

- 意樂的重要性

不論我們在做聞、思、修的任何時刻，我們要以出離心或者是菩提心為意樂來行持。譬如平常我們在聽聞道次第的時候，我們要以我是為了眾生可以成佛，因此我來聽聞學習道次第，如果能夠用這樣的意樂來聞法的話，所得的功德是不共於其他的。

- 信心及勝解心

無著菩薩是非常厲害的智者，他曾經這樣開示過「信心是一切法的根本」。如果我們自己有強烈的信心的話，有時候我們是可以親見文殊或者是觀音或者是世尊或者我們在夢當中會有殊勝的夢境，這一些都是由於我們有強烈信心的關係。因此我們對於三寶要有信心以及對於業果要有勝解心，關於這一點我們平常都要去注意。

- 公案

色貢金剛持上師，他是屬甘丹寺，他跟第十三世法王是同一個時期。今天剛好拿到色貢金剛持上師的傳記，其中提到這個上師的證量是非常的高，他到山裡面去禪修，十分努力地修行，之後他去晉見法王的時候，他並沒有親自見到法王而是見到觀世音菩薩，觀世音菩薩對他做開示、灌頂。為什麼會有這樣的現象產生呢？那是因為這位上師他的信心非常強大的關係才會有這種顯現，另外我們可以知道法王是觀音的化身。因為自己有強烈的信心，再加上我們的所緣境他們的證量非常的高的關係，所以我們是可以親見文殊、觀音或者是世尊，這都是由於因為有強烈的信心以及勝解心的關係，所以強烈的信心跟勝解心是非常珍貴的。

- 修習菩提心的時候，應當對觀世音菩薩做祈求

因為觀音菩薩是大悲心的一個本尊，所以我們要殷重的對祂做祈求、發願，這樣做對於讓我們生起菩提心跟大悲心是有幫助的。所以大家在任何時刻一定要對觀世音菩薩作祈求，希望我們的內心當中快速的生起菩提心以及快速的生起大悲心，希望祂可以加持我們。

不論是在西藏也好在印度也好，觀世音菩薩的化身以及觀世音菩薩的法語是非常的普遍的。以世尊來講有八大近菩薩，八大近菩薩就是文殊、觀音、普賢、金剛手菩薩等等這八大近菩薩，在這八大菩薩當中事業最為殊勝的也就是觀音菩薩。佛陀在三轉法輪當中最主要的法輪就是中轉法輪，中轉法輪的

精華就是在講解《心經》，《心經》是誰講的呢？就是觀世音菩薩講的。

- 修習菩提心有兩種方法，如何選擇呢？

自他相換的道理是依著文殊菩薩的開示，因此寂天菩薩就開示了自他想換。七因果的道理最開始是佛陀在《般若經》所做的開示，後來透由月稱論師，接著傳到阿底峽尊者，就是這樣傳承下來的。若是你透由七因果的方式來修心可以讓你生起大的覺受，生起一顆真正我想要為了眾生而成佛的心的話，那你就透由七因果來修習。同樣的道理，如果你是透由修習自他相換可以生起覺受的話，那你就修習自他相換，就是看你怎麼選擇。不論你是以七因果來修心或者是以自他相換來修心，最主要是要讓自己的內心當中真正生起為了一切有情我來修行的這個心。

- 宗大師對於生起悅意慈的方式的主張

宗喀巴大師說有兩種生起悅意慈的方式，一種是自他相換，一種是修習七因果，這個說法除了宗喀巴大師以外，其他人沒有這樣說過。宗喀巴大師在《入中論善顯密意疏》曾經這樣提到過，如果要生起一個緣有情的大悲心，首先對眾生要生起悅意的心。以寂天菩薩來講，他是透由修習自他相換而來生起對眾生的悅意心，而月稱論師是透由修習知母、念恩等等來生起對眾生的悅意的心，所以說是有兩種不同生起悅意心的方式。

- 有種說法--如果你內心當中生起真的知道眾生是自己的母親，而且對他們念恩報恩這種覺受真的生起的時候，你會有什麼感覺的呢？就好比一個母親對唯一的兒子會相當的慈愛，然後對他十分悅意的那一種感覺是一樣的。

- 內心當中真的可以生起希望一切有情都可以脫離三惡道以及輪迴苦的心嗎？

我們要真的能夠生起希望一切有情都能夠脫離輪迴苦以及惡道之苦的話，首先我們在修習下士道以及中士道的時候，我們一定要十分強烈的生起自己要脫離三惡道以及輪迴的苦之後，思惟那些曾經當過我們的母親，他們也在輪迴當中跟三惡道當中受苦。自己要有親身體驗到這樣的苦以後，再把這個道理移到他人身上來做思惟的話，那就比較容易生起希望曾經做過自己母親的一切有情都能夠脫離惡道以及輪迴之苦的這種心。

- 思惟菩提心的利益

在《入行論》講了非常多關於菩提心的利益，寂天菩薩依照佛所說多部的經典寫了菩提心的利益，其中有依據《華嚴經》、《大方廣寶篋經》、《無盡慧經》三本經講說菩提心的利益。你們多去閱讀《入行論》裡的菩提心的利

益，你們就會生起信心，然後也會生起勝解心。既然菩提心有這麼多利益，我們就要努力的去修習讓菩提心生起，不論是透由知道眾生曾經當過我的母親這個方式也好，或是透由修習自他相換也好，我們的內心當中如果可以強烈地生起為了一切眾生所以我要成佛的這個心，即使這個心不是真正的菩提心，它也能夠讓你圓滿非常多的資糧。經論裡面有提到沒有比菩提心的利益還要來的更大的，如果你去思惟的話，實際上也是如此的--以利他之心來講，有小的那種利他之心就譬如對於飢餓的人就給予食物，對於生病的人就給予醫藥，這樣做也是有利益的。但是以菩提心來講，它是緣著無邊的眾生希望他們都能夠離苦，而且不是說希望他們能夠暫時離苦，而是希望他們能夠永遠離苦，你可以想像出這樣的利益會有多大。

- 如何修持菩提心

- 座上修

- 無論是在修習七因果也好，或透由修習自他相換，或者是思惟菩提心利益也好，當我們生起一顆我要讓一切有情都能夠成就佛果位的心生起來的時候，我們就盡量要安住在這樣的一個心上，你能安住越久越好。

- 座下修

- 當我們在修習菩提心的過程當中，難免會遇到一些障礙，這個時候我們一定要依止對治才可以。譬如說在禪修菩提心的時候我們可以生起一顆強烈的希望眾生都能夠離開痛苦的心，但是問題是我們下座了以後，到了外面會遇到一些眾生，甚至有些眾生會傷害我們，這時候我們的心力可能沒有在禪修的時候那麼強，所以我們一開始就要先緣念好--我如果遇到某種情形我就這樣去思惟，遇到那樣的情形我就那樣去思惟，緣念好了以後，當你遇到真正的狀況的時候就可以應付得來。

- 早上一起床的時候，我們就要去緣念思惟--我要做利益眾生的事情，這樣的心緣念好了以後，之後我們不論在做生意也好，我們遇到其他人，遇到老闆也好，我們都是以一顆想要利益他人的心而來跟對方交談，我們所生起的這個悲心自然而然會利益到對方。

- 結語

現在我們已經得到這麼好的人身，也值遇到佛法，以及我們也是一個可以思惟的眾生，在任何時刻要提醒自己--我是一個要成辦菩提果位的補特伽羅，所以遇到任何眾生我要對他產生忍辱之心、對他生起悲心。我們要立下這個誓願，然後時時刻刻的要提醒自己。我們修學菩提心的時候要多去思惟眾生所遇到的種種困難，而對他們產生悲心，另外我們也要去思惟眾生對我們所

做的直接的利益以及間接的利益。所以我們要盡力讓自己未生起的菩提心令生起，已生起的菩提心令增長而來做努力。