上周共修内容回顾

**愿菩提心学处**

愿菩提心学处，是通过前面对四无量心和发心正行的精进修持，一定程度上生起了愿菩提心之后的学处。

龙钦巴尊者在【大圆满心性休息大车疏】当中说得很明确：

生长出菩提心苗芽以后，唯当想方设法坚持不退此心，净除垢染，

增上善法。其中最殊胜、最主要的学处是守护自心。

应当如何**护持菩提心、净化菩提心、增上菩提心**呢？

观想众苦自取受，自之安乐施众生，

愿至菩提不离此，轮番修炼施受法。

愿学处修四无量，为断违品当护心，

行心学处行六度，为断违品当精进。

**守护愿行菩提心学处即是护持菩提心；为断除二者之违品而精进即是净化菩提心；轮番修自之安乐与众生之苦相互交换即是增上菩提心。**

如是菩提心学处若归纳而言，即是常生欢喜、广积善资，唯行善法，肩负起利益一切众生之重任，修自他平等、自他相换。

愿菩提心学处的三个阶段：

自私自利的这种心念使暂时佛子菩萨地的功德和究竟遍智果位的

一切功德到不了我们自相续中，它才是真正的大魔头。要驱逐这个厉魔，就该把菩提心立名为驱魔的仪轨。那要怎么驱逐它呢？就是修炼**自他平等、自他交换和自轻他重的菩提心。**

**一、修自他平等菩提心**

正是由于从无始以来没有做到自他平等，才导致对我和我方贪恋，

对仇敌和敌方憎恨，现在必须要对我和我方放下贪爱，对他和他方放下憎恨。

要怀着大慈心一起成办我和一切有情的安乐，**心里务必具备“有福同享、同难同当”的愿望，**行为上必须一起成办快乐。

简而言之，华智仁波切亲口说过：“如果快乐， 同样做花喜鹊， 如果痛苦， 同样当黑乌鸦。 ”意思就是说要有福同享，有难同当。

**二、修自他交换菩提心**

华智仁波切这样讲道：打个比方来说，成群的牧童如果只有一个

毡子，那在自他平等的时候，就相当于自他一起来盖这个毡子的阶段。到了自他相换时，就要把那个毡子给其余所有人盖，自己跑到外面呆在雨里。

所以，在修行“有福同享、有难同当”时，如果有什么过失灾难，主要由自己来承担。

**自他交换归根到底就包括在“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”当中。**

**三、修自轻他重菩提心**

在思维自他交换的基础上，进一步屡屡串习，达到纯熟程度以后，

**就要在付诸实践上行持自轻他重**，处在凡夫位也有能够做到这一点的，就像仁慈瑜伽上师那样， 这来自于世俗菩提心修炼达到纯熟的力量。（高压锅的比方）

**而真正的自轻他重， （登地以上才能做到， ）**证悟见道的智慧同时现前四平等性义，也就是证悟到自他胜义离戏平等性、证悟世俗如幻平等性、证悟佛与众生平等性、证悟我与佛陀平等性，在那时，才到了能直接成办他利的开端。如果头颅被砍断带走，也只是视为粪土而别无他想，因此到了那时真正能做到自轻他重。

在初学者的阶段，必须通过修炼世俗菩提心来实现自轻他重。

今天的串讲内容：

1. 行菩提心学处
2. 愿行菩提心的概念与修菩提心的次第
3. 我们现在应该如何学修行菩提心
4. 修行愿菩提心的一些补充材料
5. 四无量心的功德和利益
6. 四无量心的所缘境、行相和违品
7. 龙钦巴尊者说四无量心四种修法的关系和修法次第
8. 如何理解修舍无量心
9. “可爱相”即“悦意慈”，“悦意慈”和“与乐慈”的不同之处
10. 增上意乐：大乘与小乘的关键区别之处
11. 益西彭措堪布对“七支因果教授修法“的总结

一、 行菩提心学处

1. **愿行菩提心的概念与修菩提心的次第**

关于愿菩提心与行菩提心的区别：

【大圆满前行引导文】中说：

其中世俗菩提心又分为愿菩提心与行菩提心。

如《入行论》云：

“如人尽了知，欲行正行别，

如是智者知，**二心次第别**。 ”

就拿一人去拉萨来说， 首先他心里怀有“我要去拉萨”的想法。同样，最初心里怀着这样的愿望：我要令一切众生获得圆满正等觉果位，相当于“**欲行**”，这就叫做愿菩提心。

要去拉萨的人，已经准备好了真正去拉萨途中所需要的口粮、驴马等以后就正式启程上路。同样，为了使一切众生获得圆满正等觉果位而在实际行动中修学布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧等六度，相当于“**正行**”，这就叫做行菩提心。

龙钦巴尊者说：

宣说愿行菩提心之本体：

愿心本体四无量，行菩提心许六度。

《弥勒请问经》中云：“弥勒，发愿利他即大慈心、大悲心、大喜心、大舍心。真实行持即六度。”

如上所说，“**为了使一切众生获得圆满正等觉果位而在实际行动中修学布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧等六度，相当于“正行”，这就叫做行菩提心。**”

两重次第：

修行生起世俗菩提心的阶段（三大修法的目标都是真实生起世俗菩提心）

修自他平等菩提心

修行护持菩提心、 修持愿菩提心学处 修自他相换菩提心

分三个阶段 修自轻他重菩提心

增上菩提心阶段 （从“愿“的方面护持、增强菩提心）

（真实生起世俗菩提心后）

修持行菩提心学处： 布施、持戒、安忍、精进、

禅定、智慧六度

（从“行“的方面护持、增强菩提心）

**修菩提心的次第** 我们现在所处的阶段和学习的重心：

学佛就是以诸佛菩萨为学习的榜样，他们的一切功德和善行我们都应该学习，所以从这个角度来说，愿菩提心的三大学处及行菩提心学处的六波罗蜜多我们都应该认真学习。

不过从菩提道需要次第修行的角度来说，每个学习的阶段都有自己的重心所在，离开自己所处的次第就很难保证修行的效果。

就以愿菩提心学处来说，如果没有修好自他平等，就去修自他相换，按照华智仁波切的说法，就是连跟别人一起平等共享毡子都还没有心理准备，就想把毡子整个让给别人自己一个人去淋雨了，这个好像也不是很现实。

同样的道理，龙钦巴尊者在【大圆满心性休息大车疏】里面说得很清楚，愿行菩提心学处是

“生长出菩提心苗芽以后，唯当想方设法坚持不退此心，净除垢染，增上善法。其中最殊胜、最主要的学处是守护自心。是护持菩提心、净化菩提心、增上菩提心。

守护愿行菩提心学处即是护持菩提心；为断除二者之违品而精进即是净化菩提心；轮番修自之安乐与众生之苦相互交换即是增上菩提心。“

是已经生起菩提心之后才应该着重的修行学处。

对于我们这些还没有生起菩提心、正在学习如何生起菩提心的人来说，现在的学习和修行的重心更应该是放在如何生起菩提心上面。

上师在讲菩提心修法的这三个视频里面都没有涉及到愿菩提心学处的内容，就是在【慧灯之光·菩提心的修法】一文中，上师也只是一笔带过：

至此，菩提心的初步修法已经讲完，**自他平等等其他修法**，大家

可以参阅 《入菩萨行论》。

我们不敢随意猜测上师的密意，但是有一点是确定无疑的：那就是以上师的智慧和慈悲，如果愿菩提心学处这些内容是我们现在修行所必须的，上师一定会给我们强调其重要性，起码也会提醒我们此阶段修行时要加入这方面的内容。

所以说我们现在的学习和修行的重心更应该是放在如何生起菩提心上面，愿行菩提心学处暂时不是重点所在，当然如果有师兄已经真实生起了愿菩提心、正在认真修这些内容，我们大家都也都会很随喜的。

**2、 我们现在应该如何修学行菩提心**

（ 行菩提心在【大圆满前行引导文】有关发菩提心的章节中占了比较多的篇幅。但是上师在慧灯禅修班讲法的视频中只是讲了愿菩提心，没有讲到行菩提心。我的理解就是，因为我们修菩提心的时间有限，上师认为我们现阶段最重要的就是修行生起愿菩提心。

行菩提心学处“六度”的内容内容极为广博，【大圆满心性休息大车疏】、【大圆满前行引导文】和【前行备忘录】当中都有很多篇幅讲六度，上师也说过如果要多了解可以去读【入菩萨行论】。所以这里我就不做挂一漏万的串讲了。

不过我看到宗萨钦哲仁波切在讲愿菩提心与行菩提心的关系时，讲得非常精彩，就跟师兄们一起分享一下）

宗萨钦哲仁波切【不是为了快乐---前行修持指引】

相 对 菩 提 心 有 两 个 面 向 — — 愿 菩 提 心 与 行 菩 提 心 。藉 由 四无 量 心 （ four immeasurables） 或其它的修持， **愿菩提心**能帮助我们生起利益他人的发心与意愿； **修持行菩提心**是实际上去从事有益的行为，例如修持六波罗密多（six paramitas， 六度） ——布施、 持戒、 安忍、精进、 禅定与智慧。

我们很多人在某种程度上都修持过布施， 例如丢一、 两个铜板给地铁里的乞丐； 不过， 如果要彻底地如教法所说的去修持布施， 那就是完全另一回事。 你能想象割下自己的手臂、 大腿， 喂给饥饿的老虎吃吗？ 这种无私的布施行为， 在往昔的大菩萨中并不少见。 然而， 这并非初学者一开始就能直接从事的修持。

很多新生的菩萨在一时的启发之下， 放弃了自己的一切——房子、 家庭与所有的财产等。 不过， 常常就在几个小时内， 他们便懊悔自己的所为。 因此， 包括吉美·林巴等大师们都一再告诫我们， 初学者不应想要立刻完成较为极端的修持， 反而应该先修持祈愿， 然后再慢慢进展到行菩提心与究竟菩提心。

愿菩提心相对而言， 愿菩提心是初学者易于修持的。 例如， 愿自己做为国王是很容易的， 你只要想：「我希望我是国王。 」 然后整天想象自己是个国王， 并且将国王所可能拥有的一切， 在脑海里布施给街上的乞丐即可。 如果你仔细想想， 这类的愿心其实拥有无尽的可能性。

例如， 当你看到某人有所需求时， 你就想：「愿一切众生都拥有他们所需要的一切。 」 当然， 你也很可能掉入一个陷阱， 认为发愿根本毫无效果： 「那只不过是个愿望！ 发个愿当然很好， 可是改变不了什么， 它与实际去做完全不同！」

如此低估愿心的力量是很不明智的。 **在世俗世界中， 所有的一切都是想法与愿望在起作用， 因此， 如果有人认为生起愿菩提心是「言行不一」 ， 这是个错误的想法。 其实， 愿菩提心不但是「言行一致」 的， 而且还是我们心灵训练中很重要的一环。**

那么， 为何我们无法将菩提心付诸实践？ 主要的问题在于我们初学者缺乏决心， 而且愿菩提心也相当微弱， 因为我们仅有的发愿， 就只是每天早上有口无心所念的祈愿文。 因此， 我们必须积极练习， 让自己在心中生起一种强烈的渴望， 愿引领一切有情众生获得成佛的究竟快乐。

**如同龙钦巴所说的， 「发愿」 是我们初学者唯一的使命与任务**。 其原因不只是因为我们尚未证得初地菩萨， 所以不可能在身体上或实际上做出更高阶菩萨的行持， 例如砍掉一根手指去喂食大蜥蜴。 **首先， 我们不知道自己的行为是否真能利益我们想要帮助的人。 其次， 由于我们的菩提心尚未成熟， 尽管可能起步时极为热诚， 但当对方无法改变或进步时，我们可能就会灰心、 失望、 愤怒， 或甚至决定再也不去利益他人了。**

**生起菩提心， 并不单纯只是对那些我们认为需要帮助的人生起怜悯之心而已； 比起衷心希望救度众生的愿菩提心而言， 关怀他人的福祉是一种比较低程度的悲心。 引介真谛给予众生， 揭露并拆解缠缚他们的迷惑之网， 或令他们由作茧自缚的自我局限中解放出来， 难道还有比这更好的礼物吗？ 在祈愿令一切众生解脱， 以及希望提供街头流浪儿童一顿热饭之间， 两者根本无从比较。**

想象喜马拉雅山中的某个洞穴里， 有位瑜伽士在静坐禅修。 他日复一日地修持相对菩提心， 然而在此同时， 他周遭山村里的婴儿们正以可怕的速度因饥饿死亡。 这些婴儿显然需要迅速而实际的援助， 可是这位瑜伽士依旧在他的山洞里， 思惟他多么希望能引领所有的婴儿、 他们的父母亲与一切有情众生都证悟成佛。 无论从世俗的角度看起来多么怪诞， 但这位山洞隐士远比最终提供人道援助的国际组织更值得礼敬。 为什么？

因为真诚且由衷地希望他人证悟成佛， 是惊人地困难； 只是提供食物、药品与教育， 则容易得多。 不理解证悟真正价值的人， 很难接受这种看法。

「发愿」 使初学者谦逊。我必须强调， **那些新出炉的菩萨们， 他们的慈悲心、 菩提心与自信心都尚待成熟， 若是过速地采取行动或假想自己负有某种使命， 是相当不明智的。 如果你一定要有任何使命的话， 那就是祈祷与发愿， 愿有一天自己会成为英雄。 你最不应该做的事情， 就是从第一天开始就表现得像个英雄， 那只会带来失望与挫折。**

如果你投入自己设定的菩萨事业， 例如建造一所儿童医院或喂饱一整条街的乞丐， 而且成功做到了， 你很可能反而会受自我骄慢膨胀之害。 相反的， 如果你许下的愿望是祈愿所有病童都能得到治疗、 所有饥饿的乞丐都能温饱的话， 你的骄慢就不太会一发不可收拾， 这就是我如此强烈建议初学者要发愿的理由。 在发愿的修持中所含有的自然谦逊感， 是使发愿如此优美的原因之一。

然而通常初学者都会认为， 念诵祈请文与发愿都只是「行动」 的次级替代品而已， 因为他们不忙碌时， 就会觉得自己毫无用处。 **对我们而言，让自己有用以及做有用的事， 都已成为极端重要的事。** 我们经常迫切地需要别人认为自己是「能干」 或「有价值」 的， 但是「有用」 与「无用」 两者都是相对的状态， **对于新手而言， 祈愿自己变得有用， 远比达成任何具体的事件更为重要。**

众生是无明的，而且烦恼炽盛，我们今天渴望的东西，明天可能会完全排斥；心情也可能从一个极端摆荡到另一个极端，然而，我们对于自己真正想要什么却一无所知。 即使你有钱能为朋友购买他们渴求的昂贵奢侈品， 但你能够满足他们对于物质财富的贪欲吗？**虽然大多数的众生还不知道，但他们真正需要的其实是证悟， 所以，要靠你来替他们做决定。**

**发下宏愿——「愿我带领一切众生证悟」 ， 然后， 无论发生什么状况，都要坚守纪律， 依照自己的计划持续修行。 下定决心， 永远不要给予众生他们认为自己想要的， 而只给予他们真正需要的， 也就是免于二元分别、 执迷与纠缠的自由， 以及免于不断落入「好」 与「坏」 两种极端的自由。**

要记住，经由发愿的修持，所有这些都能实现，因此，即使你感

觉自己是在假装造作，也只管继续修持。

**二、****修行愿菩提心的一些补充材料**

（关于四无量心修法，上师在【菩提心的修法】中讲得很详尽透彻了，Henry师兄和Fiona师兄在上两次的串讲当中从不同方面都讲得很清晰。我想在这里补充一点来自【大圆满心性休息】、【菩提道次第广论】和【前行备忘录】中的内容，主要是跟我们理解和实修四无量心有关的，这个有可能对有些师兄的观修有一点帮助。

再就是上师视频里面着重讲的阿底峡尊者所传“七种因果教授”修法，我看到益西彭措堪布上师的【菩提道次第广论讲记】当中有一些很精彩的内容，应该有助于我们更加准确清晰地理解上师所传的修法，所以也在这里作一些资料补充。）

**1、****四无量心的功德和利益**

龙钦巴尊者在【大圆满心性休息实修法】中说修四无量心的功德和利益：

**观想若未修四无量心，则不能成佛， 若修则可成佛，所以必须修持四无量心。**

修慈 心暂时令众人悦意，究竟成就报身；

修悲心暂 时无有损害，究竟成就法身；

修喜心暂时无有 嫉妒，究竟成就化身；

修舍心暂时自心堪能， 究竞成就本性身。

此外，因现前了色界等持生处清净功德而投生为欲界的人天之身利乐有 情。思维此等利益后，我必须修持四无量心。

【前行备忘录】中说：

首先需要修四无量心：如果没有依靠四无量来修心，那么就断不了谋取自利的心行。牟取自我利益（想要大有作为那纯属痴心妄想） ，不管是佛教里还是世间中，都从来不曾有过谋求私欲而成功、成就的实例。

**【大圆满心性休息实修法】中说实修四无量心的功德**：

丁一、思维功德生起欢喜：

前行：皈依、发心。

正行：观想若未修四无量心，则不能成佛， 若修则可成佛，所以必须修持四无量心。

修慈心暂时令众人悦意，究竟成就报身；

修悲心暂时无有损害，究竟成就法身；

修喜心暂时无有嫉妒，究竟成就化身；

修舍心暂时自心堪能， 究竟成就本性身。

此外，因现前了色界等持生处清净功德而投生为欲界的人天之身利乐有情。思维此等利益后，我必须修持四无量心。

后行：回向善根。

**2、四无量心的所缘境、行相和违品**

【前行备忘录】中说：

四无量心也分为有缘的无量心与无缘的无量心两种。在修有缘的无量心时，要对应所缘、行相来修。

慈心的所缘境：

“愿等同虚空的一切老母有情具足安乐及安乐因”， 这显然是以不具安乐的有情作为所缘对境，希望他们具足乐因及乐果即是行相。

悲心：

以痛苦有情作为所缘对境，希望他们远离苦因及苦果是行相。

喜心：

以具足乐因及乐果的有情作为所缘境，希望他们不离其安乐是行相。

舍心：

以自相续的贪嗔、他相续的贪嗔作为所缘境，希望平等息灭贪嗔心而具饶益心即是行相。

以上是四无量心，就这样对应所缘、行相来修。

无缘的无量心，作为初学者，以如梦如幻等幻化八喻来修炼内心；如果是一个开悟者，那就以“无分别智行诸事”入定，修行它的妙力慈悲心等。

要修四无量心的人，如果一开始没有从舍无量修起，那么慈悲喜就不能成为无量。

【大乘经庄严论 四无量心品】中说四无量心的违品：

辛五、违品：

菩萨具害心，损恼不欢喜，

嗔心及贪心，招致众过患。

菩萨不具有四无量的过失：

但愿众生不遇快乐，为使他们痛苦而杀害、殴打等进行损害心是慈心的违品；身体锤打等作损恼是希望众生离苦之悲心的违品；见到具安乐的众生，以嫉妒心不欣悦、不欢喜，是喜心的违品；遇到苦受及见到怨敌等众生生起嗔心，遇到乐受及见到亲友等众生生起贪心，即是舍心的违品。

（这里说的违品非常重要， 通过违品，与四无量心相反的心理现象和状态，我们就能够更为全面、准确地理解四无量心）

**3、 龙钦巴尊者说四无量心四种修法之间的关系和修法次第**

（龙钦巴尊者在【大圆满心性休息实修法】和【大圆满心性休息大车疏】里面， 都说过四无量心的修法，前者更着重实修的方法，后者更为强调方法论。下面综合在一起做一个简单的介绍。）

在分别详尽说明了四无量心各自的修法之后，龙钦巴尊者这样说四无量心四种修法之间的关系：

**《大圆满心性休息大车疏》 第七品 四无量心**

**甲八（宣说其他修法）分七：一、反复观修；二、以悲心遣慈心之障；三、以喜心遣悲心之障；四、以舍心遣喜心之障；五、以慈心遣舍心之障；六、轮番修法；七、如是修四无量心之功德。**

**乙一、反复观修：**

**如是修后先修慈，以此依次除四执。**

如果恒时依前次第而修，则有人会执著修法次第实有，所以以反复观修来对治。

（【大圆满心性休息导引】：丙三 修习次第及所得果

如上次第修习圆熟后，由慈起修以渐除四执）

**乙二、以悲心遣慈心之障：**

**修慈若贪众如亲，修悲除苦因果执。**

有些人修到最后，若对其他众生如父母般贪执，则可依靠修二种悲心加以对治。（修慈若执有情如亲友，修悲知苦因果以除执 ）

**乙三、以喜心遣悲心之障：**

**悲心微弱若有缘，以无缘喜除忧患。**

修悲心时，如果有自相贪执，则依靠如幻之无缘喜心能遣除一切厌烦与贪执。（若修悲时执所缘境，则须修喜无缘以除执）

**乙四、以舍心遣喜心之障：**

**修喜心若极散乱，以修大舍离亲怨。**

若对他人安乐生起欢喜而产生贪恋，则修厌离心或无缘舍心加以遣除。（设若修喜致散乱掉举，是须修舍离亲疏爱憎）

**乙五、以慈心遣舍心之障：**

**舍心若成无记法，如前慈等次第修，**

**以此容易至修量，获得稳固之验相。**

若对一切都是无记状态，则再从慈心开始修，这些是总的对治法。分别而言，对于各自有缘障碍依照所说各自无缘对治法来修。如是观修有着自相续中的四无量心达到究竟并且能迅速得到稳固的必要。（倘修舍时境界堕沉滞，则又次第修慈无量心。如是修习易成且坚稳）

**乙六、轮番修法：**

**修极稳固瑜伽士，顺逆轮番顿超修。**

四无量心得以稳固的瑜伽士为了提高修行境界，从慈心开始次第而修，也有从舍心逆行而修，还有慈心、喜心、悲心、舍心轮番而修的。修舍心后修悲心、慈心为小修；修慈心后反过来修喜心为中修；修舍心后修慈心为大修，即中间搁置，上下跳跃顿超而修。《中般若经》中云：“须菩提，如是修慈心、修喜心、入悲心定、修舍心……”

**4、如何理解修舍无量心**

无论是阿底峡尊者所传的知母、念恩等七种因果教授修法，还是龙钦巴尊者直至华智仁波切【大圆满前行引导文】所传的修法，都有一个共同的前提，就是修四无量心。而修四无量心的基础，就是先要观众生平等、自他平等，这就是舍无量心，按照龙钦巴尊者的教导，就是“我应当修持无有贪亲嗔疏的无缘大舍心“。

那么为什么舍无量心那么重要，菩提心的修行都必须要从舍无量心开始修起，而不是按照理论顺序从慈心开始起修呢？

上师在【菩提心的修法】中说：

四无量心在经书里依次是慈、悲、喜、舍，舍心列于最后。但是在修法时，舍无量心却位居第一。因为所谓的舍无量心就是平等的观念。如果没有众生平等的感觉，则修出来的慈心、悲心都将成为片面的慈悲心，是不完整的。所以，首先要修舍无量心。

【前行备忘录】中说：

就讲理论的顺序而言，先从慈心讲起；按照窍诀的观点，如果首先没有从舍无量开始修，那么其余所有修法就成了**梵住**，所以最初必须从舍无量心修起。

益西彭措堪布在【菩提道次第广论讲记】中说：

**圆满菩提心的体相，应当具足希求利他之心和希求菩提之心两种德相。修菩提心时，按七因果教授，先修希求利他之心，再修希求菩提之心。**

**修利他心，发心亲自荷担救度一切有情的重担。先要修好两个基础，一是修平等舍心，二是把有情修成悦意相。在此基础之上，再修习慈、悲、增上意乐。**

为什么要安立如是次第呢？一般来说，不断思惟自身诸苦后，再转缘众生思惟，即可体会他苦，而引起愿他离苦之心。但是，要让此心猛利、坚固、恒常，则须修成悦意慈，即见一切众生皆如自之独子般的可爱相。

**在生起悦意相之前，先须修好平等舍心。理由是：****我们的心始终缠缚于贪嗔之中，亲友痛苦便于心不忍，怨敌有苦就幸灾乐祸，非亲非怨的众生受苦，则置之不理、漠不关心；如果不能去除这种偏执，则会障碍大慈大悲。所以，首先应修整不平等的心地。**

所谓平等舍，要舍去的是对有情的贪嗔。反省自己，无始以来是否一直在串习贪嗔呢？通常，我们对所爱的人，都会有强烈的贪执，即使只是短暂的分离，内心也难以平静，思念不已。然而，对于怨敌，却连一分钟也无法与之相处，一见他就嗔心大发。就像这样，我们一直困在贪嗔之中，完全不似大乘行人。**所以，认为自己对有情有慈悲心，是否只是贪心呢？**声称发了菩提心，是否遇到众生只发贪嗔心呢？这些都要仔细辨别。

**因此，在没有****灌溉悦意慈水、播下悲心种子之前，首先要****修理平整不平的心地。****对待任何众生，首先要修成不贪不嗔的平等心。**

**有人说：对自己的母亲本来就有欢喜心，不必先修平等心再修悦意慈，多此一举。**

**答：对母亲俱生的欢喜心，实际只是贪心而已。平等心修好之后，再生起悦意慈，这时才是不夹杂贪烦恼的清净慈心。先修平等心，目的是为了消除偏执一方的贪嗔。我们的心不平等，好比山峰高低不齐，现在要让内心平等、无有高下。**

初步修行舍无量心或平等心的结果即是，“遮止贪嗔令心平等”。

【大圆满前行引导文】中如是说：

到最后，不管是亲人、敌人还是中等人，凡是对所有众生都生起与现世父母没有任何差别的悲悯之情，在没有生起这种平等悲心之前，务必要反反复复地观修。

如果没有达到这样的境界，单单对任何亲怨既不生悲心也不起嗔心，只是平平淡淡的一种心态，这叫做无利无害的愚舍，并不代表是舍无量心。

真正的舍无量要像仙人布施一样。比如，仙人们宴请客人或发放布施的时候，对于高贵卑贱、强大弱小、贤善恶劣、高级中等的所有人，无有差别同等施舍。同样，我们也必须对普天之下的芸芸众生——大悲心的对境平等相待，在没有生起这样的定解之前应一而再、再而三地修炼自心。

上师在【菩提心的修法】当中对此有极为精辟的总结：

这种修法最后的结果是什么呢？它有临时和究竟的两种结果，我们万万不能停留在临时的结果上，这是很危险的。有什么样的危险呢？

当你这样修了一段时间，体会比较深时，会对仇人没有特殊的嗔恨心，不想去害他；对亲人同样没有亲切感，也不愿意去利益他，亲怨都似乎很平等。但我们需要的不是这样的平等，**虽然这样的修法要经过的一个阶段，**但最终我们要超越它；如果停顿在这里，就会成为继续前进的一大障碍。**这叫做无记的舍心。**无记的舍心就是不善不恶的平等心，这不是我们的目标，必须要跨越。

**但是无记的平等心并非完全不需要。首先要设法将片面的贪心、**

**嗔心降下来，降到一定的水平之后，就没有了粗大的贪和嗔。**

（第一步：以修“无记的平等心”来去除“粗大的贪和嗔”）

上师在文中继续说：

要在这样的基础上进一步思维，这些众生虽然对我有利有害，但是，我应该不计前嫌，忽略有害的一面，而只强调众生对我有利的一面，也就是，按照慈无量心修法中知母、念恩、报恩的修法进行思维。这样，我们对所有的众生就能生起平等的慈悲心。

**实际上，四无量心中的舍心，也应包含慈心和悲心，这种慈悲心没有任何亲怨分别，没有落入片面的泥潭，对一切众生都平等相待，这才是真正的舍无量心，也是菩提心的唯一基础。**

（第二步：“按照慈无量心修法中知母、念恩、报恩的修法进行思维。这样，我们对所有的众生就能生起平等的慈悲心。”）

所以修行愿菩提心的第二步，就是走出“无记”或者是“愚舍”的状态：

如龙钦巴尊者在【大圆满心性休息大车疏】中所言“**以慈心遣舍心之障“；**

或如前引益西彭措堪布所说，在“**修理平整不平的心地**”之后，再“**灌溉悦意慈水、播下悲心种子**“，**从知母、念恩、报恩开始，修“此一切成悦意相”**；

这也就是上师反复说的，看一切众生都是**“可爱相”**。

**5、“可爱相”即“悦意慈”，“悦意慈”和“与乐慈”的不同之处**

巳一、以悦意相可使欲令有情离苦之心猛利生起

【总欲离苦，数数思惟其有情苦即能生起，然令此心易生猛利及坚固者，则彼有情先须悦意、爱惜之相。】

**总的来说，欲令有情离苦的善心，只要反复思惟有情的痛苦，就能生起。但是，要让这种心容易生起并且猛利、坚固，则首先必须将有情观为悦意、可爱之相。**

以下显示“观有情是极可爱相”与我们心态的密切关系。

【如亲有苦不能安忍，怨敌有苦心生欢喜，亲怨中庸 若有痛苦多生舍置。】

譬如：当亲人有痛苦时，自己内心不能安忍；怨敌有痛苦时，便心生欢喜，幸灾乐祸；不亲不怨的一般人有痛苦时，大多生起舍置之心。

这说明，心执取不同的相，就会引起不同的心态，即：对境受苦时，若执取亲友相，则生不忍心；执取怨敌相，则生欢喜心；执取非亲非怨相，便生舍置心。这是第一条规律。

第一种情况：

【其中初者，因有可爱，此复随其几许亲爱，便生尔许不忍其苦。中下品爱，下品不忍；若极亲爱，虽于微苦，亦能生起广大不忍。】

不能安忍亲人有苦，原因是有可爱相，而且，随着取他有多亲爱，就会生起相应的不忍他受苦之心。若是中下品的亲爱，则引生下品的不忍；若至极亲爱，则对方虽受小苦，也会生起广大的不忍。比如：孩子稍受小伤，为母亲者就会心疼不已；而旁人爱心微弱，只是稍有不忍。

第二种情况：

【见敌有苦，非但不生欲拔之心，反愿更大愿不离苦，是不悦意相之所致。】

见怨敌有痛苦，不仅不产生欲拔其苦的善心，反而希望他痛苦加重、不离痛苦，这是由于不悦意相所导致的结果。

【此亦由其不悦大小，于苦欢喜而成大小。】

而且，由于不悦意的大小，对怨敌受苦的欢喜程度也相应有大小。换言之，有多大的不悦意，见怨敌受苦的欢喜就有多大。

第三种情况：

【亲怨中庸所有痛苦，既无不忍，亦无欢喜，是由俱无悦非悦意相之所致。】

对一般人的痛苦，既无不忍也无欢喜，这是因为对他没有执取悦意和不悦意相的缘故。

以上是第二条规律：心执取可爱之相有多强，不忍他苦的心就有多强；心执取不悦意相有多强，欢喜他受苦的心就有多强。

如何才能速疾、猛利、坚固地生起为有情拔苦的心呢？应当顺应心的缘起规律，将有情观为亲人，而且要以最直接的方式，让心所取的可爱相达到极点。

以下宣说具体成就最可爱相的方法。

巳二、亲之究竟是慈母故，修习知母、念恩、报恩引生悦意慈，由此生起大慈大悲之理。

因为亲人的究竟是慈母，所以对有情修习知母、念恩、报恩，可以成就极可爱相，由此引生大慈大悲。

**【如是应知，修诸有情为亲属者，是为令起悦意之相。】**

**应知，观修有情为亲人，目的是为了让心里生起悦意之相。**

**【亲之究竟是为慈母，故修知母、忆念母恩及报恩三，是为引发悦意可爱，爱执有情犹如一子。此悦意慈是前三果，由此即能引发悲心。】**

**一个人的至亲就是慈母，因此，修习知母、念恩、报恩这三者，是为了对有情引发悦意可爱相，爱执一切有情犹如一子。这“悦意慈”是前三者的结果，由悦意慈就能引发悲心。**

**【欲与乐慈及拔苦悲，因果无定。】**

“与乐慈”是想给予有情安乐的心，“拔苦悲”是想拔除有情痛苦的心，二者不决定谁是因谁是果。换言之，可以由慈生悲，也可以由悲生慈。比如：对某人生起悲愍心，见他缺乏安乐，也会生起想给他安乐的慈心；以慈爱心见他受苦，自然会生起想为他除苦的悲心。

**须知，“与乐慈”和“悦意慈”侧面不同，悦意慈是悲心的因，而与乐慈和悲心因果不定。**

**6、增上意乐：大乘与小乘的关键区别之处**

宗喀巴大师在【菩提道次第广论】中说：

巳一、设问

【由其如是渐修其心，悲心若起，便能引发为利有情，希得成佛，即此便足，何故于此添增上心？】

如是渐次修心，若生起了悲心，就能引发为利有情希求成佛的心，以此便足已，**为何在修悲之后，还要加修增上意乐呢？**

巳二、解答分四：一、虽具大悲但没有荷负度生重担的增上意乐　二、以比喻显示增上意乐不同于声缘悲心　三、故在此中间应生起增上意乐　四、发菩提心为增上意乐之果

午一、虽具大悲但没有荷负度生重担的增上意乐

【欲令有情得乐离苦慈悲无量，声闻独觉亦皆有之，若自荷负一切有情与乐拔苦，则除大乘决定非有。故须发此心力强胜增上意乐。】

**欲令有情得乐离苦的慈悲二无量心，小乘的声闻独觉也有，但如果是亲自担负一切有情与乐拔苦的重担，则除了大乘之外决定没有。因此，必须引发这种心力强胜的增上意乐。**

午二、以比喻显示增上意乐不同于声缘悲心

【是故仅念一切有情云何得乐、云何离苦，非为满足。须自至诚，荷此重担，故当分辨此等差别。】

所以，仅仅忆念如何给予一切有情安乐、如何让他们远离痛苦，还不足够，必须以至诚心亲自担起这个重担。**因此，应辨别一般的慈悲无量心与增上意乐的差别。**

**7、益西彭措堪布对“七支因果教授修法“的总结**

**知母、念恩、报恩、悦意慈是大悲之因，增上意乐和发菩提心是大悲之果。**

照理说，观察众生苦就能引发悲心。为什么要以知母、念恩、报恩三法作为生悲的方便呢？**虽然观苦也会产生悲心，但为了让悲心容易、猛利生起以及生后坚固，就要缘着悦意相修。**分别心的规律是：亲人有苦，内心难以忍受；怨敌受苦，反而暗自欢喜；不亲不怨的人受苦，漠不关心。所以，要将众生都修成悦意相，才会出现广大、平等的悲心。

进而须知，悲心的强度取决于对境的亲爱程度，越是亲近的人受苦，心越是不忍。所以，若能将众生观成最悦意相，就可以引起最猛利的悲心。如何观成最悦意相呢？在一切亲人中，最殊胜、最亲爱的人莫过于母亲，若依窍诀观有情都是母亲，忆念母恩并引生报恩心，则自然能引生最悦意相。观修到量时，自会引生爱执有情等同独子的悦意慈。

**须辨别悦意慈和与乐慈的侧面不同：悦意慈是爱执一切有情犹如独子的慈心；与乐慈则是想给予众生安乐的慈心。两种慈心中，悦意慈决定是大悲之因，与乐慈与悲因果不定**，既可以由慈生悲，也可以由悲生慈。

**本论宣说完知母、念恩、报恩之后，并没有特别提及悦意慈，这是因为修好了前三者，悦意慈自然就会引生，所以不必多说。**（悦意慈是大慈、大悲的基础，本论先讲与乐慈，再修拔苦悲，按照某些上师口诀，也有先修悲再修慈的。）

为何在悲心和发心之间要修增上意乐呢？小乘也有愿有情离苦得乐的慈悲无量心，但没有发心荷负此重担。因此，为了区别小乘的慈悲，在修慈悲之后，要引生增上意乐。

**此处须注意，并不是在慈悲之外另有一种增上意乐，而是特指慈与悲的增上意乐，即不但想让众生离苦得乐，并且，一切众生的乐与乐因都由我一人成办（即慈增上意乐），一切众生的苦与苦因都由我一人遣除（即悲增上意乐）**。从“只是想做”发展到“由我亲自承担”，这是生起增上意乐，誓愿荷负重担，救度无边众生。

再进一步思惟，自然会引起成佛之愿。即思惟：我现在有利益众生的能力吗？显然，即便一位有情也无法圆满地利益；小乘阿罗汉也只能利益少数有情，所予利益只是解脱分段生死，并不能将有情安置在佛位。所以，不成佛就不能圆满度生大愿。因此，为了利生誓愿成佛，这是发起了愿菩提心。

（修愿菩提心的第四步：具有大悲心和救度众生的增上意乐后，自然就会生起对佛的智慧和慈悲的希求，成就无上佛果的希求，这就是愿菩提心了）