2021/05/26

菩提心的窍诀（下）2010/04/03视频

祈祷：

用很虔诚的心去祈祷，去启动佛的能量，这两个结合在一起，才能得到加持。观想的时候深深地祈祷佛，加持我们可以修出大悲心。修行非常虔诚的人，随时随地可以感受到佛的加持。

祈祷完以后观想佛从边缘上慢慢地化光，光从头顶梵穴通过中脉到了心间。到了心口的地方观想释迦牟尼佛的智慧和我的心变成了无二无别。

释迦牟尼佛的心也是我上师的智慧，上师的心。这个光就是象征着佛和上师的智慧。观想我的心跟上师的心融入一体。这个叫做上师相应法。在这个境界当中，佛的智慧、上师的心，跟我的心融为一体。目前我们只是想而已，还没有真正的相应。当我们证悟空性的时候，证悟心的本性光明的时候，这个时候是真正地名副其实地相应了。

上师的心、佛的心，就是如来藏光明。我证悟了空性，进入了如来藏光明的状态。在这个状态当中，没有上师心、佛心、我的心的分别，都是一体，这个才是真正的相应法。

然后静下来，停留一两分钟。如果其他修法修得比较成熟的话，有可能在这种状态当中明心见性。

正行 - 修大悲心:

观想一个正在受巨大痛苦的众生（我认为最残忍的痛苦），不把自己当旁观者，要观想我自己是这个众生。这个世界上，此时此刻，有很多众生实际上也在受这样子的痛苦。

然后深深地去思维发生在我自己身上，我会是一个什么样的状态，反复地去想。思维到位的话，心里面一定会产生巨大的恐惧。当心里有恐惧的时候，就想这个众生虽然不是我，也不是我这一生的亲生父母，但是他曾经确确实实是我的母亲。这个时候我们一定会想报恩。这时发自内心地希望这些众生远离这个痛苦。大悲心的本体是愿一切众生远离大大小小的所有痛苦。这个心愿是悲心。

我们先是观想一个众生（比如一个地狱的众生），然后观想所有地狱的众生在我的前面，这些众生都是我的母亲，曾经对我很好。我希望所有的地狱众生都脱离痛苦。

地狱的众生修成功了，然后同样的方法观想恶鬼道众生的痛苦，然后观想动物的痛苦，再来是观想人的痛苦，然后是天人、非天、阿修罗的痛苦。最后是观想六道轮回中的所有众生。如果不用这种方法训练（从小到大、从少到多、从易到难）表面上对一切众生都有悲心，但是遇到关键问题的时候，我们还是会把自己的利益放在最重要的位置。

我们看到任何一个人，都是发自内心地希望这个人远离所有的大小痛苦，这是不造作的标准的大悲心。

两点最重要：

1）观想众生的痛苦，体会到他们的痛苦

2）知道他们过去是我们的母亲

这两个结合，大悲心自然而然就生起来了。

我自己只是观想，但是这个世界上此时此刻有无数的众生正在受这样子的痛苦，这些众生实际上也都曾经是我的母亲。每一个众生都对我有很大的恩德，只是我以前没有重视，实际上每一个众生对我是恩重如山的。不可以觉得我是父母生的，他们对我好是应该的。父母对我们的付出，我们需要负责任。

我们要多看众生对我们的恩德，少看众生对我的伤害。

我们要少看我自己对众生的恩德，多看我对众生的伤害。

报恩的想法，需要有智慧，选择一个有用的方法。

受痛苦的原因有两个：

1）愚昧

2）贪欲

我一定要告诉大家痛苦的根源。菩提心是责任感。

希望所有的修行人，以后我们不着重形式，要找到大乘佛教的中心思想、核心，找到窍诀，然后好好修。

思考题：

1. 大悲心的标准是什么？如何检验自己的修行？
2. 遇到关键问题的时候，如果把自己的利益放在第一位，还算大乘佛教徒吗？
3. 怎样才能做到真正的报恩？
4. 如何理解上师视频里说「希望所有的修行人，以后我们不着重形式」？