首先，请师兄们轮流读诵全文

其次，今天的串讲

第一部分：发殊胜菩提心

一、舍心

1.为何必须先修舍心？

慈、悲、喜、舍四无量心中，最初应该从慈心开始，但从实修的角度，如果首先没有修成舍心，那么慈心与悲心就会偏堕一方，而达不到完全清净，所以最先要从舍心开始修。

2.什么是舍心？

舍心，指断除对怨敌的嗔恨、 对亲友的贪爱，而对一切众生无有亲疏、无有爱憎的平等心。（大多数的薄地凡夫）对现世的父母亲友等自方的有情极其贪著、对怨敌等他方的有情嗔恨难忍，这实际上也是未经观察的过患所造成的。

3. 如何修舍心？

首先，使用多种多样的方法尽力对那些自己心里极其讨厌、总是生嗔恨心的对境不嗔不怒，千方百计修炼自心，当心里完全能够把他们看成是无利无害的中等人的时候，接下来再观想，这些中等人从无始以来在生生世世当中都曾经无数次做过自己的母亲，与现世的亲生父母一模一样， 在没有对他们生起这样平等的慈爱心之前，一定要反反复复观修。

二、慈无量心

1.什么是慈无量心？

慈无量心就是说将三界的一切众生平等作为大慈心的对境，之后要像父母养育小孩一样来修。自己的身语意要竭尽全力用在使一切有情今生与来世安乐、善妙的各种方便上。

2.如何修慈无量心？

心里这样默想：这些希求安乐反而唯受痛苦的所有众生，如果都能各随所愿各得其乐， 那该有多好啊！屡次三番这样进行观修。

最后观想：不单单我自己渴望安乐，一切众生也同样唯求安乐，这一点与自己没有差别， 一直修到真正生起了这样的定解为止。

三、悲无量心

1.如何修悲无量心？

修悲无量心的时候，观想一位被剧烈痛苦逼迫的众生，希望他远离痛苦。

具体修法：比如，观想一名被国王下令带到刑场的囚犯或者一只正被屠夫捆绑的绵羊时，放下他是其余某某众生的念头，想想，如果那个众生就是我自己，该怎么办？专心意念那边正在感受痛苦的众生就是自己，现在到底该怎么办呢？无处可逃、无处可躲，无依无怙，无法溜走，也不会飞行，凭借力量和武力也不能抗拒，在这一瞬间就要离开今生的一切显现，甚至自己珍爱保护的身体也要舍弃而步入后世的大道中，这是多么悲惨啊！……观想那样的痛苦落到自己身上而修心。

或者看见一只羊被带到屠宰场去了，观想： 如果这只羊就是我的亲生母亲，那该怎么办？ 放下那是一只羊的念头，发自内心观想它就是自己的亲生母亲，接着再进一步观想：如果我的老母亲没有一丝一毫的罪过却这样无辜被别人杀害，那么现在我该怎么办呢？我的老母亲该是何等的痛苦！诚心诚意地想，当迫切希望老母立即摆脱被屠夫宰杀的痛苦或者情不自禁地生起慈爱悲悯之情时，再接着这样观想：现在正在感受痛苦的这个众生虽说不是我今世的父母，但是它肯定在以往的生生世世中做过自己的父母。在当母亲时也完全是像现世的母亲那样深情地养育我，它的大恩大德与现在的父母双亲没有差别，遭受如此剧烈痛苦逼迫的父母亲，该有多么的可怜！如果他们此时此刻瞬间就能摆脱这种痛苦那该多么好啊！一直观修到生起猛烈悲心忍不住泪水簌簌而下为止。如果对他们生起了悲心，再继续观想：感受这种痛苦也是往昔造不善业的果报，如今为非作歹的这些人后世也一定会感受这样的痛苦，实在可怜。 如此以正在造杀业等痛苦之因的人们作为对境而修悲心，然后再观想堕入地狱、饿鬼等趣的苦难有情，专心意念它们就是自己或自己的亲生父母，发奋努力而修悲心。

最后观想：虚空所遍及的地方遍满众生， 众生所遍及的地方充满了恶业和痛苦，这些唯造恶业、唯受痛苦的众生多么可怜！如果所有的这些众生都远离六道各自的一切业惑、痛苦及习气，获得永久安乐圆满正等觉的果位该有多好！反反复复诚心观修。这样修悲心时，最初以任意一个众生作为所缘境，唯一对他观修， 然后范围逐渐扩大而修，到了最后对一切众生普遍观修……如果没有这样一步一步去修，而是漫不经心、浮皮潦草，也就不可能如理如法修成。

四、喜无量心

1.如何修喜无量心？

在修喜无量时，观想任意一位具有种姓、 权势、财富、地位等生在善趣当中幸福快乐、 长寿无病、眷属众多、受用具足的一个众生作为所缘境，对他既没有竞争的心理也没有嫉妒的情绪，反而在心里想：但愿他具有比这更高一等的人天福报，拥有吉祥富足、无损无恼、 智慧广大等等众多圆满的功德，如果其他众生也能处在这样的位置，那我该有多么高兴啊！ 反反复复观修。首先，对自己比较容易生起喜心的任意对象作为所缘境来修喜心，比如自己 的亲朋好友等具有功德、幸福快乐的人；其次，当相续中对他们生起了喜心以后，接着再对所有中等人观修；最后，针对那些损害自己的怨敌、特别嫉妒的对象来观修。彻底根除对他人财富圆满忍无可忍的恶心，对凡是拥有安乐的所有众生，修喜不自禁的欢悦之心，最终于无缘中安住。 所谓的喜心就是指无有嫉妒的心态，所以我们必须以各种方便来修炼自心，想方设法努力使自相续不生起嫉妒的恶心。尤其是，佛子菩萨们发心利益一切众生，所要做的就是究竟将这所有众生都安置在永久安乐的圆满正等觉果位，暂时让他们拥有人天增上生的福报，又怎么能对于众生由各自业力而获得的微乎其微的功德受用心不欢喜呢？

如果经常唯一修学心地善良，那么不但今生的一切所愿能称心如意，受到白法方面天神 的保护、蒙诸佛菩萨的加持，一切所作所为成为善法，而且临终时也不会感受气息分解的剧烈痛苦，后世还会获得人天果位，究竟现前圆 满正等觉的果位。因此，我们绝不能马马虎虎不观察自相续而顶礼转绕、念经诵咒等装模作样地广行善事，而要懂得经常观察自相续、修 学心地善良，这一点相当相当重要！

第二部分：发殊胜菩提心

一、菩提心之分类

1．从心力的角度来分：有如国王之发心、如舟子之发心、如牧童之发心三种。

所谓国王之发心：国王们首先要摧伏一切敌方，得到自方的拥戴，先自己登上王位，再维护属下臣民。同样，希求自己首先获得佛果，之后再将一切众生安置于佛地， 这种发心就称为如国王之发心。国王之发心也叫做广大欲乐之发心，这种发心者的心力属于下等；

所谓的舟子， 也就是船夫，他们的愿望是自己与所有的船客同时趋向江河彼岸。同样，希求自己与一切众 生一同获得佛果，这种发心就叫做如舟子之发心。舟子之发心也称为殊胜智慧之发心，这种发心者的心力属于中等，就像至尊弥勒菩萨的发心；

牧童们为了使牛羊先吃草喝水，免遭豺狼等猛兽的侵害而将它们赶在前面，自己随后而行。同样，希求先将三界一切众生安置于圆满正等觉的果位以后，自己再成佛（这种发心 称为如牧童之发心）。牧童之发心称为无与伦比之发心，怀有这种发心的人具有非凡巨大的心力，就像至尊文殊菩萨的发心那样。

2．依地道的界限来分有四种：

1）资粮道、加行道称为胜解行发心；

2）一地至七地叫做清净意乐发心；

3）三清净地（八地至十地）叫做异熟发心；

4）佛地为断障发心。

3．发心本体的侧面来分有两种：

1）世俗菩提心

（1）愿菩提心

我要令一切众生获得圆满正等觉果位， 相当于“欲行”，这就叫做愿菩提心。

而初学者发世俗菩提心则需要依靠仪轨，在上师面前受（或者自己在皈依境前受菩萨戒）。为使所得到的菩提心不退失并且日益增上，随时随地反反复复这样受菩萨戒。

（2）行菩提心

为了使一切众生获得圆满正等觉果位而在实际行动中修学布施、持戒、安忍、精进、静虑、智慧等六度，相当于“正行”，这就叫做行菩提心。 这样的愿菩提心与行菩提心属于世俗菩提心。

2）胜义菩提心

在资粮道、加行道中依靠这样的世俗菩提心经过长期修心的威力，最后在见道中现量证悟诸法实相真如、远离一切戏论的空性智慧实义，这就是胜义菩提心。真正的胜义菩提心必须依靠修行力才能获得，不依赖于仪轨。

二、正式修发心

1.如何正式修发心？

首先，像前面修皈依时明观皈依境那样，在自己前方的虚空中观想诸佛菩萨（传承上师以及护法神众）作为自己发心的见证人，接着心里默默地思维：遍满虚空界的一切众生，在无始以来的生生世世当中，无一例外全部都做过自己的父母亲，在当父母的时候他们均与现世的亲生父母完全相同，对自己倍加疼爱、精心哺育，有好吃的先给我吃，有好衣服先给我穿， 极其慈爱地抚养我成长，恩重如山。所有这些深恩父母如今正沉溺在轮回大苦海的惊涛骇浪当中，被层层的愚痴黑暗所蒙蔽，茫然不知取舍正道邪道，遇不到开示真实正道的善知识， 孤苦伶仃，没有人救护，没有人援助，没有指望处也没有皈依处，犹如无依无靠漂泊在空旷荒野中的盲人一样，所有这些老母有情流转在这个轮回中，我独自一人获得解脱有什么用呢？因此我为了一切众生一定要发殊胜菩提心，随学往昔佛子菩萨们的广大行为，为了轮回中的芸芸苍生无一遗留全部获得解脱而精进修持，并尽可能多地念诵下面的发心偈：

吙 种种显现水月幻化纹

相续漂泊轮回众有情

为于自证光明界休息

以四无量境界而发心

最后对一切圣众满怀虔诚的恭敬之心而观想：所有圣尊从边缘依次化光而融入中央三宝总集的上师中，上师也化光融入自身，依靠这 种外缘使自相续了然生起皈依境尊众心相续中的胜义菩提心。再念诵发愿偈：“胜宝菩提心， 未生令生起，已生令不退，愿其日增上。”并且以“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”等来作回向。

（完毕）

1.什么是舍无量心？为什么说若没先修成舍心，慈心和悲心就会偏堕一方，达不到完全清净？简述舍无量心的修法。

2.什么是慈无量心？简述如何修慈无量心。

3.什么是悲无量心？简述如何修悲无量心。

4.什么是喜无量心？简述如何修喜无量心。

5.简述菩提心分哪几类？其中每一类又分哪几种？

6.世俗菩提心中的愿菩提心和行菩提心分别是什么？

7.什么是胜义菩提心？

8.如何正式修发心？

9.请分享本课学习后的心得。