

自他平等的修法

菩提心修法，包括了四无量心的修法、世俗菩提心的修法、广略不同的菩提心修法、自受菩萨戒的方法，以及自他平等、自他相换和自轻他重等修法。此处讲一讲后三个修法，至此，有关菩提心的修法就比较完整了。

一、总义

（一）修法的重要性

自他平等、自他相换和自轻他重，可以说是人类有史以来最伟大、最崇高的思想。

为什么这么说呢？从历史的角度来看，在古代，虽然除了佛教以外，也有许多原始宗教，其中的很多宗教也是提倡爱心（慈悲心）的，但没有一个教派能够说出这么伟大的思想；在近现代，虽然也有许多宗教和哲学派别，也涌现过大批的思想家，其中的很多人都提出了自

己的伦理道德观，但没有一个人能够说出这么伟大的思想。不但过去、现在没有，即使在将来，也不会有人提出更崇高的思想。

从古至今，唯有佛陀才能宣讲如此殊胜的思想和修法。因为这三种修法已经达到利他境界的巅峰，任你再怎么冥思苦索，也不可能找到超越其上的利他思想。特别是自他相换和自轻他重，简直就是一种纯粹的、毫无自私的奉献。虽然口头上很多人都会说“要无私地奉献”，而实际上，却往往只是徒有其表而已，名副其实的这种奉献精神及其修法，只有在大乘佛教里才能见到。由此可知，在大乘佛教中，不但其胜义谛的见解，如空性、如来藏、光明等等，是无比殊胜的，其世俗谛的自他相换等思想，也是举世无双的。所以，这三个修法至关重要。

佛说，不但发起菩提心是稀有难得的，而且仅仅听闻自他相换等菩提心的修法，也是难值难遇的。现在我们有机会来学习这些思想，进而去修行——体会、感受、向往这样的境界，真可谓千载难逢啊！所以，我们一定要去修。

可是，尽管近年来我讲的菩提心修法已经详细得不能再详细了，而你们修持菩提心的深度、精进度，却可能还差得很远，若是这样，则自然不会有明显的进步。究其原因，只有两个，与这两个原因相应的，就有两种不愿意修菩提心的人：一种人是因为非常重视世间的圆满，如升官、发财等，而忽视了这些珍贵的修法。当然，在家人为了生存，肯定要适当地考虑钱财等等，但如果将这些作为人生的全部意义和目的，就实在是太可惜了。另外一种人也想修行，却因为轻视加行的修法，认为它们不值得修，所以不想修菩提心等法，而只愿意修大圆满、大手印、大中观，以及生起次第、圆满次第等高深大法。例如，有些人本来正在修加行，却在修加行的过程中停了下来，原因就是有某某上师已经开许他可以不用修。这两种人的最后结果是什么呢？

他们的结果是一样的，都是没有任何成就！

第一种人根本不修行，自然不会有何成就；第二种人虽然想修行，却因根机不够，又缺少基础修法，最终也不会有何成就。所以，闻法后一定要去修！而修行的重点，就是出离心、菩提心和空性见。这是宗喀巴大师等所有的高僧大德和成就者们所共同提倡的，也是我们反反复复讲菩提心的原因所在。

一直以来，在佛学院的教学课程以外，我总是不太愿意讲密法，而最喜欢讲的，就是出离心、菩提心之类的法，这是为什么呢？

我们应该想一想，闻法或传法的目的是什么？是希望借由听闻或传讲佛法，而令每一个人的心中得到相应的法益，这是所有佛教徒的共同期望。然而从目前的情况来看，大家距离大圆满或其他生圆次第还很遥远，对这些深奥的密法最多只有一个概念而已，只知道大圆满、生圆次第很殊胜，却不知道该如何利用这些殊胜的法。既然是这样，传讲这些密法对我们又能起到什么作用呢？实际上不会有什么作用！

这样讲既不意味着大圆满或其他生圆次第有什么过失，也不意味着无论我们再怎么努力地修生圆次第，都没有希望获得一点儿法益。毫无疑问，这些法都是非常殊胜的，但我们距离生圆次第太远了，再说又缺少加行的基础，所以想缩短这个距离，几乎是不可能的。

总而言之，如果根机不够，即使修再殊胜的法，也很难获得真实的法益。

相反的，虽然大家离出离心、菩提心等法也有一定的距离，但只要肯花一些时间精进地修习，就可以拉近此距离，就可以在较短的时间内生起出离心和菩提心。这是一个原因。

还有一个原因是，很多高僧大德都说过：“凡是能够断除烦恼的，都是佛法；凡是不能断除烦恼的，都不是佛法。”那么，大家不妨反省

一下，在传完大圆满、生圆次第等密法后，你们有没有办法依靠所传的法来断除烦恼呢？如上所讲，这是极不容易的；相反的，传讲出离心、菩提心等法，对于你们断除烦恼却是大有裨益。

比如说，如果我们能修好四个外加行，从而生起出离心，则贪恋轮回之心就会有所减轻，这是很有可能的。因此，传讲出离心的这节课，便对控制我们的烦恼起到了作用。另外，在讲完世俗菩提心的修法后，如果我们能够精进修持，把修法融入自己的心中，则即便未能彻底断除无始以来所培养、串习的极端严重的自私心，但至少也会有所减轻。所以，传讲菩提心的这节课，也对控制我们的烦恼起到了作用。这就是我比较喜欢讲基础修法的两个原因。

（二）修法的次第

至于何时修自他平等等三个修法，存在着两种观点：一些大德认为，在真实的世俗菩提心尚未生起时，就需要修这三个法，由此而令相续生起菩提心，这是一种观点；另外一种观点是，待世俗菩提心生起以后，再修这三个法，由此而令已发的菩提心不断提升，并越来越稳定。

这两种观点看似矛盾，其实不然。因为自他相换等三个修法，本身就具有两种能力：其一，在未发菩提心时，通过这三个修法的锻炼，就可以使自心产生真实无伪的菩提心；其二，在已发菩提心后，通过这三个修法的锻炼，就可以使已经生起的菩提心得以发展——更加成熟、稳定、不易动摇。所以，这三个修法是非常重要的。

（三）自私心的过失

不论是否学佛，大多数人都认为：最可怕的东西，是存在于外面

的魔鬼。

其实，即使在饿鬼道中确实存在着所谓的鬼，他们也只是某一类众生而已，并非真的那么可怕。那最可怕的、对我们伤害最大的是什么呢？大乘佛教认为，对我们伤害最大的魔不是在外面，而是在内心深处，也就是自私心，以及与自私心密切相关，与慈悲心、菩提心完全相违的嗔恨心，这些才是真正的魔。这是我们首先需要认识的一点。

为什么说自私心是魔呢？因为，虽然人们把能够伤害众生、令人恐惧的有情称作魔，但自私心对我们的伤害力，实际上却是外在魔、鬼的成千上万倍。从无始以来直至今天，因为有了自私心，我们才会始终自重他轻：一切都以自己为中心，一切都为自己着想，而纯粹地、诚心实意地为他人考虑的利他之心则少之又少，有些人甚至在一生当中，也从未生起过这样的念头；即使偶尔会为他人着想，也都是有目的、有条件的，而不是像佛陀所讲的那样——纯粹地无自私地奉献。正因为缺少了纯粹利他的心行和习惯，一切都为自己打算，才会造下无量无边的罪业（因）；既然有了因，肯定就会有果，于是因果便循环不息，我们也无休止地流转于生死轮回之中。所以说，正是自私心，才让我们流转轮回，并在轮回中承受了无量无边的痛苦。内在的自私心，才是真正的魔。

（四）断除自私心的方法

既然我们心里存在这样可怕的魔，那需不需要把它驱逐出去呢？当然需要。如果现在不想办法赶走此心魔，则在以后的生生世世中，它还会令我们感受无边无际的痛苦。

那么该用什么方法赶走它呢？譬如，念诵很多密宗仪轨时，都需要观想把魔、鬼赶出坛城，是不是用这种方法呢？这是行不通的。又

如，能否依靠磕头、布施、放生等方法赶走它呢？这也是很困难的，因为做这些事也可能是出于自私自利之心。

真正可以驱除自私心的方法只有两种：一是世俗菩提心；二是证悟空性的智慧。虽然空性的智慧能够彻彻底底地解决自私心，然而证悟空性却是我们现在难以办到的事情。所以，目前驱除自私心唯一有效的方法，就是自他相换等三个修法。

（五）赶快行动

从无始以来，我们在轮回里已经经历了无数次生死，但是到今天为止，仍然是一无所获。仅就这一生来看，很多人已经三四十岁、五六十岁了，大家都是从小就开始上学读书，学业完成后，为了养家糊口又不得不工作，辛辛苦苦几十年，可是今天我们得到了什么呢？我们所得到的，只是在人世间没有饿死而生存下来而已。如果今天我们死了，则真正能够带走的、对自己有真实利益的东西又是什么呢？我们仔仔细细地想一想，里里外外地看一看，家里的哪样东西是真正有用的？一样也没有。

为什么会是这样呢？这既不是造物主的安排，也不是无因无缘的偶然，而是因为从无始以来，我们自始至终只为自己打算，不但对自己非常执著，而且对自己的亲友和财产也有着非常强烈的贪欲心，对伤害自己及亲友的人或非人则有着非常强烈的嗔恨心，所以我们才一无所获，空手而归。对此，大家必须要有正确的认识。

既然如此，我们就不能再这样继续下去，现在应该是回头的时候了。无论这辈子还能活多久，我们都要让余生变得有意义；不但这一世如此，而且要想办法令生生世世的生命都变成有意义的。那么，用什么方法可以使生命变得有意义呢？就是自他平等、自他相换和自轻

他重三个修法。

总之，想走大乘道，就要从现在开始，努力地往无私利他的方向迈进，这是我们每一个人必须要做到的事情。虽然在大圆满的法本里，“成佛”讲起来很容易——上等根机者只需要六个月，但像我们这样的人，肯定是不可能六个月成佛的。所以对我们而言，学佛、成佛应该有一个长远的计划。

可是再长远的计划，也总得有个开始。如果始终没有开头，根本不往这个方向努力，就会永远为自己打算——这一世就这样过去了，下一世、下下一世也会如此。如果是这样，则永远都不可能踏上大乘菩提道；相反的，只要我们肯迈出走向菩提大道的第一步，就一定能够成就。因为，在有了一个开始以后，尽管各人的精进程度不同——有的人进步快一些，有的人稍微慢一点儿，但是，我们都可以将大乘佛法的所有功德，包括最微小的功德逐渐地累积起来，只要能够这样坚持下去，就总有一天可以成就。

所以，现在不谈各人的境界有多高，只要求每个人都必须有一个往这方面努力的打算，必须有一个这样的开头，这是至关重要、必不可少的。

二、自他平等的修法

（一）自他平等修法的标准

华智仁波切以一个譬喻说明了自他平等的标准：下了一场大雪后，“我”和某人一起走在路上，此时“我”穿着一双鞋，那人却光着双脚，“我”就脱下一只鞋送给他。于是，“我”的右脚和他的左脚都

没有鞋穿，同样地受寒冷之苦；而“我”的左脚和他的右脚都有鞋穿，同样都避免了寒冷之苦。如果在一切实际行动当中，都能够这样做，就是真正的自他平等心。

值得注意的是，“雪中让鞋”只是一个小小的譬喻而已，有人肯定会想：“这很简单，我也办得到。”而实际上，假如路途不是很远，时间不是很长，而且只是偶尔一两次，有些人也可能会把自己的一只鞋让给别人。可是在所有的事情上，我们都能这样做吗？做不到的！既然如此，那我们所发的菩提心是不是很虚伪呢？也不是。虽然我们发起了为利众生愿成佛的决心，而现在却尚未达到自他平等的境界，还需要一个锻炼的过程。佛也没有要求在发了菩提心后，必须立即全盘接受大乘菩萨的所有思想和行为。因为即便这样要求，我们也是做不到的。

从无始以来，我们一直在培养自重他轻的念头，此念在心里早已根深蒂固，所以要立即做到自他平等，自然不是一件轻松的事情；但是，只要能够坚持不懈地朝这个方向努力，就很不错了。往昔所有的佛菩萨、高僧大德，也都是从我们这样的凡夫位走上去的，如果从现在起，我们能够在打坐时和出座后如理地思维、修习，则一定可以达到菩萨的这些境界。

（二）自他平等的具体修法

做完打坐前期的预备工作后，就静下来正式入座。这时，要反复地观想、思维知母、念恩、报恩等修法，并深深体会到：“天下所有众生都是我的母亲，在做我母亲的时候，对我都是恩重如山。他们是我的母亲，是我的家人；我是他们的儿女。我们是一家人，我们母子俩应该同甘共苦。”

即便在出座以后，当我们看到人或动物的时候，也要立即如此观想。在日常生活中，就要这样反复地锻炼。这些观想内容不是无中生有，而是符合事实的，只是由于无明的暗覆，才使我们不能明见而已。

在此基础上再思维：既然我是他们的儿女，众生是我的家人，那么我就有责任为他们遣除痛苦、创造利乐。（“利”是指暂时的利益，如在轮回中享有健康、长寿、无病等福报；“乐”是指解脱的利益，如成佛、获得阿罗汉的果位等。对此也有相反的解释，“乐”是指世间的圆满，“利”是指出世间的圆满。）

这样做的原因有两个：其一，我非常希望自己能享有幸福，其他众生也跟我完全一样；我非常希望自己能远离任何痛苦，其他众生也跟我一样。在趋利避害上，我和他们是平等的。其二，既然所有众生都是我的父母、亲人，那么我是怎样对待家人的，也应该同样地对待一切众生。从今以后，我不能再像以前那样——一切都以“自我”为中心，而至少要将自己一半的快乐分子众生，为众生承担一半的痛苦，这就是自他平等的核心思想。

此后，再加上四无量心的修法。

1. 慈无量心

这时要观想：以前，我做的很多事情都仅仅是为了自己一个人的幸福；现在，即使我做不到根本不为自己打算，至少也要将百分之五十的幸福送给其他众生，将百分之五十的幸福留给自己。譬如，如果工作了两天，就把第一天挣的钱留给自己，把第二天挣的钱无条件地送给他人。以此类推，如果在所有的事情上都能够这样做，这就是修自他平等的结果；在没有达到此标准之前，如果有心朝这个方向努力，这就是正在修自他平等。此时算不算是菩萨呢？如果具备世俗菩提心，则也算得上是一个初步的菩萨，因为不一定所有的菩萨都层次很高。

2. 悲无量心

这时又要修知母、念恩、报恩，并由此深深地体会到一切众生都是母亲。然后，再按照外加行轮回痛苦的修法，观察众生的痛苦，从而体会到一切有情每时每刻都在感受不同层次的痛苦。这时再思维：“既然他们是我的母亲，我是他们的儿子，我就应该为他们遣除痛苦。无论我现在的能力怎样，都要根据自己的能力去做，不做是不行的。我有这个责任！”

大乘菩萨必须要有责任感，这是最关键的。如果看到众生的痛苦不生悲悯之情，看到佛菩萨的功德不起羡慕之心，没有任何责任感的话，就不是大乘菩萨。

比如说，有些居士听到一些禅宗公案，就说这个不能执著，那个不能执著，连放生也不能执著。可是，作为凡夫，如果什么也不执著，什么都无所谓，就会没有责任感；如果没有责任感，就没有动力，就不会积极地修行。这样一来，人家肯定会说佛教是消极的。因为你这也不做，那也不做，什么都不做，觉得这也没有意思，那也没有意思，什么都没有意思，这样的思想和行为当然是消极的。

大乘佛教认为：并非世间的一切作为都没有意义，只有一切都为自己打算的，类似于争权夺利等等之类的做法，才是没有意义的；而为了利益众生，无私地奉献自己的一切，却是很有意义的事情，是我们必须积极努力去做的事情。这一点是至关重要的。

在打坐观想时，一定要感觉到“我有这个责任”，即使在出座以后，我们也要培养这样的责任感。平时，在看到任何众生时，都必须想到：“他是我的母亲，我是他的儿子。”从世间伦理道德的角度来看，儿女有没有责任来减轻、断除母亲的痛苦呢？肯定是有责任的！这是最起码的道理，任何人都知道。不过，一般世人却只重视这一世

的父母。例如，中国传统文化很讲究孝道，但其所要孝顺的对象，却仅仅是这一世的父母而已，并未涉及前生后世。而大乘菩萨却把父母的概念扩大到前世、后世，乃至生生世世，这样推理的结论是——所有众生都是自己的父母，这个结论是有根有据，一点儿也不过分的。如果对现世的父母应该孝顺的话，那么对生生世世的父母，为什么不该孝顺呢？为什么可以没有责任感呢？所以，必须要有责任感！

现在我们有责任感呢？这很难说。如果有人能够做到完全不为自己着想，只为众生打算，愿意承担为众生减轻痛苦、创造幸福的责任，那么他就是菩萨。但是，如果再严格一点儿来看，仅仅这样做还是不够的。比如说，一些基督教徒建立了很多慈善机构来利益大众，虽然这也属于无自私的奉献，可是其结果却并不理想，因为这样做只能帮助对方减少一些人世间的痛苦，却根本无法解决最关键的生老病死之苦。所以，我们不仅要有责任感，而且要以佛陀的智慧来利乐有情，这样，利益众生的层次和范围就大不一样了。当然，即使现在我们不能立即或在短时间内全盘接受菩萨的所有行为，也没有太大的问题，但我们要往这方面努力发展的决心，要向往、羡慕菩萨的境界。

在最开始的时候，最关键的就是一个认识问题。如果我们认识不够，不觉得所有众生都是父母，不能推翻、超越心里那些早已根深蒂固的旧观念，而始终认为：“我只有一个父亲、一个母亲，哪儿会有那么多的父母呢？”那么，我们就没有办法走上大乘菩提道。

用现代的语言来说，大乘佛教就是教我们如何解放思想。解放什么思想呢？一个是一切为自己打算的自私心；另外一个是无明，又叫愚痴。正是这两样东西把我们紧紧束缚在“自我”的小圈子里——从不为他人着想，只考虑自己，而且只知道计划自己现世这几十年的事情而已。现在，我们静下来反反复复地修自他平等，就是在解放思想，

其结果就是培养责任感。因为，如果我们有了这样的责任感，自然就有了动力，才会愿意积极地为实现一切众生的利乐而精进，并且不会因为任何人的阻碍而退缩；相反的，如果我们没有这样的责任感，就没有动力，即使经人百般劝导，也不愿意为众生奉献自己的一切。

总之，若从为众生创造利乐的角度来观想，就是修自他平等的慈心；若从为众生遣除痛苦的角度去观察，就是修自他平等的悲心。

3. 喜无量心

这时也要从知母、念恩、报恩修起，最后要思维：一切众生是我的父母，为他们创造利乐、减轻痛苦，是我的本分、我的工作。但是，如果不需要我的帮助，他们已经有能力为自己创造幸福、遣除痛苦，那么这不正是我所希望的吗？我为什么还要嫉妒他们呢？

譬如，某项工作本来是要我来做的，如果另外一个人帮我做了，那我有没有道理嫉妒他呢？当然没有道理！从这个角度进一步扩展，我们就可以意识到：当众生享有幸福的时候，我们不但不应该嫉妒，而且还要发愿——祝愿他们永远不离开这样的幸福！如此深深地思维，就是修自他平等的喜心。

4. 舍无量心

此处又叫做平等心。自他平等的舍无量心，是指不片面地对所有众生修慈、悲、喜心，同样地善待所有的生命。凡夫的观念与平等心正好相反。比如：有些人坚持以人为本，以人为中心，从而忽视了动物等其他生命的幸福和利益；进而又把人类划分成很多种族，再把一个种族划分出很多阶级，又把一个阶级划分出亲友和仇人。但是，在大乘菩萨的境界中，却要将所有这些差别全部化为平等，这就叫做修自他平等的舍心。

这里的四无量心与其他修法中的四无量心有何不同呢？修自他平

等四无量心的特点是：第一，修慈无量心，即给予众生安乐。此时要观想，至少要把自己一半的安乐分给众生。第二，修悲无量心，即遣除众生的痛苦。比如，以前我们的一切努力都是为自己减轻痛苦，而此时要观想，至少要把以前一半的精力用来为众生减轻痛苦。第三，修喜无量心，即对众生的安乐心生欢喜，就像自己在远离痛苦、享有幸福时心里会无比高兴一样，此时也应观想：愿将自己一半的喜悦之心分给众生，即众生幸福快乐时，我也非常欢喜。第四，修舍无量心，即指对一切众生修自他平等的慈、悲、喜心。这就是自他平等的四无量心修法。

还需要注意的是，修四种无量心时，都必须修四个具备。如修慈心时，这四个具备即指：具备想望——强烈地希望每一个众生都能获得利乐；具备发愿——在想望的基础上，祝愿一切众生都能获得利乐；具备发誓——发誓从现在起，要根据自己的能力为众生创造利乐；具备祈请——祈请上师三宝加持我能够为一切众生创造利乐。修慈、悲、喜、舍四无量心时，都不能离开这四个具备。

最后再强调一下自他平等的原则：在没有修自他平等之前，我们的一切所作所为都是为自己考虑；在修好自他平等之后，则是百分之五十考虑自己，百分之五十考虑其他众生，简单地讲就是——我是怎样对待自己的，也要怎样对待其他众生。这时还没有完全放下自己的事情，因为修菩提心也需要次第，如果一开始就要求我们完全放下自己的一切，是不切实际的，所以只要求我们一半为自己，一半为众生，这就是自他平等的原则。

在起座前，如果有可能，就修一修空性，在空性的状态当中安住一段时间，五分钟、十分钟都可以，之后再回向、起座。这就是自他平等的修法。

