

菩提心略修法



## 一、菩提心的利益及其重要性

我曾反复强调过菩提心的重要性及其利益，也要求大家修菩提心，但大多数人不一定知道菩提心的具体修法，所以此处具体地讲一讲。

有了菩提心才能够救度众生，菩提心是我们唯一的依处，除了菩提心以外，不要说世间所谓的圆满，就是出世间声闻、缘觉等小乘修法，都是不究竟的。所以，只有菩提心才能够挽救自他一切众生，只有菩提心才能够解决一切问题。

如果有菩提心，就能于一刹那间清净无始以来的罪业，犯别解脱戒和密乘戒的罪过也能清净，同时也能圆满众多资粮，这是菩提心自身所具备的能力。也就是说，即使既没有单独修金刚萨埵等忏悔的法，也没有单独修曼荼罗等积累资粮的法，仅仅依靠菩提心，也可以得到同样的结果。所以，如果有菩提心，一切就都可以圆满。

那么，五加行中为何有集资忏罪的法呢？没有菩提心时，这些修

法可以帮助我们发起菩提心；有了菩提心后，再加上积资忏罪之法，则修法的进步会更快、更圆满。之所以需要这些修法，不是因为菩提心不能清净罪业，也并非因为菩提心不能积累资粮。所以，菩提心是非常重要的。

然而，生起真实不虚的菩提心难度很大。无始以来，我们一直串习着一切为自己打算的想法，而一心一意、诚心诚意为其他众生打算的念头少之又少，即使有，其范围也非常有限。因为，我们早已习惯了自私自利之心，却从未串习过利他之念，所以，要发起菩提心确实很难。但纵使困难再大，也要励力修习。

如果有菩提心，莫说后世，即使在现世当中，无论遇到的是幸福还是痛苦，自己也都能坦然面对、妥善处理，而且能为众生带来诸多利益。比如说刚刚发起菩提心的人，他虽然没有什么证悟的境界，但是，仅仅依靠菩提心的能力，他也可以给予众生极大的利益。

既然菩提心这么重要，我们应该用什么方法使自己生起菩提心呢？弥勒菩萨的《经庄严论》中讲到，在前世善根成熟时，有些人便可以产生菩提心。

什么是前世善根？它成熟时是怎样的情形呢？

所谓的前世善根也叫做佛种。佛的种子有两种：一个是智慧的种子；另外一个方便的种子，也即慈悲心的种子。

智慧的种子成熟时是怎样的情形呢？在《入中论》里讲过，一些大乘根机成熟的人在听到大空性时，会感动得汗毛竖立、眼泪直流，生起极大的欢喜心。此时，这种人便开始成熟了智慧（证悟空性）的种子，他若能继续学修，就有可能很快证悟空性。

慈悲心的种子成熟时又是怎样的情形呢？这种人在没发菩提心之前，当看到或听到菩萨无自私心地度化众生的传记时，也会感动得汗

毛竖立、眼泪直流，向往之情不禁油然而生，这些表现说明他已经开始逐渐地成熟了方便的种子。此时，他若能再看一看《入菩萨行论》等经论，修一修菩提心的修法，就有可能很快发起不造作的世俗菩提心。

所谓的佛心，也就是大乘菩萨的两个佛种。此佛心初步成熟时，便有这样两种现象，有这两种现象的人就是大乘菩萨的根机。如果听到空性、般若波罗蜜多后，没有任何反应；他人宣讲大悲心、菩提心时，也只是听听而已，没有什么感受，这就说明其大乘根机尚未成熟。

已经成熟佛种的征兆，就如黎明时的天光。黎明时分，太阳还未升起，天边却已经现出曙光，这说明，太阳很快就要出来了。同样的，有以上两种征兆的人，其前世善根也可以很快成熟。而没有这种征兆，则像在半夜一两点时，不要说太阳，连曙光都没有。

以上所讲的是成熟大乘佛种的两种现象。如果有这种征兆，再加上自己的努力，就可以很快发起菩提心、证悟空性。若没有任何征兆也不用失望，我们是有办法的。只要自己能够去做，佛、菩萨以及善知识们，就一定会将方法给我们讲得清清楚楚；而且只要肯精进，这些方法都是普通人能够做到的。

佛陀曾经讲过，想成佛的人不要学太多，只需要学一个法，这个法就是大悲心。为什么只需学大悲心呢？如果有了大悲心，一切都很好办。如果没有大悲心，那么不要说为了自己现世的健康长寿，就是为了自己的解脱而闻思修，在大乘佛法中也没有什么意义。如果有大悲心，就有了菩提心的根机，那么，无论你目前的能力有多大，无论你目前的境界有多深，你的一切所作所为都会为其他众生打算。这是佛经上的标准。

我们要反观自心，看看自己与菩提心有没有距离，有多远的距离。

若是相距甚远，就一定要精进；若是近在咫尺，就应该更加努力精进，因为这样做就可以很快走上大乘资粮道。虽然走上大乘资粮道的人也有可能退转，也无法避免永远不堕恶趣（如果这种人犯了菩萨戒，或造了比较严重的罪业，也会堕入恶趣），但是，这种人即便在恶趣中，也会度化众生。

比如说，若此人转生为畜生，他就会以畜生的身份去利益身边的众生。又如，平时在六道轮回当中最希望死而又不可能死的，就是地狱有情。但是，在佛的传记中记载着，佛在堕地狱时也有过利益众生的决心，而且这个利益众生的念头一经生起，他便立即死去，并往生天界，学佛成道。其他走上大乘资粮道的人也是这样。

《经庄严论》讲，有菩提心的人，即或造了堕地狱的业，也不可能在此期内堕落，此业在很久以后才会成熟；堕入地狱后，他所能感受到的痛苦也很轻微，历时很短，不同于其他的地狱众生。在感受这些痛苦的同时，他也从未舍弃过利益众生的决心，而且此念一出，他就像从梦中苏醒过来一样，地狱苦报便会立即结束。所以，菩提心是很重要的。

假如只是因为菩提心可以解决自己的痛苦，所以才发心，那么这种出发点并不正确。然而，若首先能以这种心态修习菩提心，然后再不断改善发心的动机，最后能够真正发起菩提心的话，那么其结果还是一样的。

发菩提心和不发菩提心的利害，无须多言，只要看看佛陀与凡夫，便可一目了然。凡夫，从无始以来始终只为自己打算，一切都是为了自己的幸福和快乐，可是至今仍然一无所得，依然在轮回中受苦；佛陀，虽然没有希求自己的解脱，没有希求自己的幸福，只是一心一意地投入了度众生的事业，但是他早已成就，圆满了一切功德。《入行

论》里就是这样讲的，事实也是如此，这是显而易见的。

现在我们虽然是凡夫，还没有解决自己的生老病死；但是，若能将自己的问题置之度外，首先考虑众生的解脱，为众生修行，那么，自利就会自然而然成办，不用单独去做。如果为众生修行，不为自己修行，自己便不能成就的话，那么释迦牟尼佛是不会成佛的。因为，自从发了菩提心以后，他再也没有为自己着想过，但事实上他却成就了。这说明，如果我们能够舍弃自私心，一切就都会圆满。

只是我们自己放不下，始终都将自利置于首位，而最终也只能落得竹篮打水一场空，利己做不到，利他同样做不到，自他二利都化为泡影；相反的，佛陀彻底地放下了自私心，一心一意投入到利益众生的事业当中，没有求自己的解脱，而最终他却成了佛，圆满了自他二利。由此可知，菩提心自身就有这样的能力——不求自己的解脱也可以得解脱。所以，菩提心是非常重要的。

我曾多次告诫大家，在没有修出离心和菩提心之前，先不要修其他的法。这不仅仅是我的要求，在佛经中也如是记载着释迦牟尼佛的教言：欲成佛者，无须修很多法，只修大悲心一法即可。能够发起菩提心的那种悲心叫做大悲心，大悲心是菩提心的因。有了大悲心，才会有菩提心；有了菩提心，才可以成佛。所以，在没有修出离心、菩提心之前，修其他法是没有多大意义的。

有些人在修小乘的四禅八定时也会有一些感受，所谓的感受就是心能够平静下来，并能在较长时间内保持这种状态。但是，这有何功德呢？没有什么功德。这种修法，不仅佛教有，外道也有，是内道和外道所共有的。如果有了出离心、菩提心或空性见，则可以将这种寂静修法作为一种修行的基础；如果没有，那么这种修法究竟属于外道，还是属于佛教，都很难说清楚。

即使我们修禅定时能在二十四小时之内不起一个杂念，那又怎么样呢？没有杂念能解脱吗？在没有杂念的基础上证悟空性，才能解决生死问题。若没有证悟空性，只是心平静下来，也不是很难。以前也讲过，很多动物在冬眠时，心里也没有太多杂念。还有，我们在昏沉时、进入深度睡眠或是晕倒时，内心也没有什么粗大的念头。但是，这能解决什么问题呢？不能解决什么问题。

有些人在修了一两天禅定、有了一点儿感受之后，便自以为了不起或生起好奇之心，因此就会继续修习。而实际上，只有在修起出离心和菩提心之后，才能考虑这些修法；在没有出离心、菩提心之前，不能修这些法，连大圆满也不能修。

为什么不能修大圆满呢？大圆满本身是无上密法，是非常殊胜的。但是，若缺少了出离心和菩提心的帮助，大圆满也有可能成为世间法。以前我曾经讲过，一天早晨，阿底峡尊者说，在印度，他的一个修喜金刚的弟子堕入了声闻的灭定。尊者身边的侍者就问，修喜金刚怎么会堕落小乘道呢？阿底峡尊者讲得很清楚，若不能如理如法地修喜金刚，也有可能堕入小乘，也有可能堕入恶趣。那么，大乘和小乘的差别究竟是什么呢？阿底峡尊者强调，其差别只在于是否发了菩提心，除此之外，就再也没有别的差别了。

目前内地居士在修行上存在很多具有普遍性的问题。其中有些是比较严重的，有些虽然不严重，却可以导致一系列的问题，或者是与解脱没有太大关系。正是因为缺少了系统修法的教育，才会出现这些问题，这是很危险的。

那么，该如何挽救呢？首先，我们不谈很多理论，只要求先把出离心和菩提心修起来，有了这两个基础，再修任何法都不会走太多弯路。若不修这两个法，而去追求许多其他的灌顶、修法，是会走错路



的。暇满人身不会一次又一次获得，若这一次走错了，以后再想重返正途，是很难再有机会的。大圆满、时轮金刚等修法都非常殊胜，但是，若没有出离心和菩提心，它们就会成为世间法。因此，希望大家在修行初期，一定不要修太多的法，只修出离心和菩提心。只是偶尔生起出离心和菩提心，是远远不够的，一定要有感受至深的、稳定的出离心和菩提心，才算得上是一个修解脱法的人。在这两个基础打好以后，我们再考虑其他的修法。

## 二、世俗菩提心的修法

菩提心有两种：胜义菩提心和世俗菩提心。

其一，胜义菩提心。胜义菩提心就是证悟空性的智慧，现在还不讲，基础都没有，证悟什么呢？首先要修出离心和世俗菩提心，从最低限度开始做起。

其二，世俗菩提心。世俗菩提心有两种：一是愿菩提心；一是行菩提心。为了度化一切众生而愿获得佛的果位，这样的念头叫做愿菩提心；不但心里有这样的愿望，而且去实践六度万行，这就叫做行菩提心。先讲愿菩提心，这是最关键的。

怎样才能产生世俗菩提心呢？在修愿菩提心以前，需要先修四无量心。四无量心较广的修法，在很多经书和以前的五加行开示中都有谈及，故此处不再广讲，只是从总体上略讲一下。若想广修，则慈、悲、喜、舍四无量心都要修；若想略一些，则可只修慈无量心和悲无量心；若想最略，最简单的修法就是只修悲无量心，其他的已包含于其中。此处只讲舍无量心和悲无量心的修法，故而属于一种简略的修法。

修法的前后，也就是三殊胜中的发心殊胜和回向殊胜，以前已讲得很详细了，此处就无须赘言，现在便开始讲菩提心的正式修法。

修菩提心时，既不是仅仅把心平静下来，什么都不想，也不是去观想佛像之类的对境，而是要去思维。思维什么呢？思维轮回中的众生彼此之间是什么关系，要去认识这个问题。每个人都有思维的能力，在对问题有了正确的认识以后，就会产生动力，然后便会着手去做，这是很自然的。比如一个做买卖的人，如果他清楚地看到某项计划会带来利润，就会立即开始行动，否则，便会犹豫不决。此外，人们都愿意去做自己喜欢或自认为有益的事情，所以，在发菩提心之前需要思维。

### （一）舍无量心的修法

在修舍无量心时，有观想和观察两个阶段。

#### 1. 观想

这时所要观想的，不是佛像，不是本尊，而是人。观想什么人呢？就是观想世俗中的人。将打坐前的准备工作做完之后，就静下来，观想自己的左右两边有两排人：右边一排是现世或前世伤害我的仇人，可以是人，也可以是非人；左边一排是我现世的母亲、父亲以及兄弟姐妹等对我有恩的人。这样观想好后，自己便像平时一样，对右边的人发起嗔恨心，对左边的人发起爱心。嗔心和贪心虽然是烦恼，但这时却需要让它们发出来，以便下面继续观察。观想的内容就是这些。下面是观察的阶段。

#### 2. 观察

这时，该怎样观察呢？首先观察，刚才我对右边的人生起了嗔恨心，对左边的人生起了爱心，不但这一次生起如此烦恼，而且经常都

是这样。以前我认为这是很有道理的，因为仇人害我，我就应该恨他们；而父母等人却有恩于我，我就应该爱他们。但是，现在我要深入地思维一下，这到底对不对呢？思维时，应该从过去、现在、未来三世进行观察。具体的方法是：

(1) 观察右边的仇人。首先是过去世。虽然从目前的情况看，右边的这些人是我的仇人，害了我，但是，在过去世中，他们是否始终是我的仇人呢？肯定不是。因为，没有哪个人会生生世世害一个人。在过去的无数世当中，他们肯定做过我的母亲，当他们做我母亲的时候，是怎样对待我的呢？肯定和现在的母亲没有两样。所以，在过去无数世中，他们不但不是我的仇人，没有伤害我，反而是我的亲人，给我带来了种种利益，对我有种种恩德。

其次是现世。在现世当中，他们会不会一辈子都害我呢？这也是不一定的。他们只是目前这样害我，以后，我或者他们都有可能发生变化。一旦发生了变化，在这一生中，他们也会成为有恩于我的朋友。这种可能性是不能排除的。

再次是未来世。那么，在遥远而漫长的未来世中，他们会不会生生世世都害我呢？这是不可能的，他们肯定会再做我的父母。那时，他们会和现世父母一模一样地疼爱我、利益我。

以上是对右边仇人的观察。平时，我们对仇人的嗔恨心很大，经过这样的思维，嗔恨心就可以慢慢减退。

(2) 再观察左边的父母亲人。观察的方法与前面一样。

首先是过去世。从目前的情况看，他们是我的父母亲人，赐予了我各种各样的恩惠，是关心爱护我的。但是，在过去世中，他们是否始终是这样呢？不是。在过去世中，他们肯定做过我的仇人，而且伤害过我，就和今天坐在我右边的人一模一样。同样的，坐在我右边的

人今天虽然是我的仇人，但是，他们在过去世中做我亲人的时候，也和今天在我左边的人群一模一样。时间改变了，左右两边的位置也会随之而改变。

其次是现世。在现世当中，他们是否会一辈子都利益我呢？这也是不一定的。也许在将来的某一天，我和他们也会因为种种原因而反目成仇。儿女怨恨父母，兄弟姊妹因财产纠纷而相互猜忌，朋友之间互相嫉妒，诸如此类形形色色的事例在现实生活中也是随处可见的。

再次是未来世。那么，他们在未来世会是什么样的呢？未来，他们也不一定做我的亲人。在未来的生生世世当中，他们肯定会一次又一次地做我的仇人。那时，他们也会像现在的仇人那样对待我。

以上是对左边亲人的观察。这样思维以后，对左边亲人的片面爱心也会慢慢减退。

通过观察便会发现，在轮回当中，我们找不到一个绝对的亲人和一个绝对的仇人。此时，我们会恍然大悟：原来我是如此盲目，只看到眼前的几十年而已。自己所有的爱恨情仇，都来自于如此狭小的范围，我一直是根据这短短的几十年中自己的所见所感，来判断谁是我的仇人，谁是我的亲友。如果我的眼光能超越这个范围，看到过去和未来，就会发现以前的判断竟然都是错误的。

这些都是事实，不是为了能够生起菩提心才这样讲，实际上就是这样。如果佛没有告诉我们，我们就感觉不到，就会将亲冤划分得清清楚楚。但是，若从整个轮回的角度观察，谁是仇人，谁是亲人，就是很难区分的。

总之，一切众生都做过我的父母，赐我以恩德；同时也都做过我的仇人，加害于我。既然如此，我对仇人便没有了特殊的嗔恨心，对亲友也没有了特殊的贪心，这叫做无记的舍心。它既非善业，也非恶

业，所以不是我们所需要的。我们所需要的，是超越这一层次的境界——对一切众生的平等慈悲。该怎样超越呢？

当贪心和嗔心基本达到平衡时，就可以停止以上的观察，开始修知母、念恩、报恩等修法。

但是，如果在修悲无量心之前没有舍心的基础，我们的贪心和嗔恨心就会太不平衡，就只能对少数人修悲心，而不能对一切众生修悲心，这样就无法修起平等的悲无量心。

这时可以继续观察：他们做我父母的时候，对我都是恩重如山；但是，他们做我仇人的时候，是否对我只有损害没有利益呢？不是这样的。正是因为他们害我，才使我有机会修忍辱，并对他们修菩提心；也正是因为他们害我，才使我对轮回生起厌患之心，并开始走上解脱道。其实，他们的加害也给我带来了许多利益。所以，虽然他们害过我，但是，今天我不想重提旧怨，而只想念其恩德，只就众生利益我的一面进行观察。

## （二）悲无量心的修法

接下来，便在无记舍心的基础上，开始修悲无量心。慈无量心或者悲无量心是我们修菩提心时最需要的。

在修悲无量心时，也有观想和观察两个阶段。

### 1. 观想

这时，不用观想很多人，只观想自己的母亲。有些人也许会因为儿时母亲的抛弃等各种因素而对母亲感情不深。在这种特殊情况下，就可以观想人群当中对自己最亲、最好的人。但一般情况是观想自己的母亲。

怎样观想母亲呢？要把母亲观想在自己的面前，不用观想本尊的

相貌，而只观想母亲现在的仪容。如果她已经去世，就观想她生前的容貌。

我们对母亲本来就是有慈悲心的，但是还需要不断加强，然后再将慈悲心迁移到其他人身上。早期是观想母亲，其次则观想目前对我无利无害的普通人，最后便观想仇人。在对仇人成功地修好慈悲心后，再将观想的范围逐渐扩大，最终将范围扩大到天下一切众生。这样一步一步修行是有必要的，如果没有这种循序渐进的方法，虽然偶尔会冒出这样的念头：一切众生都是我的母亲，但是，在遇到一些具体情况时，就不会这样想了。所以，首先从小范围修起，再将对境一点点扩大，这样修是最踏实的。

## 2. 观察

最开始时应该观察现世的母亲，这是因为对现世的母亲容易生起悲心。这时，可以分成三个步骤来思维：第一是知母，第二是念恩，第三是报恩。

(1) 知母。所谓知母，就是要知道一切众生都曾经做过我的母亲，将来乃至获得解脱之间也不例外。对于现世的母亲，这一世就无须观察了。可是还要思维：她不但现世是我的母亲，而且在过去、未来的很多世中也肯定做过我的母亲。观想现世母亲时，这样思维就可以了。

但是，在将范围扩大时，就要知道所有众生都曾经做过我的母亲，这是肯定的。因为，我们的生命源头是极其遥远的。虽然我现在因为无明的遮蔽，而变得如此无知，连明天将要发生的事情都不清楚。而且，在我刚出生，还是一个弱小生命的时候，肯定也有思维和感受，当时我在想什么、有什么感受，我也早已记不得了。然而，这些只是我不知道而已，并不等于不存在。同样的，虽然前后世我也不知道，但这些都是客观存在的。

佛经里讲过，在无始以来的轮转过程中，在三千大千世界的每一寸土地上，我们都死过成千上万次，也生过成千上万次，而大多数的生命都是依靠父母而生的。通过以上推理，我们可以知道，所有的生命都肯定做过我的母亲。不仅过去如此，将来也是这样。对其他人修知母时，要这样思维。这样观察后，就能深深体会到，一切众生都做过我的母亲。这叫做知母。

(2) 念恩。所谓的念恩就是指想念、回忆母亲的恩德。在佛经中，将母亲的所有恩德分成了五种：

第一是赐予肉体的恩德。人绝大多数是胎生的，当我们在中阴世界里毫无自由地生活，不断受到极为恐怖的中阴现象威胁，痛苦异常，走投无路，非常渴望能找到一个肉体的时候，因为跟这世母亲有缘，才终于找到了投身之处。那么，我们当然应当知道，没有母亲就不可能有我现在的身体。这是赐予肉体的恩德。

第二是赐予生命的恩德。刚出生时，我虽然有了这个身体，但是，作为婴儿的我没有自理能力的，不可能依靠自己活下来，是母亲养育了我，而没有让我死去。这是赐予生命的恩德。

第三是赐予财产的恩德。这种恩德，每一个人都知道。小孩子刚刚出生时是一无所有的，身上连一件衣服都没有。但是，作为母亲，却能义无反顾地把自己的财产全部送给儿女。当然，这些是一般的情况，在现在的某些地方，母亲的这种恩德可能会慢慢淡化。但从传统的角度来看就是这样：父母不认为家产是自己的不该给儿女，而是把一生的积累全部送给他们；儿女也毫不推辞地把父母的财产当作自己的来享用。

在以前困难的时候，母亲养育孩子是很不容易的事，特别是贫困的母亲。她是怎样把我们养育起来的呢？在养育过程中她是怎样无私

奉献的呢？对此，每个人的实际情况肯定都不一样。然而相同的是，每一位母亲对自己的儿女都有这种深恩厚德，包括很多畜生也不例外。

我们可以回忆小时候母亲是怎么心疼自己、怎么养育自己的。她辛苦得来的东西舍不得自己用，舍不得供养三宝，舍不得布施众生，把好吃的、好穿的统统让儿女们享用。

很多传承上师所著的论典将母亲的恩德讲得十分详细，但其中大多数内容，是就西藏人的生活而谈的，或许和你们的生活不太相符。你们可以根据自己的亲身经历进行思维。这样思维后，最后会深深地体会到，原来，母亲赐予了我这么大的恩惠。

第四是教世间法的恩德。小孩子刚出生时什么都不懂，连说话、走路、吃饭都不会。这些最基本的生活常识和技能，不是学校教给我们的，都是母亲教的。

第五是赐给修法机会的恩德。因为母亲养育了我们，才使我们有机会学习和修持佛法，这是母亲赐予我们的最大恩德。

除了这五个方面的恩德之外，凡是能够想起的母亲对自己言之不尽的所有恩德，都可以拿来一一反复思维。

对现世母亲修好知母、念恩后，就要将同样的观察迁移到其他人身，并将范围逐步扩大。其实，只是我们回忆不起前世而已，如果我们可以回忆，并在大街上见到上一世母亲的话，那会是怎样的感觉呢？实际上，无论是素不相识的陌生人也好，还是前面观想的仇人也好，他们都曾经做过我的母亲，将来也会做。在做我母亲时，他们肯定对我有这样的五种恩德。这就是念恩的修法。

(3) 报恩。既然已经知道了一切众生在多世累劫中都做过自己的母亲，都对自己有这五方面的恩德，那么最后的结论是什么呢？就是要报恩。这是修悲无量心的最终目的。



确实，平时遇到的所有众生都曾经是自己的母亲，那么，该如何去报恩呢？布施他们一些钱财，或是在他们生病时去照顾照顾，这是不是报恩呢？这是世俗人报答恩德的一种方法，菩萨也并不排斥，可以这样做。但是，这并不能帮助他们解决生死轮回的根本问题。因为，从无始以来，我们彼此之间已经这样做过成千上万次了，然而我和一切众生依然流转至今，没有解决什么问题。

虽然母亲们非常希望自己能拥有一切快乐，甚至包括炎热夏季中一阵凉风的吹拂，但却不知道什么是获得快乐的究竟方法；虽然母亲们真心希望自己能不受一丝痛苦，甚至包括蚊叮虫咬之类的微小苦痛，但却不知道什么是彻底断除痛苦的最佳良方，却被无明所驱使，终日造作与快乐背道而驰的恶行。比如，她们会为了自己的健康无病，而去作宰鸡、杀鱼等痛苦之因，所以永远也无法灭尽痛苦。

因此，我们一定要想办法帮助一切众生解决生、老、病、死的痛苦。生、老、病、死的痛苦该怎样解决呢？是不是用神通和神变来解决呢？不是。让他们明白生死轮回的自体，怎样抛弃烦恼和痛苦，懂得自己该如何走解脱道，这才是最关键的。

为此，就需要为他们传讲佛法，若想最究竟地传讲佛法，就要自己成佛。虽然目前佛法尚存于世，即使自己没有开悟，也可以依照佛的教言来宣讲佛法。但是，在佛教不存在的时间或地点，若连自己都不懂佛法，就更不可能为他人讲法了。所以，还是需要自己懂得佛法，自己证悟，最终要自己成佛。

由此可知，报恩的方法不是别的，就是要让一切众生得到解脱，这是真正报答母亲恩德的最殊胜的方法。然而，如果我们连自己的烦恼都控制不住，那么不要说度所有的众生，只度一个人成问题。所以，我们要发愿自己先成佛，再度化众生；也可以发心自己与众生同

时成佛；或者是发心让众生首先成佛。让众生先成佛是最殊胜的发心，但实际上这样发心以后，自己还是会先成佛的。

悲心的本体是愿一切众生远离所有痛苦，此修法需要四个具备。

①具备想望：强烈地希求一切众生远离所有痛苦；②具备发愿：发起愿一切众生远离所有痛苦的心愿；③具备发誓：下决心以自己的力量而令一切众生远离所有痛苦；④具备祈祷：祈祷三宝加持自己能够令一切众生远离所有痛苦。

这四个修法必须反复地锻炼。总而言之，悲心+发誓成佛=菩提心。

(4) 观想、思维的次第。在观想好以后，反反复复地思维是十分必要的。因为，人心有一个特点：让它学什么，它就可以学会什么，好的可以学，坏的也可以学。所以，要反复地锻炼自心。

世俗人都知道母亲对自己很好，在她刚去世时，总有一阵子会悲痛欲绝。但是，很多人会认为这是自然的规律；而且，他们为了减轻自己的痛苦，还会想尽一切办法将母亲的恩德抛到脑后；于是，过了一段时间后，他们的痛苦也就消失了。

但是，现在我们不能这样做，而是要将那些往事一一地重新提起、反复回忆，由此便会自然而然地产生报答母亲恩德的渴望。这种心念是世俗人所没有的，却恰恰是我们所要培养的。

当这种慈悲心在母亲身上修得很成功的时候，再迁移到一个现世对自己无利无害的普通人身上，对他修知母、念恩、报恩。这样修好以后，再迁移到一个自己今生不但不想利益，而且还想报复的仇人身上，对他同样修知母、念恩、报恩等一系列修法。修好以后，自己不但对他没有了嗔恨心，而且有了很强的报恩之心。

我们虽然对现世母亲、一个普通人以及一个仇人生起了报恩之心，

但是还没有对人群修悲无量心。所以，要将范围逐渐扩大到一个村、一个乡、一个县……最后便观想无边无际的有情，对所有众生修悲无量心。

这样修好后，我们在世间便再也找不到一个所谓的敌人，一切众生都是我的亲人，都是我的父母。这不是一时的豪言壮语，而是内心感受至深的体会。那时我们便会一心一意地帮助他们，而且不是一般的帮助，是要解决一切众生的生、老、病、死，心甘情愿为此修法。从此以后，我们就有了真正的菩提心，成为真正的菩萨。菩提心就是通过这些修法得来的，它既不可能从天而降，也不可能由地而生。

以上讲了四无量心中的舍无量心和悲无量心，这是简略的修法，广的修法（四无量心）请参看五加行中的菩提心修法。

### 三、依次第修菩提心

在正式修行时，先要修出离心，也就是修外加行的人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这四种修法。出离心修好以后，暂时不要考虑静坐、参禅等其他修法，而是要先把菩提心修出来。没有菩提心，就没有了目标，连目标都没有，还参什么禅、修什么大圆满呢？这好比人在远行前，需要首先明确希望到达的目的地，辨清方向后，再仔细观察路况，然后才能开始行动，脚踏实地地迈向终点。若连目标和方向都没有确定，这不是盲动又是什么呢？这样做是不可能有什么结果的。

所以，出离心修到标准的时候，就开始一步一步地修菩提心，若自己肯循序渐进地下工夫精进，就绝对可以成功。因为，以前所有走上菩提道的人都是这样修起来的。所以，只要肯修，就一定会修起来；

但是，如果不肯修，就永远都是凡夫，永远只会为自己着想、为自己打算，最终连自利也不能成办。

这是宁玛巴的一种大圆满前行发菩提心的修法。这个修法简单易行，能力很大，效果显著。《普贤上师言教》中的修法没有这么详细。此修法出自于《普贤上师言教》的一个笔记，其中将如何修菩提心讲得十分清楚和详尽。萨迦派和格鲁派的菩提心修法也基本上是这样的。你们如果能照此去修，就肯定能够发起菩提心。

有了菩提心，其他的就很好办。那时是不是成佛了呢？不是，离成佛还很远，但从此以后的修行速度就很快了。在菩提心没有修起来之前，我们不要考虑很多修法。先把菩提心修起来，然后再修其他的法。