**此說唯由觀所待處而假安立，全無自性。**<sup>339</sup>

譬如我認為很糟糕的人，別人並不一定認為這個人是很糟糕的，這個很糟糕的人純粹是從自己這邊安立，非從他方成立的，所以從一方的愛惡親疏去成立是不正確的。因此不論是敵人、朋友或者是討厭的人，都是觀待出來的；朋友不會永遠是朋友，敵人也不會永遠是敵人，因為他們全是無自性的。

### (三)思惟《供養上師儀軌》

在《掌中解脫》中根據《修心七義論》中說，次應依《供養上師儀軌》中所說來思惟：

**痛苦雖微終不歡，快樂縱多終不足。自他不二願加持，見他受樂心歡喜。**<sup>340</sup>

<sup>337</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁226。

<sup>338</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁226。

<sup>339</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁226。

我們對於所謂的「我」都非常愛護、珍惜，但對別人則不會，這就是因自他不平等所致。自他都想快樂，不要痛苦，兩者皆是平等，所以是沒有多大差別。

《掌中解脫》並指出《修心七義論》中「知母」、「念恩」、「報恩」及「增上意樂」、「菩提心」與前述的七因果教授中的相關所述內容無二致，但「悅意慈」和「悲心」，則強弱有差別，在七因果教授中只提到有情當過我母親的恩德，但《修心七義論》中則談到有情未當我母親時的恩德，這稱為「殊勝念恩」。<sup>341</sup>若心態轉變時，即代表著內心中已出現功德，看以下偈頌就明白，《三十八攝頌》第二十三偈：

**愛自即成眾苦因，愛他則是萬善根；生佛差別從此出，自他相換求加持。<sup>342</sup>**

愛自己即成眾苦之因，愛他人則是萬善的根本，凡夫與佛的差別就在於此，所以說理當思惟自輕他重，成立堪能自他相換之理！

經由仔細思惟上述種種因由，當作出決定：不論是從世俗或者是從勝義的理由來思惟，對有情生貪瞋分別之心而作取捨，是不合理且站不住腳；而且，這種分別心將為現世及後世帶來百千種痛苦的根源。因此，必須根除這樣的顛倒惡心。相反的，若為利益一切有情，給予有情樂及拔苦這樣的利他心，對現在與將來都會有非常大的大利益，所以當思：「不論有情對我是利益或是傷害，我都理應盡力斷除這個貪瞋分別親疏之心，而且在予樂及拔苦上必須做到毫無分別心！」故應如是思惟，以去除無知的障礙逆緣，在心中建立自他平等，一切有情皆平等無差別的決定見解。

這裡修的平等與七因果教授所修的平等捨不同，「七因果」中「知母」前所修之「平等捨」，僅僅是遮除對親友、中庸、怨敵的親、疏及貪、瞋的「平等捨」，

<sup>340</sup>第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫·菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁752。

<sup>341</sup>第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫·菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁752-753。

<sup>342</sup>釋日常開示：《菩提道次第廣論手抄稿》（台北：圓音有聲出版股份有限公司，2016年），冊20，頁196。

是與聲聞乘所共的「平等捨」；「自他相換」修的「自他平等」，就不單是指上述的「平等捨」，還要為一切有情拔苦、予樂，不分遠近親疏，自己和一切有情都想要快樂不想要痛苦，所以自己和他人都是一樣平等，是緣大乘心而修的平等捨，是大乘不共的。第十四世達賴喇嘛在《覺燈日光》中亦指出：「知母前所修的平等捨是無量捨，遠離緣親人的貪及緣怨敵的瞋，自他相換的平等捨是，自己與他人同等，沒有差異。」<sup>343</sup>

## 第四節 正修自他相換

在對於自他相換的法義內涵已有相當充分的信解，並且修自他換的障礙去除了，以及修起自他平等心之後，才談得上開始正修，而為加強此修法可再配合呼吸修取捨法，以悲心所緣修「取」，以慈心所緣修捨，助以發菩提心。捨的法門是來自《掌中解脫》、《修心七義》等，其中說應施捨身體、受用、安樂等給眾生。

### 一、修自他換之理

修自他相換的基礎主要是依我愛執特質，應捨我愛執之過而取他愛執之功德，以這樣的自他相換心為基礎來修，就《廣論》中大略歸納為六項來思惟修習：

#### (一)依止正念正知

由於貪愛的執著之力，生起我愛執，結果呢？從無始以來一直到現在都在生死輪迴中，受盡種種痛苦。由於我愛執，致自他二利悉無所成，而且受眾苦逼迫惱害。了知我愛執是第一大怨敵，所以應依止正念正知，勵力滅除它，將自利心轉換為利他心，則定早就成佛，圓滿自他一切利益了。

<sup>343</sup>宗喀巴造論，第十四世達賴喇嘛教授，蔣揚仁欽譯：《覺燈日光一道次第講授 成滿智者所願》（台北：商周出版社，2012年），頁187。

## (二)修一切有情成悅意相

數數思惟愛他勝利，生勇悍心，截斷棄捨有情之心，並對有情生起可愛悅意之相。《廣論》指出：

**如是數思愛他勝利，當由至心發生勇悍，棄他之心未生不生，其已生者令不相續，於他令發可愛可樂可意之相。<sup>344</sup>**

懂得道理之後能否轉心，就在是否數數思惟。若不懂道理，要思也很難；但懂了道理如果不數數思，仍是理無法入心定解。如果能精進思惟法義，經過不斷思惟串習，直至在心續中起確定而變轉心意，並起勇悍心強而有力的不顧一切，任何困難都將擋不住。若原本不管別人的棄他之心未生起，不讓它生起，已經生起應令它就此為止。如前面《入行論》所說：「**困難不應退，皆由修力成**」，<sup>345</sup>就是這個道理。

## (三)念有情恩德田

如何能生愛他如己之心？其因就是念有情恩、思惟利益，憶念有情對我的恩德，體會有情對我的饒益，看待有情如同看到肥沃福田般，只要在這福田上播種子就能得到現時及究竟一切利樂，如果對這個道理能產生堅固的定解，則對有情能生起愛執有情的心，對這個道理應該經常不斷的思惟。宗喀巴在這裡引《入行論》云：

**有情與諸佛，同能生佛法，如其敬信佛，何不敬有情。<sup>346</sup>**

有情跟佛是同樣地能生佛法，那麼既然能敬信佛，為什麼不能敬有情？實際上我們的行為對佛恭敬，但對有情卻無法做到如對佛一樣的敬愛。是因為不知有情於自己的恩德，以及無始以來串習愛自之故，又加上未串習念有情恩。《廣論》指出：

<sup>344</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁228。

<sup>345</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

<sup>346</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁228。

特緣有情乃得發心，為利有情始修諸行，是故成佛亦須有情，要依有情施等  
乃滿，當審思惟。<sup>347</sup>

緣有情才能夠發這個心。思惟有情苦，看見有情的苦，不忍有情苦，於是發心。發了心，進一步行種種行，利益有情，所以成佛必須要有情，也唯有布施等有情，才能夠圓滿所發願心。成佛亦須靠有情，這個概念當好好的思惟。

愚夫不斷地追求本身的利益，佛對於利益他人的事情，努力精勤不懈；一樣精勤努力，兩者結果卻天差地別；愚夫為自己產生的過患，佛為他人產生的功德，由前面的諸多思惟，已經很清楚明白，所以在內心中生起一定要自他換，把看重自己、愛自己的心去愛他人，把不管他人、棄捨他人的心去棄捨自己；我愛執是一切痛苦的來源，能愛一切有情才是一切功德的根本，所以發愛執有情，就是思惟有情的恩德，於自己成就增上生、決定勝所引起的作用。因此要將修習自他換作為心要。緣佛修信心、恭敬、供養，能成佛，緣一切有情修慈悲、佈施，一樣亦能成佛。因此，如果對佛須恭敬，則對有情也同樣應該要恭敬。

#### (四)布施自身諸善根

不執著自己的言說，不保護自己所有的東西，如此而修行，把自己的身體、財物，乃至所修諸善根，全部毫無保留地布施有情。而且布施時沒有一點點是為求得自己的利益，完全是為利他而做，因為這個東西是生死大怨家，唯恐送不出去。

也許很多人可能會如此想，我是我，有情是有情，這怎麼可能相換？其實，任何心行都是由訓練修出來的，所以《入行論》言：「**困難不應退，皆由修力成。**」<sup>348</sup> 關鍵在於接受的什麼訓練，心是緣起也是無常，因為無常所以可以改變。因此應將修習自他換作為心要。《入行論》云：「**久習不成易，此事定非有。**」<sup>349</sup>

<sup>347</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁229。

<sup>348</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁225。

<sup>349</sup> 寂天造，釋如石譯：《入菩薩行論》（台北：福智之聲出版社，2008年），頁47。

## (五) 利益或損害有情的因果差異

《廣論》中引《釋菩提心論》云：

世間善惡趣，其愛非愛果，皆由於有情，作利損而生，若無上佛位，且依有情得。人天諸資財，梵釋及猛利，護世所受用，於此三趣中，無非利有情，所引此何奇。地獄鬼畜中，有情之所受，苦事非一種，從損有情起。飢渴互打擊，及侵害等苦，難遮無窮盡，皆損有情果。<sup>350</sup>

《菩提心論》上說：世間的一切的，好的及不好的，沒有別的，都是看對有情做的是利益，或者是做損害。乃至於達到佛，所以成佛還要有情。佛為何成佛，凡夫為何始終在生死輪迴中受苦，可以說，成也是有情，敗也是有情？但最主要的關鍵，是在於這顆心如何看有情、待有情。

《令諸有情歡喜頌》中，首先對比殺生與放生而顯示因果差異：若殺害有情，以此惡業能牽入三惡趣，若救護將遭殺的有情，則能引生善趣並獲長壽。以此推及，若對有情不與取及佈施財物，或對其生瞋心及修慈悲心，也同樣分別能引生善趣與惡趣。<sup>351</sup>所以，損人就是損己，利人就是利己。

## (六) 思惟大乘二乘果報之理

《廣論》闡述大乘與二乘果報差別之理，指出：

諸聲聞等果報下劣，是由未能廣行利他，諸佛獲得究竟果位，是由廣利有情而生，應思此理，不應剎那貪著自利。<sup>352</sup>

諸聲聞果報為什麼下劣？因為不能廣利一切有情。佛廣利一切有情，所以獲得究竟佛果位。行者應思惟此理，不應有一點點剎那貪著自利之心。思惟：「以利他與不利

<sup>350</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁229。

<sup>351</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁229。

<sup>352</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁229。

他為因，會產生如是殊勝和下劣的兩種果。」對此獲得定解後，菩薩怎麼會有一剎那不行利他，而只安住自利呢？二乘人因為不緣有情廣行利他，故而墮入寂滅邊，其福慧資糧都不深廣。《寶性論》中說，捨棄利益眾生，是如來藏顯露的大障礙。<sup>353</sup>相反，大乘菩薩廣行利他，才圓滿如海的地道功德，成就無上菩提。

總之，欲成就現時及究竟利益，沒有比利益有情更快的方法了。所以，應將有情視同如佛陀般是非常殊勝的大福田，由衷愛護珍惜。依照前面種種道理思惟，以這樣去修心，不斷加以串習，俟修習成熟，自然可以自他換過來；如同從此山移到對面的山上(彼山)，而可以在對面的山生起「此山」的這個真實感覺。自他相換之量是，只要遇緣，不需要經由思考即能任運自然產生，這就代表已真正生起自他相換。

## 二、修取捨法

由前面種種思惟，在心中產生決斷心，將愛執心與捨棄心兩者生起的基礎—即自他的地位作相換或交換後，為了增強這一修法，應修以悲心所緣為主的「取」苦，和以慈心所緣為主的「捨」身，及受用、善根。熟練之後，再配合呼吸修「取捨」。另外為了不忘記這一修法，我們應在一切威儀中念誦文句來提醒自己。<sup>354</sup>《廣論》中並未述及取捨法，在《大乘修心七義》(以下簡稱《修心七義》)及《掌中解脫》均有談到此法的修習，以下依此來探討：《大乘修心七義》說：

「修世俗菩提心分二。一根本。二後得。根本者。論曰。雜修二取捨。此極重要。…。思惟彼等一切眾苦。皆入我身。將我身財三世善根。皆施彼等。令其增長安樂妙善。能得如是。…彼二乘風息。修出息時。自一切善樂。隨風施他。次入息時。他一切罪苦。皆入自身。」<sup>355</sup>

<sup>353</sup> 《究竟一乘寶性論》，《大正藏》冊 31，頁 828 下。

<sup>354</sup> 第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫·菩提道次第第二十四天教授》(台北：白法螺出版社，2004 年)，頁 391。

<sup>355</sup> 《大乘修心七義論釋論》，《補藏》，冊 09，頁 128 上。



《修心七義》所提修菩提心教授中，以自他相換為主，加以風息取捨修法，名為修心。觀修「慈心」及「悲心」，是配合「取、捨」作觀修。而「取、捨」兩者，「取」的次第是從「自己本身的痛苦」開始練習，對於將來可能要承受之苦，藉由觀想的力量將它取回給自身。待慢慢熟悉後，再練習觀他人之苦，取他人苦，否則若一開始，不先觀想「自己的痛苦」而先觀想「有情的痛苦」，用這種方式來修「取」，對初學者，有些內容是很困難的。對於有情所承受的苦及苦因，由修取來修習悲心。這裡特別強調「苦因」是因要去除苦，必須要去除苦的根源（也就是苦因）。如果沒有辦法去除苦因，藉由外在種種的因緣，「痛苦」還是會源源不斷的產生。

其中所以要練習「取」跟「捨」，其實最主要是要調伏自心的「我愛執」。練習「取」，是為摧伏心中的「我愛執」，所以應該將所要承受的「煩惱、業以及痛苦」取回來我們自己的心中。所觀想的次第，如地獄眾生般的一切集因苦果，像被利刀所割，成為烏黑的行相取回自己的心中，集中於「我愛執」上而完全的成熟。成熟之後，想到內心當中的「我愛執」因此而感到滿足，而被調伏，到最後消失在自先的心裡。《修心七義》云：「**取捨間雜修，先從自身取。**」<sup>356</sup>由於有情的心量有高也有低，有一些初業行者還無法接受取捨的修法，所以可以先從自身取。雖許多引導文中，先修「捨」，後修「取」，但依軌矩應先修「取」，或是單修「取」也可以。若不先取苦，捨樂則無大益。所以，應先著重悲心的所緣，起悲心令一切有情離苦。修「取」著重於所緣為「悲心」；修「捨」則是著重於所緣為「慈心」。<sup>357</sup>

### (一)取自身苦

通常一開始很難萌生取仇敵苦的心，所以可從自己開始修。<sup>358</sup>首先觀想我愛執於心中成一黑團，先取明天的苦，此痛苦就像用刀斬斷髮絲一樣，變成黑光相融入自

<sup>356</sup> 第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁468。

<sup>357</sup> 第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁384。

<sup>358</sup> 第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁385。

己心間的我愛執（若觀想有強烈感者，則應會有害怕恐懼之感），就是取的時候，並非讓苦消失、或者將苦擱置，而是確實明白的取到自己心間，此時若能生起恐懼感受，這是好現象。<sup>359</sup>可依次取明天、下個月、明年、此生或者下一世的苦來觀想。也就是上午可以取下午的苦而修，今日取明天的苦，同理應依次取來修習。若能如此思惟，縱無法真實取他人之苦，卻能圓滿福德資糧。等爛熟之後，甚至也能做到真正的取苦，如慈瑜伽師的故事。<sup>360</sup>

## (二)取受有情痛苦

觀想一切如母有情在自己前面，外表都現苦惱母親之相，苦呈黑氣相從她們的左鼻孔中出，進入自己左鼻孔，攻擊內心我愛執黑團；亦可取父母、親、中、怨等一切有情的苦來修。如此依次修習熟悉之後，便能將別人之苦及罪障等取受到自己身上。如果想進一步廣修，則可觀想熱地獄炎熱之苦與苦因，一切有情所有苦如刀斷，成黑光相，融入自己心間的我愛執中，且信解一切有情均遠離苦痛、淨除罪障，並發願其痛苦、罪障皆已全部成熟於自身。如此依次觀想寒地獄、餓鬼、畜生、人等六道有情，一直至十地菩薩(所知障)的一切苦與罪障等取到自己身上，如此取有情苦而修習。

## (三)施捨有情予安樂

修「捨」時，觀想前生布施所生之善果呈現白光相從右邊鼻孔出，變成所需之受用，同時自己所有的食物、房地產等一切受用，也都變成如虛空藏，施予有情，可以從熱地獄、寒地獄…依次而修。

<sup>359</sup> 第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫－菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁385。

<sup>360</sup> 《道次第傳承上師傳》中記載道：「某日上師講法，旁人以杖擊犬，師大聲叫痛跌到地上。眾人見犬無恙，以為上師欺誑。師示以背，犬遭擊處杖痕顯然，眾乃信服。」

- 1.捨自身：觀想自身變成如意身，並能變化出想要的所有事物，如將熱地獄變成如淨土般的清涼，使地獄有情轉變成暇滿人身。
- 2.捨受用：觀想自身變成如意身，能變化出如虛空生出一切資具，布施有情得飽足。
- 3.捨善根：觀想自身心續中的聞思修三慧、戒定慧三學等等善法諸善根，及未來即將累積之善根，呈白光相從右鼻孔放出，進入有情左鼻孔融合，一切有情由此在相續中殊勝地道斷證功德，從而成佛。

簡言之，「取」分三次：取輪回苦果、取苦因業與煩惱障、取所知障；「捨」也分三次，捨自身、捨受用、捨善根，依次與三次祈禱合修。如果有興趣也有時間，可修「取捨」乘風息之法氣。<sup>361</sup>

#### (四)配合乘風息修取捨

乘風息之法<sup>362</sup>係取自雍增·墀江造，仁欽曲札譯的《修心取捨所緣廣略修法》：「取」時吸氣；「捨」時呼氣。此乘風息法一開始較難以掌握住，但如經過不斷練習自然能運用之後，因風心同轉關係，則會成為自他相換菩提心易生起的極大助緣。當對「取捨」所緣較熟悉時，即按照《修心七義》根本文所說：複令乘風息：「呼氣時配合修「捨」，吸氣時配合修「取」。」<sup>363</sup>

- 1.吸氣時配合修「取」，觀想一切如母有情之苦及苦因成黑氣相從有情的右鼻孔出進入自己的左鼻孔攻擊心中的我愛執的黑團。
- 2.呼氣時配合修「捨」，可分三部分來觀想：
  - (1)觀想自身變成如意身，呈白光相從右鼻孔放出，進入如母有情左鼻孔與其融合，使地獄有情轉成暇滿身。
  - (2)觀想自己過去生布施所生善果，呈白光相從右鼻孔出，如同虛空藏一般出生一切

<sup>361</sup> 第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫－菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁466。

<sup>362</sup> 第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫－菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁464。

<sup>363</sup> 第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫－菩提道次第第二十四天教授》（台北市：白法螺出版社，2004年），頁386。

資具，施予有情得飽足。

(3)觀想自身心續中的聞思修三慧、戒定慧三學等等善法諸善根，及未來即將累積之善根，呈白光相從右鼻孔放出，進入有情左鼻孔與其融合，一切有情由此生種種證德。

上述所緣修法主要是針對苦惱有情，是普通的修法。再配合緣《供養上師儀軌》中所提偈頌：

**惟願大悲師加持，凡母眾生罪障苦，今皆成熟於我身，凡我所修諸樂善，悉施眾生令享樂。<sup>364</sup>**

思惟時，可依《廣論》中士道三苦作思惟一苦苦、壞苦、行苦。因此，必須先能了解三種苦的體性及分類，並且從緣念地獄道、畜生道、餓鬼道等三惡道而修習，將自己所累積的一切善根都布施給有情。觀想一切如母有情的痛苦罪障，在此時在我身上成熟，包含罪、障、痛苦等等，苦果、苦因、所知障都在裡面，把我的身受用、善根、安樂全部供養給有情，讓有情具足安樂求加持。

這個修法有分一種細緻的修法，有一種屬中等的修法，中等修法又分三個層次來修：最初的修法是觀想所有罪障痛苦從我左鼻孔進入，所有身修善根從我右鼻孔化成白煙或者白光出去。這裡將之分為苦果、苦因、所知障三項分別觀想：(1) 苦果：把眾生的苦果吸進來，地獄、惡鬼、畜生、非天、天等正在領受的種種痛苦，或者人的生老病死等痛苦都化成黑煙，從我左鼻孔進來，而我給他們「身」，這個人身化成白光白煙給他們。由於我布施故，他們從三惡道，從地獄道、餓鬼道、畜生道變成人身，獲得一個暇滿人身，做這樣一種觀想。(2) 苦因：有情所以會到三惡道，最主要是煩惱，苦因是惑集、業集，以煩惱障為主要。所以把眾生煩惱障以及全部所知障化成黑煙吸取過來，把吸進來的苦因觀想成閃電般將內心的我愛執擊碎。(3)

<sup>364</sup>第一世帕繡喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁769。

所知障：相對要給有情的是我的善根，因所知障讓我不能成佛。這修法從三惡趣有情一直到十地的菩薩都可以修(十地以下菩薩未斷所知障)，這個修法唯一不能修的是對上師及佛不能修，因為祂們已斷所知障，把聞思修及戒定慧的善根都給眾生。因為如此，都得到圓滿佛果位，做這樣觀修。

更廣的修法要一道、一道來修，地獄道修習一遍，餓鬼道修習一遍…人道修習一遍…，這是更細緻的修法。這裡自他相換法門只是簡要的略說，如果需進一步了解，可以參考修心的書籍，如《修心日光論》、《修心甘露藏》等等。

### 三、策勵修菩提心

修自他相換正修的第三階段是策勵正發菩提心的修習，歸納從三方面著手：

#### (一)當愛樂修習大悲

《廣論》指出：

**是則專住利他及菩提果，亦見是從菩提心苗之所出生，此心根本見為大悲，故諸佛子愛樂修習。若多修習令其堅固，則能任運趣極難行諸廣大行。<sup>365</sup>**

是故，專注利他行及大菩提果二者，也是從菩提心苗芽所生，又見菩提心之根本為大悲，如果能夠數數修習，使大悲堅固，則能任運趣入極難行的諸廣大行，所以諸佛子應樂修大悲。

**即前論云：“悲堅為根本，菩提心苗生，專利他覺果，諸佛子應修。<sup>366</sup>**

《釋菩提心論》云：以大悲堅固為根本，能出生菩提心的苗芽；以菩提心苗芽，能夠趣入專一利他以及成就菩提的佛果。因此，諸佛子應當著重修持大悲。

這裡宣說了兩層的因果：第一層以大悲為因，生起菩提心；第二層以菩提心為

<sup>365</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁229。

<sup>366</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》(台北：福智之聲出版社，2007年)，頁229。

因，趣入利他行、成辦佛果。修持大乘法，首重了知根本，然後於根本上修。大乘菩提心的根本是大悲，所以應著重於這個根本，在這個上面反覆不斷的修持，自然能引生後後之究竟果。一切皆由串習而來，無始以來根深蒂固的自私自利的心，也是由串習而來的，所以利他心同樣可以經由串習而得而堅固，能做到不顧自己，完全以眾生利益為要。

《普賢行願品》中說：「譬如曠野沙磧之中，有大樹王，若根得水，枝葉花果，悉皆繁茂。生死曠野菩提樹王，亦復如是，一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為花果，以大悲水饒益眾生，能成就諸佛菩薩智慧花果。何以故？若諸菩薩以大悲水饒益眾生，能成就阿耨多羅三藐三菩提故。是故，菩提屬於眾生，若無眾生，一切菩薩終不能成無上正覺。」<sup>367</sup>

大悲心為菩提心之根本，發菩提心前必定先有大悲心，才能生起菩提心，那麼當如何修？阿底峽說：「必須從最初的次第開始修習」<sup>368</sup>這話已包括了從下士道、中士道、上士道，至修菩提心為止的所有次第。如《廣論》中說：

**修共中士一切所緣法類，如共下時所說共法，此亦應取。<sup>369</sup>**

要生起這樣的大悲心，必要先在中士夫的出離心上，有非常好的修習，否則很難產生。對出離心的修習如果不夠深入，即使對一切有情慈心，但有情在輪迴所受的苦痛不會有深刻感覺，不會生無法忍受之感。而要有出離心，在修習共中士道之前，則必須修習下士道法類，如思惟三惡趣苦及業果等等。

由上，不論是《廣論》指出，專注利他以及菩提果，是從菩提心苗所生，此心根本是大悲，或者是《普賢行願品》中以樹根、水、花果，比喻大悲如同樹根所需

<sup>367</sup> 釋迦根讓著：《正覺之道·佛子行廣釋》（台北：樹林出版社，2016年），頁185。

<sup>368</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁230。

<sup>369</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁155。

要的水分，一切眾生如樹根，諸菩薩只要對眾生不斷的澆以大悲水，必能成就諸佛菩薩智慧花果。或者在《釋菩提心論》中說，大悲是菩提心根本，能生菩提心苗芽，反覆不斷的修習大悲，使大悲堅固，能趣入專一利他，成就菩提佛果。無非都是要告訴行者們應愛樂修習大悲，並著重多串習修大悲，才得以使大悲及菩提心堅固。

## (二)諸賢教言引發定解

宗喀巴引諸賢教言：

### 1.朗日塘巴

朗日塘巴說有十八種人方便，也就是在發願菩提心後，所做的任何事，都會想學習如何去利益有情，利益有情有眾多的方便；一種馬方便，馬方便是謂以菩提心要調伏的怨敵唯有我愛執一種。對此，《四家注》的解釋很貼切，即：「人方便」如同愛護親友，菩薩的親友一切有情既然無量，愛護彼等的方便也就無量。「馬方便」如同降伏怨敵，真正的怨敵唯一是我愛執，故「馬方便」也只有一個。<sup>370</sup>

### 2.大瑜伽師與種敦巴

引大瑜伽師與種敦巴之對話：

**瑜伽師謂善知識敦巴云：「我有風息平等轉等，如此如此三摩地。」答云：「汝修縱能耳邊擊鼓不可破壞，若無慈悲及菩提心，猶當生於晝夜應悔之地。」<sup>371</sup>**

這段對話主要是說，如果沒有慈悲和菩提心，即便成就三摩地，未來世還是將會受生再無暇無色等處。<sup>372</sup>達賴喇嘛也說：「生起菩提心不一定要有真正的奢摩他和毘婆舍那，可是卻必須依止止修與觀修，觀修就是思惟的修行，止修就是專注的修行。止修就是奢摩他的隨順，觀修就是毘婆舍那的隨順…如同菩提心，當然生起菩提心之前先獲得真實止觀的也是有，不是沒有，但是生起菩提心一定需要真實止觀嗎？

<sup>370</sup> <https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=4923> 檢索日期：106.10.20

<sup>371</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁230。

<sup>372</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁230。

不一定。」<sup>373</sup>

### 3.康壘巴

**我等於覺沃有情顛倒行事，有情於我等亦當如是行。**<sup>374</sup>

這段主要在教誡若於有情顛倒行事造作不善業，有情也將會以不善業還報。

#### (三)當依種種方便發心

在任何時，應反省觀察自心：是否在向這條路上走？想辦法策發大菩提心。若已生起，繼續努力。若還沒有生起，也不可停止，那麼應該如何勤修？最重要的是修學以下三件事情：

##### 1.親近善知識

善知識分兩部分，就是尊長善知識及同修善知識（也就是僧伽團體）。應時常親親近開示修菩提心法的大善知識。

##### 2.與同行善友共住

常常與修心道友共住一起。在菩提道上，必須有同修同行善知識，互相砥礪，彼此一同學習，同舟共濟。尤其是一個菩薩行者，同修同行善友更顯重要。

##### 3.研閱無垢經論

應時常閱讀顯示菩提心法的經論，佛所講的經，及菩薩、大祖師所造的論、疏等等。現在有太多太多有關佛法入門的書籍，這些書籍對於一位剛修學佛法的初學者而言，種種善根可以，加上文字淺顯易懂也容易了解；但如果想要深入，僅憑這個是不可能，而菩薩、大祖師的各種論著，都是根據其在這條菩提道上實際修行信解行證的經歷、經驗而寫，將佛、菩薩及大祖師們寶貴的事實經驗，也就是「證果」，奉為主臬，如理而做。勤奮地修習發心之因，一切時處勤修，且恆常無間。

<sup>373</sup>宗喀巴造論，第十四世達賴喇嘛教授，蔣揚仁欽譯：《覺燈日光—道次第講授 成滿智者所願》（台北：商周出版社，2012年），頁22。

<sup>374</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁230。



實際上，以上這三樣事是分不開的，了解道理時，可一一分開說明，行持則三樣同時進行。若能如此修心，則必能播下圓滿的種子。這確實非小事，理應歡喜修持。如此，那麼應對菩提心須達到何種程度的歡喜呢？以下引阿底峽尊者教言說明。

**如大覺窩云：「欲趣大乘門，覺心如日月，除暗息熱惱，勵劫亦令生。」<sup>375</sup>**

如阿底峽所說：若想趣入大乘之門，對於如日月般能遣除黑暗、息滅熱惱的菩提心，即使努力修持一大劫，也要令之生起。這是特別教誡菩提心未生起，乃至已生起，應該如何勤修其發心之因。

#### (四)兩種修學菩提心方法合修

「七因果教授」與「自他相換」這兩種方法是由佛陀賜予彌勒、文殊等人傳下來，修其中任何一種均能生起菩提心。後來在《菩提道燈論》中，阿底峽從金洲上師傳授得到這個教授並作解釋。雖然舊噶當派廣傳七因果教授法，自他相換教授當時則作為「密封法」密傳。宗喀巴接受了有關本法的所有傳承，並將兩派教誡結合傳授。<sup>376</sup>自他相換來自寂天的傳承。在寂天的《入行論·禪定品》中詳細說明自他相換修法。宗喀巴則在《廣論》中整理出清楚理路。《掌中解脫》中說：「七因果修心之中不包括自他相換修心；自他相換修心中則包含了七因果教授的全部。」<sup>377</sup>

《廣論》在說明這兩種菩提心修法的教授時是分開教，但實修時應該合起來修習，在《廣論》中修習自他相換法時指出：

**能發如是愛執有情，其因謂當念彼恩德，或見於自所作饒益。此復猶如見諸  
沃田善植種子，能結眾多上妙果實便極珍愛。<sup>378</sup>**

<sup>375</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁230。

<sup>376</sup>第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫—菩提道次第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁721。

<sup>377</sup>第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫—菩提道次第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁724。

<sup>378</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁228。

怎麼樣能生起這種愛執有情的心？其原因在於應憶念有情對自己的恩，或者見到並體會到有情對自己所作的饒益，這個情形就好像看到一塊肥沃田地，只要好好地種下種子，就能結出很多上妙的果實，想到這樣對這些田地，也就是這些有情自然會生起極珍愛的心。所以這裡也是必須念有情恩，並將一切有情修成為悅意相。

帕絳喀在《掌中解脫》中，也有以淺顯易懂的語言，敘述七支因果與自他相換結合的修法：兩種菩提心合而為一的修法，總結說：有十一種所緣：也就是先修「平等捨」、「知母」、「念恩」與「殊勝念恩」、「報恩」，再修「自他平等」、「由眾多門思惟我愛執過患」、「由眾多門思惟他愛執利益」；以真正的自他相換心為基礎，分別配合悲心與慈心所緣，分別修「取」、「捨」；之後當作觀察修而思惟這個所修的取捨不過只是一種想像，實際並未能成辦他人利樂，於是想若要實際達到這一個目標必須生起親自承擔這個責任的「增上意樂」，因此引發生起菩提心。<sup>379</sup>雖然依七因果教授修已能發心，若能再加修自他相換法，則能更迅速生起菩提心，發猛利菩提心。

以上合修法，其中念恩部分有差別，七因果教授的念恩，只提到有情作為我的母親時，必須念有情的母恩，合修法再加一個「殊勝念恩」是指有情不作為我的母親時，對我還是有恩的，譬如，如衣、食、住、行以及工作等等安樂，都必須依賴有情才能獲得。基本上七因果教授比較沒有用到深奧的見地，自他相換是會用到很深的見地，所以這曾經是密傳。

#### 四、可能遭遇之困難與解決方法

修七因果教授與自他相換這兩個方法，都非常強調大悲心，而非一般悲心；但不論悲心或大悲心，都與苦有關，悲心是透由思惟自己之苦而引生出離心，再推己及人而不忍他人受苦所引發出來的，而且應是屬於比較負面情緒的，兩者差別在於其所緣對象的廣狹不同；所以在觀修這些法類時，若智慧及資糧沒有相對跟著提升，

<sup>379</sup> 第一世帕絳喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫－菩提道次第第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁778-779。

就有可能會發生問題。依據公元五世紀說一切有部的《俱舍論》以及上座部的《清淨道論》說法，四無量心修習目的主要就是在對瞋恚、惱害、不樂（或嫉妒）以及貪、瞋等分別對治。如《俱舍論》云：

**無量有四種，對治瞋等故，慈悲無瞋性，喜捨無貪。**

**此行相如次，與樂及拔苦，欣慰有情等，緣欲界有情。<sup>380</sup>**

《清淨道論》亦云：

**慈是多瞋恚者之清淨道，悲是多害者之清淨道，喜是多不樂者之清淨道，捨是多貪者之清淨道。<sup>381</sup>**

除對治此等之外，對於終日觀身不淨、觀受是苦的行者，如聲聞行者而言，適時修習慈悲喜捨等四無量心禪法以平衡內心觀修不淨與苦的負面心續，實有其必要性，否則可能導致因長時觀修負面法類致心情過度沮喪與憂鬱，甚至厭惡這個身體及世界而自殺。在《雜阿含經》亦說，有些修不淨觀的比丘，由於極厭惡自己的身體，居然持刀自殺，或者服食毒藥、上吊等等，如《雜阿含經》云：

**諸比丘修不淨觀已，極厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或繩自絞、投巖自殺，或令餘比丘殺。<sup>382</sup>**

甚至有多位比丘自殺，嚴重時，更有多達六十位比丘還請鹿林梵志殺自己而身亡的事，這真是匪夷所思、駭人聽聞。如《雜阿含經》云：

<sup>380</sup> 《俱舍論》，《大正藏》冊 29，頁 150 中。

<sup>381</sup> 《清淨道論》，《南傳》冊 68，頁 160 上。

<sup>382</sup> 《雜阿含經》，《大正藏》冊 02，頁 207 中。

有諸比丘厭患身者，皆出房舍，語鹿林梵志子言：「我未得度，汝當度我；我未得脫，汝當脫我；我未得蘇息，汝當令我得蘇息；我未得涅槃，汝當令我得涅槃。」時，鹿林梵志子即以利刀殺彼比丘，次第，乃至殺六十人。<sup>383</sup>

不淨觀是對治貪欲的良方，但是使用不當或過度修行，也會引起負面影響。同時佛陀教示比丘們從此而後，應修「安般念，樂淨觀樂喜觀」，做為對治不淨觀所造成的不良後果。佛陀教導不淨觀是要比丘不要貪戀自身，行中道，並非要比丘厭世而了結生命。

有人質疑佛陀是否不反對在一定情況下自殺的種種說法，這裡非本文探討的範圍，對此不再多做論述。這裡主要是在修習七因果教授及自他相換時，皆應先修習《廣論》的共下士道、共中士道之後，才進入上士道修習發菩提心，所以在共中士道修習時，應特別注意苦諦相關的觀修，以及小乘非常重視的五停心觀觀修，但這也是修大乘的基礎，以避免因整日觀苦觀不淨身到強烈厭世而做出不當之事，勿以為結束自己的生命就能遠離塵世的紛紛擾擾。

凡夫因無始以來的惡習氣，心常非常粗猛利的隨煩惱轉，若粗猛煩惱未降伏，根本無法進入深細的修行，粗猛的煩惱，因不同根性，現出來的行相也不同，有貪特別重的，也有瞋特別重的，貪、瞋、癡、慢、疑，這個力量都非常強，那怎麼辦呢？貪者修不淨觀。如釋日常在《廣論》手抄稿第十三冊中也指出，不淨觀，真正觀起來對這個身體的厭惡，感到無比地厭惡。佛世時的公案，佛啊，教導大家修不淨觀，結果觀起來的時候，不但對身體、飲食等等一看見就無比地討厭，乃至於男女所有的東西都討厭，受不了，那麼怎麼辦呢？<sup>384</sup>當然不是為厭離此而採取結束自己生命的錯誤激烈方式，是的，要厭離沒有錯，但厭離的目的並非指離開、脫離就

<sup>383</sup> 《雜阿含經》，《大正藏》冊 02，頁 207 下。

<sup>384</sup> 釋日常：《菩提道次第廣論手抄稿》（台北：圓音有聲出版股份有限公司，2016 年），第十三冊，頁 173。

好，厭離的主要目的是還有待更遠的目標去完成，宗喀巴在《廣論》的「上士道的布施波羅蜜」中引《月燈經》云：

**此腐爛色身，命亦動無主，如夢如幻化。愚夫由貪此，造極重惡業，而隨罪惡轉，不智被死乘，當往那洛迦。」此說身不潔淨。<sup>385</sup>**

又引《集學論》云：

**如是我身心，一一剎那滅，若以無常身，垢穢常流注，得常淨菩提，豈非獲無價。<sup>386</sup>**

《集學論》說明平常對這個身心貪著難捨，現在正確了解了，雖然這個身體是一無可取，骯髒不淨且無常迅速易失，卻因貪著它而造下種種惡業，是一切髒垢罪惡聚集而成，一直在生死中流轉；但它卻有一個好處，就是用它來修學佛法，要修行沒有它還真不行，而且必須經由修習要把顛倒的身心轉過來，原本的「無常、苦、空、無我」轉變為「常、樂、我、淨」，如此這個人身將變成無價之寶，所以說「暇滿人身寶」，以此策勵自己猛省回頭，因為「難得易失」，必須珍惜這個身體用來修行做這個最有意義的事，而不是平白就丟掉它；這是在修上士道的自他相換之前可能會遇到的困難。

另外為再加強修自他換而修的取捨法，對於此，有的人可能會產生疑問，我們常說：「自作自受，各人造業各人擔。」如《大寶積經》中有一段偈頌曰：「假使經百劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」<sup>387</sup>《涅槃經》也說：「深思行業善惡之報，如影隨形，三世因果循環不失，此生空過後悔無追。」<sup>388</sup>都說明所造業不失，自己造業自己受的道理；善有善報、惡有惡報的概念，是世上許多宗教所共許

<sup>385</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁263。

<sup>386</sup> 宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁264。

<sup>387</sup> 《大寶積經》，《大正藏》冊11，頁335中。

<sup>388</sup> 《大般涅槃經》，《大正藏》冊12，頁900下。

的。在《孟子》(離婁篇上)第八章也如此說,太甲曰:「天作孽,猶可違;自作孽,不可活。」自他相換所修的取捨法,是取他人之苦由自己承擔,為他人代受業苦,如此是不是與經相違?這並不矛盾的。可以這麼說,就像一位病人遇到良醫而治好病苦,這也是由於自己往昔所造善業已成熟所致。同理,大德祖師修自他相換,能取眾生苦並將自己的善樂給予對方,這也是對方以前所造的業報成熟緣故,就業果來說並沒有違背;也就是行者修自他換的悲心與對方業報成熟二者因緣和合所產生的結果;所以說這種修持也都是緣起法。一切法都離不開業果,有些較特別的人有特別的願力及業力或者修行到達一定程度,可以做到取受對方痛苦、疾病等,所以一般人是沒辦法持續做到這種取和捨的修行?自他相換法以前是密傳不公開,這有兩個原因:(1)不是這一類的法器不傳。(2)智慧不夠不傳。<sup>389</sup>要能「真正理解自他換」需要空性,此法講到最後是非常重要的空性,在這裡認為可以這麼說,亦唯恐行者為急於想迅速獲得這個殊勝果報,由於不了解應必須準備的條件,若尚未具備而冒然盲目修煉此法,很可能導致傷害,因此不隨意公開傳授。但後來經由寧瑪派切喀瓦將此法傳給很多癩瘋病人,這些病人因修習此法,居然獲得痊癒所以又名「癩瘋病治法」。切喀瓦感到此法密傳實可惜,所以便為大眾普傳,至今已變成公開傳授了。有關這部分的深入不是本文所要探究的,所以不再繼續探討。

但這裡有一個問難,就是修此法對行者是否可能會受到傷害?這個議題在此補充約略簡單說明及論述探討,這也是修此法可能會發生的難點。因為有人疑議,在修自他相換時產生一些不適提出問題:(1)吸取對方之苦後,當如何轉化之?因為現在不舒服渾身難受。(2)一個朋友發燒有病,在他身邊作自他相換,後來自己也得了病,應該如何看待這個?這應該是有沒有正確領納「取捨法」修心要旨所引起的過患。那為什麼會感到難受?這可能在修習時有所偏差,自我把這些取進的苦仍執為實有的心理作用,所以說應需有空性基礎再修此法就顯得很重要了,當然這也涉及到心量問題。所以,前面平等的慈心悲心的量是非常重要的,當你一心一意为眾生時,就

<sup>389</sup>第一世帕繃喀仁波切教授,仁欽曲札譯:《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》(台北:白法螺出版社,2004年),頁466。

能不顧自身安危，不再執著自己，不會再懼怕，當吸入再多病氣不會成為禍患，反而會生起純然的喜悅，這是此法的殊勝特色。真正修自他相換菩提心者，不會得病，因他毫無恐懼與懷疑，當把他人的痛苦轉到自身，當成快樂般歡喜接納，所以不會有產生疾病的可能。

有關前本節第二點提到的「慈瑜伽師的故事」是出自《菩提道次第師師相承傳》慈瑜伽師的傳記中所說，與問題(2)頗相似幾分。為何有這種現象？這需從心理和身體的兩種因素區別開來說。若從身體因素來看，用杖打犬造成傷害應該是狗；但是從心理因素來看，因修者的心量強而集中在哪裡，全身的風就會集中在哪裡，比如我們非常專心某一個點時當身體某處遭受割傷時，有可能沒有發覺，或內心移轉它處，沒有多想此處，反倒不會有痛覺等，這個道理是一樣的。當然，除却心理因素外，若是感染而發炎致生理、病理上的自然反應，是另外一回事。其實這個病是自己心理集中在此處而起的作用，心念覺得把他的病取來一定會得病，有了這種心理，就是我愛執在作祟，所以導致疾病。反之若有更廣闊的胸懷，高興接受它，反而就不會病了。又若修自他相換又害怕得病，那就真的會得病了。<sup>390</sup>所以在了解一切惡緣的根由都是由我愛執而來，就會明白自己所欲的惡果消盡之因，也是取受的有情之眾苦在自己身上成熟的表現時，此時應會心生喜悅。<sup>391</sup>同理，當狗被打，慈瑜伽師所以會痛，是因當看見狗遭杖打時，在集中心力取苦之際自然的視為自身之痛，全身風集中起來，因而有痛的現象，這也是慈瑜伽師修成自他相換菩提心的證明。於此，認為是修自他相換大悲心的心量到達極至的作用，可以抵擋一切恐懼懷疑，當然前提應必須有空性基礎。譬如：在《賢愚經·佛始起慈心緣品第五十六》中云：佛在因地修行時，發心代拉車同伴受苦，結果因此得以脫離地獄，受生在天界。還有一世因為違背母命，推倒母親，因造此惡業而到地獄，在業報已成熟時，由於憶念眾生而生起悲心：「眾生犯下過錯實在是太多了，希望眾生的業報都在此時由我來

<sup>390</sup><http://www.xiaba.org/ShowFAQ.aspx?faqId=163> 檢索日期 106.12.16

<sup>391</sup>第一世帕繃喀仁波切教授，仁欽曲札譯：《掌中解脫－菩提道次第二十四天教授》（台北：白法螺出版社，2004年），頁771。

承受吧！」頓時脫離地獄之境。<sup>392</sup>還有前面提過的癡瘋病，在伽喀巴的時代，有許多癡瘋病患者，當時是不治之症，但因為修自他相換，有的甚至僅僅經過一晝夜的觀修就獲痊癒，由此可知，此法的力量是多麼的殊勝！

又個人在地檢署服務，偶會與同事談起與受害者或家屬訪談之事，同事說，因職務需常與犯罪受害者或家屬做訪談並協助相關後續事宜，通常都是站在傾聽者的角度，時有受害者家屬宣洩激動憤怒的言語或者悲悽、哀傷、抱怨等，又因同事是一位很有熱忱又有愛心、悲心的人，所以頗獲被害家屬的信任，但長久積累下來，同事本身心理也會受到這些負面情緒所影響，時而也需要做適當的心靈正面療養，否則自己的內心也會常不覺知的跟著低沉而憂鬱。這是世間通常的案例，包括心理諮商師等也可能會有此情形，只有一般的悲心、愛心是很難抵擋得住長期在這種負面情緒薰習中，又加上凡夫的我愛執，這種情況下當然很容易被這種負面情緒所感染傷害。

## 小結

自他相換法是一個幫助降伏我愛執，把「愛己捨他」換成「愛他捨己」，增長利他心的一個方法。自他相換的觀念和一般凡夫的想法差距相當大，修行關鍵在我愛執轉為他愛執，應認識一切過患都歸咎於我愛執，並反思一切勝利都歸功於他愛執。在自他平等的基礎上致力修持我愛執與他愛執這兩種心的互換，此法是涵蓋七因果教授的全部，修起來相對的會比較堅固。因此，凡夫想要有能力做這種修持，當常思：「過去佛陀於凡夫時，和我一樣在輪迴中，因佛陀以愛他為重，愛自為輕，因此能圓滿自他二利，終究成佛；我卻只顧自利，結果非但無法成就自利，至今仍淪落在這裡流轉。」以這樣思惟兩種愛執的功過，可以幫助修習兩種愛執的相換。

---

<sup>392</sup> 《賢愚經》，《大正藏》冊 04，頁 439 中。



另外對於厭患我愛執的過失應夠強烈，愛他執也要強烈，當了解空性時，原來我愛執一直在生死當中損害自己，因為自利念頭，以致疲勞無盡而且引生的居然是痛苦，若能勤做利益眾生的善業，那麼早就成佛，得到佛圓滿的快樂，這樣的思惟所建立的觀念，自然能引發朝想修、當修、肯修的念頭方向走。大乘教法的核心在利他、在菩提心，視眾生的利益最為重要；此理應數數在內心思惟、串習起定解，決心棄捨我愛執，轉為他愛執，故應常憶持發願，勵力精勤修他愛執，則能發自內心樂修習。且為增強這個修法，再配合修取捨法。只要能如理地肯照著去做，不斷串習，精勤不懈，則定願修、定能修，定可換。唯有利他，生起他愛執心，才能真正對治我愛執，發真正菩提心。



## 第六章 兩種菩提心修學方法的現代實踐意義

無論是以「七因果教授」或「自他相換法」修學啟發菩提心，其過程及目標都是在學習佛性來助益眾生，在這個學習過程中是將許多個人感覺融合一起，包含對他人的關愛和慈悲所展現出來的感謝、感激、憶念，以及深刻的感受，還有將心導向堅固決心以盡最大能力擔負起幫助眾生之大任。所以佛的教法不只是一種道，一種修習而已，這些法還是在淬鍊一個修行者的心智，使其漸次達到最高境界。佛法甚深難思量，但「法」確實是有多方面的大功用，不僅於個人、於現代社會，應賦予昇華智慧及和平使者的重要地位。

### 第一節 啟發成佛的信心

修學發菩提心就是在引導要修的這個「心」朝想要的方向去，依正確方法學習思惟其意趣從而修持，變成為所想要的「為利有情願成佛」這樣的任運心識之境，這是必須不斷地思惟、觀察，需要很長時間以串習力徹底地轉變心識。就前面幾個章節所探討的菩提心觀修進程，看似不容易，但只要依正確修學次第，一步步修習，修到某一個程度純熟之後，那時意識就能轉過來，亦即能引發菩提心。而這個發心方法其實都與日常生活息息相關，修行就在生活中，修行本就離不開世間道，隨時隨地都可以修。我的恩師日常老和尚曾說：「一切佛菩薩無一例外，皆從凡夫時把握正確方法，一步一步走上成佛之路，絲毫不能勉強而行或越級而行。」<sup>393</sup>佛是如此依正確方法而修成為佛的，只要有信心，在對的方向精進努力，自有水到渠成之日。

「七因果教授」是依知母、念恩、報恩、慈、大悲、增上意樂及菩提心等次序漸進而修，其引生菩提心的因素最關鍵在大悲心，苦是引生大悲心最關鍵的前行因，這個苦從哪裡來？就在一切處，只要稍微觀察身邊的人事物，莫不是與苦相關連，話雖如此，但眾生通常不會有太大的感覺，唯有由對輪迴的苦、集多加思惟，才能

<sup>393</sup>轉載自 福智佛教基金會 <http://www.bwmc.org.tw/> 檢索日期：106年12月18日。

生起對苦深刻的認識與覺受，才能在這個基礎上修習生起出離心，進一步緣眾生苦引發大悲心。只要做到前前因，則能引生後後果；而且這些思惟的法類在身邊都垂手可得，只在於自己想不想修，所以只要能生起希求之心，也相信自己能做到，則發菩提心是指日可待。

「自他相換法」與一般凡夫想法差距實在非常大，要做到其實是非常的不容易，所以有一說是利根者能修，但是現在做不到無妨，可以將它作為修行的目標。那何時才能真正達到這個目標？只有是在登地以後才可能。當證入第一地，就破除我執了，此時不會再在乎自己，所以自他相換能夠完全做到。在此之前，一介凡夫，真正想做到自他相換，確實是不簡單，因為自他相換修法是最偉大的思想。放眼古印度宗教、西方宗教等等，它們之中根本沒有這個思想，古往今來，只有佛陀宣揚倡導了這個思想。《入行論》中也講過：「一般凡夫對於無私利他的心行，不但是想不出來為了他人，即便說是為自己，也連做夢時都不曾夢到。」這是因為此高大的思想和凡夫的自私心實在是差得太遠了。但是現在的關鍵，不是達不到標準就不去做，而是有沒有在往這個方向努力。思惟一下？很多人不但做世間法是為自己，連出世間的修行也常都是以自己為主，這才是當今修行大乘法的最大障礙。儘管現在可能不容易完全接受這個思想，但仍要往這個方向努力，大乘菩提道本來就是需要長時間並一步一步走上去的。而所謂的往這個方向努力，就是指修習自他相換等菩提心修法。

其實，修行是一種鍛煉。譬如，音樂家在開始訓練，能一下子就達到最高境界？絕對不可能。只有經過長時練習，最終才能實現理想；同樣的，現在就是修自他相換也是從開始到最終達到標準，肯定需要一段長久時間，因此從開始做起，就要持之以恆，這才是最關鍵的。「修自他相換法」是將「珍愛自己的心」轉換為「珍愛他人的心」，也都需靠有情才能對境修習；凡夫心總是對自己慈悲，所以對他人要生起真正的慈悲心就不容易，但透由相換法轉為他愛執，則能對治這個牢固的我愛

執，藉由觀修方法的訓練，能將自己原本被染污遮住的心識慢慢洗清轉變，發起菩提心。當生起願菩提心時，代表已拿到一張成佛之門的入門票，並開啟了發願心的每一個人心中的成佛種子。所以人人確實能成佛，眾生都和佛一樣，在未成佛前都是凡夫，在眼前已經有諸佛走在前面做榜樣，眾生只因一時迷茫無明，追逐外相而忘失，這條直通佛道的大乘道，只要發菩提心即能入大乘道之門。而我相信能發起菩提心的原因僅分以下四點來說明。

## 一、有圓滿傳承的方法

「七因果教授」與寂天教授的「自他相換法」這兩種發菩提心方法，是從阿底峽傳下來的觀修法，是具圓滿傳承的圓滿教法，前面已述及過，這裡不再多贅述。對於圓滿教法能把握住其道理，則這個立論在一切情況下，必定是絕對圓滿沒有一點漏洞及錯誤。那麼這時候，我只要照著這個方法修習，有堅定的信心、決心、耐心，就能直路一直走到目的地，不會走歪、走錯，或者繞遠路白白受冤枉罪。

所以找到這兩個圓滿傳承正確的發心方法，接下來就是「修」的問題，所謂「修」，是令心意轉變成它的一部份，或者變成它的整體，經過修以後，一種是內心變成所修習的這個境，修成為所希望的那樣；還有一種是了知世間無常相，一切法空性、無我，了知是當心對境時，很清楚這個境是無我，這也是需要修的，不是懂得語言文字而已；第三種是要去之處，希願之境；第四種是應記住不忘失的。如《廣論》引《波羅蜜多釋論明顯文句》中云：「所言修者，謂令其意，成彼體分，或成彼事。」<sup>394</sup>所謂修，就是要令修行者自己的心識融入所緣境。或者使心識成為所緣境。宗喀巴舉一個譬喻更清楚的說明：「譬如說云修信修悲，是須令意生為彼彼。」<sup>395</sup>譬如以修信心和修悲心來說，就是必須修到令這個心識真實生起信心和悲心，這樣才叫

<sup>394</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁54。

<sup>395</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁54。

做修。又云：「以是諸大譯師，有譯修道，有譯串習。」<sup>396</sup>並引《現觀莊嚴論》云：「見習諸道中。」<sup>397</sup>說明「修」與「串習」其實是同義。從翻譯經典的諸大師們，有很多是翻譯成「修道」，也有很多翻譯「串習」，如《現觀莊嚴論》就翻譯為「見習諸道」。因此只要依著前面正確方法，依善知識指導，不斷的串習把它修成想要的那樣就對了。

再看藏傳典籍中對發菩提心是十分要求及重視的。我們觀看一些大德就了解，如阿底峽或岡波巴的作品中，可以看到他們為法忘軀，為了救度眾生，勇往直前，不顧一切的悲心與大願。祖師大德們都是這樣發願，有非常堅定的信心，行菩薩道，才成就像佛一樣的圓滿功德，前人做榜樣修給我們看了，只要照著佛、大祖師的方法做就對了，這是非常重要的信心來源。

## 二、大師外支<sup>398</sup>已具

宗喀巴引《讚應讚》云：「一切外支力，尊已正成辦，由內力未全，愚夫而受苦。」<sup>399</sup>這裡引《讚應讚》所言，證成前面所說外支無缺大師已成，佛以大悲心發下誓願救度一切眾生。然為何我們沒有被救？《廣論》指出：「然是內支，未能實心持為歸依，而苦惱故。」<sup>400</sup>現在問題在於沒有一心地想皈依依靠，而生起真實皈依心，所以會苦惱。當理論了解了，接著要做的就是多觀察思惟使產生決定不疑的見解，才能專心依仰，能做到這點，佛絕對沒有不救的，對這點應至心定解，所以前面說應思惟佛功德。但實際上有問題，要專心依仰求真實皈依，皈依對象是佛；有兩個條件可以真正得到救護，第一個是自己感受三惡趣六道輪迴的痛苦，所以希求救護，第二個是救護者必須具足能力。為了得到這個正確的認識，找圓滿的教授，現在已經找到

<sup>396</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁54。

<sup>397</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁54。

<sup>398</sup>釋日常：《菩提道次第廣論手抄稿》（台北：圓音有聲出版股份有限公司，2016年），第六冊，頁93：救護有兩個因，內、外一因緣，裡面是要求皈依的心，外面是能救你的人。現在這兩種因當中，外面救你的因，外面那一支或者外面這個因，「無所缺少」，為什麼？佛已經成了佛了，不單一個佛，十方有無量無邊佛啊。

<sup>399</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁100。

<sup>400</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北市，福智之聲出版社，2007年），頁99。

圓滿的教授，因為佛之所以成佛，其條件就是有大慈悲心要幫助一切眾生解決問題；有大智慧、大威神力，曉得怎麼徹底圓滿地解決；所以不是善知識沒有，不是圓滿教授沒有，問題在哪？在自己。圓滿的教法與善知識老師都有了，就是外支的因現在已成，佛已成佛，有能力且也願意救護，主要問題在於自己內心未具足。

所以前面一再地強調、策勵，多觀察思惟，在內心引生定解。若對這個理論不知道，當然沒有什麼用，就是了解了，仍需要實際上認真思惟、觀察，若不努力深入思惟，因習性或說現行，還是會如以前一樣為無明所控制。所以大師外支已成，就等自己的努力，淨罪集資；因此只要依前面圓滿的方法如理如法去做，心在自己這邊，只要肯照著做就是，何況很多經論及大祖師的實際經驗都說明，一步一步依次第向上跨，那麼每跨一步，就是向目標靠近了一步；佛也是如此做，最後證悟的那一步也是前面一步步走上去的，而最後跨的那一步就成佛了。

雖然在修時勢必會遇到很多困難，但佛在任何情況下大悲心永遠在，一點也不會懈怠；祂可以在黑暗中點一盞指引明燈，使行者在修的過程中不至於中途迷失；祂是在修行中的一個避風港、皈依處，並且是可以持續走下去的精神支柱。所以在前面思惟佛功德時即策發應皈依，說：「依法不依人」；法指圓滿的法，人是指佛陀。法由佛說的，佛能夠講是因為正確了解，已圓滿了，佛是如理聽聞佛法，思惟、修持證得。如今，法是圓滿的法，人是圓滿的佛，兩者都圓滿，自己只要能相應，具足受法的根器，這個根器還要究竟圓滿，就是有淨信心，一點都不雜染，並且要調柔，在這種狀態就是內支已具，要心怎麼辦就怎麼辦，此時做任何事當然能成功。因此要得道這個狀態定要肯下功夫，所以皈依之後就是依教奉行。由此可見，做與不做都在於自己的決定，況且成功的球就在自己這邊，怎會不成功的？就如前面探討自他相換法中所說，只要下定決心，肯修、能修、定能換，相信定能生起菩提心。

### 三、信為能入

剛開始修也許覺得困難，但經過前面的修習次第一個個剖析，如七因果教授中，可以很清楚了解當每跨出的那一步因或果，就變得不再那麼難了，跨的也只是眼前的那一步，而且就是一個前因、後果的成就，透由不斷的串習，長久薰習、再薰習，如《入行論》云：「久習不成易，此事定非有。」<sup>401</sup>只要能長久串習而不變得容易的，這樣的事一定不會有的。在觀修過程中必定會遇到困難，因為有無始以來根深蒂固的習性，但只要不斷修習，並安忍眼前看似吃虧損害，必能漸進於心中獲得定解的正見。

有智慧的人，平時就應常憶念佛的身、語、意、業功德，前面「佛功德」一章也說明了；「一切晝夜恆得見佛。」<sup>402</sup>「於臨終時任生何苦，然隨念佛也終不退失。」<sup>402</sup>當心與菩提心相應，與佛相應了，自然心想事成，想見佛就見著佛，得佛的加持，任生何苦也不退失。所以說「自助天助」、「自助人助」，求佛的幫助必須先自助，並不是臨時抱一下佛腳就能得加持。《三摩地王經》云：

**清淨身語意，常讚佛勝德，如是修心續，晝夜見世依。若時病不安，受其至死苦，不退失念佛，苦受莫能奪。<sup>403</sup>**

只有佛的身語意是清淨的，若以效學祂來修心，如此心念的本身即是一心相續。能晝夜念佛，念佛就是見到佛。如果能夠這樣做，若病或者乃至死了，念佛心在任何情況下都不會失掉，所以說「苦受莫能奪」。平常如果遇到苦痛，念佛心常常會消失，反之，若能平時如理去做，那麼苦來時，甚至於死到來，念佛的心也不會消失。這是經論上說的。《廣論》以大祖師博朵瓦所云引證「信為能入」，博朵瓦云：「若數數思，漸能深信，漸淨相續，能得加持。」<sup>404</sup>博朵瓦說：「若能夠不斷的、數數

<sup>401</sup>寂天造，釋如石譯：《入菩薩行論》（台北：福智之聲，2008年），頁47。

<sup>402</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁103。

<sup>403</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁103。

<sup>404</sup>宗喀巴著，釋法尊譯：《菩提道次第廣論》（台北：福智之聲出版社，2007年），頁103。

的持續，恆常地如理思惟，即能漸漸增長淨信心，另一方面，也能漸漸地淨化、清淨身心相續，這樣即能得到佛陀的加持。」這一句話給了莫大的鼓勵，一般會覺得佛離我們很遠，高不可攀。

人從一出生後，就是一連串的學習，不論是小學、中學、大學到研究所，乃至踏入社會工作，都尚需不斷的學習，才不至於被淘汰。世間的事都需要這樣學習，何況甚深佛法呢！修學佛法從一開始就像初生嬰兒一樣什麼都不懂，慢慢的到「初信」，至「中信」，再到「正信」，從可能只有信仰到真正想學習，就如同學生敬仰教授，向教授學習經驗傳承，想要像教授一樣的成就。同樣地，對於佛菩薩的崇拜信仰，也應不僅僅是拜拜佛菩薩，還必須向諸佛菩薩在世間度化眾生的無畏精神行誼學習，由思惟佛菩薩的智慧及慈悲，以其為目標，進而反省、改正過錯，使內心平靜、安定，逐漸趨向於佛智，這才是信仰的真義，「正信」也是由此而生。

《華嚴經》亦云：「**信為道元功德母，增長一切諸善法。**」<sup>405</sup>信心能增長善根，能成就一切善法，做任何事，只要具有信心，及正確方法，沒有不成功的，有信心才會產生力量，抵擋困難。《大智度論》說：「**佛法大海，信為能入，智為能度。如是義者，即是信也。**」<sup>406</sup>佛法甚深如大海法，要進入內心，必須有信心，有智慧才能度化眾生，沒有智慧等於一盲引眾盲。《大智度論》中世尊以偈答梵天王曰：「**我今開甘露味門，若有信者得歡喜；於諸人中說妙法，非惱他故而為說。**」<sup>407</sup>又云：「**世間人心動，愛好福果報，而不好福因，求有不求滅。先聞邪見法，心著而深入，我此甚深法，無信云何解？**」<sup>408</sup>佛此偈中，不說布施、多聞、持戒…智慧人得歡喜，唯獨說信人。佛的意思是：我第一甚深法微妙，無量無數，不可思議，不動、不猗、不著，無所得法，非一切智人則不能解。是故佛法中信力為初，信力能入，非布施、持戒、禪定、智慧等能初入佛法。《大乘起信論》曰：「**為欲令眾生，除疑去邪執，**

<sup>405</sup> 《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 9，頁 432 下。

<sup>406</sup> 《大智度論》，《大正藏》冊 25，頁 63 上。

<sup>407</sup> 《大智度論》，《大正藏》冊 25，頁 63 上。

<sup>408</sup> 《大智度論》，《大正藏》冊 25，頁 63 中。



起信紹佛種，故我造此論。」<sup>409</sup>為欲發起對大乘的淨信，破除眾生邪執，令佛種性相續不斷，所以故造此論。或有人懷疑：「我信佛很虔誠啊！為什麼佛不保佑我？」須知，信有邪信、迷信、初信、正信、深信的差別。簡單來講，信，就是信三世因果、信佛性本具、信人人皆能成佛。所謂「虔誠」，是否真能達到深信不疑的境地？所以，問題在於自己，怎能說佛祖不保佑？

據《六祖壇經》記載，禪宗五祖弘忍在傳法之前，其門徒神秀與惠能分別各做一偈很有名的兩個偈頌。首座神秀：「身是菩提樹，心如明鏡臺。時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」<sup>410</sup>惠能反其說的唱出「菩提本無樹，明鏡亦非臺。本來無一物，何處惹塵埃！」<sup>411</sup>神秀和惠能的兩個偈子，是分別站在不同境界上說。神秀說的是修行應時時摒除貪念，以使心性呈現光明。惠能則是針對神秀的偈子而說，當下破我執、法執而趨中道，是站在般若「空」角度，說明萬法無自性，世界上萬事萬物都是相對依存關係，因緣和合的，只因被塵埃蒙住。生命的解脫是從自心之解脫，立足在自我，把人由凡夫的位置拉高到佛果的地位，肯定自我真實價值。認為成佛是不斷的超越自我，發展到最後的「即心是佛，即心作佛」，這樣的思想把凡夫與成佛似遙不可及的夢想，拉近了距離，點醒一般人對成佛是遙遙不可及的迷執。不僅如此，而且感覺成佛有無限希望。

學習佛法，經過「初信」，慢慢建立正確的知見，即是「正信」；有了正信，依法而行，達到「深信」，相信佛法是真實不虛的道理，如此在任何環境下都不容易退失信心，菩提心的觀修亦如是，深信佛法，觀修菩提心是漸修的方式，不可能一蹴即成，最重要是對善知識以及對法有信心，善知識就是代表佛來教導弟子的，依善知識所教的圓滿傳承的正確方法，經不斷修習，加強信心、耐心，以正知見時時觀察，並修正那無始以來不如理的自私心念，轉趣向利他心，因為一切法是無自性，

<sup>409</sup> 《大乘起信論》，《大正藏》冊 32，頁 584 上。

<sup>410</sup> 李中華注譯，丁敏校閱：《新譯六祖壇經》（台北：三民書局印行，1997 年），頁 11。

<sup>411</sup> 李中華注譯，丁敏校閱：《新譯六祖壇經》（台北：三民書局印行，1997 年），頁 18。

所以是可以改變的，只要有信心能做到，雖難行亦能行，如此必能打破那無始以來根深蒂固的非常自我又自私的心態，由我愛執轉為他愛執的利他心續。

可見，在學佛修行的過程，「信」非常的重要，佛法深奧廣大，無信不能入；在信、解、行、證的學習過程，「信」為上首。修持佛法首要是信心的建立。不僅在宗教上需有信心作為起點，人生於世，倘若對自己沒有足夠的信心，不但學業難有成就，事業也不易成功。因此，信心對人生有一定的影響層面，小至個人，大到整個國家民族，乃至於將來成佛作主，都是以信心為根基。信自己的願望定可實現的心理、心態。同樣的，對佛陀所說的法、道理、方法應具信心，然這種信心是分分斷證而來的，由於對境以理實際去做的認識及了解，此時發現只要依法如理修行，就能成就，為什麼？因為佛就是由凡夫身修而成功，而且祂將其所走過的路一一指出來，並教導如何走這條道路。

如此修習真能獲得圓滿菩提？一定會的。因發菩提心修習時機沒有比現在更適當的了，現在已得到人身，唯有它能用來修行；如今所遇到的又是圓滿大乘佛法，甚至還有即生成佛的大乘密法。而且在宗喀巴的耳傳教法中，不僅有能在人壽十二年中成佛的法，還有在三年又三箇月中獲雙蓮位的多種殊勝教授，由以前嘉瓦父子<sup>412</sup>等祖師們的傳記，便可明白。不是總說現在是濁世，然而現在縱然是末法了，但良機卻是前所未有。就如傑·密勒日巴與溫薩巴的身體並不會我們這個身體優秀，因此，現在更應努力修法。因為誰也無法知道以後是否還會得到這個人身；縱然得到，恐怕也不見得能值遇佛法，尤其是圓滿無誤的教法。

佛陀是已經覺悟的凡夫眾生，而眾生則是尚未覺悟的佛陀；成佛必須覺悟，由上求菩提而悟，悟得佛功德才有一切智智；尤其現在各方面都已具足，就差在自己的信心以及條件，所以只要依照觀修菩提心次第修習以具足應有的條件，使得內心漸進式的慢慢轉成為所希求之境，雖觀修菩提心並非一蹴可成，但只要有信心，假

---

<sup>412</sup>指宗喀巴師徒。

以時日，因圓滿了果自然圓，絕對可以成功。所以信心帶來無窮的希望，以及絕對做得到的正見。

## 第二節 對自己及社會人類的價值

就本文所探討發菩提心的觀修，雖是指發願菩提心，在《廣論》中指出有非常多的利益，何以僅僅是願心就能有這麼多利益？因為菩提心心量無量無邊，所緣的不僅僅一個或少數幾個，還包括六道有情眾生在內的所有生命。在正發菩提願心之前，七因果教授的觀修方法中，所修次第中即明白指出先修希求利他心，所以當發起菩提願心過程，其心續中已漸進增加利他及大悲心量，由不斷修習這個大悲心，當達非常強烈的增上意樂之境，才能引發願菩提心。由此，當一個人心中之利他大悲心在非常強烈的狀態之下，對於自己和他人，以及社會國家，相對的利益也是非常廣大，最主要原因是其所緣的對象是一切有情。所以這裡再就行者修此兩種方法，在心續中以漸進強烈的大悲利他心引發菩提心，對於自己的人生與社會人類有何價值做一探討論述。

### 一、對自己人生的價值

個人在生活中有太多的痛苦和煩惱，從小至挫折、壓力等等，大至決定人生方向，這是無可否認的，但在真正面臨時，能怎麼辦？雖然很多事是自己根本無法控制，但是若仔細思惟，對於所發生的事情基本上是可以調整態度來面對，改變事情對自己人生的影響。修學菩提心也是朝著這個方向走，那麼這對於自己人生會產生什麼價值？僅試以大略分三項來論述：

#### （一）認識自我生命

人的生命內涵可以用身體與心靈兩個呈現面來看，身體上的很容易用眼睛見到，如生、老、病、死等等外表的相狀，但心靈上的就不容易看得到。因此，坊間不僅

僅有很多對於身體的健康及保養方面的書籍、講座等，還有對探索心靈方面的相關書籍、心靈講座等等也相當的多，絕對不會少於前者。這對處於科技發達，變遷快速的現代社會裡的人們來說是很需要的，但其實質效果多少就有待討論了。為何？因為即使坊間這類方面的書籍那麼多，但是人們的心靈似乎仍跟不上科技速度的腳步，也就是大部分人們的心靈並沒有隨著科技進步變得更輕鬆、快樂，甚至反而有越來越沉悶、壓力越來越大的趨勢，只要稍微觀察一下就可以知道，就是一般人想獲得真正心靈上的快樂也很不容易。

恩師日常老和尚在《學佛次第十二講》第一講的「人生歸向—人生何去何」從中曾談到無限生命的概念，將「人生的歸向」分三大段：第一、重新評估人生的真相；第二、認識無限的生命相續；第三、找出生命中的轉捩點。接觸佛法以後，對這樣的無限生命概念，配合觀察生活周圍，發現很多事情都說明了—人有前世。生命是無限的相續，生生相續。亦談及在十八世紀的歐洲有名人物史威登堡，對現在科技的貢獻，成就非常高。在歐洲正統的科學界，聲望非常高。發明了很多東西，距離現在大概兩百多年。他到中年晚年，遇見一個非常奇怪的事情。他脫體到靈界去，看見原來生命是有物質和心靈兩個面向，也就是直接了當的說，生命是無限的。人一生一生真正相續的不是這個身體而是心識，當看見生命有兩個面向時，就會把重心放在「精神」上面，而不會把整個的重心放在身體上。史威登堡後半生的生命重心就是因看清了這個事實，後來影響非常多的歐美成就者，而他的學說一直到這個世紀的初葉，還是一樣地頗受各式各樣的人重視。但是到後來，商業發展越來越強烈，心靈和精神被整個掩蓋住，甚至被否定掉，這是非常遺憾的一件事。<sup>413</sup>

如果只有短短一生就結束，那麼這一生過得好或者壞，反正死了就沒了。但實際上，人生是無限的相續，對於這必須在心中建立起來。這有兩個意義，一、是當確定生命無限，才值得用長久學習去改變。二、是談人生問題，必須將無限生命加

---

<sup>413</sup>釋日常：《學佛次第十二講(上)》(台北市：財團法人台北市福智佛教基金會，2012年)，第一講。

進來思惟，如此，不但年輕人想努力改變，就是中年人、老年人也都會願意努力。因為即使是往生了也還沒結束，後面還有無限生在等著，反之，若不及早準備，仍依照自己現行習氣走下去，後果卻是嚴重可怕的。因之，每一個境不管好壞，都會貫穿在生命中，所以必須認真面對內心所造的業，積極改善、淨化，而發起菩提心能帶來利益無窮大，雖然非常不容易發，更需要長時間觀修串習思惟，但是因為無限生命，對於今生所有為了提升心靈所努力的，勢必延續到下一生、下一世，而且占主導的影響力，這使得此生辛苦努力倍覺值得。所以更應精勤串習大乘的發心，直至強烈的想利他的意樂生起，那時個人人生的價值自然會變得很有意義與價值。

## （二）拓展視野

觀修菩提心讓自己的視野發生了變化，因為一直向內心看，許多的問題都是由內心上找出原因，並想辦法改善。慢慢的可以看到人生的苦樂問題：苦真的可以完全解決嗎？樂可以完全得到嗎？開始想對人生、對佛果探索。不僅僅是針對自己的圈子，會慢慢地由關注自己的家庭、工作，和朋友、孩子擴展到其他圈子的其他人，他的家裡有什麼煩惱嗎？需要幫忙什麼的嗎？慢慢地師長帶著關心了土地、教育，乃至跟人類生活息息相關的一切。我們必須關心自己的鄰居，就如「自他相換」中所破除「執他苦與自苦無關」，如果他人生活不快樂的話，可能會去做些無理智的事危害到周遭的人，譬如2014年臺北捷運鄭傑隨機殺人事件、2012年的台南湯姆熊案、2015年的北投文化國小案同樣是找上孩童犯案外，2009年的黃富康隨機殺人案，所以實際上，他人生活得好不好，也會影響到我們的生活。可以這麼說，當在探索自己心靈、想辦法提升自己時，其實同時已經在造一個助人的業因，因此透由觀修菩提心過程就是在啟發發揮自身的能力自利利他。雖然發菩提心很不容易，有研究表示：像愛因斯坦、牛頓這樣的成功者，也才開發了大腦潛能的1/10。對於從來沒有做過的某一件事，不知道能不能成功，所靠的就是勇氣。做任何一件事不應未經嘗試，只因為很難而輕言放棄。每個人生下來就是一連串的學習，天下無難事只怕有心人，所以人的潛力其實是無窮的，當自身的能力能夠完全發揮時，對於社會、世界貢獻

就越多，同時自己的人生也會獲得更多價值，這應該就是所謂「施比受更有福」的道理吧！

衡量自己的人生有多少價值，簡單的方式，或許可以從看幫助了多少人，有多少人因為自己而使生命變得更美好。因為發菩提心所要幫助的對象是一切眾生，那是多到無法計量的眾生，所以對於自己來說，發菩提心就是朝向一個圓滿人生價值的目標道路上走。佛法是引導人類的智慧朝有意義方向的這個道路上走，也就是利己又利他的方向，也許佛法是一門甚深的知識，但終歸會回到個人態度的改變；基本上，人類的想法，可以說是大腦的潛能，是可以透由佛法的引導或經由思惟去改變它，要改變什麼呢？就是學習縮小自我，學習能讓原本不可能的事變成可能。觀修菩提心是要將以自利為主的心轉變為以利他為主的心，因此，唯有先縮小自我才可能利他，這是改變長久以來的習慣，既然是一個習慣，所以必定能改變，也說明這個改變是可以辦到的，只是必須藉由許多的思惟而運用或實踐來達到。所以說心能生一切法，見境才知心，需加上學習才能見境知心而從心上改變、破除執著，身口行為自然能隨本心的愛執自我的程度逐漸降低而被慢慢導正，這是在知見上用功的學習；唯有如此，才能讓這個心往想要的那個方向發展，並能呈現出相應的發展方向。

自他相換法是偏重於理見的修習，對消除我愛執，以及啟發和增長慈悲心有非常大的幫助。在觀修自他換過程的進展中，首要亦應先修自他平等，這是對自我一個很大的改變，因為平常人與人之間就存在著很多不對等的，只要仔細觀察即可知，就是當任何一件事發生在自己的身上與發生在他人的身上就是不同、不平等的。譬如：聰明這件事，當別人聰明時，會覺得那沒有什麼了不起？甚至起嫉妒心，若換成聰明是自己，就覺得很了不起，這就是很不平等的看待，同樣一件事為何在不同人身上就有那麼的大差異？原因是我們自己常常是無限的膨脹自我，當涉及自身利益時，很難站在他方代人著想；但經由自他相換的觀修串習之後，過去自私自利的

習氣自然會慢慢轉變成代人著想的心續，而且當遇到困難及痛苦時，心量也不會像以前那樣的狹窄，只想到自己，又在乎得不得了，無自覺的放大自己的苦。現在甚至再大的痛苦和難關也會變得不是那麼嚴重，因為透由觀修已經把自己縮小，將原本非常看重自己轉變成看重他人了，就是轉變為自輕他重，因此相對的我愛執已經越來越薄弱，他愛執變得越來越強，而擁有一顆關懷的心，會代人著想的心；如此則對痛苦中的眾生易生悲憫心；當他人得滿足和快樂的時候，也不會生嫉妒心，而會真心希望每一個眾生都得到更多的永恆不變的快樂，因此而感到欣慰。雖然這個修習剛開始效果不一定明顯，但是從一兩位至少數有情為觀察思惟的對象開始做，當由串習久成習慣時，在面對痛苦的承受力會越來越大，慈悲的力量自然隨之增加，所能幫助的眾生會越來越多，隨著修習成熟度加深，代眾生受苦的力量也會越來越大，如此輾轉的效果，自己心中的煩惱將得到完全淨化，終得「煩惱轉為菩提」的果相。

七因果教授是偏重於情見的修習，也是要先對一切眾生修平等捨，這對自我來說也是一個很大認知的改變，爾後在平等捨的基礎上對一切有情修悅意相，也都是扭轉無始以來的自私習氣，再往下一步的知母、念恩、報恩…發菩提心等，是站在一切有情從無始以來就有恩於自己，由內心生起報恩心，進而觀待有情利益的角度漸進而修。所以在修七因果教授過程中，已經慢慢在把原來重心放在自己轉變成放在有情的身上，因為看到都是有情對自己的恩德，想報答有情的恩，不會再那麼看重自己的利益，自私的惡習氣將由心念的漸進轉變而慢慢在對治。當心中對一切有情的知母、念恩心生起時，就不太會觀他人的過，反而會悲憫受苦或做錯事的眾生有情，相對的在這過程中所感到的痛苦將也會隨之而遞減。當業習氣改變，內心所執之我愛亦將隨之改變，利他心亦自然隨之增強，因感恩而變得樂於助人、歡喜布施，如此將感覺越來越喜樂，這與我們常說的「助人為快樂之本」的道理是不謀而同的。

總言之，發菩提心的修學過程，實際上就是心靈改革、心靈提升的一個過程，發揮自身能力，把心訓練變得柔軟堅固，使原本不快樂的心導向快樂助人之地。恩師曾說：「心靈改革必須要做實踐功夫，透過身體力行實際行持，去體驗、享受改造心靈後的境界。為了實踐，首先必須確立起此一命題的價值觀念，因為價值觀念會影響行為實踐的效果。當大眾能體認其價值時，再引導實踐，可行性便大大提高，否則再好的東西，猶如和氏之璧，難生所期之效。」<sup>414</sup>所以前面正修之前都必須先由了解認識其義理之後，才開始依次第思惟修習。現在已曉得菩提心的價值，而且成佛非它不成，因此以佛陀所示的正確方法修學，經由前面探討分析，實際上這兩種方法與恩師日常老和尚平時不斷教誡弟子的「觀功念恩」與「代人著想」有相當程度的同樣內涵。恩師曾說：「我們要觀功念恩，千萬不要觀過念怨。平常我們遇見了任何一點小事情，不管恩、怨，一點點的小事情都可以產生很大的結果。如果我們很仔細地去觀察的話，會發現，對自己最有價值的事情就是觀功念恩。」「觀功念恩」也就是看別人的功德、念他人恩德。需要這麼做的原因是，每個人常是依自己原來的習性看待一切，結果是「觀過念怨」卻讓自己非常不快樂，這是因為太愛自己所導致，凡事以自我為主，放大自我，所以看出去的都是別人的過失，看不到別人的功德，而這樣的結果是把自己推向痛苦的深淵中。觀修菩提心是把自私心導向以利益眾生為重，把心轉變成正向的愛心、感恩心、慈悲心等，所以也有觀他人功德的感恩心，並以他人利益為主，也就是代人著想的心。行者因正向的心續越來越多，越來越穩固，視野也將變得越開闊，助人的力量當漸進增強，他人受益的層面會變得廣大，因為經過時間的淬鍊成熟時，將成為人人歡迎喜愛的對象，他人同時也會被感染到自己的這個真實良善快樂心續的氛圍，自己成為被學習的對象。所以說善的循環力量很大，最後往往將又會回到自己的身上，就是當自己需要幫助時，所能獲得的助緣也必定因此變得很多，這也就是以學習佛法的發菩提心來發揮自身能力，以達到自利利他的道理，完全符合因果定律，如是因感如是果的業果道理。

---

<sup>414</sup>財團法人福智文教基金會

<http://edu.blisswisdom.org/index.php/2012-08-31-02-50-56/352-2013-11-28-09-11-59> 檢索日期：106年12月20日。



雖接觸佛法研讀廣論約有十年餘，研讀時間很有限，但仍本隨分隨力修學，這幾年來修學法類之中最想要深入探索的是菩提心及業果見，同時感於佛法深奧、浩瀚無邊，而渺小的自己，人生到底何去何從？而迫切期待提昇自己的深度與廣度、拓展視野，才勇於在已過不惑之年重拾書籍投入南華宗研所學生生涯。期許在寫這篇論文時，不斷的觀察自心，清楚明白每一個當下的起心動念，進而思惟法對治內心中的無明愛執，希能真真實實體驗「如實觀照」！因此在這裡淺談體悟較深刻的小小生命經驗－「走入特殊兒的世界」，一年半前開始每周一晚上固定與兩位特殊兒拜三十五佛懺、背讀誦心經等，兩位都已 20 歲初頭，女孩是唐氏症，男孩是嬰兒時發高燒腦力受損，智力約七－八歲左右，兩位大約是四年前來到讀經班，是特別收的年齡甚大的兒童，在讀經班兩年多，表現還不錯，上課時我會特別關注，男孩很喜歡說話表現也愛背經，很主動且喜歡當小義工；女孩要她說話或者上台表演不容易，必須用點善巧，但主導意識非常強，常窩在教室角落不發一語，但聽課卻有學到心裡去。後來這兩位孩子因某些因素離開了讀經班，之後因緣際會的才又在每周一晚上一起拜三十五佛懺，雖不太懂拜懺但很歡喜，這是他們很期待的時光。寫這篇論文期望藉此對自己內心觀察得更透徹，能更善巧的引導他們契入佛法的學習，真正得到最好的歸依處。自己常常觀察思惟他們兩位與自己的孩子，我的關心程度差別有多少？縱然他們學得很慢，要改變似乎很難，但相信生命是無限的，所以只要他們跟自己比有進步就對了，當然在這期間他們也有甩脾氣時候，自己也會起煩惱觀過，但不忘恩師教導的，以「觀功念恩」與「代人著想」來面對境界。縱然今生兩位的生命相狀似很難扭轉，但常提醒自己，一切法無自性，所以一定能改變；恩師也曾說：「既然信了佛，我們所看見的不是短短的一生－無限生命…在我們佛法當中所學習的結果，他有可能是輪迴六道當中永遠打滾，一下到達天上面，一下到地獄裡邊，畜生、惡鬼…不曉得到哪裡，那這個情況下教育更重要，不管從無限的人生去看，我們這一生去看，都肯定了教育的重要性。」<sup>415</sup>十八世紀瑞典科學家、神秘主義者、哲學家和神學家史威登堡在所著《天堂與地獄》中也說：「死亡非終結，

---

<sup>415</sup>釋日常：《老師》（台北：圓音有聲出版股份有限公司，2017 年），頁 04。

只是另一段旅程的開端。」<sup>416</sup>生命是無限的，因此更珍惜把握今生學習機會，相信教他們為自己不斷種正因，其實同時也在為自己種正因，那麼就會有無限希望。

恩師說：「看到別人不慈悲，不用去抱怨他不慈悲，應該發願自己要成為更慈悲的人；看到別人沒有智慧的時候，發願我要成為一個有智慧的人；看到別人在傷害他人的時候，發願要成為一個不會傷害別人的人。遇到煩惱的境界，不是去抱怨，或者去厭惡。」<sup>417</sup>老師說的無論面對任何境界都是要往自己的內心觀察並發下種種願心，要學習的不是抱怨而是發願並且實踐，而發菩提心何況不是如此呢！本論文探討的發菩提願心，如《入行論》所說：「**騎菩提心馬，從樂趨勝樂**」。<sup>418</sup>騎上菩提心馬，從快樂走向更快樂的城市。因此，必定要守護堅持菩提心信念，落實修持菩提心，如此將使人生變得有意義。回顧四年多來陪伴這兩位特殊兒，常提醒自己定要秉持這樣的願心盡力去做，回憶來時路，發覺自己的人生卻因為他們變得有意義及價值；因為他們，自己才想突破困難去進修，盼自己更有智慧的幫助他們；因為他們，自己才會不斷思索如何才能讓他們歡喜學習佛法；也因為他們，才發現原來他們帶給自己這麼多的快樂，雖然也有苦，但這個苦是成就樂的因；更因為他們，發覺自己成長不少，視野擴展了許多。尤其在處於充滿許多障礙及違緣的大環境中，更確定需要藉由修學菩提心，才能將違緣轉為道用，達到真正的快樂人生。

## 二、對社會人類的價值

現代社會科技發達，雖然帶來許多方便，但並未相對帶給人們心靈的提升，反而衍生出諸多所謂的文明病，如焦慮症、憂鬱症、壓力等各種煩惱痛苦；尤其是社會道德日益敗壞，導致越來越多的青年學子失去應有的正確方向，這對家庭、社會都是一種很大的潛在危機；而且有日益惡化的趨勢，若不扭轉這個惡化的環境與人

<sup>416</sup>伊曼紐·史威登堡著，羅金純譯：《天堂與地獄：開啟靈界觀點·體悟生命永恆》（台北：笛藤出版社，2015年）。

<sup>417</sup>釋日常講述：《老師》（台北：圓音有聲出版股份有限公司，2017年），頁04。

<sup>418</sup>寂天造，釋如石譯：《入菩薩行論》（台北：福智之聲，2008年），頁63。

心，無論對於個人、家庭、社會與國家，連整個世界，將都造成很大的傷害。仔細觀察社會上一切問題、煩惱，其實皆是由於缺乏愛心、慈悲所致，當人們遇到困難或問題時可能找不到管道解決，沒有人願意多管一點閒事，就是「各人自掃門前雪，莫管他人瓦上霜」的心態；他是他，我是我，我顧好自己就好，如此就是一個惡性循環，這樣的社會將會導致人們越來自私自利，大家想的都是為自己的利益，只想要占便宜，吃一點虧都不行，勾心鬥角，太過於看重自己。如此，社會亂象將頻生不窮，社會不安國家就動盪，國與國之間也是一樣只為自己國家利益著想，不會在乎他國的福祉，最後甚至為了爭奪己國利益而導致戰爭，屆時勢必動用高科技的核武戰，那麼終將同歸於盡毀滅人類。那麼修習菩提心能帶給社會人類什麼樣的改變？在此僅以三方面來論述：

### （一）喚起憂患意識

人們心靈無法提升的根源當導於教育的偏差，大家過於重視物質生活，太過於功利主義，這也是因為現今普遍缺乏聖賢的教育，自然失卻愛的慈悲，視一切動物如草芥，任意殘害、踐踏，無視於生命的尊重，卻不知這樣造業之下，已暗藏多少未來災禍的苦果。若人與人之間不懂得互相尊重，則當利益嚴重衝突時，就很容易引起社會動盪，甚至國家之間的戰爭，而這個根源也是因人類愛心、慈悲心的缺乏，無法珍惜、悲憫他人，行善助人。有慈悲的愛才能孕育萬物、鑄造生命，能平等一切、維繫一體；就一個家庭來說，如果缺乏慈悲，縱然再美麗舒適的家也會顯得冰冷無暖；一個機關即使待遇再高，如果沒有慈悲，也很難留住人心。再擴大至一個國家若沒有慈悲，元首即使權位再高，仍將鬥爭不斷，無法使人民安定和樂。由此可以深入認識其中的因果定律，如《太上感應篇》<sup>419</sup>明義章第一，太上曰：「**禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形。**」太上老君說：「人的禍福本來就沒有一定的

<sup>419</sup>中村元等著，余萬居譯：《中國佛教發展史》（台北：天華出版事業股份有限公司，1982年），第三篇第三章第一節，「民間宗教的經典」，頁680-702；《太上感應篇》，作者不詳，中國道教善書，托稱太上老君所授，是流傳最廣的善書。其內容主要取自於東晉葛洪所著的《抱撲子》，起源時間不詳，最早可知的記錄來自於南宋。

法則，都是受到平常的行為所影響；平日行善或者做惡的果報，就像影子般隨身不離。」<sup>420</sup>這也喚起個人平時的修行的重要。

## （二）社會人類趨向和樂安定

菩提心的修學是必須落實於日常生活中，在每一個起心動念、一言一行之中不斷觀察、思惟，修正錯誤、轉變心念，短時間雖然無法完全改變，但是在這修學過程中應學習以「觀功念恩」、「代人著想」的角度看待他人，縮小自我，以達輕自重他，這是在學習大乘菩薩的心續及行誼。所以在這樣的過程中、工作中的人際關係會因此而漸進改觀。凡夫一定是想辦法讓自己活得快樂，常常為了達到目的，帶給別人多少傷害，而大乘菩薩則與凡夫相反，只要可以利益眾生的，無論付出多少，仍很樂意去做。無論修學七因果教授或者自他相換，就是要變成像大乘菩薩一樣。所以如果自己變成了這樣的人，那麼人生價值會有怎樣的改變？終其一生及盡未來際都在利益一切有情的大義，只是剛開始是從小範圍的利益一兩人，慢慢的利益越來越多人，進而擴及一切有情，如此最後又會獲得何等的收穫？成就佛果位。由此可見，就得以明白菩提心的修學思想、價值以及功德。這也就是大乘法精髓，所以這個法對每一個人及社會國家都是非常的重要。因為若有愛心、慈悲關懷的心，社會看到的將是處處有愛、有溫暖，爭鬥也就隨之熄滅，世界自然趨向和平。不管是於個人、社會、國家，或是世界，都應該本於真愛與慈悲心之上而建立，於是會散播出源源不絕的溫暖與關懷形成善的循環，社會人類呈現一片安定祥和，這是修習菩提心最終所帶來不可思議的偉大力量。

---

<sup>420</sup>隨意窩

<http://blog.xuite.net/chjordan/twblog/104146236-%E5%A4%AA%E4%B8%8A%E6%84%9F%E6%87%89%E7%AF%87-%E5%A4%AA%E4%B8%8A%E6%9B%B0%EF%BC%9A%E3%80%8C%E7%A6%8D%E7%A6%8F%E7%84%A1%E9%96%80%EF%BC%8C%E6%83%9F%E4%BA%BA%E8%87%AA%E5%8F%AC%EF%BC%9B%E5%96%84%E6%83%A1%E4%B9%8B%E5%A0%B1%EF%BC%8C%E5%A6%82%E5%BD%B1%E9%9A%A8%E5%BD%A2%E3%80%82%E3%80%8D> 檢索日期：106年12月30日。

像「九色鹿」裡的鹿王，為同類犧牲；「鸚鵡銜水」救火，<sup>421</sup>無論是不是救得了火否？這個不重要，重要的是他的願力及菩提心。這種精神和行為所詮釋的就是菩薩道，佛陀在世時告訴弟子說：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」這句可以說是佛法教義的精要，只要依教奉行，惡事不作，善事多做，心地一定能慢慢趨向淨化及快樂。觀修菩提心是藉由不斷的觀察思惟來修這顆心，也就是為自淨其意開展出利他菩提願行，同時也是為了利他之願而自淨其意。在科技發達的文明社會重視物質為主的今天，這短短的四句話顯得非常重要，因為道德不再被視為最重要的，人們凡事以追求財富、權利為最大目標，因此忽略了最重要的德育教育，但這終將自食惡果。恩師日常老和尚曾說：「教育是人類升沉的樞紐。」<sup>422</sup>只要多觀察就能明白事實是如此。生活中，凡夫往往隨境生心，心隨外境起伏而動盪不定，這個心靈起伏不定、動盪不安的心，亦是造成社會動盪的禍源；在上位者不安於位，上樑不正、下樑歪；惡性循環。心靈的寧靜能促使身心發展，當個人心情能夠安定，則可以獲得一個安詳的家，安詳的社會，安詳的國家，甚至於安詳的世界。最重要的是必須有一顆溫暖的心，必須要有愛，更要有慈悲心，如此社會人類才有機會達到安詳境界。<sup>423</sup>若把這個安詳的社會、國家、世界境界縮小到最小的個人境界，不也就是與希求菩提心，修持菩提心，而獲得圓滿佛果的境界相同的內涵嗎？

本文所探討的菩提心觀修就是帶領這顆心一步步的往清淨、關愛、慈悲為懷的方向，人類存在的最重要的因素，就是要有愛、有慈悲、有責任感，唯有愛與慈悲才能使心靈獲得溫暖，獲得成長，解決社會上的一切問題。當個人由觀修漸進獲得心靈的提升，內心充滿善心善念時，行之於身口的，必定將也是善良行為，則他人

---

<sup>421</sup>《鸚鵡救火》出自劉義慶的怪小說集《宣記》：有一隻鸚鵡飛到一座山上，和山中的飛禽走獸都相處很好。鸚鵡自己想：雖然很快樂，但不是我長久居住的地方，於是就離開了，飛禽走獸都依依不捨。後來，過了幾個月，山中燃起了大火，鸚鵡遠遠看見了，就飛入水中，沾濕自己的羽毛，飛到山上，灑水（滅火）。天神說：“你雖然有志氣，但是力量微不足道。”鸚鵡回答說：“雖然我知道不能滅火，但是我曾經在此山中住過，山中的飛禽走獸對我很好，都是我的兄弟，我不忍心見他們（遭遇火災）。”天神讚美而且很感動它們的義氣，立即用雨幫鸚鵡將火滅掉。

<sup>422</sup>釋日常：《教育·人類升沉的樞紐》（台北市：財團法人福智文教基金會，2013年），頁12-13。

<sup>423</sup>第十四世達賴喇嘛、戴斯蒙·屠圖、道格拉斯·亞伯拉姆著：《最後一次相遇我們只談喜悅》（台北：天下雜誌股份有限公司，2017年），頁49。

同時也會被感染到自己發自內心無造作的真實良善快樂心續，這就是前面所說善的循環力量。所以不管是不是信仰上帝、信仰佛陀，這些都不重要，重要的是：「在日常生活中，要有一顆善良的心、溫暖的心。」這才是生命的原則。<sup>424</sup>藏族有句話說：「有朋之處即為吾土，有愛之處及為吾家。」事情只看一的角度可能會覺得好慘，但是若從另外角度看同一件事情，會看到同樣的這個不幸可能帶來新的契機。<sup>425</sup>在現今社會上都有很多例子可以看到這樣的情形。這兩種菩提心方法都有一個特點，就是以很多不同角度去思惟觀察，觀察如母有情對自己的恩德、或者觀待自他，成立平等，都是朝著「愛他勝於自」的心識轉變。在阿忠榮的〈藏傳佛教關於菩提心的義理敷演與踐行次第〉文中指出，藏族的信眾在日常生活中，無論僧俗都在念佛祈願修菩提心，藏族人普遍是善良、真誠，且注重精神與心靈生活，藏族人民對於將菩提心的運用，在日常生活中用得淋漓盡致，反思我們呢？在日常生活中能用得上多少，或是只嘴巴講，實際用的是少之又少，甚或根本無法用上。

我們都知道，在世間為人們廣泛的敬仰的四大菩薩，觀世音菩薩、文殊菩薩、普賢菩薩、地藏菩薩，其分別代表的悲、智、願、行。觀世音菩薩的大慈大悲，文殊菩薩的甚深般若智慧，普賢菩薩的十大願行，實實在在的行持，還有地藏菩薩的孝敬父母、侍奉師長，這是真實的孝慈與智慧，這四大菩薩也都是發大願而奉行，把菩提心運用得淋漓盡致，其行誼深深烙印於人們心中，更是人們內心支柱的象徵，當然也是佛弟子學習的典範，也是代表中國佛教的特質。同樣的，發這個菩提心，可以說是融合四大菩薩們的悲、願、智、行，「佛法在世間，不離世間覺。」六祖惠能的這句話，指出修行與世間生活的緊密關係，佛法是淨化內心而獲得功德，不只是外表的行相。觀修菩提心就是在使內心具足所發之願力功德，並散發出這個功德於社會。就個人來說，看似雖是不起眼的小小善，但因有菩提心的攝持，即使只是隨順的菩提心，也有相當的效果，如同一滴水滴在大海裡的小善，亦能增長廣大，

<sup>424</sup>第十四世達賴喇嘛官方國際華文網站 [http://www.dalailamaworld.com/topic.php?t=111\(1060822\)](http://www.dalailamaworld.com/topic.php?t=111(1060822)) 檢索日期：106年12月19日

<sup>425</sup>第十四世達賴喇嘛·戴斯蒙·屠圖、道格拉斯·亞伯拉姆著：《最後一次相遇我們只談喜悅》（台北：天下雜誌股份有限公司，2017年），頁49。

除了能為自己帶來最為現實的利益，是現代人的心靈醫生與藥石，同樣的也為社會、國家、世界帶來和樂的希望，況且修菩提心本就具有非常實際的意義—就是把自己所有快樂都布施予他人，把他人所有不快樂的都消融掉。因此，當人人都播下這個發菩提心的誓願種子時，終將帶領社會人類趨向於和樂、安定。



## 第七章 結論

### 一、深解菩提心內涵、堅固發心

大乘道的實踐次第是從發菩提心開始，了解菩提心內涵必須具足「發心為利他」與「求無上正等菩提」雙重意義，也就是具「上求菩提，下化眾生」的兩個重要內涵，更深一層的詮釋是緣此二義而悲智雙運的發心。「上求菩提」就是上求佛道，由思惟佛功德起定解，啟發堅固發菩提心，渴求證得佛的悲智德行；「下化眾生」就是由大悲心悲憫一切有情，一心欲救度有情，發現唯有佛才有能力做到，因此回頭上求菩提。所以應深入信解菩提心義涵，在修學菩提心時始能真正把握住根本，深解唯有自他圓滿的佛有能力利他、度化有情；精勤努力思惟佛功德啟發上求菩提心，否則，若不發心或者發心不堅固，即使學得再多的高深大法，終將成為輪迴生死的因；所以說，忘失菩提心，所修的一切善法，終將變成魔業。確信唯有發菩提心，並在以大悲心為基礎之上自力所發的菩提心，是為最堅固。進而能廣行菩薩道不退心，成就佛的圓滿功德。

### 二、兩種觀修方法的內涵、特色及可能遭遇的困難

#### （一）七因果教授的內涵及特色

七因果教授觀修的內涵，是從生起希求利他心之基礎平等捨開始，捨離對有情的貪瞋，次由知母、念母及報恩，修一切有情成如母親對獨一愛子般珍愛的悅意慈，在這塊已犁平的心田上灌溉慈水，給予快樂，又因不忍如母有情長時受輪迴之苦引發悲心，以及增上意樂修希求完全利他之心，這是希求利他心的正行，依此強烈之大悲增上意樂而希求發菩提願心。這不僅僅為利他，而且也是為自利圓滿而希求成佛。七因果教授觀修的善巧，是藉由身邊感受最深、最親近、最重要的母親，由知母的內涵開展出一連串的修習次第。而且在「知母」前面必須先修「平等捨」以及



《廣論》的下士、中士道法類都應先修習，這些都是修「知母」非常重要的前基礎——「出離心」的前方便，有了這些前基礎後，「平等捨」才修得起來。

七因果教授觀修的特色，主要有兩項，第一項是宗喀巴發揮頗新穎的創意，提出兩項善巧創見：一、以「悅意慈」代替「慈」，似有意凸顯這裡的「慈心」的強度而且是不同於一般慈心的特質。二、是在「大悲」與「菩提心」之間加上「增上意樂」，形成「七因果」。這項可能是宗喀巴承阿底峽傳承之外所創新的；此兩項獨特的鋪陳，實有助於修行者對菩提心修習次第更縝密細緻的深入理解其所要表達的涵意，對於大乘人更加能自我期許明確掌握內心利他意樂之量的程度。雖然有學者對於宗喀巴「七因果」的發心說法，認為創意雖美，終非阿底峽論發心之原意。私意以為，在願菩提心之前增加「增上意樂」一項，並無必要；因為聲聞獨覺固然也有悲心，但是卻缺乏「為利眾生願成佛」的意願，所以用有無「願心」來判別大小乘即可，不必再別出「增上意樂」一項。<sup>426</sup>第二項是宗喀巴在七因果中，以「知母」、「念恩」、「報恩」、「慈」四個為引生大悲的因，以及後面「增上意樂」、「菩提心」是由大悲引生的二個果，再加上「大悲心」這一個根本因，安立「五因二果」，這個是宗喀巴在《廣論》菩提心觀修方法中很重要的特色，主要目的是彰顯大悲心的重要地位，而且這裡的大悲心是能夠引「發增上意樂」的大悲，非普通的悲心。

## （二）自他相換法的內涵及特色

自他相換法的內涵，是把原來愛護自己、捨棄別人的我愛執心，轉換成為愛護別人、捨棄自己的他愛執心。當自己與他人的利益相衝突時，會放棄一己之利，完全以考量他人利益為主，這就是「自他相換」主要的意趣。修法的主要次第，分為兩個層次：第一階段是自他平等，第二階段是自他相換。依宗喀巴在《廣論》中的教授，是修自他相換法應具有一些空性基礎。空性是佛教非常具有特色的思想，同時也是對治我執及所有輪迴痛苦最強而有力的武器。具有空性基礎則易於修自他平

<sup>426</sup>陳玉蛟，〈《菩提道燈難處釋》探微〉，《中華佛學學報》第4期，2009年，頁357-358。

等、自他相換、自輕他重等法，運用於實際生活中，在惡緣出現時發揮很有效的對治。除此之外，為增強這一修法，可再配合「取捨法」一起修，這是在《大乘修心七義》及《掌中解脫》中都有提到的修法，這個修法是希願一切有情的痛苦，成熟於自己身上，並使自己所修的善及快樂等等，也都成熟於他人之身。在修取捨時，是以緣悲心為主要，來取他人之苦以及苦因，雖然這很難真的讓別人的苦在自身成熟，或真的將自己的樂捨施到他人身上；但卻由此可產生強大勇氣，這是觀修的一種不可思議的功德。若能如此修習取捨，無論對心及勇氣都有大助益。

自他相換法的特色，是由了解無我、無自性道理，以自身代替他身受苦，把快樂給他人、利益他人，佛法講慈悲為懷，慈悲是要給予一切眾生快樂，去除一切眾生痛苦。自他相換修法是自己不要苦卻要把一切眾生的苦取過來給自己，而且還要將自己的快樂及包括所修的善布施予他人，其思惟模式與一般思惟模式比較不同，道理上看似是承擔一切眾生的苦，但卻也同時能把自己的苦一起融化掉。因此修自他相換是可以去除病痛很好的一種方法，尤其遇身體病痛不舒服，或者坎坷磨難時，這個修法修起確實能達到快速去除自己本身痛苦的效果。

### （三）可能遇到的困難與解決方法

「七因果教授」是從知母開始，而念恩、報恩等等次第修習，基本上是偏愛見修持切入，對於出離心的修習應夠強烈堅定，否則可能不注意就墮入愛見大悲的行相。「自他相換」是偏理見修持切入，若未具備一些空性基礎，可能在修取捨法時，因仍易將苦執為實有，對個人身心可能會有所影響，修此法就比較不容易有效果，甚至導致自身的傷害，但這也涉及到心量問題。所以在觀修比較負面的法類時，可能致使衍生負面情緒的累積而影響到修學者的身心狀況，使陷入無法自拔的情形。如修觀身不淨、觀受是苦的行者，因長時觀修這些負面法類致心情過度沮喪、憂鬱，甚至厭惡這個身體及世界；或者在修「取捨法」取他人苦時，將取進的苦執為實有

而可能導致傷害自身的情形，會發生這些狀況應該是源於本身修法時有所偏差導致的，此時善知識的指導就很重要，所以除必須隨時聽從善知識指導，隨時掌握修心時對於心續起伏的情形，以能知所進退，不致因心情低落甚至產生憂鬱導致輕生。

所以當發現不當狀況發生時，應適時修習慈悲喜捨等四無量心禪法以平衡內心觀修不淨與苦的負面心續，有其必要性；同時佛陀也教示修此不淨觀的比丘們，應修「安般念，樂淨觀樂喜觀」，做為對治不淨觀所造成的不良後果。

### 三、對自他生命的意義與價值及現代社會實踐義涵

人類存在要有愛、有慈悲、有責任感，愛與慈悲能使心靈溫暖、成長，否則在生死輪迴中的本質是苦，無論在輪迴中追尋任何事物，那都將變得沒有價值及意義的。但現今社會普遍缺乏愛、慈悲與關懷，由前面探討兩種菩提心觀修，可知透由修菩提心來改變現狀，是個好辦法。因為在這改變的過程中，日復一日，年復又一年，由漸進改變內心，也改變了人際互動關係，以及與環境的關係。只要有信心、精勤不懈，則如滴水能穿石，在內心上當由此日漸平靜、慈悲。從個人角度來看菩提心的修學，如果了解業果，今生所遭遇的痛苦，無論是內心的或是身體上的，其實莫不是由我執、我愛執而來，包括外面的環境也是，因為我愛執而過於重視自己，重視自己的執見，也就是常常無限的膨脹自我，對於這個道理必須先認識才能改變。

在發菩提心的觀修過程，可藉由不斷的觀察思惟來修正這個心，積極自我發願期許，激發生命中的無限潛能，使個人的心靈淨化提升，就是由自淨其意開展出利他菩提願。研究發現，不快樂的人往往是最在乎自己的人，也可以說是我愛執的深深執取導致的結果，透由觀修菩提心過程確實是可以將這個根深蒂固的東西遣除轉換，而且當對自己的苦難越能過撫平時，就越懂得關懷他人的苦痛。隨著社會快速的變遷，佛法與生活更應結合，才能實踐真正的價值與意義，尤其大乘佛法強調的是利益一切廣大的眾生，以慈悲、關懷為上，更不應墨守成規。因此在修學菩提心

汲汲求淨化自己之餘，若能隨分隨力將所修學的應用於平常生活，本著《廣論》三士道的精神，朝向多元化的方式切入人群，不僅廣應眾生機，也能廣泛展現關懷社會每個角落與階層的大乘精神，漸進在社會上弘揚此殊勝大乘法。佛教的慈悲理念必須透過多元實際的投入，回到更人性化的實踐與體驗、悟解，佛陀本慈悲為懷，發菩提心就是在學習佛陀的本意，慈悲眾生，利益眾生，以實現自我所有生命都能遠離痛苦得到究竟的快樂，使社會趨向和樂安定，這也是「上求菩提、下化眾生」發菩提心內涵對於自他生命意義的現代社會實踐的內涵。



## 參考文獻

### 一、經典原文

東晉·佛馱跋陀羅譯：《大方廣佛華嚴經》，《大正藏》冊 09，No.0278。

東晉·瞿曇僧伽提婆譯：《曾壹阿含經》，《大正藏》冊 02，No. 0125。

後秦·鳩摩羅什譯：《發菩提心經論》，《大正藏》冊 32，No.1659。

後秦·鳩摩羅什譯：《大智度論》，《大正藏》冊 25，No. 1509。

北梁·曇無讖譯：《涅槃經》，《大正藏》冊 12，No. 0374。

北梁·曇無讖譯：《優婆塞戒經》，《大正藏》冊 24，No. 1488。

梁·法雲撰：《法華經義記》，《大正藏》冊 33，No.1715。

後魏·勒那摩提譯：《究竟一乘寶性論》，《大正藏》冊 31，No. 1611。

後魏·佛陀扇多譯：《攝大乘論》，《大正藏》冊 31，No. 1592。

宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，《大正藏》冊 02，No. 0099。

梁·真諦譯：《大乘起信論》，《大正藏》冊 32，No. 1666。

曹魏·康僧鎧譯：《佛說無量壽經》，《大正藏》冊 12，No. 0360。

吳·支謙譯：《佛說維摩詰經》《大正藏》冊 14，No.0474。

唐·波羅頗蜜多羅譯：《大乘莊嚴經論》，《大正藏》冊 31，No. 1604。

唐·窺基撰：《瑜伽師地論》，《大正藏》冊 43，No. 0033。

唐·玄奘譯：《辯中邊論》，《大正藏》冊 31，No. 1600。

唐·一行述記：《大日經》，《新纂卍續藏》，冊 23，No. 0438。

失譯：《金剛經》，《大正藏》冊 85，No.2737。

民國·釋法尊譯：《現觀莊嚴論略釋》，《補編》冊 09，No. 0031。

民國·釋法尊譯：《釋量論略解》，《補篇》冊 09，No. 0043。

民國·慧海等譯：《大乘修心七義論釋》，《補編》冊 09，No. 0033。

民國·悟醒譯：《清淨道論》，《南傳》冊 68，No. 0035。

## 二、中文專書（依姓氏筆畫排列）

仁欽曲札譯，墀江仁波切編：《掌中解脫》II，臺北：白法螺出版社，2001年。

永楷法師、滿華法師合譯，護法大師著：《利器之輪修心法要》，高雄：佛光出版社，1994年。

李中華注譯，丁敏校閱：《新譯六祖壇經》，台北：三民書局股份有限公司，1997年。

祁順來、海月譯：《菩提道次第廣論(白話本)》，中國：青海民族出版社，2014年。

法尊法師譯，宗喀巴造論：《菩提道次第廣論》，台北：福智之聲出版社，2007年。

法炬譯，洛桑卻佩講授：《現觀莊嚴論明義釋》，台中：中華民國阿底峽佛學會，2008年。

妙音佛學叢書翻譯組漢譯：《新譯《菩提道次第廣論》》，台北市：盤逸有限公司，2009年。

吳汝鈞：《佛學研究方法論》上下冊，台北：學生書局，1983年。

吳汝鈞：《佛學研究方法論(上)》，台北：台灣學生書局有限公司，2006年。

宗喀巴造論，跋梭天王·曲吉堅參等著，宗峰緣宗譯：《菩提道次第廣論四家合註》上冊，北京：中國社會科學出版社，2014年。

宗喀巴造論，法尊法師譯，釋日常述：《菩提道次第廣論講記》手抄稿第一冊至第二十一冊，台北：圓音出版社，2016年。

杰操廣解，隆蓮漢譯，寂天造：《入菩薩行論廣解》，台北：大千出版社，2005年。

第一世帕繃喀仁波切：《掌中解脫—菩提道次第第二十四天教授》，台北：白法螺出版社 2007年。

第十四世達賴喇嘛、戴斯蒙·屠圖、道格拉斯·亞伯拉姆著：《最後一次相遇我們只談喜悅》，台北：天下雜誌股份有限公司，2017年。

張澄基譯，岡波巴著：《岡波巴大師全集選譯》，台北：法爾出版社，2010年。

- 喇拉曲智注釋，索達吉堪布漢譯，龍樹造論：《中觀寶鬘論廣釋》（中國香港：心一堂出版社，2014年。
- 湛護法師白話翻譯，宗喀巴造論，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》：高雄：悲智印經會，2015年。
- 堪布慈囊仁波切：《我可以這樣改變人生－佛子行三十七頌》，台北：向樹林文化出版社，2008年。
- 滇津類摩譯，達賴喇嘛傳授：《菩提心釋》，台南：大千出版社，2010年。
- 蔣揚仁欽譯，第十四世達賴喇嘛講授：《覺燈日光－道次第講授成滿智者所願》，台北：商周出版社，2012年11月初版。
- 慧海等譯，無著造：《大乘修心七義論釋》，台北：新文豐出版社，1987年。
- 達賴喇嘛：《慈悲·菩薩行》，台北：中國佛教會，1997年。
- 達賴喇嘛：《轉念－達賴喇嘛的人生智慧》，台北：時報文化出版企業股份有限公司，2007年。
- 劉小農譯文白話，宗喀巴造論，法尊法師譯：《菩提道次第廣論》，台北：橡樹林文化，2009年。
- 彌勒菩薩造論，無著賢釋論，寶僧譯：《大乘莊嚴經論寶鬘疏》，台北：盤逸有限公司，2002年。
- 寶法稱、妙音叢書翻譯組譯，宗喀巴造頌：《三主要道教授選譯》，香港：佛教慈悲服務中心，1997年。
- 釋印順著：《大乘初期佛教之起源與發展》，新竹：正聞出版社，2003年。
- 釋印順著：《成佛之道》，台北：正聞出版社，1991年。
- 釋日常：《菩提道次第廣論手抄稿》，台北：圓音有聲出版股份有限公司，2016年。
- 釋日常：《菩提道次第廣論淺釋 第二冊》，台北：圓音有聲出版股份有限公司，2006年。
- 釋日常：《老師》，台北：圓音有聲出版股份有限公司，2017年。
- 釋法尊譯：《現觀莊嚴論中八品七十義略解·現觀莊嚴論略釋·大乘修心七義 論釋》，台北：新文豐出版社，1995年。

釋諦閑講述：〈《勸發菩提心文》講義〉第 1 期，《民國佛教期刊文獻集成》，2012 年。

釋迦根讓著，《正覺之道·佛子行廣釋》，橡樹林出版社，2016 年。

釋如石譯，寂天造：《入菩薩行論》，台北：福智之聲出版社，2008 年。

釋如性恭譯，日宗仁波切譯論：《菩提道次第略論講記》，出版者：釋如性，2014 年。

釋如性譯，宗喀巴造論：《菩提道次第略論》，台北：福智之聲出版社，101 年。

釋如性譯釋論，宗喀巴造論，法尊法師譯，日宗仁波切釋論：《菩提道次第略論講記》第二冊，台北：釋如性，2015 年第一冊。

釋如性譯釋論，宗喀巴造論，法尊法師譯，日宗仁波切釋論：《菩提道次第略論講記》第二冊，台北：釋如性，2015 年第二冊。

釋性柏、釋如行等譯註講記，宗喀巴造論，巴梭法王等合註，釋法尊譯論，哈爾瓦·嘉木樣洛周仁波切講記：《四家合註入門 1》，台北：福智文化出版社，2016 年。

釋永楷、釋滿華譯，法護造：《利器之輪》，高雄：佛光文化出版社，1979 年。

釋法音譯，虛空祥尊者著：《修心日光論》，台北：大千出版社，2006 年。

### 三、期刊論文（依時間排列）

陳玉蛟：〈「發心」在漢藏佛學中之意義及其在宗教實踐上之心理功能〉，《中華佛學學報》第 3 期，1990 年。

釋仁慈：〈如何發菩提心〉，《閩南佛學院學報》第 1 期，1994 年。

陳昭佑：《《入菩薩行論》菩提心思想的探討》，嘉義：南華大學哲學研究所，2004 年。

張旭吉：《菩薩之大悲心初探》，嘉義：南華大學哲學研究所，2004 年。

楊麗玲：《煩惱的轉化－從入菩薩行論大乘修心的主軸與理由根據》，高雄：高雄師範大學國文學研究所碩士論文，2004 年。

傅晴曦：〈從發菩提心談起〉，《普門學報》第 52 期，2009 年。

王子瑞：《由苦而生菩提心－試析《菩提道次第廣論》中的苦諦思想》，蘇州：蘇州大學中國哲學研究所碩士論文，2012 年。



葉宜庭：《《金剛頂瑜伽中發阿耨三藐三菩提心論》之菩提心意涵及其運用研究》，高雄：高雄佛光大學生命與宗教學研究所論文，2013年。

簡吉君：《《菩提道次第廣論》中「七因果教誡」和「自他相換」修心法之探究》，高雄：高雄佛光大學樂活生命文化學系宗教組碩士論文，2013年。

夢參老和尚：〈淺談發菩提心〉，《慧炬雜誌》第592期，2015年。

阿中榮：〈藏傳佛教關於菩提心的義理敷演與踐行次第〉，《青海師範大學學報》第6期，2015年。

#### 四、網路資料（依查閱日期排列）

佛教網 <http://www.shixiu.org/thread-124719-1-1.html> 檢索日期：106年10月23日

七葉佛教書舍 <http://www.book853.com/show.aspx?id=1562&cid=129> 檢索日期：106年12月18日。

喇嘛網 <https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=1554> 檢索日期：106年12月18日。

喇嘛網 <https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=4197> 檢索日期：106年11月28日

彭措堪布講授 摘自《菩提道次第廣論講記》（五）

<http://www.sutra.org.tw/library/reads%20online/gu anglun2/bodhi-scripture5/e-scriptt ure5-5.htm> 檢索日期：106年11月28日

福智佛教基金會 <http://www.bwmc.org.tw/> 檢索日期：106年12月18日。

釋日常講授：《利器之輪講記》第三講 <http://www.theqi.com/buddhism/LCZL/index.html>  
檢索日期：106年12月19日

福智青年

[https://youth.blisswisdom.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=573:2012-06-06-03-03-12&catid=242&Itemid=743](https://youth.blisswisdom.org/index.php?option=com_content&view=article&id=573:2012-06-06-03-03-12&catid=242&Itemid=743) 檢索日期：106年12月30日

淨蓮上師佛法網站《菩提道次第廣論》<http://www.lianmaster.com/lamrim1/lamrim.html>  
檢索日期：106年12月28日

#### 五、工具

CBEAT 2016 版

佛光大辭典線上查詢系統 [https://www.fgs.org.tw/fgs\\_book/fgs\\_drser.aspx](https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_drser.aspx)