

## 慧燈禪修課 25 加行的修法-

### 菩提心

#### 1 菩提心視頻 2

- .1 菩提心視頻 2
- .2 发菩提心
- .3 菩提心功德的重要性
- .4 菩提心的修法
- .5 略說七重因果的菩提心修法
- .6 四无量心的修法
  - .6.1 慈无量心
  - .6.2 悲无量心
  - .6.3 喜無量心
  - .6.4 舍无量心
- .7 悲无量心的概述
  - .7.1 第一個：了解对方的痛苦
  - 第二個：自他相換 (从離苦得乐的角度講众生是平等的)
- .8 悲无量具体修法
  - .8.1 第一步：观想受苦的众生在前面
  - .8.2 第二步：观想自己是受苦的众生
  - .8.3 任何众生求生的欲望都是一樣的
  - .8.4 結論：希望所有众生不要有痛苦
  - .8.5 实际行动：我要成佛===菩提心

.....

#### 2. 发菩提心

- . 上一節課我們讲了菩提心的功德.今天准备讲菩提心的修法.

首先我们听课前,请大家发菩提心.我们今天为什么要听课?为什么要发菩提心?

为什么要修五加行?主要的目的是什么呢?

就是希望能够让天下所有的众生离苦得乐.然后就是为了能够让一切众生离苦得乐.首先我们自己要成佛.

因为如果不成佛的话,那我们现在就是没有这个能力.所以必须要成佛,成了佛以后才能够让一切众生离苦得乐.

所以我们要下定决心要成佛.那为了成佛我们今天听课.

然后就一步一步地修.就是必须要有这样子的决心.首先大家这样子发菩提心.

### **3.菩提心功德的重要性**

虽然是上一节课讲了菩提心的功德,但是讲得非常的简单.

没有展开地讲所以就是希望我们每一个人大家自己去阅读《华严经》.还有相关的很多很多的大乘佛教的这些经典都有讲菩提心的功德,慈悲心的功德.必须要去看.

我们为什么要修这些法.修了以后 我们可以得到什么?修这些有什么样的功德

这些我们必须要去了解.这些不了解的话,那我们修行就是没有动力.去了解这些功德 非常的重要.

佛在大乘佛教的佛经就讲了四个不可思议的功德.

不可思议的功德当中有两个是跟菩提心有关系:

- 1.就是菩提心,发菩提心是不可思议的功德.
- 2.就是对所有的众生发慈悲四无量心.

发菩提心是非常的重要.在大乘佛教里如果不发菩提心,那就没办法修大乘佛教.所以要高度地重视,特别重要.

### **4.菩提心的修法**

菩提心的修法当中,有比较简单的,还有一些比较复杂一点的.

菩提心的修法在理論上大家都比較明白,但是如果我们沒有去实实在在地去修,那么就是仅仅是在理論上明白了,那也是沒有用的。

所以我们这一次一定要認認真真在半年的時間當中修菩提心。

在半年当中,就先不考慮去做其他的功課,就是把全部的精力放在菩提心的修法上面。

如果半年過去以后,还没有标准的菩提心,那也应该是一个比較好的開始,一個很好的鋪墊.在這基礎上努力的話,應該會有幫助。

## 5.略說七重因果的菩提心修法

一般的藏傳佛教里面的菩提心的修法,大部份的修法就是通過阿底峽尊者傳下來的。

这种菩提心的修法就是知母、念恩、报恩。

### (一)知母

首先是知道所有的众生曾经是我们的父母。

每一个人,每一条生命都曾經做过我们的父母.這是建立在前世后世,輪回理念的基础上。

如果沒有搞明白輪回、前世后世,還是半信半疑,那就沒有办法去修知母念恩报恩。

### (二)念恩

知母修好以后,然后去回忆母亲对我们的这种恩德,对我们的付出.去思考思維,這叫作念恩。

### (三)报恩

既然母親對我们有这么大的恩德,光是知道還不夠,我们应该报恩。

在知母念恩报恩這三個基础上,然后再修其他的菩提心修法.前后有七個環節七個阶段。

這叫做七個七因果。

前后都是因果,前面都是因,后面都是果。

然后通过七个因果的修法來修菩提心.是最广最全面的一種修法。

## 6. 四無量心修法

上師說先不講知母念恩报恩的這些修法。

先通過另外一種方法來修,也是可以修慈悲心.慈悲心修出來了以后,菩提心就容易了。

我們要通過方方面面來修菩提心,这样成功的概率就是比較高。

所以我們要學會好幾種修法,學會了以後每個修法都要去用.在不同的修法當中可以選對自己特別適合的一種修法去修.不一定所有的修法都要去修.

先修慈悲比較適合以下這些人：1.對輪迴的問題還沒有搞明的人.

2.對一個因為過去的業力或者是這一生的客觀原因，就是因為父母、母親的關係不是很好的人。

因為這樣子的人也比較多,修慈悲心比較適合他們.因為他們不需要先去修過去,前世來世都先不需要思考思維,直接修大悲心就可以了.

但是比較全面完整的修法就是七因果這修法最好.

首先修菩提心的話,菩提心的基礎就是四無量心.

如果沒有四無量心,那菩提心是沒辦法修的.

所以修菩提心之前,是必須要修四無量心.

### 6.1 慈無量心

四無量心,四都要一個一個地修.這是最完整的.簡單一點的話那就是修慈和悲,或者只是修悲心.

四無量心當中的慈無量心就是願天下所有的生命,所有的眾生擁有幸福快樂.

這種心願就叫作慈,這心願必須要发自内心的希望一切眾生,不分任何的界線、信仰、種族等等.

願不僅僅是全世界,是願全天下的所有的眾生都能擁有幸福快樂.

無量心就是主要的兩原因：

1. 因為我們修慈悲心的時候,這個慈悲的對象不是幾個人或者是幾百個人,是所有的眾生,也不僅僅是人類,就是所有的眾生.

那麼眾生是沒有數量.眾生的數量就是無窮無盡,就是無邊的.所以就是無量.

因為修慈悲的對象是無量的眾生,所以就是叫作無量心.

2. 它的功德也是無量的

我們修慈悲心的對象越多,那麼功德是越大.這功德是沒有辦法衡量是無量.

所以以這兩個原因,就叫四無量心.

### 6.2 悲無量心

就是发自内心的,誠心意的希望天下所有的眾生都能夠遠離所有的痛苦.

希望所有的眾生都沒有任何的痛苦,離苦得樂.

希望離苦,就是悲,悲无量.希望得樂,就是慈.

慈和悲就是離苦得樂.這兩個是最關鍵的.

我們有時心里偶爾也會希望一切眾生離苦得樂.但這種想法不是很堅定,隨時都有動搖,不穩定.因為很多時候都是以自己的利益為主.

所以我們凡是沒有通過訓練,沒有通過修行的,這些慈悲心都不堅定,變化無常.

所以我們必須通過訓練、修行,那修出來的慈和悲都是不太容易變化,至少不會有本質上的變化.

### 6.3 喜無量心

在這輪回當中雖然佛講輪回是痛苦的,但這是相對的,不是絕對的痛苦.沒有絕對的痛苦,沒有絕對的幸福快樂.

輪回當中也有幸福快樂,只不過這些幸福快樂很短暫.

它表面上是幸福快樂,但是背後就是很多很多不幸福快樂的東西.

當我們發現某個人有幸福快樂的時候,然後我們內心中感到非常高興,這就叫作喜,就是喜無量心.

平時我們看到別人日子過得好,或者是各方面都非常好的時候,跟我們的個人生活是不會有任何關係的.

但是因為看到別人日子過得比我們好,或者是他自己本身非常好的時候,很多人就是開始不高興、嫉妒.這是佛教認為最嚴重的五毒.五毒中一個最嚴重的煩惱.

這五個煩惱平時我們日常生活當中都非常頻繁地出現.所以我們沒有修行的人看到別人過得好的時候心里特別高興這種事很難的.大多數人都是不高興,就希望別人不要過得比我好.實際上這是非常不好的一種想法.

就是因為我們有這麼多不好的念頭想法,所以我做出來的很多事情都是造業的.然後就是讓自己未來受痛苦受委屈的主要原因.這是沒辦法的,人本來就是這樣子.

所以這喜無量心有了以後這嫉妒就不會發生.

### 6.4 舍無量心

舍無量心,就是平等心.

慈、悲、喜這三個都是同樣的希望大家,所有眾生都能夠離苦得樂.

然後看到所有眾生,任何一個過得好的時候,心生歡喜,能夠達到一個平等,這就叫做舍無量心.

所以我们首先要修四無量心,然后在四无量心的基礎上再进一步地去修菩提心.

上師之前也講過,我們世俗人講的愛,愛心和佛教講的四无量心,还有大乘佛教講的菩提心,是三个不同层次.看起來都是愛心都是慈悲心但是它的层次是不一样的.

所以四无量心,它还没有达到菩提心的水平.但是四無量心就是菩提心的基础.有了四无量心以后,很容易能夠修出菩提心.這非常重要.

如果只是希望一部分人,只是一部分人不是所有众生離苦.比如說自己的家人朋友,這几十个人或者是十几个人或者再多一點的話,几百几千人远离痛苦,這是世俗的愛心.

慈悲的慈也是一样,希望對方能夠拥有幸福快樂,发自内心的這樣子希望但并不是所有的生命,也不是全人类而一小部分的人,就是世俗的愛心.如果是對所有的生命不仅仅是人类,那么這就變成四无量心.四无量心的区别就是这样子.

首先我們要明白什么是悲无量心,然后我们去怎样让我们自己的心里产生这样子的悲量心,需要用什么样的方法.

全世界所有的人都知道,慈悲心愛心都是非常有价值的.但是就是不知道怎么样让我们拥有這樣的慈悲心.要能夠变成慈悲心的人,這方法其他地方都是沒有的.這個方法佛教有.

小乘佛教,阿罗汉都会修四無量心.但修完以后這修法就結束了但沒有菩提心有四无量心.

但是大乘佛教在這四无量心基础上进一步地去修菩提心.這方法是特別重要.

## **7.悲无量心概述**

### **7.1 第一個 了解对方的痛苦**

进一步修菩提心的方法,首先是我們希望所有众生離苦这种心愿.

希望這心愿,它來自我們彻底了解众生的痛苦.

如果不了解人生的痛苦是沒有办法有這樣子的悲心.

比如說我們不是餓鬼道、地獄道的人沒有办法了解他們的痛苦.

在人間如果我不是一个人病人,是健康的人也不知道病人的痛苦.

如果不是貧窮的人,也是有办法知道貧穷人的感受.

痛苦是什么样子没办法知道,那也不可能有誠心实意发自内心的希望他們离开這些痛苦.

因為不了解他們有很多的痛苦那也不能有那麼強烈的這強大的希望他们远离痛苦.

我们内心當中一點都不虛假、不造作、真实无伪,而且非常強大的心愿希望他們能离开痛苦.这种心愿来自于彻底地了解对方的痛苦,而且深深的感覺到這痛苦是非常严重的.這样子以后,我们才有這個希望他远离痛苦.

然后平時我们所有佛教徒都会听过佛說輪回是痛苦的,地獄餓鬼什么痛苦.但是如果我们没有深入地去思考的話,虽然都懂一點,但是比較模糊的.到底有什么样的痛苦,具体都不懂.

所以我们的這種感觉这种心愿也不是很強大,只是很模糊地就希望所有众生離得乐.

大乘佛教的儀軌都有愿一切生離苦得乐,但平時念念這些字感触不深.主要的原因就是不了解的痛苦.

我们都不了解那怎么办呢?

佛就詳細描述了輪迴人間的痛苦,比如說人间的生老病死的痛苦等等.佛一點都沒有誇張的講给我们听.只是我们自己暫時沒有輪到我们的時候不覺得那么痛苦.那我们就不關心也不太了解.不发生在我们身上都不当一回事,大多數人都是這樣.

因為我们現在通訊发达以后,這類的東西听得太多,尤其像電視电影這些暴力鏡頭看多了以后,现实生活当中真实发生時也就沒有太大的感覺就是麻木了.沒輪到我们自己头上就感触不深.

佛把真实的情况我们明白,所以我首先要去了解众生的痛苦,這是非常重要的.如果我们等到发生在自己的身上,那这个时候一切都來不及了。

所以还没有发生在自己的身上時我們必須要懂得去思考.唯一的方法就是通過佛描述的這六道輪迴当中的痛苦去思考人类、動物的痛苦.

佛講了动物三個方面的痛苦：

1. 相互殘杀,大吃小.
2. 愚昧
3. 人把动物拿來工具，還有當食物.

佛經講的动物的三大痛苦都沒有誇張,只是我们平時關心這些而已.

如果我们自己去了解一下,那确实是這樣的.

首先去了解這些痛苦非常重要.因為我们每一个人的心很脆弱.所以看到听到以后也許有點感觉不太好,不太开心.然后我们也非常的重視自己的这种感覺,我們會拒絕回避.

我们凡夫非常著重這些感覺,特別地看重肉体上的比如病痛,精神上的痛苦.這些痛苦它會折騰我们.

折騰我們的背後它給我們帶來的收獲完全不低於我們非常喜歡盼望期待的幸福和快樂。

但是我們根本就不看這背後有什麼東西，我們就看當下的這種感覺。稍微有點不開心的東西就立即拒絕回避。其是有時候比如說身體生一點病或者是發生一些不開心的事情不一定是壞事。

我們全人類所有的凡夫，普通人的這思維的模式基本上是一個非常死板非常的教條性。

但是佛就是讓我們學會以另外一個角度去思考的話，那痛苦也不一定是那麼糟糕。讓痛苦也可以變成一個非常有用的東西。

了解痛苦只有兩種：

1. 自己親身去體會，感觸很深。
2. 就是要去聽去看去了解。

才能認識到這世界的真相，就是輪回的真相。發現了這些問題以後，才有這樣子的想法，原來每一個眾生都是非常的痛苦，所以我們就希望每一個眾生都遠離這些痛苦。

如果我們不了解不覺得每一個眾生很痛苦，這種概念很模糊很淡，那希望一切眾生離苦的想法也很模糊很淡的。

佛就是一直都在講這個輪回是痛苦，很多不了解的人認為是悲觀消極，其根本就不是。佛本人不是悲觀消極的人。佛告我們如果我了解了這輪回痛苦，那我們有收獲我們會進步。如果我們一直都認為輪回是很幸福快樂這樣子的話自欺欺人。

了解的方法有幾種：

1. 我們去看佛經講的六道輪回的痛苦。
2. 比如說我們有些時候偶爾也會看到過鬼神，尤其是鬼，但不是所有人能夠看得到。

佛描述他們的痛苦完全符合我們看到的真實情況。以此類推，地獄其他道也有種種痛苦。

我們生活當中的煩惱和當中的痛苦，遠遠超過佛經講的這些痛苦。通過佛經的描述根據思路，自己去了解就發現到原來有很多的痛苦。

3. 我們看《國家地理雜誌》，去看紀錄片《地球公民》。看了以後我們就知道了很多這動物的痛苦，非常殘酷的事情。

那我們一定做一些調整。我們平常就是缺乏了這種指點所以很多東西就忽略了，都不知道。

學過佛的人看這些紀錄片感觸非常深，因為跟佛經有關係。因為我們學了佛就是有這種思路跟沒有學佛的人思路是不一樣的。



我們不了解這些痛苦這些情況就是無明的一部份。如果我們了解這細節，那麼任何一個人都會考慮他的生活應該怎麼去過怎麼去回避拒絕這些殘酷的事情。

有了無明，慈悲心都修不起來。了解明白後是一種智慧。這智慧會給我們帶來慈悲心。

任何一個再暴力的人，他如果有機會靜下心來去思考的話，他都知道這是不對的。他的心當中都會產生這個希望這些眾生離苦的這種心願。自然就會刻意地去修。所以我們要去了解眾生的痛苦。非常重要。

如果我們設身處地地去思考一下很容易就希望大家都不要有這樣子的痛苦。上師提了大閘蟹、魚被殺的痛苦，求生欲望。

佛就是要求我們正視輪回的真相。佛沒有要求我們把不存在的東西說成存在的，把痛苦說大。

我們必須要去了解。了解的方法：

1. 就是輪到自己的身體上的時候。(但希望不要這樣因為這時候一切都已來不及了。)
2. 通過佛經去思考。
3. 通過這些通訊，比如說電視還有其他的去聽去看。

第一了解後再思考。就是設身處地思考如果我是這樣子我會有什麼感受，會發生什麼樣的情況，會有什麼恐懼，什麼痛苦。

7.2 第二個：自他相換(從離苦得樂的角度講眾生是平等的)

第二個：進一步地去思考

雖然不是我，但是我們所有眾生都是一樣，就是有情眾生大家都是

1. 希望自己不要有任何痛苦，不想面對任何的痛苦。
2. 我們所有人，所有的生命都希望自己擁有幸福，自己過得快樂。

那這個角度來講全世界，全天下所有的有情眾生都是一樣。

以這個角度佛教就講眾生平等。

所為的平等，是所有眾生就是求生怕死，希望追求幸福，拒絕所有的痛苦。從這個角度去講的話那就是何一個人，任何一條生命都是一樣。

這種自他相換的思維，稍微深入一點，對其他生命自然而然就希望他們也能離苦得樂，這種心願自然而然就會有，所以這就是慈悲心。

我們用的這些理論全部都是我們日常生活當中真實發生的這些情況。用的這些都是現實生活當中無論是人或是物身上發生的這些事情。這些真實的情況來分析思考一定能夠有體會。

修行必須要有長遠的計劃，它本身就是一個很漫長的過程。這並不是一兩個月，一两年的事情。可以就不看眼前的這些收穫或成敗，這些都不重要。只要能夠堅持一定有收穫。這就是我們修菩提心的基礎，慈悲心的理論。

## 8 悲無量心具體修法

### 8.1 第一步：觀想受苦的眾生在前面

1. 具體修法，毗盧七法排出污氣等等。

2. 靜下來然後就觀想一個人或一個動物在我們自己面前。（比如說觀想自己認為是最最痛苦，最殘忍，最殘酷的這樣子的事發生在人或動物身上。列如小狗被人用殘忍的方式來折騰。）

上師說：人的心地是善良的，但是有些時候因為各種各樣的原因變成根本沒有感覺不懂得考慮對方的感受。如果要吃要殺也應該人道一點。

3. 靜下先把畫面顯現出來。在腦海當中把這畫顯現出來後就非常清楚地去想。

### 8.2 第二步：觀想自己是受苦的眾生

1. 開始思考思維，如果 我是 或者是我爸爸媽媽兒女 是這個被折騰的動物或人。那麼是什麼樣的感受。

思考的時候就會感覺，感觸是非常深。

不能把自己當做旁觀者去看，要設身外地地去思考。

反復地去思考到有感觸，很深刻的印象。

3. 會深深的體會到很痛苦或者很恐懼為止。

### 8.3 任何眾生求生的欲望都是一樣的

#### 第二個思維

1. 雖然這小狗也不是我也不是我爸媽兒女。

2. 換任何一個有情眾生的身上。

這種求生的欲望感受、恐懼、痛苦跟我人類是一樣的。

任何一個生命都是一樣的。

（不是好像西方哲學家笛卡說這些物是沒有感覺的。就是這樣的思想誕生後，科學家把很多活生生的動物動手術做實驗非常殘忍）

說动物是沒有意識沒有知覺都是不对的.

3. 所有的生命所有的众生都是求生怕死.這樣子的心愿都是有,都是一樣的.
4. 从這個角度去看的話,大家都是平等的.

### 第三個思維

既然大家都是求生怕死,希望拥有所有的幸福快樂,然后拒绝一切痛苦.大家都是一样.从這角度來講,所有生命都是平等的.

既然都是這樣子的話,所有生命都是平等都是一樣的.那我就不能只考慮我自己一個人的感受.那我得希望所有众生離苦,所有众生得乐.

#### 8.4 結論：希望所有眾生不要有痛苦

就是希望大家都不要有這樣的痛苦,都能远离一切痛苦.

既然所有的眾生都是這麼求生怕死,希望拥有所有的幸福快樂,拒絕一切痛苦,那大家也是一樣的.

所有的众生也是跟自己一样,那自然而然就一定會希望所有众生能夠远离痛苦拥有幸福快樂.自然就會這樣生起.

這個生起后,那么我们就有慈悲心.

慈和悲有了以后,然后我们把這範圍扩大.所有的眾生都是一样,一个都不例外.最后我们希望所有众生都能離苦都能夠得乐.

現在這不是菩提心只是慈悲心.

然后我们进一步去思考,就是現在有一点点希望一切眾生離苦得乐這種苗头,就是要培養,进一步不要讓他消失.

我們這個非常黑暗的內心世界里,面,好不容易有点点光的時候,一定要把這個光留下來,不要像闪电一样立即就會消失,留下來进一步去思考.

#### 8.5 实际行動==我要成佛==菩提心

進一步思考以后,我希望一切眾生離苦得乐只是一種希望而已.

但是发展到一定的程度的時候,這時我們一定會感到我就是一直都那麼希望,虽很好但是沒有实际的意义.

我不能一直停留在希望、发愿和愿望這個层面.我得去做,去做让眾生離苦得乐的這件事情.我应该有一些实际行动.

這時我們也一定會思考,那我們應該去做麼?我可以做什么?我能做什么?

然後會發現我什麼都不能做.我能做的很有限.

那怎麼辦呢?

然後我們就會發現如果我能成佛,那這些事情都是一定能夠實現.

為了一切眾生我要成佛.這個時候我們的這慈悲心就是上升到菩提心這個層面.

首先最重要的就是慈悲心.然後再把它變成菩提心.

我們整個的思維過程當中引用的這些所有的資料全部都是現實生活當中存在的,真實的情況.所以很好理解.

就是先從愛心到慈悲心再到菩提心.

這是一個健康,心理健康正常人的一種思維的發展,一個自然規律的過程.

任何一件事都是這樣,我們會從不了解不關心到了解關心.然後關心到有實際行動.所以菩提心也是這樣.

我們最終就決定我要成佛,理由就是讓一切眾生離苦得樂.所以我要成佛.

這就是大乘佛教的動力、基礎,就是大乘佛教的精華靈魂.

這一步步的思維方式理論上非常簡單,修起來有些時候却是修了好長時間.一點感覺都沒有,很難.但都沒關係,因為這都臨時的階段性的.只要能夠堅持就一定會有菩提心.非常重要.

首先大家是要花一定的時間當中先修慈悲心.如果想要有菩提心再往下修.

大乘佛教菩提心的修法當中首先沒有講菩提心,就講無量心.就是說如果連四無量心這慈悲都沒有,連心願希望眾生能離苦得樂這種想法都沒有,更何況是有什么實際行動呢.根本不可能.

所以要先修慈悲心達到標準以後,後面的這些就自然會出現.這常常重要.

我們平時講慈悲和智慧.後面的時候就需要智慧.

那我想幫助所有眾生,讓所有眾生成佛,那我應該用什麼樣的方法呢?我怎麼樣實現我的這個心願呢?

這時就是要選擇.那選擇就必須要有智慧.智慧的選擇,我成佛才能夠讓一切眾生離苦得樂.

只要我們的內心當中有一次非常標準的我成佛這種想法已成菩薩了.已經有了菩提心.這菩提心一旦生起了一次它就會存在,雖然明顯但是存在.

我們花半年的时间来修,半年的时间当中也許有菩提心,也許根本就沒有修出來,但沒关系,沒修出來我們可以繼續修,修一定要有标准的菩提心為止.

我們大乘佛教學佛的三目标：

1. 是要有出離心.
2. 我们一年要念多少遍咒或磕多少头数量的目标.
3. 要把菩提心修出來.

念咒、磕头全都是数量目标.我們需要质的目标,就是我要把菩提心修出來.  
实际的修法去修,最終让自己有一個交代,确实有菩提心,很清楚很明显.那我的修行才有效果有成果.

