

菩提心的修法（2 - 上）

- 首先，发菩提心，希望天下所有众生离苦得乐，我们发誓成佛，为了成佛，我们今天来入理如法的学习共修。
- 菩提心的修法的重要性：菩提心的修法在不同地方、场合都讲过了。这次专门讲修法，是为了让大家明白：如果只是理论上明白，不实际去修，也是没有用的。因为菩提心太重要了，所以大家用半年时间，先不考虑做其他功课，全部精力用于修菩提心，半年过去，如果没有标准的菩提心，也是比较好的开始和铺垫，在这个基础上努力的话，应该会有改变。
- 藏传佛教的菩提心修法：是阿底峡尊者传下来的修法，这个修法是建立在相信前世后世轮回的基础上的，如果半信半疑，是没有办法修这个的。这就是知母念恩报恩的修法。
 - 知母：在无数次的轮回中，每个众生都曾做过我的母亲。
 - 念恩：回忆母亲对我们的恩德和付出。
 - 报恩，光知道母亲的恩德不够，应报恩。
 - 前后加起来，7个环节7个阶段，7个因果。通过7个因果的方法来修，修出菩提心。这个方法比较容易。
- 另外一种修法，在慈悲心基础上，修菩提心。（轮回没有明白的话，或者因为与母亲的关系不好，用这个方法是可以的。）
 - **概念**：菩提心的基础是慈悲喜舍四无量心。无量：慈悲心的对象不是几个人几百个人，而是所有众生，也不仅仅是人类，打破六道界限，涵盖所有众生，无穷无尽，无量无边。
 - **慈无量心**：就是愿天下所有的众生拥有幸福快乐，这样的心愿是发自内心的。
 - **悲无量心**：愿一切众生远离痛苦，这样的心愿是发自内心的。有时我们会有这样的想法，但很多时候也是容易动摇，还是不坚定，通过修行修出来的会比较坚固。
 - **喜无量心**：看到别人过得比我好、修行比我好，任何的方面比我好，发自内心的很开心。与之相反的是嫉妒，嫉妒是五毒烦恼中的一个，非常频繁的出现在我们日常生活中，是普通人的非常低俗的想法。其实因嫉妒心所造的业，都是让自己未来受痛苦的因。有了喜无量心，就不会有嫉妒。
 - **舍无量心**：平等的观念，希望所有众生离苦得乐，拥有幸福，看到任何众生过得好好的时候，都会心生欢喜。
 - 四无量心是菩提心的前提条件，所以首先修四无量心，在此基础上，进一步修菩提心。我们世俗讲的爱心、佛教讲的四无量心、大乘佛教讲的菩提心，看起来差不多，其实是由低到高的三个层次。
 - **修法**：
 - 悲无量心的修法：希望所有众生离苦的愿望（也有讲悲就是拔出众生痛苦）。首先明白什么是悲无量心，然后让自己心里产生悲无量心。悲无量心是非常有价值的。那有没有办法，让没有慈悲心的人产生慈悲心？佛教里有方法：小乘修到四无量心就结束了，大乘佛教是修完四无量心后就修菩提心。

- 首先是**了解所有众生的痛苦**。不了解对方的痛苦有多严重，就不会有强烈愿望，希望他离开痛苦。比如，没有生病的人不会了解病人的苦，没有经历过极贫穷的人，不会了解贫穷的痛苦；不是地狱、饿鬼的众生也不会了解其中的痛苦有多严重。如何了解呢？
 - **一是观察体验**：人和动物的痛苦我们是可以看到、体验的。
 - 动物有三种痛苦：一食物链，相互残杀；二是比较愚痴；三是被人类当工具，当食物。比如观察家养的牛猪鸡，看牛奶鸡蛋怎么来的，羽绒服皮草怎么来的等等，就可以明白动物的痛苦。
 - 人的痛苦：生、老、病、死，爱别离、怨憎会、不欲临、求不得；而所有的苦都离不开三根本苦：苦苦、变苦、行苦；如果是发生在自己身上的痛苦，感触会更深。其实生活中的苦，远远超出了佛经讲的痛苦。
 - **二是通过读佛经了解**。佛经非常详细的描绘了六道痛苦，天人、饿鬼，有些人可以看到，我们看佛经，可以了解。
 - **三是看纪录片和真是拍摄的图片**。美国国家地理杂志，有很多的记录拍摄，比佛经描绘的更细致。推荐看纪录片《地球公民》，很血腥的场景；中央台9频道播的很多，我们从中可以了解。
- 小结：
 - 凡夫人的心很脆弱，看到这些苦痛不舒服，会回避拒绝。其实，有时候肉体和精神上的痛苦，生病或是发生一些不开心的事情，不一定是坏事，关键是从什么角度去思考。要让痛苦变成有价值的东西，不要用死板教条的思维方式。
 - 佛让我们了解轮回是痛苦的，并不是悲观消极，反而是积极的。佛知道轮回有快乐，但是他不讲，因为佛让我们了解现实苦的本质，这是慈悲心的前提。如果对众生的痛苦模糊不清，希望众生离苦的心就不强烈。
 - 学了佛的人，看这些痛苦的感触就不一样了，会产生深深的慈悲，会拒绝那些残忍的事情。任何暴力的人，无情的人，如果有机会通过静修佛法来思考，都会产生希望众生离苦的心愿，何况我们刻意去修？
- **结论：只有了解了众生的痛苦的有多严重，才能产生强烈的愿望，希望众生离开痛苦。**

以上内容整理于 [幕布文档](#)