

发菩提心视频四

-- 串讲人：圆信Sherry

发菩提心视频三回顾

- 阿底峡尊者修菩提心的方法——七支因果窍诀修法
 - 七支因果窍诀，七个不同的思维方式
 - 大部份藏人使用的方法，次第，比较容易修成
 - 每个思维方式都非常重要，每一个修好再继续修下一个
 - 这七支因果窍诀个修法都有因果关系，前面修法没修好，很难修好下一个

发菩提心视频三回顾

•知母

- 前提条件相信轮回，解决了轮回的问题，那么知母的修法就不难了
- 观修：
 - 观想自己的母亲在前面
 - 思维现在的母亲从无始以来轮回中曾经无数次做过我的母亲
 - 观想一切众生像她这样做过我的母亲
 - 最后换上不太喜欢的人，观想他也做过我的母亲

菩萨戒

- 修完了菩提心后，到时候大家可以受菩萨戒
- 有了菩提心后受菩萨戒，就会得到很真实的菩萨戒
- 受菩萨戒前要明白
 - 什么是菩萨戒
 - 受戒后我们可以做什么，不可以做什么
 - 菩萨戒对于我们有什么样的要求，都要学好

修菩提心念诵

- 《开显解脱道》中发菩提心四句：
叭！

结达地色嘉瓦这阶吉

香且乔德特衲吉巴达

达江卡恰桌根扎西些

喇梅香且秋德森吉多

- 11 万遍
- 数量一定要完成，但是最重要的是质量
- 念诵可能没有办法全部坐上念，座上好好修菩提心，同时也可以念

3. 教导发菩提心做群生商主

三界众生皆为大恩母 → 知母：三界众生全是母亲 念恩：生养大恩
当以大慈大悲平等护 → 大慈心 & 大悲心
莫执自族亲方他敌方 → 报恩
成苦众生商主我心语

发起 [增上意乐：由自己荷担救度众生的重担
菩提心：要实现救度众生的大愿
而取究竟佛果的心]



《怀业时语讲记》

法王如意宝晋美彭措 著

益西彭措堪布 译讲

七种因果修法之一：知母

- 母亲不仅仅这一世是我的母亲，而且无始来做过我很多次的母亲
- 轮回就像演戏，每一个人在轮回当中出现时候以不同角色出现，不断变换；换了一个身体变成另外一个人或另外一个生命的时候，就完全换了一个角色
- 轮回当中其实没有一个永远固定的亲人仇人
- 凡夫的人生观不知道前后，只知道中间这一个阶段，我们以现在非常短暂的这个阶段来决定谁是我们的仇人、情人

七种因果修法之一：知母

- 胎生孕期时候，完全换了一个身体，换了整个大脑，整个气脉明点换了，重新进入了另外一个身体
- 在转换身体过程中，把我们很多的记忆都抹掉了，我们不知道曾经是谁
- 佛以佛的神通就明白，树立了一个与世俗人截然不同的人生观
- 原来亲人、仇人等等，都是一个短暂世界其中的一个角色，这个角色随时都有可能换掉另外的角色

七种因果修法之一：知母

- 观修

- 母亲
- 父亲
- 亲戚
- 陌生人
- 不喜欢的人
- 六道众生

- 这些我们不喜欢的人和陌生人等，虽然这一生不是我们的母亲，但上一世他们也就是与我们的母亲一样

七种因果修法之二：念恩

- 在芸芸众生中去思维任何一个人或一个众生，曾经对我的恩德
 - 赐予我们身体
 - ❖ 因为母亲过去和我们的善缘，中阴时候才能投胎，拥有一个现在这样的身体
 - 赐给生命
 - ❖ 因为母亲的保护我们生存下来，生命是母亲赐给我们的
 - 教给世间知识
 - ❖ 母亲教我们说话、吃饭、走路等世间知识
 - 生养恩德
 - ❖ 母亲给予我们所有生活方面的一切
 - 暇满人身
 - ❖ 因为母亲我们今天有机会来学佛来修行，得到一个暇满人身

七种因果修法之二：念恩

- 父母的感情，尤其是母爱，没有任何的条件，到死为止永远都纯真，最纯洁、最单纯的爱，是达到极限的世俗的爱
- 母亲对我们的五个方面恩德是一个大纲，每一个上面我们再可以深入的去思考
- 思考后：
 - 本来对母亲有感恩心，现在更加的有感恩心，很多忘掉的母亲对我们的付出通过打坐深入思考回忆起来了
 - 本来对母亲有不满情绪的，重新产生感恩心

七种因果修法之二：念恩

- 观修

- 母亲
- 父亲，兄弟姐妹，陌生人，不喜欢的人...
- 将一群人或所有众生，一起观想在我们面前

- 修知母念恩标准

- 高标准：
 - ❖ 对所有众生有知母念恩
 - ❖ 所有众生在我们眼里变得很可爱，和我们父母或者最好的朋友一样
- 至少：
 - ❖ 不太讨厌任何一个人
 - ❖ 如果有机会愿意帮助所有众生
 - ❖ 希望所有众生离苦得乐，发自内心，想法比较强烈

七种因果修法之三：报恩

- 思维这些众生当我们母亲时候付出了很多，为了养育我们造很多业
- 他们不知道如何了脱生死，解决自己生老病死的痛苦
- 我这一生当中一定要报答，一定要报恩，要下这样子的决心

七支因果修法之四：大慈

- 愿一切众生得乐，拥有幸福
- 通过知母念恩报恩：
 - 看任何一个人很顺眼，各个都是可爱
 - 平时看的非常不顺眼的人或者动物，现在没有那么讨厌，看的很顺眼，心里也变得非常可爱
 - 可爱：随时可以对他们发慈悲心，没有任何的障碍，没有像之前那么样子的心理障碍

七支因果修法之五：大悲

- 衷心的，发自内心的希望众生远离所有的痛苦
 - 心愿比较强烈
 - 平时都是比较稳固，随时都可以这么想
 - 修到最后时候，我们看到众生的时候立即自然而然就能够升起慈悲心
- 七支因果窍诀中的慈和悲是有因果关系
 - 有了慈的基础(看每一个众生都是很可爱)，很容易希望他们不要有痛苦
- 修大悲心标准
 - 对每一个众生都有这样子的悲心的时候，我们的大悲心就修成功了
 - 有没有修好慈悲心不需要去问别人，自己最清楚

七支因果修法之六—增上意乐

- 增上：慈悲心基础上下定决心我要去利他
 - 有责任感，不仅仅是发愿和希望
 - 我一定要去做这件事情，下定决心去做离苦得乐的工作
 - 慈和悲，尤其是大悲心，修得比较深入的时候，自然而然我们就产生这种责任感
 - 用什么样的方法让一切众生离苦得乐

七支因果修法之七—菩提心

- 智慧抉择—成佛
- 我要下定决心，从现在开始我要为了成佛而奋斗
- 通过七种不同的思考思维方式，一步步的前进，最后有这样的决心，我一定要成佛，成佛就是为了度众生
- 慈悲和智慧就是菩提心

七支因果修法之七—菩提心

• 菩提心标准：

- 没有任何的假装造作，发自内心的诚心实意的为了一切众生的离苦得乐我要成佛
- 不仅仅是发愿愿望希望，我要去做，要成佛，彻底圆满的利益众生
- 凡是人类(不管什么样的人，喜欢的不喜欢的)，凡是生命，凡是众生，我都是发自内心的希望他们离苦得乐，为了他们的离苦得乐，我一定要成佛
- 为了一切众生离苦得乐一定要成佛的这种决心，任何时候都不会有动摇，什么样的考验都经得起，任何情况下都不会退转

一生修行精华

1. 我们的心永恒的、常常的想成佛，想证悟菩提，想证悟空性
2. 我们的身体尽量的去利益众生，尽量的利他
 - 从身边开始做起，离我们最近的人开始做起
3. 一切苦乐、痛苦、幸福，都知道是像做梦一样
 - 任何的个人生活当中遇到的这些苦乐都当作一场梦
 - 至少理论上知道，任何的困难其实就是像做梦，一切都会过去

思考题

1. 为何我们会忘却现在的陌生人或不喜欢的人前一世做过我们的母亲，曾经也为我们付出很多？
2. 如何报答母亲对我们的恩德？
3. 发愿与具责任感相同吗？
4. 帮助众生离苦得乐的智慧抉择是什么？
5. 最后修出菩提心的标准？