**发心秘授**

五世达赖喇嘛阿旺罗桑嘉措传授

昂旺朗吉堪布讲授

具足无缘大悲至尊具德恩师功德名称极难赞说昂旺朗吉堪布口授

贾孟康译同学 王新斋 刘衡如

发心次第要览：

一、皈依发心

二、发心秘授：下中士道串修法

1、修平等舍心

2、续修知母

3、次修念恩

4、次修报恩

5、次修慈心

6、次修悲心

7、次修增上心

8、次修自他相换

9、次发菩提心

一、皈依发心等

皈依师，皈依佛，皈依法，皈依僧。(诵若干遍)

诸佛正法贤圣僧，直至菩提我皈依。(三遍)

我以施等诸资粮，为利有情愿成佛。(三遍)

愿一切有情离亲疏爱憎住平等舍。(三遍)

愿一切有情具足乐及乐因。(三遍)

愿一切有情离苦及苦因。(三遍)

愿一切有情不离增上及解脱妙乐。(三遍)

特为利益慈母一切有情，必须尽力速速证得正等觉位；为证此故，当依甚深道师

佛瑜伽为门，趋入修习菩提道次第。(三至七遍)

二、发心秘授，下中士道串修法

(人生难得，善知识难遇，佛法难闻，修行机会难得)

师云：难得具大义之人身已得，得之能成大义，应如何乃不空过，应勤取心要，

以取得人身代价。

此暇满具大义之人身，仅此一幸遇，难遇之佛法，仅此一幸遇。

宗喀圣教尤难值遇，难遇如晨星寥寥无几之善知识，仅此初度值遇。

胜缘会合，不能不赞为希有。如是难遇之因缘，以后更难幸遇。

经云：人身仅一遇，如盲龟浮木。此言盲龟于大海中，寻其漂荡之浮木旧巢，若

干亿万年偶一值遇。

此喻大好人身，若干亿万年之偶一获得。

(人生无常，死决定)

如是难得之人身，能长住也好。但又不能长住，亦必须死。

凡在生死圈中，莫不有死，死为决定义。

(死期不决定，且生缘少而死缘多)

且死无定期，刹那顷即可由此身变为他类身躯。

盖此身脆弱及生缘少而死缘多故。

(死时无法阻止，财富妻子丈夫儿女等皆无法带去，只能孤零零一人上路)

又死时何可利益，财物妻子均不能利，死时唯冷泠清清一人而去。

积如须弥之资财，死时纤尘许亦不能携去；

广遍世界之子女，死时无一人能将自己留住不死；

(强健与羸弱之身毫无用处，唯有含藏一切业力种子之心识，阿赖耶识，能相续下去)

乃至与己俱生同来之身躯，死时亦须舍弃，唯余心识而去。

(唯正法与三宝能利益、可作救护)

死时唯一可利益者，唯佛说正法及三宝皈依处。

能利益、唯正法，可作救护，唯有三宝。

(发心精进修正法)

既如是，须发心马上勤求正法，即马上勤求大乘法生起菩提心之教授。

(若不然，得生善道机会渺茫，死后必堕三恶道，因无始来黑业多白业少故。)

复从反面思之，如现在不发心马上去修正法，此身一失，其受生不外善恶二趣。

以我多生以逮现世，恶业多故，定堕三途无疑。

(思维地狱种种苦，起大怖畏心及远离心。人世的种种细微的苦我都不愿承受丝

毫，何论地狱难堪众苦呢？而黑业却正把我向彼处牵引！)

地狱中寒冽热炽，饿鬼道长时饥渴，畜生道互相残食，愚痴、寒热、饥渴、鞭打

等苦，一旦堕入，何能忍受。

(趁尚有机会，皈依求救护，取舍业果。求人天福报。)

欲救此苦，唯有皈依三宝，勤于止恶修善。

并须趁此身尚未堕入三途之时，即去勤求不入三途之法，即皈依三宝，希求救护，

并发心依业果取舍而行；以求人天增上善果。

(进一步思维，生人道仍不离八苦，诸受究竟全为苦，难出轮回，毫无是处。吾

不取！)

此尚不足，复思我今虽生善道，已得人身，而怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦，

以及生、老、病、死诸苦，凡今所遇，无不是苦。

(再思维生天道，修佛法缘份极少，福报用尽，还堕恶趣，依然是苦，终非究竟，

吾亦不取也！)

即使生到最高之究竟天界，亦未离苦之自性；烦恼一生，终必还堕三途。

如是三界，等同苦聚，长期是苦。

(若欲了生脱死，如何修，当依戒定慧三学)

然究应如何乃能离生死，乃离苦之自性。

须依戒定慧三学，乃能脱离。

故应依戒定慧三学而修。

依此三学，确可解脱生死苦，解脱苦之自性。

(再进一步思维，我虽出离热恼，得自在解脱，而一切诸父母亲朋友仇敌仍在苦

海挣扎，迷不知途，我言解脱，岂非痴人说梦？缘何，众生同体故。)

此尚不足，复思自己虽已出离，但自之一切父母尚沦苦海，此为诸佛菩萨所不忍

所不许者。

(既如此，当发愿度众生父母，方为圆满，皆大欢喜，而能度众生父母者，唯佛，

故必发愿成佛。)

为此故，须自他二利，须依大乘法，须生起菩提心。盖欲自他二利究竟圆满，必

具功能，而此功能唯佛乃具，故须成佛。

(成佛之道，在修大乘，大乘之要，在修菩提心。修菩提心之前，应先铲除亲爱

怨憎中庸漠然之有漏三心。换之以无漏之平等舍心。基础才牢不可破。否则千里

之堤，溃于一穴。竹篮打水一场空。)

成佛方便，唯有大乘法。而大乘法之命脉，乃菩提心。故须发心修大乘法，发心

生起菩提心。(须心与法相合而修，能感动而修。)

阿底峡尊者依止金洲大师求得七因果言教与自他相换二种修心教授，依之修习，

较易生起菩提心。修七因果言教之先，须先修平等舍心，乃能生起依一切有情而

修心，而修为利一切有情愿成佛之菩提心。

1、平等舍心应如何修：

(欲修此法，必求加持，求大智大权势圆满成就者，此极方便而必须之法。)

先想顶上释佛即上师，即一切佛，向之启请：祈尊加持我心相续，我对一切有情

因亲生爱、因冤生憎、因中庸而漠然之三心，均祈加持除去而安住于平等舍。并

祈加持我令一切有情亦除去此三种心而安住于平等舍。

(冤亲中庸皆为缘起，切莫执着我相、人相，寿者相、众生相，应知众生同体。

三者无丝毫自性可言。自编樊篱，还苦自己。于己于他，无任何益处。智者所不

取也。)

初、先想一中庸有情于自前面，思维：我愿迅生离冤憎亲爱中庸漠然之三心这平

等舍心。如伊平日对自作过许多饶益，自对之一定生悦意心。此悦意心不可要，

因能生爱执故，焉知此人过去不曾对自作过残害；故利我者不决定，而消遮爱执

之心。反之，如伊对自作过如何残害，自对之一定生憎恨心，此亦不可，焉知此

人过去不曾对自作过许多饶益，故害我者亦不决定，而遮止憎恨心。略想：利我

者不可生爱执，过去对自曾作残害故；害我者不可生憎恨，过去对自曾作饶益故；

由是遮止怨憎、亲爱中庸漠然三心而住于平等舍心。我今安住于平等舍心有何不

可呢？！

(亲者并非决定亲，因缘所成。亲者无自性。)

嗣想亲厚者于自前面，思其于自饶益事，则生爱执，亦不可爱，因过去曾对自残

害故。

(仇者并非决定仇，因缘所成。仇者无自性。)

嗣想怨仇于自前面，必生憎恨，此不决定，因彼过去曾对自饶益过。

(是故安住平等心，为最上策。)

反复思维后，三种均齐想于前面，如生爱则如前遮止(过去对自曾作残害故)；

如生憎亦如前遮止(过去对自曾作饶益故)；遮止后，安住于平等舍心。

(众生颠倒，执着我人众生寿者，故亲爱冤憎中庸漠然之心应速速舍去。)

此平等舍心提念后，想于自方面此冤憎、亲爱、中庸漠然三心不可生。又回到他

方面，此三心亦不可生。根本须于冤亲平等，即无所谓冤，无所谓亲，盖冤者过

去曾作过许多次亲眷，亲者曾作过许多次冤仇。如阿罗汉结婚者故事，曾作偈云：

“六亲锅内煮，子打父屁股，冤仇怀中抱，孙儿娶祖母。”众生颠倒，大多如是，

思而压伏冤憎亲爱之心。如对冤许过去对自曾作利益，而现在是对自残害。但冤

过去对自是利，不能过去是利，不许为利，而现在是利，乃许为利。以时间推之，

冤对自过去曾作多利，总之是利；又将憎心压伏下去。

(于亲者，起感激想，报恩想，于冤憎者亦然，且应生极大惭愧想，因其消我宿

业，成就我故。)

续想：一切有情虽在过去、现世，曾为我仇，比皆由我业力感召而来，彼等如执

刑人，奉命行事，非于我故为加害；如是不生瞋恨。又彼等于我消多罪业，是则

于我有益无损；我不但不生瞋恨，并且当生感激。又彼等因我多造恶业，为我消

业，彼则自受下劣等报，是我累彼，我不但当生感激，且生极大惭愧；而为报彼

恩故，极图度脱彼等。

(众生皆喜乐不喜苦，将心比心，决定取平等心而舍亲爱冤憎中庸漠然之心。)

嗣想三者于自前面，作总思维：亲者不可生贪，冤者不可生憎，中庸者不可漠然，

于自于他均不可如是。但一切有情有共同性，即不意乐痛苦，意乐乐受。自又承

许愿其具乐离苦之戒，又如何可生爱憎。

(成佛乃为尽虚空遍法界众生成佛，自他尚在苦难中，应起同体大悲，舍爱憎心。)

又想三者于自前面，于自方面决不可生亲即爱、冤即憎之心。一切有情均自母亲，

决不可一部分爱一部分憎。并且自己乃依一切有情而成佛，决不会依一部分有情

而成佛，不依其余一部分有情而成佛；一切有情均自恩者。自他双方均不可生亲

者爱、冤者憎之心。因自他尚在水深火热之中，又何能有爱憎之分。

(将此平等心广大周遍。)

又渐推广到一村一县，乃至一切世界，对一切有情均不可生亲者爱、冤者憎之心

而住于平等舍心。

有暇时可广想。略想：冤亲二种有情于前面，而平其爱憎心。平等心生后，然后

转入于知母念恩。

依前说观到无可爱、憎、漠然；然后又启请，又观又修。如是周而复始，三四次

修。

(何为菩提心。其次第修法。)

所谓菩提心者，须具有为利遍虚空一切有情之利他心，和为利一切有情自己必须

成佛之愿成佛心二者，才是菩提心。依七因果言教和自他相换教授合修，更易生

起菩提心。所谓七因果言教者，乃依知母、念恩、报恩、慈心、悲心、增上意乐、

发菩提心七者，以前前为生后后之因的次第，长期殷勤串习，必生菩提心也。

(无量劫中，无量母亲，无一有情不曾为我母。)

2、修平等舍后，续修知母：即认识一切有情是母，为生起念恩心之因。

知母者，即能认识一切有情均自母亲之心。八千颂云：一切有情，吾毋不去处，

吾毋不生处，吾毋不死处。由此可知一切有情均自母亲。仅念此，认识母亲之心，

尚不决定。再以无始之理思之，一切有情从无始来，心流不断，现在之心流，由

过去之心流而来。现在之心流，非于现生中仅有，盖入胎之心流，来自入胎前之

中有，中有之心流来自前生之心流，以此前前，推之无始。我从无始以来，受生

无量数，母亲亦无量数。假如有哪一种有情未曾作过我的母亲，则我受生母亲的

数量就不够。又从无始以来，我无处不曾受生过，无趣不曾受过生，故一切有情

不仅作过我的母亲，而且多生作过我的母亲。

依此理思之，一切有情确是我的母亲，何以我又不认识呢？

譬如幼小离家，老大始回，见母而不认识，不能说不认识她就不是自己的母亲。

又如见一虫豸于自前爬过，如有神通力，则知是自己过去生中的母亲，不能说她

今生开形相变了就不是自己的母亲。

(念母恩，念父恩，念友恩，念邻里，国恩，推而广之。)

3、次修念恩：为生起报恩心之因。

先想今生之母于自前面，思其对自种种养育之恩，为我救护一切损害，为我成办

一切利乐。初住胎时，母亲一饮一食，一行一动，一坐一卧，都是在为保护胎儿

着想，何者于胎儿有害，虽自喜食亦不食，何者于胎儿有益，自不喜吃亦要吃。

更不顾自己疲劳、辛苦、困难，一行一动，一坐一卧，都是在为保护长养自己着

想。假如母亲不是精心保护自己，稍一不慎，自己就会死在胎中，我身得来，实

非容易。何母亲给我的身体，既不缺支，又具智慧，能辨善恶，依止佛法，精勤

修学，可望成佛。母恩之大，何能比拟。中时，于出胎后，自己如一无知之肉虫，

不能自己生存，全赖母亲温之暖之，哺之养之，母亲之心无时不刻不在自己身上，

自己一颦一笑，母亲随之一忧一喜。自己粪便，母亲不惜以手承之，以指拭之。

夜间便溺，浸湿床褥，母亲宁卧湿处，将自己移睡干处。自己一有疾病，母亲惶

惶不安，求医求药，至心护理，不惜通夜不眠，抱自行走。自己不食不语，母亲

更自忧心如焚。自己学语学走，全赖母亲昼夜教导扶持。即使有保姆抚养，保姆

亦系看母亲的金钱和关心如何而爱护自己的。后时，成长入学，抚之育之，有加

无已。既为自己学业担心，又为自己成长焦虑。乃至参加工作以后，尚时时为自

己事业发展操心，关注之情，无时或已。母亲对自大恩，不仅今生，乃至多生，

亦复如是。不仅在人趣中母恩如是之大，生于兽类，亦有跪乳之恩，生于禽类，

亦有反哺之德。

不仅今生母亲对自如是大恩，推之父亲、亲友、邻里，乃至遍虚空一切有情，均

自母亲，对自大恩，莫不如是，须一一多遍思念母恩。

(知恩必报，报恩之究竟法，为修究竟圆满方便善巧之正法。)

4、次修报恩：为生起慈心悲心之因。

思维我辈从婴儿受生饮乳，以至成人，一切忧劳母亲之事，无论初中后时，皆饱

受母亲慈恩，如是大恩，焉能不报。以世间一切衣食供养，饥予食，寒予衣，食

以甘食，衣以轻暖，作种种承侍供养，虽属报恩，然皆以苦为自性，转瞬即逝，

尚非究竟报恩。慈母有情长期沉沦生死，备受诸苦，我当为之拔苦予乐，乃为究

竟报恩。

(愿彼得乐)

5、次修慈心：修慈修悲为生起增上心之因，而悦意慈心，又为生起悲心之因，今

修慈心。

因受诸母深恩，见诸母有情如爱独子而心喜悦，极欲劝导令得安乐，令得涅槃无

漏之乐。现诸母有情不仅缺乏无漏安乐，连有漏乐，亦甚缺乏，盖缺善法以作乐

因。我当如何令彼得乐，愿其得乐，我誓愿令诸母有情俱获无苦之乐。

(不忍其受苦，愿拔其苦。)

6、次修悲心：

诸母有情昔曾为转轮圣王，富有天下，福尽沉沦，仍在苦中，诸道慈母有情节莫

不皆在苦苦、坏苦、行苦之中，无有自在。苦苦如伤上加盐，苦上加苦。坏苦似

乐，瞬即成苦。行苦由烦恼业力使然，所作所受，毫无自在。因之诸母有情从无

始来，流转生死苦海之中，饱受诸苦，今后烦恼继续滋生，仍不能离苦。为人子

者，须为诸母有情拔苦予乐，尤须为之尽拔其苦，予以涅槃无苦之乐，乃为究竟

报恩。

(舍我其谁，责无旁贷，发猛厉心。)

7、次修增上心：生起增上心，已圆满利他之心，又为生起菩提心之因。

诸母有情盲目发狂，又无引导，正向悬岩险处狂奔，为人子者焉能委诸他人、坐

视不救。何况自为学大乘法人，焉能不救。慈母发狂者，乃烦恼扰乱其心，不能

自主。盲目者，乃无慧眼观察增上生和决定胜之义理。无引导者，无真实善友也。

狂奔险处者，谓刹那刹那造诸恶业，总于生死，别向三途狂奔不已。我为慈母独

子，母不望我，望谁去救，我不往救，谁复往救，责无旁贷，我非救度遍虚空一

切慈母有情不可。

(愿代彼受苦。)

8、次修自他相换：为摧毁我爱执，转为他爱执，增胜利他心，易生真实菩提心。

(愿诸母有情之苦由我承负。)

想自母亲于自面前，想她无始以来，由烦恼业力，备受种种痛苦，今后仍无止息，

为人子者，何能不救。想她所积一切罪障，苦及苦因，均化为灰烟黑雾，纷纷向

自袭来，一一入于自身，代母消受净尽。次想父亲，次想亲眷，次想怨仇，乃至

六道一切有情，皆自母亲，她们身中所有一切罪障，苦及苦因，均化为灰烟黑雾

纷纷向自袭来，一一入于自身，均代诸母有情消受净尽。

(愿我一切修法之功德入于诸母有情。)

次想自己母亲于自前面，思其备受三苦，缺乏安乐。想自身分出一牟尼身入于母

身，母亲因之诸苦净尽，亦转成牟尼身，随欲而有。次想父亲，次想半眷，次想

怨仇，次想地狱，次想饿鬼，次想畜生，次想人道，次想阿修罗道，次想天道一

切慈母有情均在苦中，缺乏安乐。由自身分出一一牟尼身，入于一一慈母身中，

均令诸苦净尽，亦转成牟尼身，随欲而有。次想自身分出无量数牟尼身，化作供

物，向十方三世诸佛菩萨作供，诸佛菩萨受供后，心生大乐，身放光明，入于自

身，加持我身，将自一切罪障和烦恼所知二障消除净尽，自身化成光明转成佛身，

作我已真实成佛想。

(观想诸母有情供养佛菩萨，接受加持，成为法器。)

次想一一慈母有情，均各身中分出无量数牟尼身，化作供物，向十方三世诸佛菩

萨作供，诸佛菩萨受供后心生大乐，身放光明，加持一一有情，想一一有情已罪

净慧生，成为堪受正法之法器矣。

(观想自为诸母有情说法灌顶劝导修行，做有情真实成佛想。)

次想自心放光，放出无量数上师、佛、菩萨到一一有情面前，为之说法灌顶、劝

导修行，最后一一有情依之修行，均已二障净尽，俱皆化成光明，于无有丝毫实

有自性之光明中顿成佛身，作均已真实成佛想。

9、次发菩提心：

(然而，唯有自成佛后，乃有救度功能，思维佛之功德。)

想此仅系缘念一切有情成佛，要自己真实成佛后，乃有此救度功能。盖佛身功德

具三十二相八十种好，一一相好，众德所成，诸大菩萨莫能测知。佛身紫金色，

光明为性，常光数丈，使人瞻仰，无有厌足。见佛相者，能止恶生善，种成佛因。

佛之教化，普及十方，随类现身，随诸根器，任运现身。于各方世界，普现十二

种度化事业，有缘众生，随化得度。佛诸相好，一一毛孔，均能放光说法。佛光

所至，热狱化凉，寒狱转温，六道诸苦，无不顿息。

佛语功德，六十妙音，一音能说众法，一一有情随类得解。佛事业以语事业为第

一，语示解脱，语音无远不遍，如同面聆。

佛意功德，总为悲智，与声缘共者三十四种，与菩萨共者三十七种，其不共者三

十九种。声缘菩萨仅得佛之相似功德一分，不能得佛真实功德一分。佛意中智德，

遍一切所知境，阿底峡尊者曾云：“佛智于一切刹那能遍了知一切境界。”谓佛

一念能遍了深广真俗二谛，最深最细深义，无不清晰显现。佛与声缘菩萨之智，

有共不共之分，非智体各别，乃同一智体，唯了达程度不及佛耳。因之度化有情

功能，亦不能及佛。佛意中悲德，于诸有情不分亲怨、爱逾独子、爱逾自身百千

万倍，无一有情无时无刻不在佛悲悯之中。

佛事业功德，如明净宝石，置于白处则白，置于黄处则黄，随缘而异，与缘相应。

佛之俱生事业功德，亦复如是。遇菩萨众，则现报身而为说法。遇菩萨以下，则

现化身而为说法。遇凡夫，则现帝释梵天人非人等，随缘而起，任运应机皆不作

意。

佛之无边功德，皆由教证二法而生，尤须证得佛之一切种智，乃能遍了一一众生

须用何法始易得义。一切种智，唯佛独有，我为利益遍虚空一切慈母有情，誓愿

成佛。

(发愿)

愿我从今以后，凡身误意所作善业和三世善根，以及行住坐卧四威仪，均一齐回

向为利遍虚空一切慈母有情，誓愿速速成佛。

诸佛正法贤圣僧，直至菩提我皈依，

我以施等诸资粮，为利有情愿成佛。(一遍)

吉祥圆满

师云：受本法誓言：行者须日串习一遍。

此系恩师单传菩提心修法之规。如依菩提道次第修法，于修六加行到资粮田诸尊

收入主尊释佛，合入行者顶上上师，供七支曼遮后，即续修菩提心修法。

应永惠居士殷重虔诚劝请，禀承至尊具德恩师功德名称极难赞说昂旺朗吉(前译

阿旺南吉)堪布，慈悲法露，忆述成集。愿诸有情依之修习，迅成佛陀。

低劣弟子昂旺敦振于1986年2月述于春城。1992年3月重校于蓉城。

笨人毛坤恭敬录入并校对(99/03/01)

(注意，兰色斜体字为简单说明，录入者加)

回向偈

圣菩提心极珍贵，诸未生者令生起，

令已发起不衰退，辗转增上恒滋长。