

如何自受菩薩戒

在没有传戒上师的情况下，自己如何受菩萨戒呢？下面就来谈谈这个问题。

一、受菩萨戒的必经次第

目前在内地有“三坛大戒”之说，其中就包括了菩萨戒的传授。同样，在藏地也有受菩萨戒的仪轨，我们每天在讲课或放生时念诵的受菩萨戒仪轨就是其一。

但只念仪轨是否就可以得到菩萨戒呢？这是相当困难的！因为在受菩萨戒以前，必须先修菩提心，也就是在加行修法中讲过的菩提心修法。在没有菩提心的基础上念诵受菩萨戒的仪轨，是不能真正得到菩萨戒的。如同在没有出离心的基础上受居士戒，也不能得到真正的别解脱戒一样——能得到的只是一个戒体，而这个戒体与外道的戒体别无二致，它并不是佛教所特有的别解脱戒。也就是说，必须具备了出离心，才能得到佛教所特有的别解脱戒。再说，如果受居士戒时，

没有断除杀盗淫妄的决心，只是徒具形式地念了仪轨，则连与外道相同的戒体都无法得到，更遑论得到佛教的别解脱戒了。同理，要得到完整的菩萨戒，就必须要有菩提心。

如果没有得受完整的菩萨戒，是否能接受密乘戒呢？往昔许多藏地的高僧大德对此皆持否定态度。所以，三戒——别解脱戒、菩萨戒、密乘戒中，前前皆是后后的基础，没有前面的基础，就无法得到后面的戒体。菩萨戒对大乘佛教而言，不论显、密，都自有其重要性。但要得到菩萨戒，就要能生起真正的菩提心；要能生起菩提心，就必须先修四无量心，不然菩提心也很难生起。

如果已经有了菩提心，为何还要受菩萨戒呢？其原因是：如果不受菩萨戒的话，菩提心就无法变成戒体；如果不是戒体，菩提心就只是一个发心而已，谈不上是大乘的菩萨戒。所以，仅有菩提心是不够的，必须通过仪轨受戒，才能得到真正的菩萨戒。

反之，要是没有菩提心做基础，就算重复念诵受菩萨戒仪轨成千上万遍，也无法得到真正的戒体。在我们佛学院听课时，都要先念受菩萨戒的仪轨。凡是大乘佛法的仪轨或修法前面，都有或长或短的发菩提心与受菩萨戒的偈子，但如果只是嘴上念，而没有生起菩提心，就得不到戒体，所以，戒体是很有讲究的。

就菩萨戒而言，首先是通过四无量心的修法生起世俗菩提心，再通过受菩萨戒的仪轨得到戒体。受戒时如果有上师在场当然最圆满，即使没有的话，也可以凭自己的观想与发心自受菩萨戒，如此即可得到完整的大乘戒体。但小乘所有的戒律，不论是居士戒或出家戒，都必须由善知识授予，佛像或经书都不足以胜任。

平时我们往往自以为念念仪轨就有了菩萨戒；或是参加一个仪式隆重的受戒法会，如内地的“三坛大戒”，就深信能得到菩萨戒。其实

这很难说。因为是否有菩萨戒，与菩提心具备与否有很大关系。如果有菩提心，就要让菩提心变成戒体；要变成戒体，就必须通过释迦牟尼佛和菩萨所制定的特殊仪轨；一旦成了戒体，我们就正式步入了大乘解脱道：这一点是非常重要的。

小乘的别解脱戒也有先后的次序，如果没有出离心在先，而且内心深处也没有断除杀盗淫妄的决心，如此受戒也不可能有什么结果。大乘菩萨戒也是如此。所以，我们必须先进行菩提心修法的锻炼。当无造作的世俗菩提心生起后，再去受菩萨戒，否则，如果在此以前受戒，就不会有任何结果。

虽然我们自以为是具有菩萨戒的大乘修行人，但没有菩提心是绝不会有菩萨戒的，所以，请大家扪心自问，自己是否具备菩提心，在这一点上的次第绝不能错乱。

下面简单谈谈受菩萨戒的方法。华智仁波切所造的受菩萨戒仪轨广为宁玛巴修行人所用，我们平时念的仪轨，就是其中较为关键的一部分。其他的教派，如格鲁巴传承也有受菩萨戒的仪轨，但它们基本上是一样的。

二、预备工作

首先要选择该受几条戒律。就像受居士戒时，要选择受五条戒还是只受其中的两条或三条戒一样，受菩萨戒也有三种选择。上等根机的人可受比较广的二十条；中等根机的人受四条戒，但每一条又可分为两支，所以总共是八条戒；下等根机的人可以只受一条。这条戒是释迦牟尼佛为一位国王而特别宣说的，但并不是受这条戒的人都必须是国王，佛陀当时只是考虑到国王公务繁忙、时间有限的情况而制定

了这条戒，所以，在时间、能力等不允许的条件下，每个人都可以受持这条戒。这条戒并不涉及行菩提心，只是一个愿菩提心。戒条的要求，就是在内心深处要有一个坚定不移的决心——从现在起为了度化一切众生而誓愿成佛！有了这个决心，就是最简单、最起码的一条戒，再加上发誓纵遇命难也不舍弃度众生的决心，这个决心就是愿菩提心的戒体。

发心与戒体该如何区别呢？前者——为了度化众生而誓愿成佛是发心；后者——发誓绝不舍弃度众生的决心是戒体。如果无法受八条或二十条的戒，则只受愿菩提心的戒也可以，但这是最下等的受戒。如果能生起菩提心，则八条戒或二十条戒在意义上并没有太大的不同，有的只是数量上的差别而已。作为一个大乘的修行人，要守持八条或二十条戒应该不是很难，所以，我们最好不要只受一条戒。至于究竟受八条戒还是二十条戒，则可由个人选择。

三、正式受菩萨戒

（一）修七支供

一旦完成了前期的预备工作，并确定好所受的戒条内容，就可以正式受戒。

此时如能在善知识前受戒是最圆满的，如果实在没有大乘善知识，则通过自己的观想受菩萨戒也是可以的。具体方法是：在自己前面的空中，观想诸佛菩萨及善知识，至于分布方式，则可按照五加行中的皈依境来观想，因为在皈依境中，就包括了十方诸佛菩萨以及金刚上师。在非常清楚地如此观想之后，又该在观想的佛菩萨前做什么呢？

首先做七支供，因为，要使自己心中能生起菩提心的话，就需要有因缘，这个因缘就是积累资粮。

以前阿底峡尊者进藏传菩萨戒时，当地的高僧大德每人手中只拿着一条小小的哈达去受戒，阿底峡尊者就说：“你们的供品太微薄了，这样是不可能生起菩提心的！”这句话就说明，如果没有积累资粮，菩提心就无法生起。

如何才能积累资粮呢？是否要发了大财才能积累资粮呢？不是。其实，最好的积累资粮的方法，就是供曼荼罗和七支供。因此，在接受菩萨戒前，先要积累资粮，而此处所讲的，主要是七支供。

在《普贤行愿品》及加行仪轨中，都有不同层次、或广或略的七支供，如果七支供修得好，就可以积累广大资粮，所以先讲讲七支供的修法。

第一支是顶礼，也就是磕头。平时顶礼时有很多不同的对境，但此处就是向诸佛菩萨及善知识顶礼。顶礼的方法以前讲过，现在只简略地说一下：顶礼时先合掌于胸口，以表示对佛菩萨的恭敬；然后合掌放在头顶发旋儿处，表示向佛菩萨及善知识的身顶礼，同时清净自己以身所造的杀盗等罪业；再合掌于喉间，观想向佛菩萨的语顶礼，同时清净自己以口所造的妄语或恶语等口业；最后合掌于心间，观想向佛菩萨的智慧顶礼，同时清净自己以意所造的罪业；接着五体投地，观想向佛的身、语、意、功德、事业顶礼，以清净自己阿赖耶识中非常细微的业障。

观想自身不仅是一个，而是变成无数个，并且不仅是自身，而是偕同无边无际的众生，同时以身语意向佛菩萨及善知识顶礼。在磕头的同时，还需口中念诵对佛菩萨及善知识的赞颂词（任何赞颂词均可），并在心中忆念佛菩萨、善知识的功德，如此即是身口意三门一致

的顶礼。能这样完整地磕一个头，其功德都是不可思议的。如果没有这些观想，只是形式上作个顶礼，就没有太大的意义。

第二支是供养。平时供佛时，供品的多寡与质量要视个人的能力而定。当然供品越好，就越有功德，就越能积累资粮。如果没有条件，那么供沙石也是可以的。可是如果有能力却不尽力供养，将最好的留给自己，次等的供养佛，这样不仅不能积累资粮，还可能有忽略供养或是有贪着之心的过失。

平时供鲜花、水果就已经很好了，尤其是内地有那么好的鲜花，这在藏地根本不可能有，用这些鲜花供佛是可以积累很大资粮的。以前讲加行时已经提到过五供或八供，现在就无须重复。这是第一种供品。除了实物供品以外，还有心所观想的供品。如果心里能真实地观想，则观想的供品与实际供品是不分轩輊的，其所能积累的资粮也是一样的。其实，三千大千世界中所有清静、美妙的物品，都可观想为供品。这是第二种供品。平时在路边看到美丽的鲜花、清静的泉水或绚丽的风景，都可以用来供佛，这是第三种供品。虽然这些东西不属于我们，但如果我们能真心诚意地以这些来供佛，也会有同样的功德。无论是自己亲手种的或是别人种的鲜花，只要是以清静心作供养，其积累资粮的效果都是同样的；反之，如果心不清净，则无论如何都不能积累资粮，所以关键在于心。

然而，是不是只要心清静，供品就无所谓了呢？倒也不是。如果心清静，供品也胜妙，这样供养的功德就很大；要是心清静，供品却不是那么好，则功德虽然还是有，但却不如前者。所以，尽管我们修行的关键在于心，可其他事项也不能忽略。譬如在上下班的路上，我们常可看到诸如鲜花等曼妙的物品，如果用来供佛，则每天都可以积累很多资粮，也不用等到发财了。

当然，平时修法只需作简单的供养就足够了，并不需要太多的供品。如果愿意作，供养就是这么简单。

第三支是忏悔罪业。忏悔的方法就是在不离四力的基础上，念诵金刚萨埵心咒等，除此之外，七支供中也有忏悔罪过的仪轨。此处不广讲忏悔，因为加行中讲过非常广的金刚萨埵修法，其他所有忏悔的修法几乎都包括在金刚萨埵的修法中，所以不再多说。

第四支是随喜。什么是随喜？一般居士的概念是拿点钱做功德就是随喜，这样虽然有随喜的意义，但并不是随喜的定义。真正的随喜，是当看到别人行善或闻思修行时，不仅心中没有嫉妒，反而生起欢喜心。也就是说，在见到他人做功德时，就如同是自己做一样地感到欣喜，这才是真正的随喜。

通常凡夫人的烦恼较粗重，如果看见别人做得好，心中就不是很痛快。这种情况不仅针对于世间法有，即使针对出世间法，也有可能产生这样的念头。譬如看到他人的修行或功德胜过自己时，心中就有不乐意的念头，这就是嫉妒。随喜应该是对他人的功德或善行感到高兴并赞叹，就像是自己做的一样。

随喜的重要性在于——它是一个非常善巧的积累资粮的方法。譬如在西藏，有些人会从很远的地方一路磕头到拉萨。如果有一个人这样去做，而另一个人虽然没有这样做，但心中却真诚地替那个人高兴，就像是自己磕头到拉萨一样，那这两个人谁的功德较大呢？其实两人都有同等的功德，这是佛说的。显然有人会对此心生怀疑，但在因果关系上，除了佛以外，没有任何人能洞悉其中的奥妙。佛如此说，我们也没有任何根据能指出这是不了义的。

可是，当我们凡夫人看到佛三转法轮度化了无数众生，或看到后来的大成就者、大菩萨度化众生，从而生起欢喜心时，我们是否就会

得到和佛一样的功德呢？不会的，由于我们是凡夫人的缘故。要是随喜就能得到佛所有的功德，那我们随喜之后不就成佛了吗？这显然不合理。但即便如此，我们随喜佛还是能得到相当大的功德。然而，如果凡夫与凡夫之间互作随喜的话，就肯定能得到相同的功德。因此，平时看到一般人行善时，我们要随喜；而对佛菩萨和大、小乘成就者度化众生的功德，我们也要视其为修随喜的对境：这是积累广大资粮的方法。

第五支是请转法轮。平时遇到善知识时请求转法轮，是真实的请转法轮，这是有很大功德的，但打坐时修请转法轮，却是凭观想来做的。该如何观想呢？

首先观想自身变成无数个身体，一一到十方诸佛的刹土中，在尚未转法轮的诸佛座前请求传法，就如同释迦牟尼佛成道后七七四十九天中不传法时，梵天和帝释天请转法轮一样，继而观想诸佛也应允了我们的请求。平时打坐的观想就是这样。

虽然打坐时的观想不是真实的请转法轮，但这与打坐修随喜时不可能看到或听到别人在积累资粮，而只能通过观想来随喜是一样的，都可以由此而积累众多的资粮。

第六支是请佛不入涅槃。当释迦牟尼佛即将涅槃时，有一位居士请佛住世，佛就延长住世了三个月。同样，此处要观想自身变成无数个身体，到十方诸佛刹土中，在某些度化众生事业即将结束的佛菩萨座前祈请住世，接着观想佛菩萨也答应了继续住世。

第七支是回向。回向的方法以前讲过好多次，这次就不再讲，没有听过的人可以看书。

以上讲的是七支供。七支供在平时走路、坐车、上下班时，随时随地都可以做，并不一定要回家关上门打坐时才可行，但因为打坐时

能将心静下来，所以，那时修七支供，效果会明显不同。以前我也一再地要求过，每个人起码早晚要各用一小时把心静下来认真地修行。当然，一个真正的修行人，如果能在日常生活中不离大乘菩提心、慈悲心、四无量心、七支供等修法，那么打坐时的效果就会截然不同，修行上的进步也会更快。

受菩萨戒仪轨前行中的七支供修完后，还可以供修三十七堆或三身曼荼罗，因为修曼荼罗的功德非常大。除此之外，还有一个程序是：观想我愿意为众生奉献自己的身体及我所拥有的全部财产，并将自己三世所有的善根都回向给众生。但这部分不做也可以，在七支供做完后，就可直接受戒。以上都是受菩萨戒的前期预备工作。

（二）祈祷

正式受菩萨戒时要念诵发心仪轨，首先念诵：“祈请十方一切出有坏正等觉，安住十地之菩萨大菩萨及上师金刚持垂念我！”经书中说，他们都是我发菩提心的证人。说这句话的意思，就是为了禀告诸佛菩萨及上师：我现在要在你们的座前开始发菩提心，请你们做我的证人。

（三）皈依

然后是皈依。在所有的受戒之前，都要先受皈依戒，不然就得不到戒体。皈依时念三遍：“乃至菩提果，皈依诸如来，正法菩萨众，如是亦皈依。”这四句偈颂的意思，就是皈依佛法僧。皈依的修法以前讲过，现在也不再重复。

皈依最关键的要点，就是要在内心深处有一种坚定不移的决心：从今乃至生生世世，不论遇到顺境或逆境，不论身处苦乐尊卑，我都

只依止三宝，除了三宝以外，不再其他的依处。真正的皈依，就是心中要如此发誓。

（四）正式受菩萨戒

接着就是正式发菩提心的修法，此处的两个偈子“如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处。如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学”是最重要的，也要念三遍。

“如昔诸善逝，先发菩提心”这两句是指愿菩提心，意思是说，如同往昔十方诸佛，譬如释迦牟尼佛，在其未成道前是如何发世俗菩提心的。

所谓愿菩提心，就是在心里发愿：我从现在起，要为度化所有众生而誓愿成佛。只是在心中发了这样的誓愿，而并未付诸任何行动，就是愿菩提心。

“复此循序住，菩萨诸学处”这两句是指行菩提心，意思是说，他们是如何按照次第来修学菩萨的行为，修持行菩提心的。行菩提心的意思，是不仅心中发愿，更要有实际的行动。

所谓次第，是指什么呢？就是各人根据自己的能力去修学，如受菩萨戒时，自己选择受八条或二十条戒就是次第。下等根机的人不可能受上等根机的戒体，所以，最下等根机的人先受一条戒，等能力足够之时再受八条戒，然后再受二十条戒，如此一步步地往上走，就是循序的意思。并不是要求每个人都要立刻守持所有的戒，而且当下便能行持菩萨所有的行为。能做的先做，不能做的等有能力时再说，次第就是这个意思。

归纳以上四句，前两句说的是愿菩提心，后两句说的是行菩提心。这四句的意思就是说：如同往昔诸佛那样发愿，并依次第修学菩萨的

行为。

后四句大致的意思就是：三世诸佛如何发愿菩提心和行菩提心，我也以他们为榜样而如是发心。

“如是为利生，我发菩提心”的意思是说：为了利益众生，我也同样地发愿菩提心。譬如，释迦牟尼佛传记中描述佛在入门前是如何发心的，我也就如何发心。

“复于诸学处，次第勤修学”的意思是说：我要根据自己的能力，循序渐进地修学菩萨的行为。总而言之，就是从今以后要朝这个方向走，能做的先做，现在不能做的，留待以后再看，如此一步步地学习菩萨的行为。譬如六度也是有顺序的：布施—持戒—忍辱—精进—禅定—智慧。布施应该是每个人都做得到的，即使不能受戒的人，都做得到。如果暂时还不能持戒，就只作布施，不用持戒，等能持戒时再受戒；能持戒的人，又不一定能忍辱，所以要等能力足够时，再行忍辱；然后是精进、禅定、智慧，就这样一步步地去做。

受菩萨戒的仪轨有两种：中观派与唯识宗。虽然两派的词句有些不同，但其内容都是一样的。所有中观派的受戒仪轨，包括华智仁波切的广的仪轨在内，其中最根本、最关键的就是这八句，其他仪轨只是在前后的供养与回向等处有所不同而已。我们几乎天天都在念这八句，但念归念，可我们心中发过誓、下过决心吗？如果下了决心，则反复念三遍这个仪轨，就可以得到菩萨戒。

在具备菩提心的基础上，第三遍仪轨念完的同时，就得到了菩萨戒。其实很多戒律都是在念完第三遍仪轨时得到的。但如果没有菩提心，则无论念多少遍仪轨，都得不到菩萨戒。

之后，观想前面的佛菩萨说“此乃方便”。自己则说“善哉！”

（五）自他欢喜，发愿回向

接下来是随喜，分自他两部分。首先要让自己生起欢喜心，仪轨中，“今生吾获福，善得此人身，复生佛家族，今成如来子。尔后我当为，宜乎家族业，慎莫染污此，无垢尊贵种。犹如目盲人，垃圾中获宝，生此菩提心，如是我何幸！”是自生喜的偈子，这些都是《入菩萨行论》中的词，广的意思可参考各种《入菩萨行论》的注释。

接下来的四句，是让其他众生生起欢喜心：“今于一切怙主前，恳请众生为贵宾，宴飧成佛及余乐，愿天非天皆欢喜！”为什么要让其他众生也生起欢喜心呢？其目的是要告诉他们，我为了你们已经发誓成佛，成佛后我会将所有世出世界的利乐布施给你们，所以你们应该生起欢喜心。

如果没有发菩提心，或是发心后又退失了菩提心，就违背了这四句的内容，也就等于欺骗了所有众生，这个罪过是很大的。经书中说，一个出家人如果舍戒或还俗，他顶多是欺骗了五到十个人而已，因为受出家戒时最多有十位比丘在场。可是在受菩萨戒时，不仅观想了三世诸佛菩萨及善知识，还向众生宣布自己已发誓受菩萨戒，受戒后很快就会成佛，成佛后会带给他们所有的利乐。如果后来退转了菩提心，就欺骗了诸佛菩萨、善知识及所有众生，所以罪过相当大。

接下来就是发愿：“胜宝菩提心，未生者愿生，已生愿不退，日日其增上；愿不舍觉心，委身菩提行；诸佛恒提携，断尽诸魔业；愿菩萨如愿，成办众生利；愿有情悉得，怙主慈护念；愿众生得乐，诸恶趣永尽；愿登地菩萨，彼愿皆成就。”这一段是受完菩萨戒后的发愿。在回向之后，受持菩萨戒的仪轨就可以说是结束了。

四、学习菩萨的学处

受持菩萨戒之后，立刻要做的，就是广学菩萨的学处。不论是选择受多少条戒，受完戒出座后，立即就要去学习自己选择的那些戒条。如果受菩萨戒后不马上学习戒律，就有可能在不知不觉中犯戒。菩萨戒的戒本，简单的有宁玛巴的《三戒论》，目前已有汉文本；较广、较详细的，则有宗喀巴大师所著的《菩萨戒品释》，这本书也已有汉文本。所以，要进一步了解菩萨戒的戒条，就可从这两本书着手，之后才知道该如何规范自己的行为，什么是可行或不可行的。了解后就要开始真正去实践菩萨的行为。

什么是菩萨的行为呢？从刚开始发心到最后成佛之前，也就是十地以下所有菩萨的行为，均可归纳为六种，或称六度。从布施到智慧，包含了所有菩萨的行为。真正开始行持时，从闻思的角度而言，最好能学习《入菩萨行论》，然后学《集学论》，此二者都是寂天菩萨的著作，也都有汉文本。当较略的经论学过后，就应该学习这两部论典。如果还要学得更多，就要参阅《大藏经》中佛所说的大乘经典。如不能学习更多的经论，则看完《入菩萨行论》与《集学论》以后，也足以了解菩萨的所有行为。要是这些都无法学的话，则绝对要学《三戒论》与宗喀巴大师的《菩萨戒品释》。在学完以后，就要按部就班、点点滴滴地去做，这才是所谓的学法——学大乘佛法，也才能真正地走上大乘解脱道，这一点非常重要。

菩萨戒可以反复天天受，虽然戒体只有一个，但每受一次都自有其功德。居士戒或出家戒则不然，除非是破了戒，否则受过一次后就不必再受，因为多次受戒也不会得到更多利益，而菩萨戒却是受得越

多越好，每天都可以受。这些是极为重要的，真要学习大乘佛法，就必须如此才行。

所谓学法修行，就是佛、大乘菩萨及标准的善知识们如何教导，我们就如何去做。虽然现在有各种各样的教法及传法方式，有的不需要学加行，有的不需要修正行，但这些都是个人的行为，不能作为修学大乘佛法的纲要。现在有些居士的基础既不扎实，而且根本就是十分糟糕，如果照他们目前自以为是的修行方法持续下去，则终有一天连其对佛法的信心都会完全崩溃。所以，如果真要学大乘佛法，就要走佛菩萨所公认的路，而不是个别人所指的路。

由于目前一般人没有受过系统的佛学教育，也没有人不用学天生就会走大乘的路，所以在学法方面出现一些不如法的地方，也是在所难免的。但只要能沿着佛菩萨及善知识们所指定的路去走，就能进入大乘佛法的正途，就是真正的修行人。