

## 菩提道次第广论—上士道

### 「发菩提心」开示⑪

最尊贵的净莲上师开示

讲于台北新店 2013/12/8

大家都说今天是报告「怎么让菩提心不退失」，对不对？就没有菩提心，所以没有退失的问题！先开一个玩笑！

刚才有好几位师兄说他比较难发心的时候，是在自己心里面闷闷的、还是自己已经不愉快、或是处在比较低潮的时候，他是比较难发菩提心的。所以当我们处在我们情绪的低潮的时候，或者是早上起来也还没发生什么事，可是又觉得说心情很郁闷。

第一个我们要提醒自己的是：我们某一些的业力要成熟了，明白吗？它正在酝酿当中，那个业力的力量会让我们的身心先处在一个非常郁闷的这样的一个状态。所以修行人他必需要提高警觉说，我知道它是一个征兆，就是说我过去所造的一些恶业，快要成熟了。所以那个时候如果说你没有自我提醒，然后让它继续地心情郁闷，一直增长广大的话，某些业就真的会报了。你就会碰到某一些事情、或一些人，就是说你那个恶业的、要成熟的那个种子，已经去招感它要成熟的那个，那个因缘已经在招感了。

所以这个时候，我们就必需要来自我调整，把那个心情把它调到，不管你用什么方法，因为我们学佛这么久，法门无量，就看你用得上用不上，方法太多了。或者是用转念的，还是思惟因果的道理，还是空性的智慧，还是自他不二，还是平等心，都很多。就是说你先让自己转换心情，一定要把那个郁闷去把它去掉，或者是我们觉知是最快了，你就看着郁闷跟觉知消融，它慢慢就不见了，这个是最快的。

因为我们觉知也是训练了很久，其实你任何情绪起来，或者烦恼生起的时候，你只要保持觉知，你就会发现这个郁闷或者是烦恼，它就是跟着觉知一起消融掉了，它是最快速的方法，而且没有再回熏到我们第八识，成为未来恶业的种子，这个才是重点，你没有继续的串习它。要不然今天郁闷、明天郁闷，它其实每一念郁闷都回熏到自己的八识田，成为那个业力的种子的那个习气的力量就越来越强，因为你没有去消融它。所以，首先要想办法去消融它。

那另外第二个，就是我们要加强的就是（去除）那个对立的心。刚才师兄也有讲老婆 complain、还是什么，那个都是我们世间法跟佛法，把它分成两件事情。或者是说看连续剧有罪恶感，那个也是你把世间法跟佛法把它二元对立，把它当作是两件事情来处理。其实我们大家都知道佛法在世间，不离世间觉嘛！所以你尽量地保持你的菩提心去看连续剧，保持你的菩提心，是真的！你会发觉你都在看佛法，因为它演的就是什么？就是轮回的道理嘛！你在这个当中你可以体悟很多佛法的道理，然后你再用空性的智慧来观破它，还有慈悲心来看。然后你也可以同时训练自己，你会不会站在好人这边，然后希望那个坏人赶快死掉、还是赶快受报应，那你就知道你落在二元对立，你有对象的差别，你的大悲心不圆满。因为你希望坏人赶快死掉，然后好人赶快恢复他各种的圆满，那个其实我们就是又处在二元对立的那个当下。

所以我们其实一面在看电视，我们一面在检查自己的心念：你有没有对象的差别？然后你的心平不平等？然后你有没有空性的智慧在这个中间？只要我们站在任何一个众生的立场，去跟其它的众生对立的时候，我们都是没有大悲心的，懂吗？我们的心也不平等，然后当下也是没有空性的智慧，也没有大悲心，全部都没有了。只要你一产生对立，你统统都没有了，应该菩萨具备的条件，你在当下完全都消失。

所以我们其实是用那个外境，来提醒自己的大悲心圆不圆满？就看你有没有二元对立。那为什么有二元对立？就是因为那个比量分别太严重。那多多的保持在现量，现量就是什么？保持觉知，安住在当下，它才是现量的，其它全部念念都是在比量。一比量就有对立，有对立就有烦恼，然后就造业，然后大悲心不见、菩提心也不见了，我们就用这个来提醒自己。

所以当你会发现说你的大悲心、或者菩提心慢慢在增长的时候，你周遭的人事物它也同时在响应你，所以你就不会有家庭的问题、婚姻的问题、子女的问题、事业的问题、还是社会的问题，再大一点就国家、还有整个地球的问题，就全部都能够解决。就是这一念的菩提心圆满，全部的问题才能够解决。所以我们不要想说我们也没有能力去救世界，没有！可以的！你只要念念发心，你就是在救世界，你是同时在成就自己，也同时在圆满众生。

好，那我们今天就上到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。