**慧灯禅修**

**菩提心26课**

顶礼上师三宝！顶礼文殊智慧勇识！顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

# **回顾简单菩提心修法**

前几天讲的这个是一个比较简单的一个菩提心的修法适合非常多的人 比如：父母感情不好的，对轮回半信半疑的各种原因的人。我们今天讲的这个修法是阿底峡尊者的传承的菩提心的修法七种因果窍诀或者是诀窍，七个不同的思维的方式。每一个方式每一个思维都是，前面的都是因，后面的都是果。通过七种不同的思维的方式最终让我们生起菩提心。

# **课前劝发菩提心**

讲课之前请大家发菩提心我们今天为什么要听菩提心的修法呢，就是我们想成佛，为什么想成佛呢，就是想一切众生离苦得乐，因为成佛才能可以让一切众生离苦得乐，如果不成佛那这个永远都没有办法做到，所以我们就是要成佛，要修才能够成佛，修那首先要去学修行的方法，所以我们今天就是学这个大乘佛教的菩提心的修法。

# **七种因果的修法每一个环节都要做好**

七个不同的思维方式，都是有前后都是有因果关系的如果我们前面的没有做好 没有修好肯定也就会影响到后面的效果质量，所以就是要把每一个环节都要做好。每一个修法就是自己觉得比较满意的时候然后再修下一个修法最终就能够发菩提心。

# **四无量心**

# 菩提心的基础就是慈悲心 这个我们所有人都知道 菩提心的基础就是慈悲心 所以修菩提心的时候 首先那第一个要修的就是慈悲心 四无量心慈悲喜舍 那这个慈悲喜舍四个修法 都要一步一步修。

## **喜无量心**

比如说我们看到别人比自己学得好 或者是过得好等等 反正就是别人超过了自己的时候 那我们的先天的这种反应是什么就是不高兴，除非是自己亲人但一般的人呢那就是会不高兴，尤其是我们不喜欢的人 如果是超越了我们那就是更 那就是很大的烦恼，这个烦恼的对治力，直接的对治力 就是 当我们看到我们不喜欢的人或者是我们喜欢的人或者是中立的人，**无论是什么样的人 就是当我们看到他们过得幸福快乐 这样子的时候呢 然后就是发自内心的高兴 心里就产生了欢喜 那这个叫作喜无量心。**

**简单地说 学佛就是两个方面 一个是我们为了让自己 拥有慈悲和智慧 然后从另外一个角度来讲的话 学佛就是为了断除烦恼 那么这两个就是一个意思 当我们有慈悲心有智慧的时候 然后我们的烦恼 就会逐渐逐渐地会减少 然后我们的烦恼减少的时候呢 然后慈悲心菩提心还有智慧 都会增长这个都是这样子。**

**比如：学佛团体的一些现象……**

**所以，当我们看到别人在做一些善事 做得比我们自己好的时候 然后我们随喜心里非常的高兴 生起欢喜心 这样子以后呢 那我们自己也就得到了随喜的功德 。**

喜无量心也是很重要 但是修菩提心的时候 然后这个四无量心都重要 其中最重要的就是慈和悲 慈无量心和悲无量心。

## **舍平等心无量心**

## 父母儿女 我们对他们都有感情 所以对他们生起这个慈悲 都很容易都是很容易的 那么对其他的人没有那么容易 比如说陌生人 或者是平时我们不太喜欢的 比较讨厌的 这样子的人对他们那就是不一样 很不容易生起这个慈悲心 那问题是什么原因就是因为我们对父母儿女 就有感情，所以慈悲什么都很容易 然后对陌生人和对不喜欢的人 就是没有这样子的感情 所以对他们的这个慈和悲喜 都不太容易都是不是很容易 所以我们首先佛经里面就讲，这个**要把它要平等，平等了以后呢 然后在这个平等的基础上 修慈和悲** 这样子的时候 我们可以对所有人产生慈 对所有人能够产生悲这样子。

## 先修舍无量心

修的时候 先修四无量心当中的舍无量心

**舍无量心就是平等** 平等了以后 那就我们的所有的这个后面的慈悲 全部都是以对所有众生都 这个范围就很广很广 如果是舍无量心平等心没有做好 那我们修出来的慈也是片面的 悲也是片面的都是有局限性的 只是一部分的人一部分的众生 才有慈 才有悲 但对其他众生是不太容易 所以大乘佛教的诀窍是 首先要修这个舍无量心。

## 慈悲心当中也可以包含舍无量心

但是如果先不修舍无量心的话，也有办法 比如说 直接修慈和悲 然后呢 这个慈和悲当中也就包含了舍无量心 怎么样包含呢比如说我们先对离我们最近的人 对父母对儿女修慈悲心然后成功了以后 然后我们对陌生人修慈悲心，那这个修好了以后，对我们不好不太好平时我们不太喜欢的人，对他们修慈悲心。这样子一步一步。首先是一部分人然后就是再更多的 然后最后就是对所有众生 这样子逐步逐步地修，最后也能够对所有众生可以生起慈悲心，所以这个里面舍无量心的内容呢，这里面也就最后也就达到了。

所以先修舍无量心 然后再去修慈悲心也可以。

或者是我们直接修慈悲心 然后这个慈悲心当中就包含舍无量心 这也是一种方法，最后的结果基本上都是一样 。

## 菩提心一辈子都要修，下次可以先修舍无量心但是这个就是时间上 就可能要花多一点的时间 也许我们这一次的 五六个月的时间可能还不够用所以呢 以后可以这种方式去修 这一次修完了以后 这一次这个菩提心修了一遍以后 菩提心我们永远都要修 一辈子都要修所以下一次再修菩提心的时候 然后这个时间可能 也有可能这不是那么急 时间就没有那么紧张 所以就先修这个舍无量心 然后一步一步地修也可以这个具体的方法就是我们曾经也讲过 就在《大圆满前行普贤上师言教》的《普贤上师言教》当中也有 还有讲得更清楚的 就是《前行备忘录》**《前行备忘录》那当中讲得非常的好 那这些都是我们的修行的方法。**

# **七重因果的菩提心修法**

我们的第一步,修菩提心的第一步是什么呢?就是把所有的人,我们看到的听到,所有的人.

首先在我们的心里,在我们的眼里,把他们都变成很可爱的.

我们把这么多的人,在我们的心里,每一个都变得很可爱的,那这个确实是不是很容易.但是我们必须要明白,我们的意识或者是我们的心如果训练的话那完全是可以的.

比如:说我们把它训练成非常愤怒,那全世界所有的人在他眼里 在他的眼里都变得非常讨厌的人 这也可以这样子.如果从另外一个方法去训练的话 那全世界所有的人 在他的眼里也变得特别特别的可爱 这个是完全是可以的.我们怎么样训练它 它最后就是会变成这样子. 如果这两种训练 我们都不做 也不把它训练成很愤怒的 也不把它训练成很慈悲 那这个自然状态的话 那就是我们现在这样子 大多数的人就是我们不关心 然后有一部分 就是我们就觉得讨厌 有一部分很小很小的几个人 很小小部分就只有几个人 就觉得 我们觉得很可爱 然后现在我们通过这个菩提心的修法 来训练的话 首先每一个人在我们的心里 变得很可爱 这样子以后呢 我们才能够对这些人 产生慈和悲 还有喜 这样子 如果我们把每一个人都 没有在我们的心里变得很可爱的时候 然后慈悲喜这些都是不可能的.

首先我们前几天也讲过了 比如说我们现在的很多人的功课 功课都是念经持咒 都是很多的数量 要磕多少 然后每一次就是功课都是这样 没有一个是调整我们自己的内心的功课。

很多人也就会说 我们不需要修行，我们的生活就是修行，那这样子的话说起来 看起来就很有道理 但是如果我们没有这样子专门的训练的话，永远都是做不到的。所以首先我们把自己 就是用这个传统的方法 保守的方法 一定要去训练 然后再去生活当中去修 那这就是有可能的。因为这个打坐闭关这些都是比较枯燥的 所以很多人也不喜欢，听佛教的课就是要学东西的 不是要大家笑一笑，到时候就笑完了以后呢 学到东西没没有学到东西呀。我们讲课就是要学习 学习就是必须要大家认真地对待，无论是讲的人，听的人，大家必须要用心！虽然这个过程是比较枯燥 不是那么的喜欢 但是有收获 真的要学大乘佛教 那对我们的我执无明必须要挑战 挑战以后必须要突破 这样子以后才能够学到东西 这学到的东西都用得上。

我们怎么样能够所有人都在我们眼里都变得很可爱呢？**有一种方法是什么呢就是知母，念恩和报恩。就这三个是非常非常重要的。**

**第一个知母：就是说，天下所有的众生 任何一条生命曾经都是我的母亲。曾经都做过我的母亲。**它的基础就是坚定不移地相信轮回，所以轮回这个概念在佛教里面它是一个非常非常重要。只要人死了以后还要投生然后这样子的话 那我们彼此之间肯定是曾经做过无数次的父母，搞明白了以后。比如说我们接受众生是我们曾经的父母一点也不难。这个就是第一步了 这叫作知母。

第二步就念恩，我们去深入地去思考曾经他们做过我的父母的时候对我有什么样的恩德。没有办法回忆但是我们可以从现在父母对儿女的这种爱和这种恩德以此类推得出结论。深入地去思考坚定不移地相信了接受了曾经的父母也像现在的父母一样对我恩重如山。

第三步报恩，既然众生都对我有这么恩重如山，那么大的恩德我应该去报恩（这个时候如果训练的好，看到任何一个生命就开始在我们眼中变得可爱了，哪怕不喜欢的人做了我们不喜欢的事，我们也不会失去慈悲就像父母的儿女做错了事一样，以这个心态去看。这就是一个大乘菩萨的心态。）不是很容易了但是没有关系只要我们往这个方面努力，就一定有收获哪怕是一点点这个在菩提心和四无量心上面的收获实际上也是非常伟大的，非常伟大的非常了不起的收获。

七个因果诀窍当中前三个，就是这三个 通过这三个思维的方式让所有的众生在我们的眼里变的很可爱。

第四就是慈，这个时候的慈主要是讲什么呢，所有众生都变得特别的可爱，那这就叫慈。

第五就是悲，所有众生变得可爱了以后，然后就是我们可以发自内心地希望这些众生离苦， 远离所有的痛苦。

第六增上意乐，增上意乐是什么呢？就是刚才希望众生离苦得乐的愿望，上升到一定的程度的时候，这个时候就不仅是一种希望，而是觉得还不够，我要去做点事情，要实际行动让众生离苦得乐的这样的决心。(增上意乐就是利他的决心)

第七就是真实的菩提心，利他的决定心下定了决心以后呢，然后他就会思考，那我怎么利他呢?最好的利他的方法是什么呢?首先我自己必须要有一定的觉悟,一定的觉悟和稳固的慈悲心.最好就是需要有佛的慈悲心和佛的觉悟,暂时没有达到那么高度 也没关系,拥有一地菩萨的觉悟智慧也是非常了不得的，所有我们需这样的智慧和慈悲才能够利他，否则是下定了决心去利他可是实际上没有任何能力去利他，不现实。所以我首先必须要有智慧和慈悲，需要有智慧慈悲那我得要成佛 最后就要成佛，这个时候要下定决心我要成佛，这个时候就有了真正的菩提心。

这七个就是一个一个地去锻炼，一个一个地去修 这样子才能够有菩提心。训练的这段时间呢，必须要有枯燥的这个过程，大家要接受，要突破自己挑战自己，如果我们只做这个现在的这个心喜欢的东西，然后从中获取什么深奥的道理的话，是很难很难的。所以我们要脚踏实地认认真真地去学一步一步地去做。这样才有收获。我们这次修菩提心的时候挑战是对我们的自私自利。

# **七种因果菩提心具体修法**

**知母**

首先第一个，我们要修知母 那**知母的前提的条件就是轮回。**比如说佛经当中讲的很多，比较深奥的 比较隐蔽的 我们的眼睛看不到 看不见摸不着的一些 这样子的东西当中，**人的前世今生是最容易证明，这就有很多很多的证据。**还国内外古代的现在的 包括科学家去研究的这些都是 都很多这方面这些都是很多 所以大家去阅读 然后自己去观察这个不难。

首先我们要有一个观想，不是观想佛菩萨 只是观想自己的母亲观想在我们的前面，站在我们的前面，如果母亲还在或者不在 都没关系 就是观想在自己的前面 然后观想好了以后观想这个很容易了，一下子就观想得很清楚。比如说我们平时 就是把自己观想为佛呀 菩萨呀 这些都不需要了 我们的母亲她是什么样 就观想什么样子 不需要观想为佛，菩萨，都不需要。然后就观想把母亲观想清楚。观想清楚了以后 然后我们再进思维。母亲她不仅仅是这一次是我的母亲，那么她从无始以来，在轮回的过程当中曾经做过无数次的我的母亲，就是因为轮回。

比如说：我们有些小孩儿两岁的时候 就是刚刚会说话的时候呢 就是他能够回忆他的前世，这些多数的小孩儿对现世的父母都没有什么感情的，都不把现世的父母当作自己的父母，因为他的记忆当中 上一世的父母的这种感情还没有抹掉一直都在，所以呢，因为这一世的话 他就这么生下来才两岁 这一世的母亲相处的时间不久 然后上一世的母亲 那就是这么几十年 所以这个感情很深的 所以他只有对上一世的父母有感情，对这一世的父母是没有什么感情的。

比如说他回忆到的这个父母 就是从这一生的角度来讲的话完全是 没有任何关系的一个这样子的人 对现世的他来说是没有任何的关系 从现世的角度来讲这没有任何关系 但是他自己记得清清楚楚就是过去世的父母 那我们其他人没办法记，但是也是这些陌生人，就是这个就是刚才我们讲的 能够回忆的这些小孩儿 他能够回忆出的这些父母。比如说一本书叫作《生命的真相》这个当中讲过这本书里有很多的公案 除了少数的公案以外 绝大多数的99%的公案都是例子些例子都是真实的，这个轮回就这么一个漫长的过程当中，这个轮回确实是一个 是一个非常非常可怕的 或者是非常奇怪的一个这样子的现象 比如说把上一世所有的情感所有的一切全部都忘掉了，然后到了这一世的时候，完全又重新开始什么都不清楚 然后走的时候走到下一世的时候 又把我们这一世做的全部忘记。除了这些（比如说善恶的这样子的一些东西 这个种子还在） 那这个当中这样子从无始以来 这个又不是几千年又不是几万年 也不是几百万年 就无始以来就是这样子 就一直到现在 所以在这个当中 彼此做过父母 这个是没有任何的问题 一定是这样子 所以首先就是把母亲观想完了以后。当我们深入地去思考 最后就是坚定不移地相信 或者 至少我们心里有一定的变化的时候 然后再去修下一步。

**程度：**至少有一定的变化比如说至少我们看到任何一个人的时候呢 他有可能至少有可能 曾经是我的父母 至少这一点是很重要的 比如说我们还没有学的时候 从来没有这种概念 那这个学了以后 就至少有这样子的 比如说 有可能是我的父母 至少也有一个这样子的结果 这个非常的非常重要。有了以后我们的内心当中 对别人的这种看法就是会有一些变化，比如说做错一些事情等等的时候 我们平时都特别的不耐烦 特别不客气很容易愤怒 这样子 但是呢 那长时间这样子训练了以后 然后就会有变化 **通过这种前世今生这种和知母的方法 把这个我们与众生的距离都缩短缩小了，每一个人这个时候就稍微 在我们的心里变得比较可爱。**就是稍微有一点点变化 这也是一种进步。然后呢 我们对知母有一定的了解 有一定的收获的时候 然后再往下修。对这个知母一点的感觉都没有的话 那就不要往下修了，比如说我们修了半年 对这个知母一点感觉都没有的话，住下修了都没有用 ，因为基础没有做好往下修就是没有用的。当然 我们这次这个时间这么短，我们刚才讲的这个七个思维的方式 每一个都做得特别特别到位 这个可能有点难 这可能需要更多的时间才可以 但是必须要有一点点感觉才可以，一点感觉都没有再往下修的话 是不会有结果。

**上师叮嘱及鼓励：**

所以比如说 我们念经 我们磕头 到底到达了一个什么样的目标 我们大家都不知道 只是把这个数量完成了，有什么结果 我们没有办法知道。但是我们修菩提心的时候 包括我们前面的出离心 那就不一样了 修到什么样的程度，达到了什么样的标准，那这个我们自己心里是非常清楚的 有没有感觉 有什么样的感觉 那这个都是 我们自己心里是非常清楚的 所以要自己来衡量 什么时候修下一个修法 自己来决定。

我们听佛教的课，然后就是修，这些都是我们要稍微认真一点比较好，稍微严肃一点的话比较好，这样子的话我们的心可以能够深入。如果这个上面不严肃不认真 这样子的话 那我们的心没有办法了解到 很深奥的这些东西 所以先听的时候认真地听 然后修的时候也是很认真。我们不是很赞成 不打坐然后直接就是 所谓的行住坐卧都是修行这些话 不是我们现在这个层面的人说的话 这些都是比较有一定的水平的人说这样子的话，是没有错的，是可以的。我们当然有一天 我们的修行有一定的进步的时候 也可以这样子，但是这个就不是现在。比如说小孩儿还不会走路的时候呢 他更不可能去跑步，先得两个脚站起来，然后慢慢慢慢走路 会走路了以后，再学会跑步才是对的 站都站不住了要跑步 这个是不太现实 不太可能的。

做任何事情 我们越专心越认真 就做得就更好 学佛也是一样大家 讲课的时候 听课的时候的这种感觉不重要 重要的就是 我们这个课里面学到东西没有 这个是最重要。然后我们打坐的时候，打坐的这个过程当中 我们开不开心快不快乐 这个不是很重要 当然 比如说 我们非常快乐地 非常开心地去听 然后又有收获又有快乐 然后打坐的时候也有 非常快乐 非常幸福地去打坐 然后又有收获那一举两得 这个当然是非常好了。但是不是我们每一个人都可以这样子 所以有些时候我们要牺牲一点我们的吃喝玩乐的时间，有些时候要牺牲我们自己的一些感觉 这个是需要的 但这个牺牲值不值得？这就是跟我们的价值观有关系。牺牲一点东西是没有问题 这个是值的 我们因为有其他的收获 所以打坐的时候呢，有些时候我们就是有点难，但是没有问题的。**越难越能够吃苦，越难那就是越是有福报。**其他不说这一点从福报 从消业 我们平时天天都讲这个福报和消业 大家的口头禅天天挂在我们的嘴边，平时我们很多时候说这是消业的 那个是消业 那个不一定是消业 但是**这些在闻思 尤其是为了修菩提心上面下了功夫 这个是肯定是消业的 是非常有意义的。**

**思考与交流时间.**