

前講提要

前講已略述了修習大乘菩提心修法的重要——主要是藉由《修心七義論》，而認識修心七義的修習之理。修習此一法門，是極為難得、又極為殊勝的淨罪積資法，法源是來自於佛、龍樹菩薩等祖師所教說，以及由噶當派大德所傳授，乃至到現前根本上師所執持。具有如是清淨殊勝法源的傳承教授，由佛至今從未間斷過，可謂極為難得殊勝。

為什麼極為難得殊勝呢？——因為佛法的心要主要是大乘佛法，大乘佛法的心要主要是菩提心，發菩提心並不是僅僅祈願、或稍稍念誦而已……，只有這樣是不夠的，必須令心相續真正趨向於實修相應發心之理。此一難得殊勝的菩提心法，在宗大師《菩提道次第廣論》中也多有引述佛經來闡明大乘發心之理的實修內涵，譬如《華嚴經》是以宣說修習自他相換法為主，《般若經》則是以宣說修習七因果教誡為主。

總之，能聽聞具有傳承教授的殊勝法要，就堪稱為具有相當福德善緣者了，因此應將菩提心法作為生生世世的主修品。雖然最初不很熟悉，或者也有串修，卻未能令心轉變、真實相應或生起功德，但是，至少能令心漸漸趣向於殊勝的菩提心，那麼即使僅僅生起微少的定解，其實也是功不唐捐的。

在《菩提道次第廣論》中宗大師曾說：修習任一法門，理應從當下有能力處作為起修處，若現前沒有能力修習，也可作為當來修習的願境，祈願生生世世，令心續建立正確圓滿的修學佛法的正見，祈願依於正見無謬而行，乃至獲得圓滿。

事實上，菩提心法深廣難生，對於一位初修學者而言，一開始於文義上確是較難以理解的，或是雖能理解卻難以如實相應，實況即是如此，這都是合理的，不須因為不能立即相應而感到苦惱，甚至退怯。觀待我們的情況，其實最初做不到是很合理的，想一想，過去未曾修習過，怎麼可能當下即刻相應呢？——除非宿世已曾安立了濃厚的法業習氣，此生再予相續才得以速疾相應，否則一時欲求

相應，實際上是很困難的。

就實況來說，一開始接觸這麼殊勝的大乘菩提心法，即想馬上由了知而定解、由定解而做到，這並不順於因果律，何況只是初學，又不具勇猛精進的心力，所認知的也極為有限——因此，當下只能以願意修學的意樂，以恭敬心、希求心來學習，經由了解之後再慢慢思惟，思惟之後再慢慢串修，串修之後就得以令心漸漸相應。所以，獲得成就的原因便是在於，依於次第：聞而相應、思而相應、修而相應、不求速成、不生退怯，確定現前與究竟利益，如是相順次第而學，是我們目前極具需要的事。

眾所周知，佛教與外道不共的主要在於三世因果觀，一切的善惡業因，往往並非在一世之間就能感招苦樂果報的，能在這一世就感招苦樂果報，總的來說是比較少的；雖然大多善惡業因現世無法現見感果，但其福德與罪業仍然存在，並不是沒有，只是不能馬上現見罷了！

所以在信許業果律，以及具足信心、恭敬心之上，投入聞思修證諸佛的殊勝教法是有需要的；何況在五濁惡世的今天，能聽聞大乘菩提心法，實在是太稀有、太難得了。

這一點，提婆菩薩在《四百論》中曾說：觀待現況，輪迴界是無始無終的，為什麼呢？——因為宣說大乘教法的善知識太少了，聽聞大乘教法的有情也太少了，能實修大乘教法的行者又更少了，故才說輪迴界是無始無終的；相反地，若有諸多善知識住於世間，宣說大乘教法，有更多有情正在聽聞大乘教法，乃至有很多實修者正在實修大乘教法，與法相應，那麼，輪迴就成無始有終了。因此為了能早日出離輪迴，獲得究竟殊妙的大乘菩提果，究竟離苦得樂，確實應該把握當下的福德善根因緣，策發自己趣入修學無誤圓滿的大乘殊勝教法為要。

總之，理應發願，願修所聞義，不僅以講聞正法為足，更須務必令心中生起正法，相應教授。應初修共道，後修不共道；應先遮止入惡道之因，再引入增上生道及成佛之道。

正文：

教授傳承

西藏大依怙師阿底峽尊者，曾經得到三位上師所傳的修菩提心法：

於此，再說清淨法源的傳承上師，當下特指以遵循佛的語教為主的噶當派的祖師阿底峽尊者。因為尊者解行合一，教證雙全，如實闡明顯密圓融的成佛教授，以此復興佛教，所以是西藏各大教派奉為頂嚴者，也是一切有情的大依怙師。

關於菩提道的心要、最為殊勝的成佛方便：發菩提心法，尊者曾經獲得三位上師所傳授的修習菩提心的法要。

此外，值得注意的是，由於阿底峽尊者也是將廣行派、深觀見派及修行加持派匯歸為一流的祖師，所以是位重要的祖師，譬如，將龍樹菩薩與寂天菩薩主要所傳持的自他相換發心法，以及由無著菩薩主要所傳持的七因果教誡發心法，最後匯歸於一流者，就是阿底峽尊者，因此有說尊者具有二種發菩提心法的傳承與教授。

尤其，尊者在西藏著作了《菩提道炬論》，所宣說的三士道教授，是一切諸佛所趣行之大道，是集攝了一切經論要義，也是依於二大車軌的修行準繩；能從初業有情至佛位正因，完整無缺的抉擇所有修習之理，以此利義無量眾生，故說尊者極為尊貴，是西藏大依怙師。

第一位是法鎧論師。法鎧論師教他修大悲心，為一切眾生作種種布施，乃至頭目髓腦，亦在所不惜。如是常於受者生慈悲心，不著於物，不見施人、受人，就在布施當中，證得無上般若妙慧。

首先，教授尊者獲得大悲心法的第一位師承是法鎧論師，法鎧論師教授尊者的修習大悲心之理是：

教授尊者依於大悲的利他心攝持，為了圓滿一切眾生的短暫與究竟利義，廣行種種布施，譬如財施、法施、無畏施隨一，乃至為利他故，即使當捨頭目髓腦，也毫無慳吝，在所不惜。如是恆常修行，不但於受施捨者，生起了真實欲求拔苦予樂的大慈悲心，而且以觀三輪體空的智慧所莊嚴、攝持，於所施物、能施者、

受施者皆不顛倒執為自性實有，所以在廣行布施當中，證得了諸法性空緣起、現空雙運的無上般若妙慧。無可否認的，這就是悲智雙運之理。

由上述可知，必須依福發慧、依慧攝福而福慧雙修；或說，修習與廣行相關的清淨見，以及修習與清淨見相關的廣行，二者都是極為切要的。歸納而言，不外是大乘方便、智慧二分互不分離的修習之理。

此中，發起大悲心誠然不易，發起大悲心必須具有兩種主因——即堅固的出離心與真實的可悅愛慈，若不具此二因，就無法生起欲求眾生離苦得樂的大悲心，因為能見眾生苦，取決於出離心；能不忍眾生苦，取決於可悅愛慈。

那麼，甚麼是大悲心主因之一的出離心呢？——是指對一切輪迴地所攝的圓滿的、或不圓滿的都要心生厭離，毫不欣喜，唯一欲求的是出離輪迴之苦、獲得解脫之樂。

甚麼是大悲心主因之一的可悅愛慈呢？——是指對待一切怨敵、中庸、親眷等，都能像慈母鐘愛獨子一樣的心情，將執愛獨子的心挪移到一切眾生身上，能夠見到一切眾生都同樣是具足最可悅愛的行相。

那麼，如何由不捨眾生苦而作布施呢？——大體而言，布施主要是在增長捨心、去除慳貪而行的，此中由不捨眾生苦而作布施，是特指由大悲心攝持而行的布施，由大悲心攝持而行的布施是極為殊勝的。對此，如《寶鬘論》說：大乘菩薩必須修習七種主要法行，就是除了修習六度行之外，必須特別修習以出離心及可悅愛慈為因的大悲心。

不但必須由不捨眾生苦，以大悲心攝持而作布施，而且在布施的過程中，更須具有如《集學論》所教誡的施捨、守護、清淨、增長（即捨護淨增）的次第而行；尤其，布施時，於能布施者、布施物、所布施的對象三者悉皆遠離自性有的執著，就是以證三輪體空的智慧而行布施，決定三輪——造業者（如布施的我）、業行（如布施業）、受業者（如被布施的對象）等三者——都是唯名假立、緣起假有而已。

要言之，從法鎧論師的教授與修行，可以證成以下二點，是非常重要的，即：

1.依一度攝六度的意樂廣大的修習之理——即以布施的布施、布施的持戒、

布施的忍辱、布施的精進、布施的靜慮、布施的智慧等意樂廣大而行六度隨一的法行。

2.由培養慈悲心而更能生起緣起見之理——即在生起善性為本質的慈悲心同時，也能以緣起見的智慧互為攝持，這樣不但能去除自己煩惱，而且能令他方有情獲得歡喜，不會帶給有情痛苦，更能生起清淨功德，因為有慈悲心也有緣起見，由於具足慈悲心，所以心量廣大；由於具足緣起見，所以心智清明。譬如面臨順境時能以平常心看待，遇到逆境時也能歡喜接受，因為能觀自己的苦樂果報都無自性，也了知自己一人的苦樂果報不是最重要的，如此就能不起煩惱，反能以緣為師，修心轉念。

第二位是慈瑜伽論師。慈瑜伽論師教他能實取眾生之苦，由自己代受。——有一天，當論師在講經時，看見旁邊有人在打狗；論師忽然由座上跌下來，大聲呼痛。在場的人都不太相信，大師乃掀開衣服，紅色杖痕顯然，正是狗被打擊的地方，那隻狗卻安好無恙。這乃是修菩提心成就，代眾生受苦的實例。

其次，教授尊者得到大悲心法的第二位師承是慈瑜伽論師，慈瑜伽論師教授尊者的修習代眾生受苦之理是：

慈瑜伽論師教授尊者真實取受眾生之苦，由自己代受一切眾生苦的施樂受苦法門——譬如有一天，正當論師在講經說法時，看見旁邊有人以棒打一隻無助的狗；論師見到這種情況，即刻修習代眾生受苦之理，忽然間就由法座上跌了下來，大聲呼痛，在場的人都不太相信，大師即掀開衣服，就現出了紅色杖痕的顯明痕跡，那正是狗被毆打的地方，而那隻被打的狗卻安然無恙，毫無傷痕；如上實例，是顯示了已久修菩提心而得證量，也是已成就者的代眾生受苦的實例。

那麼，既然久修菩提心法、已得證量者能真實取受眾生的痛苦，能直接施樂受苦，為什麼眾生仍然蒙受著無量痛苦呢？——對此，大悲尊者曾說，修習施樂受苦法，主要是令自己能開拓心量，去除我愛執，累積福報，也是生起利他心的前方便；如果真正能夠如實取受眾生之苦，則須具有兩種條件，即：

1.能修習者必然證量極高。

2.能修習者與感得被真實取受痛苦者之間，必須具有特別的業緣。如是二因具足，才得以真實取苦；若不是這樣，則成違背業果律。

所以，上述實例中的那隻狗與慈瑜伽論師彼此之間，必是因為論師已具有真實修習慈悲心的證量，以及這隻狗與論師有特別的業緣關係，如是才能真實取受。否則，依正理推論，已圓滿教證功德、具足大慈悲心憫念眾生苦的佛陀，豈有不曾去實取一切眾生苦之理？而且佛經也說：「佛不水洗眾生罪，不以手拭有情苦，所證功德不移餘，唯示真諦令解脫。」這說明了，業決定是自造自受的，若不是這樣，將變成甲修行乙得善果，就違背業果律了。

而事實上，慈瑜伽論師是專以偉大菩提心教授為心要的，他有偈頌說：「為度一切父母眾，以我所有五惑毒，引出眾生之五毒，並以離貪等善根，平分給予六道眾。」又說：「以我病等諸苦果，引度同我諸苦厄，並以無病諸利樂，平分給予六道眾。」等等偈頌，都印證了他實修大慈悲心的證量與經驗，也由此可知，他常修施樂受苦法。

所謂施樂受苦的呼吸法，是指吸氣時觀想所有眾生的痛苦如團團黑氣，透過吸氣法一一予以取受，令一切眾生皆離痛苦；呼氣時則觀想自己所有的一切善樂功德，如一道道白光，透由呼出時，悉數施予一切眾生，令一切眾生獲得安樂，這樣的觀想修、信解修，就是此中修習大悲心而代眾生受苦之理。

第三位是金洲大師。此大乘菩提心法，就是金洲大師所傳下來的。

最後，教授尊者獲得菩提心法的第三位師承是金洲大師，金洲大師教授尊者的大乘菩提心法修習之理是：

當知，金洲大師是真正具有菩提心傳承的執持者，如公案所說：已經具足成就的阿底峽尊者，住在戒超寺，有一回尊者正在繞大塔時，從空中傳來一婦人與一小女孩的對話，小女孩問婦人：「到底修習哪一種法門能快速成佛呢？」婦人連續三次都回答：「發菩提心！」所以尊者就深切的確定，若不發菩提心必不能成佛，欲求佛道必發菩提心，因此隨即起程，歷經了十三個月時間，乘船渡海到印尼金洲大師處，先行觀察一段時間，之後向金洲大師恭敬求受修習菩提心之

理，並且長時依止，獲得成就。

雖然阿底峽尊者所跟隨與依止的上師極多，但是每次提到金洲大師時，尊者都於頂門上合掌頂禮，而於其他上師則只是合掌而已，為什麼有此差別呢？因為尊者深刻定解菩提心法，乃是佛法的心要中的心要、精華中的精華，此一教授傳承主要來自於金洲大師，故一提及金洲大師就特別於頂門上合掌頂禮。

菩提心法的弘傳

大乘菩提心法，的確非常殊勝，凡是以此教授修菩提心的人，都能很快生起微妙的覺受，並能發出堅固的菩提心。因此在西藏，不論是哪一宗哪一派，修菩提心法大都屬於這個傳承。

是說，當下所說的大乘菩提心法，的確非常殊勝，凡是能依此教授而修習者，必然都能快速生起菩提心的微妙覺受與相應之理，並且能令菩提心更為堅固。所以在西藏，無論是哪一宗、哪一派所修習的菩提心法，大都承襲於金洲大師的教授。

擇要言之，誠如龍樹菩薩的《寶鬘論》所說，菩提心是具有四種無量的特質，即：1.緣無量有情。2.起無量善心。3.行無量善行。4.得無量果德。金洲大師所教授傳承的，就是具足這些殊勝特色的菩提心法。

金洲大師把這一修菩提心法傳給阿底峽尊者，然後再由阿底峽尊者傳承至伽喀巴大師。

意思是，金洲大師將如何發菩提心的教授傳給了阿底峽尊者，後來再由阿底峽尊者傳給種敦巴尊者，種敦巴尊者傳給博多瓦尊者，博多瓦尊者傳給夏惹瓦尊者，夏惹瓦尊者傳承至伽喀巴大師，如是師師相傳。

據說以發菩提心為主的修心教授，是由法護論師一心摒除此生的一切紛擾散亂，在叢林中嚴謹實修而著述的修心要義，之後由阿底峽尊者與種敦巴尊者翻譯成藏文，再輾轉傳給噶當派祖師——即修心法門的主要持有者伽喀巴大師，他主要緣於朗日塘巴尊者《修心八偈》的第五頌：

「由彼向己橫生嫉惡心，所為非理誣罵痴惑等，盡其所有損惱我取受，利樂

無餘施眾祈生起。」是說自己吃虧把便宜讓給人之意。以此求問夏惹瓦大師，此一偈頌有無傳承？如是勤修得以成佛嗎？夏惹瓦大師說：「教法依據是具量的，龍樹菩薩《寶鬘論》說：『願眾罪歸我，我善盡施眾』，你沒有能不能的問題，若不想成佛便罷，一旦欲求成佛，則必須修習予樂拔苦的慈悲觀。」

其實此一修心意趣，就如同夏惹瓦大師有一次教授《寶性論》時說：「我的所有善根與安樂一切應施給怙主眾生；怙主眾生的一切罪業與痛苦，我應當取受，願我的心力有此堪能，達此目的。」而後，伽喀巴大師即堅定信解此一法要而依止夏惹瓦大師十四年，修習此一法門而心生覺受，以此作為調心的主要方便，並發願一心利他，故願往生地獄替代地獄眾生受苦……結果他臨終時，卻現起西方淨土相，因此立即廣設供養祈求三寶，為什麼臨終所顯現的與所發願的投生處不同，祈求三寶滿其所願，能投生地獄，代眾生受苦。——這充分顯示了，像這樣一心唯求利他的修行者，其心力與一般凡夫是完全不同的，不但不會墮落，即使輪迴也不會感到痛苦的，因為輪迴時不但能依法轉念，來世也能蒙受諸佛菩薩的眷顧與加持，究竟獲得成就。

以上略述了伽喀巴大師的傳承與修習菩提心的證量。

這期間都是以秘密傳授方式進行的，因此受益的僅是少數幾個門人而已。後來伽喀巴大師發現弟子們修此菩提心法，利益甚大，所以決定把這秘密法門公開傳授。於是伽喀巴大師把這教授略加整理，前後分成七科，以後就稱這一菩提心法為「七義修菩提心論」。

事實上，伽喀巴大師也曾教授或傳授此一修心法門，但這期間都是以秘密傳授方式進行的，並未公開普傳教授——為什麼？因為眾生不好樂聽受，不希求相應；而且修心的內容與義理實際都是與世間法相違的，譬如當自己受苦時，隨即發願：願我當下所承受的苦能取代與我一樣的所有眾生苦，眾生與我一樣的苦，都由我來承受，並能依此消除所有眾生的苦。透過此一修心轉念的觀修法，的確能將逆緣苦境轉成為速積資糧的助伴或助緣，可以說，再也沒有較此修心教授更為善巧殊勝的方便了；但是，儘管如此，這確實也是一般眾生難以容受，不能相

應的，因此能修習此一法門，能受益的僅是少數幾個門人而已；後來，經過一段時間，伽喀巴大師發現聽受並修此菩提心法的弟子們，經由內心的修證體會，都能獲得很大的成就與利益，所以就決定將此秘密法門公開予以普傳，俾令更多人受益。於是伽喀巴大師就將此一教授略加整理，前後分成七科，以後就將此一發菩提心法的根本頌文，稱為《七義修菩提心論》，簡稱為《修心七義論》或《七義論》。

此《七義論》即：一、明所依加行法。二、正修菩提心。三、取惡緣為菩提道。四、明攝為一世修持。五、心修成之量。六、修心三昧耶。七、修心學處。

那麼，伽喀巴大師所著的《七義論》，顧名思義，是將修心要義歸納為七義；在此，將其內容簡略地概述如下：

一、明所依加行法：即顯明所應依止的加行法或前行法，這是指修習前行法的四共加行，也稱為轉心四法——即觀修暇滿、觀修無常、觀修業果、觀修輪迴苦等四共加行，此四共加行是修習菩提心的前行法，也就是集攝在於共下士道及共中士道修心。由此可知，凡是欲求修學大乘教法的行者，修習人天乘及二乘教法，確是不可或缺的前行方便或支分。

二、正修菩提心：是指在已修習四加行法之上，正行修習世俗與勝義二菩提心，由於佛法的精髓、教法的心要乃是在於二菩提心，所以這是生生世世的主修品，也是成佛利他的唯一大道；在正修習時，最初應於修習的教授無謬地獲得堅固定解，於後應如所祈願而修行，不生退怯，理應如祖師所說：「**於菩提心深信悟解，愛樂趣向，專心憶念，修習安住**」。

那麼，如何正行修習世俗菩提心與勝義菩提心呢？——於此，略述如下：

修習世俗菩提心：以修習七因果教誡、自他相換法的發心之理；或修習由七因果教誡七項與自他相換法十項，二法集攝合為十四項的間雜修習菩提心法，若欲修習菩提心法應以此法為主。

修習勝義菩提心：則以緣起正理等觀修空性的正理，作為修習勝義菩提心之理。亦即，應先於空性義獲得定解，並能隨行定解而生證悟，依次先起證空性的聞慧、思慧、修慧，最後生起無分別修慧，即能生起勝義菩提心。

三、取惡緣為菩提道——特指在面對逆境或惡緣時，能以境為師、以緣為師，即依於法念、法義將煩惱轉為菩提道；或者也可結合《三十七佛子行》及《修心八頌》等所傳述的內容轉念、轉境，這些法門也同樣都是闡明如何將惡緣轉為菩提道用的修心轉念法。

四、明攝為一世修持：是指顯明一生的修行，皆可含攝在五種修行力之中的五力教授——即牽引力、對治力、破壞力、白業種子力、以及祈願力等；此又區分為生前所應修習的五力教授、與臨終所應修習的五力教授。

五、明修心之量：是指顯明經由之前串修而生起的修心之量，即從今以後，無論遭受任何順境、逆境，唯一憶持的就是二菩提心，令心相續生起相應菩提心之量；基於此，在面對任一境界時，不再以往昔的煩惱習氣面對，已能任運自然地依於所學的修心法門予以轉念、轉境。

六、修心三昧耶：是指修心誓言，誓言就是承諾，承諾遮止並守護所不應行者；這是指在每日生活中，善護身語意業，儘力憶持與守護著修心十八種誓言。

七、修心學處：學處也是一種承諾，承諾修學並奉行所應行者，這是指如實奉行的修心二十二種學處。要言之，是依於守護修心誓言與奉行修心學處，而作為增長二菩提心的助伴的法行。

以上七義，主要是大乘二菩提心的修心法，因為集攝為七義，故也稱為修心七義。

此外，在修習修心七義之前，必須先行修習金洲大師所傳的六加行，即：

- 1.淨地設像。
- 2.無諂供養。
- 3.入座皈依。
- 4.觀想聖像（即明現資糧田）。

5.淨罪積資（即修習七支供養）。

6.三事求加持——是指以意樂清淨，內心殷切至誠向上師、佛啟白，祈求依於修習修心七義的殊勝法門，願能速疾生起能斷我愛執的世俗菩提心、以及能斷二障的勝義菩提心，觀想端坐頂門的上師佛放光加持我的心續速疾去除生起二菩提心的障礙，速疾具足生起二菩提心的順緣。如是，在上師佛的慈悲心與自己的信解心，以及宿世佛法的業緣三者和合相應，就能出生不可思議功德。

如上述，是以修習六加行為前行，以修習修心七義為正行，在修習正行修心七義之後，最後就是修習後行迴向，這就稱之為一座三行的修習修心之理。

重點思考：

1. 阿底峽尊者，曾經得到哪三位上師所傳的修菩提心法？
2. 法鎧論師如何教授尊者修習大悲心之理？
3. 發起大悲心必須具有哪兩種主因？為甚麼？
4. 《寶鬘論》所說，大乘菩薩必須修習七種主要法行，是指什麼？
5. 何謂三輪體空之義？
6. 慈瑜伽論師如何教授尊者修習代眾生受苦之理？
7. 修習施樂受苦法的主要目的為何？
8. 修習施樂受苦法，必須具有哪二種條件，受者才能真實蒙受施捨的利益？
9. 菩提心具有哪四種無量的特質？
10. 為何伽喀巴大師在最初教授或傳授此一修心法門的期間，都是以秘密傳授方式進行的？
11. 何謂前行法的四共加行？
12. 修習世俗菩提心之理，分有哪幾種？
13. 如何修習勝義菩提心？
14. 如何取惡緣為菩提道用？
15. 何謂五力教授？分為哪二種？
16. 修心七義之中的修心三昧耶，共有幾種？

17. 修心七義之中的修心學處，共有幾種？
18. 在修習修心七義之前，必須先行修習金洲大師所傳的哪六加行？
19. 三事求加持的三事，是指哪三事？
20. 就修習修心七義而言，一座三行如何安立？