# 对初学者的教诲 (二)

#### 第二、心的本性

详加观察无基根, 有如阳焰本性空, 空而现乎现而空。

#心的本性是空性



## 观察心性最好的方法

- \* #修五加行, 修上师瑜伽, 最后观想上师融入自心;
- \* #将上师、佛菩萨观想在自己面前,并祈请上师三宝加持自己能证悟空性,找到心的本性。让心静下来。

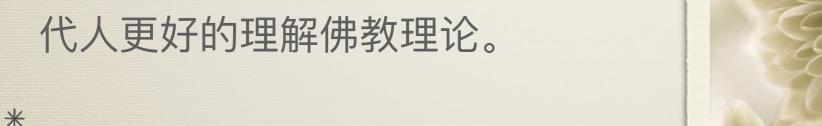
# 然后思维

- \* 所有事物都在不断地生生灭灭,舍去前一个状态,重新变成另一个状态。
- \* #过去心不可得
- \* #现在心不可得
- \* #未来心不可得



## 科学与佛法的关系

- \* #科学证据来证明佛法的空性
- \* #佛法可以借助现代科学让现 代人更好的理解佛教理论。





# (二)修行

- \* 1、修行的具体方法
- \* 自心原状自然住
- \*证悟空性的智慧与心平静下来相结合,就是最理想的修法。

- \* 2、修行的结果
- \* 若修稳固见心性
- \* #有了很好的信心,可以初步了解空性
- \*#信心非常强烈,就有可能突然顿悟
- \* ^\_^两个问题要注意:
- \*1、没有证悟非常渴望,一旦证悟就松懈下来。
- \*2、以为证悟就是成佛。

# (三) 行为

- \* 积累证悟的两因素:
- \*1、增强信心
- \* 于师强信得加持
- \*加强对上师的信心,经常修上师瑜伽
- \* 2、积资净障
- \* 积资净障生悟心
- \* 还要修曼茶罗、放生, 积累资粮, 修金刚萨垛忏悔罪障。
- \* 故当精勤而修持

## 思考题

- \*1、心的本性是什么?请举例说明。
- \* 2、观察心性最好的方法有哪些?
- \*3、怎样理解过去心不可得?
- \* 4、你怎样理解现代科学与佛法的关系?
- \* 5、什么是修行最理想的修法?
- \*6、修行的结果有哪一种可能?会出现哪些问题?并请给出解决方法。
- \*7、修行就只是安静下来就可以吗?静心与证悟空性有怎样的关系?
- \*8、积累证悟的两个因素是什么?