

# 菩提心的修行

——2007年讲于西园寺菩提静修营

济群法师

在菩萨道的修行中，菩提心是贯穿始终的。

发起菩提心，不仅是走上菩提道的开始，也是成为菩萨行者的标志。而整个大乘的修行，虽然法门众多，宗派纷呈，但都是围绕修学菩提心、实践菩萨行两大内容展开。其中，又以菩提心为重中之重。因为菩萨行也是建立在菩提心的基础上，是菩提心的具体落实，故佛典也称之为“行菩提心”。

在此，将围绕菩提心的修行，分别从菩提心的重要性、菩提心的种类、菩提心与皈依、菩提心与七支供、菩提心与出离心、如何发起愿菩提心、受持愿菩提心戒、受菩萨戒、行菩萨行、菩萨行与空性见十个方面进行介绍。

在听闻菩提心教法之前，首先要端正闻法态度，使自己成为合格的法器。什么才是正确的闻法态度？在《菩提道次第略论》中，宗喀巴大师总结为“离三种过”和“依六种想”。

所谓“离三种过”，即远离三种有过失的闻法态度。《道次第》云：“若器倒覆，或器虽仰而内不洁，或内虽洁而下有罅。纵天降雨，必不能受。或虽受得，为染所污，不堪饮用。或虽不染，漏而弗住。”这段论文中，分别以覆器、垢器和漏器，比喻学人闻法时不用心、带有成见及闻后不思维三种情况。

所谓覆器，即器口倒覆，即使天降甘霖也无法盛载其中。同样，内心尚未对法开放时，法水也不能进入心田。哪怕听得再多，心中依然空空如也，无所得益。所谓垢器，即器内已是五味杂陈，即使注入清水也会变得苦辣酸甜，不复本味。同样，每个人在接受佛法前，也已形成自身的固有观念。在闻法过程中，应将现有成见通通放下，以清净无染之心接受佛法，就像我们喝水前会洗净杯子那样。如此，才能感受本然的法味，而不是被固有观念改造过的、

杂染变质的佛法。所谓漏器，即器皿开裂破损，即使不断加水也会很快漏失。同样，如果闻法后不再如理思维，依教奉行，也如漏器一般，不能使所闻法义长存心田。学法的过程，是将佛法正见转变为自身观念的过程。这就需要在闻法后进一步思维，通过反复不断的思维来强化，来巩固，使法义在我们的心相续中生根发芽。

依六种想，则是闻法过程中应当具备的六种观想。首先，是把自己视为病者。说到病者，我们比较容易想到身体疾病。其实，身病只是暂时的，更长久的还是心灵疾病。无始以来，我们始终在轮回中流转，生死不息，烦恼不止，皆因种种心病所致。所以，人生最大的疾病不是其他，正是无明制造的迷惑和烦恼。我们要认识到这些疾病的过患，本着治病的态度闻法，把法师当做医生想，把佛法当做药物想，把修行当做治疗想，把如来当做正士想，对正法生起久住想。倘能对法生起殷重心，生起难得想，才能使之成为改造生命的有效疗法。否则，往往只是把佛法当做一种学理或玄谈，学得再多，也不过是在生活中增加一些佛法的点缀，在言行上增加一些佛法的包装，于安身立命全无干系。

所以，希望大家本着正确的闻法心态学习菩提心教法。这样才能纳法于心，进而依法调整心行，完成生命品质的改善。

## 一、菩提心的重要性

### 1. 为什么要发菩提心

回答这一问题，必须明了学佛的重点在哪里。佛法是心地法门，整个学佛过程，正是从了解心行到改变心行的过程。

我们的心好比土地，每个起心动念则是播下的种子。在生命延续过程中，我们有过许多想法，也做过许多事情，这些所思所行很快会成为过去，但内心留下的种子却将在未来继续作用，影响生命的发展轨迹。其中，有善的种子，也有恶的种子；有烦恼种子，也有解脱种子。当善的种子萌芽时，当我们生起爱心、慈悲心时，当下就是安乐的，周围的人也能感受到这份安乐。反之，当恶的种子作用时，当我们生起贪心、嗔心、嫉妒心时，当下就是痛苦的。一旦将这些贪嗔之心表现出来，周围的人也会受到伤害。

正是这种心的相续，决定了生命的现状及走向。为什么我们内心充满烦恼，充满痛苦？就因为其中有太多不良种子。这些种子又会不断制造心灵垃圾，使内心成为一个充满污垢的垃圾场。如此，痛苦就在所难免，沉沦也在所难免。所以说，烦恼乃至轮回都不是外在的，而是来自我们内心，是心在操纵这一切，也是心在决定这一切。如果我们想要远离痛苦，就要从因地予以断除。

学佛是耕耘心田的过程。当年，佛陀曾来到农庄托钵，有位正在耕种的婆罗门质问道：“我们努力耕种才有收获，你们为何不去劳作？”佛陀回答说：“长者，我也是耕耘的农夫！”婆罗门不解：“我从未见过沙门在田间劳作，何出此言？”佛陀向他解释说：“信心为种子，苦行为时雨，智慧为时轭，惭愧心为辕，正念自守护，是则善御者。如是耕田者，不还受诸有（《杂阿含经》卷四）。”轭和辕，是驾驭牲口的配件。诸有，为众生果报，有因有果故谓之有，包括三有、四有、七有、九有、二十五有等，总称诸有。如果我们能以对三宝的信心为种子，以修行进行灌溉，以智慧和惭愧驾驭心行，以正念作为守护，才是善巧的耕耘者。这样的耕耘者，将不再招感轮回果报。

以信心为种子，代表我们对信仰的选择，也就是以三宝作为人生的究竟归宿。然后，还须通过观察修和安住修，使种子在内心扎根。否则，佛法对我们永远只是一种学理，一种说法。在生活中我们可以看到，不少人虽然也自称为佛教徒，也常常敬香礼佛，可佛法对他们的生活却丝毫没有影响，所作所为依然不会超出固有的观念和习惯，这种学佛是不会产生效果的。就像农夫，如果不在田间播种，不去努力耕耘，即使天天到地里走一圈，看一遍，甚至日以继夜地守在那里，可能有收获吗？菩提心的修行也是同样。如果不发起菩提心，不在内心播洒菩提种子，未来怎么会结出菩提之果？

## 2. 大乘人的标帜

如果说皈依是成为佛弟子的标帜，那么，发菩提心就是成为大乘人的标帜。《菩提道次第略论》（以下简称《道次第》）云：

是若念须入大乘，何为入大乘之门耶？此中佛说有波罗密多乘及密乘二种，除彼更无余大乘矣。然此二由何门而入耶？唯菩提心是。此于身心何时生起，虽其他之任何功德未生，

是亦住入大乘。

在这段论文中，宗喀巴大师明确告诉我们：一旦发起菩提心，即使尚未具备其他功德，也已跻身大乘之列，堪为菩萨行者。接着，论中又进一步说明：

若何时与菩提心舍离，则纵有能达空性等功德，亦是堕入声闻等地，退失大乘。此众多大乘教之所说，理亦成也。是故大乘者，以菩提心之有无而作进退。如《入行论》中说：“此心生起，无间即成佛子也。”

正因为菩提心是大乘人的标识，所以，一旦舍离菩提心，即使已经通达空性，也将退为声闻学人。可见，大乘的评判标准，是以菩提心的有无来决定。论中还引《入菩萨行论》为证：“此心生起，无间即成佛子。”此处所说的“佛子”，特指菩萨道行者。因为他们不像声闻那样以自了为足，而是行佛所行，像佛陀那样自利利他，自觉觉他，是佛陀的真正继承者。

可见，菩提心不仅是步入大乘的门径，也是简别于二乘的不共标准。

### 3. 成佛的不共因

成佛并不是成就外在的什么，不是职称，不是地位，不是荣誉，而是内在的生命品质。这一品质包括智慧和慈悲两大内涵，由空性见成就智慧，成就解脱；由菩萨行成就慈悲，成就福德。其中，解脱是三乘共有的目标，无论声闻、缘觉还是菩萨，都要具备解脱能力，而慈悲则是大乘菩萨特有的行门。当然，这不是说声闻行者就不修慈悲。事实上，声闻行者同样修习慈悲喜舍四无量心，同样随缘弘法，利益大众。但区别在于，他们并不以成就慈悲作为必修法门，作为究竟目标。而从另一个角度来说，如果没有菩提心为前提，这种慈悲修行也是缺乏力度，缺乏担当的。

关于这个问题，《道次第》以比喻作了说明：

如以水、粪、暖及地等，若与谷种合者，则为谷苗之因。若与麦豆等种合者，则亦为彼苗之因。故水、粪、暖等是共同之因。青稞种者，随与何种缘合，亦不能为谷等苗之因，是青稞苗之不共因。以彼所摄持之水等，亦当为青稞苗之因也。如是无上菩提心者，是佛苗因中如种子之不共因。通达空性之慧者，如水、粪等，是三种菩提之共因也。

就像耕作需要种子、阳光、雨水、肥料和土地。其中，种子是作物生长的不共因，由麦种生长麦子，稻种生长稻子，其果实是由种子包含的特性所决定。而其他条件则是一切作物生长所必须，属于共因。对修行来说，空性慧就像阳光、雨水、土地那样，是三乘修行的共因。而菩提心的作用相当于种子，是成佛的不共因。所以，唯有发菩提心，修利他行，才能成就佛菩萨那样圆满的生命品质，此外别无他途。

接着，《道次第》又引经论为证：

《宝性论》云：“胜解胜乘为种子，慧者为生佛法母。”此言于大乘起胜解者，如父之种子。通达无我慧者，则如母。譬之父为藏人，则不生汉胡等子。父为子姓，此因决定。于藏母身，则能生种种种子，是乃共同因也。

孩子虽然是由父母共同生育，但以父亲为决定血统的不共因。对修行者来说，如果能对大乘具足胜解，其作用有如父亲，而通达空性的作用则如母亲。有空性慧之母，故能成就解脱；有大乘菩提心之父，方能成就佛果。

以上两个比喻，形象说明了菩提心和空性慧对于修行的不同作用。没有菩提心作为种子，就不能算作大乘行者。没有空性慧作为解脱共因，也不能结出无上菩提的殊胜果实。

## 二、菩提心的种类

关于菩提心的种类，各经论有不同归纳方式。

在《入行论》和《道次第》中，分为愿菩提心和行菩提心。《入菩萨行论·菩提心利益品》云：

略摄菩提心，当知有二种：愿求菩提心，趣行菩提心。如人尽了知，欲行正行别，如是智者知，二心次第别。

在《显扬圣教论》和《瑜伽师地论》中，分为世俗发心和证法性发心（胜义菩提心）。《显扬圣教论》云：

此受发心复有二种：一、世俗发心。二、证法性发心。

而《瑜伽师地论·摄抉择分》则开为十种，其中，主要有世俗菩提心和胜义菩提心之

分：

谓世俗受发心，得法性发心；不决定发心，决定发心；不清净发心，清净发心；劣发心，强盛发心；未成果发心，已成果发心。世俗受发心者，谓诸菩萨未入菩萨正性离生所有发心。得法性发心者，谓诸菩萨已入菩萨正性离生。

综合起来，大致可归纳为愿菩提心、行菩提心和胜义菩提心。

## 1. 愿菩提心

所谓愿菩提心，是希望自己证得无上菩提，尽未来际利益一切众生。正如《瑜伽师地论·发心品》所说：

又诸菩萨起正愿心求菩提时，发如是心，说如是言：“愿我决定当证无上正等菩提，能作有情一切义利，毕竟安处究竟涅槃及以如来广大智中。”如是发心，定自希求无上菩提，及求能作有情义利，是故发心以定希求为其行相。

愿菩提心的特点，是以希求为行相，以利益一切有情及无上菩提为所缘。就希求这一心行本身来说，我们并不陌生。事实上，希求伴随着每个人的人生旅程，只是各自侧重不同而已。我们希望自己学习优秀，工作出色；希望买套房子，买辆汽车；希望家庭和睦，儿女孝顺，这些都属于希求。其实，发菩提心也是这样一种“我要达成什么目标”的心行，区别只是在于希求内容，是由希望个人得益转而希望利益大众。这种不同的希求内容，决定了截然相反的两个人生方向——一是解脱成佛，一是继续轮回。

诸佛菩萨在因地修行时，都是以希求作为菩提道的起点。他们的愿力主要包括两方面，一是圆满生命品质，一是利益所有众生。比如我们所熟悉的阿弥陀佛，在因地修行时曾发下四十八大愿，最终成就西方净土。此外，地藏菩萨“地狱不空，誓不成佛”的愿力，也是广大佛子耳熟能详的。他在因地修行时，为救度因杀业深重而堕落地狱的母亲，于十方诸佛前至诚发愿：

愿我自今日后，对清净莲华目如来像前，却后百千万亿劫中，应有世界，所有地狱及三恶道诸罪苦众生，誓愿救拔，令离地狱恶趣、畜生、饿鬼等。如是罪报等人尽成佛竟，我然后方成正等正觉。

恶道众生是无量无边、难以穷尽的，但地藏菩萨却毫无畏惧，勇于担当，甘愿将他们度尽之后方证菩提。这是何等令人震撼、令人感佩的愿力。

除佛菩萨在因地的不同发愿外，我们平时所念的四弘誓愿，可以说是菩萨行者的通愿，即“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”。对于无量无边的众生，我们要发愿救度；对于无始以来的烦恼，我们要决心断除；对于诸佛开显的法门，我们要精进修学；对于至高无上的佛果，我们要努力成就。所有这些愿望，都属于愿菩提心。

## 2. 行菩提心

所谓行菩提心，是将誓愿转化为利他行为。当我们有了利益众生的愿望之后，需要将愿望落实到行为上。为保证行为的稳定性和持续性，还应进一步受持菩萨戒。对自己做出的承诺制定相应规则，也就是说——我必须为利益众生做些什么，又该怎样去做。否则的话，凡夫心会有种种懈怠的借口。尤其在利他和个人利益暂时出现冲突时，“我执”会本能地对利他产生抗拒，这就需要一些强制性的规则，使自己无法回避。

菩萨戒，就是为发心修习大乘菩萨行的学人所制定的行为规则，包括摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒三部分。不仅将止恶作为准则，也将行善以戒律的条文固定下来。菩萨戒在中国的弘扬，主要有三种。一是梵网菩萨戒，出自《梵网经·菩萨心地戒品》，戒相有十重四十八轻。二是瑜伽菩萨戒，出自《瑜伽师地论·菩萨地》，戒相有十重四十三轻。以上两种是通出家和在家的，此外还有出自《优婆塞戒经·受戒品》的在家菩萨戒，戒相有六重二十八轻。

菩萨戒虽有种种不同的戒相和细则，但核心无非是六度四摄。所谓度，有两层含义，一是摆脱烦恼，一是抵达彼岸。六度，就是通过修习布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，帮助我们摆脱凡夫心，由生死此岸抵达涅槃彼岸。所谓摄，就是摄受。如果六度比较偏向自利的圆满，那么四摄就更偏向利他的修行——以布施饶益有情，以爱语开导其心，以利行帮助他人，以同事感化众生。相对自利来说，利他还特别需要注意与人交往的善巧，必须以对方乐于接受的方式给予帮助，否则就不能达到预期效果，甚至会适得其反，使对方产生抵触情绪。

### 3. 胜义菩提心

虽然我们发愿利益众生并付诸行动，但对凡夫来说，这些愿行仍是不究竟的。因为它们是在建立在世俗心的基础上，是有漏而有限的，也是充满不平等的，故称世俗菩提心。如何将这种有限的愿心转化为无限的慈悲？需要通过空性慧进行提纯，进行拓展，将发心过程中掺入的各种杂质逐步剔除。唯有通达空性之后，我们才能真正体悟到自己与众生本是一体，才能对众生生起佛菩萨那样的无缘大慈、同体大悲。所以，胜义菩提心须证得空性后才能发起，换言之，是初地菩萨才能做到的。

## 三、菩提心与皈依

皈依，代表着我们对三宝的信赖，也代表着我们选择三宝作为人生的究竟归宿。它是学佛的基础，也是发起菩提心的基础。

### 1. 大乘皈依的殊胜

通常所说的皈依，主要指声闻乘的皈依。我们这里所说的，主要是大乘皈依。《大乘庄严经论·皈依品》中，特别介绍了大乘皈依的殊胜，论云：

一切皈依三宝中。应知大乘皈依最为第一。何以故？由四种大义自性胜故。何者四义？一者一切遍义，二者勇猛义，三者得果义，四者不及义…… 大乘皈依者有四种一切遍。一者众生一切遍，欲度一切众生故。二者乘一切遍，善解三乘故。三者智一切遍，通达二无我故。四者寂灭一切遍，生死涅槃体是一味，过恶功德不分别故……

大乘皈依有三种胜勇猛。一愿胜勇猛，皈依佛时，求大菩提，多生欢喜，知胜功德故。二者行胜勇猛，起修行时，不退不屈，难行行故。三者果胜勇猛，至成佛时，与一切诸佛平等觉故……

菩萨善生有四义。一者种子胜，以菩提心为种子故。二者生母胜，以般若波罗蜜为生母故。三者胎藏胜，以福智二聚住持为胎藏故。四者乳母胜，以大悲长养为乳母故……

大乘皈依者，所有善根由四因故，一切声闻辟支佛所不能及。一者大体，二者大义，三者无边，四者无尽。问：“此云何？”答：“大体者，谓世间善根已得，超过二乘故。大义者，谓出世善根，二乘出世但自利故。无边者，谓成熟善根，能成熟无边众生故。无尽者，谓神通



善根，至无余涅槃亦无尽故……

皈依差别有六种，一自性、二因、三果、四业、五相应、六品类。怖望为自性，至心求佛体故。大悲为因，为一切众生故。种智为果，得无上菩提故。不退为业，行利他难行行，不退不屈故。三出为相应，具足三乘出离行故。二得为品类，世俗得，法性得，粗细差别故。

这段论文中，从各个不同角度，详细介绍了大乘皈依胜于二乘的特殊之处。想要了解更多内容，可参看无著菩萨所造的《大乘庄严经论·皈依品》全文。在此，我先给大家简单归纳几点，这是大乘皈依区别于声闻乘皈依的主要特征，也是我们需要掌握的关键所在。

其一，皈依者必须具备大乘种性。关于此，我们可能会心存疑问：自己究竟有没有具备大乘种性？要回答这个问题，只须审视一下，看看自己能否发起无伪的菩提心，发起真实的利他愿望。

其二，皈依对象是大乘三宝。其中，佛宝为十方三世一切诸佛，法宝为大乘经典，僧宝为观音、文殊、普贤等诸大菩萨及现前的大乘僧团。

其三，时间更为长久。声闻乘皈依的有效期是尽形寿，而大乘皈依不仅局限于今生，而是尽未来际直至成佛，正如皈依偈中所说的那样：“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。”

其四，发心更为广大。声闻乘皈依主要是为了断除烦恼，解脱生死，而大乘皈依却不以个人解脱为足，更以帮助一切众生走向解脱为目标。

只有认识到大乘皈依的殊胜，才能对大乘佛法生起真切皈依之心，这正是愿菩提心的所依。

## 2. 由发心完成皈依修行

皈依后，还需要不断修习皈依，强化三宝在内心的分量，巩固对菩提心教法的信心，使之落实于心行并产生作用。在印度和西藏的传统中，都有关于皈依的修行，我也编写过“皈依共修仪轨”，内容包括大乘的发心、忏悔、七支供、念诵皈依、发四无量心等。

皈依不只是学佛的开始，事实上，它贯穿着整个成佛的修行。从究竟意义上看，皈依者和皈依对象在本质上是一体的。开始时，二者确实存在差别，而且是巨大的差别，但这种差别不是永远存在。修习皈依的目的，乃至佛法一切修行的目的，是开发众生本具的自性三宝，使自己和皈依对象融为一体，最终成就三宝所具足的一切功德。

这一过程离不开皈依和菩提心的修行。没有皈依作为前提，菩提心的修行就没有依托基础；没有菩提心作为实践，皈依将永远停留于形式。唯有对三宝功德心向往之，并以佛菩萨的愿力作为自身愿力，以佛菩萨的所行作为自身行为，才能成就与佛菩萨无二无别的高尚品质。

## 四、菩提心与七支供

七支供是根据普贤菩萨的十大愿王而建立，具有集资净障的作用，能为发起菩提心营造良好的心灵环境。十大愿王的具体内容，分别是礼敬诸佛、称赞如来、广修供养、忏悔业障、随喜功德、请转法轮、请佛住世、常随佛学、恒顺众生、普皆回向。这些修行似乎都很平常，为什么会被尊为愿王呢？原因就在于，这些愿望的所缘对象是无限的，是遍及一切的。

我们都有这样那样的愿望，但常人的愿望非常局限，想到的无非是个别人、个别事。而普贤菩萨的愿力是以尽法界、虚空界一切众生为所缘对象，不断强化这种愿望，可以帮助我们打开心量。当心停留于眼前的人和事，是狭隘而有限的。唯有以无限的时空为所缘，才能进入心的无限层面。

同时，《普贤行愿品》还可以帮助我们在最快时间内积累成佛资粮。用现代的话来说，《普贤行愿品》是集资净障的第一生产力。所以，藏传佛教也特别提倡《普贤行愿品》，将之作为一切法门的重要前行。事实上，《普贤行愿品》的意义不仅在于前行，其本身也是殊胜的正行。因为这一法门是建立在华严见地的基础上，至顿至圆，我称之为“菩提心的无上观修，佛陀品质的临摹方法”。依普贤大愿进行观修，就是对佛菩萨心行的模拟。使我们在模拟和比照中向佛菩萨逐渐靠拢，逐渐接近。

七支供的内容，主要是将《普贤行愿品》的十大愿王归纳为七支。支为肢体，是身体的重要组成部分。如果把菩提心修法比做主干，七支供就是作为支撑的重点。在《入菩萨行论》中，“集资净障”这部分内容也是通过七支供的修行来完成。

修习菩提心，就要对一切众生心生慈悲，视如己出。怎样才能做到这一点？前提就是把一切众生装到心里。我们问问自己：内心到底能装几个人？如果只是装着自己，或者只是装着个别人，那是绝对无法和菩提心相应的。这就必须打开心量，这种打开不是简单的量的

增加，而是要把自我的界限完全撤除，像虚空容纳万物那样，容纳尽虚空、遍法界的无量众生。如果还有一个众生是我们排斥的，是我们不愿利益的，就说明这种慈悲尚未圆满。

以下，简单介绍一下七支供的修行。相关内容，我在《普贤行愿品的观修原理》一书中较为详细的解说，可以作为参考。

## 1. 礼敬支

礼敬，即礼拜恭敬。佛法是从恭敬中得，如果对三宝缺乏敬意，法就不可能在我们身上产生作用。修习礼敬的方式很多，如拜佛、供灯、燃香、献花等。那么，应该以什么方法礼佛，才能迅速与诸佛相应，成就无量福德呢？

现代人非常讲究效率，其实修行也不例外。或许有人会问：佛教不是强调不著相吗？要知道，不著相不等于不讲效率。正确的修行态度，是既讲效率，又不著于讲效率的相。如果以为不讲效率就是不执著，稀里糊涂就是不执著，不但成就无望，甚至可能会堕落恶道。因为轮回路险，不进则退。如果不抓紧现有的暇满人身修行，谁也无法保证未来去向何方，何时还有机会继续修行。所以，学佛同样需要讲究方式方法。方法到位，才能事半功倍，生生增上。

礼敬支共四个偈颂，第一颂为三门总礼。三门，即身口意三业，对礼敬作总的阐述。偈颂为：

所有十方世界中，三世一切人狮子。

我以清净身语意，一切遍礼尽无余。

我们礼佛，通常会选择一位佛菩萨来礼拜，或礼拜释迦佛，或礼拜阿弥陀佛，或礼拜观音菩萨。在《普贤行愿品》中，却不以一佛二佛为礼敬对象，而是以十方三世一切诸佛为所缘，一一礼拜，无有遗余。更重要的是，以清净身语意三业而行礼拜。这就需要忆念佛菩萨功德，激发见贤思齐的至诚之心，从而远离散乱和妄想。从心里想着拜佛，到合掌、礼拜、起身，整个过程始终保持明晰的观想，全身心投入对佛菩萨的礼敬之中。当我们以这种所缘和方法礼佛时，每一拜，都是向一切诸佛奉献的无上敬意，奉献的清净供养。

其次是身礼。偈颂为：

**普贤行愿威神力，普现一切如来前。**  
**一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。**

身体是有限的，礼拜也是有限的，如何才能完成无限的礼敬？这就必须借助观想完成。所谓观想，就是运用想象力，这也是佛法修行的重要助缘。因为心是无限的，想象也是无限的，一旦开发内心无限的层面，才能使建立在这一心行之上的有限行为转变为无限。在观想时，一方面可以参考《普贤行愿品》长行的内容，一方面还要祈求普贤菩萨的加持，通过对普贤愿力的信解来完成观修。

首先观想自己化现无量无边的身体，观想宇宙中有多如微尘的诸佛菩萨，然后每位佛菩萨前都有一个我在礼拜。佛菩萨的存在是无限的，我的存在也是无限的。再进一步，观想每个我又在同时礼拜尽虚空、遍法界的无量诸佛。当我们这样观想时，每一拜都能成就无量功德，使我们迅速培福，广积资粮。否则，以凡夫有限的修行，永远不能成就佛菩萨那样的无限功德。因为无限必须以无限而非有限为因。再多的有限加在一起，都是有限的，只不过是一个更大的有限而已。唯有在无限的心行层面，才能圆满无量福德。

第三为意礼。偈颂为：

**于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中。**  
**无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。**

首先观想每一微尘中皆有无量诸佛，每位佛陀身边还有菩萨海会围绕。其次，观想法界有无尽微尘，所以，宇宙的任何一个空间都有诸佛菩萨存在，重重无尽，数不胜数。

生命存在的当下就是无限。因为它的本质就是空性，没有任何界限，也没有自他之别，一切分别都是人为的设定。比如这是中国，那是外国；这是敌人，那是朋友；这是喜欢，那是讨厌。所有这些概念都来自众生的执著，是由执著形成的分别和对立。由此，又会导致各种冲突，如人与人之间的冲突，人与自然之间的冲突，人与动物之间的冲突。一旦将这些错误设定撤除，生命当下就是无限的，和一切众生不分彼此，和诸佛菩萨心心相印。

所以说，当我们观想无限时，并不是另外开拓一个无限，只是通过观想，将妄心建立的有限设定撤除，使心回复本然的状态，回复本具的无限内涵。

第四为语礼。偈颂为：

各以一切音声海，普出无尽妙言辞。  
尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。

接着，通过观想完成语言的赞颂。我们可以观想宇宙中有无限的我，每个我都在齐声赞叹十方诸佛的功德。我们还可以把自己观想为宇宙播音员，当我们礼赞佛陀时，整个天地都能接收到这些音声，整个宇宙都在回荡着这些赞颂。我们还可将听到的一切声响都观想为念佛、念法、念僧之音，观想为赞叹三宝无尽功德的音声，使身心融入其中，礼佛不尽，赞佛不绝。

## 2. 供养支

供养代表我们对佛菩萨的恭敬。虽然恭敬主要发自内心，但也需要通过相应的行为来体现。供养，就是强化恭敬心的重要方式，应以上妙物品而行供养。其中，包括有上供养和无上供养两种。所谓有上，即有限之意，尚未达到极致。所谓无上，即无与伦比，没有任何其他方式能超乎其上。

首先是有上供养。偈颂为：

以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖。  
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。  
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，  
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。

有上供养，是以最好的花鬘、伎乐、涂香、伞盖、衣服、末香、烧香、灯烛等种种供品供养十方如来，并且数量众多，有如须弥。如何才能得到这么多供品？这就需要通过观想。一方面，观想山河大地、宇宙万有都转化为供佛的奇珍妙品；一方面，观想所供物品无量无

边，遍满法界，以如此众多而胜妙的物品供养如来。

其次是无上供养，这是相对有上供养而言。偈颂为：

我以广大胜解心，深信一切三世佛，  
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。

胜解，是深信不疑的信解。我们以广大胜解之心，深信尽虚空、遍法界十方三世一切诸佛的存在，并以普贤菩萨的无限愿力，将有限供品转化为无限，以此供养诸佛。

我们的心量有多大，供养就会有多大，福报也就有多大。诸佛菩萨为什么能成就无量福报？因为他们的心是以虚空和法界为平台，没有任何界限，也没有任何阻碍。这就使依托于此的每个行为，都像融入汪洋的水滴一样，由一滴水成为大海水。

### 3. 忏悔支

在无尽轮回中，我们始终流转生死，饱受烦恼逼迫，正是由于往昔业力所致。这些业力就像我们编写的生命程序，当它运行时，就会产生某种结果。有些是进入恶道的程序，有些是进入善道的程序。我们想要改变命运，就要改变程序的内部结构和运行方式。忏悔的作用，正是摧毁业力依托的基础。偈颂为：

往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，  
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

我们要观想尽虚空、遍法界的诸佛菩萨，对他们发起真诚忏悔之心，对以往所造种种罪业一一追悔，其中包括有意为之的恶行，也包括无意造作的业力。更重要的是，发誓从今以后永不再造。任何业力的形成都是有基础的，通过忏悔，就能摧毁业力依托的土壤，使之无法成熟，无法继续感果。因为所有业力都来自对某个行为的执著，而忏悔就意味着对这种执著的否定。如果这种执著已不存在，依附于此的业力自然也就无从生根，不复存在了，所谓皮之不存，毛将焉附。

就像法会前需要清扫场地那样，我们迎接菩提心的到来，也要忏悔业力，清理内心尘垢，为菩提种子营造良好的心灵环境。

## 4. 随喜支

随喜就是对他人所做善行表示真诚的欢喜，由衷的赞叹。当我们这样做的时候，内心会随之打开，善的种子也会随之增长。偈颂为：

十方一切诸众生，二乘有学及无学，  
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。

对于十方世界一切众生，声闻、缘觉二乘，乃至诸佛菩萨的所有功德，我们都要生起随喜之心，并加以保持。因为我们的时间、精力、能力都有限，即使再努力，一辈子所做的善行也未必能有多少。而成佛需要无量福德为资粮，仅凭一己之力，显然是无法完成的。那么，我们就无法成佛了吗？就无法完成这个远大目标了吗？显然不是，所以需要借助一些手段，而随喜就是迅速积累资粮的特殊途径。如果我们能以广大无限的发心随喜一切善行，所获功德将与行善者同等，有时甚至会超过对方。因为善行所招感的果报并不完全取决于行为本身，在很大程度上，是取决于不同的用心。当我们以无限之心随喜一切善行时，就如分身亿万，时时处处地广行善法，耕耘福田。

此外，随喜还能克服嫉妒、排他等不良习惯，与众生结下善缘，这是建立良好人际关系的重要助缘，也是修习平等心的大好时机。当我们随喜平日漠不相关的众生时，就是在化解对他们的冷漠与隔阂；当我们随喜平日存在矛盾的众生时，就是在化解对他们的嗔恨与嫌隙。只要随喜心足够真诚，足够强大，就能逐步转化原有的不良情绪，令心量随之打开。

## 5. 请转法轮支

虽然法是法尔如是的，不论是否有佛出世说法，都不会因此而有增有减，随之变化。但对众生来说，并没有能力认识这种真理，更无法依此修行，成就佛果。

这就需要佛菩萨的引领，需要他们宣说法要，使众生因闻法而破迷开悟，走向解脱。所以，祈请佛菩萨乃至善知识说法，不仅是我们自身修学的需要，也是利益大众的需要。偈颂为：

十方所有世间灯，最初成就菩提者，  
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。

世间灯，指诸佛菩萨，包括一切具足正见的善知识。众生长处无明黑暗，唯有在佛菩萨的指导下，才能从黑暗走向光明，从迷惑走向觉悟。我们观想宇宙中有无量佛陀，然后观想自己化身无数，来到诸佛世尊面前。每一位佛陀面前，都有一个我在祈请。每一个我，又同时在祈请法界一切诸佛，祈请他们悲悯众生，广转法轮，使佛法在世间不断流传，利益人天。在座下，则应时时祈请善知识为众开示。同时，对那些宣说正法的善知识大力护持。护持的方式有很多，我们可以组织讲座，邀请大德说法；可以助印经书，普及正知正见，这些都是请转法轮的重要方式。因为弘法需要众缘和合，成就相关助缘，在说法者和闻法者之间架设桥梁，也是在以实际行动请转法轮。

## 6. 请佛住世支

十方诸佛化缘将近，即将示现涅槃时，为令众生获得长久的利益安乐，我们要以至诚之心，请求诸佛长久住世，接引众生。偈颂为：

诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，  
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。

佛陀看到化缘将尽，即将入般涅槃。此时，我们要真诚劝请，唯愿佛菩萨长久住世。因为这样，佛法才能在世间薪火相传。关于请佛住世的修行，我们可以观想宇宙中有无量诸佛显现，然后观想每个佛陀前都有一个我在祈愿，恳请他们莫入涅槃。在座下，则以诵经、念佛、供灯、放生等种种方式，殷勤劝请一切善知识住世说法，度化众生。

## 7. 回向支

最后，我们要把以上所修的礼敬诸佛、供养如来、忏悔业障、随喜功德、请转法轮、请佛住世六支功德回向给法界众生。偈颂为：



所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，  
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。  
乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，  
如是四法广无边，愿今回向亦如是。

以上六支所修善根为证得菩提之因，我们将之回向众生，并以猛利意乐为之祝福，愿他们早日成就佛道。这份回向是永久性的，是尽未来际的，所谓虚空界尽、众生界尽、众生业尽、众生烦恼尽，我愿无尽。事实上，虚空是无法穷尽的，众生和众生的业力、烦恼也是无法穷尽的。为什么说有尽？只是用来反衬这份愿力的广大无边。即使无尽的虚空会有尽头，无尽的业力会有尽头，但我们所发起的愿力和回向也是源源不断，无穷无尽的。也就是说，这一愿力比虚空更长久，比世界更长久，比无量无边的众生更长久，这正是普贤大愿之所以被尊为愿王的关键所在。因为这一愿力的所缘对象是无限，时间跨度是永远。

七支供的内容又可归纳为三方面。一是积资，为礼敬、供养、随喜、请转法轮、请佛住世五支；二是净障，即忏悔支；三是令功德增长广大，永不退失，即回向支。心是功德增长的土壤，唯有在无限的心田，才能圆满成佛所需要的无限资粮。如果心量狭隘，就像一块狭小的田地，即使修得再勤奋，再努力，收获的果实也极其有限。学习《行愿品》，就是要将普贤菩萨的无限愿力落实到自身心行，想普贤菩萨所想，行普贤菩萨所行，以此作为人生的终极目标。那样的话，我们当下就能和普贤菩萨相应，和十方诸佛相应。

对于以上偈颂，我们应当了解其中内涵，如理思维，以至诚恳切之心缓缓念诵。

## 五、菩提心与出离心

学佛因缘各异，所求各异，但正确发心唯有出离心和菩提心两种。声闻行者发出离心成就解脱，大乘行者发菩提心成就佛果，此外皆非正途。那么，两种发心是否具有内在联系？或者说，大乘行者是否也需要发出离心？

## 1. 解脱为本，出离心为先

在《道次第》中，宗喀巴大师将大乘佛法的纲领总结为三主要道，即出离心、菩提心、空性见。明确指出：出离心为菩提心生起的前提。论云：

夫以惑业所制，流转世间，为众苦所逼者，自利犹且未能，况云利他者哉。此乃一切衰损之门，菩萨较诸小乘尤应厌离而灭除之。

如果自身不具备出离、解脱的能力，惑业未除，自利尚且不能，怎么可能利益他人，利益无量无边的众生呢？所以菩萨同样需要生起出离心，而且要比声闻更强烈。没有真切意识到轮回之苦，没有迫切的出离愿望，所谓的菩提心终究会流于口号，发得肤浅而不真切。如果我们自身尚且耽于现状而无心出离，却要发愿带领一切众生走向解脱，难道不是一句自欺欺人的空话吗？

论中，宗大师接着告诉我们：

**若于生死，意求出离已，见诸有情是自亲眷，为利彼等而发菩提心者。**

只有在希求个人解脱的基础上，才能进一步希望带领众生共同出离。解脱是佛法的根本之道，可以说，学佛就是为了寻求解脱，修行就是为了实践解脱。因而，出离心是一切修行的共同基础。但对菩萨道行者来说，仅仅个人解脱还不够，还要推己及人，看到众生在轮回中饱受苦难，而将这份出离心延伸到一切众生，帮助他们共同解脱。从这个意义上说，菩提心正是出离心的延伸和圆满。换言之，两条道路的起点是相同的，不同的只是终点。

怎样才能带领众生走向解脱？显然，仅有一腔热情是不够的。严格地说，必须具备解脱的经验和能力。最起码，也应了知解脱原理。否则，何以为众生向导？如果自己尚且是不辨东西的盲人，却要引领大众走上一条布满荆棘、岔路、障碍的陌生山道，不过是匹夫之勇，是于人于己皆无利益的愚痴行为，决非佛陀所提倡。所以，在修习菩提心之前，首先要发起出离心，修习解脱行。

所谓出离，就是愿离娑婆。它的心行标准，是对轮回的盛事不再有任何期盼，任何留恋。但在今天这个物质空前丰富的社会，人们已经制造太多麻醉身心的诱惑，使心耽于其中，难以自拔。所以，现代人虽然觉得很累，在压力中不堪重负，但多半不会觉得太苦。因为随

时都有新的刺激来转移痛苦，随时都有物欲带来短暂满足淡化痛苦，使我们在貌似快乐的幻影中疲于奔命，在种种物欲的刺激下日渐麻木。其结果，就是逐步丧失对痛苦的感受能力。

或许有人会觉得：我们为什么要去“自讨苦吃”？为什么要去感受那些人人避之唯恐不及的痛苦？须知，这种感受正是生命的保护机制。就像我们需要定时体检，才能及早发现疾病，把握治疗时机。同样，唯有保持对痛苦的省察，才能找到痛苦之源，及时进行对治。否则，到病入膏肓时，一切都为时晚矣。

怎样才能使我们从麻木中苏醒？这就需要时时念死无常，念轮回苦。因为死亡是生命无法回避的结局，而轮回则是凡夫无法脱离的轨道。正视这一现实，我们才会知道，什么才是对生命真正有价值的，什么才是人生的当务之急。

### 【念死无常】

人们往往下意识地回避死亡，不愿想起，更不愿提起，似乎这样就能把死亡抛在脑后。事实上，我们逃得了吗？那个与生俱来的死亡，究竟在哪里等着我们？在《道次第》中，为我们提供了三个思考的角度。

第一，思维死王必来，任何法不能解决。从古至今，不论国王还是乞丐，也不论强者还是弱者，谁能逃脱这一结局？不必说过去的人，就是眼前这些鲜活的生命，这些会说会动、似乎有着无限能量的生命，不需要百年，也会到其他世界报到。在此期间，寿量无增而日减。如果把出生比做人生的起点，从来到世界的刹那起，我们时刻都在走向死亡这个终点。每度过一天，每增加一岁，都是在向终点靠拢。换言之，剩余时间也在随之减少，正如《法句经》所说的那样：“是日已过，命则随减。如少水鱼，斯有何乐？”

第二，思维死期无定。当我们健康活着的时候，总以为生命会很强健，很长久。其实，人命不过是在呼吸间，一口气不来，转息就是来生。在这个世界上，我们每一次呼吸时，都有人停止了呼吸；我们每一次心跳时，都有人停止了心跳。其中有寿尽而终者，也有许多夭折和横死者。所以，即使我们现在年轻健康，似乎有漫长的人生可以享受，但谁也无法保证明天会发生什么，下一刻会发生什么。事实上，死神随时都在我们身边等候，随时都可能不请自来。

第三，思维死时除佛法外余皆无益。当死亡到来，我们现在所执著的家庭、地位、财

富，哪一样可以产生作用？我们可以因为家庭和睦就不死吗？可以因为财力雄厚就不死吗？可以因为身居高位就不死吗？事实上，世间没有任何东西可以拿来与死神进行交易。不仅如此，这一切反而会使我们生起诸般不舍，带来更多痛苦。对于大部分人来说，拥有的越多，执著也就越多，而这种拥有和执著又将成为临终前的障碍。一方面是对曾经拥有的留恋，一方面是对失去一切的恐惧，但死神不会因为我们留恋或恐惧就网开一面。更糟糕的是，在这样的留恋和恐惧中，往往会使人失去提起正念的最后机会。结果，在万般无奈中随业流转。

时时从以上三个角度忆念死亡，就会认识到世间的无常虚幻，从而减少贪著，发心出离。所以说，念死是发起出离心重要助缘。

### 【念轮回苦】

有情在六道生生不息地流转，头出头没，无法自主，充满种种苦痛。在佛典中，主要概括为八苦和六苦。倘能透彻轮回本质，我们就不会被它显现的种种华丽假象所迷惑。所以，轮回苦也是需要反复思维的。

八苦，为生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、求不得苦、怨憎会苦、五蕴炽盛苦。首先，是对生老病死无法自主。自从我们随业力投生世间的那天开始，就日复一日地为这个身体忙碌着，饿了张罗吃，冷了张罗穿。不想老，却老之将至；不想病，却疾病缠身；不想死，却不得不死。哪一样不是事与愿违？哪一样是我们愿意看到的结果？除了身体负担外，相爱的人天各一方（爱别离），讨厌的人冤家路窄（怨憎会），希求的一切无法得到（求不得），这些苦楚，都是我们曾经经历、正在经历和将要经历的。即使我们与世隔绝，内心一样可以制造烦恼，即五蕴炽盛苦。为什么人们在满足生存所需之外，仍在不停地忙着？其原因，就是因为内心的欲望太多，垃圾太多，情绪太多，使身心处在不由自主的躁动中。

除了八苦以外，《亲友书》还将轮回苦总结为六点。

其一，为无有决定。在轮回中，我们时而生天享乐，时而堕落地狱，什么业力成熟了，就随什么业力投生，无法选择，而又无可奈何。

其二，为不知满足。众生在无明怂恿下，不断制造需求。尤其在今天，很多需求已被纵容得失去节制。为了满足更多的需求，人们越发忙碌，也越发盲目，早已看不清这些需求的实质。为之付出最多精力的，往往不是生活所需，而是在社会唆使下产生的追求。换言之，

我们消耗生命换来的，只是一些可有可无的东西。仔细想想，这是多么难以对等的交易啊。

其三和其四，为数数舍身、数数受生。我们害怕死亡，却不断经受生离死别，不断在死亡和受生中辗转。不想死的时候，由不得自己；不想去的地方，同样由不得自己。不必说投生，即使现前选择的职业，接触的环境，也往往是我们无力决定的。

其五，为数数高下，即地位忽高忽低，变化不定。在这种动荡和变化中，痛苦在所难免。

其六，为无伴之过。人们都害怕孤独，所以要成家，要寻求感情慰藉。但当我们离开这个世界时，从来都是一个人独自上路。即使血脉相连的亲人，也无法携手同行。当然，如果彼此业缘深厚，未来还会继续相遇。但在一定时期，必定是孑然一身，无人相伴的。

思维死亡无常和轮回过患，不是为了让我们陷入沮丧和痛苦中，而是为了提醒我们：现前一切都是不可靠的。否则，就会处于习惯性的麻木中，以为可以这样永远过下去。一旦环境变化，痛苦就随之而来。生活中时常可以看到，有些人事业做得热火朝天，突然查出不治之症，于是手忙脚乱，不知所措。因为我们一生都在为眼前诸事忙碌，却从来没有为必然到来的死亡做过任何准备，没有为生命的归宿做过任何安排。我们要知道，现前拥有的人身，才是改变命运的唯一机会。如果不能发挥这一身份蕴涵的价值，不能将难得易失的人身用于修行，一旦死亡到来，就会继续流转，悔之晚矣。

## 2. 菩提心是出离心的延伸和圆满

作为菩萨行者，在生起出离心的基础上，还要进一步发起菩提心，将希求解脱之心从个人扩大到一切众生。所以说，不论我们发的是出离心还是菩提心，都是以成就解脱为目标，这是根本也是唯一的目标。并不是说，在解脱之外还有什么更高、更究竟的解脱。

两者的区别，只是在于所缘对象。出离心是定位于个人解脱，而菩提心则定位于一切众生，是发愿和众生共同解脱。佛教认为，在究竟层面上，“心、佛、众生三无差别”。也就是说，个人与众生是一体的，只是因为我们的错误设定，才产生了自他的分别，造成了彼此的对立。一旦放下这种错误设定，利他就会成为自觉而非违心的选择，成为主动而非被动的行为。

从这个意义上说，菩提心就是出离心的延伸和圆满。仅仅发起出离心，只能成就个人解脱。唯有与众生共同出离，才能成就佛陀那样悲智圆满的品质。

## 六、如何发起愿菩提心

愿菩提心，就是我要帮助一切众生出离轮回的愿望。对凡夫来说，这一愿望并不容易生起。可以说，我们从来不曾有过这样的愿望。当然，这不是说我们从未帮助过他人。事实上，几乎所有人都有过不同程度的利他行为，或主动，或被动，区别只是在于所缘对象的多少。但不论我们愿意帮助的范围有多广，都无法遍及一切，因为凡夫的心行基础就是有限的，是充满不平等的。

当我们面对众生时，会有自他的分别，国家的分别，种族的分别，敌友的分别。我们会喜欢其中的一部分，也会讨厌其中的另一部分，而对更大多数，则会视若无睹，没有感觉。在这样的心行基础上，菩提心是难以生起的。就像播种需要良田一样，我们也要营造与菩提种子相应的心灵环境，才能使之生根发芽，逐渐成熟。在《菩提道次第论》中，对菩提心的发起提供了两条思路，一是七因果，二是自他相换。

### 1. 七因果

七因果的修法，出自阿底峡尊者的《菩提道炬论》。所谓七因果，即发起菩提心的七个环节，分别是知母、念恩、报恩、修慈、修悲、增上意乐、发菩提心。这些步骤具有层层递进的因果关系，引导我们对众生生起平等悦意之心。所谓悦意，也就是通常所说的好感。发菩提心的最大阻碍是什么？就是觉得这个众生和我没有关系。众生是众生，我是我，他的痛苦乃至死活都与我无关。而对那些没有好感的人，我们不但没有利他之心，甚至会把自己的快乐建立在别人的痛苦之上，在他们遭遇困难时幸灾乐祸，拍手称快，这是何等颠倒的行为啊。七因果的修行，就是帮助我们重新认识与众生的关系。建立关系之后，才能逐步产生好感，进而对他们的痛苦感同身受。关于七因果的修习，主要可以从四个步骤进行。

### **第一步，思维舍，对一切众生起平等之心。**

凡夫因为好恶取舍，总是处于不平等状态，即使心生慈悲，也是局部的，有选择的。而菩提心是平等无别的，这就必须放下现有的好恶之心。因为这种好恶是来自内心的迷乱感觉，也是由种种业缘所决定。从轮回眼光来看，往昔的六亲眷属，早已成为陌路。现前的亲人朋友，也不过是由因缘际会走到一起。一旦缘分散尽，还会各奔东西，没有什么固定不变的实质。此外，某些好恶会和心情有关，心情舒畅时看谁都顺眼，心情郁闷时看谁都别扭。某些好恶又和利益有关，因为共同的利益，我们会对某些人产生好感，一旦关系改变，感觉也会随之变化。

认识到好恶之心的虚幻，我们就不应该执著于此，为之欺骗，为之左右。这种思维不仅要在座上修习，更要在座下运用。当我们以平等心看待一切众生时，才能对治由好恶引起的贪嗔之心，进而长养佛菩萨那样的无缘大慈，同体大悲。

### **第二步，思维一切有情如母，培养对众生的好感。**

七因果的修行，首先要将众生视为生身母亲。其实儒家也有类似的思想，所谓“四海之内皆兄弟”。但现代人受唯物论影响，不易接受这一观念，觉得母亲只是唯一的那个，不可更改，不可替代，怎么可能会与千千万万的众生有关呢？但从佛法观点来看，人与人的关系不仅在于今生，更来自无尽的轮回。我觉得，六道就像一个巨大无比的搅拌机，而我们就像充斥其中的小小沙砾。在轮转不休的颠簸中，忽而聚合，忽而分离。所以，这种关系决不是一条家谱式的直线，而是错综复杂的，充满无限的可能性，包括骨肉至亲的可能性。如果能以这一心态看待众生，见到所有人，乃至所有生命，都不会因为与己无关而心生隔阂。

形成这一观念后，还需要不断巩固。一方面，每天有一定时间在座上观想，使之形成定解；一方面，在生活中不断运用，见到一切众生时都提醒自己：这就是我在轮回中失散已久的亲人，现在终于相逢，我要尽己所能地帮助他们，使他们离苦得乐。当然，以我们目前的心行，将众生视为母亲确实存在困难，可能会觉得很勉强，可能需要努力说服自己。但这不是问题，因为所有观念都是逐步培养起来的。关键在于，认可这一观念并反复强化。

### **第三步，对如母有情生起念恩和报恩之心。**

认识到众生都曾是我们的母亲，进而，还要思维母亲的恩德。现代社会不重视孝道教育，这就使很多人不知念恩，从未想过母亲究竟为我们付出多少。须知，没有母亲十月怀胎，辛勤哺育，我们就不可能来到这个世界，更不可能长大成人。从这个角度来说，我们今天拥有的一切都离不开母亲，哪怕以全部作为回报，也难与母亲的生养之恩相对等。

此外，还可以从另一个角度观想众生恩德。因为我们不是孤立地生活在这个世界上，需要父母养育，需要老师教导，长大成人后，依然离不开社会大众的给予。否则，我们就要自己种田，自己织布，自己制造生活所需。仅仅是每天的衣食住行，我们就得到了众生多少帮助，多少付出啊。所以说，每个众生都是对我们有恩的人，是需要我们用感恩心回报的。

现代人比较注重“自我”的感受，而从佛法来看，这个“自我”无非是一场彻头彻尾的超级骗局。在这种感受的误导下，人们很容易将自己和世界对立起来，甚至将每个人视为潜在的敌人，导致孤独、自闭乃至抑郁等心理疾病。如果换个角度，想着每个人都有恩于你，整个世界都在为你服务，那么，看到任何人都不会觉得陌生。

所以我们要经常提醒自己，让心时时安住于感恩中。一旦这种感觉模糊，还要通过观察修进行强化。也就是思维众生对我们的恩情，思维到感恩心生起，并安住其中。在此过程中，观察修和安住修要轮番进行。通过观察修调动感恩心，然后以安住修将之固定下来。开始修习期间，这种感觉不可能长时间安住，它会逐渐模糊，逐渐边缘化，逐渐被其他心行取而代之，这就需要再次调动。在反复不断的调动和固定中，心行才会逐步稳定下来，达到任运自如的程度。

当我们在座上生起感恩心之后，还要将这一心行延伸到座下，在实践中不断运用，使之得到巩固和增长。从现象来看，我们是活在同一个世界。事实上，我们又是活在各自的世界，活在自己认识的世界。心态不同，观察角度不同，所以我们眼中的世界也是各不相同的。倘能时时心怀感恩，就会生活在感恩的世界，生活在喜悦的世界。

### **第四步，思维如母有情于轮回受苦而心生慈悲。**

慈是予乐，悲是拔苦。慈悲心的生起，离不开平等、念恩和报恩的观修。为什么我们对众生的痛苦漠不关心？多半都是因为觉得他们与己无关。如果是我们的父母至亲在受苦



时，还忍心视而不见吗？还忍心不闻不问吗？所以，这种关系的思考非常重要。我们需要思维如母有情正在轮回中受苦，其中有身体的痛苦，有心灵的痛苦，也有身心的双重煎熬。在重重无尽的痛苦中，他们都在避苦求乐。事实上，这是一切生物的本能，也是人类文明的动力。但因为人们对自身的认识不足，所以这种解决往往只能起到暂时的缓解作用，难以真正奏效。佛教所说的予乐和拔苦，不仅要给予众生暂时的安乐，更要给予他们究竟的利益；不仅要解除众生眼前的痛苦，更要解除造成这种痛苦的源头。

我们要在座上思维众生的痛苦，还要到座下去观察，去医院，去孤儿院，去贫民窟，去农贸市场，去无数众生受苦的地方，直到对众生之苦有切身感受，并将悲心激发出来，发愿以利益众生为使命。当慈悲达到这个程度，才算进入菩提心。如果只是偶尔看到什么现象同情一下，叹息一下，转眼就丢到脑后，那离菩提心还有着很大的距离。因为菩提心是我要解救众生、帮助众生的高尚意愿，并将这种意愿作为今生不可推卸的责任。声闻人也修慈悲喜舍，也在弘法度众，为什么他们发的还不是菩提心？原因就是缺乏这份担当，这份舍我其谁的勇猛。

其实，每个人都有或多或少的悲悯心，但我们的悲心是狭隘的，有等级的，是随关系亲疏和个人好恶而有分别的。但在佛菩萨的境界中，没有一个众生是他们不愿利益的，也没有一个众生不是他们慈悲的对象。宇宙有多大，法界有多大，佛菩萨的慈悲就有多大。这样的慈悲是建立在空性基础上，所以才能遍一切时，一切处。怎样才能达到这样的境界？就需要不断打开心量，从心里装着自己，装着个别人，到百十人，再到千万人；从装进喜欢的人，到没关系的人，再到讨厌的人；从装进人类，再到所有动物，最终是一切有情。

这种扩大，同时也在撤除我执的狭隘设定。世间所有界限都是人为的，正是这些设定，将可以包容太虚的心分割成有限的狭小空间。有了设定，还会进一步带来对立，制造冲突乃至战争。世间所有的矛盾，都是这种自我设定的结果。修行所要做的，就是将这些设定一一撤除，恢复心的本来，恢复心的无限。所以，历代祖师都把《行愿品》作为修习菩提心的前行，因为其中讲述的观修原理是以虚空为对象，以法界为所缘。由此，可以直接模拟佛菩萨的心行特征。

慈悲和菩提心是相辅相成的，正如《普贤行愿品》所说的那样：“诸佛菩萨以大悲心

而为体故，因于众生而起大悲，因大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。”什么是诸佛菩萨的体？什么是诸佛菩萨的生命品质？正是无限的、遍及一切众生的大悲。在这个基础上，才能进一步生起菩提心。而从另一方面来说，菩提心又能使悲悯心无限扩大，最终成就佛菩萨那样的圆满大悲。

## 2. 自他相换

自他相换的修法，出自寂天菩萨的《入菩萨行论》，也就是将爱著自己的心转向众生，将舍弃众生的心转向自我。因为在发菩提心、修利他行的过程中，最大的阻碍不是其他，正是那个根深蒂固而又有着种种诡计的我执。自他相换，恰是直接对治我执的殊胜法门。

我们有一点小小病痛时都觉得难以忍受，如临大敌，但对众生的死活却置之度外。因为我们只在乎自己，只觉得自己重要。这种自我的重要感，就是我执。当这颗心被自我占据全部空间时，对众生自然是关闭的，是无法相应的。那样的话，怎么可能体会他们的感受？怎么可能与之同甘共苦？而菩提心的修行是要利益一切众生，这就必须摧毁我执，将众生纳入心中，切身感受他们的喜怒哀乐，感受他们的真正需求。关于自他相换的修行，也可以从四个步骤进行。

### 第一步，思维自他平等，化解彼此分别。

这是修习七因果的前提。如果有强烈的自他对立之心，便无法修习平等的慈悲。所以，我们首先要认识到，所谓的自和他只是人为设定，是我们附加的标签。在本质上，我们和一切众生都是平等的，无分别的。具备这一心行基础上，才有可能修习广大的慈悲。

### 第二步，思维我执的种种过患，从而对治串习。

众生时时都在关注自己，在乎自己，但这种感觉对我们究竟意味着什么？我们的心因为这种在乎宁静了吗？我们的生活因为这种在乎幸福了吗？我们只在乎自己，同样的，别人也只在乎他的感觉。如果每个人都执著于自我感觉，那么，感觉和感觉就会出现冲突，造成对立。

所以说，我执是一切烦恼的根源。因为我喜欢，所以要占有；因为我讨厌，所以要抗

拒，这就使我们总是徘徊在爱嗔和由此带来的痛苦之中。同时，我执还会造就我慢等种种习气，总觉得自己胜人一筹，摆出高高在上、盛气凌人的姿态。这样的人，人们肯定不愿与之交往，不利于和谐人际关系的建立。此外，我执还会导致不择手段的行为，为了维护个人利益，不惜损害他人，造作恶行。可以说，我执是世间一切不良行为乃至犯罪的根源。

可能有人会说：如果我不爱自己，不在乎自己，怎么过日子呢？事实上，没有我执，并不影响你吃饭，不影响你走路，也不影响你和别人交往，一切仍可正常进行，但生活却会因此变得简单，变得健康。相反，一旦加上“自我”这个烙印，所有事情都会变得复杂而扭曲，让我们患得患失，总怕这个“我”吃了亏，上了当。

那么，我们所爱的这个“自我”，这个让我们处心积虑为之效力的“自我”究竟是什么呢？其实多数人并不了解。从佛法角度观察，我们现有的生命体是由五蕴和合而成，包括物质部分的色蕴和精神部分的受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。其中，色身是由父母给予的遗传基因加上饮食滋养而成。但从识去投胎的刹那开始，就把这些物质当做是“我”，然后执著不舍。我们现有的情绪和想法更非与生俱来，而是在成长过程中不断积累的。所有这些原材料，哪一样是属于“我”，哪一样具有固定不变的特质？

生命就相当于一个系统。我们总以为，系统中所有的表现都代表着“我”。当我们生气时，就觉得是“我”在生气。既然是这个不容侵犯的“我”在生气，大有必要让这个气生得更强烈些，更持久些，更引人瞩目些。当我们想要得到什么，也不考虑这种愿望是否健康，是否有益，只要是“我”想得到，就应该得到。而得到之后，又想着进一步超过别人，却不考虑这种要求是否现实，是否有益。我们的很多不良情绪，就像心灵肿瘤一样。当身体出现肿瘤时，我们会想方设法地寻医问药，积极治疗。但心灵产生肿瘤时，我们却往往熟视无睹，似乎那是与生俱来的一部分，是合理而自然的存在。很多时候，我们还在为这个肿瘤提供养料，使之不断发展，不断壮大。

佛法所说的无我，就是帮助我们摆脱对“我”的错误执著。如果能以般若智慧进行观照，就会发现，五蕴不过是因缘和合的一个工具，可以用它来工作，也可以用它来修道，用它来服务众生，用它来成就世出世间一切功德。为了更好地使用这个工具，就要及时排除系统出现的一切故障，包括身体的，也包括心理的，才能使之发挥最佳性能。但很多人却因为

使用不当，反而沦为工具的奴才，被“自我”的种种迷乱感觉所左右。修习无我，首先就要把这个系统当做客体看待。当念头现起时，不是一头扎入其中，而是将之作为观察对象，就像你在看一本书，看一场电影，对起心动念都能了了分明，却不陷入其中。那样的人生，就会因放下而超然，因无住而自在。所以说，没有我执一样可以生活，而且可以过得更好。

### **第三步，思维爱他的利益，生起爱他之心。**

或许有人会说：我凭什么要爱别人？凭什么要发菩提心？发心对我有什么好处？这也是很多人不愿利他的主要障碍。对于凡夫来说，利益是作出判断和选择的重要参照。带来利益的事，不必提出要求，自然有人趋之若鹜；不能带来利益的事，即使再三动员，也很难有人自觉完成。这就需要通过观修来认识，爱护众生究竟能为我们带来什么利益。一旦了解这些，爱他就会成为我们的主动选择。就像那些投资者，为什么会那么心甘情愿，甚至争先恐后地付出？正是他们已经了解到，唯有暂时的付出，才能带来更丰厚的回报。那么，爱他究竟有哪些利益呢？

如果我们爱护众生，就不会造作杀生、偷盗等种种恶业，避免由此带来的不良后果。如果我们爱护众生，就会修习布施、忍辱等种种善行，从而招感未来的快乐果报。如果我们爱护众生，也能得到众生的回报和帮助，由此建立良好的人际关系。如果我们爱护众生，对他人的成就由衷随喜，而不是引发嫉妒、嗔恨等不良心态，就能时时欢喜，时时自在。如果我们真正把爱他和利他落实到心行，就能使慈悲与日俱增，最终成就佛菩萨那样的品质，这是世间最大也最究竟的利益。

认识到关爱众生的意义之后，还要让心长久安住其中，并将这种状态带入生活。因为利他不是口号，不是说一说、想一想就能完成的，必须落实到行动中，才能使众生由此得益。同时，使我们通过利他善行来巩固慈心，长养悲愿。

### **第四步，思维自他相换的利益，修习自他相换。**

所谓自他相换，就是将我们现在珍爱和舍弃的对象进行转换。通常，人们总是以爱著、在乎对着自己，以冷漠、舍弃对着众生。菩提心的修行，是要将这份爱著自己的心，转而爱护一切众生；将舍弃众生的心，转而舍弃自我的重要感。换言之，就是把心目中自己的地位

和众生进行交换，进行对调。

当然，这种交换并不容易进行。因为我们都有保护自己的本能，一旦触及这种保护机制，我执会制造无数阻碍，有直接的抗拒，有间接的推脱，甚至会有种种冠冕堂皇的理由，让我们心安理得地继续守卫“自我”的领土。怎样才能进行对治？同样需要从观念进行调整，需要思考我执的过患，思考利他的好处。

《道次第》告诉我们：“我执是一切衰损之门，利他是一切功德之本。”世间一切罪恶、痛苦和烦恼，都是源于自私，源于对自我的错误执著；而一切利益、功德和快乐，都是源于利他，源于对众生的无私帮助。生活中我们可以发现，越是在乎自己的人，越是活得不开心的。因为他们永远觉得自己在吃亏，觉得自己受了损失，觉得自己占的便宜还不够多。在这样的思维怪圈中，怎么可能快乐起来？反之，佛菩萨为什么能成就无量功德？正是因为他们心中没有自己，唯有众生。有句话叫做“心底无私天地宽”，当我们放下“自我”的时候，并不会因此失去什么，而是会拥有整个世界。

认识到我执过患和利他功德之后，我们难道还想继续烦恼吗？难道不想成就佛菩萨那样的无量功德吗？这就必须对心进行调整。一方面，将在乎对象锁定为一切众生，而不是那个被宠爱已久的“自我”。因为那种在乎只会为烦恼提供更多滋养，使之更坚实，更顽固。另一方面，则是将对众生的冷漠转向自己。这不是说，我们不再关心自己的身心健康，而是不再理会“自我”的种种诡计和要求，不让它有可乘之机，不让它有发展壮大的食粮。久而久之，这个得不到养分的“自我”就会逐渐萎缩，不再有兴风作浪的能量。

自他相换的修行，是从正反两方面来摧毁我执。因为我执和利他是两个此消彼长的对手。当我执强盛时，就很难提起利他之心。反之，当我们全身心地利他时，我执就没有什么出场机会了。所以，在印度和西藏的修行传统中，都很重视自他相换的修行。除了座上观修之外，我们更要在座下付诸实践。把这个五蕴色身当做难得易失的利他工具，用来广行六度，利益有情。

## 七、受持愿菩提心

当我们通过七因果和自他相换的思维发起愿菩提心后，为了巩固这一愿心，必须对十方诸佛及六道一切众生进行宣誓，也就是受菩提心戒。这不仅是一场仪式，更是对诸佛的庄严承诺，对众生的庄严承诺。当我们作出这份承诺后，就没有理由寻找借口了。否则，凡夫心最大特点就是善于寻找借口。只要不想干的事，只要和“自我”相违的事，总是能找到很多理由。宣誓的作用，一方面是对愿心进行强化，一方面是杜绝退缩的后路。

汉传佛教是大乘，很多人都以受菩萨戒为荣。但我们问问自己：是不是已经发起菩提心？是不是正在修习慈悲？如果既未发心也不曾修习慈悲，这算什么菩萨？连泥菩萨都算不上。所以在受菩萨戒时，戒师会问：“你是菩萨吗？发菩提心了没有？”如果回答是否定的，是没资格受菩萨戒的。

### 1. 传统依据

菩萨的真正内涵，就是慈悲和智慧。所以在印度和西藏的传统中，都有关于传授菩提心戒的记载。通过受持愿菩提心，把“我要利益一切众生，我要帮助一切众生解脱轮回”的愿望确立为生命目标。

《瑜伽师地论·发心品》云：

又诸菩萨起正愿心求菩提时，发如是心，说如是言：“愿我决定当证无上正等菩提，能作有情一切义利，毕竟安处究竟涅槃及以如来广大智中。”

菩萨要发菩提心时，必须这样宣誓：希望将来证得无上正等菩提，并长久安住于如来的广大智慧，以此利益一切众生。《显扬圣教论》也告诉我们：

世俗发心者，谓如有一随智者前恭敬而住，起增上意，发誓愿言：“长老忆念（或言圣者忆念，或言邬波陀耶），我如是名，从今日始发阿耨多罗三藐三菩提心，为欲饶益诸有情故。从今已往，凡我所修布施、持戒、忍辱、正勤、静虑及慧，一切皆为证得阿耨多罗三藐三菩提故。”

世俗发心，即愿菩提心。发心时，须请求一位具格菩萨作为证明，以至诚心发愿：“我某某人，从今天开始，为利益众生而发起阿耨多罗三藐三菩提心。从此之后，凡是我所修习的六度等一切善行，都是为了成就无上佛果。”因为只有成就佛果之后，我们才有更大的能力来帮助众生，利益有情，所谓“为利有情愿成佛”。

在冈波巴大师的《解脱庄严宝》和宗喀巴大师的《道次第》中，都有传授菩提心的内容。根据这些经典，我也编写了《菩提心受持仪轨》，包括请师、唱赞、戒师开示、请圣、大乘皈依、七支供、正授菩提心等内容。在发心之前，首先要生起大乘的皈依之心，然后以七支供打开心量，为发起菩提心营造良好的心灵氛围。在正式宣誓后，还要发四弘誓愿，这是菩萨道修行的总愿。接着唱诵观音赞偈，称念观音圣号。因为观音菩萨就是慈悲的象征，所以，念观音菩萨就是在念大悲心，这是生起菩提心的关键。所以说，这种称念不仅是将观音菩萨作为礼敬对象，更是将之作为学习榜样，通过忆念而见贤思齐，于自身成就观音菩萨那样大慈大悲的高尚品质。最后，发心者为速成佛道，利益一切众生而至诚回向。

## 2. 正授仪轨

准备：于佛堂或大殿，打扫整洁，洒以旃檀等胜妙香水，供奉佛、菩萨圣像及《般若经》等圣典。陈设香花灯果等供品，尽其丰饶。善知识所坐之位，亦以香花庄严陈设，次请圣众，弟子沐浴著鲜洁衣，恭敬合掌。于十方三宝前，至诚生信。

### （一）请 师

发心者至和尚前，为求愿菩提心而长跪合掌曰：

昔诸如来应正等觉，及入大地诸大菩萨，最初于无上正等菩提如何发心。弟子某某，今亦如是，请阿遮黎耶证明，我今亦于无上正等菩提而发心。（三请）

### （二）唱香赞

炉香乍热，法界蒙熏，诸佛海会悉遥闻，随处结祥云，诚意方殷，诸佛现全身。

南无香云盖菩萨摩訶萨（三称）

### （三）戒师开示

开示菩提心教法及受持愿菩提心的意义。

(四) 请 圣 (和尚领发心者念)

发心者至诚迎请十方三宝慈光摄受：

香花迎！香花请！弟子○○一心奉请：尽虚空遍法界十方三世一切诸佛。

香花迎！香花请！弟子○○一心奉请：尽虚空遍法界十方三世一切尊法。

香花迎！香花请！弟子○○一心奉请：尽虚空遍法界十方三世一切贤圣僧。(三说三拜)

(五) 大乘皈依 (和尚领发心者念)

发心者忆念轮回苦，忆念三宝功德，生起至诚皈依之心。至心念诵：

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，我以所修诸善根，为利有情愿成佛。(三说三拜)

(六) 修七支供 (和尚领发心者一起念)

发心者修七支供，积资净障，打开心量，为发菩提心营造良好的心灵环境。至诚念诵：

所有十方世界中，三世一切人狮子，  
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。

普贤行愿威神力，普现一切如来前，  
一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。

于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，  
无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。

各以一切音声海，普出无尽妙言辞，  
尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。

以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，  
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。

最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，  
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。

我以广大胜解心，深信一切三世佛，  
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。



我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，  
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

十方一切诸众生，二乘有学及无学，  
一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。

十方所有世间灯，最初成就菩提者，  
我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。

诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，  
唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。

所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，  
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

乃至虚空世界尽，众生及业烦恼尽，  
如是四法广无边，愿今回向亦如是。

#### （七）正授愿菩提心（和尚领发心者念）

发心者思维如母有情在六道轮回中受苦受难，生起极大慈悲之心，观想于十方诸佛菩萨及阿遮黎前宣誓：

惟愿十方诸佛菩萨存念，阿遮黎耶存念：弟子某某！于此生及余生，施性、戒性、修性，所有善根，自作教作，见作随喜，以彼善根，如昔诸如来应正等觉，及住大地诸大菩萨，于其无上正等菩提如何发心。弟子某某！亦从今时乃至菩提，于其中间，于无上正等广大菩提而为发心。诸未度有情为令得度，诸未解脱为令解脱，诸未出苦为令出苦，诸未遍入涅槃为令遍入涅槃。（三说）

#### （八）发愿（和尚领发心者念）

发心者为利益一切众生成就佛道，至诚发愿：

众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。（三遍）

#### （九）唱观音赞

唱观音赞偈，称念观音圣号，忆念观音菩萨功德，即是忆念大悲心。

菩萨号圆通，降生七宝林中。  
千手千眼妙真容，端坐普陀宫。  
杨柳枝头甘露洒，普滋法界薰蒙。  
千层浪头显神通，光降道场中。  
观音菩萨妙难酬，清净庄严累劫修。  
三十二应遍尘刹，百千万劫化阎浮。  
瓶中甘露时常洒，手内杨柳不计秋。  
千处祈求千处现，苦海常作度人舟。  
南无普陀山琉璃世界大慈大悲观世音菩萨，南无观世音菩萨……

#### (十) 回 向

发心者为速成佛道，利益一切众生，至诚回向：

发心功德殊胜行，无边胜福皆回向，  
普愿沉溺诸有情，速往无量光佛刹。  
十方三世一切佛，一切菩萨摩訶萨，摩訶般若波罗蜜。

### 3. 守护菩提心

受持愿菩提心后，如何守护这一发心，使之稳定增长？可以通过三个方面进行修习。一是忆念菩提心的殊胜，在思想上深化；二是将修习菩提心作为每日定课，在心行上加强；三是将这一愿望落实在种种利他善行中，在行为上巩固。

首先，需要不断忆念菩提心的殊胜。关于此，有两品经文应该经常读诵，一是《瑜伽师地论·发心品》，二是《华严经·入法界品》中弥勒菩萨关于菩提心的赞歌。这些经文可以帮助我们认识到，菩提心究竟有多大的利益和威德。通过口诵心念，随文入观，强化对发菩提心的意乐和希求。

其次，每天昼夜三次修习菩提心仪轨。修习仪轨的意义就在于提醒自己：我的愿望是什么？生命的目标是什么？因为凡夫心是动荡而混乱的，如果不随时提醒，刚刚发起的一念愿心很快就会淡忘，就会模糊。所以，需要通过每天修习来滋养这一菩提幼苗，使之茁壮成长，成为内心的主导力量。只有这样，人生才不会陷入迷乱，才不会被外界诱惑干扰。如因特殊情况无暇修习完整仪轨时，至少要念诵“诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依，我以闻思

修功德，为利有情愿成佛”三遍作为替代。总之，这一修习应当持之以恒，才能达到改善心行的效果。

此外，还要和座下的修行相结合。因为菩提心是以利益众生为目标，这就需要通过六度四摄来贯彻，而不是作为口号那样说一说，喊一喊。通过具体的利他善行，既可以使发心得到强化，也可以用来作为检验标准，看看我们究竟能不能言行一致，是不是将利他愿望落到实处。

## 八、受菩萨戒

菩萨行，也称行菩提心。对佛法修行来说，固然是以调心为重点，但也离不开相应的行为。一方面，发心是行为的指导；另一方面，行为也是对发心的落实，两者是相辅相成的。而众生直接能够从中得益的，主要还是菩萨的利他行为。所以说，在发起菩提心之后，需要进一步行菩萨行，使发心得到巩固，成为主导人生走向的力量。

菩萨戒，正是将这种利他行为规范化、法律化的条文，包括摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒三部分。其中，摄律仪戒相当于声闻的别解脱戒，重点在于止恶。而摄善法戒和饶益有情戒为菩萨戒独有，重点在于行善。当善行以戒律形式出现时，对菩萨行者来说，就不再是可做可不做的选择，而是必须遵守的行为准则，这就使菩萨行变得具体而有章可循。

关于菩萨戒的内容，在汉传佛教传统中主要有三大体系。一是依《梵网经·菩萨心地品》建立，为梵网菩萨戒，流传最广；一是依《优婆塞戒经》建立，为在家菩萨戒；一是依《瑜伽师地论·菩萨地》建立，为瑜伽菩萨戒，也是我们要介绍的重点。

《瑜伽师地论》是唯识宗的根本论典，由弥勒菩萨所造，共一百卷。论中广说三乘修行的境行果义，《菩萨地》正是其中之一。弥勒菩萨为娑婆世界下一任佛陀，他根据这个世界众生的根机，从佛陀教法中，将适合我们修学的菩萨行内容整理出来。而梵网菩萨戒则是卢舍那佛在千花台上为释迦佛及诸大菩萨所说，是大菩萨的境界。相对而言，瑜伽菩萨戒可以说是为娑婆众生量身定做的。当年，太虚大师曾大力提倡。我因为长期从事唯识教学，也感觉瑜伽菩萨戒开遮善巧，具有很强的可行性。

那么，求受菩萨戒需要具备哪些条件，履行哪些仪式？

## 1. 受者条件

求受菩萨戒的学人，应该具备三项条件。

首先，要学习瑜伽菩萨戒，了解其中的开遮持犯，衡量自己是否有能力实践。如果觉得目前还做不到，也没有想要去做的愿望，就不必急于求戒。因为受持菩萨戒是为了完成菩萨道的修行，这是一种自觉行为，不是为了完成任务，更不是显示自己多有修行。如果觉得受了菩萨戒就胜人一筹，只是为了取得炫耀的资格，就是颠倒而非正确的发心了。

其次，具备别解脱戒的基础。受菩提心戒，只要皈依三宝即可。但要求受瑜伽菩萨戒，至少需要具备五戒的基础。对于菩萨来说，如果不杀、不盗、不淫、不妄都做不到，算什么菩萨呢？怎么可能利益众生呢？

第三，已经发起菩提心，做好相应的心理准备。授菩萨戒时，戒师会问戒子：“你是菩萨吗？是否已发起菩提心？”这是纳受菩萨戒戒体的关键。遗憾的是，现在的这番问答往往流于形式，并没有多少实际意义。当我们回答“是”的时候，并没有想过，这个回答包含着多少责任和担当，也很少考虑，我们要为这个承诺做些什么。如果回答是经过深思熟虑的，就不可能出现那么多不知菩提心为何，也不知修习慈悲的“菩萨”。须知，菩萨最大的特征就是慈悲，而且是由修习菩提心所成就的无缘大慈，同体大悲。正如前面所说的那样，菩提心才是进入大乘的门径，是大乘人的标帜，是区别二乘的不共所在。

具备这些条件，就有资格求受菩萨戒了。

## 2. 戒师选择

戒和尚是我们受戒的证人，也是菩萨戒体的传承者。所以，戒和尚必须具备相应的德行和条件，才有资格为信众传授菩萨戒。关于戒和尚的选择，《瑜伽师地论·菩萨地》告诉我们：

又诸菩萨不从一切唯聪慧者求受菩萨所受净戒。无净信者，不应从受，谓于如是所受净戒初无信解，不能趣入，不善思维。有慳贪者，慳贪弊者，有大欲者，无喜足者，不应从受。毁净戒者，于诸学处无恭敬者，于戒律仪有慢缓者，不应从受。有忿恨者，多不忍者，于他违犯不堪耐者，不应从受。有懒惰者，有懈怠者，多分耽著，日夜睡乐，倚乐卧乐，好合徒侣乐喜

谈者，不应从受。心散乱者，下至不能构牛乳顷善心一缘住修习者，不应从受。有暗昧者，愚痴类者，极劣心者，诽谤菩萨素怛缆藏及菩萨藏摩怛履迦者，不应从受。

这段经文主要为我们简别了哪些人没资格传授菩萨戒，比如无净信者、悭贪者、有大欲者、无喜足者、毁净戒者、有忿恨者、多不忍者、有懒惰者、有懈怠者、心散乱者，等等。反过来，则是戒和尚应该具备的德行，如净信、不悭贪、无贪欲、持净戒、不忿恨等。

因为师长是学人走上修行之路的向导和保障，如果不是一个合格的向导，就可能会把弟子引入歧途，或在途中弃之不顾。所以，声闻戒非常重视对戒师的资格考查。如果戒师不具备相应条件，而戒子知道其中内情的话，就会影响得戒。菩萨戒也是同样，必须选择受过菩萨戒并能遵循相关规范的如法戒师。唯有合格的菩萨，才能使戒子得到十方三宝的加持，纳受菩萨戒戒体。

### 3. 正授仪轨

菩萨戒的传授仪轨主要包括四部分。

第一是请师。作为戒子，应当迫切希望成为菩萨，同时对戒师具足信心。只有这样，才能如愿获得菩萨戒体。如果我们对受戒缺乏意乐，对戒师缺乏恭敬，即使受了菩萨戒，也不过是种点善根，未必会有什么感觉，未必会在相续中形成力量。凡不是我们迫切想要得到的，就不会在内心扎根。声闻戒也特别强调，受戒时必须有殷重心，方能得到无作戒体。所谓殷重心，即真切、虔诚之心。

受戒是在完成生命最崇高的宣誓，由此可以获得有作和无作两种戒体。有作的戒体，是在受戒当下获得的，由身口意三业造作而成。而当这个行为过去之后，会在内心形成“此应作，此不应作”的力量，为无作戒体。无作戒体虽然没有形相，不可见闻，却有着强大且恒常相续的心理力量。就像曾经的海誓山盟，虽然已经过去，但它留下的记忆会深深镌刻在心中，继续产生影响。包括发毒誓，也是一种受戒，佛教中称为恶律仪。

别解脱戒和菩萨戒都属于善的律仪，能在内心形成防非止恶的力量。而这种力量的形成，来自虔诚乞戒的心，来自如法的戒师和羯磨，所谓具缘成受。更重要的是，戒子应当发广大心，缘一切境界而受。因为受戒不是普通的誓言，不是针对某个人或某些人的承诺，而

是对法界一切众生的宣誓，对十方三世一切诸佛的宣誓。当我们受不杀生戒时，就是对十方三宝和法界众生庄严承诺：从今以后，我将尊重一切生命，再也不伤害任何有情。如果我们能以这样的所缘来宣誓，不仅会在自身积累正面力量，还会和每个众生产生良性互动，从每个众生身上招感一份功德。也正因为如此，受戒才具有无量功德。因为它是在帮助我们确立止恶行善的人生道路，帮助我们改善与法界众生和整个世界的关系。这种意义不仅来自仪式本身，更来自内心对戒的希求。所以，受戒时必须以虔诚心请师。

第二是条件审查，就是前面所说的三个条件。

第三是宣誓正授戒法。此时，戒师会问：“你是菩萨吗？发菩提心了吗？”求戒者应该回答：“我是菩萨，已经发起菩提心。”当然，仅仅这么回答还不够，关键是内心确实生起成为菩萨的意愿，确实发心以自利利他为使命。如果只是停留于说法，并没有相应意乐，也是无法得戒的。然后就是正式宣誓，内容为三聚净戒，即摄律仪戒、摄善法戒，饶益有情戒。通过宣誓向法界一切有情表明：从今以后，我将以这些戒条作为自己的行为规范。此不应作，当努力戒绝；此应作，当励力而为。

第四是戒师祈请十方三宝作证加持，证明我们已迈入菩萨行列。当我们真正发心成为菩萨时，心就会和十方诸佛相应。因为我们已是承担如来家业的真正佛子，已经担负和诸佛菩萨同样的责任，同样的使命。

这是受菩萨戒过程中需要了解的内容。

#### 4. 三聚净戒

关于三聚净戒的内容，《瑜伽师地论·戒品》云：

律仪戒者，谓诸菩萨所受七众别解脱律仪，即是比丘戒、比丘尼戒、正学戒、勤策男戒、勤策女戒、近事男戒、近事女戒。如是七种，依止在家、出家二分，如应当知，是名菩萨律仪戒。

摄善法戒者，谓诸菩萨受律仪戒后，所有一切为大菩提，由身语意积集诸善，总说名为摄善法戒。此复云何？谓诸菩萨依戒住戒，于闻、于思、于修止观、于乐独处精勤修学。如是，时时于诸尊长精勤修习合掌、起迎、问讯、礼拜、恭敬之业，即于尊长勤修敬事。于疾病者，悲悯殷重，瞻侍供给。于诸妙说施以善哉，于有功德补特伽罗真诚赞美。于十方界一切有情一

切福业，以胜意乐起净信心，发言随喜。于他所作一切违犯，思择安忍。以身语意已作未作一切善根，回向无上正等菩提，时时发起种种正愿，以一切种上妙供具供佛法僧。于诸善品恒常勇猛，精进修习，于身语意住不放逸。于诸学处，正念正知。正行防守，密护根门。于食知量，初夜后夜常修觉悟。亲近善士，依止善友。于自愆犯，审谛了知，深见过失。既审了知，深见过已，其未犯者，专意护持。其已犯者，于佛菩萨同法者所至心发露，如法悔除。如是等类，所有引摄、护持、增长诸善法戒，是名菩萨摄善法戒。

云何菩萨饶益有情戒？当知此戒略有十一相。何等十一？谓诸菩萨于诸有情能引义利彼彼事业，与作助伴。于诸有情随所生起疾病等苦，瞻侍病等亦作助伴。又诸菩萨依世出世种种义利，能为有情说诸法要。先方便说，先如理说，后令获得彼彼义利。又诸菩萨于先有恩诸有情所善守知恩，随其所应，现前酬报。又诸菩萨于堕种种狮子、虎狼、鬼魅、王贼、水火等畏诸有情类皆能救护，令离如是诸怖畏处。又诸菩萨于诸丧失财宝、亲属诸有情类善为开解，令离愁忧。又诸菩萨于有匮乏资生众具诸有情类，施与一切资生众具。又诸菩萨随顺道理正与依止，如法御众。又诸菩萨随顺世间事务言说，呼召去来，谈论庆慰，随时往赴，从他受取饮食等事。以要言之，远离一切能引无义违意现行，于所余事心皆随转。又诸菩萨若隐若露，显示所有真实功德，令诸有情欢言进学。又诸菩萨于有过者，内怀亲昵，利益安乐，增上意乐调伏、诃责、治罚、驱摈，为欲令其出不善处，安置善处。又诸菩萨以神通力方便示现那落迦等诸趣等相，令诸有情厌离不善，方便引令入佛圣教，欢喜信乐，生希有心，勤修正行。

任何一种戒都有相应的戒相，如五戒为不杀、不盗、不淫、不妄、不饮酒五项。八戒则是在五戒基础上增加三条：一是不著香华鬘，不香涂身，不歌舞倡伎，不往观听；二是不坐高广大床；三是不非时食。此外，还有沙弥十戒、比丘二百五十戒、比丘尼三百四十八戒。菩萨戒的戒相，有梵网戒的十重四十八轻，瑜伽戒十重四十三轻，优婆塞戒的六重二十八轻。虽然具体戒相存在差别，但都是由三聚净戒组成。

第一是摄律仪戒，即七众别解脱戒，包括在家的五戒、八戒，出家的沙弥戒、比丘戒、比丘尼戒。其特点是偏向止恶，帮助我们止息一切不善行为，又称止持，即以止为持。通过“此不应作”达到持戒目的，进而止息内心的不善相续。

第二是摄善法戒，包括发菩提心到圆成佛果过程中所应修习的一切善行，主要内容为布施、持戒、忍辱，精进、禅定、般若六度。布施，即以自己的财物或能力与大众分享，包括财施、法施和无畏施三种，或以财物救济贫苦，或以正法导人向善，或为众生驱除恐惧。持戒，即依佛陀制定的行为规范收摄身心，此为正顺解脱之本，亦为无上菩提之本，能够出

生一切善法。忍辱，即忍受种种违缘而不起嗔恚，其特点为不忿怒、不报怨、不怀恶。精进，即勇猛修习善法，断除恶法，心心相续，不自放逸。禅定，包括思维修和安住修，思维所对之境，并定止一境而离散动。般若，是将众生由生死此岸度往涅槃彼岸的无上智慧。唯有在般若智慧的指引下，前五度才能成为佛果资粮，否则，所修布施与人天善法并无本质区别。

第三是饶益有情戒，即利益众生的行为，是菩萨摄受众生的方便法门，主要内容为布施、爱语、利行、同事四摄。四摄同样是以布施为首，因为这是与众生广结善缘的捷径。当他人愿意靠近你、接受你的时候，心才会向你打开，你才能进一步导之以正法。爱语，是随众生根性而善言以对，因为忠言往往是逆耳的，这就需要辅以善巧方便，使众生乐于接受你所说的真实语、利他语。利行，是通过身体、语言、思想三方面的善行利益众生，使人心生欢喜而亲近佛法。同事，则是根据众生的接受程度，以他们喜闻乐见的方式为之示现，使他们在不知不觉中获得佛法利益，这是“润物细无声”式的教化方式。

我们想要成为菩萨行者，就要真正发起利益大众的心，自觉遵循作为菩萨应有的行为规范。在止恶的基础上，广行六度，四摄化他。

## 九、行菩萨行

### 1. 菩萨行的内容

成佛不是成就外在的什么，而是慈悲和智慧两大品质。所以，宗喀巴大师在《道次第》中特别强调：

方便与慧，随学一分，不能成佛。故须转入修成佛之方便，然彼亦须一不错之方便。途径若错，任几许努力，果仍不生，如欲取乳而制其角也。又虽认为不错，若支分不全，亦费力无果。譬同种子水土等，若随一不具，苗即不生。此《修次中编》所说也。

若尔，何为全而不错之因缘耶？《大日经》云：“秘密主，彼一切种智者，是从大悲之根本生，是从菩提心之因生，是以方便而到究竟。”此中悲者，如前已说。菩提心者，世俗、胜义二菩提心。方便者，施等皆圆满也。此莲花戒所说。



世间任何成就都离不开方法，成佛也是同样，否则，再多的努力也是徒劳。关于此，宗大师有一个非常生动的比喻：就像挤牛奶，应该在牛的乳房去挤，如果在牛角用力，无论费了多少功夫，花了多少时间，也是不可能有收获的。佛法是心地法门，这就需要了解心行的运作规律，再辅以正确方法，才能达到四两拨千斤的效果。否则，非但达不到预期目的，甚至有可能走火入魔，这种情况比比皆是。因为心是非常微妙的，就像充满岔路和陷阱的迷宫，稍有不慎就会误入歧途，把幻影当做境界，把迷妄当做究竟。

所以，《道次第》特别告诉我们：修行有两个关键，一是方法正确，二是内容完整。成佛究竟要成就什么？一是成就解脱，获得出离生死、解脱轮回的能力，这就需要有空性慧为因。二是成就慈悲，成就无缘大慈、同体大悲的品质，这就需要有菩提心为因。

怎样才能成就空性慧？有人开始修行就强调无分别，并以分别等同于颠倒执著，其实这是不对的。在学佛之初，首先就要学会分别，当然是正确而非错误的分别。否则的话，以什么来调整心态，纠正偏差呢？作为凡夫来说，我们现前的心行状态是建立于无明之上，是和空性不相应的。如果不以分别进行取舍，进行调整，是不可能在这种颠倒状态下见道的。所以，学佛的常规途径就是亲近善知识、听闻正法，由此而能如理作意，法随法行。八正道也特别强调正思维的作用，在契入空性前，这种思维是贯穿始终的。直到心行接近空性时，才需要进入无分别。因为分别只是调整心行的方法，而无分别智才是契入空性、现证实相的力量。但这种无分别不是凭空而有的，必须以分别为前提，以正思维为前提。如果开始就想不分别，那就是古德所呵斥的笼统、颠倒，是盲修瞎炼。

在修习解脱的同时，还要成就慈悲。因为佛陀是福智两足尊，具备圆满的福德和智慧。这种福德的成就，来自佛陀多生累劫的修行。本生故事记载，佛陀在因地时，以各种身份广行利他事业，甚至数数舍身，最终圆满福德资粮。“人天路上，修福为先”，没有福报，在世间将寸步难行。修行同样离不开福报，否则，即使有心学佛，也往往会有各种障碍。或者要为生存奔波，没有时间；或者病魔缠身，没有精力；或者天生愚痴，没有能力，等等。除了自身条件以外，还要有缘听闻正法，有缘得到善知识的引导，这些都需要福报。在那些邪教信徒中，有不少也是一心向道，力求解脱，但由于缺乏福德因缘，结果误入歧途，断送法身慧命。

《道次第》中，宗大师特别批评了不重闻思和轻视修福两种错误观点，认为这是学佛误区，不能将学人导向无上菩提。在成佛路上，方便与慧有如车之两轮，必须齐头并进方可，所谓“方便与慧，任缺其一，不得成佛”。

## 2. 菩萨行的特征

此处所说的菩萨行，主要指布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六度，又称六波罗蜜。波罗蜜为梵语音译，意为到彼岸。也就是说，六度是帮助我们抵达成佛彼岸的六种行为。其实，这些内容在人天乘或声闻乘也有涉及，但他们所修的布施、持戒只是人天善法，只能导向解脱，无法成为佛果资粮，故不可称为波罗蜜。

那么，菩萨所修六度有什么不共之处呢？《大乘阿毗达磨杂集论》告诉我们：

云何施波罗蜜多相？谓诸菩萨安住菩萨法性，菩提心为依止，以悲导心，舍一切时所有身语意业。如是由种性故、愿故、意乐故、事故、自体故，显施波罗蜜多相。种性者，谓菩萨法性。愿者，谓菩提心。意乐者，谓悲导心。事者，谓舍诸所有。自体者，谓身语意业。

也就是说，菩萨所修的六度，一一都要贯穿种性、愿、意乐、事、自体等相。

一是种性，即具备菩萨种性，有乐于助人的禀赋。菩萨之所以能广行六度，利益大众，正是建立在这一种性的基础上。生活中也可以看到，很多人生来具有菩萨心肠，当别人遭遇困难时，就会主动扶贫济困，施以援手，根本不需要多加考虑。反之，有些人虽然在学佛后觉得应该帮助他人，但真正要做的时候总是非常勉强，需要特别努力地说服自己。这就是由不同种性造成的，或者说，是由不同生命起点造成的。

二是愿，即以菩提心为依止。菩萨所修布施等六度，都是以菩提心为因，是本着“我要利益一切众生，要帮助一切众生解除痛苦”的愿望来修习。如果为了获取个人名闻利养而帮助他人，即使在客观上能使对方得到利益，但并不属于菩萨行。

三是意乐，即以悲导心。菩萨修习六度，纯粹是出于对众生的悲悯之心。而世人的善行往往是有杂质的，比如布施，或是要显示财富，或是要夸耀品行，或是干了坏事心怀歉疚等等，很少是纯粹的悲心使然。所以，虽然世间也有很多人在布施，在利他，但离真正的菩萨行还是有距离的。

四是事，即舍诸所有，为利他甘愿舍弃一切，包括宝贵的生命。或许有人会心存疑惑：佛陀不是总告诫我们人身难得，当倍加珍惜吗？为什么又赞叹舍诸所有，甚至献出生命呢？这么说是为前提的，必须是为了利他而舍，为了成就菩萨行而舍，决非一时的鲁莽或冲动，而是经过抉择后的正确取舍。即使具备这个前提，也还要量力而行。对已证得生死自在的大菩萨来说，舍身固然是如弃敝履，毫不足惜。但对尚未达到这一境界的初发心菩萨来说，还需要利用这个色身精进修学，上求下化，不可轻易舍弃。

五是自体，即身语意业，菩萨所修的利他善行包含身语意三业，或是以行动帮助他人，使对方从中获益；或是以爱语称赞他人，使对方心生欢喜。这样的言行，都是要出自真诚的利他愿望。

具备以上所说的这些特征，所做的一切才属于菩萨行。否则，即使修习施等六度，往往还是停留于人天善行，无法上升为佛果资粮。

### 3. 菩萨行的修习

从广义上说，一切从菩提心出发，并能给众生带来安乐、利益的行为都是菩萨行。但从修学角度来说，主要可以围绕布施、持戒、忍辱，精进、禅定、般若六度进行。

#### 【布施的修习】

布施有三。一是财布施，其中又有内财和外财之分。外财即物质财富，这也是社会大众最为熟悉的布施方式。内财则是以自己的劳动，甚至色身所有来帮助众生，如无偿献血、骨髓捐赠和器官捐赠等。

二是法布施，即以佛法开导众生，帮助他们了悟生命真相。众生最大的问题就是无明烦恼，就是生死轮回。所以，法布施才是对他们最究竟的帮助。《金刚经》中，反复以较量功德说明了这一原理。因为财富所能解决的问题是暂时的，而法施则能从根本上解决生命的核心问题，使众生获得自新、自救、自力更生的能力，其作用是长久的。作为佛弟子，能够参与法布施，是迅速积累功德法财的捷径。而从世间法来说，教导众生获得技术技能，具足谋生能力，也是属于法布施的范畴。

三是无畏施，即给予众生安全感，为之消除恐惧。如佛法提倡的五戒，在规范自身行

为的同时，就能起到无畏施的效果。如果我们不杀生，他人就不必担心被你欺凌伤害；如果我们不偷盗，他人就不必担心被你巧取豪夺；如果我们不邪淫，他人就不必担心家人和你一起时被骗失身；如果我们不妄语，他人就不必担心被你的花言巧语所蒙蔽；如果我们不饮酒，他人就不必担心你失去理智。一个严持五戒的佛子，大家和你在一起是很有安全感的。当然，无畏施不仅是指这些，还包括对众生积极主动的救助。当众生遇到恐惧或危难时，作为一个菩萨行者，决不能见死不救，而要尽力帮助他们从中解脱出来。这也是菩萨和声闻的区别所在，声闻戒的重点在于止恶，不要求必须行善，做了固然是好，不做也不会触犯戒律。而菩萨戒则是止恶与行善并进，如果在众生需要帮助时逃避责任，就是严重的犯戒行为，是需要加以对治的。

对凡夫来说，布施的障碍主要在于我执。凡是我们得到的东西，总会贴上一个自我的标签，进而产生执著，不愿舍弃。所以，真正有布施习惯的人不是很多。但是，我们贪著的这些又给我们带来什么了呢？因为贪著，总是要严密守护，唯恐失去，整日提心吊胆。一旦有所损失，就懊恼万分，追悔莫及。且不说财富随时可能转换主人，即便我们在有生之年能牢牢抓住，临终之时，也得两手空空而去。如何让财富对生命具有长远意义？布施就是最好的途径。

布施的利益主要表现为四点。

第一，克服悭贪吝啬。财富变化之所以会给我们带来伤害，根源就在于内心的贪著受到冲击。否则，一切变化都不过是世间常态，是一些抽象的数字变化。所以说，在布施财物的同时，也会将执著和烦恼一同舍弃，何乐而不为呢？

第二，布施能使眼前利益转为长远利益。一个人即使拥有千万乃至亿万的家财，可实际的生活所需能有多少？有再多房子，不过睡一张床；有再多汽车，不过占一个座。既然我们能享受的如此有限，为什么不将这种眼前利益转变为长远利益？生活中，每个人的福报相差很大，这不是由于上天不公，而是来自往昔的不同积累。今生勤于播种，未来自然会继续收获，继续得益。

第三，布施能使福德资粮迅速增长。对成佛的修行来说，福德和智慧都是不可或缺的，所谓“修慧不修福，罗汉托空钵；修福不修慧，大象挂瓔珞”。如果不积累福德，即使证得

阿罗汉果，也会缺乏道粮。更何况，菩萨还要广行利他事业，这都需要相应的福报来成就。

第四，布施能成就慈悲的修行。我们本着悲心修习布施等六度，而在行善过程中，悲心又能得到增长，得到强化。这种行为和发心是互相增上的，如果说悲心是出生善行的种子，那么，善行就是滋养悲心的甘露。

反之，不愿布施则会使贪著和由此带来的烦恼继续增长。我们对财富、情感的执著有多少，由此带来的伤害就有多少。所以我们要不断思维布施给人生带来的利益，思维不修布施的过患，令心安住于布施的意乐中。同时，在座下随力随分地实践，或以财富救济贫困，或以技能教人谋生，或以微笑给人信心，或以语言予人慰藉。总之，只要有布施之心，不论经济条件如何，都有机会帮助他人，都有能力做一个对社会大众有用的人。

### 【持戒的修习】

菩萨戒的内容，主要包括摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒。相关内容前面已有介绍，此处不再重复。对于持戒的修习来说，真正的重点，是认识到持戒的利益和毁戒的过患。具备这一认知，持戒才会成为我们主动的选择，而不是视之为约束。在不少人心目中，持戒无非是以很多条条框框来限制自己，无异于自讨苦吃，甚至于，认为这是对人性的扭曲，是和当今社会提倡的个性解放、民主自由背道而驰的。是不是这样呢？

我们知道，再民主的社会都需要法律作为保障。如果国家没有法律，似乎大家都能充分享受自由。但那样的话，人类的劣根性就没有任何约束，谁都可以杀人，都可以偷盗，都可以抢劫，如果说那样的社会是“自由”的，不如说是人人自危、处处恐怖的，相信没人想要那样的“自由”。所以说，制定法律的目的不是为了约束，而是通过对行为的规范来保障大众安全。

持戒的作用也是同样。它能使我们止息恶行，止息生命的不良相续，从而净化身心，摆脱烦恼。凡夫都处在贪嗔痴的状态中，表面来看，似乎我想吃就吃，想花钱就花钱，想干什么就干什么，其实早已被欲望支配，被烦恼操纵，是不能自主的。从另一方面来说，外界诱惑之所以会构成影响，正是因为我们内心有某种力量与之相应。如果没有这些力量在蠢蠢欲动，任何诱惑都是无法生效的。所以，真正的自由不是外在的。即使环境再宽松，只要我们内心还有烦恼，依然会被束缚，依然是不自由的。

作为社会的一份子，我们需要自律。像儒家所提倡的“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，也是为了帮助人们培养自制力。这种自制力是源于对自身的尊重和爱护，是希望自己向圣贤看齐。当我们受持戒律后，开始也很难完全做到。此时戒体的力量还很弱，需要通过不断持戒来强化。久而久之，就会从开始的刻意自制转变为修养，转变为人格。此时，外在诱惑和内在烦恼的影响就会越来越小，无须刻意持戒，也能如法如律。

持戒不仅能帮助我们止息不良串习，更能长养慈悲。如摄善法戒和饶益有情戒，就是将六度四摄等善法通过法律条文固定下来，以此倡导善行，使慈悲种子得以增长。当我们真正认识到持戒的意义，认识到毁戒的过患，就会以欢喜心受持戒律。总之，戒律就是保障我们安全行进在菩提路上的心路规则，也是帮助我们获得身心健康的行为矫正器。

### 【忍辱的修习】

忍辱，能灭尽忿怒怨仇，令自他安隐，包括耐冤害忍、安受苦忍和谛察法忍三种。耐冤害忍，是忍耐冤家仇敌的伤害。安受苦忍，是忍耐艰苦的环境，如饮食粗陋、环境恶劣及修行过程中的各种考验。谛察法忍，是对无常、无我等与日常观念相距甚远的真理安然认可，信解真是，心无妄动。

对世人来说，忍也是一大障碍。俗语所说的“士可杀不可辱”及“君子报仇，十年不晚”之类，从佛法角度来看，都是完全错误的。所以不可辱，所以要报仇，无非是因为这个“我”受到了打击，受到了伤害。如果认识到“我”不过是假名安立，是虚幻的，哪里还有什么侮辱需要忍耐，有什么仇恨需要报复？当然，忍也要有智慧。如果一味硬忍，很容易会因此造成心理疾病。真正的忍，是“忍无可忍”。就像虚空包容一切，大地承载一切，它们不会觉得要排斥什么，所以也不需要忍耐什么。

《瑜伽师地论》论及忍辱时，让我们作五种观想。

一是宿生亲善想。想着众生曾和我们互为亲人，既然是对于亲人，我们还有必要计较吗？

二是随顺唯法想。生命只是五蕴的聚合体，是一大堆混乱情绪加上错误想法，其中并不存在什么你我之分。在这样的混乱中，人人都像烦恼波涛中的落水者，浪打向哪里，就身不由己地冲向哪里。所以，当他人对自己怀恨或加害时，我们要知道，这种嗔恨其实不能代

表对方，只是烦恼的波涛在作怪，使双方都成为这种情绪的受害者。这样观察的话，就能于对方心生同情，而不是因为自己受害而生气，而委屈。当我们把其中的“你”、“我”抽掉，如实观照一切时，就没什么非气不可的理由了。

三是无常想。生命是无常的，不论谁是谁非，终归都要死亡。你计较也是无常，不计较也是无常，何必为此费心，何必为此苦恼呢？

四是苦想。在这个娑婆世界，我们都被种种痛苦所逼迫，包括环境带来的痛苦，色身带来的痛苦，烦恼交织的痛苦。正因为大家都在痛苦中，更应该互相体谅，互相扶持。一个状态良好、心理健康的人，是不会处处与人为难的。只有心怀怨恨，才会像随时就要爆炸的火山那样，一触即发。如果我们和他计较，也将被巨大的愤怒烧灼，被蔓延的怒火点燃，结果只能是苦上加苦。

五是摄受想。作为发起菩提心的菩萨道行者，已经发愿将一切众生作为救度对象。所以，除了那些对他们有利的事，别的都不应该再做。

当我们面对逆境时，如果能从这几方面进行思考，就会发现，并没有什么值得生气的事了。佛教所说的忍辱，不是生气后再去忍耐，而是当下就以智慧观照它、超越它。当内在的愤怒被解除之后，外在的敌人也就随之消失了。为什么会有敌人？就是因为我们内心有怨恨。只要解除怨恨，自然也就不存在什么敌人。那样，不仅我们自己安然自在，周围的人也会感受到这种祥和的气息。否则，就会以怨报怨，使世界充满仇恨和暴戾之气，导致流血、冲突乃至战争。正像佛陀所说的那样，唯有慈悲才能止息怨恨，化敌为友，而怨恨只能使矛盾不断升级。

此外，我们还要克服修行过程中的种种考验。闻法会懈怠，禅修会昏沉，拜佛会劳累，念佛会疲倦，其中有身体的障碍，也有心理的障碍，不少人就因此退却了。但我们要想到，世人为了生存尚且要起早摸黑，奔波劳碌，其间还难免造作恶业。我们现在为了追求真理，追求解脱，如果不付出一点代价，能有收获吗？尤其在初修阶段，特别需要忍耐，需要和不良串习斗争。但这些努力将使我们拥有全新的人生，是非常值得的。有了这些认识后，就会对忍辱生起意乐，以正确的观照面对怨家，面对逆境，面对修行中的种种考验。

## 【精进的修习】

精进，就是远离懈怠等不善行，出生无量善法并令其增长，包括披甲精进、摄善法精进、饶益有情精进三种。披甲精进，就像勇士上阵要身披铠甲，才能深入敌阵，所向披靡。

《四十二章经》说：修行如一人与万人战。我们想在内心树立佛法正念，但却需要面对无始以来的串习，面对重重无尽的诱惑，如果没有精进，很难从这些串习和诱惑中脱身而出。摄善法精进，就是在修习六度过程中所付出的努力。饶益有情精进，就是坚持不懈地去做利益众生的善行。

凡夫总是在惰性中。这种惰性不是说什么都不做，而是堕入一种不良习性。比如有些人喜欢吃，会到处寻觅美食；有些人喜欢玩，会到处游山玩水；有些人喜欢赚钱，会想方设法地四处赚钱；有些人喜欢赌博，会不顾一切地流连赌场。虽然看起来很忙碌，甚至很辛苦，但都是属于惰性，因为他们只是在不良习性的驱使下无法脱身。这种习性就像地球引力一样，具有强大的力量。人为什么难以进入太空？就是被地球引力牢牢抓住，否则就可以在十方世界自在遨游。人为什么会被不良习性抓住？就是生命内在的惰性使然。我们要战胜惰性，一方面是需要勇猛，另一方面，则需要相应的善巧。如果没有善巧，我们想要爬到屋顶都很困难。但如果有善巧，有方法，甚至可以登上月球，漫步太空。

学佛，正是帮助我们掌握摆脱惰性的方法。然后还需要不断精进，使所学方法产生作用。精进所要做的，就是止恶和行善。一方面，对已经生起的不善行为立即制止，对尚未产生的不良串习刻意防范。另一方面，已经修习的善行需要继续努力，尚未生起的善行则应积极启动。这就是三十七道品所说的“四正勤”的内容：已生恶令断，未生恶令不生；已生善令增长，未生善令生起。由此可见，精进是有特定内涵的，不是所有努力都能称为精进。唯有对止恶修善所做的努力，才是佛教所提倡的精进。

进一步，我们还要认识到懈怠的过患。正是因为对改造生命的懈怠，才使我们流转六道。如果不能改变这种现状，生命将始终沦陷于此，如老象溺泥，不能自拔。而精进则是奋发向上的力量，能使我们摆脱惰性，走向解脱。认识到精进功德和懈怠过患，就要让心安住在精进的意乐中，在座下努力修布施、持戒、忍辱、禅定和般若。



### 【禅定的修习】

禅定的修行也有三品。一是关于现法乐住的禅定，通过修禅，获得身心轻安。二是通过修禅引发自身的解脱能力。三是帮助我们更好地利益众生，为饶益有情的静虑。

凡夫的心，总是在散乱和掉举之间摇摆，用现在的话说，就是躁动不安。在我们心灵舞台，各种情绪和想法在不停跳动，此起彼伏，这就使得我们根本无法看清自己的心。就像一潭浑浊的水，因为淤泥重重，根本不知道水底有些什么。而当我们希望专心思考时，又会有各种不请自来的念头在干扰，使心不能稳定，无法生起观照。

禅定的修行，是帮助我们的心安住在善所缘境，从而使其他妄念逐步平息。这样的话，我们才有能力看清自己的心。否则，那颗永不安分的心就会向外攀缘，即使独处一室，第六意识也会不断将内心的各种种子翻腾起来，制造混乱。所以说，禅定可以帮助我们建立内心的观照力，才能开显无漏智慧。就像因为沉淀而变得清澈的水，可以映照万物，纤毫毕现。

禅定的修习，首先要了解到禅定的功德及散乱的过患，然后选择善所缘作为禅修对境，通过不断修习，获得内心的专注力和稳定力，这是成就正念、开发空性智慧不可缺少的基础。

### 【般若的修习】

般若，是彻见一切诸法实相的究竟智慧，也包括三种。一是通达空性的智慧，为无我智慧。二是通达俗谛的智慧，掌握医学、工艺等世间所需的知识和技能。三是利益众生的智慧，也就是摄受众生的方便。对于佛法修学来说，智慧是至关重要的。正是因为缺乏智慧，众生才长时处于无明状态，产生我执等迷乱感觉。

而生命本身是具有觉醒能力的。佛是觉者之意，代表生命的觉醒。般若慧的作用，一方面是帮助我们破除无明，消除心灵垃圾。一方面是引导我们正确修习菩萨行。如果没有智慧引导，我们所修的布施、持戒、忍辱、精进、禅定就会失去方向，只能成为普通的世间善行。唯有在般若智慧的引导下，五度才能得到升华，才能成为佛果资粮。

般若的修习，同样也是要了解到般若的功德及无明的过患，通过闻思经教树立正见，然后将正见转化成观照般若的力量，最终成就实相般若。

修习六度，可以不断消除凡夫心的杂染力量，通过布施对治贪著，通过持戒对治放逸，

通过忍辱对治嗔恨，通过精进对治懈怠，通过禅定对治散乱，通过智慧对治无明，使智慧和慈悲逐渐圆满。

## 十、菩萨行与空性见

作为凡夫，我们所修的菩萨行仍是建立在无明和我执之上，是有限而有漏的。我们希望平等利益众生，却很难真正做到，因为现有的心行就充满着爱憎，充满着不平等。唯有到初地菩萨，证得平等无别的空性后，才能平等对待众生。具备这一见地基础，所发的菩提心才是胜义菩提心，所修的菩萨行才是无漏圣贤行。

那么，我们又该通过什么样的修行来证得空性？这里主要给大家提供两点，一是关于无我的认知，二是关于无自性的认知。

### 1. 无 我

从佛法观点来看，所谓的“我”，只是五蕴假合而成。无论现前这个色身，还是种种的观念想法，并非天生存在，而是来自生命延续过程中的积累。我们的身体，是由父母的遗传基因和后天饮食滋养而成；我们的观念，则是在成长过程中，通过学校、家庭、社会的影响和个人思考积累而成。其中，哪有什么固定不变的“我”？只要看看我们的身体，从出生到现在，有哪一天不在变化中？又有哪个时刻不在新陈代谢中？再看看我们的想法，从少年到现在，又经历了多少转折，多少追寻和否定？即使能将儿时的理想坚持一生，也必然经过了充实，经过了调整。

所以说，我们的身体、想法和情绪都只是客体，是我们在特定时期使用的一项工具，而非我们所以为的自我。观照的作用，就是帮助我们对这个客体进行检修，这也是生命本身所具备的自检能力。通常，我们总是习惯向外攀缘，总是在观察外在世界，却从不懂得将目光收回来，看看这个会说、会动、会高兴、会痛苦的究竟是什么？究竟和我们在乎的那个“自我”有什么关系？如果能将色身和起心动念当做客体来观察，就不会被所谓的“自我”干扰，陷入由此而来的种种问题。

世间所有的痛苦，都是因为贴上“自我”这个标签造成的。比如这张桌子，本来不会

影响到我们的心。一旦贴上“我”的标签，它的变化立刻就变得不同了。坏了，让“我”觉得烦恼；丢了，让“我”觉得可惜。重视程度越高，由此带来的影响就越大。包括我的家庭、我的孩子、我的房子、我的事业、我的地位，世间的一切，凡是贴上“我”的标签，立刻就变得举足轻重，不同一般，立刻就会粘在我们的心头，放不下，甩不掉。更要命的是，烦恼也随之而生了。世间每天都有无数家庭破裂，但只有“我”的家庭破裂，才会让人觉得撕心裂肺；世间每天都有很多企业倒闭，但只有“我”的企业解体，才会让人觉得难以承受。问题是，这种烦恼能够挽救家庭的破裂吗？能够阻止企业的倒闭吗？如果不能，我们为什么要自寻烦恼，使身心受到伤害呢？

学佛所做的，就是帮助我们撤除“自我”的标签。每个情绪生起时，只是客观地看待它：此刻正感到开心，此刻正感到气愤，此刻正在嫉妒，此刻正在忧愁，等等。只要不贴上“我”的标签，这种情绪是不会有力量量的。它们可以来来去去，但只是一些稍作停留的过客，不会构成多少干扰，更不会强行掌控局面。认识无我的作用就在于此，当内在的观照力生起并产生作用之后，当下就是解脱，当下就是自在。

## 2. 无自性

其次，无自性的智慧也很重要。每种烦恼和情绪都有相应的所缘境，或是因为家人引起，或是因为事业引起，或是因为某件事引起，或是因为某个人引起。为什么这件事或这个人会让你产生烦恼？关键就在于，我们执著于对某件事或某个人的设定。当这种设定和现实发生冲突，或是和我们的另一些妄想发生冲突时，烦恼自然就产生了。

生活中，常常可以听到这样的抱怨：“为什么他会如此对待我？”“为什么我的努力没有结果？”“为什么不幸总是降临到我身上？”虽然抱怨的内容各不相同，但接着会有一个共同的表达，那就是——“我真的想不通”。为什么会想不通？因为他们并没有真正地寻找原因，寻找这个“为什么”，而是建构了一个自己觉得“应该怎样”的设定，然后埋头扎入这一思维的死胡同中，碰壁也就在所难免了。

如何解除烦恼？就是要改变原有的设定。《心经》和《金刚经》所说的一切法无自性空，就是在帮助我们认识法的真相，帮助我们消除对世界的错误看法。当我们认识到一切都

是因缘假相，是梦幻泡影，认识到过去的所有看法都是一厢情愿，并非世界真实，烦恼自然就无从生起了。所以会有烦恼，原因就在于，我们觉得世界是实实在在的，觉得那些人和事是实实在在的，觉得我们所以为的正确和错误是实实在在的，觉得我们所设定的“应该怎样”的结局是实实在在的。

空性的修行，一方面是帮助我们解除我执，一方面是指导我们如实观照世界。我们生活在同一个世界，但又生活在各自的世界，有的在喜悦中，有的在痛苦中。区别就在于我们如何看待世界，感受世界。所以，佛法修行特别强调正见的作用，而一切法无自性正是佛法最根本的正见。认识到这一点，我们就拥有了看待世界的慧眼，打开了走出轮回的大门。

## 结 语

以上，主要从三大部分介绍了菩提心的修行。一是关于菩提心修行的基本认知，讲述了菩提心的重要性、菩提心的种类、菩提心与皈依、菩提心与七支供、菩提心与出离心五个问题；二是如何发起菩提心，包括如何发起愿菩提心、受持愿菩提心戒、受菩萨戒三个问题；三是菩提心的实践和升华，包括行菩萨行、菩萨行与空性见两个问题。

对于发心修学大乘的佛子来说，菩提心是贯穿始终的。因为菩萨道的修行就是以发菩提心为起点，以圆满菩提心为终点。关于这个核心，我们既要多闻熏习，如理思维，更要在座下不断实践，将菩提心的修行真正落到实处，成为表里如一的菩萨行者。

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>