**菩提心的修法三（1/2）**

1. **首先请大家发菩提心，为了度化一切众生，我们发誓成佛，为了成佛，我们今天一起来共修，成就以后去度化无量众生。**
2. **今天继续学菩提心的修法，跟父母关系不好的，可以修这个法，也可以修前面讲过的菩提心的修法（来解决）。**
3. **这个修法是阿底峡尊者关于菩提心的修法有7个因果窍诀，即7个不同的思维方法，通过7种不同的思维方式最终我们能生起菩提心，所以叫因果诀窍，藏传佛教基本上是以这种方式来修菩提心，这是非常好的方法。**

**这7种修法每一个都很重要，所以每一个都要修好！因为这些修法前后都有因果关系，前面没修好肯定会影响到后面的效果和质量，无论花多少时间我们都要把每一个环节做好，在自己比较满意时再去修下一个修法，这样最终我们才能发菩提心。**

**菩提心的基础就是慈悲心、四无量心，慈悲喜舍，要一个一个地修，起码要去修慈和悲，去思考，这个很重要。除了慈和悲外，舍也非常重要，平时看到别人学得好、过得好、反正就是超过了自己时，我们的先天反应就是不高兴，除非是自己的父母儿女等离我们很亲的人，我们才有可能感到高兴，否则一般的人我们会不高兴，尤其是我们不喜欢的人，若超过我们，我们会生很大的烦恼，这个烦恼的对治力就是喜无量心。喜无量心就是当我们看到我们不喜欢的、中立的、喜欢的，无论什么样的人，当我们看到他们过得幸福快乐时，发自内心的高兴、心就产生了欢喜，这就是喜无量心。这个非常重要。**

**现实生活中、佛教团体中经常会遇到各种各样的问题，凡是有人的地方就有烦恼、有是非，我们很多人就喜欢谴责别人、责怪别人，“你不是学佛的吗？为什么会这样？！”——学佛的人是为了断除这些烦恼在奋斗，大家都在路上，还没到达目的地，所以有些人已经走得比较远，而有些人才刚起步，所以佛教徒大家都不一定是一样的素质和层次，这个非常正常，我们必须要认识到，比如我们跟社会上从来没有学过佛的人相比，我们稍微应该比他们懂得一点如何去解决这些问题。**

**刚刚学佛的人的素质，比不学佛的人和没有信仰的人的素质不一定好，没有学佛、根本没有信仰的人当中，也有些人素质是非常高的，也有非常好的人、非常善良的人。**

**学了佛要明白，学佛就是两个方面，一个是为了让我们自己拥有慈悲和智慧，另一个方面是为了断除烦恼。这两个其实是一个意思——当我们有慈悲心和智慧时，我们的烦恼就会逐渐逐渐地减少，烦恼减少之后慈悲心和智慧就会增长。**

**有人学佛很长时间了，但没有正式的闻思修，在佛教徒中混了很长时间来了，但没有什么实际上的收获，平时我们佛教团体中到处都是是非，虽然在目前来看很正常，但对一个修行人来讲这个就是不太正常！虽然有这样的烦恼，但必须要立刻认识到这个不对的，认识到了自己要去调整，自己的情绪自己去调整，这样就能把烦恼断掉，这就跟不学佛的人不一样的地方，若认识不到或认识到了却不去调整，那学佛不学佛大家都是一样的了。所以喜无量心非常重要，当看到别人做善事比我们做得好时，我们随喜，心里非常高兴、生起欢喜心，这样我们自己也就得到了随喜的功德，非常有意义。**

**修菩提心时四无量心都很重要，其中最重要的是慈无量心和悲无量心。菩提心来自于慈悲心，慈悲心来自于我们对众生的感情，对父母对儿女我们都有感情，对其他人没有那么容易，比如对陌生人，不喜欢的人和讨厌的人，我们的慈悲心就很不容易生起，所以我们要平等，要在平等的基础上修慈悲，舍无量心就是平等了以后、慈悲很广很广，若舍无量心没修好，我们的慈和悲都是片面的、有局限性的，大乘的诀窍是先修舍无量心。**

**也可以直接修慈和悲，慈和悲当中也包含了舍无量心，比如先对离我们近的父母儿女修慈悲心，成功了以后再对陌生人、对我们不好的人和我们不喜欢的人，一步一步地修，对几个人、一部分人，然后对所有的众生。这样逐步逐步地修，最后也能对所有的众生生起慈悲心。**

**先修舍无量心也可以、直接修慈悲心也可以，因时间有限，所以我们是直接修慈悲心。等下次有时间再修菩提心时，我们可以从舍无量心开始修。**

**所以第一要修让所有众生在我们的眼里、心里变得可爱，然后我们对他们就会产生感情，即有慈悲心，现在我们只对父母儿女等不到十人痛苦、倒霉时我们有这样的慈悲心，对陌生人遭遇同样的痛苦时我们漠不关心、当我们讨厌的人有这样的遭遇我们感到很高兴。**

**要把陌生人和讨厌的人变成可爱的人这不容易，但我们必须明白，我们的心可以被训练得全世界的人也可以变得可爱，也可以被培训到每个人都可以讨厌。两种方法都不训练就是我们现在心的状态，自然的状态。训练后才可能产生慈悲心。**

**我们的功课都是念经持咒磕头，没有调整心的修行，都说生活是最好的修行，但我们做不到，要先有传统的训练，然后再去生活中修行，这是有可能的。**

**真正想学佛的话，那就必须挑战、突破、超越、战胜自己，不喜欢的要去喜欢、不愿意做的要去做，才能走上这条路。若永远不敢跟自己的内心挑战，永远去做它喜欢的、愿意的、能接受的，比如我们很认真的讲课，很多人就感觉很闷很枯燥，若讲故事、有很多水份，让大家笑一笑，大家就觉得特别好，想笑可以去看话剧，佛教就是要让大家学到东西，学习就是要用心认真对待，学到的东西才能用得上。**

**我们现在就是玻璃心，若无挑战，永远都无法突破，永远都会跟着烦恼走，那就是轮回。**

**所以，修菩提心的第一个功课就是让所有众生在我眼里都变得非常可爱，怎么可能？可以经过训练，对于不喜欢的人、讨厌的人就像父母对儿女的叛逆一样，不放弃，父母的爱是一样的，所以慈悲心是可以被训练、菩提心是可以培养的，是完全能做得到的。时有时无的、希望一切众生离苦得乐的慈悲心不难，但偶尔有这种想法靠不住，不能作为菩提心的基础，非常稳固的慈悲心才能作为菩提心的基础。**

1. **七个修法具体是**
2. **知母**

**深深的明白，一切众生都曾做过我的母亲。前提是相信生命轮回、有前世今生存在，否则无法修。**

1. **念恩**

**今生看起来跟我毫无关系的众生对我的恩德跟我的现世父母对我的恩德一样——都是恩重如山。**

1. **报恩**

**既然有那么大的恩德我们就要报恩。**

**前两点训练得好的话，众生在我们的眼里就变得可爱了，有的人做事我们不喜欢时，就像父母在儿女做错事时一样，还是爱儿女，慈悲心永远都在，对所有人都这样，这就是一个菩萨的心态。这个很难，要在半年一年达到这个标准很难，但也会有收获，这也是在菩提心和四无量心上面的收获，我们要这样去训练我们的心。**

**前面这三个修法都修好了以后，众生在我们的眼里就变成很可爱了。**

1. **慈——我们希望所有的众生都快乐（一种愿望、心愿）。**
2. **悲——我们希望所有的众生都远离痛苦（一种愿望、心愿）。**

**当所有众生都变得可爱、平等的可爱后，然后就有悲了，所有的众生都变得可爱后，我们就发自内心地希望所有众生都远离所有的痛苦。**

1. **增上意乐——利他的决定心，它不仅仅是一种心愿，还不够，我要去做点什么，这是实际行动。**
2. **菩提心——真实的利他心，去思考，首先要有一定的觉悟（最好是佛的觉悟、智慧，起码要有一地菩萨的觉悟、智慧）和稳定的慈悲心，所以我们要去修法，一个一个地锻炼，这样才能够有菩提心。**

**（完毕）**