

菩提心的修法

菩提心的修法分三：菩提心的重要性；菩提心的基础——四无量心的具体修法；菩提心的修法。

一、菩提心的重要性

第二个内加行的修法是发菩提心。菩提心的修法说起来十分简单，但做起来却非常不容易，它要求我们必须彻底放下自私心。但是，从无始以来到现在，我们的自私心已经串习得太久太久，这个习气对我们来说是根深蒂固、极其浓厚的。积重难返，想立即将其铲除，自然绝非易事。

但也不是没有办法，办法就是先修慈悲心。我们为什么那么自私？归根结底，就是因为没有慈悲心，不为他人着想，一切的一切，只是为自己打算。如果真正生起了比较强烈的慈悲心，菩提心也自然而然会大功告成，没有那么麻烦，没有那么困难。很多修法都是有窍诀的，掌握窍诀以后，就不那么难了。如果没有窍诀，让你当机立断地放下

一切自私心，全心全意地投入到利益众生的事业当中，一般是不容易做到的。但是，无论有多大的难度，我们一定要去做。

菩提心为什么那么重要呢？因为，无论是修净土宗或禅宗等大乘显宗，还是修密宗，其出发点皆是菩提心，这是它们的共同基础。

比如，念佛的人能否往生极乐世界，也要取决于他的目的。如果往生的目的只是因为轮回很苦，自己不愿意继续轮转，想到极乐世界去享受，就已经南辕北辙了。因为往生净土也需要四个条件，既然其中的菩提心已经荡然无存，又怎么能够往生呢？

禅宗讲明心见性。为什么要明心见性？明心见性以后要做什么？其实，明心见性的最终目的，还是要转法轮、度众生。如果没有考虑度化众生，仅仅为了脱自己的生死而希望大彻大悟，就不是大乘佛教的禅宗，只能算是小乘法而已。

所以，一切的大乘法，都需要以菩提心作为基础，密宗当然也需要。没有菩提心，所作所为的因从根本上就已经错了。倘若因地不正，必使果招曲迂，所以一定要发菩提心。

真正发起无伪的菩提心，就会不讲任何条件地付出一切。对菩萨的要求就是这样，自发心修学大乘佛法以后，就不允许为自己打算。

有人会反问：我们现在都是普通的凡夫，不为自己打算，自己的事情又怎么办呢？

对于这个问题，我们可以明确地答复，如果你放下自己的事情，一心一意地投入、无条件地付出，那么，自己的事情就会自然而然地成办，这毫无疑问。对此有很多公案可以证明，历代高僧大德的传记无不是最佳的例证。所以，现在一定要发菩提心。

发菩提心是所有大乘佛教的基础，不发菩提心就无法修大乘法。无论是大乘法或小乘法，在法的本体上是没有太大差别的。

比如，念一句六字真言“唵嘛呢叭咪吽”，是大乘法，还是小乘法，或是密法呢？在它的本体——这六个字上面，并没有大乘小乘的差别，那如何来区分大小乘呢？就是要看你的动机，即你为什么念六字真言。

若是为了得到世间的名誉、财产、健康、长寿等而念观音心咒，这就既不是大乘法，也不是小乘法，而只是世间法；如果你念诵的目的是为了解脱，但只是为自己一个人的解脱，没有为其他众生着想，这个六字真言的念诵就是小乘法；如果你念六字真言时，没有求世间法，而是求解脱，不但是求解脱，而且不是为独善其身，而是为天下一切众生的解脱而念，那么，你所念的这句六字真言就是大乘法；在这种发心的基础上，若具备了密宗所讲的殊胜见解和修法，如一切法本来清净和生圆次第的修法，以这样的观点和方法去念六字真言，这就是密法。

这样，六字真言便有了从世间法到密法的各个层次差别。六字真言就是这六个音节，其上并没有这些分别，念出来的是同样的发音，但是由于动机、目的不同，就导致各种差别显现于其上。

同样的，在佛像前供一盏灯，是大乘法，还是小乘法？若不看动机，就说不清楚。如前所讲，若是为了得到健康长寿等而供灯、烧香、拜佛，就通通和解脱没有任何关系，纯粹是世间法；如果是为自己的解脱，就是小乘法；如果是为一切众生的解脱，就是大乘法；若再有密宗的智慧和修法，就是密法。

在一盏灯的灯芯、油和供杯上，是分不出大小乘的，在所供奉的佛像上也同样不能区分。如果以菩提心供养阿罗汉，就是大乘法；如果发的是世间的心（健康、长寿、发财、工作顺利），即使供养密宗的普贤王如来等，还是世间法。所以，法本无高下，关键在于发心。由

于发心的不同，其结果就有着天壤之别。这相当重要。

许多人曾听闻过密法、接受过灌顶，也经常念佛或坐禅。那么，请回头看一看，当你去接受灌顶时，是出于好奇，还是觉得接受灌顶后，就会有一些前所未有的收获？你是为了脱自己的生死，还是为了一切众生？你的目的究竟是什么？念佛也是一样，一心不乱地祈祷阿弥陀佛，为的是什么呢？心里不起任何杂念的修禅者，你的目的又是什么？请大家都回头反省一下。

或许很多人的目的就是为自己。那么，无论是为自己的解脱，还是为自己的健康长寿，所修的都根本不是大乘法。你自以为得到了灌顶，实际上没有。灌顶的形式本身，肯定是大乘的灌顶，但因为你没有这样的发心，就不能成其为大乘法。如果不是大乘法，小乘的灌顶并不存在，世间法中也没有这样的灌顶，那你得到的是什么呢？绝不是真正意义上的灌顶。所以，大家一定要了知菩提心的重要性。没有菩提心，就不可能修大乘法。

在本书第一卷中，曾讲过外道和佛教的差别、世间法和出世间法的差别、大乘和小乘的差别，希望大家能看看。在这方面一定要有正确的认识，这些都是非常重要的知识。

所有这些问题说明：没有菩提心就无法修大乘法；凡是想修大乘法的人，必须要发菩提心。

二、菩提心的基础——四无量心的具体修法

要发菩提心，首先要修慈悲心，若慈悲心真实不虚，发菩提心也就易如反掌了。

打一个比喻，当一个人的母亲生病的时候，如果他对父母很孝顺，

就肯定会把母亲送到医院治疗。这时，他是不会求什么回报的，只是无条件地付出。他不会对母亲提出，若要我送你去医院，你要怎样怎样对我。这是为什么呢？因为他对母亲怀着强烈的慈悲心，所以不求回报，这叫做无条件。菩萨就是这样无条件地付出。

通常世俗人也有一些慈悲心，但他的慈悲是针对父母亲友的，相对陌生人而言，平等的慈悲就难寻难觅。而菩萨的慈悲心就可称之为无缘的慈悲心，也就是无条件、无意识、平等地利益众生——无论跟他有没有关系，无论是经常来往的亲朋好友，或是萍水相逢的陌路之人，他都以平等的慈悲心相待，这叫做无缘的慈悲，也可以叫无条件地付出，这才真正是大乘菩萨的行为。除非你不想修学大乘，那就另当别论，人各有志，你也可以从小乘法起修，最后证得阿罗汉果。但是，只要想学大乘法，即使举步维艰，也必须迎难而上。

我们可以循序渐进，首先培养慈悲心。虽然慈悲心与菩提心还有一定差距，但是，如果具备了慈悲心，就有发起菩提心的希望，所以，我们应该先从慈悲心起修。

若要广修慈悲心，则慈、悲、喜、舍四无量心都需要修；如果不愿意太广，就只修慈无量心和悲无量心，这是中等的修法；有些人的根机不一样，希望更简单，就可以只强调悲心的修法。刚刚开始修慈悲心的人，最好先完整地修习，这样才会收到预期的效果。

为什么称作“无量”的慈、悲、喜、舍呢？因为修慈、悲、喜、舍的功德不可思议，无法衡量，其善根深广难思，故叫做无量心；再则，修慈、悲、喜、舍时，其对境是普天下所有众生，因众生数量无尽，所以也称作无量心。

四无量心在经书里依次是慈、悲、喜、舍，舍心列于最后。但是在修法时，舍无量心却位居第一。因为所谓的舍无量心就是平等的观

念。如果没有众生平等的感觉，则修出来的慈心、悲心都将成为片面的慈悲心，是不完整的。所以，首先要修舍无量心。

（一）舍无量心的修法

舍无量心的修法有两个步骤：第一是观想；第二是思维（或叫观察）。

1. 观想

观想的时候，是以人为对境，无须观想本尊、上师等。在自己的右边观想一排人，左边也观想一排人。

右边这一排是现世当中害自己的仇人。如果今生没有仇人，就可以观想经常害自己的一些魔障，如魔或鬼。如果这样观想也感觉困难，就可以想象在无始以来的流通过程当中，我们肯定有数不清的怨敌，就把他们观想在自己的右边。

左边这排人是现世的父亲、母亲以及兄弟姐妹等亲眷，也就是对我有恩的人。

无论是怨敌，或是亲友，他们实际的相貌怎样，就观成怎样。观想就是这么简单。

2. 观察

首先，对右边的怨敌像平时一样发起嗔恨心；对左边的父母亲人生起爱心、贪心。生起贪嗔以后，再回头省察，刚才我于怨生嗔，于亲生贪，而且不只是这一次，长久以来一直如此。但是，这样做有没有道理呢？我应该去观察一下。

具体观察的时候，可以从过去、现在、未来三个角度来思维。

首先观察右边的怨敌，他们不论是人或非人，现在虽然是我的仇人，想尽一切办法来伤害我，但是，他们是不是在过去、现在、未来

的生生世世当中都是这样呢？答案是否定的。

虽然他们现在不择手段地加害于我，但在过去世，他们肯定曾经做过我的父母。当其做我父母之时，也和现在的父母一样心疼我、照料我，为了我宁愿舍弃自己的一切。他们对我的恩德是那么深厚，给我带来了那么多利益。

再观察未来的下一世，当我们再次转世投胎、改身易形时，他们也不会永远都是我的仇人。而且，在无有穷尽的来世当中，他们会再次做我父母。再次做我父母时，也会与现世父母完全一样，要为我克服诸多困难，给我带来极大利益，可谓恩德巍巍。

也许无须等到来世，在不久的未来，在这一生的下半辈子，他们也随时可能会发生变化。上半辈子他对我竭力迫害，但是下半辈子我们也有可能成为水乳交融、心心相印的朋友。

所以，从长远的角度来看，所谓的仇人也是不一定的。我们也曾互为父子兄弟，只是现在回忆不起了。如果这些仇家能够回忆我们互为母子的经历，就绝对不会加害于我。例如，在两人打架打得最激烈的时候，他们若能猛然忆起前世母子拳拳、手足情深的情景，所有的仇恨就会瓦解冰消，他们会立即扔掉武器，停止打斗，这是肯定的。使我们相互敌视的罪魁祸首就是无明，正是它，使现世的仇敌无法回忆前世曾为父母亲友的场景；所以，即使现在他们害我，我也不能责怪他们。

这并不是精神上虚幻的寄托或安慰，事实就是这样。什么叫做仇人？什么叫做亲人？我们在轮回中流转，你、我、他都经历了一段漫长的时光，在这个过程中，有时是仇人，有时是亲人，亲怨都是不一定的。

这样再三思维后，修得比较好时，对仇人的嗔恨心会慢慢淡化，

直至最后完全消失。所以，舍无量心的修法极其重要。

之后，再对左边的亲属进行观察，对他们的观察与右边相反。

他们虽然现在是我的父母或者亲属，为我遣除各种违缘，给予各种恩惠，对我恩重如山，但他们是否生生世世都是这样呢？也不是。前世或者前世的前世，在无始以来的六道轮回当中，他们肯定很多次地做过我的仇人，甚至伤害过我的生命，这是必然的。

再看看未来又如何呢？他们会不会在以后的生生世世中，永远做我的亲人呢？结果也是否定的。当我再投生到另一个身体的时候，他们很有可能会成为我的仇人，那时候，就与现在右边的人一样，会千方百计地伤害我，甚至掠夺我的生命。即使在今生，虽然此时我们互相牵挂、情意绵绵，但也许在不久的将来，我们就会反目成仇、分道扬镳。这绝非耸人听闻，如果在短期之内不能解脱，而长时漂泊轮回的话，这就是确定无疑的结果。

这一切就像演戏一样，现在这边的人扮演我的仇人，另一边的饰演我的亲属；但是下一辈子也许就会角色互换，演仇人的扮作亲属，演亲属的饰为仇人。现在，因为我们为无明所遮蔽，没有智慧了知以前的事情，对未来的前途也茫然无知，唯一知道的，只是眼前很短暂的光阴。但轮回却是极为漫长的，在这个过程中，如果能够回忆前世，或以长远的眼光静心观察，我们就会深深地体会到，所谓的亲人与仇人，根本就是无常的，确实像演戏一样。这就是观察的方法。

这样观察后，我们会开始发现，原来我只是以狭隘的眼光去看一个很短很窄的范围，因此而指定谁是我的敌人、谁是我的亲人，并对敌人生嗔恨心，对亲人生贪欲心。因为这样的错误认识，就产生了这样不正常的贪和嗔。

前世今生不是宗教的教条，不是臆造的神话，而是千真万确的事

实。而且，在这样轮转再轮转的过程当中，在我们投生的大多数时候，都是需要父母的。现世的冤亲都曾经做过我的父母，我也做过他们的父母；同样，彼此也都做过仇人，只是今天不能回忆而已。

大家应该思索，这一切究竟是事实还是教条？如果你认定这是教条，就请你拿出证据来推翻。可是，无论过去还是将来，任何一个人，任何一种学说，都根本无法推翻它；相反，却会有越来越多极具说服力的、强有力的证据来证明它。所以，这些都不是教条，不是无中生有的捏造，而是事实。

既然是事实，为什么以前我们却从未察觉到呢？因为我们没有受过佛的教育，自己又不能高瞻远瞩、未卜先知，所以一直都是这样迷惘。现在依靠佛的教育，终于使我们清醒地看到怨亲等都是不定的这个事实。

这既是理论，也是修法。观察以后，一定能有所体会。若不相信，你们可以尝试在一个月或者半个月之内去思维，我敢保证会有感受。那时，你就会确实实实感觉到亲怨就是不一定的，虽然片面的贪心、嗔心仍然存在，但能意识到这是错误的。既然已经意识到错误，你就会慢慢地去改。以上是舍无量心的修法。

这种修法最后的结果是什么呢？它有临时和究竟的两种结果，我们万万不能停留在临时的结果上，这是很危险的。有什么样的危险呢？当你这样修了一段时间，体会比较深时，会对仇人没有特殊的嗔恨心，不想去害他；对亲人同样没有亲切感，也不愿意去利益他，亲怨都似乎很平等。但我们需要的不是这样的平等，虽然这样的修法要经过的一个阶段，但最终我们要超越它；如果停顿在这里，就会成为继续前进的一大障碍。这叫做无记的舍心。无记的舍心就是不善不恶的平等心，这不是我们的目标，必须要跨越。

但是无记的平等心并非完全不需要。首先要设法将片面的贪心、嗔心降下来，降到一定的水平之后，就没有了粗大的贪和嗔。然后，要在这样的基础上进一步思维，这些众生虽然对我有利有害，但是，我不应该不计前嫌，忽略有害的一面，而只强调众生对我有利的一面，也就是，按照慈无量心修法中知母、念恩、报恩的修法进行思维。这样，我们对所有的众生就能生起平等的慈悲心，这才是四无量心中的舍无量心。舍无量心就是这样培养起来的，非常重要。舍无量心修好以后，可以转入慈无量心的修法。

（二）慈无量心的修法

慈心的本意是什么呢？愿一切众生获得快乐，这种念头叫做慈心。慈无量心修法也有两个步骤：第一是观想；第二是观察。

1. 观想

现在不用观想两排人，只需观想一个对境——现世的母亲。她的相貌是什么样的，就观想成什么样，如果她已不在人世，就将她生前的模样观想在自己面前。

2. 观察

观想之后，然后开始观察这一世的母亲对我有怎样的恩德。这时，要依次作三种重要的思维：知母、念恩、报恩。

（1）知母。生死轮回、前生后世是一个不争的事实，虽然我们看不见，但是从无始以来，在如此漫长的轮回中，在三千大千世界的每一寸土地上，我们都曾经死过成千上万次，也生过成千上万次，每一次生命的流转，大多数都要依靠父母，所以，我们敢肯定，所有的众生都曾经做过我的母亲，而且不是一次，而是无数次，这叫做知母。

(2) 念恩。我们要忆念他们曾经做我母亲时的恩德。虽然这些恩德是难以度量的，但在此修法里，可以归纳为五种：第一，赐给肉体。如果没有父母，则我们每个人都不可能今天的这个身体，这是很肯定的。第二，赐给生命。出生以后，如果母亲不养育我们，则每个刚刚落地、嗷嗷待哺的婴儿都无法依靠自己的能力去生存。从这方面来看，不但肉体是母亲给的，连生命也是母亲赐予的。第三，赐予财产。我们刚刚降临人间的时候，每个人都是两手空空，身无分文，吃、穿、用等所有的基本生活用品都是母亲赐给我们的，这是给予财产的恩德。第四，赐教世间法。每个人出生时，都不会说话，不会走路，连吃饭都不会。这些人间最基本的知识都来源于母亲，在这个世界上，我们的第一位老师也就是母亲。这就是教世间法的恩德。这四种是从世间的角度讲的。这四点的内容虽然不是很多，我们却要反复地思维：小时候，母亲对我是如何地疼爱；她克服了多少困难，辛辛苦苦地打工、干活来养育我……每个人都可以从实际生活当中，撷取大量有用的修行材料。第五是从出世间的角度来忆念：今天我们能有机会听法，有机会修行，有机会解脱，这也是仰仗母亲所赐的人身，如果没有这样的人身，这一切都不可能。母亲的恩德，要从这五个方面去思维。

我们都明白，天下所有的父母，对自己的子女都是极其关爱的，哪怕是毒蛇、老虎等猛兽也不例外。它们虽然可以凶残地杀死其他生命，可是对儿女们依然是舐犊情深、慈爱有加，这是有目共睹的事实。既然动物都能如此，人又岂能例外呢？可见父母的深恩厚德是难以尽述的。

大多数人对母亲都有不同程度的慈悲心，通过这些观察，对母亲难以抑制的慈悲心就会源源不断地生起。

(3) 报恩。母亲不但现世是我的母亲，对我有这样的恩德，而且

在多世累劫当中，她也无数次地做过我母亲。每次做母亲时，都与现在一样，对我有那么多的恩德。她为了养育我含辛茹苦、任劳任怨，还造了那么多杀生等罪业。一位母亲从怀孕到最后命终之时，在养育一个孩子成长的过程中，要造多少杀盗等业，这是每个人心里都十分清楚的。因果报应，纤毫不爽，她当时为我造业的果报，我没有办法代受，却要让她独自去承担。

若她已不在人世，就很可能已经因为为我造业而堕落到地狱、饿鬼或旁生道中，正为众多剧苦逼迫，备受折磨，度日如年。去救她？还是对她的痛苦熟视无睹？答案是毋庸置疑的。如果我无能为力，还情有可原；但是，如果我有办法，为什么还不立即行动？这样，想救度母亲的念头就会不由自主地生起来。

怎么去救度她呢？孝敬母亲财物吗？她现在身处何方，我都不知道，又怎能将钱财物品送给她呢？这些是无济于事的。更何况，钱财又能起到什么作用呢？能减轻她的痛苦吗？能让她永得安乐吗？不可能！那该怎么办呢？唯一的办法就是修法，通过修法救度她，这才是报答母亲无边恩德的最好方法。如果这个念头很强，就可以为了母亲而将自己的一切弃置不顾了。

前面讲过，若自己的母亲患了重病，孝顺的子女绝对会不顾一切，即使在交通不便的地方，也要把母亲背到医院治疗。他不会考虑背母亲到那么远的地方所要面临的种种艰难，只会无条件地付出。

同样，如果慈悲心修得好，就会有很大的动力。这种慈悲心会一直鼓励我们，不让我们停滞不前。生起这样的慈悲心后，就能够放下自私的念头，不管自己成佛也好，不成佛也好，都没有关系，始终将母亲的利益放在第一位，时刻督促自己：我就是要去度她！

这仅是以自己的母亲为对境，我们需要再将对境扩大，转到这一

世对我不利不害的普通人。他们曾经也做过我的母亲，在做母亲时，跟现在的母亲完全没有两样，同样赐给我肉体、生命和财产，教我世间法，使我有学法的机会，同样对我有这些利益。

当对普通人修慈悲心修得比较好的时候，再转到对仇人进行观察，将仇人纳为对境，对他们修慈悲心——此人现在虽然这样害我，我却不能责怪他。因为无明，他已经忘却我们曾互为父母的经历，如果他知道曾经发生的一切真相，是绝对不可能害我的，他这样做是可以理解的。他以前做我母亲的时候，同样对我有如上四种恩德。我现在如果不但不能利益他，反而加害他，就是不应该的。

对现在的母亲、亲属、普通人甚至仇人都可以这样去思维。最后起座的时候，要把观想范围再一次扩大：对一个村、一个县、一个国家乃至整个地球的众生进行观察。最后，对遍天下的一切有情都会产生同样的慈心。

为什么首先以母亲为对境，然后是普通人，再次是仇人，最后是一切众生呢？这是一种窍诀。如果首先对所有的众生物观想，而不是按照如上次序，就会导致这样的问题——表面上看来，好像慈心、悲心已经具足了；但实际上，当遇到有人害你的时候，这种不牢固的慈悲心就会倏然消失。所以，要依照次第进行观察。

为什么要首先观想母亲呢？因为对母亲发慈悲心是比较容易的，从易处下手，先对母亲生起慈悲心后，对其他人也就会觉得比较容易了。不能先做最难的，否则你会觉得根本无法对仇人等一切有情生起平等的慈悲，那时你就会失望。

为了避免这些问题，就要依次观修。这样观修以后，即使今后有人害你，你也不会对他有太大的嗔恨心。作为凡夫，有了菩提心以后，也不可能一点儿嗔恨心都没有。但是，相对而言，这种嗔心不会保持

很久，也不会很强烈。

这是慈无量心的修法。

（三）悲无量心的修法

悲无量心的本体是愿一切众生脱离痛苦。一心一意祝愿一切众生脱离大大小小所有痛苦的不造作的发心，才是真正的悲无量心。

具体的修法是什么呢？身、口、意的具体要点如前所讲，在观想上师、祈祷上师之后，就开始进行观想和思维。

有关悲无量心的观想有两种观点：一种是修悲无量心的时候，要观想自己母亲现在的相貌，就像修慈无量心时的观想一样。这是一种观点。另一种是修悲无量心时，要观想一个正在感受难忍痛苦的众生。比如屠宰厂里待宰的牛羊，或者是自己认为人世间哪种痛苦最惨不忍睹，就将正在承受这种痛苦的众生观想在前面。观想时，不能把自己当成旁观者，像看戏一样地看着他们。而要把自己也观想成这个众生，也可以把自己的母亲观想成这个众生。

修悲无量心时，按照这两种中的任何一种来观想都可以。

如果观想自己的母亲，就与前面一样，将母亲观想在自己面前，然后修知母；知母修好后，再忆念母亲的恩德；其后，就思维如何才能报答母亲的恩德。知母、念恩、报恩修完以后，接下来就是悲心的修法。

首先，要培养这样的念头，愿现世的母亲脱离一切痛苦，这比较容易。然后观想，我的母亲本来希望自己能享有人天所有的快乐、幸福，不愿感受任何痛苦。虽然她不愿意接受痛苦，但她经常做的却是让自己感受痛苦的业，她的所想与所做是背道而驰的。如果她不愿意痛苦，按理来说，就不应该去造业。但事实恰恰相反，她却不明事理

地经常造业。既然造了种种恶业，接踵而来的痛苦就是无法回避的。另一方面，虽然她希望拥有人世间所有的快乐，但是她却没有去做使自己快乐的因——行善。如果不做善事，她就不会得到人天善果。这一切，都是因为无明。正是无明才使她的所作所为颠倒错乱，最终得到的便只能是痛苦的煎熬。

既然母亲正在饱尝痛苦，我们该如何观修呢？就是要完整地修以下四条：第一，发愿——愿我的母亲能够脱离一切痛苦。第二，希求——我非常希望母亲能脱离所有的痛苦。第三，发誓——从现在起，我要为母亲脱离所有这些痛苦而努力。这样发誓后，还应有实际行动。作为大乘菩萨，发了菩提心以后，就要去弘法利生。虽然每个人的能力是不一样的，有些人差些，有些人强些，但无论能力如何，从现在起，就应该要有这样的想法和实际行动。第四，祈请——在有了发愿、希望和发誓以后，如果没有三宝的加持帮助，仅靠自己的能力也不一定能够实现这些目标，所以，要祈请三宝加持我能够让我的母亲脱离所有痛苦。

这四条不但修悲无量心时需要，而且在修舍无量心、慈无量心以及喜无量心时都需要。

这样发誓后，要不要去实践这誓言呢？当然要，否则就是欺骗所有的佛菩萨，是有罪过的。但实现此誓言也需要过程，也要根据自己的能力，能做多少就做多少。想一下子让所有的众生脱离痛苦，是不可能的。暂时能让一个众生脱离痛苦，就让一个众生脱离痛苦，能度一个就算一个。

总而言之，从现在起一定要有实际的行动，如果没有实际行动，现在的发誓就等于是骗人的谎言。说具体一点，如果碰到路边的残疾人或是真正一无所有、生活窘困的人向你讨钱，你却视而不见，那你

的誓言到哪里去了呢？还有，比如你能讲一点法，其他人又不懂，请你给他解释一些问题，你并没有其他理由，只是出于私心就拒绝了他，那么，以前你虽然曾经发誓从现在起为了母亲脱离痛苦而努力，但实际行为却大相径庭。这说明，当时你也许在心里诚恳地这样想过，也许你当时内心根本就没有真正发誓，仅仅是嘴上说说而已。无论是哪种情况，没有实际行动都是不对的。

大乘菩萨发了大悲心后，并不是必须立即脱胎换骨，对自己所有的事情都从此不管，专门去利益众生。如果能这样做当然好，但这也需要一个过程。若能首先自己成佛，再去度化众生也可以。无论怎样，在对现世母亲进行观想时，就要以这四种发心反复修习。

对现世母亲发起这样的心是很容易的。这样修起来以后，再观想一个普通人，对他（她）修悲无量心。首先也是知母，即现在他（她）虽然不是我母亲，但是久远劫以来，他（她）做我母亲的次数也是无量无边的。他（她）与我现世的母亲一样，不愿意接受任何痛苦，却一直在造令自己痛苦的因；他（她）也非常希望快乐，但整天种的无非是使自己不快乐的因。他（她）是这么痛苦、可怜和愚昧，我多么希望他（她）能够脱离这样的痛苦啊！我愿将自己三世所有善根回向给他（她），使他（她）能脱离这样的痛苦。从现在起，无论有多艰难，我都会尽最大的努力去做能令他（她）脱离痛苦的事。在这个过程中，愿上师三宝加持我，使我能够给他们带来一些利益。要依次从以上四个方面去观想。

对普通人修完以后，再观想你的仇人，对他们也如是修悲无量心。起座前，把所有的众生观想在面前，对一切有情观修悲无量心。这就是悲无量心的修法。

在这些修心的过程中不能认为，因为经书上这样要求，所以我才

这样思维。所谓经书的要求是指如果你要修菩提心，就应该这样修，顺序就是这样，可是做不做却是自己的事情。不管经书上怎么要求，发菩提心当然要主动，不能被动，发出离心也是如此。所有认为“修法上这样说或是上师说要这样做，所以才这样做”，或者“因为佛告诉我要这样做，我才这样做”的想法，都是不对的。

无论是佛的教言也好，上师的教言也好，若你心里没有真实的体验，就是被动的。我们应该做到，无论佛是否要求我们度众生，我们都愿将度化众生、利乐有情当作自己义不容辞的责任。

有些人会想，现在我自己都是一个凡夫，又怎么去度众生呢？虽然你现在是一个普通人，连外加行都没有来得及修，但是你可以发愿，我现在虽然没有能力，但是我要努力让自己具备这样的能力，等到有能力的时候，我一定要去度众生。这样的发心是必须要有的。如同一名学生在读书的时候，什么能力也没有，但是他依然可以有未来很多的计划，如毕业后要怎样去开展自己的事业等等。同样的，我们现在也需要有远大的志向。虽然我现在在修行上没有很大功德，但这是我能够做到的，做到以后我一定要去度众生，一定要去帮助众生！这样的抱负一定要有！若没有这种发心，所修的菩提心就是无根无蒂、不具生命力的。

（四）喜无量心的修法

喜是欢喜心，愿一切众生不离开快乐，就叫做喜无量心。修欢喜心的时候，也有观想和思维两个步骤。

观想的时候，也要先将自己的母亲观想在前面，然后对她修知母、念恩和报恩。每一座里一定都要有这三个修法，接下来就修喜无量心。

这时，要将母亲现在所拥有的无论是出世间修行方面的功德，或

是世间的种种圆满（如健康、长寿等）作为修行对境，进行如下四种思维而修欢喜心：第一，发愿——愿我母亲生生世世不离开现在的快乐、幸福。第二，希求——希望母亲不离开现有的世出世间种种功德，而且愿她所拥有的一切善妙功德能更加增盛。第三，发誓——从现在起，为了母亲不离开这些世出世间的功德，我要倍加努力。发誓以后，还应将这些誓言付诸实际行动。第四，祈请——愿上师三宝加持，令我能够让母亲不离这些快乐和幸福。

这四个过程都要一一观修。修好以后，再换一个普通人的对境；对普通人修完后，再换一个自己的仇人。起座前，观想天下所有众生，对他们修喜无量心——愿一切众生永远不离开快乐！

这些修法就是四无量心的修法。实际上，四无量心中的舍心，也应包含慈心和悲心，这种慈悲心没有任何亲怨分别，没有落入片面的泥潭，对一切众生都平等相待，这才是真正的舍无量心，也是菩提心的唯一基础。

没有这样的基础，即使嘴上说得再漂亮——“愿一切众生离苦得乐”，实际上也是心口不一、名不副实。有些人只是因为经书上是这样写的，所以才鹦鹉学舌般地跟着念诵，心里却没有丝毫菩提心的影子。我们修发心的时候，发心的偈子要念十万遍，如果你的心里没有配合，光念偈子有什么用呢？没有用。只有心里有这样的决心，口中也如是念诵，才能使发心更坚固、更稳定。所以，我们要真诚地念诵发心偈十万遍。这样念不仅有很大的善根，而且更重要的是可以巩固我们度化众生的发心。

这样修并不是自我欺骗，而是在明了真相以后，将以前因愚昧而导致的各种错误尽力挽救，改邪归正而已。刚才所讲的都是确凿的事

实。以前我们因为盲目无知而没有平等的慈心和悲心，现在恍然大悟以后，就会生起平等的慈悲心。

在修完外加行和皈依以后，一定要下工夫修菩提心。因为我们现在所处的不是别的地方，而是轮回。即使是轮回中的天堂或者人间，也都是非常可怕的。既然想从这个恐怖的地方逃出去，当然要下一点儿工夫，想轻轻松松地逃脱是不可能的。所以，我们要接受这些修法。

放下自私心、生起利他的平等心，这虽然有一定难度，但也不是常人力不能及的。前面讲过，这不是神仙、登地菩萨以及佛才能做的，这就是一个普普通通像我们这样的人能做的事。很多人去做了，也成功了，他们已经做出了表率，我们只要愿意，做到这一切也是顺理成章的事。

有些人会想，这些太麻烦了，只要求求福报就行了。为了求福报而信佛当然比不信佛好得多，但这绝对不能解决生死轮回的根本问题。现在讲的都是能让我们解决根本问题的一些修法，所以难度当然会有。每一个人都知道，办企业、上班以及从事一些创造性的工作，也会有难度，但还是要去做。目的是什么呢？目的是钱。既然为了钱都愿意这样吃苦、这样努力，那么，为了解脱、为了全体众生的解脱，又怎么能不付出呢？

发菩提心的这些修法，是佛菩萨为大乘佛子指引的必经之路，除非你觉得轮回好，不需要解脱，不做也可以。可是，你现在觉得好不好于以后觉得好，来世转入三恶趣时的境遇更是不堪设想。到那时，好与不好已无力扭转，趁现在有办法的时候，大家一定要抓住时机。

前面也曾讲过，发出离心并不意味着从此以后就什么都不能做，不管家庭的事，不管孩子的事，不管单位的事……当然不是这个意思。家庭事务、孩子的教育、自己企业的发展等等，可以照样去做，而跟

普通人不一样的是什么呢？普通人的目的，无非是为了发财等世间利益，这些就是他们最崇高的理想；学佛的人一旦发起无伪的出离心，就不会觉得这些是最好的，他们了解还有更崇高的人生意义，虽然这些世间事务暂时要去做，但只是一种临时的谋生手段而已。

现在尽管发了菩提心、出离心，可还是人呀，人要活在这个世上，就要吃、要穿、要生活，这些生存条件当然要用自己的双手去获得，佛也没有对在家人要求自从发出离心的第二刹那起，一切都要放下。但我们最终的目的不是这些，而是求解脱，这样的观点叫出离心，这是每一个学佛的人应该做到的。佛不会勉强每一个人都要发出离心、菩提心，但是，如果你想解脱，就要接受这些修法；若不肯接受、不这样去想、不这样去做，就无法解脱。摆在我们面前的就是解脱道，若不接受，就等于是拒绝解脱。除此以外，佛也没有告诉我们第二条解脱道。

像菩提心这样伟大的发愿，是只有在佛陀教法下的修行人才可能具备的。其他世间的鬼、神，或是任何一个未修法的凡夫，不但白天没有这样的念头和实际行动，即使连做梦都梦不到。菩提心是非常高尚的一种发心，这一世我们有机会去感受这样的发心，去修习菩提心，实在是千载难逢，值得庆幸。所以，外加行修完以后，一定要去体会、去感受这些大乘佛教的精髓。

大乘佛教的中心思想就是这些。念咒、磕头、烧香、拜佛是不是大乘佛教？可能是，也可能不是，衡量的标准取决于有没有这样的发心。所以，四无量心的修法至关重要。

凡是想修大乘法的人，就要这样修，就要有这样的发心。没有这样的心，就放不下自私心；有自私心，就不会为众生付出什么，即使付出，也是有条件的，希望自己能有所回报，这样的付出不是大乘佛

法的精神。我再三讲过，大乘菩萨要付出，而且要无条件地付出，这才叫做无缘大悲，这是很重要的。

总结归纳从外加行到发菩提心的这些修法之后，我们应该明白，有三种心行一定要放弃，若不舍弃，便无法修学大乘佛法；无论念佛、参禅或修密，都绝对不是大乘行者，亦非小乘行人。这种“修行人”该如何称呼呢？简单地说，只能称为信佛的人，但不是学佛的人。我们讲过，信佛、学佛是两回事。信佛是指，你觉得佛陀很伟大，佛说的是真理，你不反对，自己却不去行持佛法，这叫做一般的信佛。而学佛是指，佛陀怎么做我也一定要这样去做，虽然现在我不能具足佛陀的一切功德，所作所为无法与佛陀一模一样，但是要有这种决心，这才是学佛。那么，在修行过程当中，我们要断除哪三种心行呢？

第一要放弃追求世间圆满的欲望。这种贪欲若不肯放弃，那么烧香、拜佛、念佛、打坐、做功课等，都是为了获得世间的圆满，就根本与解脱无关。贪图这一世的健康长寿或者下一世的人天果报，都叫世间法。

不能贪求世间法，并不是指从今以后不要去工作，不要去发展自己的企业等等；但是，只能将这些当作临时的生存手段。作为一个活生生的人，我们的人生目的和价值不是这些，而是在轮回里寻求一条非常安全的出路。所以，第一个要放弃的就是贪求世间的念头。

如果你割舍不下，就只能算是修人天福报，与解脱还相差万里。若是这样，不修五加行也可以，只需在自己家中设置佛堂，供养供养佛，或者去庙里烧烧香、拜拜佛。或许你能得到今生的健康长寿以及后世的人天福报。珍宝的人身如今已经获得，难遇的佛法如今已经听闻，却连这么一点儿蝇头微利都不肯放下，那么，你要等到哪一天才能真正开始走解脱道呢？追求世间圆满的结果，对你来说只能意味着

长劫轮回在所难免，解脱之日遥遥无期。因此，一定要放下贪着尘世之心。

第二要放弃的是自私心。很多人虽然在念佛、磕头，但其目的只是为了自己解脱轮回。比如一些人也在精勤地修五加行，若问他们：“你为什么要修五加行？”很多人都会想：“如果不修五加行，以后我就不能听大圆满或是其他密宗的修法。”“你不能听密法又会如何呢？”“没有机会听大圆满或者大手印的法，我就不能成就。”“你不能成就又怎样呢？”“我不能成就，就会永远待在轮回里，那多苦呀！”他们修五加行最终的目的，还是为了自己脱离痛苦。若是这样，就说明这种五加行虽然从名称上看是大乘佛法，但实际上却不是，因为他们只是为自己而修，没有考虑其他众生的解脱，所以这不是大乘的修法。因此，第二个要放下的就是自私心。

有人又会提出疑问：“如果没有自私心，是否便不用忏悔自己的罪障？从今以后也不必为了清净自己的罪业而修法，金刚萨埵也不用修了？”不是这样的，这些修法都需要，修的时候也可以观想清净自己的罪业，但这不是出于自私心。因为要度众生，必须有度众生的能力才行。怎样才能让自己有能力呢？就要先修金刚萨埵的修法，清净自己的罪业；再修曼荼罗的修法，增长自己的资粮。这样把自己的身心调整好了，才能具备度化众生的能力。之所以强化自己的这些修行能力，不是为了自己，而是为了将来度众生。因此，我们也不必有这样的疑惑。

从另一个角度来讲，若菩提心真正生起，其本身就有清净罪业的能力，如五无间、谤法等很严重的罪业，都能因此减少；而普通的杀生、偷盗等十不善业，就可彻底清净。如果不修其他法，仅修菩提心，也能够达到这样的目的，再有其他修法的帮助会更快。所以，第二个

要放下的就是自私心。

第三个要放下的是什么呢？等到把加行修完之后，就要去领悟、去感受无我——密宗或者大圆满正行修法中的重点，就是证悟空性的修法。那时，我们要放下我执，这也是为了能够更圆满无私地度化众生。第三个要放下的就是我执。在修加行的时候，暂时不必急于修空性，此时的机缘还没有成熟。

修出离心时，要放下世间；修菩提心时，要放下自私；修无我时，要放下我执。这些若不舍弃，所谓的出离心、菩提心就都是空话，不可能生起，所以要把它们放弃。

今后，在修行过程当中，要时刻观察自己有没有进步，如何观察呢？第一，修外加行时要观察：在没有闻修此加行法时，我们对世间有何看法、有何贪执；修了外加行中人身难得等一系列修法后，对世间又有怎样的看法，如果前后毫无改变，一切还是为了自己世间的健康、长寿、快乐等，便可确认自己的修行没有任何进展、没有任何收获。第二，修菩提心时，同样要反省：在听闻修持菩提心修法的前后，我的自私心有没有变化？如果修法之前，一切只为自己，对他人的苦乐无动于衷；修法以后，虽然口里天天在念发菩提心的颂词，哪怕念了十万遍，但内心深处还是认为其他人的好坏都无关痛痒，只盼自己能早日得解脱，自己能早日明心见性，自己能早日往生西方极乐世界等等，仍然没有为众生着想，那就可以确认，虽然听了加行、修了加行，自己却没有任何大乘法的收获。

放下我执，对我们来说还有一定距离。虽然在修加行的过程中，根机好的也有可能明心见性，但对一般人而言，这是比较难的。所以，对这一点暂时还不能要求。

总之，第一要舍弃世间，第二要放弃自私心，但不能产生误会，

认为出离心是消极逃避，菩提心也是不能实现的妄想等等。一旦有这样的想法，就会成为修行的障碍。如果如理如法地去修，这些修法与你们的工作、家庭没有任何矛盾。在佛住世时，印度的很多国王在治理江山、管理天下的同时，也在发菩提心，根本不相抵触。所以，你们不能以为一旦发了菩提心，就没有办法生活和工作了。

希望大家能够重视菩提心和出离心，绝不能认为出离心、菩提心可有可无，从而放弃这万劫难遇的修行机会。从无始以来，我们已经经历了成千上万次不可思议的生死轮回，直到今天还是一个普通人，再过几十年告别人世时，如果没有加紧修行，只能再次空手归去，除了所造的如山般的黑白业外，其他什么也带不走。所以，在整个生命轮回的过程当中，这一世是非常关键的。无情的事实就是这样，珍不珍惜这个机会，全凭自己做主了！

三、菩提心的修法

四无量心修完后，就要正式修菩提心。

首先，我们要认清菩提心的概念是什么？菩提就是觉悟的意思。菩提心，在这里就是为一切众生的解脱，自己发誓修此觉悟的智慧。

菩提心需要具备两个条件。第一个条件是对所有众生的无缘慈悲心——大慈大悲。在大悲心生起后，就会自然而然发起想去帮助众生的心。

如果已经有了这样的发心，那么度化众生、帮助他人用什么样的方法最好呢？搞一些慈善机构、帮助人们解除一些现世困苦，当然也是菩萨的行为，但这不能解决根本性的问题。根本性的问题要怎么解决呢？以前讲过，最重要的是让每一个人、每一个生命自己去认识轮

回的真相、人的特质以及怎样从轮回里找到出路……也就是，为他们指路最为重要。为了让他们明白这些道理，首先我们自己要有智慧。若想为众生指引一条完整的路，就要自己成佛，成了佛才能有这样的智慧。所以，要为度化一切众生而发誓成佛，这就是第二个条件。

具备以上两个条件才是真正的世俗菩提心。

我们每次修法之前都要发菩提心，为度化一切众生而发誓成佛，为了获得佛的果位，所以我听法、所以我受戒、所以我皈依、所以我做功课、所以我去放生等等，这就是大乘菩萨最重视的菩提心。

菩提心的前提是四无量心。然而，若只有四无量心，对一切众生都非常慈悲，有极其难忍的慈悲心，却没有考虑为一切众生而成佛的话，就缺少了利益他们的方法，两个条件中只具备了第一个条件，就不能称之为菩提心。

另有一些人认为：佛已经断除了所有的障碍和过失，圆满具足了一切功德，很伟大，所以我要成佛。他虽然有成佛的心愿，但没有考虑到众生的解脱。因为缺少第一个条件，这也不是菩提心。只有具足了完整的动机，才能叫做菩提心。

初发菩提心时，因为慈悲心的程度不同，所发的菩提心就有以下三种差别：第一是国王似的发心，也是最差的一种。世间国王必须先登上国王的宝座，之后才能治理天下。同样，自己要首先成佛，成佛以后再度众生的发心，就叫做国王似的发心。第二是船夫似的发心。船夫总是和船上的乘客一起到达彼岸，他既没有办法先走，也无法令客人先走。有些慈悲心比较强的人也会这样发心，如果我先成佛再度众生，就要经过很长时间才能利益他们，为了不让众生长劫等待，在众生没有成佛之前，我也不应该自己先成佛，我只能在他们成佛的同时，和他们一起成佛。这就是中等的菩提心。第三是牧童似的发心。

牧童总是将放牧的牛羊驱赶在前面，而自己走在最后。慈悲心极强的人也会将众生的解脱放在首位，视众生的利益高于一切。首先最要紧的，就是让一切众生先成佛，等众生脱离痛苦以后，再考虑自己的成佛。这叫做牧童似的发心，也是最上乘的菩提心。

这三种都是标准的菩提心。但是，由于慈悲心的强度不一样，所以愿力也不一样。

往昔的米拉日巴尊者、无垢光尊者等高僧大德都修菩提心，正因为有了这样的动机，他们才能够排除万难。有一句话叫“为法忘躯”，那些高僧大德为了修法，可以不顾自己的身体，不顾任何艰难险阻。有了这样的菩提心，就能很快成就。大乘佛教最关键的不是别的，就是慈悲心。有了慈悲心，所有修行上的功德都会具足。如果没有慈悲心，却妄想修大乘法，实在是痴人说梦！

我们不能对修菩提心望而却步，继而灰心失望地想：“这太难了，我肯定一辈子都做不到！”肯定能够做到，关键在你愿不愿意修。这些修法本来就是为人而设的，不是为佛或登地菩萨而定的。你一旦愿意接受，不需要一辈子用功修持，只需要几个月或半年左右的专心修法，对菩提心就一定会有感受。所以，不要怕修菩提心，修好菩提心后也不要怕修空性。对世间法非常看重的人惧怕出离心；自私心极重的人惧怕菩提心；特别执著的人惧怕空性。这些都需要一个过程，只要肯修行，无论什么样的修法都能适应，最终一定会稳操胜券。

至此，菩提心的初步修法已经讲完，自他平等等其他修法，大家可以参阅《入菩萨行论》。

修加行就是自我锻炼的过程，要亲自去观想、思维、感受。当菩提心真正生起来后，再去受菩萨戒，这样才能够得到菩萨戒。现在有很多人，因为曾经参加过传授菩萨戒的法会，就自诩受了菩萨戒。我

要提醒诸位，自己如果没有菩提心，哪有可能得到菩萨戒呢？这是不可能的。所以先不要急于受戒，而要反反复复发菩提心，真正有了为度化一切众生发誓成佛的决心以后，再找到一位善知识，在他面前受菩萨戒，这样才能真正得到菩萨戒。得戒以后，再去学习菩萨的学处、菩萨的戒律。在菩提心修好以前，不要仓促地去受菩萨戒。

目前最重要的是修四无量心，四无量心的修法已经讲得比较清楚，不懂的地方可以参阅《大圆满龙钦心髓前行引导文》（亦称《普贤上师言教》）。至少要把它的大概内容背下来，并付诸实践，这样就很有希望成就。即使今生没有修起真正的菩提心，也因为有了这样的串习，而在心田里已播下菩提心的种子，这粒种子最晚在下一世肯定会成熟，这是有教证的。经书上有记载，这一世发造作菩提心的人，下一世能够度化整个南瞻部洲的众生。他之所以会变成这样的菩萨，原因之一是缘起力，原因之二是菩提心的加持力。所以，现在就要下工夫，不能因为“放下自私心我做不到！”就草率地退却。恒河沙数般的佛菩萨都是从凡夫地开始修行的，我们也一定能做到。所以，现在至少要开始修造作的菩提心，这很重要。

至此，已讲完了四个外加行及内加行中皈依和发心的修法。你们在每一个修法完成以后，都应回头比照，看自己的出离心、皈依的决心、无伪的菩提心等等是否已经增上，还要观察自己修法的发心是否具备了不造作的菩提心。若什么进步都没有，跟以前完全一样，那只是数量上的完成，质量上还没有完成，就需要重新修。

《普贤上师言教》的作者是华智仁波切，他的弟子当中，没有一个人是没有修过好几次五加行的，都是修了一遍又一遍。我们更不能认为这些修法仅是加行，只需修一遍就万事大吉。加行是需要付出一辈子的精力去修的法，作为一个修行人，终生都不能离开这些修法。只

是在修行初期对加行更强调一些，后面会强调其他的一些修法而已，但加行是自始至终都必不可少的。

在修加行期间，每天早上起来的时候，要观想皈依境中的诸佛菩萨、上师、护法都安住于前面虚空中，他们摇动手中法鼓的声音，将我们从梦中惊醒。观想完后，也可念诵其他语加持的仪轨，如果没有，就直接念诵《开显解脱道》（附后）。

念诵的方法是，如果在修人身难得，那就从开始一直念到人身难得修法竟，不要再往下念，然后反反复复地思维人身难得。回向之前，将剩下的仪轨念完。这样在一座里，就要念完一遍仪轨。如果早晚各一座，一天就要念两遍。修其余的加行时，仪轨的念诵可依此类推。念诵仪轨时，最好念汉文音译，同时也要知道颂词的意义。所以在念诵前，首先应该明白仪轨的意译，对仪轨的内容了如指掌后，再配合内容一边观想一边念颂，这样才是比较好的方法。