复习《大圆满前行》四无量心

**一．舍无量心**

如果首先没有修成舍心，那么慈心与悲心就会偏堕一方，而达不到完全清净，所以最先要从舍心开始修。

1. 观亲人：

而如今被当作亲友的这些人，在以往的生生世世中，有许多也曾经成为自己的仇人而加害过自己。对于亲人来讲的话，要反过来想。因为现在我对于亲人是过度的贪爱了，过度贪爱之后，他对我做的很多的伤害这方面我们有可能忽略了，所以也把这个关系链拉长，今生当中的父母、亲友，其实在过去生当中他也曾经转生过我的怨敌，也伤害过我，像这样现在转生为我的亲友。

1. 观怨敌：

这些怨敌这一世是怨敌，但是前一世、生生世世当中也曾经无数次做过我的亲友的，以前我们关系是很好很好的，所以就把这个多观想多观想之后，对怨敌的恨，嗔恨就逐渐逐渐弱了。

公案：

嘎达雅那尊者的公案“口食父肉打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有”

标准——对于亲人、对于怨敌，我基本上可以平等对待，应该可以达到这样最低标准。

**二．慈无量心**

我们在今生当中我也要想方设法让众生快乐，在我的来世我还要继续做这个事情，生生世世都要做这个事情。希望追求幸福快乐的众生都能各随所愿各得其乐，具有获得幸福的近因（行十善业）。

座上的时候也可以修慈心，愿一切众生都能够得到快乐。然后下座之后，愿这个跑出租车的人都能够赚很多钱，愿卖菜的人都能够卖好价钱，愿所有的人都能够各随他的愿望得到这些快乐。

标准——像父母养育小孩一样来修。绝大多数的父母对于小孩养育的时候都是以慈心来面对的，对他非常的好，然后通过慈心来养育这个孩子。所以，我们对所有的众生，也要生起这种心。

三、**修悲无量心；**

首先要深信因果，现在造因的时候我们就要由因而推果，他造了这个因以后也应该有这样的过失，两方面都观想之后，对正在受苦众生生起悲心，正在造苦因的众生也生起悲心。

观修时缘任意一个很苦的众生，然后圆着他观，我应该对他观修，愿他离苦，愿他离开这样一种痛苦，让他离开这个苦因反反复复地观，观完之后有了感觉之后，就扩大范围，或者换一个众生或者把这个范围扩大，两个众生一起观修，三个众生一起观修，逐渐逐渐的扩大范围一起观修，在每一次观修的时候一定要生起感觉，生起感觉之后在扩大范围。到了最后对一切众生普遍观修。

慈诚罗珠堪布有一次在放生的时候，或者讲课的时候也是流泪，原因就是他就说这些牦牛没有人替它们发言，

修行人要断除嫉妒心，有嫉妒心就生不起喜无量心

**四．喜无量心：**

所谓的修喜无量要如同骆驼找回丢失的幼崽一样，母骆驼比其他众生更加慈爱它的孩子，如果它的骆驼崽丢失了，那么它会非常非常忧伤，假如失而复得，它会产生出乎意外的喜悦之情。我们要像这样来修喜心。

公案：母女被水冲走，最后一瞬间都生起愿对方得救的心

总结：

**四无量心是自相续生起真实菩提心正确无误的因。**

如果四无量心展开来讲就是四无量心，如果归纳起来就是心地善良，无论如何就是对整个众生都是心地善良，不是有简择的。归纳起来就是心地善良，**因为心地善良也可以作为菩提心的所依，身所依是暇满人身，心所依就是善业的善心。**

发殊胜菩提心

前面四无量心的教授已经学完了，不单单要学，还要修，真实要去生起慈悲喜舍那种状态，要让我们心安住在这种状态当中，然后再生起菩提心。

有的时候我们说为什么我修的法不得力？为什么我发了菩提心没办法调伏？为什么我的自私自利心还那么严重？其实就是没有生起这里面所讲的状态。这个状态不是让我们学了就可以的，这个状态是要生起来的，就是我的心要变成这种状态。要变成这种状态就必须要通过方方面面的努力，不断的观修不断的发愿、回向，乃至于我们修上师瑜珈的时候，我祈祷上师、我呼唤上师的时候，我祈祷诸佛的时候也是加持我生起很清净的、像纯金一样真实的大乘的菩提心。

在这个基础上，如果我们一旦内心当中生起这种觉受，一旦生起这种感觉，找到状态之后，我们的心中就是没有自我的位置的，自私自利心的位置就没有了，已经被菩提心替代了，以前是它来当国王，现在被推翻了，推翻之后把它流放到别的地方去，然后在我的心中就是菩提心在当国王。如果我的心中菩提心在当国王，那所有的这些都是围绕菩提心，都是真实的为了利益众生而奋发的。我们修行安住这种状态之后一定是没有粗大的烦恼的，没有我们现在担忧的事情，根本找不到。所以我们要认真去修，当然不容易，但是只要我们认真对待的话一定可以在心中生起来的。

一个方面来讲世俗谛的心是有为法，你给它什么因缘它就朝什么方面去发展。所以说如果给它菩提心的因缘，它逐渐逐渐就会朝菩提心生起的方面去发展，世俗谛的缘起就是这样的。如果是胜义谛的缘起，我们的如来藏、佛性上面就有这个，在佛性上自带了真实的无伪的最殊胜菩提心的功能。所以说我现在修菩提心，我通过分别心去修菩提心其实也是和内在的最圆满的觉悟心菩提心相应的。所以说从两个侧面来分析观察的时候，只要我们愿意修一定修得成，最究竟修得成的根据就是我们佛性当中有这个成份，佛性当中除了智慧除了这些能力之外还有一个成分就叫大悲，大悲其实就是菩提心。

丁二（发殊胜菩提心）分二：一、发心之分类；二、正式发心。

戊一、发心之分类：

发菩提心有很多阶段。知道这个之后有什么必要？对照当前我走到什么位置了，就相当于这是个地图一样，首先给你一个地图，指点出来一、二、三、四、五，然后最终的目的地要经过什么什么

### 从心力的角度来分，有如国王之发心、如舟子之发心、如牧童之发心三种。

三种都是真正的菩提心。我们不要认为是不是国王的发心就是自私自利？这个不是，国王的发心也是菩提心，只不过这个菩提心的心力较弱而已，心力较弱不能把它打到自私自利心当中去。心力较弱也是一个心力较弱的菩提心，它是真实的菩提心。

1. 国王的发心。（广大欲乐之发心，这种发心者的心力属于下等）

国王们首先要摧伏一切敌方，得到自方的拥戴，先自己登上王位，再维护属下臣民。我要给人们做事情，我要让我的臣民过得好，首先我要大权在手，自己首先得到绝对权利，有了绝对权之后我就可以用这个权利去帮助手下的人，这就国王自己的事业。同样，希求自己首先获得佛果，之后再将一切众生安置于佛地，这种发心就称为如国王之发心。

《广论》当中用一个例子来讲发菩提心。比如一家人都很饥饿，但是只有一碗饭，只够一个人吃的量，但是有一对夫妻然后还有好几个小孩。就这一碗饭怎么办？怎么分？如果把这一碗饭这一个人的量平均分下去，大家都是差不多要饿死，因为本来只有一个人的量，你再把一个人的量分成若干份，那每个人吃一点点。看起来好像是平等的，但是最终大家都活不成。

这个时候这个父亲他就很勇悍的、很勇敢的他一个人把饭吃完，他把饭吃完之后马上出去找吃的。所以说你看他是不是很自私？他是把一家人的饭一个人吃了，看起来好像是很自私，但是他的动机是什么？他的动机是我吃饱了，因为我是一家之主而且最有力量的一个，如果我吃饱了我就去给其他的家人找东西吃，就有很大的成功率，找到更多之后大家都能够养活。

### 如舟子一样的发心。（殊胜智慧之发心，这种发心者的心力属于中等，就像至尊弥勒菩萨的发心）

### 所谓的舟子，也就是船夫，他们的愿望是自己与所有的船客同时趋向江河彼岸。希求自己与一切众生一同获得佛果，这种发心就叫做如舟子之发心。同样的道理，我发心，我和一切众生同时成佛、一起成佛。像这样就没有先后的，没有先后我和一切众生一起成佛，他就发了这样的心。那发了这样心就犹如舟子一样发心，这是第二种。当然这个发心心力要强大一些，他没有说我先成佛，然后再来帮助众生，他在发心的时候就说我和众生一起成佛，就是没有先后一起成佛是这种情况。

### 希求自己与一切众生一同获得佛果，这种发心就叫做如舟子之发心。

同样的道理，我发心，我和一切众生同时成佛、一起成佛。像这样就没有先后的，没有先后我和一切众生一起成佛，他就发了这样的心。那发了这样心就犹如舟子一样发心，这是第二种。当然这个发心心力要强大一些，他没有说我先成佛，然后再来帮助众生，他在发心的时候就说我和众生一起成佛，就是没有先后一起成佛是这种情况。

3.如牧童一样的发心（无与伦比之发心，怀有这种发心的人具有非凡巨大的心力，就像至尊文殊菩萨的发心那样，还有我们比较熟知的地藏菩萨，他的心力也是这样的，“众生度尽，方证菩提。”像这样的心就是很强大）

### 牧童们为了使牛羊先吃草喝水，免遭豺狼等猛兽的侵害而将它们赶在前面，自己随后而行。如果牧童走在羊群的前面，羊走丢了看不到，狼把最后的羊调走了也看不到，也没办法发现问题，这样就有可能让牛羊受损失。但是如果他走在最后驱赶羊群走，可以看到羊行走的方向、方式，有没有走丢，有没有受伤，有没有豺狼等等，这方面很多很多的情况都看得到。所以，跟随羊群而行走在后面，羊群走在前面，他自己随后而行这就是牧童。

### 同样，希求先将三界一切众生安置于圆满正等觉的果位以后，自己再成佛（这种发心称为如牧童之发心）。

像这样的话我们可以选择，跟随自己的情况做选择，也许这个对自己来讲是最快的，对我当前来讲应该是最好、最适合的，因为我能发起来，很相应。我发国王的发心，特别能相应，每天为了这个目标真实的精进，这个就是对的。这三种发心，在《三戒论》和上师讲记当中都讲过。

因为发心强弱的关系，如果是国王的发心，他的心力弱，所以，他成佛的时间是三十三个无数劫，需要三十三个无数劫成佛；然后舟子的发心，他心力中等，成佛的速度就提前了，七个无数劫就成佛了；然后文殊菩萨的无与伦比牧童的发心，他心力最强大，所以，三个无数劫可以成佛。

看起来的话，牧童的发心是不现实的发心。你怎么可能所有众生成佛了，你才成佛？对不对，好像不现实。但是真正来讲的话，如果从不现实的侧面来讲，三个都不现实，三种情况都不可能出现的。

为什么不可能出现？我先成佛再度尽众生难道不行吗？佛经当中讲众生度不尽的，如果众生度不尽，你当初发的这个愿也是没办法落实的，因为众生永远度不尽。但是这个时候并不是考虑众生是不是度得尽，你这个愿到底现不现实等等，是说你的心力越强大，你修的菩萨道就越快。越是不考虑自己的，越是把众生放在最首位的，越是心力强大的，在修道的时候障碍消的越快，他的福德积累得越迅速、越迅猛。所以，这三种发心在时间上面也是有一定的差距的。

还有一种情况，不管国王发心也好，还是舟子发心也好，其实从最初的阶段是这样的，会不会我现在发国王的心，我修了三无数劫还是这个心没变化？我都修一个无数劫了，我都登初地了，我的心还是国王的发心吗？刚开始的时候是这样的，但是当你随着菩提心的深入，你的心就会自动调整，你的心就会变得越来越殊胜。因为随着你的菩提心的修行，你对菩提心的理解，你的障碍也清净了，心力也提升了，以前发不起的牧童的心可以发起来了。因为我们的心会变，我刚开始起步的时候可能走的很慢，我的汽车启动了，启动的时候可能是五公里、十公里的时速，但是是永远这个速度吗？可以提速的，提速之后，后面的速度就越来越快了。

在刚开始的时候可能很费劲，一百个劫积累的善根，后来的时候一个刹那就圆满了。这个速度越来越迅速的，所以，没有一个菩萨是真正经过三个无数劫成佛的，但是他如果要示现是他的示现。但真正来讲，不可能，因为算时间的时候是按照他起步的速度算的，起步当然慢。

比如说，我们现在开始修发菩提心，这个时候很多障碍，三天两头就生起自私自利的心，又开始怎么样，要不然就修一段时间，又需要忏悔一个什么罪业，又把你的时间花在忏罪上面去了，这个时候你就没有大的进步。但是随着你往后修，你自己的障碍越来越少，需要忏悔的东西越来越少，这个时候你所有的力量全部用在前进的方向，你“修车”这方面的时间越来越少了，你的车的性能越来越好了，不需要再停止下来了，就一直往前走，所以，这个时候速度就越来越快。

刚开始的时候我们要找到一个趋入点，否则，低的发心不愿意，不想发，这个太低了，高的发心又发不起来，这个时候就在门口观望浪费了时间。所以，我能够找到适合的，我就马上进入开始修，不管是国王心也好，什么心也好都可以，只要修下去逐渐就会转变，心力就会转变的。这是心力强弱的侧面讲的。

### 从地道的角度来分，则有四种：胜解行发心，清净意乐发心，异熟发心，断障发心

**1胜解行发心**

资粮道、加行道是凡夫地，凡夫的资粮道，凡夫的加行道。凡夫的资粮道和加行道称为胜解行，胜解行就是在串习为了利益众生发菩提心。胜解行就是在串习为了利益众生发菩提心。这个时候就是主要是胜解，为什么叫胜解行发心？因为这个时候的发心主要是胜解，主要我是对菩提心的本身产生一个很殊胜的定解，安住在这个定解的状态去发心的，所以这个叫胜解行。胜解行简别什么？就是简别后面的，因为胜解行主要是通过胜解、通过定解来修的，因为胜义菩提心还没有现前，主要是通过胜解的方式来发心。这属于凡夫地的发心，即产生一种信解和劝勉的心：“我要利益众生、获得佛果，一定要发无上殊胜的心！”自相续中有一种强制性或勤作性的发心。

**2清净意乐发心**

一地至七地叫做清净意乐发心。这是菩萨地，一地以上是属于大乘菩萨地。大乘菩萨地一地到七地叫清净意乐。为什么叫清净意乐呢？因为到初地之后就证悟了圣地，自私自利的心没有了，所以，这个时候因为证悟了圣地的缘故，出定位有很清净的增上的世俗菩提心，入定位有胜义菩提心。所以，一地到七地的菩萨叫清净意乐，他的意乐非常的清净，因为没有凡夫人的这些粗重的烦恼、障碍了，没有很粗重的我爱执障碍了，所以他叫清净意乐。他的心很清净，他因为有证悟法义智慧的缘故，而且他的菩提心本身也非常清净。所以，叫清净意乐发心。

**三．异熟发心：**

三清净地（八地至十地）叫做异熟发心。学过《俱舍论》的人都知道，所谓的异熟，就是不管你愿不愿意，都会自然成熟。比如，你堕地狱的异熟果，就算不愿意接受，也肯定要堕；或者杀生的话，短命多病的果报，你愿意也好、不愿意也好，都会自然而然成熟。同样，到了清净三地时，利益众生的发心就像河水往下流一样，无勤中会任运产生，不需要别人劝勉，也用不着自己时时提醒。三清净地的清净和清净意乐的清净都是清净，有差别吗？有差别。一到七地的清净意乐，主要是远离凡夫，远离了我爱执，从这个侧面来讲，叫做清净意乐；而三清净地的意乐，他没有烦恼障，烦恼障断尽了，这个叫清净地，完全没有烦恼障了。三清净地从七地末尾，从七地的最后一刹那，这个时候所有烦恼障的种子断尽了，八地开始就没有烦恼障种子了，现行也不现行了，种子也灭尽了，所以很清净，这就是三清净地。相续当中只剩所知障，但是让他不清净的主要是烦恼障的种子，所以，八九十是属于三清净地。到了三清净地之后，他相续当中的菩提心不需要勤作，完全不勤作也可以成佛。

《入中论》的注释当中也讲过：如果造了一艘很大的海船，以前的造船厂和现在不一样，以前造船厂可能需要从陆地、河道慢慢拖到大海，然后在这之前的速度很慢很慢，船在陆地上慢慢挪，速度特别慢。但是一旦进入大海了，船的帆一挂起来之后，它借助风力而行，你不用去划，它自己无勤就走了，大概是这个比喻。

（四）断障发心

　　到了佛地时，已断除了所知障和烦恼障——按照宁玛派的观点，烦恼障早在八地就已断尽；所知障的最细微部分，则在佛地彻底根除。此时，二障都得以清净，故称为断障发心。

　　这是从地道方面来分的四种发心。此处主要指的是五道；如果是十地的话，就不包括最前面的胜解行发心。

麦彭仁波切在《中观庄严论》注释当中讲，断障和获功德和他的事业是平等的，是平齐的，如果你断完所有的障碍了，就会获得所有的证悟，断证和事业是平等的。所有的障碍断尽了，一定会证悟所有的智慧，所有的功德证悟了，他一定会做圆满的事业；如果障碍没有断尽，你的证悟不圆满，证悟不圆满，你事业不究竟。所以，这就是平等的一种状况。

### 从发心本体的侧面来分，有世俗菩提心与胜义菩提心两种。其中世俗菩提心又分为愿菩提心与行菩提心。

发誓为了利益众生而发誓成佛，发心为利他求正等菩提。这个方面就是一种愿菩提心，我愿、我想要，就是为了利益众生我发誓要成佛的心就叫愿菩提心。行菩提心是什么呢？行菩提心就是六度，布施、持戒等等六度，就是所有为了成佛的行为，所有为了成佛的所做的修行，这个方面叫做行菩提心。

### 就拿一人去拉萨来说，因为以前去朝拉萨，就是走路步行去的，现在不管坐车、坐飞机也是有欲行和正行。首先他心里怀有“我要去拉萨”的想法。首先他听说朝拉萨觉沃佛像，或者拉萨有很多很多圣地，有莲花生大士的圣地，很多圣地应该去朝拜一下，他就生起了我要去朝拜的想法。这个叫欲行，我想要去。

### 同样，最初心里怀着这样的愿望：我要令一切众生获得圆满正等觉果位，相当于“欲行”，这就叫做愿菩提心。

愿菩提心就是我现在发愿，其实我还没有真正的去利益众生，还没有这个能力，还没有获得佛果，但是我发愿为了利益一切众生，为了利益一切所有众生的缘故，我要发誓成佛。我想要为了这个目标我要成佛，这个叫欲行，这个叫做愿菩提心，主要侧重于发愿，主要是愿的成份比较重一点。要去拉萨的人，已经准备好了真正去拉萨途中所需要的口粮、驴马等以后就正式启程上路。这个人想要去拉萨就开始做准备了，做准备之后如果说走路去他要准备很多口粮，如果要骑马去或者怎么样，或者驴马拖行李等等，反正把所有的这些准备工作做好之后，开始正式朝着拉萨迈出第一步，从这儿开始就有了行菩提心了。因为我要朝这个目标前行，所以我开始走了，真实开始动身了，已经起程上路了这个叫正行，正在行进。

### 同样，为了使一切众生获得圆满正等觉果位而在实际行动中修学布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧等六度，相当于“正行”，这就叫做行菩提心。所有的这些只要以菩提心摄持，都可以成为利益众生的行菩提心。

只不过行菩提心的深度，要关系到你的愿菩提心是不是很纯，是不是很清净，你的心力大小，这个方面有差别。如果你心力很强盛、很清净，像这样你的行菩提心的力量，积累资粮的的速度那就很快了。但是这个方面不管是相似还是真实的，还是力量强、力量弱，反正都是可以算，只要你通过愿菩提心摄持都可以叫做行菩提心。

在修行过程当中也可以通过我的愿菩提心不断的清净，我发的愿菩提心越来越清净，越来越广大圆满，我的行菩提心也会越来越有力量，这就叫行菩提心。

这是属于世俗菩提心。比如说我们在资粮道、加行道为了成佛所修的所有的修法。还有在菩萨的出定位，比如初地菩萨布施度圆满了，二地菩萨持戒度圆满了，三地菩萨安忍度圆满了等等，像这样乃至于第十地智度圆满了，本来这些都是属于行菩提心的高级阶段，已经到达圆满的到彼岸的程度，所以这些都可以叫做世俗菩提心。

因为是在出定位，即便是菩萨出定位之后，他仍然有起心动念，还是在出定位的时候生起我要成佛、要利益众生这种心，只不过这里面少了实执，但是他还是会产生这种为了利益众生愿成佛的心，这个也算是世俗菩提心，也符合世俗菩提心的本体。这个里面就讲了世俗菩提心。

所以说世俗菩提心可以从资粮道一直过渡到十地末尾，都可以有世俗菩提心，因为出定位都是属于世俗菩提心的范围，这个方面就贯穿了整个菩萨道的过程，所以菩萨道的核心，行菩提心在这个侧面可以贯穿的。

胜义菩提心：

### 在资粮道、加行道中依靠这样的世俗菩提心经过长期修心的威力，最后在见道中现量证悟诸法实相真如、远离一切戏论的空性智慧实义，这就是胜义菩提心。

首先经过资粮道、加行道，依靠世俗菩提心长期修炼。世俗菩提心当中也有空性，也有空性智慧，比如说智慧度当中其实就有了三轮体空的智慧，但是因为他是以分别心来修，所以说虽然在修智慧度，但是还是属于世俗菩提心的范围当中。

但是我所观修的空性这一部分，是获得胜义菩提心的因，所以说在资粮道、加行道是不是只修福德资粮，根本不修智慧资粮？也不是。如果你在加行道的时候，如果不修持不串习空性的修法，也没有办法登地，不登地也证悟不了，现前不了胜义菩提心。所以说如果你要现前胜义菩提心的话，世俗地的修行，福德资粮还有空性的观修，智慧资粮都要同时进行。

现在如果我们没有成佛，就说明我们资粮不够，如果没登地，就说明我们登地的资粮不够，如果我们没到加行道就说明加行道的资粮不够。不够怎么办？不够就修。有一个标准，如果我们该得到的果没有得到的话，那就说明我们的资粮是欠缺的，还要积聚，到底积聚到什么程度？积聚到这个道的功德生起来为止。所以说如果你哪一天一对照法本的时候，发现好像加行道的标准，法本当中讲的标准我好像都有了，那就说明你加行道的资粮圆满了。再修下去的时候，你发现你证悟，你真的现前证悟了，就说明你见道的资粮圆满了。

通过长期修心的威力最后在见道中现量证悟诸法实相真如、远离戏论的空性智慧，这个叫做胜义菩提心。胜义菩提心的本体是什么？胜义菩提心的本体是对远离四边八戏的法界证悟的智慧，这个叫做胜义菩提心，胜义菩提心是一种智慧，这个智慧是对什么了解的智慧呢？是对远离四边八戏的法界证悟的智慧。什么时候你获得了证悟诸法实相智慧的时候，这个时候就叫做胜义菩提心，这里面没有说我要发誓成佛，我要度化众生，这个方面没有了。因为它是离戏的，离戏状态当中并没有说我要发誓成佛这种心。它是什么？就是对远离一切四边八戏的法界真实的安住，真实的现前，这个时候就叫做胜义菩提心，这方面叫胜义菩提心。

### 真正的胜义菩提心必须依靠修行力才能获得，不依赖于仪轨。初学者获得世俗菩提心需要通过仪轨，可以当我们准备好之后，在上师面前，或是自己在皈依境面前发菩提心受菩萨戒。

这个要在上师面前受，有些上师们在传菩提心、菩萨戒的时候，有些时候需要弟子修很多的忏悔，相续通过大量的忏悔清净之后，在很清净的心态当中发菩提心、得菩萨戒。因为菩提心是一个很清净的心，如果我们的心太多的污秽，也是没办法生起来的，或者很难得到真实清净圆满的菩萨戒体，所以有些时候也要求忏悔的。

还有一些要求要大量供养，摆很多非常圆满的供品。阿底峡尊者当年传菩萨戒的时候，也要求他的弟子摆设最圆满的供品。他的弟子显现上摆了好几次。摆第一次的时候，他们觉得可以了吧，可能第一次没感觉那么重要，找一些供品觉得摆了很多，阿底峡尊者瞟了一眼说，不行，撤掉重换，这个供品太差了。他们就开始比较努力去找一些好的供品，然后还是不行，仍然太差了。后来绞尽脑汁，摆的很庄严，用了特别好的东西，很庄严的供品，阿底峡尊者看了说这样可以。

因为菩提心是一个很殊胜的心，福报小的根本没有办法生起来，所以需要广大的福德。供养了之后，这时候就容易生起世俗菩提心。以前法王如意宝在学院传菩萨戒的时候，也是让弟子们摆供品。我们也参加了几次摆供品，各式各样的，脑袋都想痛了，到底什么东西最好啊？想了很多很多，尽量拿家里最好的东西摆。法王如意宝这样也是要求的，非常庄严、圆满丰盛的供品当中，再求求菩萨戒，在这个状态当中圆满了资粮之后，就容易得到菩萨戒。原因是说，我们平时要把菩提心作为一个很重要的修法，不是随随便便的修就可以生起来的

菩萨戒具有一个特点，菩萨戒可以反复的受，而且戒体也会增上，别解脱戒只能受一次，不可能反复受的，然后戒体也不可能因为反复受而增上，但是菩萨戒不一样了，菩萨戒可以反复受，每天都可以受好多次。比如我们念菩萨戒的仪轨，一天念三次，或者念若干次等等，就是通过受一次戒，就可以把不太严重的犯戒，比如上午我犯了一些菩萨戒，通过再受一次戒，相当于我的戒体就清净的，可以增上戒体的功德。

因为菩萨戒可以反反复复的受，所以有善知识传的时候，我们能参加就参加。在每天的家里面，把菩萨戒的仪轨一定要放在我们的课诵当中，大恩上师讲，有些大德每天受六次戒，还有受三次的，至少也要每天受一次戒。就是通过《喇荣课诵集》里面的受戒仪轨受戒，这方面有很多必要性。可以在受戒的同时提醒自己，我是一个菩萨，我要发菩提心。提醒完之后，今天我要按照这个标准去行持。如果有违反要在受戒的时候忏悔，让我的菩提心生起来稳固增上

所以说菩提心也是整个大乘道所修行的、贯穿始终的修行的核心。然后菩提心它也是我们所得的果，因为是果位菩提心，佛陀的觉悟的心就是真实的果位的菩提心，所以这叫觉心、觉悟的心。

戊二。正式发心

我们前面对四无量心已经学了，菩提心的分类这方面我们也学了。菩提心的修行的方法，怎么样在皈依境面前，请求皈依境的圣众作证，然后请他们加持我生起菩提心。因为他们也是最初发了菩提心现在证悟了，那么我也要随学，这些圣众就是我们的榜样，他是怎么发心的，我也要如是发心。我在发心的时候请这些前辈一定要护持我、一定要加持我在修菩提心的过程当中不要退失，让我的菩提心越来越纯净、越来越真实、越来越坚固和圆满。**修心的时候要一边忆念这些内容一边念发心偈，通过十万遍的数字来串习自己的菩提心。**

我们发誓的时候，如果随随便便发誓，也可能随随便便地违反，但是如果我找一个特别严厉的对境，在他面前承诺发誓，就不敢随便的去违反。因为他知道违反之后，后果严重。世间也是一样的，你找一个很厉害的见证人。你违背了，他肯定要剁你的手指，砍你的头。你在他面前发了誓，可能就要想一想，我不能够违背，万一我要是违背了，他是什么事都做的出来。佛菩萨当然不会斩你的手指，这个方面倒是不会这样的惩罚，但是佛菩萨是我们很信赖的对境。如果我们欺骗他们的话这个果报很严重，所以我们要以上师三宝佛作为我们发菩提心的见证人。

烦恼粗重的时候，就想一想我在上师三宝、莲花生大师面前发了誓的，这个不能随便退，你想的时候，他一加持这个心态可能就弱了，想要退失的心态可能就慢慢没有了，这方面来讲也是一个作证的必要性。

为什么在皈依境面前请他们加持呢？我要发菩提心请你们加持我，你们是修成的前辈，我是后辈；我的力量弱，你的力量强，所以请你加持我，在发菩提心的过程当中，加持我生起来，这个方面也是一种。还有一种必要性就是说，这些圣者是因为发了菩提心成就了的圣者，他们都在皈依境上面，如果我发心了最后也可以坐到皈依境上面。他们是发了心之后，成就了佛菩萨，我发心，也可以成就。这方面也是一种提醒

接着心里默默地思维：遍满虚空界的一切众生，在无始以来的生生世世当中，无一例外全部都做过自己的父母亲，在当父母的时候他们均与现世的亲生父母完全相同**。**我们在发菩提心之前，也要念三遍皈依，在皈依境面前皈依之后，开始进入发心的环节。进入发心环节的时候，我们可以默默地想，因为发菩提心是为了度化一切众生。“遍满虚空界”，就是我们现在脑海里面能够想到的这些众生，还有想不到的所有众生，这是无量无边的。有的时候我们想一切众生，能想多少？脑袋里面一想有时是几百人，有时是几千人，见过大场面的人，可能是几万人，然后再想到底无量无边是什么程度，有的时候是想不起来的。不管想起来，还是想不起来，反正我们就相信法界当中就有无量无边的众生，这些都是我要度化的对象。

我们学习佛法之前，很多道理都想不通，但是学习佛法之后逐渐地知道了，现在又遇到一个我们想不通的问题，我们就用佛的教证来做证明，所有众生都做过我们的父母，和现在的父母都是一样的，都是对我们恩重如山，对我们的恩德特别特别的大。所有这些深恩父母如今正沉溺在轮回大苦海的惊涛骇浪当中，被层层的愚痴黑暗所蒙蔽，茫然不知取舍正道邪道，遇不到开示真实正道的善知识，孤苦伶仃，没有人救护，没有人援助，没有指望处也没有皈依处，我们要知母念恩，然后念恩之后，我们要想报恩，一定要报答他。对我们有恩德的人，按理来讲都应该报答，但是我们还是没有真实报答的，对我们的恩德很重很重并没有报答。要报答怎么办呢？

我们就要对他们生慈心生悲心等等，就是说这些众生正沉溺在轮回当中，轮回的大苦海有着层层叠叠痛苦。只要在轮回当中，相当于一个人堕入到了惊涛骇浪的大海当中，完全只有惊恐只有痛苦，就被层层的愚痴黑暗所蒙蔽，茫然不知取舍，完全不知道什么是应该取的正道，什么是应该舍的邪道？就是分不清楚，在分不清楚的情况当中，也没有遇到能够开示真实正道的善知识，有的时候遇到了他也不相信，给他讲自己也听不进去，这就是很可怜的。孤苦伶仃没有人救护，这方面主要是说没有真实的救护，也没有真实的救援，没有指望处，也没有皈依处。犹如无依无靠漂泊在空旷荒野中的盲人一样，自己看不到路，然后没有依靠，也没有亲友。一个盲人孤苦伶仃的在旷野当中，他内心当中的恐怖，遇到的危险、风吹日晒等等很多痛苦，现在轮回当中的众生就是这样的状态。漂泊在轮回当中没有依靠，虽然有些时候家庭是依靠，亲友是依靠，这方面来讲不是真实的。在轮回当中虽然暂时来讲是这样的，但是因为亲怨不定，而且缘这些造很多业的缘故，后世当中还是要继续的漂流，没有一个真实的依靠处和皈依处。

### 所有这些老母有情流转在这个轮回中，我独自一人获得解脱有什么用？

第一个就是知母，第二个知母之后就是念恩，对我们恩德很大，第三个念了就要报恩，怎么报呢？你要拔苦，生悲心，要予乐，生慈心，要拔苦予乐，谁在帮助他们拔苦予乐？不能说我的老母有情这么苦，想得到安乐和我没关系。虽然他们很苦，都想得到安乐，但是我不负责，是不是某个佛菩萨他们负责？不能这样想。我要给他们拔苦予乐，他们对我们有恩德的，我来做这个事。

通过前面修了报恩心之后，还要修慈心，修慈心就是愿他们获得安乐，然后修悲心，就是缘他们离苦得乐的心，这方面阿底峡尊者的七重因果教授当中也是这样讲的。修完这些之后，我们要想一定要帮助他，一定要利益他，所有帮助这些有情脱离轮回的重担，我一个人来负责，这个时候就生起了一个殊胜的意乐，增上意乐是这样的。增上意乐就是让他们离苦，让他们得乐的重任我来负责。自己勇于挑起救助一切众生的行为，这个就叫做增上意乐。

发起了增上意乐之后，我要度化一切众生。怎么才能够度化众生，怎么样才能够利益他们？我虽然挑起了重担，但要通过什么样的方法呢？最后一步就是要发誓成佛，我成佛了就可以帮助他们，所以它是一步一步让我们靠近真实的菩提心，这方面在阿底峡尊者的教授当中，叫做七重因果教授，就是一步一步的引导我们的心逐渐接受。

### 因此我为了一切众生一定要发殊胜菩提心，随学往昔佛子菩萨们的广大行为，为了轮回中的芸芸苍生无一遗留全部获得解脱而精进修持，并尽可能多地念诵下面的发心偈：我们要发殊胜菩提心，随学往昔佛子菩萨们，就要看一下皈依境，他们就是现在皈依境上面佛子菩萨们，他们以前发了菩提心，修了菩萨行，他们已经成就了。我自己也是被他们的一种慈悲和智慧所救度，我遇到了正法，现在开始修行了，所以我要学他们，他们怎么样为了我发心的，我也要为了别的众生发心，他是怎么样救度我的，我也要向他们一样救度其他众生，这方面才是正确的心态。

为了使轮回中的所有众生，全部获得解脱，然后我一定精进的修持，这个精进是正精进，是大乘的精进，然后在这个意乐当中尽可能多的念诵下面的发心偈。这个要念十万遍，或者大恩上师说念《开显解脱道》当中的发心偈也可以。

一边念诵这个偈诵，一边忆念里边的内容。

“吙”就是很稀奇、稀有的意思。“种种显现水月幻化纹”，一切的显现就像水月一样现而无自性，幻化的水纹都是没有自性的，所有的显现都是现而无自性。我要知道所有的众生、所有的轮回，就是我所发的众生就都是无自性的，这种发心就是安住在一切众生无实有的状态中

《金刚经》中也讲了，佛子发起三藐三菩提心，应该要知道没有一个众生得到救度，这也是一样的，虽然我在发心，但是本性上面是空性的，这句话也是相应于现而无自性，显现上面众生在漂泊、轮转、痛苦，我要利益他们，我要发心要成佛，但实际像水月、像幻化的波纹一样，现而无实有，我们要修行发心的时候，这个所发的心也要相应于空性、实相，否则你不相应实相的发心，里面的因素还是少了，没有办法直接和成佛，和证悟实相去直接相应，所以说这里边要知道一切现而无自性。

“相续漂泊轮回众有情”，“相续”就是连续不断的意思，连续不断的漂泊在轮回当中，现在众生的思维模式就是轮回模式，只要你不干涉，它就是自动连接、自动复制，反正现在我们所做的，现在我们轮回的苦、身体，都是前一世的因导致的，我们正在感受前一世果的时候，也在造后世转轮回的因，他是相续不断漂流的，不可能自动瓦解了，不可能自动就跳出轮回了，漂着漂着一不注意就到了轮回之外了，这是不可能的事情。这种状态没办法自动去获得解脱，必须要有因缘的干涉，必须要修出离道，出离道自己不懂，就像我们以前不懂，佛陀化身的上师们给我们讲了解脱道，所以我自己也是一样，获得人身要帮助他们。

“为于自证光明界”，为了让这些众生在自证光明界，“自证光明界”就是如来藏的光明本性，在佛性当中休息，休息就是现证。他在轮回当中漂泊很疲惫，获得解脱的时候就彻底休息了，不用在漂泊了，这方面就是休息的意思，休息就是获得解脱。

“以四无量境界”，在四无量心的基础上，发起为了利益一切众生成佛的心，这个要念诵十万遍。我们念一遍就按照颂词去观想，念一遍观想一遍，相当于串习一次菩提心，再念又串习一遍菩提心，这是反复的串反复的串，串习十万遍之后，如果你没有菩提心会慢慢就会生起来，串习十万遍不够，你再串十万遍，像这样的话就是不断生起菩提心为止。有些时候我们可以不念，我们只是观修，打坐观修菩提心的若干修法，可以一遍念一遍观修前面的内容，也可以想别的地方讲菩提心的一些关要，反正就是直到我们生起菩提心，修完之后就要结座了。

最后对一切圣众满怀虔诚的恭敬之心而观想：所有圣尊从边缘依次化光而融入中央三宝总集的上师中**，**我们前面是皈依境，中间是根本上师莲花生大士，他最后化成光明之后融入到我自己的身中，或者有时直接入心间，可以从头顶慢慢入于心间，像这样就是说化光融入自身，然后依靠这种外缘使自相续了然生起皈依境，尊众心相续中的菩提心，就是说当所有圣众的总集上师化光融入自心之后，我就观想他们所有的胜义菩提心，他们所有的功德进入我的心中之后，我就生起来了，获得他们一样的境界，世俗菩提心圆满，胜义菩提心圆满，安住在这个状态当中，也是获得加持的一种方便，也是一种殊胜修行的方法。

再念诵发愿偈：“胜宝菩提心，未生令生起，已生令不退，愿其日增上。”这是很殊胜的偈颂，平时我们去朝圣，路上遇到佛塔都要念胜宝菩提心，未生令生起，已生令不退，愿其日增上。这也是很好的发愿。有时候条件反射，马上就想到这个偈颂，开始发这个愿。因为这是最殊胜的，有的时候我们做噩梦，想消除一些违缘都要念这个偈颂，这个偈颂很殊胜。因为它和法性，和真实圆满菩提心关联的。有时候给佛像开光，有时候遣除违缘，有时候给别人做加持，念这个偈颂的力量很大。

### 以“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”等来作回向。这两句颂词是《普贤行愿品》当中归纳的最殊胜的回向，叫做无上回向。《入行论》当中也有一个颂词叫做无上供养。为什么叫无上回向呢？诸佛菩萨怎么回向我亦如是回向

如果把世俗菩提心、胜义菩提心、行菩提心、愿菩提心全部算起来就是整个大乘，除了这个之外还有什么？没有了。所有八万四千法门高度浓缩的精华就是菩提心，有就全部圆满了，没有就是全部欠缺。

相当于是百病一药，就是能治一百病的万应丹，就像灵丹妙药一样。这是对菩提心的赞叹。赞叹菩提心，我们就愿意发菩提心，这个赞叹也是符合实际的赞叹，没有夸张的成分在里面，如理如事的宣说。**其他所有积累资粮、净除业障、观修本尊、念诵咒语等等一切修法通通是为了使自相续生起珍宝菩提心的方便方法而已。**

佛陀就是圆满菩提心的修行者。我们说所有的生起次第，所有本尊的修行、修曼扎，集资净障，全都是为了生起菩提心，这种说法毫不夸张，为了生起最究竟的断障而发心，为了生起三清净地的异熟而发心，为了生起清净意乐而发心，为了生起胜解行而发心，只要你在道上都是菩提心的延续，不断地圆满而已，菩提心不断地清净，不断地圆满，最后到达究竟。佛地的菩提心是最圆满的，之前都是菩提心的不断延续的过程。

**如果不依靠菩提心，而凭借各自千差万别的途径都根本不能获得圆满正等觉果位。**如果相续中生起了这颗菩提心，修持任何法全部都成了获得圆满佛果的因，

《入行论》中讲，你有了行菩提心，即便睡觉，善根都在不断地增上，可想而知菩提心对我们利益有多大！如果有了菩提心，走路、吃饭、工作全都变成了成佛的因了。如果没有菩提心，即便你拼命地磕大头，把这样的地板都磨穿了，都到下面一楼去了，也不一定成为成佛的资粮。如果你有了菩提心，即便走路睡觉，都是有功德的，一点也不夸张，我们要非常需重视这个方面。大恩上师他老人家再再地给我们强调，菩提心非常非常的重要，现在很多道友们张口菩提心，闭口菩提心，的的确确大恩上师他老人家再三强调菩提心的效果。

**所以要想尽一切办法使自相续生起独一无二的这颗菩提心。**修上师瑜伽也好，反正想尽一切办法让我们相续生起菩提心，朝圣的时候也发愿生起菩提心，拜见那些大德的时候也加持我，让我迅速地生起殊胜的菩提心，这方面很重要。

有时宣讲菩提心也是自己生起菩提心的一个因。我们劝别人发菩提心，给别人讲菩提心的原理、修法，也是我们能够生起菩提心的方便。给别人说什么，你自己就会得到什么，这是一个因果原则，所以有时我们给别人辅导菩提心，劝请给别人发菩提心，这也是给自己生起菩提心的方便。

为自己宣讲菩提心窍诀的上师使自己迈入大乘圣道，因此与开示其他教言的上师相比，恩德更大更深。如果你生了菩提心、修了菩提心、发了菩提心，一定在大乘道上面。密宗也是属于大乘的一种，我们要修密乘，应该在菩提心的基础上，所以让我们直接进入大乘圣道的善知识，开示这个教言的上师和开示其他教言的上师相比恩德更大更深。

### 当年阿底峡尊者在提到其他上师的尊名时，双手合掌在胸前，当说到金洲上师的尊名时，双手合掌在头顶，并且一边流泪一边称呼上师的尊名。弟子们问尊者道：“尊者您在提到您诸位上师的尊名时，有这样的差别，到底是因为上师们相续中的功德大小有差别，还是对您的恩德深浅有差别？”尊者回答：“我的所有上师全部是大成就者，所以功德无有大小，而恩德却有着深浅的差别。我相续中的这少分菩提心就是依靠金洲上师的恩德才获得的，因此他老人家对我的恩德极大。”

如果我们知道价值之后，就会给我们提供菩提心如意宝的上师，对我们恩德有多重。当我们知道了如意宝的价值，我们就会对于给我们如意宝的人非常感恩；如果不知道如意宝的价值，你平时就觉得一块石头而已，所以对给你石头的人，没有觉得怎么样，遍地都是鹅卵石。我们对于菩提心，知道它的尊贵它的价值的话，对于给予我们菩提心教授的，引导我们生菩提心的大恩上师，也会对他产生非常深厚感恩戴德之心，因为他们对我的恩德是极大的。

发心时，生起菩提心是很重要，即所谓“发心不为主，生心乃为主”之说。发心的时候，生起菩提心很重要，就是说整个发菩提心当中，应该致力于相续中生起菩提心，即所谓“发心不为主，生心乃为主”之说。有这种说法，发心就是嘴巴上说我为了利益众生发菩提心，这样讲，也是心里这样去想，我要为了利益众生发菩提心，这种发心是比较肤浅的。不为主，刚开始肯定是通过这个作为方便，依靠这个起修，最后生起来，这是相对次要的，不为主。

生心乃为主，就是从内心深处生起来的，或者说你的菩提心要深入你的骨髓里面去，变成你的心的一部分，从内心生起来的菩提心，这是最重要的。发心有时候可以想，也可以去说，必定不是很稳固的。如果是内心生起的菩提心，就是相当的稳固，所以我们要致力于深入生起菩提心，而不满足于，我发了啊，我今天修法念了呀！这个不行的，不能满足于这个，我们应该真正致力于从内心深处生起来，或者让菩提心深入我的心相续当中去，要让菩提心和我心识融为一体，导致我一起心动念就是菩提心的状态，这才是最殊胜最关键的。具有菩提心的叫做菩萨。他的心已经转变了，所有菩萨的心已经通过菩提心转依了，变成了纯粹的菩提心。所有的心就是菩提心，怎么可能有自私自利的想法呢？不可能的。所有自私自利的想法在修菩提心的过程中，已经被他彻底地消灭了，但我们现在的菩提心还没有入心。虽然我们也发，但是不稳固。占主导作用的还是自私心。我们要致力于让菩提心更深入，完全进入我们相续当中，和我们的心成为无二无别，一起心动念就是菩提心，根本不需要考虑别的，是不是我的想法不相应，会不会退失？根本不会退失。因为你的心已经变成菩提心了，就是变成法了，这个时候就不会退失。

**所以自相续中一定要生起慈悲心、菩提心。**如果没有生起来，只是口头上念完了十万遍，没有芝麻许的实义，就是说利益很小，不是完全没有利益的，也是有一定的利益，但是这种念诵十万遍得到的功德利益，和内心当中生起的菩提心的利益相比简直不值一提

### 如果已经在佛菩萨面前立下发菩提心的誓言，而没有实际去做，显然已经欺骗了诸佛菩萨。如果我们欺骗不改是不行的，没有比这更重的罪了，因此，我们时时刻刻务必断除欺诳众生的行为。欺诳众生就是我要利益你们，但是现在我不去做利益你们的事情，不修菩提心，这也是欺诳众生。我在佛面前发誓，把众生召集到面前。说，你们听着，我要利益你们了，我要给你们成佛的利益，相当于我们已经承诺了，发愿了不做，相当于欺骗众生，而且不是欺骗一两个，就是欺骗了一切众生。而且不是欺骗一般的众生，欺骗佛菩萨，这个过失很重。一方面过失很重，另一方面知道了过失很重，也是让我们注意，一旦有了违背誓言的行为，马上要忏悔，不要觉得无所谓、如果觉得无所谓，就会丧失了真正修行的核心。

佛菩萨讲这些是不是恐喝我们，是不是吓我们呢？当然吓吓我们，也是需要的。因为我们不知道后果由多严重，有时讲一讲严重后果，让我们不敢去做，或者我们想退失的时候，想想后果，就不敢退失；有时想欺骗众生、伤害众生的时候，忆念一下自己的誓愿，这是不行的，我是发了菩提心的人，不应该伤害众生，所以马上可以反观，马上可以改正。通过不断地修行，修行的力量也会逐渐地增上，最后我们就会生起真实的菩提心。

《前行备忘录》

<https://www.huidengzhiguang.com/index.php/qita-lanmu/xiangguan-jinglun/lundian/puxian-shangshi-yanjiao-20/2426-d41>

《大圆满心性休息大车疏》

<https://www.huidengzhiguang.com/index.php/qita-lanmu/xiangguan-jinglun/lundian/puxian-shangshi-yanjiao-2/2766-d43>

思考题：

1. 发菩提心有哪几种分类的角度，分别是哪些？
2. 从发心的角度来分，国王，舟子，和牧童的发心，您选哪种发心？为什么？
3. 请分享生活中行行菩提心的好方法
4. 为什么如果偏离了菩提心，也就是说没有菩提心，修持善法是诸魔业？
5. 请分享修菩提心的打坐观修方法体会