

## 菩提道次第广论—上士道

### 「发菩提心」开示⑧

最尊贵的净莲上师开示

讲于台北新店 2013/9/29

在练习发菩提心的前面的阶段，我们会需要不断不断的告诉自己，要自己提高警觉、不断不断的提醒，然后才会有一点点转变，所以前面开头是比较难的。因为之前那个「我」太大、「我」太重，那个对「我」的执着，那个习气已经串习了不晓得多久了，所以它是力量比较强的。我们现在想要利益其它的人的那个串习的时间比较少，所以那个力量就会相对的比较弱。

所以我们就慢慢慢慢让它达到平衡，自他达到平衡之后，还要再反过来，利他的心要胜过自利的心。这个时候才会有有一种很轻松、很愉快，然后很……，就是整天充满了法喜的那种感觉，为什么呢？就是那个「我」，你会发觉慢慢的，在利他的这个过程，那个「我」慢慢不见了，慢慢消融了。然后看到众生欢喜，你自然也会生起那个欢喜。或者是你在做利他的事情之后的那种法喜，菩萨就是靠那个法喜，然后才可以持续很久。

那众生也是一样，就是必需达到这样的一个进度或者是阶段，就是你每天感觉很轻松、很愉快，然后念头里面都是、每天想的都是别人的事情，要达到这个阶段，你才比较容易持续，而且会很勇猛精进地继续的往前，没有一点懊恼、还是后悔、还是还要自我提醒、自我催促、督促，还是什么，那种念头会慢慢慢慢地少。

所以，什么时候那个菩提心的量是够的呢？就是看你每天有没有为了利他的事情，然后心中充满了无限的欢喜，然后很欢喜去帮众生服务也好，在想怎么样去利益他们的所有的内容也好，想的都是这样的事情。

那在密教里面，可能很多师兄也很熟悉这样的一个自他交换的方法，就是用呼吸的方法，就是你每口气吸进来，就是吸进了一切众生的业障、病障，所有的障碍化成黑气，吸到我们的心中，所有一切众生不好的，所有的障碍化成黑气，从鼻孔吸到心中，然后化空，要记得一定要把它化空；然后我吐气的时候，就把我一切的善业功德全部给众生。这样子每天作七到二十一次，这样的一个自他交换的练习。

因为你一定会呼吸，你就是给自己五分钟，然后好好做这样的观想，相

信它对我们这个自他交换的这个法门也会有很大的帮忙。各位可以每天早上起来，第一件就是做这样的事情，那你就不会忘记你今天要修自他交换。

好，我们今天的课程就到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。