

## 尊貴之督般寧波車 (Ven. Dilyak Drupon Rinpoche)

### 願菩提心法

主講：督般寧波車

講題：願菩提心法

地點：於澳門分會開示

翻譯：天利喇嘛〔英文〕楊志昌〔粵語〕

筆錄：鄭展鵬

---

有關修持「菩提心」法門可分為三種：

〔一〕眾生平等心。〔二〕自他交換心。〔三〕交他猶勝己心。

〔一〕眾生平等心：

在六道輪迴眾生中，甚至小如螞蟻亦不斷奔波勞碌為追求一種安樂心態，而在人類社會中更比比皆是，舉目皆終日忙碌追求各不同快樂目標的人，但為何追求快樂之心態會與輪迴苦海有關呢？

此皆因眾生從無始以來，因「無明」而引致不能按正確途徑去追求正確目標，因所行方法錯誤，不能解脫痛苦，反而更加深痛苦。我等有幸得聞正信佛法，於上師、各大德教誨下明白「樂因」與「苦因」何在。有機會依法修行得以「離苦得樂」。

但很多眾生就沒有這個因緣，故我等修行佛子必須以平等心來對待他們，希望他們亦可同我等一樣可以得聞正法，修行直至成就。

〔二〕自他交換心：

對一個初修菩薩道之修行者來說，暫時未能具足力量做到這個效果，但必須要以此心來對待眾生修行，日後方可有成就。因為不斷在修行中有著這個心態，久而久之方可去除「我執」。雖然在開始時只是以一種心態來修持，但在日常生活中不斷接觸到種種苦樂，不論在精神或肉體上都可以感受到。

所以修行這種「自他交換心」的方法，就是當任何痛苦發生，不論是在肉體上或精神上，都要發願把各種痛苦從眾生身上解除，而由我一人代眾生承受。而另一方面當有任何快樂的感受時，則發願將所有快樂給與所有眾生分享。在日常生活中可以不斷依此方式修行。

另外還有一種修法就是利用「呼吸」。每當吸入一口氣就灌想將眾生一切痛苦攝受；而每呼出一口氣時則願將自己所感的快樂布施予他人。能夠在日常生活中不斷利用這種心態來修行，以呼吸來作修行磨鍊自己，就是一種最上乘的修行方法，由最初修菩薩道開始直至成就都最為重要。

在經中亦有提及這種修法不單對修行重要，更可將我等過往世所作之惡業淨化，故修「自他交換心」是修菩薩道之上乘法。再者利用這種「呼吸」修法還可以得到一種利益，就是在修行中不會受到邪神影響。原因就是眾生在追求快樂中往往不擇手段，同時受到邪神影響，為「貪、瞋、痴」三毒所 遮蓋因而惱害於人。

若我等因修持此心得以將快樂布施予有所需之眾生，則眾生無須再生起妄念，邪神、三毒亦無迷惑、惱害的對象，更因我等修持大慈悲心亦使邪神惡鬼遠離，眾生亦可因而脫離三毒。

在這裡引用一位大成就者密勒日巴尊者的事蹟為例子。當他在修行時，有一次有一位全身都是「忿怒眼睛」的婆羅門邪神來挑戰尊者。當時尊者就進入禪定修「降魔法」現出忿怒本尊法相，但邪神之魔力竟然立刻倍增，在那一剎間密勒日巴尊者即時悟到一個道理，於是改修「慈悲法」，也就是修這「自他交換心」法。於是當邪神再次攻擊尊者時，一切魔力立刻化於無形，立時被降服，因為一切因怨憤而生之魔法力量都為慈悲心所化解，邪神受尊者大慈悲心法所感而歸順。

在日常生活中遇到眾生起惱恨時，若果以怒逆怒來對待，則只會引起更大邪惡力量；惟有以慈悲心，即是「自他交換心」方可真正化解一切怨懟的力量。

現再舉一例，佛祖釋迦世尊在修行中經歷一千生，其中五百世生於惡道修菩薩行直至成就，其中一生在地獄中作勞役去推磨，在旁邊有一位祂的朋友亦一同受苦，後面則有鬼差持鞭作驅策，稍有遲疑隨即鞭打，當時那一生的佛祖即生起慈悲心，求鬼差打祂而免其朋友再受痛楚。但鬼差卻謂每個人均要受其業力所引，應自受其惡報，旁人那得替代。說時生起怒心就一鞭打在祂頭上，因祂當時已生此慈悲心，一鞭打下即時令祂轉化生於天界脫離地獄苦海。

故此，在修行中要時常生起此「自他交換心」，只要真心真意一定可以生出一種力量得到成就。佛祖在修菩薩道時第一次生起這種菩提心，就即時可以由地獄轉生天界就是一個很好的例子。

### 〔三〕交他猶勝己心：

修此心法之要訣在於自己雖然追求快樂，但為了要使眾生快樂，自己寧可放棄自己的快樂，甚至因而墮落地獄亦不抱怨。即以眾生為重，永遠將眾生之利益、快樂放在自我之上。

所以修持這種心態，並非為自己而修，而是希望藉這個修行來令眾生先得解脫、離苦得樂。

佛祖在歷劫修行中，曾有一世作一商人，為五百同鄉乘船往外地尋寶，找到寶藏後，大眾都得到一份財物；但有其中一個卻無所得。在歸途上，此人因而一念生起惡心，「既然我一無所得，返鄉後亦無面目面對家人，倒不如將船鑿沉，大家同歸於盡。」但佛祖已知此人所想，即時生起大慈悲心不忍見他因殺五百人受無窮惡報，故寧願將罪業背負於自己身上而將之殺死，免去其作惡之機會。在這裡大家必須要明白到真誠而清淨的菩提心，佛陀所生起之心就是以別人為重之心，是在修行中所發最正確的慈悲心，所以佛陀在殺了這個人後不單沒有受惡報，反而累積了不少功德。

以上所講的三種心，就是修持「願菩提心」方法。