

菩提道次第廣論—上士道

「發菩提心」開示⑧

最尊貴的淨蓮上師開示

講於臺北新店 2013/9/29

在練習發菩提心的前面的階段，我們會需要不斷不斷的告訴自己，要自己提高警覺、不斷不斷的提醒，然後才會有一點點轉變，所以前面開頭是比較難的。因為之前那個「我」太大、「我」太重，那個對「我」的執著，那個習氣已經串習了不曉得多久了，所以它是力量比較強的。我們現在想要利益其他的人的那個串習的時間比較少，所以那個力量就會相對的比較弱。

所以我們就慢慢慢慢讓它達到平衡，自他達到平衡之後，還要再反過來，利他的心要勝過自利的心。這個時候才會有一種很輕鬆、很愉快，然後很……，就是整天充滿了法喜的那種感覺，為什麼呢？就是那個「我」，你會發覺慢慢的，在利他的這個過程，那個「我」慢慢不見了，慢慢消融了。然後看到眾生歡喜，你自然也會生起那個歡喜。或者是你在做利他的事情之後的那種法喜，菩薩就是靠那個法喜，然後才可以持續很久。

那眾生也是一樣，就是必需達到這樣的一個進度或者是階段，就是你每天感覺很輕鬆、很愉快，然後念頭裡面都是、每天想的都是別人的事情，要達到這個階段，你才比較容易持續，而且會很勇猛精進地繼續的往前，沒有一點懊惱、還是後悔、還是還要自我提醒、自我催促、督促，還是什麼，那種念頭會慢慢慢慢地少。

所以，什麼時候那個菩提心的量是夠的呢？就是看你每天有沒有為了利他的事情，然後心中充滿了無限的歡喜，然後很歡喜去幫眾生服務也好，在想怎麼樣去利益他們的所有的內容也好，想的都是這樣的事情。

那在密教裡面，可能很多師兄也很熟悉這樣的一個自他交換的方法，就是用呼吸的方法，就是你每口氣吸進來，就是吸進了一切眾生的業障、病障，所有的障礙化成黑氣，吸到我們的心中，所有一切眾生不好的，所有的障礙化成黑氣，從鼻孔吸到心中，然後化空，要記得一定要把它化空；然後我吐氣的時候，就把我一切的善業功德全部給眾生。這樣子每天作七到二十一次，這樣的一個自他交換的練習。

因為你一定會呼吸，你就是給自己五分鐘，然後好好做這樣的觀想，相

信它對我們這個自他交換的這個法門也會有很大的幫忙。各位可以每天早上起來，第一件就是做這樣的事情，那你就不会忘記你今天要修自他交換。

好，我們今天的課程就到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。