12-01 07:00:00

学习笔记｜《前行广释》第91课－重点&难点&脉络

智悲学子

本课重点

一、修菩提心的具体方法

（一）晨起修行

◎ 念诵内容：先念“喇嘛钦”修上师瑜伽，或者念21遍百字明。

◎ 观察梦：做了善梦就随喜，做了恶梦则进行忏悔。

◎ 清洁个人及佛堂：先洗脸、刷牙、打扫佛堂。

◎ 顶礼：在三宝所依面前磕头。

（二）日间正式修行

1、前行阶段

(1)身要:毗卢七法——这种坐式可令迅速生起所修的境界。

(2)语要:排出三次或九次垢气,再念元音咒、辅音咒、缘起咒(也可直接念"嗡啊吽")——以此令语言得以清净。

(3)心要:

① 发心:

a. 应舍之发心:

◎ 世间发心——希求今生的利益故成为应舍之发心:

- 救畏心:即害怕自己生病、出现违缘等
- 善愿心:即希望自己得到名声、身体健康等

◎ 出世间发心：

只求自我解脱的小乘心

b. 应取之发心：

为利众生愿成佛之发心

② 祈祷：

a. 必要：发心要想实现，按照阿琼堪布的窍诀，必须要祈祷。

b. 对境：皈依境

◎ 祈祷的时候，自己的佛堂里最好有佛像、佛经、佛塔三宝所依。

c. 程序：

◎ 方式一：祈祷之前，应于三宝所依面前陈设五供，先修一下七支供，随后修四无量心，接着施舍三种自己最执著的事物——身体、受用、善根，以此来积资净障。

◎ 方式二：先修上师瑜伽（观想皈依境全部融入上师，上师融入自己，自己的心与上师的智慧无二无别，在这种境界中稍微安住一下。）然后，再次观想皈依境，在皈依境前开始念诵发心偈。

2、正行阶段

（1）念诵发心偈颂前的念诵

① 方式一：先念三遍无垢光尊者《三处三善引导文》中的文字：

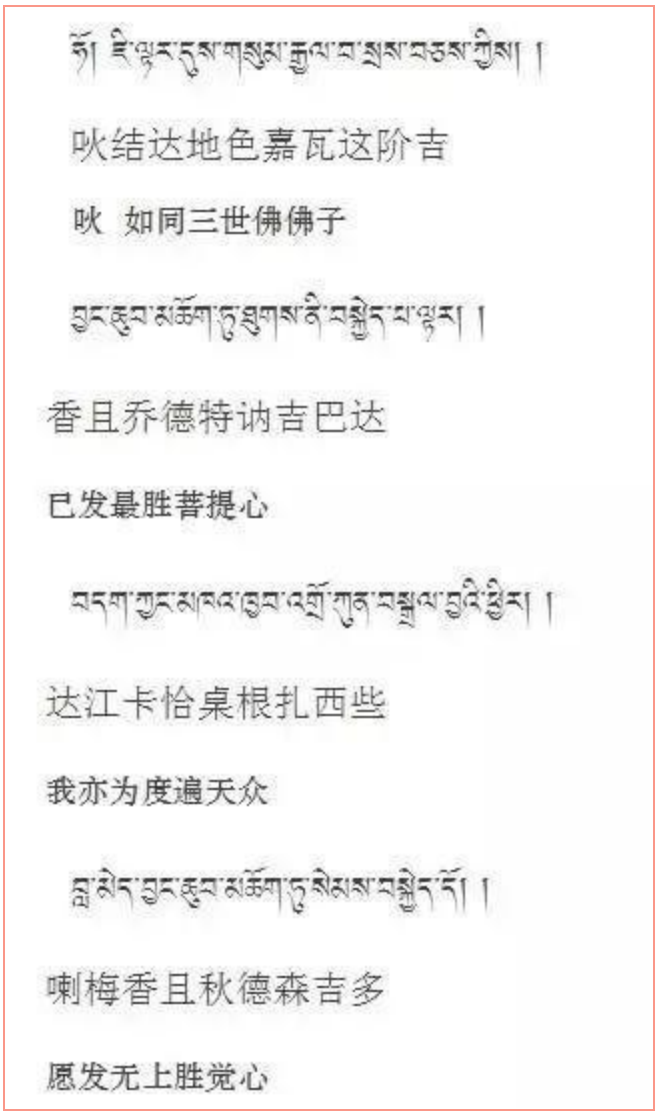
- 我某某从今乃至菩提果之间，皈依诸大金刚持上师，皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离贪寂灭至尊正法，皈依诸众之至尊不退转圣者僧众。
- 祈求摄受我为菩萨，祈祷诸大金刚持上师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我。
- 如往昔诸佛出有坏、住地诸大菩萨为一切众生而发殊胜菩提心，我某某也自此乃至菩提果之间为一切众生而发广大菩提心，未救度者救度之，未解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。

② 方式二：念《开显解脱道》，从开头念到“发心”那里。

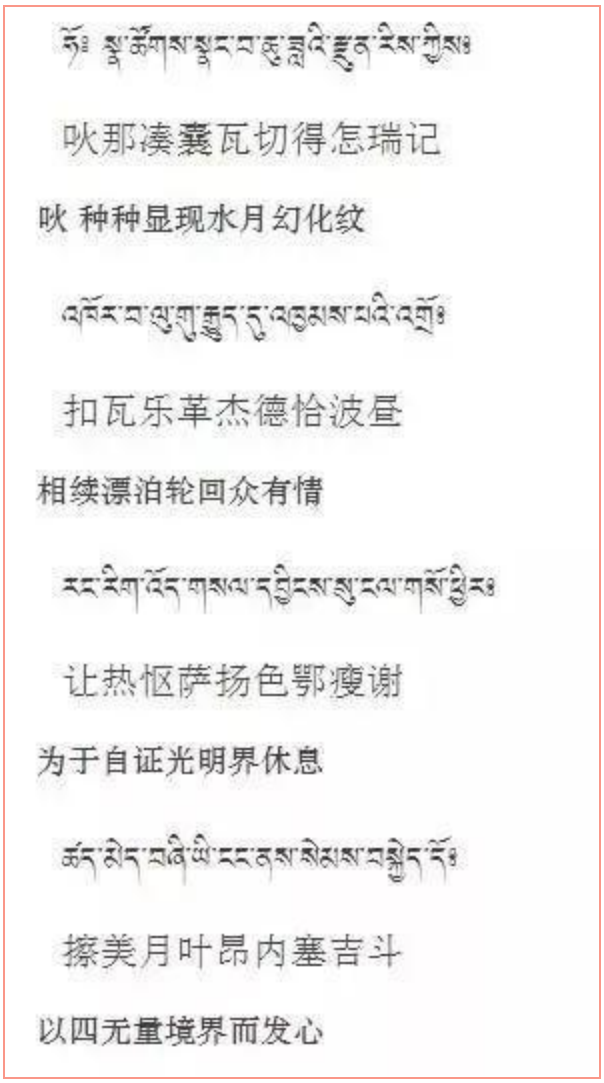
（2）念诵发心偈颂

◎ 所念偈颂：

选择一：


ཨོཾ་ཇི་ལྟར་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཀྱིས།
吙结达地色嘉瓦这阶吉
吙 如同三世佛佛子
བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སྒྲུབ་ནི་བསྟེན་པ་ལྟར།
香且乔德特讷吉巴达
已发最胜菩提心
བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་ཀུན་བསྒྲལ་བྱའི་ཕྱིར།
达江卡恰桌根扎西些
我亦为度遍天众
བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྟེད་དོ།།
喇梅香且秋德森吉多
愿发无上胜觉心

选择二：



(3)念诵要求

◎ 语言:最好用藏文来念，念汉文也可以。

◎ 心态：无论是老少，我都把他们当作自己的父母，没有得救度的，我来救度他；没有得解脱的，我来令他解脱，一定要让他们获得究竟安乐。

3、后行阶段

（1）观想及安住

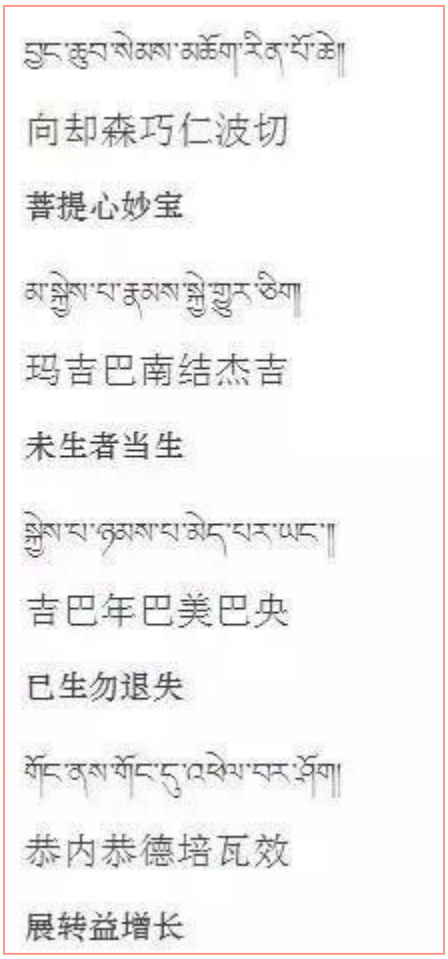
念完回向时，观想皈依境从外围开始，圣尊们依次化为光，融入中间的莲师佛父佛母，莲师再融入自己，自己的心与上师莲花生大士的智慧无二无别，在此境界中安住片刻。

（2）略说安住之方式

◎ 方式一：直接安住于大圆满、禅宗的境界。

◎ 方式二：依靠中观正理将万法抉择为空性，在此境界中安住。

（3）念诵



(4)把后面的仪轨念完

◎ 若有时间，最好把发心仪轨后面的偈颂也念完，然后再用“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然……”作回向。

◎ 若修的是《开显解脱道》，那结座之后，接着念《开显解脱道》的剩下部分，再作回向。

(三)强调要实实在在实修

1、念诵中的发心

(1)以四无量心摄持而念诵

◎ 有时候可以观想众生平等，亲人和怨敌没有差别，安住在舍心的境界中；

◎ 有时候愿通过自己的能力，让一切有情获得彼岸的快乐，在慈心的状态中念诵；

◎ 有时候愿众生离开所有的痛苦，住于悲心的状态中；

◎ 有时候看到众生离苦得乐，内心由衷欢喜，处于喜心的状态中。

（**2**）一定要缘众生

不缘众生的话，修法不能利益自他。

（**3**）以四无量心摄持的必要性

◎ 口头上念过十万遍发心，但若没有以四无量心摄持，付诸于实践相当困难。

◎ 念发心偈时若能一直想“三世诸佛怎么发殊胜菩提心，我今天也在十方三宝面前发这个愿，要发菩提心度化众生”，每一次都这样观修，那久而久之，当遇到任何众生时，自然就想去利益他。

2、减少散乱而修

◎ 多看窍诀书:《前行备忘录》的发心部分。

◎ 尽量减少琐事和分别念而修。

3、修发心时渐渐打开心量

先将关系最不好的众生观在面前，以他为对境修四无量心，这个修成了以后，再一个一个众生增加。

- 若能如此，你以后无论见到什么众生，都会发自内心地爱护他，哪怕是看到一条小虫，对它的悲心也会油然而生。

二、教诫实修

最好能保质保量地完成十万遍发心；

即使质量上不过关，数量上也一定要圆满。

编写师兄：定解**B01**

审核师兄：定解**B01**

【档案编号**B04091-**定解**B01-009**】

本课难点

一、修持发心的前行阶段中，祈祷之前的布施自己的身体、受用、善根之修法

（一）涉及到的原文

◎ 祈祷：发心要想实现，按照阿琼堪布的窍诀，必须要祈祷。

◎ 祈祷的时候，自己的佛堂里最好有佛像、佛经、佛塔三宝所依，这些不可缺少。阿琼堪布在《前行备忘录》中说，祈祷之前，应于三宝所依面前陈设五供，先修一下七支供，随后修四无量心，接着施舍三种自己最执著的事物——身体、受用、善根，以此来积资净障。

（二）布施身体之修法

1、《前行备忘录》中的修法

心里这样思维：我以往的所有身体都是毫无价值枉然空耗过去了，从今天起到证得究竟圆满佛果之间，大到巍巍梵天帝释，小至区区蝼蚁在内，但愿我所受生的上上下下的任何身体，不管是以信心、清净心结善缘还是以贪嗔痴结恶缘的一切众生，无论是眼见色相、耳闻声音、身体接触、心里忆念，甚至仅仅领受到腐烂尸体的气味，也愿他们当中有病的病愈，着魔的除魔，身痛的消痛，内心痛苦的解除痛苦，意愿有违缘的消除违缘，总之愿消除三有三界轮回的一切痛苦，也但愿能灭除作为痛苦之因的贪嗔痴等烦恼及烦恼引发的一切不善业，简单一句话，但愿能使一切有情离开苦因及苦果！再者，但愿凡是眼见、耳闻、忆念、接触我身体的众生相续中产生增上生人天之乐直至圆满佛陀之间的大乐——乐果，以及萌生信心、出离心、珍宝菩提心——乐因。

2、其他方式

◎《前行广释》中自轻他重、极大布施、古萨里施身修法等；

◎《入行论广释》忏悔品之供养支的供身等。

（二）布施受用之修法

心里思维：以往的一切受用都是毫无意义白白浪费掉，从现在起，从今日起，凡是我所拥有的下至乞丐手拿的木棒直至最终虚空藏的受用之间大大小小的一切受用，不管是以信心、清净心结善缘还是以贪嗔痴结恶缘，凡是结善缘、恶缘的众生以六根见闻觉知等，但愿都能灭除他们的苦因及苦果，有病者病愈，着魔者除魔，消除身体的疼痛，去除内心的痛苦、解脱意愿的违缘，消除贪嗔痴分别念的苦因，获得增上生直至佛陀之间安乐的乐果，相续中萌生信心、出离心、珍宝菩提心的乐因。但愿一切受用成为见解脱、闻解脱、触解脱。愿依靠三宝谛实力加持使这些发愿能得以实现。

（三）布施善根之修法

从小至微乎其微的随福德分善直到究竟一切种智浩如烟海的无漏善之间的善根，不管是以信心、清净心结善缘，还是以贪嗔痴结恶缘的众生，凡是他们以六根结上缘，都如前一样发具有实义的大愿，虔诚祈祷三宝。

二、修持发心收座的观想时，到底是谁融入谁

（一）涉及到的原文

念完回向时，观想皈依境从外围开始，圣尊们依次化为光，融入中间的莲师佛父佛母，莲师再融入自己，自己的心与上师莲花生大士的智慧无二无别，在此境界中安住片刻。

（二）按照仪轨观想就好

1、不同修法、不同仪轨要求不同

皈依修法中的融入修法:最后收座时，自己要以满怀恭敬作为缘，观想皈依境的所有圣尊，身体放射出无量光芒，普照自他一切众生，自他一切众生犹如鸟雀被石簧惊动“扑棱棱”地飞起一样融入皈依境的诸位圣尊当中，皈依境的所有尊众也从边缘逐渐融入光中，之后，融入中间集三宝于一体的上师中，头顶重楼式的一切尊众也融入下面的上师，上师又融于光中，光也消失于法界，最后自心尽可能地安住在远离分别散收的离戏法身本体中。

2、按照仪轨修就好

不同的修法仪轨，有不同的要求，所以修持不同修法时，按照不同要求修持即可。

3、补充何为结座

念到一定数量不准备继续念诵打算起座时。

三、我是不是具有大乘种姓

（一）涉及到的原文

那么，什么样的人有大乘种性呢？有两种情况：按照《入中论》的观点，当你听到般若空性的法音，欢喜得汗毛竖立、眼泪直流，这是大乘种性苏醒的一种标志；还有，根据《大乘庄严经论》中所说，当你体会到众生的痛苦，发自内心地流下悲悯之泪，这也是大乘种性复苏的一种象征。

（二）什么是种姓

谓住种姓补特伽罗、有种子法。由现有故，安住种姓补特伽罗、若遇胜缘；便有堪任，便有势力，于其涅盘，能得能证。

（三）为什么种姓有差别

◎　界性有差别：一切众生界不同种种，有些行贪，如是有些行嗔、有些行痴、行我慢等严重，有些是声闻种姓，有些是缘觉种姓，有些是大乘种姓，各不相同，因此种姓必定有不同。众生贪等各自严重的差别也成为众多种种不同。

◎ 信解(爱好)有差别：由种姓或界性使得信解也有种种不同，对一个食物，有些人爱甜的，有些人特别爱酸的，以此为例，信解有无量。

◎ 能不能修行波罗蜜多有差别

◎ 解脱之果有差别：有声闻的小菩提、缘觉的中菩提与大乘大菩提的差异。

（四）种姓分类

◎　断灭种姓：常造恶业，对他人的善行功德无欢喜心，对自己的恶行丝毫不觉忏悔，也不想做任何善行或有益之事。这种心态导致一个人的证悟潜能，完全由其心识之流中断除无余。

◎　不定种姓：此等种姓之众生与成佛较有缘，但这种缘有时并不稳定。举例来说，假如他们受到小乘老师的感化，便行小乘道。但如受到大乘老师的吸引，便会突然又改修其法道。

◎　声闻种姓：此类种姓的众生由于害怕轮回的一切，因此立志获得解脱。但基本上，他们只求自己的解脱，而且迫不急待马上就要。

◎　缘觉种姓：缘觉与声闻相类似，只不过他们的我执以一种特别的方式更加强化。他们否认自己需要老师，觉得自己不必要有老师。他们在法道上拒绝听从老师的指导，独居它处，希望能靠己力修成佛果。

大乘种姓：为利众生愿成佛之种姓。

（五）大乘种姓之相

◎ 加行前悲心：行持或趋入大乘之前，是指没有发殊胜菩提心之前，行者见到众生痛苦自己生起悲心。

◎ 于深广法有信解：仅听到大乘深广之法，尽管不了知其义，但自然生起信解。

◎ 安忍：听到为利他而苦行也不会生起“这岂能做到”的怯懦想法，而感到稀有，心里能安忍。

◎ 真实行善法：自然愉悦欢喜真实（毫不拖延）行持六度善法。

（六）以远离四种障碍来保护、苏醒自己的大乘种姓

◎ 远离习惑：远离长久熏习贪嗔痴等烦恼。

◎ 远离恶友伴：随罪业的恶友所转而行不善。

◎ 远离因贫困而造恶：资具贫乏不行善行而造罪业。

◎ 远离随他转：被国王、大臣、盗匪等他人所控制，无有断 恶行善的自由。简略而言，应当了知，种姓的过患有以上四种。

参考资料:《大乘经庄严论生西法师辅导》、《法相辞典》、《众生的五种种姓(蒋贡康楚仁波切)》

编写师兄:定解**B19**

审核师兄:定解**B01**

【档案编号**B04091-**定解**B19-006**】

点击

阅读原文

查看《前行广释》第**91**课脉络梳理


智悲学子
“ 智悲学子 ”所有内容均为原创，版权及其他相关一切权利均归“ 智悲学子 ”所有。对于需要复制、转载、链接和传播本公众号内容的，未经授权禁止修改或改编，使用时请注明内容源自“ 智悲学子 ”。

阅读原文

文章原始链接

发心

佛经念诵

菩提心

众生

佛教

最新文章

查看所有文章 >



《中观庄严论释》学习笔记汇总(01-41)

01-08 18:00:00



学习笔记 |《中观庄严论释》第42课

01-08 18:00:00



愿你也能拥有这颗“万应丹” | 学子FM.45

01-07 18:00:00



随堂小测丨《藏传净土法》第62课

01-07 06:00:00



随堂小测丨《藏传净土法》第16课

01-07 06:00:00



随堂小测 |《前行广释》第142课

01-07 06:00:00



随堂小测 |《前行广释》第96课

01-07 06:00:00



随堂小测 |《前行广释》第50课

01-07 06:00:00



随堂小测 |《前行广释》第4课

01-07 06:00:00



学习笔记 | 《前行广释》第142课-阅读参考

01-06 06:30:00



学习笔记 | 《前行广释》第142课－窍诀&名词

01-06 06:30:00



学习笔记 | 《前行广释》第142课－重点&难点&讲记脉络

01-06 06:30:00



学习笔记 | 《前行广释》第50课－窍诀&名词&教证

01-06 06:30:00



学习笔记 |《前行广释》第50课-脉络&难点&参考阅读

01-06 06:30:00



学习笔记 |《前行广释》第96课-讲记脉络&阅读参考&法相名词

01-06 06:30:00



智悲学子

点击查看所有文章

微信号

zhibeixuezi

功能介绍

学习笔记、测试、管理

智悲学子

点击查看所有文章

微信号

zhibeixuezi

功能介绍

学习笔记、测试、管理

文章 API 服务请邮件联系我们。

内容相关疑问请关注文章右侧公众号进行咨询。

声明:内容源于网络，如有侵权，请联系 wempissue#gmail.com 删除