



# 如何學習菩薩

陳健民

## 一 調整學佛動機

學佛動機，各人不同，或順益友勸告，偶爾試行；或因疾病纏身，希圖痊愈；或因事業失敗，藉卜安慰；或因羨慕神通；全是好奇。此皆非學佛之正大動機。然而因緣湊合，得入佛門，亦屬難得，要常在聽聞正法，及諸佛菩薩，因地故事之後，自知調整，務必發起為利自他，超出輪迴，珍重本有佛性，早得成就佛果，以紹隆佛種，發揚佛法，究竟利他，方為學佛之動機。

## 二 建立學佛正見

佛法浩蕩，何處著手，方不顛倒？世人多隨緣亂撞，不知物有先後，事有本末。以致多數佛徒，頭幾年學佛，毫無次序，荒廢時光。要知佛陀示我三慧，首重聞思。理當先行從佛經論入手。凡關於佛學大綱、佛法概論，如楊仁山三字經、及小乘之法句經、大乘之如來藏經、淨行品、心經、金剛經、法華經、華嚴經、中論、十二門論、四阿含經、俱舍論、成唯識論、智度論、維摩詰經、大乘起信論、瑜伽師地論、解深密經、大日如來經、金剛頂經、蘇婆呼童子請問經、真實名義經、理趣經、金光明經等。如上小大密乘一切經論，當先仔細研究，如法思維，然後可以建立正見，以為學佛之中心思想。以此中心思想指揮一生之修行，則不走彎路，不至倒退。

## 三 掌握佛學原則

前述正見，本為佛學原則之根源，因廣泛籠統，故別詳此條

。本人因讀英國學者某君之英文佛學原則 *Buddhish Principles*，未免偏重小乘，因彼為倫敦巴利文學會職員，從事小乘三藏之翻譯多年，故受小乘教義極深，雖畧涉大乘，不得精要，對於密宗更屬外行，所作佛學原則，等於阿羅漢原則。故本人用英文另寫小冊，早經發行，讀者可以參看，本條就普通原則畧述於次。

學習菩薩，其原則性知識，當在大乘，然大乘必以小乘為基礎，故對小乘之原則不可不趁先了知，以築基礎，小乘精要有三：一曰怖畏輪迴，求速出離；二曰痛念無常，解脫生死；三曰分析無我，直證人空。大乘精要有三：一曰、擴大空性，遍於諸法；二曰、了知真如，欲求法身；三曰、勤修利他，證取大悲。至若密乘，亦有精要三點，出於本題之外，然為縮短菩薩行程，趨入密乘，亦不可不知，故附論之：一曰、果位方便，速領佛恩；二曰、兼修心氣，速得菩提；三曰、兼用紅白，易成虹身。本文最後一段說明縮短菩薩行程時當再詳述。

本人雖提倡三乘一貫整個體系之解證，然非先證阿羅漢四果，次證菩薩十地，最後修密乘即身成佛。本文雖限於菩薩乘，然亦非全然不圖縮短菩薩行程，故對於原則上之要義，不可不畧為介紹。最要原則有關正見者，即是四重緣起：第一重緣起即屬業感緣起，乃屬小乘，四阿含中及主要論著如俱舍論、成實論，雖派別上畧有異義，然其業感緣起，則大致相同。大乘分別善惡，廣訂因果，亦基於小乘，為利他故，為弘法故，畧有不同，然非能完全違反業感。故雖入大乘，乃受因果報應之限制。菩薩權變之處，如救五百商人而犯殺盜之戒，亦有自甘受報之菩薩大願，並非違反因果律，而否認業感緣起也。大乘有兩重緣起：一曰、

阿賴耶緣起，二曰、眞如緣起。前者法相宗主之，後者法性宗主之。前者偏於唯識，然對異熟之含藏，轉識成智之可能，流轉輪迴之說明，較業感緣起，更爲詳密圓通；後者偏重人人皆有眞如佛性，箇箇皆可證取法身，有大警覺之可能性。又說明法界眞如，並不脫離物質，偏言唯心，更合科學。菩薩當兼讀其他四明，當兼通異教教義以圖攝受，以完成大眞如法界，人人成佛之大悲願力，尤具足大刺激性之鼓舞勦勵。四者、七大緣起，則屬本文題外之密乘緣起，明明提出前五大爲物質，後二大爲心識與正見，則整個宇宙觀圓滿無遺漏矣。

如上各要義能掌握在心，則正見具足，而正道正行，有所指導，其必證正果可以無疑矣。

#### 四 試作發心菩薩

佛陀、菩提心、菩提道、菩提行、菩薩、皆有覺字之字根，所以佛之正覺、菩提之覺心，菩薩已覺有情，自覺覺他，無非同此覺字，所以有第一條中所述正大動機，然後具足正見，發起自覺覺他之大菩提心，即此一刻，已可爲發心之菩薩，雖未起菩提行，已屬菩薩而爲十方三世一切如來之所護念、之所咐囑，已從過去生奔走之輪迴圈套開始脫離。自己以前一切習慣、惡行、邪見，不能再由他來控制，一切新生佛身，從此一發心起，已別開生面，別闢途徑，一切言行全部願意受正見正法約束，從此毫無荒廢之時間及無意義之世俗見行。

發心有三喻：一曰牧羊，羊先到牧者後到；二曰舟子，梢公與渡者同時到；三曰太子喻，先成佛，後渡他。學習菩薩，以第一喻爲主，亦可兼用第二喻。如未到改菩薩道爲金剛道時，則必不用第三喻。是否有改入金剛道之必要，非本文之範圍，故不贅述。

依本人佛乘整個體系一貫之理論，發菩提心，共有淺深五種，方成佛乘整體，依本文限度，則只屬大乘而非密乘，故前三種已屬圓滿。第一願菩提心，可參看淨行品，第二行菩提心，包括六度，十度萬行；第三爲勝義菩提心，則包括大般若經之十八空

，三論宗之論辯，此中未暇細論。

#### 五 守菩提心戒及菩薩戒

先當受皈依戒、五戒、八關齋戒，嚴恪守護不犯。任何在家菩薩，皆不可違。次當受菩提心戒、及菩薩戒。如果發心學菩薩，一定要受要守，不可違反。菩提心戒、菩薩戒，皆非如別解脫戒之偏重身口，一受之後，至死可免，死後身口皆無作用故。菩薩戒偏重在心，身死而心不死，故當在死後，亦必謹記無違，直至成佛，茲將此二種戒恭錄於後。

(一) 在受戒前，先當向上師三寶，誦發菩提心文。

『現在十方諸佛菩薩，於我存念，阿闍黎存念：某甲（自稱其名）若於今生，若於餘生，所有施性、戒性、修性善根，自作教他，見作隨喜，以此善根，如昔如來應正等覺，及住大地薩菩，於其無上正等菩提，而發其心。某甲從今爲始，乃至菩提，亦於無上正等菩提，而發其心。有情未度而當度之，未解脫者，而令解脫，諸未安者而安慰之，未涅槃者，令般涅槃。』

(二) 以後每日念發心偈文兩次，每次三反。

『諸佛正法象中尊，乃至菩提我皈依，以我所修布施等，爲利衆生願成佛。』

(三) 此戒分四黑、四白、或曰四消極、四積極。

A. 四消極者：

1. 不欺誑上師尊長
2. 不令他人羞惱
3. 不誹謗發心菩薩
4. 不賤視一切衆生

B. 四積極者：

1. 以正直心待尊長
2. 令衆生住於大乘
3. 恭敬十方佛菩薩
4. 愛護一切諸衆生

(四) 受菩薩戒

菩薩戒本彌勒菩薩所說，玄奘所譯四十五條，條文甚詳，爲便於記憶守護，本人選用七言者，行者可參看原文，更爲明晰。

1. 不供讚諸佛三寶
2. 貪著利養與恭敬
3. 不答他人所請問

4. 驕慢懷恨不受請
5. 不受財寶之供養
6. 他來求法不施予
7. 舍彼破戒不饒益
8. 不守別解脫諸戒
9. 於利他中少事業
10. 不為利他現病行
11. 為求利故味邪命
12. 為掉所動不寂靜
13. 不修超越小乘法
14. 於惡聲譽不護雪
15. 於他惡行不厲禁
16. 以打罵而報打罵
17. 他有懷疑不往謝
18. 他來悔過不肯受
19. 於他憤恨相續持
20. 貪著愛染領徒眾
21. 耽著睡眠非時是
22. 談說時事虛度日
23. 不求師教定心法
24. 忍受不舍貪欲蓋
25. 味著靜慮以為德
26. 不應捨彼聲緣法
27. 不應舍大專小乘
28. 不應多學外道法
29. 不應樂著外道論
30. 毀謗真實之法義
31. 不強信受深秘法
32. 自讚毀他非為佛
33. 聞說正法不往聽
34. 毀謗不敬說法師
35. 於應作事不相助
36. 於諸病人不供事
37. 不於俗人說正法
38. 不於有恩作酬報
39. 不於喪失作開解
40. 不於求乞作布施
41. 不於求法正教授
42. 不能恆順眾生轉
43. 他有德譽不稱揚
44. 於彼罪犯不訶擯
45. 當現神通而不現

(五) 受菩薩行戒

1. 自他二利正應作
2. 利他害己亦應作
3. 自他兩害不應作
4. 利己害他不應作

(六) 修自他交換法

入行論云：「盡世所有樂，悉從利他生，盡世所有苦，皆從自利起，苦不能真換，自樂及他苦，非僅不成佛，生死亦無樂」

(七) 修七支菩提心

依次修 1. 知母 2. 念恩 3. 報恩 4. 慈心 5. 悲心 6. 增上意樂 7. 菩提心

此固印度大德阿底峽尊者所提倡，宗喀巴祖師菩提道次第論介紹甚詳，可以參看。

(八) 修五種菩提心

五種者，前三屬顯教，即 1. 願菩提心，2. 行菩提心，3. 勝義菩提心；後二屬密教，4. 三摩地菩提心，即下三部密之五相成身法，5. 滾打菩提心，即無上部第三灌修紅白菩提心。本人曾用中文造有心佛眾生三相續菩提心頌，見曲肱齋讚頌集。又以英文會寫如何發起菩提心 How to develop Bodhi-Citta 可以參看。古德

所作發菩提心文甚多，皆可歌可泣，然只限於前三。本人開始將佛教整個體系菩提心修法，連成一貫，讀者可在上述二者參考之。

## 六 簡化實修菩提要道

在建立正見以前，則宜博學，不惟當誦三藏十二部，亦可涉及數十種藏經版本，譬如龍藏，不過以字粒甚大，幾乎每字皆一吋見方著名。此可向老年人介紹，不必重讀一遍。其餘各版本，或畧或詳，或多錯字，或多重複，不必一一重讀。大抵宜選後出新編之版本，然後隨時取各種版比較其目錄，抽讀一二部經典即可矣。如上第三所述四重緣起，與第二正見中所舉諸經論，即可了知業緣緣起在四阿含與俱舍論中，第二緣起在成唯識論中，第三緣起在三論及大般若經及起信中第四重緣起，在諸密宗經典中，可以掌握明白矣。菩薩宜行菩提三十七支，此屬天經地義。然在實修上，則宜簡化，易經曰：為學日益，為道日損。故在聞思上宜博學。在篤行上宜簡化，茲將三十七菩提分法簡化如下，其他可以類推矣。

三十七菩提分法，亦稱三十七道品。即四念處，四正勤、四神足或稱如意足，五根、五力、七覺支、八正道。此中先後，似乎依法數次第先四、五，後七、八，合成三十七。依本人愚見，此中可攝歸為八法：

1. 信根信力攝歸為信
  2. 勤根勤力、精進覺支、正精進為勤
  3. 念根念力念覺支、正念為念
  4. 喜覺支為喜
  5. 捨覺支為捨
  6. 定根、定力、神足、定覺支，正定為定（五力、及四神足，皆量而非別有所修也）
  7. 四念處，慧根、慧力、擇法覺支、正見、正思維為慧
  8. 輕安覺支為輕安
- 而此八法中，可以實修七法為六，其中喜覺支及輕安覺支乃修證之果量，能於六法修成，自然可以出生。（未完待續）