自在之道

大圆满菩提心实证次第

陈泉州 著

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

自在之道:大圆满菩提心实证次第/陈泉州 著.——北京:宗教文化出版社,2013.9

ISBN 978-7-80254-754-4

I.①自... II.①陈... III.①佛教-研究 IV.①B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 220946 号

自在之道

——大圆满菩提心实证次第

陈泉州　著

出版发行: 宗教文化出版社

地　　址: 北京市西城区后海北沿 44 号　(100009)

电　　话: 64095215(发行部)　64095210(编辑部)

责任编辑: 卫　菲

版式设计: 陶　静

印　　刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有　　侵权必究

版本记录: 880×1230 毫米　32 开本　14 印张　350 千字

2013 年 9 月第 1 版　　2013 年 9 月第 1 次印刷

书　　号: ISBN 978-7-80254-754-4

定　　价: 42.00 元(内部发行)

五乘一体的菩提心修证体系

(自序)

此书为什么名为《自在之道》?“自在”显然是自由、不受拘束之意,可到底怎样才是自由、无拘束呢?依佛法看来,其中深意即是佛所证的根本智与后得智。其一,“自在”是证得自性,即证得空性般若智慧,这也叫根本智、胜义菩提心。第二,“自在”是证得根本智之后的后得智,即于空性中智悲双运生起无量妙用,于出世、入世随缘起用,利益法界而无挂碍、无所得,这就是真正的大自由、大解脱。那么此书就是想解释对自在应如何认识,以及获得这种大自在的途径和窍诀。

佛弟子应该把荷担如来家业作为自己根本任务来承担。但究竟怎样是荷担如来家业呢?对于这个问题,我思考了很长时间。要想真正弄清楚荷担如来家业的内在意义,还是要看释迦牟尼佛的降生、成就和弘法过程。

释迦牟尼佛往世修证成就之后,先往生兜率天观下生因缘,下生以后看到众生之苦,出家、苦行,最后在菩提树下证道,证道以后没有到法界去,而是留世转法轮,一生说

法三百多场，直至涅槃。这么做只为一件事，就是让众生离苦得乐。在践行大悲的过程中，他运用空性智慧，启发了众生的空性智慧，使他们得到解脱。那么我们看佛的整个一生，都充满着大悲心和般若智慧。只有以般若智慧为眼目，才能有真正平等不二大悲心；只有以大悲心为动力，才能促使智慧圆满，两者是一个整体。所以，荷担如来家业最根本的一条就是行菩萨道。一方面，对众生有责任，救度他们，使之离苦得乐；另一方面，传递佛法，把弘法利生的事业延续下去。只有以大悲为动因，同时以般若智慧为指导，才能把如来家业荷担下去，这是问题的核心。

要达到这个目的，释迦牟尼佛留下了很多方便法门，每一个法门都非常殊胜，每一个法门契入进去都能得到解脱。但我始终有个想法，佛法有其完整性，应该有一个内在的框架或纲领，可以全面地统摄各个法门。从一个凡夫到佛，不同方法分配在不同阶段，各有不共的作用，逐级而上，最后成就佛果。作为一个完整的修法体系，有必要让每一个佛弟子，都详细了解从结下法缘到成就、从凡夫到圣者的整体过程。这用不了多长时间，但对修行者会非常有意义、有帮助。用正见指导修行，用智慧指导修行，明明白白地修行。

我发现，菩提心可以成为完整统摄佛法修行的内在纲领。因为我们知道，佛心就是菩提心，真正的菩提心叫胜义菩提心；胜义菩提心成就了，就是成佛。成就菩提心的道次第和过程，也就是成就佛果的过程。如果对这个道次第比较清楚了，那么学佛就不会走弯道，修行就能直达，也不会偏废某些学科。可能看起来学科多了，但实际上时间

短了。如果修到后来,发现基础不牢再回头补课,不如一开始把基础打好;前面基础打好,后面修法肯定顺利。所以我反复思考并认为,成就菩提心的道路涵盖了一切法门,也涵盖了各个阶段。菩提心使各个法门殊途同归,最后都得归于般若智慧的不二法门。所以把这个体系搭建起来,方法由低到高,智慧由不了义到了义,而且在其中能体现各门派、各法门、各次第的特点,使各法门在整个修行体系中都能有所安立,都能起到成就佛果的不共作用,这样解脱之路会更加顺畅。

所以,整个大圆满修行体系应该以“五乘佛法”为理论构架,首先论证佛心就是菩提心,是胜义菩提心,圆成胜义菩提心的过程也就是成佛的过程,再转入“五乘佛法”的次第阐述。把“五乘佛法”的见地阐释清楚,再安上各乘的修行法门,整个体系也就完善了。

本书在“五乘佛法”的基础上,以成就菩提心为主线,逐层阐释了佛法修证体系。其中有几处是我特别强调的:

第一,强调了被忽视已久的人天乘,特别是人乘佛法。把人乘、天乘也列入菩提心的初阶修行阶段,暂称之为“凡俗慈悲心”次第。

人天乘法佛陀是讲过的,这一点佛教任何宗派都不能否认,但是在汉传佛教的历史上却长期被忽略。佛教传入中国的初期即东汉时期一些相关佛典被翻译出来,比如《愚人经》、《人经》、《善生经》、《道业经》、《教诫经》等,都是指导怎么做一个好人,怎么做一个合格人,怎么保证下一世过得更好。这些经典翻译了不少,但是后代没有人讲,也没有人注释,直到上世纪30年代才有人重视。这说明

在这一千多年的时间里，人们尽管承认人天乘是正法，但是不重视它。其后果是，佛教入世受了影响，佛教宣传自己受了影响，培养信众也受了影响。学佛者、佛法修行者不能很好地入世，不能圆融世间法与出世间法，队伍受影响，弘法受影响，社会形象也受影响。直到太虚大师提出“人间佛教”，后来印顺法师提出“人生佛教”，人乘法才受重视，但由于时处乱世这些提议也没起多大作用。目前国家正走向昌盛，政府提倡构建和谐社会，人们重新重视起传统文化，人乘佛法也应发挥其应有作用，即入世精神、菩萨精神。如儒家云“修身齐家治国平天下”，修身能使家庭和谐，家庭和谐了社会才能安定，天下才能太平。修养自身，也为佛法证悟打下基础。所以从这两个角度上说，都应该好好补上人乘佛法这一课。

佛教和儒家都讲为善，但佛教的特点应充分体现出来。佛法讲三世因果，不但要此世幸福，后世也要幸福，一世比一世好，这需要因缘和条件，这是与儒家最大的不同。其指导思想是以因果法则来规范做人之道；明了因果，就有了抉择善恶的内在力量，这内在力量在行动上就会体现出来。人乘要求五戒和清净心，以清净心生起善心。善心也有两个方面，一个是戒恶，一个是为善。戒既是清净自心，也是善心，也是菩提心的显现。所以修行的第一步是人乘。人乘的清净心、善心是成就菩提心的第一步。

其实，佛法中的人乘主要就是解决人道的问题。菩萨要在六道中度众生，脱开人道，菩萨行就难以落实。人道的善心是从清净自己入手，就是持守五戒，不伤害别人，这也是菩提心的初级体现。持守戒律的同时，还要为善；因

为根据因果律,做善事能使自己现世身心快乐、心安理得,还能够提升后世的生命质量。所以人乘佛法既符合社会需求,符合佛法的入世菩萨行,也是凡俗菩提心的体现,为进一步修行打下基础,是不可忽略的修行次第。

人乘佛法强调五戒。有些人认为戒只是一种约束,其实戒的目的是清净自己身心,把烦恼消除。为什么人们烦恼去不了,主要是没有深入分阶段、分层次地用不同方法来去除。烦恼可分违反性烦恼、困扰性烦恼、潜伏性烦恼。如果分出来这三层烦恼,将身口意所作,分别对治,再从根本上把智慧解决了,就完全没有烦恼了。做人如果从清净自心这个高层次入手,守戒就不会感到痛苦,相反会感到是一种净化,是一种对自己生命的养护,就会很自然地做好人。守戒不是约束了,而是享受了,是一种深层次的精神提升。强调戒律,大讲人乘,这是我们此次特别提出的。

对于天道,很多人比较模糊,或觉得天道不究竟,或者不正信。

佛陀时代的印度有众多身心修炼之术,佛陀把其中一些归为天乘,并在这种状况下建立了佛教,其根本宗旨是引人走向终极解脱。不过天乘仍然属于佛法,佛陀指出当天人的条件是必须修善法和禅定。

既然佛法的根本宗旨是出离三界之解脱,那我为什么还要在此强调天乘佛法呢?因为据我观察,确实很多人的根器就是天乘根器,他们对佛教的涅槃根本提不起兴趣。对于这种根器的有缘弟子和修行者,劝他们此生直证解脱简直徒劳,所以不如先引导他们行善、修禅定,让他们结个佛缘,后世一定还有机会得解脱。所以我认为应该多讲教

界不大注意的天乘，扭转人们对天乘的偏见，于是就在书中讲了天乘所处的修行次第，以及生于天道的条件，也指明了天道的不究竟之处，还把天乘四禅八定作为成就菩提心的初级阶段之一。

禅定使人身心更清净，能清除困扰性烦恼，能使善法做得更究竟。反过来，行善也能帮助修行者进入更深的禅定，因为福报增长、心安理得。

四禅八定与灭尽定的距离，是心行处未灭。若心行处不灭，再高再微细的禅定，仍然是心识中产生的东西，还有心行。有心行，就是世俗，就没有解脱。所以只有心行处灭掉之后，再生起的清净心，才真正是佛说的清净心，才是涅槃。

所以此次讲法所阐释的菩提心，把人乘善法和天乘禅定两个阶段都列入了凡俗菩提心阶段，这在以往的汉传、藏传佛教中都没有，但这是依据“五乘佛法”的次第而来的。

第二，把小乘列为成就解脱菩提心阶段。

大乘和密乘行者一贯认为小乘根本没有菩提心，只是证悟了我空，自己解脱了。但我总是觉得，小乘是有菩提心的。后来读了一些小乘的书，更加坚定了我的看法。所以这一次提出：小乘是成就解脱菩提心的阶段。不过，他们成就的菩提不圆满。

为什么说小乘有菩提心？因为小乘也证得了空性智慧，这是菩提心的本体，只是他们所证的空智不够圆满。而且，小乘的利他之行也不够积极主动，所以福德也不够圆满。之所以福德不圆满，也是因为他们的空性智慧不够

圆满。因为悲智毕竟不二,一个有所增长,另一个定会随之提高。若空性智慧增长,就会更勇敢地利他;若慈悲福德增长,也会更深地体悟众生的平等性,促进证悟空智。

而且,小乘的四无量心只是让众生离苦得乐的善愿。通过修持这种善愿,他们可证得色界禅定,这是升于天道之因。因此他们修四无量心的主要目的是利益自己,而不是出于情愿担当的责任心。为什么小乘修四无量心只能生于天道呢?因为其四无量心缺乏的空性智慧的引导和摄持,这还是由于它所证的空性智慧不够圆满。所以说小乘也有菩提心,但它的菩提心不圆满,我称之为“解脱菩提心”。

许多大乘修行者和经论太过贬低小乘,甚至认为它比外道强不了多少,这实在错谬。小乘确实是由佛陀在世时亲口所宣,若忽视了小乘,就忽视佛法的基础。忽视、贬低小乘的结果,是汉地许多所谓的大乘行者在慈悲心和禅定功夫上都远远不如小乘行者,更不要说度众生了!

所以,小乘教法应该引起我们重视。故而书中介绍了小乘最根本的方法:四圣谛和十二缘起法。佛法的基础就是四圣谛,这在藏传佛教被列为前行中闻思的内容。在道圣谛中讲解了三十七道品,这是佛法修行的基本原则,可以说所有法门几乎都离不开三十七道品。认识了三十七道品,修法时才会知见更清晰,更正确。

第三,显密结合地讲解如何修持大乘菩提心。

大乘菩提心就是菩萨道。主要是两个问题:一个愿,一个行。修证菩提心若发不起大愿来,就谈不上行。再者,若没有大愿,就成不了大菩萨,也不能成佛。发大愿的

确非常难。我在文中把显和密、汉传加藏传，结合起来探讨发愿这个课题。

一是对汉传省庵大师的《劝发菩提心文》做了重点介绍，它基本能代表大乘菩提心的想法和做法。二是以阿底峡尊者的七重因果菩提心作为发菩提心的方法。七重因果菩提心的基础仍然是佛的基本理论——空性。众生生生世世六道轮回，把众生都视为自己过去的父母。但是光知道还不行，还生不起大愿，必须从自己最亲近的母亲观起。现在有的人说不观母亲，而是想独生子更容易生慈悲心，但对独生子没有报恩的说法，再全身心去付出还是还债，所以无论如何还是要观母亲；然后把此情推及众生，一看如母众生在受苦，就发愿救度。这就与小乘不同，承担起了救度众生的重任！发大乘菩提心就是解决这个问题。七重因果法是解决这个问题的方便法门。

在行菩提心的修法上，也有显密之分。密乘的行菩提心修法，是自他相换，这是极重要的方便窍诀。自他相换的理论基础是自他平等，即我和众生皆是缘缘合成，都是空性，本性一致而平等，这样才能互换。自他相换的菩萨行为也是空性，即三轮体空。有了三轮体空的见地，再从人的凡夫俗子的感情上去自他相换，把利我之心转为利他之心，变成对别人关心，对自己漠不关心。这是平等性智。自他相换修法非常殊胜，汉传佛教是没有的。我们运用这个法门，可以很快切实地提升自己的证量。

修大乘菩提心须受持菩萨戒，用菩萨戒帮助自己成为真正的菩萨。并以六度四摄圆满福慧资粮、摄化众生。

总之，作大乘菩萨的三个要点，就是责任心、上求佛果

和下化众生。

第四,在佛乘重点介绍了大圆满修法。

此乘即是圆满究竟地成就菩提心,即成就“胜义菩提心”。在许多经论中大乘就已是佛乘,如宗喀巴大师讲大乘发心就是佛乘。但我们专门列了个佛乘,为什么这么讲呢?本来当完菩萨就成佛了,就不用再讲了,但是菩萨乘中没有涵盖所有成佛的教授。虽然显教大乘的目标是成佛,但大乘菩提心是从基位、因位讲成佛之法,需要极漫长的时间渐证成佛。而金刚乘,则从道位和果位修证成佛,更直接究竟,可令学人从一个未到地的凡夫顿超十地,而直接成佛。

道位金刚乘,是依靠上师传承的力量,把自己变成本尊佛,直接契入佛菩萨的境界,并在本尊中行菩萨利生事业。同时根据学人的不同根器,亦可加修圆满次第,即通过气脉明点修持,转识为智,证悟空乐、空明和无念妙觉智慧,成就胜义菩提心。若细分还有侧重气脉修法的父续密集五次第,和侧重光明修法的母续胜乐那洛六法。其中对金刚身和金刚心的论述就非常透彻了。

果位金刚乘,最具代表的就是大圆满。其见地与禅宗见一样,就是人的心和佛的心本来一致,都具有清净的本觉智慧,或称佛心、本心、真心、如来藏,也就是究竟菩提心、胜义提心,均本来具足,从未改变过,而且无二无别,从这点上说众生都是佛。只是众生多了个障碍,而佛清净无染,只要去除障碍也就是佛了;但就本具的佛性上说,是无须修无须证的。这个“东西”也没好,也没坏,也没多,也没少,就是原来那个“东西”赤裸地显露出来了。所以,修法

是从果上修，就是直接从佛位上修。

从金刚乘上说，佛乘之基位菩提心就是大乘菩提心，主要是对众生的大悲心和成佛的愿心。佛乘之道位菩提心的密义是佛光的密收密放。佛乘之果位菩提心就是大圆满讲的一切安住在本觉智慧中。佛心是什么样呢？成佛以后是什么样呢？就是大圆满法所阐述得最透彻的“体、相、用一味”，即体性本空，性相光明，其功德是大悲周遍。

在本书的金刚乘部分，重点介绍了大圆满。因为大圆满见便是佛知佛见，最能淋漓尽致地体现佛乘。从凡夫俗子到佛的七层见地，一层高一层，一层深一层，直至佛知佛见。而且大圆满修法，根据七层见地，附有七个阶段不同修法。见与修法相辅相成，每层见地皆配相应法门。依次分外三乘、内三乘、密三乘、极密三乘，最高是大圆满，也是按这七层见地走的。世间法就是人天乘，出世间法就是九乘。

以上是关于成就菩提心的几个次第：世俗菩提心、解脱菩提心、大乘菩提心、究竟胜义菩提心。这是此次讲法的不共之处。

最后，我们荷担如来家业，还必须考虑怎样接引众生，令其入佛门，修佛法。在这一点上，我们提出一个想法，即接引众生须由三个阶段来完成：

第一个阶段，创造机会引导众生与佛教结缘。往世结下的缘分固然有深浅，缘分深的接触深，缘分浅的接触浅；但我们还是要主动创造机会让更多的人接触佛教。

第二个阶段，众生接触佛教后，我们作他们学佛的增

上缘,这是最重要的任务。要想办法并善巧地向他们灌输佛法知识,当他有学习的要求时,要为他们介绍方便法门,介绍老师。只有作增上缘,才能让学佛的种子成熟。这里我们特别强调弘法利生要有主动性。不能总是在家等着,你找我才说明有缘,我不度无缘之人。我们提倡积极地去弘法利生,这也是新时代的中国佛教应有的新气象。无缘的,让他结缘;有了缘,让他尽快了解认识佛教。

第三个阶段,皈依。成就菩提心之最基本、第一大关、第一课就是皈依。皈依是发菩提心的基础,也是发菩提心的开始,也是发菩提心的保障。只有在三宝加持下、在导师的引导下,才能够次第成就,所以皈依是最基础的。作增上缘就是使大家尽快认识佛教,然后带着他皈依佛教。我们把皈依视为发菩提心的重要方面,这也是一个不共。皈依的本身就属于发菩提心,也是成就菩提心的基础和保障。

最后在此成书出版之际,感谢一如等菩萨的录音及转换为文字资料的劳动;感谢一向菩萨对文字的编辑整理;感谢宗教文化出版社卫菲编辑及各位领导的辛勤劳动与支持,愿将悉数弘法利生功德回向他们,愿一切众生离苦得乐,速疾成就佛果!

目　录 | CONTENTS

五乘一体的菩提心修证体系(自序) …… (1)

总述菩提心 …… (1)

“菩提心”与“发菩提心” …… (6)

菩提心即佛心 …… (6)

菩提心的分类与次第 …… (7)

菩提心的体、相、用 …… (9)

菩提心是悲智双运 …… (9)

“发菩提心”是发成佛度众生的愿 …… (11)

菩提心实证次第 …… (12)

结下善缘和法缘 …… (13)

学习佛法知识 …… (14)

皈依——萌发菩提心 …… (15)

实修菩提心 …… (16)

什么是禅定 …… (16)

声闻乘——成就解脱菩提心 …… (18)

菩萨乘——成就大乘愿行菩提心 …… (19)

成就胜义菩提心 …… (23)

皈依——菩提心的萌发 …… (31)

凡俗慈悲心 …… (45)

人乘 …… (50)
人身珍贵难得 …… (50)
人的“四有”阶段 …… (51)
关于人间善法的佛典 …… (52)
《善生经》…… (53)
《愚人经》…… (56)
《长膝经》…… (56)
《可爱经》…… (58)
《报恩经》…… (58)
五戒 …… (59)
以戒、定、慧对治三个层次的烦恼 …… (63)
天乘 …… (68)
诸天的境界 …… (68)
欲界天 …… (69)
色界天 …… (70)
无色界诸天 …… (73)
道家与佛教天乘之异同 …… (74)
十善法 …… (76)
四禅八定 …… (81)
什么是禅定 …… (81)
四禅八定 …… (83)

解脱菩提心 …… (93)
四圣谛 …… (96)
苦圣谛 …… (96)
苦苦、坏苦、行苦 …… (96)
五取蕴为苦之根本 …… (97)
集圣谛…… (100)
十二因缘…… (100)

灭圣谛……（109）
涅槃——五蕴皆空……（109）
有余涅槃和无余涅槃……（113）
道圣谛……（114）
八正道……（114）
四念处……（127）
五根和五力……（136）
七觉支……（140）
四正勤……（148）
四如意足……（149）
四梵住……（150）

大乘菩提心 ……（163）
大乘菩提心的特点……（164）
发大乘菩提心的功德……（168）
如何发大乘菩提心……（173）
七支因果菩提心……（179）
于有情修平等舍心……（180）
七支因果菩提心——对众生生起大悲……（181）
行菩提心……（185）
自他相换……（185）
自他相换之理……（185）
实修之法……（188）
六度四摄……（191）
六度……（191）
四摄……（203）
菩提心戒……（207）
迈向作菩萨之路……（208）
正信……（210）

出离心……（214）
积资净障……（218）
累积资粮……（218）
忏悔业障……（221）
生起大乘菩提心……（223）
生起皈依境……（225）
与上师真实相应……（227）
本尊法……（230）
结语……（231）

圆满胜义菩提心 ……（237）
大圆满基础知识……（240）
胜义菩提心修法……（240）
七抉择见……（242）
九乘次第……（244）
大圆满凡圣诸根成就路线图……（250）
制此图的目的……（250）
图解……（251）
关于此图的重要提示……（256）
九次第定……（259）
入定的主要障碍……（260）
萨拉哈祖师安心六法……（261）
对治昏沉掉举之法——莲花生之空行教授
……（261）
九次第定……（262）
大圆满法脉传承……（264）
密乘传播史……（264）
大圆满法脉传承……（266）
大圆满前行……（293）

大圆满前行指南……（293）
大圆满共前行……（295）
六加行……（295）
本尊法与气脉明点修法……（299）
大圆满不共前行……（303）
深层清净身语意……（303）
安住本然与入本原……（306）
彻却……（311）
彻却修法之原理……（312）
彻却即明心见性……（312）
彻却修法的特点：无修，无整，无散乱 ……（313）
明体显现的过程……（314）
彻却基本修法……（315）
立断见本净……（315）
彻却方便心要口诀……（317）
令稳固……（320）
解脱力……（323）
所证之果……（324）
《椎击三要》之详解……（325）
《椎击三要》的来历……（325）
本颂……（326）
释义……（327）
《大幻化网引导法》之彻却教授……（344）
见……（344）
修……（348）
行……（349）
妥嘎……（349）
妥嘎修持原理……（349）
心间八脉与智慧明点……（350）

六光明智慧脉……（351）
显现本觉智光，成就光明虹身的妥嘎之理 ……（352）
妥嘎与彻却的殊胜差别……（353）
妥嘎修法……（355）
前行：远离九种作业 ……（355）
正行：依七门要义而修 ……（355）
观光进境……（358）
后心要口诀……（363）
三种不动……（363）
三住持量……（363）
三入量……（364）
四无畏解脱之量……（364）
如何鉴别正邪……（365）
解脱之果……（365）
共解脱……（366）
不共解脱……（366）
大圆满日常修持功课……（366）
单修日光引导……（367）
日光、月光、灯光引导配合而修……（367）
白引导、黑引导配合而修 ……（368）
中下根器解脱之法……（368）
中根者中阴解脱……（368）
中阴解脱之法……（368）
中阴救度法……（370）
下根成自性化身佛……（372）
大圆满修持体验……（372）
2012年初海南闭关后的开示 ……（372）
关于大圆满的证悟方法……（373）
根本智与后得智……（374）

空中看世界……（375）
大圆满明空觉了的修持原理……（377）

证悟涅槃 ……（380）
涅槃的境界……（381）
涅槃者的心境……（382）
大小乘涅槃之区别……（383）
从证量上说……（384）
从悲愿上说……（384）
从作风上说……（385）
涅槃后的两种智慧：根本智与后得智 ……（385）

关于修行的告诫 ……（388）
珍惜法缘，树立信心 ……（389）
成就菩提心的因缘……（391）
怎样正确抉择修行方法？ ……（393）
平时功用的着力点……（394）
直指本心——佛法究竟意……（399）
修行十大通病……（400）
大圆满学人的四类根器……（406）
金刚学人对诗世间应有的态度……（407）
关于福报资粮……（408）
佛教应如何存在于社会……（409）

附一：荷担如来家业，振兴佛教的使命 ……（411）
附二：如何成就世间法与出世间法 ……（418）
附三：迎造弥勒圣像祈愿文 ……（423）
附四：送道友 ……（428）

跋：明空觉了的大圆满证悟境界 ……（430）