第九十一课

--发心之具体修法

今天讲一下发菩提心的修法。

**◎提前讲此修法的原因**

这个修法，以前学《入行论》时大概讲过,至于详细的观修方法,《前行》后面也会提到。因为现在很多道友把“皈依”已经修完了，接下来若要修十万遍“发菩提心”，就要提前了知它的修法。

按理来讲，先好好修四无量心，之后再观修菩提心，这样会比较稳妥。不过在座的很多道友，以前听过多次四无量心的修法，也学过《入行论》的胜义善提心、世俗菩提心。所以，这次我把后面正式发菩提心的修法，提前给大家大致讲一下，这也未尝不可。

当然，后面学到这个内容时，还是会照样讲。假如你觉得先应把四无量心修好，然后再修菩提心，这是最好的。但若一边学四无量心，一边修发菩提心，这样应该也可以。

**◎理论与窍诀之间的差别**

修四无量心时在论典中通常顺序是慈、悲、喜、舍; 但按照上师们的窍诀，如无垢光尊者、华智仁波切的教言，则应先修舍无量心，真正做到自他平等之后，才观得起来慈无量心、悲无量心、喜无量心。

我们在这里也是同样，按照论典的观点，修菩提心的话，先要通达胜义菩提心、世俗菩提心的基本道理; 但从窍诀的角度而言，则用不着学很多理论，关键是内心中要生起“一切众生都是我母亲,跟今生的母亲一模一样”的念头。为了达到这样的目标而实修，这就叫做窍诀。

所以，窍诀的实修，跟理论的讲法完全不同，它不需要太多的教证和理证。现在很多知识分子特别强调理论，经常用因明、中观的逻辑推理分析事情，这样的分别念，对很多修法不一定适合。因此，我们在实修时，应将理论上的推断暂时放下来，然后按照传承上师们的教言,次第去实地修持，以令所修的内容在心里浮现出来，自心与法融入一体，这才是修行的目的。

大家修加行时也是如此，不管是菩提心，还是其他修法，实际修持才最有意义。如果没有这样，理论上再怎么精通、再怎么会说，这些法也跟你的相续相隔千里。因此，传承上师非常强调实修的重要。

尤其是藏传佛教中,修行的次第相当完整，这在其他传承中极为罕见。如今大家有幸值遇这样的教法一定要按照前辈大德的教言去做。否则，有些人口口声声自称是大乘佛子，实际上根本没有大悲心，对众生也没有同情心，甚至有时候连世间人都不如，那就很值得惭愧了。

我听说有一个领导，看了11个孤儿的贫困家庭后，在开会时一直流泪，别人见了也深受感动。我们反观自己，自认为是大乘佛子、是密宗行人，但看到这种情景，会不会觉得心如刀割? 还有些其他宗教的人，不顾自己的安危，到特别严重的传染病群体中去，一心一意帮助他们，或者在大海里轮船被毁时，自己不愿意坐救生船，而把生存的机会让给了老弱病残，这种无我利他的精神，我们学大乘佛法的人有没有? 所以有时候看来，我们利益他众的大悲心，确实很差劲。明白自己的境界后，就算别人怎么赞美你，你也要有自知之明。

要知道菩提心的基础是慈悲心，慈悲心的基础就是一颗善心。倘若连一颗善心都没有，对所有众生恨之入骨，那你能不能列入大乘行列，自己应该心知肚明。假如没有大乘种性的善根,再宣扬自己是学大乘佛法的，也很难做到名副其实。

那么，什么样的人有大乘种性呢? 有两种情况：按照《入中论》的观点，当你听到般若空性的法音，欢喜得汗毛竖立、眼泪直流，这是大乘种性苏醒的一种标志; 还有，根据《大乘庄严经论》中所说，当你体会到众生的痛苦，发自内心地流下悲悯之泪，这也是大乘种性复苏的一种象征。

当然，这两者都跟前世的善根有关。前世学过大乘空性，或修过菩提心的人，因缘成熟时才会有这种现象。而有些人的话，听了多少大乘经论，看过多少菩提心的功德，也像听气功报告一样，心里没有什么感觉。即使偶尔有一点点，也像云间的阳光一样，一下子就被分别念的乌云障蔽了。这样的人，不但称不上是“密宗大师”，连“大乘行者”的名号也当之有愧。

**◎修菩提心的重要性**

在这个世间上，有智慧的人若想以佛法来饶益众生，就要生起大悲菩提心。《大乘四法经》中也说:“世间明慧者，应发菩提心。”现在饶益众生的方法有各种各样，比如建立社会慈善机构，或通过财物或地位去利济别人，但这些所带来的快乐只是暂时的，能断除无明根本、令众生永久快乐的，唯有菩提心。故《大宝积经》云:“若欲善安隐，度无量众生，应发菩提心。

菩提心在一切修行中极其重要，若没有这个基础，表面上修再高深的大圆满、大手印，或者禅宗、净土宗这些大法到了你相续时，也完全变成了世间法, 或者是一种小乘法。然而，这并不是法的过失，而是人的原因。就像《宝性论》中所说，从空中降下的八功德水，到了盐碱不同的地面，就会变成不同的味道。同样，佛陀从慈悲的云中，普降下八圣道的雨，融入不同众生的相续，也就成了三乘等不同的解味。

比如，大圆满的法尽管高深莫测，其境界也不可思议，但你若为了今生的利益去修，只想把身体的病治好，那它融入你这个根器时，就会变成世间法，而不是解脱之因，如同国王宝库里的如意宝，被乞丐拾到之后，不知道其殊胜功德，而把它扔进了垃圾桶一样。

因此，同一个法被不同众生接受，所得的利益也有千差万别。《维摩诘经》、《大宝积经》中亦云:“佛以一音演说法，众生随类各得解”。比如我今天讲的是大乘佛法,但听的人由于根器不同，有些把它当作小乘法，有些把它当作邪法，其结果也有天壤之别。或者像一大锅药分给大家，有些人的碗里有毒，那药倒进去之后，不但不能对身体有利，反而成为致命毒药。同样，一个上师所讲的法，虽然从法本身来讲完全正确，可它接触到不同众生的相续后，因为各人的根基不同，所起到的作用也迥然有异。所以，大家为了使自己的法器堪能，就一定要修苦提心。这一点不仅仅要从理论上通达，实际行动中也要去修持。

**◎修菩提心的具体方法**

修的时候，《前行广释 1》中讲过一个《日修闭关要诀》，希望你们依此来修。有时间的话，最好能每天修四座或六座，实在没有时间至少也要修一座。

而且，念十万遍发心时，最好能把《前行》中“发殊胜菩提心”的内容看一遍，观修时一定要把众生放在首位。

**一、晨起修行**

每天早上醒来时，先念“喇嘛钦”修上师瑜伽，或者念 21 遍百字明。接着观察昨天晚上的梦，做了善梦就随喜，做了恶梦则进行忏悔。

起床以后，先洗脸、刷牙、打扫佛堂，在三宝所依面前磕头，开始修第一座---

早上起来应该修一座,因为这时候比较清醒。

**二、日间正式修行**

正式修行，分前行、正行、后行三个阶段。

**(一) 前行阶段**

前行必须具足三个要点:

**1、身要:** 不管你修菩提心也好、人身难得也好，刚入座时，都要以毗卢七法调整身体。这种坐式，可令你迅速生起所修的境界。

**2、语要:** 排出三次或九次垢气,再念元音咒、辅音咒、缘起咒。不会念的话，也可 直接念“嗡啊吽”，以此令语言得以清净。有些人在修行前，为了清净语言就开始漱口。其实，这样做只能清净身体，语言不可能用水来洗。

**3、心要:** 分发心、祈祷两方面。

**1) 发心:** 分为善心、恶心、无记心三种。闭关修行时一定要发善心，尽量不要有恶心和无记心。善心也有应舍的发心、应取的发心。应舍的发心中，有世间、出世间两种。

应舍的**世间**发心：一种是救畏即害怕自己生病、出现违缘等；一种是善愿心，即希望自己得到名声、身体健康等。这两种发心都是希求今生的利益，故修行时应当舍弃。

应舍的**出世间**发心：是声闻缘觉只求自我解脱的小乘心。这一点要特别值得注意。比如你这次修菩提心，若只想自己往生极乐世界，得到什么什么果位，这个很不好，而应该反反复复地想“我是为了众生”。这一点，刚开始肯定很难做到，但若慢慢串习下来，就算不能完全与之相应，也可以经常想得起来。

**应取的发心是什么? 就是要为了利益一切老母有情，成就无上佛果而发菩提心。**

概而言之，修发心前，身要是作毗卢七法; 语要若不会念其他的，念“嗡啊吽”就可以; 心要关键不能有自私心、世间目的，要想生生世世利益众生。

**2) 祈祷:** 发心要想实现，按照阿琼堪布的窍诀，必须要祈祷。

祈祷的对境, 就是前面所讲的皈依境，即把莲花生大士佛父佛母观在中间， 三世佛在前面，法宝在后面，两边是大小乘僧众，层层的传承上师在上面，周围是世出世间一切护法神。如此浩如烟海的圣众，全部都在自己的眼前。

祈祷的时候，自己的佛堂里最好有佛像、佛经、佛塔三宝所依，这些不可缺少。阿琼堪布在《前行备忘录》中说，祈祷之前，应于三宝所依面前陈设五供，先修一下七支供，随后修四无量心,接着施舍三种自己最执著的事物--身体、受用、善根，以此来积资净障。

或者，也可以先修上师瑜伽，观想皈依境全部融入上师，上师融入自自己的心与上师的智慧无二无别，在这种境界中稍微安住一下。然后再次观想皈依境，在皈依境前开始念诵发心偈。

这些修法，可根据自己是否相应来定，不一定完全是一种。

**(二)正行阶段**

念诵发心偈时，有时间的话，我建议先念三遍无垢光尊者《三处三善引导文》中的一段文字，它归摄了诸多传承上师的教言，刚开始念一下是非常好的。

这段文字是:

**我某某从今乃至菩提果之间，皈依诸大金刚持上师，皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离贪寂灭至尊正法，皈依诸众之至尊不退转圣者僧众。**

**祈求摄受我为菩萨，祈祷诸大金刚持上师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我。**

**如往昔诸佛出有坏、住地大菩萨为一切众生而发殊胜菩提心，我某某也自此乃至菩提果之间为一切众生而发广大菩提心，未救度者救度之，未解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。**

念三遍之后，开始念发心偈。或者也可以念《开显解脱道》，从开头念到“发心”那里，然后再一直念发心偈:

**吹 结达地色嘉瓦这阶吉**

吹 如同三世佛佛子

**香且乔德特讷吉巴达**

已发最胜菩提心

**达江卡恰桌根扎西些**

我亦为度遍天众

**喇梅香且秋德森吉多**

愿发无上胜觉心

也可以念龙钦心滴《大圆满前行》的发心偈:

**吙 那凑囊瓦切得怎瑞记**

吙 种种显现水月幻化纹

**扣瓦乐革杰德恰波昼**

相续漂泊轮回众有情

**让热怄萨扬色鄂瘦谢**

为于自证光明界休息

**擦美月叶昂内塞吉斗**

以四无量境界而发心

以上偈颂最好用藏文来念。倘若实在不会，念汉文也可以。

有人认为，这些应该等自己老了再修，年轻时应以闻思为主。但实际上，你刚开始闻思时，以《大圆满前行》来打基础是最好的,有了它的话。一生中的修行将会非常稳固。

我第一次修五加行当时是23岁。因为上师极为强调，自己虽不敢说生起了真实的菩提心，但也在这方面努力过，一直觉得菩提心非常非常重要。从自身的修行体会来看，无论是年轻人、老年人，我都把他们当作自己的父母，没有得救度的，我来救度他；没有得解脱的，我来令他解脱，一定要让他们获得究竟安乐，这样修持非常关键。

有了这种心态以后，再一直念发心偈。一座中能念多少算多少，最后自己打个记号。

**(三)后行阶段**

念完回向时，观想皈依境从外围开始，圣尊们依次化为光，融入中间的莲师佛父佛母，莲师再融入自己，自己的心与上师莲花生大士的智慧无二无别，在此境界中安住片刻。

安住的时候，假如你修过大圆满、禅宗，可在这种境界中安住; 若没有这方面的体悟，也可以先通过中观推理，抉择一切万法为空性，于此妙观察得出的空性境界中,稍许安住一会儿。

之后念一遍:

**向却森巧仁波切**

菩提心妙宝

**玛吉巴南结杰吉**

未生者当生

**吉巴年巴美巴央**

已生勿退失

**恭内恭德培瓦效**

展转益增长

若有时间，最好把发心仪轨后面的偈颂也念完，然后再用“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然……”作回向。

倘若你修的是《开显解脱道》，那结座之后，接着念《开显解脱道》的剩下部分，再作回向，这是一座发心的完整修法。五加行若能一座一座这样完成，效果是很好的。不过，大家集体共修时，可能没有这么长时间。

**◎修菩提心一定要落到实处**

修菩提心时，

有时候可以观想众生平等，亲人和怨敌没有差别，安住在舍心的境界中;

有时候愿通过自己的能力，让一切有情获得彼岸的快乐，在慈心的状态中念诵;

有时候愿众生离开所有的痛苦,住于悲心的状态中;

有时候看到众生离苦得乐，内心由衷欢喜，处于喜心的状态中。

以比四无量心来修也可以，但最关键的是要想到众生。

否则,《前行备忘录》中也讲了，上师若只是煞有介事地说说“利益天边无际的一切众生”，弟子也是装模作样地想想，双方都眯着眼睛说“好可怜啊”，这样空洞地说大话，没有任何实质，就像空中漂浮的云，没办法滋润地上的庄稼。

所以，我们修菩提心时，最好能先修四无量心，并参考一下《前行备忘录》的发心部分。藏地所有的高僧大德，共称这部论典是最甚深、最圆满的次第法要，学院很多人在修菩提心时，也常借鉴它的内容。因此，大家对这部论典一定要重视。

尤其是学院的四众道友，今年除了学习《入行论》以外，其他的背诵、辩论都放下了，全力以赴要先把加行修完。在这个过程中，大家应该把这部窍诀书多看一下,尽量减少一些琐事，不要边修加行、边做很多事，否则心很散乱的话，修的效果不一定很好。

原来我在建学校的同时，也观修过一些法，但在入定的过程中，经常冒出来学校建筑的形象。所以很多大德也说在修出世间法时，做许多世间法对修行是有害的。然而由于每个人的因缘不同，再加上自己的发心，有时候也不得不去做。但不管怎么样，希望大家以后要根据自己的条件和精力,把大圆满的基础--菩提心修好。修的过程中，尽量减少琐事和分别念，时时刻刻要想到众生。

在想众生时，正如刚才所说，不能只是嘴上会讲“我要度化一切众生”，一旦真正遇到怨恨的敌人，内心生烦恼却束手无策。智悲光尊者在《功德藏》中说过，发心后一定要实修，修的时候，先将关系最不好的众生观在面前，以他为对境修四无量心，这个修成了以后，再一个一个众生增加。若能如此，你以后无论见到什么众生，都会发自内心地爱护他，哪怕是看到一条小虫，对它的悲心也会油然而生。

我们现在修菩提心非常难,难在哪里呢? 就是遇到实际情况用不上。你虽然口头上念过十万遍发心，但若没有以四无量心摄持, 付诸于实践相当困难。很多窍诀书里也讲了，闭关或静坐时念诵的发心，一定要用在日常生活中。你念发心偈时若能一直想“三世诸佛怎么发殊胜菩提心，我今天也在十方三宝面前发这个愿，要发菩提心度化众生”，每一次都这样观修,那久而久之，因为提前有过训练当遇到任何众生时，自然就想去利益他。

尤其是前世有善根的人,稍微修一点，菩提心就很容易生起来，从此之后，完全变成了另一个人。就像禅宗有种说法:你进来时是凡夫，出去时是佛陀。我们虽不敢说是佛陀，但也可以说:刚修这个法时是薄地凡夫，最后完全断除了自利心。

当然，作为凡夫人，在没有证悟空性之前，无法断除实有的执著，但自利心却可以斩断。平时也看得出来，有些出家人或居士刚来学院时一点利他心都没有，但后来通过学习大乘佛法,慢慢地根本不把自己当回事，就像佛陀在因地时一样，全心全意只想利益众生，为此愿意付出一切。这种人是真正的大乘菩萨，任何一个佛教道场中都非常需要。

我有时候去藏地、汉地的一些道场，看见很多出家人的行为，确实非常感动，觉得他们是活生生的菩萨，除了利益众生，从来就没有自己的空间、自己的事情。而有此出家人虽然名气很大，但对菩提心从来没观修过，利益众生也从来没想过，这样就不太好。不过，别人的相续具体怎么样，他到底是菩萨还是众生? 我们凡夫肉眼也看不准，故不能随便妄加评论。

总而言之，在修行中，最需要的就是菩提心。菩提心仅仅生起一刹那, 其功德在亿劫中也说之不尽。《宇护国界主陀罗尼经》云:“若赞菩提心，所有诸功德，经于多亿劫，称赞不能尽”。

因此，上师如意宝常说:“你们每天听课，法师要求发菩提心时，自己应稍微安住一下，知道今天听法是为了利益众生; 最后作回向时，相续中也要生起这样一颗心。若能如此，它的功德无法用语言来描述。”稍稍思维一下就有这么大功德，那我们在一座间去实际修持，功德就更不可思议了。所以,大家一定要把发心修好。

对于菩提心，历代传承上师都特别重视，有了这个基础，修大圆满才是真正的大圆满。为什么呢? 因为大圆满并不是自我解脱的小乘法，它的根本就是利他。所以，有了菩提心的话才能体现出它的价值、它的加持。

其实，为利益众生而修行，自利不求也会无勤成办。诚如上师如意宝在《胜利道歌》中所言:**“若欲长久利已者，暂时利他乃窍诀**。”故你想自己成佛的话，就要把利益众生的事放在第一。我们作为凡夫人，若能生起这样相似的菩提心，也能断除流转轮回或堕入恶趣的因。

法王如意宝有一次在大经堂专门立宗，说:**相续中若有愿菩提心和行菩提心，此人绝对不会堕三恶趣。**然后让所有法师对此驳斥，最后法王引用很多显密教理力折群雄。这也是一个殊胜的缘起，我讲《入行论》第一品时就提到过，后来又看了《华严经》、《大宝积经》等大乘经典，深感法王所说的道理完全成立。如果相续中真的有了菩提心，一般来讲不会堕落:即使堕入恶趣，痛苦也非常轻微，时间也极其短暂，就像弹球般很快能得到解脱。

所以，我们每个人在今生中，最好能保质保量地完成十万遍发心; 退一步说，即使质量上不过关，数量上也一定要圆满。其实，光念十万遍倒不是很困难，但在念诵的过程中，每次都能前前后后观想这个才不容易。

有些工作特别忙的人，上班或走路时就念完了发心的数量，这也算是一种完成。**有没有功德呢? 决定会有**。因为这些发心偈，是无垢光尊者、麦彭仁波切等大德的金刚语，如果念了十万遍，就算一点也不会观想，甚至常生自私自利的念头，这也有非常重大的意义。只不过严格来讲，最好能以利他心为前提。但即使不具足，念也总比不念好。现在许多人觉得菩提心不重要，吃饭、睡觉、好好休息才重要，所以每天特别懈怠，一个偈颂都不念。跟这种人比起来，你念了十万遍的话，当然功德不可思议。

不管怎么样,希望大家在规定的时间里，按照传承上师的传统和要求，一定要完成偈颂的数量，最后将善根回向予一切众生。

思考题

1.我们理论上懂得菩提心的修法，是不是就可以了? 请说明理由。

2.为什么说菩提心在一切修行中极为重要?

3.请结合《日修闭关要诀》，阐述修菩提心的具体方法。你会这样修吗?

4.怎样才能将所修的菩提心，运用到日常生活中去? 请谈谈你自己的经验。