**修菩提心 3**

复习修菩提心 2

四无量心是菩提心的基础，在悲无量心修法的基础上去了解痛苦。把对少数人的爱心（世俗的爱）变成对所有人的爱，才是悲无量心。

慈无量心——愿所有的众生幸福快乐

悲无量心——愿所有众生远离所有痛苦，离苦得乐

喜无量心——对众生有的短暂的，表面的幸福 快乐生起欢喜心，随喜心，不妒嫉

舍无量心——平等心。视一切众生是平等的，没有冤亲的分别心。

**修菩提心是大乘佛法的灵魂 （概论）**

1. 一发菩提心，即灭一切罪业。
2. 积累资粮

主要讲阿底峡尊者修菩提心的方法，七个不同的思维方式，也叫做七个因果窍诀。

每个思维方法都非常重要，把每一个都修好，再继续修下一个。这七个修法都有因果关系，如果前面的修法没有修好，很难修好下一个。

菩提心的基础是慈悲心，四无量心。

慈悲心是对所有人都有对父母一样的感情，对所有人都觉得很可爱。首先要对所有人变成可爱的人。这是可以通过训练自己的心做到。观修就是训练的方法，可以突破自己的烦恼，解决我执和烦恼。

**七个窍诀因果修法：**（大部分藏人都使用的方法，次第，比较更容易修成）

**知母** 用轮回观念修，坚定不移。可以训练自己把所有人都变的可爱，知道 所有众生曾经做过我的父母

**念母** 深入思考

**报恩** 原谅他们的过错

**慈** 愿所有众生变得可爱，是希望，心愿

**悲** 发自内心让所有人离苦得乐

**增上意乐** 下定决心我要去利他 （行动）

**真实的菩提心** 前提是要有稳定的慈悲心，要有一定的觉悟（佛的慈悲和觉悟）也可以有一地菩萨的智慧，慈悲。 下定决心成佛。真正学习一个深奥的道理，必须认真专注。必须经历一个枯燥的过程。如果选择解脱道，就要挑战突破自己。修菩提心是对自私自利最大的挑战。（要读书《入菩萨行论》看视频等。

具体修法：

1，知母 观想母亲清楚在前面，思维母亲不仅仅这次是我的母亲，在无始以来她无数次做过我的母亲。 如果对知母没有一点感觉，就不要再往下修。因为修下去也没有效果。自己需要衡量达到什么标准。

下面是摘要（阿底峡尊者所传修菩提心）

知母的前提条件就是轮回。轮回的证据有很多，是最容易证明的。资料有很多，我们要去读这方面的书。

观想：这里的观想不是佛菩萨，只是观想自己的母亲。把自己的母亲观想在我们的前面，观想母亲站在我们的前面。不需要观想为佛菩萨的样子，我们的母亲是什么样子就观想为什么样子。

把母亲观想清楚之后，然后我们再进行思维：

首先我们思考，现在的母亲她这一世是我的母亲，但是从无始以来的轮回当中，她曾经无数次做过我的母亲；这个观想稳固之后，就观想一切的众生都曾经像她这样做过我的母亲；最后换我们平时不太喜欢的人，观想他也做过我的母亲。

为什么这么讲呢？因为轮回就跟演戏是一模一样的，每个人在不同的戏当中就可能会扮演不同的角色。我们在轮回当中的出现就是以不同的角色出现的。有些时候他们以我们父母的角色出现，有些时候是我们的仇人的角色，有些时候是我们的儿女的角色，有些时候是陌生人的角色。不同的角色不停地在换。轮回当中没有一个真正的仇人，也没有一个真正的亲人。角色随时都有可能转换。

当我们深入去思考之后，就会坚定不移地相信，至少心里有一定的变化的时候，然后再去修下一步。在这个过程中，有任何对于轮回的困扰，怀疑或疑问，都要提出来，大家一起讨论、辩论。这样的话，关于人的前世今生方面的所有的疑问都是可以解决的。目前已经有了很多很多的证据，或者逻辑完全可以解决这些问题了。

解决了轮回存在的问题，那么知母的修法就不难了。起码我们看到任何一个众生都会知道，他有可能前世就是我的母亲。至少要有这样一个结果。

有这个结果之后，深入思考的话，我们内心当中对于别人的看法就会有变化，讨厌的人也不再那么难以接受了，甚至会有一点可爱了。

至少我们几个月过去之后，我们之前从来没有这样想、没有这么思考过的时候，和修了几个月的菩提心之后，这个之间肯定是有一定的变化。这个变化就是我们的收获，这就是我们修菩提心的结果和成果。只要有成果就可以， 至于能够达到什么样的标准，就可能跟我们每一个人的根机，也会有一点点关系，还有就是我们所花的时间，下了多大的功夫，这些都有关系。

思考题：

1. 为什么七种修菩提心方法称为七个因果窍诀？
2. 为什么修慈悲心是菩提心的基础？而它们二者又不能替代?
3. 为什么说只要生起一次真正菩提心就是菩萨？除非他后悔要成佛，或者放弃要度化众生。
4. 谈谈自己在日常生活中，如何对待自己不喜欢的众生？经常生气，偶然生气或者烦恼？
5. 分享一下自己的学修体会。