菩提心的修法

大乘佛教，小乘佛教修法有很多不同的地方，但是一个关键的差别就是有没有菩提心。

远离两个违缘，具备四个条件才能往生极乐世界

1. 不能造无间罪，造了无间罪要忏悔才能往生极乐世界
2. 不能造谤法罪，造了谤法罪要忏悔才能往生极乐世界

四个条件唯一的菩提心不具备，其他条件具备可以往生极乐世界，但是在极乐世界不是菩萨，是小乘的阿罗汉，非常可惜！发了菩提心往生西方极乐世界后立即证得菩萨一地，很快成佛。阿罗汉没有度众生的能力。

没有菩提心的念佛，修空性，就不是大乘佛教，任何时候都要讲，都要修，没有一个比菩提心更重要。大圆满没有菩提心根本不能称为大圆满。

佛教徒不堕两个极端。行为与时俱进。闻思修与现在文明结合，既有科学知识，又有佛教思想。

**菩提心修法**

菩提心的基础是慈心和悲心。慈悲心的基础是爱心。小爱是对家人，兄弟姐妹，大爱是对天下所有众生。爱心的基础是感恩。

首先接受轮回的观念。所有众生跟我的母亲一样，前世对我有非常大的恩德。只是我们忘记了。后世有可能变成我们的亲人。

小爱的表面是爱心，本质是自私，是有条件的，大爱本质是爱心，结果是奉献，不求任何回报，小爱要推翻，要培养大爱。

大爱的基础是感恩。慈悲心之前要做的是爱所有的生命，再之前要做的是对所有的生命感恩.

先学感恩，再学爱一切众生，再学慈悲一切众生，再学对一切人发菩提心。菩提心的爱没有种族，国界，人种，动物的所有界限，这爱是大爱，是菩提心的基础。先修舍无量心（修平等）小爱推翻，大爱铺垫菩提心。

**菩提心具体修法**

**观想**

首先，去菜市场，鱼，蛇，蛙很多的生命马上都要被宰杀，马上要承受这样难忍的痛苦。我们看到时候，正在被宰杀的鸡鸭鱼猪牛等等众生，

1. 把这个生命观想为我自己，把我自己观想为它。如果是我，我的感受，痛苦会是什么样子？不能把自己当做旁观者，像看戏一样，不会有效果。将我自己当做鸡鸭鱼猪，把这个生命的痛苦接受到我自己身上，如果思考投入，清楚，虽然肉体上面还没有感受什么痛苦，内心当中非常恐惧，汗毛竖立，会感到这样的痛苦

2. 正在被宰杀的一条鱼，观想为我的母亲，那我们会怎样？或者这条鱼是我的儿女，每个人都非常喜爱自己的儿女。今天无缘无故被抓去宰杀，我会是什么样的感受？

进一步思考，

* 这条鱼虽然现在不是我的母亲，但是这条鱼他也有痛苦，跟我自己一样，我不愿意接受任何痛苦，它也不愿意。我愿意接受任何一个幸福感，快乐感，它也是一样。我愿意希望拥有的，它也希望拥有，我不愿意拥有的拒绝的，它也拒绝，它也是生命，只是不会表达而已。
* 我的生存权有保障，它的生存权没有保障。我们伦理道德看不到底线时，很多人觉得宰杀动物天经地义，我们的伦理道德建立在自私的基础上。佛法就不是，佛法打破了这些所有的局限，我们需要佛法的因果观念。观察以下，它虽然是畜生动物，虽然不会表达，我们把它吃了，宰杀了，不犯法，也不违背伦理道德，人类的法律，但是它也有痛苦，不愿意，它也有它的父母，儿女，和我们人类一样。

以前，除了释迦摩尼佛的佛法以外，很多人都不怎么了解动物的情感。动物之间父母之间的感情不怎么了解，动物与动物之间的食物链残杀，非常残忍的状态，很多人不了解，佛法讲的很清楚。但是现在我们都很清楚，经常可以看到这样的画面，了解了动物跟人一样。

* 这样思维，它现世角度不是我的母亲，但它的确是一条生命，它是有感受，有思维的。就想过去笛卡尔说动物没有痛苦是不成立的。尤其体积大的动物痛苦更严重。佛有超越我们感知范围的超级感知，神通，知道每个生命的痛苦快乐。其他也有很多证据。每天这么多动物受这么大痛苦，换位思考，如果我要接受这个痛苦，那是什么样子？立即就感觉到它们痛苦，大悲心会产生。

大悲心是愿一切众生远离所有的痛苦，感觉生命很痛苦时候，发自内心希望众生不要有这样的痛苦。

* 再进一步思考，仅仅是希望它不受痛苦就没有痛苦吗？怎样让它不受痛苦呢？目前没有办法，但我立即学佛，成佛后一定去度这些，帮助这些罪苦众生，这时我一定要学佛的决心出来，我们就有了菩提心。

打坐时观想

经常看到的被宰杀，正在受非常难忍的痛苦的生命。很多宰杀方法非常残忍,可以看【地球公民】。

* 把自己观想程这条生命，心里痛苦非常害怕。进一步思考我刚才只是观想而已，但是实实在在每一天，任何一个城市，有多少生命在受这样的痛苦？
* 深深体会，人心可以训练同情，爱，慈悲一切生命。我一定要去帮助这些众生的想法。
* 怎样去帮助？自己修行成佛，成佛以后传法，让大家明白这个道理。被宰杀的动物痛苦，屠夫更可怜。每天杀真么多生命，造这么多罪业，会堕地狱更可怜。我两边都要帮助，就是要成佛，转法轮，逐步来， 能度多少就度多少，有这样的决心。
* 决心的来源是知道生命很痛苦。想度众生成佛是唯一的方法。下决心一定成佛，立即就实际行动，菩提心是一步一步修来的。
* 屠宰场众生，屠夫修成功了之后，换一个生命进一步去思考，去修。比如一个普通人，现在没什么痛苦，但是也造了各种业，有可能堕地狱，世上没有一个人完全脱离三苦，苦苦，行苦，变苦涵盖整个六道轮回。一步一步修，最后下决心我一定要成佛时，菩提心就修成功了。

修法注意两个问题

1. 一开始修就很着急的要结果，不能这样，这个是不可能的，不可能一个星期，一个月，一年就修的非常好。不能急着要看到结果，会失望，半途而废的。
2. 我们听到菩提心，对所有生命像父母对待，觉得我们怎么做的到，不可能，就不学了，不能这样。现在不可能，但是我们可以训练，修行，人的心完全可以训练到这个地步，绝对没问题，大乘佛法的方法去修，完全能做的到。

一个是修行最关键，思维最关键，另外要修出离心，轮回痛苦，因果不虚。不认为轮回痛苦，不会有度众生的决心。

佛说轮回痛苦，让我们心里危机感，当面对时，比较顺利面对痛苦。另外对所有生命有慈悲心。

现实，新闻中看到听到痛苦残忍事情，真实东西让我们去思考，对菩提心增长非常有用，全方位思考，培养出离心，菩提心，才能成为标准佛教徒。

菩提心的两个标准

1. 要对所有生命要有真实不虚，发自内心的慈悲心。
2. 众生真么痛苦，所以我一定要去度他们，帮助他们，解决他们的痛苦。让他们自己明白痛苦来自什么？如医生开处方治病。同样道理，成佛后我有佛法，告诉大家怎样去用，去修。最科学，可靠实在的，所以下决心一定要成佛。

只希望他们离开得乐不是菩提心，为自己想成佛也不是菩提心。

人生最有意义的是修菩提心，最大的成就是修成菩提心。

从此永远不会堕地狱。从此永远是付出，奉献，自私心越来越减少。成为所有众生的怙主。

平时发两个心愿

1. 发愿祝愿我生生世世不伤害哪怕是一个众生的一根毫毛
2. 现在起，祝愿我一个人能够度化天下所有的众生。解决天下所有众生的痛苦。

仅仅发这个愿，可清净罪业，积累福报。

尽量都为别人着想，少为自己考虑；多做利益众生的事情，少做利益自己的事情。

自他平等

下雪天，送自己一只鞋给没鞋的人，叫自他平等。两只鞋都送，叫自轻他重。生活中也做的到叫自他平等。

自他相换修法

现将母亲观想在前面，思考母亲恩德，衷心希望我的所有的健康，开心，愉快心情，青春等所有的东西优点希望能送给母亲；母亲身上的病等等所有痛苦，移到我身上，我来代替她的所有的痛苦。思维完了我们观想呼气是所有精神，肉体上的优点全部变成白色的气体从鼻孔呼出去，，融入到母亲身上。观想像脱下来的衣服一样，我身上所有的优点，幸福都没有了，观想母亲得到了这一切。

吸气时候，母亲身上所有的痛苦，身口意所早的所有的罪业都变成一种黑色气体，从鼻孔吸进来，融入到心间，我执上。我母亲远离不开心，病痛，得到幸福。

平时幸福，愉快，成就感是要修。送给母亲，普通人，不喜欢的人，所有的生命。

这样修可以清净罪业，积累资粮。皈依和发心修的很标准，修行路上解决了很大的问题，以后会很顺利。

**思考题**

1. 本课观修方法对您有什么帮助？
2. 怎样做到菩提心的两个标准 ？
3. 修自他相换的分享感受？
4. 您的分享？