

啟動覺悟的心智密碼：菩提心修煉圖解指南

從凡夫到菩薩的心靈體操，2大傳承與9個視覺化步驟



終極的快樂公式：什麼是「菩提心」？

不是為了自己逃避痛苦，
而是為了帶大家一起破關！

① 利益眾生
(欲度一切有情出生死苦)



佛果 / 圓滿智慧

② 誓願成佛
(欲成無上菩提)

定義：為了幫助所有生命徹底遠離痛苦，而立志讓
自己成為擁有最圓滿智慧與能力的覺悟者。

修心暖身運動：整平心靈的「蹺蹺板」



前提：在未觀修菩提心前，必須先修「平等捨」。

真相：在無始的無限生命輪迴中，親友、怨敵與陌生人的角色是不斷互換的。

目標：拔除「貪」與「瞋」，用無量捨心將所有人拉到同一水平線。

通往菩提心的兩條大路



兩大法門皆源自阿底峽尊者的傳承，適合不同思維模式的修行者，但終點完全一致。

路徑 A：七因果的植物生長圖

7. 菩提心





步驟 1-3：擴充「家人」的定義



【知母】 認知：輪迴無始，每個生命都曾無數次做過我的母親。



【念恩】 憶念：回想母親生育、養育、保護我們的無私深恩。



【報恩】 行動：看到曾經的母親現在受苦，自然生起想要報答的強烈渴望。

「我觀大地，難得有有情未曾經受無量生死...
未曾為汝等父母。」 — 《本地分》

步驟 4-5：慈心與大悲心，有什麼不同？

慈心 (與樂)

「希望你能得到一切美好！」



大悲心 (拔苦)

「我不忍心看你受苦，我要幫你解決！」



大悲心是大乘道的「命根」。唯有大悲，才能在面對眾生惡劣行為時，不顧自身苦樂而不退縮。

步驟 6-7：從同情到「非我不可」的承擔



增上意樂

光有悲心還不夠，必須生起
「我要親自扛起救度大家責任」的決定！

菩提心

為了有足夠的能力實現這個偉大承諾，
我必須成為最完美的覺悟者（成佛）。

路徑 B：自他相換，破解「自我中心」



「盡世所有樂，悉從利他生；
盡世所有苦，皆從自利起。」 — 寂天菩薩

最大的敵人是「我愛執」。
所有的衰損都來自於只愛自己。

換位思考的實踐：三個「切換」練習



執著切換：把原本對「自己身體」的過度珍視，轉移到「眾生」身上。



疼愛切換：不再無限溺愛自己，轉而全心疼愛他人。



苦樂切換：好處與安樂留給別人，困難與痛苦自己來扛。

實戰技巧：黑煙與白光的呼吸法（受發練習）

觀想眾生的痛苦與煩惱化為黑煙，由自己吸入，藉此摧毀心中里的自私（我執）。

吸氣
(代受苦)



觀想自己的快樂、善根與健康化為白光，隨著呼氣無私地送給所有眾生。

呼氣
(施與樂)

這是一套在日常生活中隨時可以練習的強大心理體操。

找尋適合你的修心路徑：兩大法門對照表

維度	七因果 (路徑 A)	自他相換 (路徑 B)
切入點	 感性 (親情與報恩感)	 理性 (邏輯與視角置換)
心理核心	 感恩的無限擴散	 徹底摧毀自私的「我愛執」
對治難點	 覺得眾生與我無關的人	 太過以自我為中心的人
共同基石	 平等心 (不分親怨)	 平等心 (自他平等)
共同終點	 為利眾生願成佛 (菩提心)	 為利眾生願成佛 (菩提心)

萬法歸一：大悲心是大乘佛法的靈魂



大悲心



動力引擎

無論哪一種法門，核心推動力都是大悲心。



不退轉的護盾

面對眾生惡劣或修行艱難時，只有悲心能讓人「全無苦生是所不受，全無樂生是所不捨」。



逆境轉化

有了悲心，就能將一切困難與惡意，轉化為累積成佛資糧的燃料。

現代現代人的實踐指南：在忙碌中保持菩提心



日常 6 次打卡

每天早晚各三次，在心中默念「為利眾生願成佛」的誓言。



生活小事做起

從小小的讓步、幫助同事、不抱怨開始，不因善小而不為。




逆境轉念法

遇到倒楣事時想：「願我今天的倒楣，能代替天下所有遭遇同樣痛苦的人！」

你的心量，決定了世界的大小

「今天活著的80億人都希望獲得幸福，避免痛苦。就這一點而言，我們都是一樣的。」—達賴喇嘛尊者

修習菩提心，不僅是為了未來的成佛，更是此時此刻獲得平靜與終極快樂的最佳處方。



今天，就從對身邊的一個人發出善意開始吧！