

菩提道次第廣論—上士道

「發菩提心」開示⑪

最尊貴的淨蓮上師開示

講於臺北新店 2013/12/8

大家都說今天是報告「怎麼讓菩提心不退失」，對不對？就沒有菩提心，所以沒有退失的問題！先開一個玩笑！

剛才有好幾位師兄說他比較難發心的時候，是在自己心裡面悶悶的、還是自己已經不愉快、或是處在比較低潮的時候，他是比較難發菩提心的。所以當我們處在我們情緒的低潮的時候，或者是早上起來也還沒發生什麼事，可是又覺得說心情很鬱悶。

第一個我們要提醒自己的是：我們某一些的業力要成熟了，明白嗎？它正在醞釀當中，那個業力的力量會讓我們的身心先處在一個非常鬱悶的這樣的一個狀態。所以修行人他必需要提高警覺說，我知道它是一個徵兆，就是說我過去所造的一些惡業，快要成熟了。所以那個時候如果說你沒有自我提醒，然後讓它繼續地心情鬱悶，一直增長廣大的話，某些業就真的會報了。你就會碰到某一些事情、或一些人，就是說你那個惡業的、要成熟的那個種子，已經去招感它要成熟的那個，那個因緣已經在招感了。

所以這個時候，我們就必需要來自我調整，把那個心情把它調到，不管你用什麼方法，因為我們學佛這麼久，法門無量，就看你用得上用不上，方法太多了。或者是用轉念的，還是思惟因果的道理，還是空性的智慧，還是自他不二，還是平等心，都很多。就是說你先讓自己轉換心情，一定要把那個鬱悶去把它去掉，或者是我們覺知是最快了，你就看著鬱悶跟覺知消融，它慢慢就不見了，這個是最快的。

因為我們覺知也是訓練了很久，其實你任何情緒起來，或者煩惱生起的時候，你只要保持覺知，你就會發現這個鬱悶或者是煩惱，它就是跟著覺知一起消融掉了，它是最快速的方法，而且沒有再回熏到我們第八識，成為未來惡業的種子，這個才是重點，你沒有繼續的串習它。要不然今天鬱悶、明天鬱悶，它其實每一念鬱悶都回熏到自己的八識田，成為那個業力的種子的那個習氣的力量就越來越強，因為你沒有去消融它。所以，首先要想辦法去消融它。

那另外第二個，就是我們要加強的就是（去除）那個對立的心。剛才師兄也有講老婆 **complain**、還是什麼，那個都是我們世間法跟佛法，把它分成兩件事情。或者是說看連續劇有罪惡感，那個也是你把世間法跟佛法把它二元對立，把它當作是兩件事情來處理。其實我們大家都知道佛法在世間，不離世間覺嘛！所以你儘量地保持你的菩提心去看連續劇，保持你的菩提心，是真的！你會發覺你都在看佛法，因為它演的就是什麼？就是輪迴的道理嘛！你在這個當中你可以體悟很多佛法的道理，然後你再用空性的智慧來觀破它，還有慈悲心來看。然後你也可以同時訓練自己，你會不會站在好人這邊，然後希望那個壞人趕快死掉、還是趕快受報應，那你就知道你落在二元對立，你有對象的差別，你的大悲心不圓滿。因為你希望壞人趕快死掉，然後好人趕快恢復他各種的圓滿，那個其實我們就是又處在二元對立的那個當下。

所以我們其實一面在看電視，我們一面在檢查自己的心念：你有沒有對象的差別？然後你的心平不平等？然後你有沒有空性的智慧在這個中間？只要我們站在任何一個眾生的立場，去跟其他的眾生對立的時候，我們都是沒有大悲心的，懂嗎？我們的心也不平等，然後當下也是沒有空性的智慧，也沒有大悲心，全部都沒有了。只要你一產生對立，你統統都沒有了，應該菩薩具備的條件，你在當下完全都消失。

所以我們其實是用那個外境，來提醒自己的大悲心圓不圓滿？就看你有沒有二元對立。那為什麼有二元對立？就是因為我們那個比量分別太嚴重。那多多的保持在現量，現量就是什麼？保持覺知，安住在當下，它才是現量的，其他全部念念都是在比量。一比量就有對立，有對立就有煩惱，然後就造業，然後大悲心不見、菩提心也不見了，我們就用這個來提醒自己。

所以當你會發現說你的大悲心、或者菩提心慢慢在增長的時候，你周遭的人事物它也同時在回應你，所以你就不會有家庭的問題、婚姻的問題、子女的問題、事業的問題、還是社會的問題，再大一點就國家、還有整個地球的問題，就全部都能夠解決。就是這一念的菩提心圓滿，全部的問題才能夠解決。所以我們不要想說我們也沒有能力去救世界，沒有！可以的！你只要念念發心，你就是在救世界，你是同時在成就自己，也同時在圓滿眾生。

好，那我們今天就上到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。