

菩提心

為了利他而追求無上正等正覺的心，首先要具足大悲心。具足大悲心，才能生起強烈的希求，這種自然流露為了利益其他一切眾生而達到圓滿覺悟的希求，就是菩提心。

父親會因為孩子們受苦而感受到某種責任，但他會發現，要為孩子承擔痛苦是很困難的，所以為了解除孩子們的痛苦與煩惱，父親就會拼命的工作，希望賺到更多的錢，總覺得需要更多的錢，才能減輕他們的痛苦。同樣的，菩薩之道，要替眾生承擔痛苦是極端困難的，因此，為了解除所有眾生的苦，菩薩所思惟的是一定要成佛。

我們所應該生起、長養的，就是這份殊勝的菩薩心腸 --- 菩提心。但若沒有訓練自己的心，菩提心就不可能自然生起。雖然，有些人人由於過去多生多世以來所累積善業的結果，可以相當容易的就生起菩提心；一般而言，我們都需要嚴格的訓練自己的意念，才能夠長養菩提心。

對於覺悟的眾生而言，最殊勝、無上的心就是菩提心，我們看個例子，阿底峽尊者在各方面的知識都十分淵博，他已經了悟空性，而且具足了天眼通等等的多種神通，不但精通經典和密續，同時對佛教的種種法事也十分嫻熟。雖然，阿底峽尊者具足了所有廣博的知識，他還是認為菩提心是至高無上的。他從不認為其所具足的天眼通或其他神通，有什麼了不得，不過，他卻認為菩提心是自己最至高無上的證悟。

阿底峽尊者跟隨過許多上師，而所認為參拜過最好的上師，是那位曾經教導過他有關於菩提心義理的上師。阿底峽尊者本身，也是一位非常有經驗的上師，所以，西藏人邀請到西藏來，而他也在西藏，於經典和密續兩方面大轉法輪。

阿底峽尊者在西藏時，也經常聽得人們提起他在印度的上師們。每當他聽到人們提起那位曾經教導過他有關於菩提心義理的上師 - 色林巴，總是會邊哭泣、會頂禮；而在聽到他上師名字的時候，就不會這樣。所以西藏人就問阿底峽尊者，為什麼會對色林巴特別的尊敬、虔誠，他的解釋是，所有的上師都對他很好，而其中最為殊勝、慈悲的一位就是色林巴，因為這位尊貴的上師教授了菩提心。阿底峽尊者從其他的上師那兒，得到了許多其他的義理和各種密續的灌頂，色林巴卻被阿底峽尊者認為是其中最為殊勝的一位上師。

菩提心有許多種不同的層次，不過，大致可以粗分為兩種層次：希求的菩提心和力行的菩提心。希求的菩提心是一種為了要利他而希望證得圓滿菩提的心。力行的菩提心，則不指為利他而證得圓滿菩提為滿足，且身體力行，真正的進入某些可以邁向正等正覺得特別道路。如果某個人已具足了希求的菩提心，而且也受了菩薩戒，然後開始修行各種波羅密，像布施、忍辱、持戒、精進、禪定、智慧等。那麼這位行者就同時具足了希求的菩提心和力行的菩提心。

菩提心的利益

在顯教和密續的佛教經典中，都說明了長養菩提心的利益。而這無盡的利益可約略歸納如下：

一、菩提心係邁向大乘之道的門徑。光讀一本討論大乘之道的書是不夠的，必須將菩提心身體力行才行。如果沒發菩提心，即使依照大乘經典和密續中的高深法門來修行，還是不能成為真正的大乘修行者。

二、一個發了菩提心的人，就是諸佛的子女，亦即成為諸佛的眷屬之一。一個人一旦由於修習菩提心的緣故，而成為諸佛的眷屬，就會很快成佛，所以這是極大的利益。

三、可以超過修行小乘而覺悟之聖者的成就。修習小乘的行者，像是阿羅漢等，是悟境極高的聖者，因為他們的心已經完全沒有污染，和一般的凡夫比較起來，其悟境是很高的。但阿羅漢以及其他修習小乘而成就的行者，由於並沒有具足菩提心的緣故，所以如果一個人具足了殊勝的菩提心，成就就會

超越他們。

四、人若具足了菩提心，就會成為其他眾生尊敬和供養的對象。一個人不論其外表如何、社會地位高或低，只要為了利他而求證菩提心，就 值得人、梵天和帝釋天等天神尊敬。

五、具足菩提心成就資糧田速度快，而此福、慧二資糧可以讓一個人成佛。成就福德資糧，可以成就佛陀的莊嚴寶相，而成就智慧資糧，可以證得佛陀的智慧。

六、可以清淨過去世所造作的極大惡業，菩提心的威力可以清淨惡業。

七、一個人發願脫離生死輪迴的痛苦，並且希望為他人解除痛苦，菩提心就會讓他滿願。由於菩提心的威力，修習菩提心的人本身和其他的所有眾生，都可以達到清淨的極樂境界。

八、所有其他的眾生，像是鬼神和四大 -地、水、火、風，都無法傷害具足菩提心的人。只要具足菩提心，就可以脫離恐懼。

九、可以很快圓滿大乘的五道和菩提的十地。為了成佛，菩薩必須要依次圓滿此五道和十地。

十、具足菩提心的人，能夠在很短的時間內成佛。。因此，我們應該將全副精神引導向修習菩提心，以便能夠速證佛果。

如果不斷的思惟這十種利益，這樣的修行便稱為「觀」的禪修。藉由禪修「觀」可以讓我們發心修習菩提心，且能瞭解修習菩提心所能得到的利益。

如何修習菩提心

修菩提心的方法有三種：第一事透過六種因 緣的力量，第二是藉由自他交換及平等心的力量，第三是經由四種因 緣的力量。之所以會有前兩種方法，是因為釋迦牟尼佛在修行菩提心方面，傳下兩種不同的教法傳承。第一個傳承來自釋迦牟尼佛傳給彌勒菩薩的法門，彌勒菩薩又傳給無著大師，而無著又將此承傳給世親大師，然後由世親大師一直接著傳下來，從沒有中斷過。第二種法門，是由釋迦牟尼佛向文殊師利菩薩講授，然後文殊師利菩薩傳給寂天大師，從寂天大師開始傳下來，傳給許多的上師。

第一個傳承是藉由六種因 緣的力量來修習菩提心，較第二種自他交換的法門容易；第二種法門比較深奧微妙。一般用來修習菩提心的法門，就是藉由六種因 緣的力量來修行。此六因 緣如下：第一種是要了知一切眾生都會是我們的母親；第二個因 緣是思惟所有曾為我們母親之眾生的恩惠；第三是希望回報這些曾為吾母之眾生恩惠；第四是修習、生起無 緣大慈的心；第五是修習同體大悲的心；第六是清淨的發心。修觀這種因 緣所獲得的果報，就是一個人會因此而具菩提心。

四種因 緣

另一種修行菩提心，或說是希求證得正等正覺心的方法，就是透過四種因 緣的力量。第一種因 緣，就是要了知並時時憶念成佛的利益及佛陀的力量。如果了知佛陀的種種殊勝之處，同時也徹底明白成佛的力量和利益，自然就會生起一種強烈的希求，希望本身也能成佛。我們應當如是思惟：「如果我自己也能成佛，那該多好阿！」

修習菩提心的第二個因 緣，是由大乘佛法的滅亡將不是我們所能承受的這一點衍生出來。菩薩等悟境很高的眾生，才能具足大乘修行者的心和行為。

第三種因 緣是，要常常記著，如果不成佛的話，將會有許許多多眾生受盡無盡無邊的苦難，為此我們應該發願成佛。如果具足了第三種因 緣，事實上就是具足了菩提心。

第四種因 緣是，應把握機會，趁著有大乘上師和大乘佛法的時候，發大願一定要成佛。

斷疑

有的時候，有人會生起不好的疑慮，像：我並不能瞭解諸佛是否存在，又怎能成佛呢？此時就應該研讀經典，並且以理智來判斷，好好思惟諸佛存在的理由。有時又覺得佛陀離我們好遠，覺得佛陀的心是如此的完美，而凡夫是如此的 污濁，因而沮喪。

一點也不用沮喪，如果能夠勇猛精進樂於修行佛法，就一定可以成佛；因為我們有機會修習所有可以證得正等正覺的法門，因為我們已經遇見難得的佛法明師，也得到了殊勝的佛法。惡業的力量是無常

的，很快會轉變，只要大家精進努力不已，所有的因緣都會轉變的。佛陀曾說，所有的眾生都終將成佛。意思就是說，一切眾生，包括昆蟲在內，本身就具足佛性。

我們常面臨兩種無明，一種是阻礙解脫的無明，另一種是阻礙般若智慧的無明。阻礙解脫的無明，包括所有不好的心態，像是瞋恨心、貪心、傲慢心、嫉妒心等等；阻礙般若智慧的無明，則是這些污染心的果報。我們的心被這兩種無明所籠罩，就像是清靜、晴朗的天空被烏雲籠罩著一般。以大乘佛法來鍛鍊自己，依大乘法門而修行，就能清除這兩種無明。

只要我們瞭解這兩種無明是無常、變動不拘而不能永久存在的，就可以知道無論何人都可完全去除這兩種無明。也可以仔細思惟有許多藥方，可以減輕這兩種無明所帶來的症狀，只要不斷服藥，無明的力量就會變得愈來愈薄弱，到最後終有完全消滅的時候。基於上述的種種理由，實在沒有道理懷疑諸佛的存在，也不應該懷疑自己是否可以乘佛的。



發菩提心心要

此心要失傳已千餘年。

學佛的根本要義，即是發大菩提心。為何要發菩提心：

因為眾生心即是生滅心，佛心即是不生不滅心。何謂生

滅心？由六根攀緣六塵。以何為緣？由意識而起種種妄念，

愛者取之，不愛者捨之，不愛不惡者分別之，此即是生滅

心。若對六塵不生其心，心不動，不為六塵所轉，

即開始發菩提心。

我心本來是無煩惱，但對境時，一切事事物物現前時，

有愛惡分別取捨，則有煩惱。若無愛惡分別取捨，則無煩惱。

無愛惡取捨，則無貪瞋癡慢妒，一切皆消滅。所以發起菩提心，

即是將凡夫心改造，由修心養性，而至明心見性成佛。

若能改造人心，即是將生滅心轉為不生不滅菩提心，則不必修持，

因為能夠改造，便是佛了。但生滅心不是一日能夠改造得了的。

若能控制生滅心，即是將所有所愛的物件不取，不愛者不捨：

愛惡取捨，不要分別，心要平等。久而久之，使成習慣。

所以將愛惡取捨心平等，便是入門的途徑。

如何將愛惡取捨心平等？若能將我相、我見看破，則無愛惡取捨

分別，平等而住，不起生滅心。因有我相，則有貪瞋癡慢妒、

勝負得失、妄想妄念、種種是非恩怨、種種生滅。有過去心亦落

生滅，有未來心亦落生滅，有現在心亦落生滅。所以要將三際看破：

過去事不要想，不要回憶，而觀其空，過去心便斷絕，第八識阿賴耶識清淨。未來心，未來勿願勿求，未來心便斷絕，第七識末那識清淨。現在心，現在但知無著，無取捨分別，知而不隨，亦不隨環境去，心不動，如如不動，猶如視而不見、聽而不聞、食而不知其味，則是知而不著，即於境無心、於事無心、於法無心，如是生滅心一撇除，第六識意識清淨。第六、七、八識清淨，一切一切皆清淨，菩提心便發起。所以菩提心起，生滅心滅；生滅心起，菩提心滅。

金剛經云：【應無所住，而生其心】，此即是發菩提心。

我們六根對六塵不動，不住色生心，六根對六塵絕緣，久而久之，心不動，如是生其心，此即是【前念不生】；而思惟以種種方法普度眾生，即是【後念不滅】。不生不滅，故謂之菩提心。

是故，能將凡夫之生滅心，改造為不生不滅之菩提心，即是【發】；不能改造，仍然是眾生。

而發菩提心之後，進一步要修菩提心。自己時常要觀照，糾察自心是否落生滅，是否落二邊。若起妄念，則發光覺照，將妄念扭轉。然後觀照自性。無論行住坐臥皆如此，久而久之，使成習慣，菩提心便發起。再進一步，則是證菩提心。所以初期是【發】，熟後便是【修】，修至時機成熟，便是【證】。

隆唐瓦菩提心修持八法

多识 编译

- 一、爱敬一切众生如珍宝；
- 二、谦虚和顺恭敬诸众生；
- 三、烦恼一露苗头就拔除；
- 四、对待恶深苦重更慈悲；
- 五、自己吃亏便宜让给人；
- 六、恩遭仇报视为修忍缘；
- 七、苦难自受快乐给“母亲”；
- 八、八病不染破除实执妄。

(八病：得与失；荣与辱；称与毁；乐与苦。)

《隆唐瓦菩提心修持八法》简解

隆唐瓦多杰森盖(公元1054—1123)是噶当格西布多瓦的弟子，精通三藏，一生主修噶当派密传菩提心修持法，成就高深，被后人视为菩提道修证典范。他将修行原则归纳为八条，写成了偈颂，就是这著名的“隆唐瓦菩提心修持八法”。原文八法共有八颂，六十四句。我又将八颂的要点，归结成了八句话。现依次简介如下：

一、爱敬一切众生如珍宝

意思是说，要想成佛，首先必须从思想深入，热爱众生，敬重众生，要把一切众生看成最珍贵的如意宝。为什么要视众生为如意宝呢？因为众生是自己成佛的唯一条件，这是因为，成佛首先要发利众菩提心，没有利众心、菩提心的种子就像缺乏必须的湿度和温度一样不能发芽；其次，一切成佛的善行要靠众生完成；第三，成佛后，可以称其为佛的主要原因是利乐众生，如果放弃众生，就和自求解脱的小乘罗汉无异，就不能称其为佛了。因此，修佛道，自始至终要把众生放在第一位，把众生看成修福成佛的主要条件。

二、谦虚和顺恭敬诸众生

意思是说，修行在任何情况下都要尊敬别人，要把众生看作父老师长、兄弟姐妹，要始终把自己的地位放在别人的最下边，要把自己看作最无知，德性最差，看别人的优点，学别人的长处；要把谦虚和尊敬别人，待人和顺，盾作菩萨的美德；把骄傲自满，妄自尊大，视自己聪明、别人愚笨，瞧不起别人，认为自己一切都好，别人一无是处的看法，看作是自己愚蠢和思想素质低下的表现。

三、烦恼一露苗头就拔除

意思是说，修行的人就像防止贼寇入侵，毒蛇入屋那样，时时刻刻观察自己的思想意识，是否产生贪、嗔、痴、慢、疑、邪见等烦恼恶毒，如果烦恼一露苗头，就要像灭火和治病那样，一发现就要扑灭、医治，绝不能让它蔓延和发展。因为烦恼是人们的最大的敌人和致命的巨毒，彻底战胜烦恼就是阿罗汉，就是解脱境界。

四、对待恶深苦重更慈悲

意思是说，以慈心热爱众生，以悲心同情受苦的众生，是大乘佛教的根本，但罪恶深重，苦难深重的众生更需要人们的怜悯同情和支持帮助，修行人就应该更加关注那些罪恶深重，下堕恶趣，苦难深重，生活艰难的众生，应更加热爱同情，竭尽全力给予支持和帮助，实现解救众生苦难的菩萨誓愿，并把这种行为看成最好的修善积福的方法。

五、自己吃亏便宜让给人

意思是说，慈悲利众是菩萨行的根本，因此，要培养慈悲宽容心、忍让心，别人无论怎样对待自己，如无端找麻烦、造谣诬蔑、欺压侮辱、打骂陷害等等，都视为对方的无明烦恼所致，更应可怜和同情，受烦恼毒害，失去良知的对方，就像忍受精神患者的行为那样，不计较，不生气，不记仇恨，不进行报复。把取胜、得利、占便宜看作是灾祸的根源，把失利、吃亏看做是免灾消祸；把一切利益，幸福快乐，便宜让给别人，心安理得地承担别人的困难。吃亏、吃苦。

六、恩遭仇报视为修忍缘

意思是说，忍辱、忍苦、坚忍不拔是伟人和勇士的庄严品德，行慈行善，帮助别人，拯救别人，别人不但不领情，知恩不报，反而为敌、恩将仇报，这种情况，并不少见。修行人遇到这种情况，不但不应灰心丧气，反而更应该感激对方为自己提供了修忍德的有利条件。阿谀奉承，一切顺心的环境中修不成忍德，别人为你提供修忍德，做伟人、勇士菩萨的条件，难道不应该感激吗？

七、苦难自受快乐给“母亲”

意思是说，修行人应该像孝子对待慈母那样对待众生。建立“众生是母”和“众生如母”的思想，思母恩以报母恩的思想发慈悲利众心是生起菩提心的必需条件。母爱是最无私、最伟大的爱。众生轮回，无始无终，每一生都有父母，因此，在众生相互之间，有可能构成不止一次的母子关系；其次，人类的生存、生活环境条件，如衣食住房、医药卫生、知识教育、交通道路、生活用品、安全保卫等物质条件都是众生创造，众生提供的，因此，每个人的生存直接和间接地与众生有关系，因此，一切众生，恩同父母。修菩提心的人，就应该把快乐和幸福，奉献给如母众生，众生的苦难自己承受。

八、八病不染破除实执妄

意思是说，修慈悲利众菩提心，恰恰不能离开破除实执妄心的见空智慧正见。如修上述菩提心，首先必须要远离“世俗八病”，“八病”是世俗之人所患的八种致命的思想病症。即喜欢的东西得到就高兴；失去就不高兴，获得光荣就高兴，受到耻辱就不高兴；听到别人说自己的好话就高兴，听到别人说自己的坏话就不高兴；逢到称心如意的事就高兴，遇到不如意的事感到苦闷不高兴。这种思想情绪，都是无明虚妄心理的表现，实现上得与失、荣与辱，称与毁，乐与苦等用智慧观照，都如梦如幻，患得患失等毫无意义，修菩提心的人，应对得失、苦乐等等量齐观，摆脱世俗虚妄心的控制摆布，修菩提要远离追名逐利的贪心虚荣和得到成就高兴，受到挫折灰心丧气等思想执著。

上述八法，其中前七法，是修大悲心法，后一法是修性空智慧法；前七法是广行般若，后一法是深见般若；前七法是修方便行的基础，后一法是修解脱智慧。佛说八万四千法，归结到一起就是方便智慧二法。将方便智慧二法的修行原理归结为八法，这就是隆唐瓦修行八法的非同一般的绝妙之处。若能在此“八法”中受到一些教益，就不算妄转善界、虚度人生了。

（作者简介

多识·洛桑图丹琼排，又名多识·东舟宁洛，甘肃省天祝藏族自治县朵什寺等六世寺主活佛。现为西北民族学院藏语言文学系教授，兼任中国藏语系高级佛学院研究员、中国藏学研究中心干事会干事等职，系雪域当代著名学者。）

觀修菩提心

朗欽加布仁波切

參、觀修菩提心

菩提心可分世俗及勝義二項，勝義菩薩心於大手印正行中另行闡述。於此講述世俗菩提心之觀修。

一、發心之體性、分別、方式

<一>體性

發菩提心具兩項體性，彌勒云：[所謂發心為利他，希願圓滿正菩提。]第一項指思惟欲使一切眾生遠離苦因與苦果，以悲心緣取眾生；第二項是指思惟欲圓滿佛果，以智慧緣取圓滿菩提。二者皆不應離。

(二)分別

依發心力有三種分別。就第一項以悲心緣取眾生而言，並無分別；就第二項而言，則有所別：一、思惟自己先成就佛果，如國王般發心：雖名為大願發心，實則心力最小。二、希願自己與眾生同成佛果，如舟子般發心：雖名為正智發心，其心力中等，如至尊慈氏。三、思惟一切眾生先成佛果，如牧童般發心；名為無比發心，其心力至大，如至尊文殊。

就地道而論，有四分別：一、資糧與加行道乃[信受發心]，此時心續中足以生起具性相之世俗菩提心，但勝義菩提心則僅聞其總義，並未證悟，故名[信受發心]。二、自初地至七地乃[增上意樂發心]於禪定中停止煩惱意識，於後得位中雖有微細我執，但不成障礙，故名一增上意樂發心。三、三清淨地乃[異熟發心]，於昔資糧道、加行道時，所發祈願即將實現，如同莊稼將熟，是成就廣大利他之時機，故名[異熟發心]。四、佛地乃[斷障發心]，其已淨二障及習氣，此刻不唯已滿往昔所發世俗菩提願：[直至得證菩提為止。]且使所證勝義菩提不損反增，並使其他眾生開始發起無量菩提心，故名之。

世俗菩提心於資糧道、加行道中清淨得生，而勝義菩提心於資糧道中為聽聞；於加行道中為體會；於見道中為證悟；於修道中為現前。所謂[三清淨地]指八、九、十等三地。因八地以上即不退轉，故名。

(三)方式

世俗菩提心發心方式有願心及行心二種。(入菩薩行論)云：[如人盡了知，欲行正行別，如是智者知，二心次第別。]立誓證果，名為願菩提心：思惟欲證彼因，或思欲行六波羅蜜，而願力行，此時為行是因而立誓，故名行菩提心。如是發願菩提心與發行菩提心，即是世俗菩提心。如是發心後，在資糧道及加行道中長期修習，最終於見道位時對萬法實相，離戲本智空性如實證悟，此即勝義菩提心。

二、生菩提心之因

生起勝義菩提心之因，即[親近證遍智，善集福智眾，於法無分別，最上真智生。] [上師聖正]指於外在上師，視同圓滿佛陀，而令師喜悅，不使厭煩。依彼後圓滿受持內在上師，即悲智二者。[觀修聖正]為積聚廣大福德與智慧資糧。[證悟聖正]係以此觀修力，最後現前證悟見道位之空性智慧。須依性相熟習力而出生。

世俗菩提心之出生須依儀軌，此中又分中觀與唯識二軌，或稱[深見]及[廣行]二軌。吾人可依吉天宋恭的(發心廣軌)而求受。為使所發菩提心不損且增，隨時可再行自受，儀軌如(達瑪基諦口傳)，或止貢法王慶列倫珠之(獅語)。

三、菩提心之觀修:前行、正行、結行

菩提心之觀修可分前行法、正行立誓、結行修自他喜樂三項。

首先前行法：視上師為佛，觀想資糧田，以七支供養廣積資糧，修四無量心：基於此，再依寂天意，捨三執受；斷除三執受之根本即我執，此亦是修施身法之目的。

吉天宋恭所著之(乞士積資法)亦是以阿底峽尊者<<菩提道燈>>之修心軌則為基礎。此處所述教法亦為修心。清楚念誦[直至得證菩提要..]而行具四特點之皈依。

其次正行:誦[譬如往昔諸如來，得生利眾菩提心]之誦文，此係依佛及佛子往昔如是發願而發殊勝願菩提心：後[勤習菩提薩埵行，依彼次第如是齊]二句係指發行菩提心，開示學習之對象：[但為利益眾生故，得生利他菩提心]二句，係我亦隨彼而學，發起殊勝願行菩提心，同時亦盡力使心契合所學之要項三戒、修習六度因：在證得勝義法性後仍學習使其增廣。如此思惟後念誦三次，最後諸佛菩薩言：[行此方便。]已云：[吾願。]同時心中確知已獲戒體，獲得戒體之時是三覆誦之最後覆誦。

結行則修自他歡喜。誦[此時我壽...]句，此已發心之時，在我壽尚存之際，已具大利而能生果，彼具暇滿人身已得;非因過失而得，乃行善而得。自今日起，吾乃佛陀心意所生之菩薩種性，且是一切佛陀身之嫡嗣，語之司庫，意之密持，及怙佑其餘所化眾生事業之子。現時我亦以血肉軀，盡一切能，唯行作隨順大乘種性之利他事業，漸於一切學處中均能無過，且成純具功德之大德種姓，於中無有思惟自利之邪念，也不為過失及重墮而成紛亂，當如是行。

吾等能如是生珍貴菩提心，猶如盲者拾寶般，是思使已生喜。吾於發心時，於今時在圓滿佛陀及諸菩薩眾等一切救度者面前使無量眾生最終證得善逝佛性，以及在未獲彼果間，吾已喚彼等於究竟無上安樂中作為貴客。吾發成就如此利樂有情之願行菩提心，祈願天與非天等一切六道眾生因我之發心極為歡欣喜悅。山上、樹木、林中安住之等神祇，直至密嚴天間，一一傳告：[某處某人發願欲安置吾等獲致暫時及究竟安樂。]心觀聞彼言：[心願歡喜！]此後若現退心或近重墮時，則為現慚之所依。

摘錄自<大手印五支前行指導了義成就乘> (朗欽加布仁波切著)