

過新年，發大心

專訪滇津明就格西

●本刊編輯室採訪整理

編者按：發心，是一切行動最初的源頭，也是實踐佛法的開始。本刊特別採訪滇津明就格西，探究發心的意趣所在，讓我們能本著利益眾生的動機，從中獲得源源不絕的動力，在生活中付諸行動，實踐自利利他的菩薩行。

滇津明就格西生於西藏康區，十八歲到南印度色拉寺學習經論。經過數十年努力不懈地學習，終於完成藏傳佛教五部大論的修學，並且通過六次格魯巴僧伽大學的考試。在二〇〇三年通過最後一次的考試後，獲頒第一等「拉然巴」格西學位。

發心的意義

就字面的意思而言，當人們在生活中想要做某件事，內心產生行為動機，這就是發心。發心有善惡之別：內心生起想要幫助一切眾生脫離痛苦的念頭，再運用智慧及權巧方便，廣行利他之善行，這個念頭是善的發心；若依著貪、瞋、癡三毒煩惱，進而以「殺、盜、淫、妄、酒」等事滿足自身慾望的行為動機，即為惡的發心。

發心的種類繁多，若以「大乘的發心」與「小乘的發心」二類加以判別，關鍵的部分在於是否具足「大悲心」。如果行者具足大悲心，當下的動機即為大悲心所攝持；依著大悲心而成為大乘的發心，大悲心也依著發心成為菩薩行的源泉，相互饒益。大乘行者發起大悲心而廣造善行，抱持著利益他人的心態，積極付出行動。相反地，若發心未被大悲心所攝持，以斷除煩惱、脫離輪迴、自證涅槃為目標，僅為自利而生起修學佛法的動機，則為小乘的發心。

發心與發願

「發心」是依著內心所生起的動機、立下的目標，以實際的行為、付出加以實踐，與「發願」不同。



滇津明就格西

若就字面意思來說，「發願」是從內心生起某種願望，可是人們發願後，不見得產生行動，也不一定會評估自身是否具有達成願望的條件。若能同時運用「發願」與「發心」，讓心中所嚮往的「理想」與實際的「付出」相輔相成，就能避免「發空願」的情形。

舉例而言：某個人發願護持佛法，要在某地建造一座寺廟，實現願望的過程中，必須滿足各種因緣條件，這個人也必須發心四處籌措經費、監督工程進度等，建造佛寺的願望才能獲得實現。「發願」就如同播下一顆種子，「發心」則像是促成種子發芽茁壯的地、水、火、風四大元素，以實際的行動，圓滿菩薩道上所發起的願望。

如國王、船主與牧者般的三種發心

若論菩薩發心的方式，則有「國王般的發心」、「船主般的發心」和「牧者般的發心」三種：



一、國王般的發心

比喻發心的內涵，如國王以其權力與威德，照顧、教育天下百姓。

凡夫因為缺乏智慧及方便，又深受三毒煩惱所苦，難以自利，更難能利他。然而，當我們體察眾生於三界輪迴中流轉，反覆經歷生、老、病、死的過程，又因煩惱而造諸惡業，沉溺輪迴無有出期，為了救度眾生脫離苦海，因而從內心中生起大悲心。

雖然心生大乘的發心，卻自知能力有限，所以依著皈依三寶、修學佛法的因緣，確切明瞭證得無上菩提的佛陀具有廣度一切眾生的智慧及方便。因此，為了救度眾生，而努力聽聞、思維、修持佛陀教法，追求證得無上的佛果。

這就如同一個人自知缺乏財富與權力，沒有能力照顧深陷水火之中的百姓，因此他努力追求具有財富與權力的王位，以便全心全力照顧國家、親眷及百姓。「為了利益一切眾生，所以我要先成就佛果，當我具有能力，再來救度

眾生」，這就是「國王般的發心」。

二、船主般的發心

當船舶開始航行於海面上，無論面臨何種危難，船主一定會想盡辦法讓船隻安全地航行至目的地，不僅為自身安全、也希望所有乘客都能一同抵達彼岸。而船主般的發心，即是希望能與一切沉溺於輪迴苦海中的眾生，共同抵達解脫的彼岸，願自己與眾生能同時從輪迴中解脫，同證佛果。

三、牧者般的發心

牧者在放牧的當下，不會先考慮到自己，而是以牲口的安全為最優先考量；就算遭遇漫地風雪、烈日當空或饑餓的困境，也不會放棄牲口的生命。

牧者逐水草而居，努力為牲口尋找食物和水源，讓牠們能安心進食，也保護牠們避免豺、狼、虎、豹等凶猛野獸的傷害。為了牲口的安全，牧者不在乎自己也許會遭遇危難，而會想盡辦法帶領牠們在安全的地方生活。牲口行於前，牧者行於後，希望牲口能夠更早抵達舒適且安穩的地方，不願遺漏任何一匹牛羊。

在《地藏菩薩本願經》裡，地藏菩薩於過去世曾云：「若不先度罪苦，令是安樂，得至菩提，我終未願成佛。」意思是說，在深受業報罪苦的一切眾生獲得解脫的安樂、證得佛果之前，我是不會成佛的。這種希望一切眾生能比自己早一步脫離輪迴的痛苦、解脫煩惱、證得佛果、得到究竟的安樂，等待一切眾生皆安住於佛地後，自己再追求無上菩提，如此發心，即是牧者般的發心。

廣度眾生願，普發無量心

上述所說三種發心，乃指從內心生起菩提心，而「菩提心」的定義，於彌勒菩薩所造的《現觀莊嚴論》云：「發心為他利，欲正等菩提。」亦即：「發心就是，為了他人的利益而欲求無上正等菩提。」此外，《現觀莊嚴論》更以大地、純金、初月、猛火、寶藏、寶源、大海、金剛、山王、良藥、善友、如意寶珠、日輪、歌音、國王、倉庫、大路、車乘、泉水、雅音、河流、大雲等二十二種譬

喻來說明發心的類別和層次。

其實，國王、船主與牧者般的三種發心，並沒有高下、好壞的差別。地藏、普賢、文殊、觀音等大菩薩，因為度化眾生的願力相當強大，為了能夠利益眾生，從內心發起各式各樣不可思議的心念（如前述《現觀莊嚴論》所舉的二十二種發心）。舉例來說，有間大宅院發生火災，可是孩子們都還在屋子中，位於宅院外的雙親心急如焚，一心只想著要把宅院內的孩子們拯救出來，他們想了各式各樣的方法，而使用這些方法的目的就只有一個——將孩子們從著火的宅院中帶出來。菩薩們的發心也是如此，為了拯救於三界火宅內的眾生，以各種不可思議的發心，荷擔起度化一切眾生的如來家業。

無論是與一切眾生共同成佛，或是一切眾生成佛後自己再成佛，船主般的發心與牧者般的發心雖然皆是難以實現的願望，但這兩種不可思議的發心同樣是善的發心。然若以「國王、船主、牧者」三種發心而言，「國王般的發心」對尚在菩薩道修學佛法的佛弟子來說，是較為實際的發心方式。

發廣大心的重要性

佛法具有消除痛苦的能力，佛弟子若能深入鑽研佛理，並將佛法的道理落實於生活之中，身心必定能常保平靜安詳。舉例來說，桌上明明就有一盤美味的佳餚，飽受飢餓痛苦的人們若不去食用，又如何能消除飢餓之苦呢？佛法也是如此，若能時時聽聞、思維、修持佛法，佛法的利益必定會顯現於生活中。

若有佛弟子一開始為了自身及親友的平安、健康而來修學佛法，這是相當可貴的，可是終究不能以此自滿；若能深入了解佛理，對三寶漸漸產生堅固的信心，就可以慢慢轉變自己的發心，從最初為利益自己還有周遭親友的想法，轉變成利益一切眾生的大我情懷。

發心是否廣大，能夠影響我們修持佛法的力道。一個人若想要從臺北前往桃園，旅途的終點就只會到桃園，不會是高雄；如果將動機調整為前往高雄，則桃園、臺中也就在前往高雄的路途之中了。當我們能夠從心中生起「願一切眾生離苦得樂」的心念，自己和親友也包含在「一切眾生」的範圍之中，又何必煩惱

呢？所以，發心一定要發廣大心，多為他人著想，多做些利益他人的善行。當我們發心的範圍不只侷限於周遭的親友和自己時，也會因此減少「我執」，避免傲慢、嫉妒、貪欲之心生起，並從中深獲利益。

「發心」是把「心」帶往我們想去的地方，成為平日言行舉止間的動力，如同火箭筒裡的炸藥一般——箭筒內的炸藥放置愈多，火箭則能飛得又高又遠。因此，若佛弟子發心愈廣大，動機愈強烈，平日聽聞、思維、修持佛法的力道也會愈強。無論是聽聞教法、持咒念佛、參與法會，只要在造諸善行之前，心裡想著：「為了利益如虛空般的一切眾生，我今於此行諸善業。」當我們能將行善的動機如此調整，這就是大乘的發心，行善過程中所積累的福德，也是進修大乘菩薩道的資糧、成為未來成佛的因。

每一天，都是發心的最佳時刻

有人會選擇在歲末參與跨年法會，在新年之初發起善的動機，為未來新的一年創造美好的開始，這是件好事。其實，每一天都是全新的開始，甚至每分、每秒都是如此。早晨起床時，期許自己能在生活中利益眾生，行諸善業，為全新的一天發起美好的心念，同時也會成為今日行善利眾的動機與力量。

「發心」是生命實踐的源泉。以實際行動圓滿利益眾生的心願，就像軍隊行軍時，當軍旗揮向何方，所有的人就會朝著那個方向前進，在生活中，我們也會自然而然地循著利益眾生的心，處理日常事務，在一天將近尾聲時，再將過程所積累的善業迴向給眾生，讓這一切成為眾生與自己脫離煩惱痛苦，於未來成就佛果的因。

此外，廣大的發心，有如農夫播種，撒下多少種子，就會獲得多少的農穫。我們於一日之始發起廣大的心念，就像在心田內播下許許多多的菩提種子，為了利益眾生，努力而充實地學習、工作、修學佛法，最終於迴向時，這些菩提種子也必定發芽結果，成為未來行於菩薩道上所必需的豐實資糧。☉

