

## 第十一期 在金剛乘的道路上(二)、2001年西藏遊歷、日噶康楚仁波切禪修開示(1)

在金剛乘的道路上(二).....	1
2001年西藏遊歷 .....	5
日噶康楚仁波切禪修開示(1) .....	8

### 在金剛乘的道路上(二)

(翻譯：頂慧玲)

從2001年一月至三月期間，宗薩欽哲仁波切在加拿大溫哥華附近的海天閉關中心傳授龍欽心髓四加行之教授。在上一期的柔和聲中，仁波切談論菩提心及謙遜。本期則進一步刊載四加行教授的問答。

### 談驕傲與忌妒

弟子：仁波切，什麼是對治驕傲與忌妒的良方？

仁波切：如七支祈禱文所建議的，隨喜乃是對治驕傲與忌妒的良方！驕傲與忌妒很難應付，尤其是驕傲。我建議你們戒除驕傲，避免去產生驕傲的地方。經過多年的修行之後，你們仍然會察覺驕傲、忌妒與憤怒從心中升起，但是你也會發現，它們出現的時間變短了。此刻你明白自己有驕傲與忌妒，其實已經相當不錯了。你應該承認，那確實是驕傲與忌妒。當然這些與自信心大有關連。如果你充滿信心，你就不會驕傲，不會忌妒。

### 談散亂

弟子：仁波切，某些修持或許因為繁複的形式和咒語，反而讓心更加興奮，升起更多的念頭。我發現，光是靜坐，就可以讓心平靜下來。特別是供曼達的修持，因為它的趨勢，可以讓我完完全全地分心，而且是長時間的分心。

仁波切：我認為，修持獻曼達而分心，仍然比自以為在修持禪定，而實際上心不在焉所冒的險更小。禪定有很多的漏洞和歧路，而這些歧路又很細微而難以察覺。禪定者最大的困難即在於，不知道自己究竟是分心，還是專注。尤其當禪定的工夫比較成熟的時候，這種困難更

大。

弟子：那麼你如何知道自己是分心，抑或是專注？

仁波切：一旦你禪定的工夫相當不錯，你就會知道。如果是半生不熟，那就很難分辨。然而，當你明白的時候，又會面臨另一個難題：你不相信你所知道的事物。然後，老習慣告訴我們：「喔，去看書，分析它。」於是，我們分析它，閱讀有關中觀的東西。這就是一條歧路。中觀有助於建立見地，但是實修的時候，我們也需要某種程度的信任。我想，這也是為什麼上師們總是強調四加行的重要性。帕楚仁波切（Patrul Rinpoche）以一頭野生難馴的犛牛做為例子：你用一條長繩繫住犛牛，然後把繩子綁在牢固的木樁上。諸如獻曼達之類的修持，正如同木樁。在這樣的修持中，你可以輕易分辨自己是不是在供養身、語、意，或供養須彌山，或清泉，或美麗的花環，或花鬘女、燈女、媚女等等。相反的，如果盡想著羅馬和巴黎，你就分心了。這很容易去分辨。

### 談祈禱

弟子：關於如何面對心中的疑慮，你有什麼忠告？當我修持的時候，總覺得在作假，因此心中充滿許多疑慮。

仁波切：有很多方法。別以為疑慮會減少；事實上，它會越來越多。修行的越多，你的疑問會變得更聰明銳利。此刻，這些疑問都非常愚蠢，很容易回答。如果真有需要的話，你只要讀一些書，就可以解除這些疑惑。但是我建議不要讀書。我所知道最好的方法是，當疑慮升起的時候，如果你正在修持皈依，那麼就再度向皈依境或上師祈禱，祈禱將疑慮轉化成為智慧。這是最好的，也是最容易的方法，不要尋求其他的方式。你可以分析，閱讀所有關於中觀的書籍；這方法今天管用，但明天又會有新的疑慮。然後，你又得去讀另一本書。

我給你一個忠告：當我們修行，當我們請求加持的時候，我們往往想到諸如清淨染污等巨大又遙不可及的問題。你應該為此時此刻所面臨的問題祈禱，例如，失去靈感、心思散亂、不瞭解佛法等等，而非籠統的事物。你明白我的意思嗎？

弟子：你是指清淨正在發生的問題嗎？

仁波切：是的。這樣做總是比較好。當然，籠統的事物也可以。你甚至可以想：「願我清淨過去、現在、未來所有的一切染污。」事實上，人們真的這麼做。法本上也這麼說。但是，我總是喜歡把我現在所面臨的問題囊括進來，不論是什麼樣的問題。我們的問題可多了！你不能想，「這個問題很世俗，我不應該拿這些俗務來煩擾蓮華生大士。」你不應該這麼想。蓮華生大士包辦所有的事情。如果廚房的爐灶壞了，你也可以向蓮華生大士祈請。蓮華生大士看管從證悟到爐灶等所有事情。或是兩個人之間的爭端，特別是以下的情況：一個名叫傑森的人可能祈請：「蓮華生大士，請你讓海瑟聽我說話。」而海瑟也祈請：「蓮華生大士，請你讓傑森聽我說話。」然後，兩個人就能夠傾談了。如此，你可以把每一件事都囊括進去。經常憶念虛幻不實的一面，每件事物都是虛幻的，沒有一件事物擁有真實存在的本質。如此一來，當祈請沒有立即獲得回應的時候，你就不會感到氣餒沮喪。

### 談觀想

弟子：仁波切，我很難觀想。對觀想你有何建議？

仁波切：如果你很難觀想，那麼開始時學習建立信心，相信他們（本尊）就在那裡。與其觀想他們頭髮的細部、頭髮落在頸項上、肩膀上的樣子、他們持劍的方式等等，倒不如算了！只要想他們就在那裡。

### 談座下修行

弟子：座下修持的時候，你把身體或周遭世界視為法身嗎？

仁波切：理想上，我們應該把每一件事物視為本尊。但是對我們而言，這非常困難。因此，如我們這般的初學者應該學習去把他們視為幻象。把現象視為本尊，以及把現象視為幻象，這兩者之間關係密切。但是如果你問我：「哪一種積聚較多的功德資糧？」那麼我會說，把現象視為本尊積聚較多的功德。此乃金剛乘精純練達之處。然而，這又帶出一個問題：「為什麼要把現象視為本尊？」因為現象是虛幻的。你看著海瑟。她純粹是一個幻象，你看待她的方式，是你的心的投射。因此，無論她在你心中是什麼模樣，都不是真實的她。以此為基礎，你想像她不是你所認為的凡夫俗子，而是金剛亥母。於是，你和她之間的互動變得更有意義。上座部的老師希望你從痛苦哀傷中解脫，因此他們教導你，把她想像為醜惡，一具骷髏。大乘佛教的老師教你把她視為幻象。在金剛乘，她則是本尊。

## 談本尊

仁波切：當偉大的薩迦派上師談論心的時候，他們說：「觀察心。心的明相是僧；心的空相是法；明空不二是佛。」明空不二是無法言說，超越語言的，它是上師，不可言傳，亦即大樂。它離於言說及分別造作。本尊就是大樂。當然，我們必須暫時地創造本尊，但是究竟上，他們超脫形色。他們雖有形有色，但又超脫形色。與本尊合一的空行母則是：明、空，離於言說，充滿大樂，不中斷的心。薩迦派對於本尊的概念，與寧瑪派或噶舉派之間，沒有太大的差異。

## 2001年西藏遊歷

(翻譯：何念華)

一天，宗薩欽哲仁波切以他一貫隨興的方式說道：「明年你們應該去西藏一趟」聽到之後，我們都雀躍不已。和仁波切一同參訪宗薩寺的夢想真得要實現了。自1985年首次拜訪西藏以來，仁波切在無數場合中提到宗薩寺，因此激起我們前往該地的興趣，只為雙腳踏在以往許多偉大成就者所走過的土地上。

位於西康德格的宗薩寺，歷史悠久。它起初以苯教的寺廟建於746年，佛教傳入西藏後，它成為寧瑪巴的寺廟，而後屬於噶舉巴。西元1275年，一位元朝皇帝的宗教使者來到宗薩寺，宣布宗薩寺成為薩迦的寺廟。蔣揚欽哲汪波（1820年至1892年）整合不同的佛教傳統，使宗薩寺成為利美運動或不分教派運動的主要法座。蔣揚欽哲確吉羅卓（1893年至1959年）於1918年創立宗薩佛學院，其宗旨即是：不分教派的宏揚佛教哲理、辯論與其他傳統的教法，以及至今仍延用，超過40部各派大師所寫成的重要論著。

出發前往西藏之前不久，一位同行的朋友發了一封電子郵件給我，詳細敘述旅途中可能需要勇敢面對的困境。「我很興奮，卻也被可能遇到的情況嚇到。仁波切對這些情況的描述相當恐怖：糟糕的道路和司機；旅館的床鋪很髒；廁所的糞便未清；食物與飲水嚴重不足；更甯想用水洗澡；再加上有兩整天騎沒有馬鞍的馬走在危險的山路中；還有高山症的問題。樂吧！當仁波切被問到這些經歷的回報是什麼，他說：『你所見過最藍的天空。』」真的，以上提到的大部份情況，我們都經歷過。

我們這一行共十九人。其中七人先到成都停留一天，為前往西康做最後準備。到德格需要兩天各十五個小時馬不停蹄的趕路。我們穿過西藏村莊，越過超過4900公尺的高地苔原：遠處山頂積雪，變幻莫測的雲霧中可見帳篷、犛牛、以及偶而出現的遊牧人。從德格到宗薩則是一段令人愉快的旅程。我們越過佈滿峽谷兩岸的高地針葉樹和松樹的原始森林，峽谷中的溪流清澈湍急。四個小時的車程之後，我們離開了峽谷，進入卡傑谷。這是一片遼闊肥沃的高原，四方聳立著山脈，河水像銀色的帶子奔流在山谷。遠方，矗立山丘上，威嚴地俯視這片盆地的，正是宗薩寺。這壯觀的景象令人震懾，我們停下來，沉浸於此情此景中片刻，並流下歡喜的淚水。這初抵宗薩寺所產生的悸動和情緒，令人難以忘懷。



1959年，宗薩寺毀於第一批文化大革命的紅衛兵。1983年，中國開始執行恢復宗教活動的政策。那時起，仁波切就為重建宗薩寺與宗薩佛學院籌募基金，同時收留五百多位僧侶和喇嘛。宗薩寺不分教派的立場，對藏傳佛教的發展具有重要意義。在佛教修行方面，宗薩寺則提供了偉大密宗上師的教授和指導。

一抵達宗薩寺，住持羅卓彭措以溫暖熱情和他明亮的微笑歡迎我們。他帶領我們來到仁波切的住處，沿途經過彷彿迷宮的碎石窄道，和內有寺廟、佛龕、佛塔、僧眾寮房、以及藏醫診所的壯麗建築。

隔天，我們趕到達倉的宗薩醫學中心和仁波切會合。我們慶幸此時有個新的交通工具。我們騎上馬背，年輕的西藏男人和婦女，一邊牽領我們的馬匹，一邊聊天唱民謠。當地的小孩在旁咯咯地笑，他們一定認為這群騎馬的「白種人」很奇怪。後來才知道，我們是第一批來到達倉的西方人。

達倉是一個七世紀的洞穴，在藏傳佛教歷史上佔有特殊地位。它不僅親受蓮師和佛母依喜措嘉的加持，其他諸如米旁仁波切、蔣揚欽哲汪波、蔣揚欽哲確吉羅卓、以及其他偉大上師也都曾在此地閉關。米旁仁波切曾在達倉上方的山洞內閉關13年，期間寫了超過26部著作 (teachings)，他同時也寫詩和捏陶器。和仁波切一起拜訪這聖地中的聖地，真是一個殊勝的經驗。

遊牧人群紮營在山邊，以便接近仁波切。年輕女孩在繞山時唱著虔誠歌曲，歌聲回盪群山四週。一如從前，仁波切沒讓當地的信眾失望。在我們停留的期間，仁波切給了許多教授和灌頂。一個多霧有雨的日子，仁波切帶著我們騎馬到山上的青努湖邊（由獅子淚水結集而成的藍綠色湖泊）。蔣揚欽哲汪波與秋吉林巴曾在該處發現許多巖藏。有一次，秋吉林巴把自己的僧袍綁在一條長繩的尾端，丟進湖裡。當他把袍子從水中拉起，卻發現裡面什麼也沒有。仁波切說：「然後秋吉林巴顯得有些發瘋，他走在水面上，到湖的中央，將袍子再一次丟進水裡。當他拉起袍子，這次他發現珍貴的教授在袍子裡。」智慧之光」即是當時發現的巖藏之一。

我們停留在達倉的期間，最重要的活動（而且還很多呢！）就是於蓮師的紀念日在達倉蓮師的洞穴中，接受宗薩欽哲仁波切的灌頂。十七世紀時，蓮師和佛母依喜措嘉將加持過的甘露丸、佛像、以及無數珍貴物品，以泥土和石塊掩埋在洞裡。十八世紀時，蔣貢康楚和蔣揚欽哲汪波發現這些伏藏。為消除有關巖藏來源的疑慮，他們邀請許多人一起來挖掘。一本三頁的根本續連同許多其他物品被挖掘出來，其中包括一本手繪的路徑指南和一幅記錄著蓮師和佛母依喜措嘉駐留在

達倉的唐卡。

接下來的一天，我們備馬回宗薩。雖然仁波切事先告訴我們，回卡傑谷的路上可能會遇見的情況，我們仍然對接下來發生的事感到非常驚訝。騎了一段時間後，我們來到最叫人目瞪口呆的場面。整片原野是數以百計的從四面八方湧來、等待護送仁波切回宗薩的康巴騎士。他們高舉著旌旗，穿著傳統的慶典服裝（只有在大喇嘛蒞臨或表演康巴舞時才穿的衣服），並且騎上華麗裝飾的馬匹。這蜿蜒於山路的緩慢行列，真是獨特而難得的一幕。

接下來幾天，仁波切導覽宗薩寺和宗薩佛學院，他說了許多關於這兩個地方的歷史故事。我們還到杜波野餐。杜波是個高原，文化大革命時，許多藏人藏身於此。再一次，數以百計的當地人來到我們身邊，和我們一起坐在樹蔭下。我們很感興趣地看著藏人賽跑、比賽拔河、還有許多我們從未見過的奇特又好玩的遊戲。

一生中難得一次像這樣的旅遊，慢慢地接近尾聲。我們離開的前一天舉辦了一場齋供。晚間，我們向主辦人及西藏朋友道別。隨後仁波切喚我們到他的房間，送我們一項獨特的禮物：一人一隻西藏靴子。他說，「沒空做一雙。」隔天我們離開宗薩，展開回成都的漫長旅程。一方面我們很高興曾在這段時間來到西藏，另一方面又為離開這迷人的地方而難過。湛藍的天空，鮮綠的山丘，白雪覆蓋的頂峰，原始森林，以及波光粼粼的湖水，還有我們所遇見的藏人，都不是美所能比喻的。

離開宗薩，開車幾個小時後，我們在一個如畫的湖邊停下來野餐。仁波切告訴我們，這湖的藏名譯意是「我的心靈掉落之處」。很久以前，一位中國公主在前往西藏的途中，曾在這湖邊駐足許久。湖的美麗景緻觸動了公主，公主於是說道，她的心靈掉落在那裡。這個湖，以及我們去過的許多西藏的湖，都讓我們有類似的感動。希望有幸能再回到西藏，「掉落」更多心靈，並拿回另一隻靴子。

## 日噶康楚仁波切禪修開示（1）

（口譯：張惠娟居士；整理：張和惠）

### 學佛的動機

不管是聽法也好，修法也好，或任何時刻，都要觀察自己的動機。如果發現動機有過失，即應將有過失的動機去除，並調整其成為一個好的動機。要有好的動機，則必須要有一顆善良的心。如何才能有善良的心呢？就是當我們聽法時，或是修法時，要想到：我們並不只為利益自己而來聽法、來修法；而是為了要利益無邊的眾生，所以來聞法、或者是修法。必須要在內心深處，真正的升起「為了利益一切眾生，我要聽法」，這是非常重要的。

今天所要聽的法，是導師釋迦牟尼佛所說的正法。佛陀所說的正法，是無量無邊的；但是就修行上來說，都總集為出離心、菩提心以及純淨的見地。

### 出離心

什麼是出離心呢？在這世間，沒有一個人是不會死亡的。所謂的人生，不管有多長，常受著很多的、各種的苦和樂。雖然我們常受著種種的痛苦和快樂，可是這一切都是無常的；而這受著種種快樂者是誰呢？就是我們的心。因為我們的心並沒有獲得到自在，所以會常受著種種的苦和樂。而這一切的根本是什麼呢？就是我們對於「我」的重視、愛惜。重視我、珍視我的這個心念，使得我們的內心，不斷升起了貪、瞋、我慢、忌妒、競爭等等的煩惱，因為這些的煩惱，讓我們的心，感受到無比的痛苦，而這些痛苦是自己以及其他眾生都有的。為了要讓自他，都能夠遠離這些痛苦--是不是能將產生種種痛苦的珍視我、重視我的這個心，慢慢地去除呢？所以此時，我們要反觀，要向內看，是否能慢慢的將重視我的這顆心去除掉。這個向內看，想將重視我的這個心念去除，就稱做是出離心。

要成為修行者，首先就要調整我們的心，改變我們的心。如果說重視自己、重視我的這種執著，不稍稍地去除，那要改變自己的心會非常困難。比如說，我們是那麼的執著「我」，重視「我」，因此心中就會生起「我要財富」、「我要受用」等貪欲，這種貪欲，會擾亂我們的內心。因為這緣故，要成為修行者，會很困難。所謂的出離心，如心中想要像密勒日巴尊者一樣完全地捨棄世間，到寂靜處去修行而成佛，能夠做到，當然是最好的；但是處於現代，要像密勒日巴尊者一般，



是蠻困難的。然而我們要是沒有出離心，是不是有成佛的道路呢？答案是沒有的。因此一定要有出離心。

為什麼要有出離心呢？因為我們有著痛苦的因，所以一定要有出離心。雖然珍視我、重視我的心念難以根除，還是要儘量地想：「我要儘量地減少讓我產生很多痛苦、很多煩惱的我執」。如能儘量減輕重視自我的心念，會給自己帶來寧靜、快樂，並且讓自己所做的事情，都合乎於正法。因此自己心中要常想，「這一生當中我一定要盡力地修行，使重視自己的心，慢慢減輕、慢慢減少。」這就是所謂的出離心。

當我們產生痛苦的時候，應馬上反觀自己的內心，為什麼會讓自己產生那麼多的痛苦呢？讓我們產生痛苦的因很多，我們必須追根究底，到底這些原因的根本在那？

透過這樣地觀察，我們能夠認識到所有一切痛苦的因，其根本就是重視自我、執著自我。寂天菩薩在《入菩薩行論》中講到，世間種種的不快樂，種種的痛苦，其根本就是重視自我，除了這個之外，再也沒有其他的因了。寂天菩薩這麼說，佛陀也是這麼講的。

當我們去看、去觀察、去找的時候，就會發覺我要一、我要二、我要三、我要四，而這個一對我不好、這個二對我也不好、三呢也對我不好、四呢也對我不好。內心當中，都只是在想著我、我、我、我、我。這個就是重視自我，執著自我。這個執著自我、重視自我的心念緊緊繫著我們的內心；如能將緊緊繫著內心的執著自我，稍微地放鬆，稍微減輕一點的話，不管怎麼樣，我們的身體也會快樂、內心也會快樂，也能夠改變我們的內心。

如果無法改變內心，即使想令心轉向佛法，也是辦不到的。即使心能稍微地轉向法，但自我也會非常的大。心轉向法，但是自我那麼重的話，心中就會想「我要修行」，「我會很好」，在這個時候，我慢會在心中慢慢升起。我慢一升起，這樣的法，就不是純淨的法。所謂的法是什麼？所謂的法就是幫助我們的內心。修行時，我慢增長了，心中想著我在修行，我慢一大起來，可以說是糟蹋了修行，這個法根本就沒辦法利益到你的心。

我慢在心中升起，雖然開始時，對上師三寶稍微有一點點的信心，對於眾生有一點點的悲心，對於輪迴世間有一些些的出離心，但是這些信心、悲心、出離心也會漸漸地消失。漸漸地你就會想，這個法我得到過，也聽過，我也看過，也修過，這個我也會，那個我也會，這樣的想法會在心中升起，像這樣在經過一段修持之後，你就會變得非常

油條。

產生這種事情，是令人感到難過的。為什麼？因為要是變成這種情況，就會虛度了暇滿的人身。我慢產生後，到了某個時候，你就會想要做一些世間輪迴的事情，不會想要修持正法，那時，你就會捨棄正法。我們是一般的凡夫，這種情況是會產生的。

當這樣的惡緣產生時，內心絕對不要隱瞞、隱藏，我們要善加的觀察。觀察時，一發覺到有這樣的缺失，應立即起懺悔之心，我們向上師三寶祈求。產生這樣的情況，是修行上的一個障礙，我們應很真切地祈求上師三寶，幫助自己去除這樣的障礙。我們是絕對沒有辦法隱瞞上師三寶的，因為上師三寶對我們的情況是清清楚楚的。要是我們能夠不隱瞞上師三寶，打從心底誠心加以懺悔的話，是能夠將我執的根去除的。讓我們嚐受到艱辛萬苦的是我執，能去除多少的我執，就能讓我們轉向多少的法。也就是說對我執能夠去除的越多，轉向法的心就越多。

一開始，我們發心純淨，之後，我們向上師三寶祈求時，自然不會被我執給左右。祈請時，不被我執左右，我們發心的純淨度就會更加提高。所謂的發心是什麼呢？就是「想要自己以及其他的眾生能夠遠離痛苦及痛苦的因（就是造惡）」就是能夠遠離造惡的話，不曉得有多好？為了要遠離痛苦及痛苦的因，要是能夠進入到清淨的道路，要是能這樣做到的話，不曉得有多好？要是自己以及其他的眾生都能夠獲得最究竟快樂佛陀果位的話，不知道有多好？像這樣的心念，在自己的心中升起，就是所謂的發心，也就是所謂的發菩提心。

總括來說，什麼是出離心？就是首先必須要對輪迴及輪迴的苦因，要產生出厭離；要是沒有厭離心，就很難產生出離心。到底什麼是厭離？我們要曉得輪迴是沒有真實的意義，輪迴是痛苦的自性，不管我們從哪一方面，哪一個角度去看，輪迴都是沒有真實意義的。心中有這樣的想法，就是所謂的厭離。我們心中要想：「這一生是沒有真實義的，不管地位高也好，地位低也好；不管是碰到樂境也好，碰到苦境也好；碰到順緣也好，碰到惡緣也好；不管怎麼樣，它根本就是沒有真實義的」。心中有了這樣的厭離產生出來，佛法自然就會來，自然就能夠去修行。剛才提到，厭離心，就是心中要想：輪迴是沒有真實意義的，並不是說心中要去累積這樣的苦楚。各位只要仔細地、好好去觀察，會慢慢知道、慢慢發現到，輪迴，還有我們這一生，真的沒有真實的意義。對這個了解愈深，心就越能轉向佛法。

**菩提心**

每位有情眾生都想要快樂，雖然想要快樂，可是卻不知道去行快樂的因，也就是不曉得要去行善；每一位眾生都不想要痛苦，可是卻不知道要去除痛苦的因，也就是不知道要斷惡。我們不管任何時刻，都在造痛苦的因，也就是在造惡。因為這樣，眾生就在輪迴當中，嚐受到各種的痛苦。輪迴中的痛苦是沒有邊際的。輪迴的六道當中，每一道都有各自的痛苦，所有的眾生所感受到都只是痛苦而已！這一切眾生所受苦的是什麼呢？就是重視自我的這種我執。重視自我是怎麼產生的呢？就是無明。

透過思惟一切眾生的苦、苦因，我們會看到：「我跟所有一切眾生，是沒有差別的」。當看到自己及一切眾生是沒有差別的時候，那麼我跟一切眾生要是都能遠離痛苦的話，不曉得有多好？要是我及一切眾生都能夠遠離所有痛苦的因，不曉得有多好？要是我及一切眾生都能遠離無明，不曉得有多好？我及一切眾生遠離無明之後，要是都能夠證得佛果的話，不曉得有多好？這樣心念的升起，就叫做菩提心。

要讓菩提心升起，首先要讓慈心升起。慈心到底要怎麼修持呢？是要對於「願一切眾生具足樂及樂因」這句話一再思惟，然後在這一句話，以及這一句話的意義裡面來觀修。當我們實際修慈愛心時，不只是心中不斷地唸誦，願一切眾生具足樂及樂因而已，我們必須是真正地要讓心門打開，真正對眾生升起慈愛心。就像父母對子女或子女對父母的這種慈愛心，並且要加以增長、擴大，擴大到對一切眾生。但真正要在內心深處，升起對眾生的慈愛心，卻不是那麼簡單。

要怎樣才能在自己內心深處升起慈愛心呢？我們可以去看，父母對子女的愛心是怎麼樣？我們對眾生要升起如父母對子女的慈愛之心。還要再思惟，所有一切眾生是自己的父母。有了這一層了解，心中也要想，自己要對所有一切曾經是自己父母的眾生，升起像父母對子女的慈愛之心。透過這樣子，將心門打開，然後對所有一切眾生升起慈愛。

怎麼樣叫做慈愛心呢？就是想到有情眾生，要是能獲得快樂，不曉得有多好？必須要感受到，他要是能獲得到快樂，不曉得有多好？這個感受必須在自己內心當中，真正升起的。父母對自己的子女都是有慈愛之心的，那麼就以父母對子女的慈愛之心來擴大，不單只是對自己的子女而已，還必須將這個對自己子女的慈愛心擴大。要試著去做，是不是也能夠將對自己子女的慈愛心，擴大到其他眾生身上？

我們如何知道自己是有慈愛心的呢？我們能夠感受到父母對我們的慈愛心，並且我們也能夠對父母升起慈愛心，也想要父母都能夠快樂。就是在兄弟姐妹間呢，也是一樣的，希望自己的兄弟姐妹，能夠獲得快樂。還有對其他親戚、其他的友人，都是彼此有這樣的慈愛心。



甚至有些跟我們沒有關係、不認識的人，有時候我們也會對他升起慈愛心。上面所講的慈愛心，不是修來的，而是很自然的慈愛心。但是當我們修菩提心時，慈愛心是要去修持。透過修持，有了慈愛心，讓它增長，然後將它擴大。並且試圖讓這個慈愛心不要離開自己，讓心中都具有對眾生的慈愛心。

並且這種慈愛心，必須是對所有一切眾生都沒有偏私的升起。這修持方法，就是心中必須一再地思惟，思惟眾生要是能夠快樂，能夠一切順利，一切都很好的話，不曉得有多好？必須一再地思惟，一切眾生要是能夠具足快樂的因，具足善的因，不曉得有多好？那透過這樣的思惟來學習，使慈愛心能夠增長，讓慈愛心不要跟自己分離。

為什麼我們要對一切的眾生修慈愛心呢？因為我們要知道，自己跟所有一切眾生是沒有差別的。自己想要快樂，其他的眾生也想要快樂；自己要具有快樂的因，其他的眾生也是要具有快樂的因的。對於這一層的道理呢，我們必須要知道，不只是要知道而已，且必須要深植到內心當中，真正地知道，要去體會到，自己跟所有一切眾生是沒有差別的。要對眾生升起慈愛心，我們會有什麼樣的障礙呢？這個障礙就是我執。因為我和我所這兩個執著、心念，會導致偏私。不但會使我們對眾生產生偏私，也會糟蹋我們心中原來有的慈愛心。

透過修慈心，對於一切眾生都能夠沒有偏私的升起慈愛心，能夠減輕讓自己產生痛苦、產生種種煩惱的我執，能夠讓因為我執所產生的痛苦減少。

舉個例子來說，我們可以看看，有些人對其他的眾生有很大的慈愛心，那樣的人，我們會看到他心中很少有畏懼，他心中很少有痛苦，很少有煩惱，他的心量是廣大，開闊的，不是狹小的。為什麼會這樣？是因為慈愛心的恩德，是慈愛心的加持，讓這個人的痛苦，讓這個人的畏懼、煩惱去除了。我們的心中，常受著種種的痛苦，像恐懼的痛苦，因心量狹小而產生的痛苦，因心中生起了貪瞋癡我慢嫉妒這些煩惱，而產生的種種痛苦。為去除心中的痛苦，就必須讓心中的慈愛心增長。

各位要是越能夠修持慈愛心，所有的痛苦就會越少、越小。為什麼呢？痛苦的根本就是我執，我執跟慈愛是相對的，因為我們的慈愛心越增長的話，自然的我執就會越小、越輕，所以各位要不斷地修慈心。那慈心的修持，是大乘極為深奧的教法。我們要一再地唸誦願一切眾生具足樂及樂因，不斷地唸誦然後來禪定觀修慈愛心。

各位必須要承諾發誓，從今以後，我要儘量對所有一切眾生修慈心；



不只是我的心要對一切眾生升起慈愛心而已，我的身體也要對眾生要行慈愛的行為；不只是我的身體要對眾生做慈愛的行為，我的語言，也必須以慈愛語對他人說話；不只是我的語言對他人說慈愛語，甚至用我的眼睛，在看其他的眾生的時候，也必須是以慈愛的眼光來看其他的眾生。必須在自己的心中要做這樣的承諾、發誓，因此將這個教法，慈愛心的修持成為自己的一個很精要的法門。

同時要向十方諸佛祈請，祈請十方諸佛菩薩加持，讓自己的心中能夠升起清淨的慈愛心。我們要知道，慈心是大乘教法的精華，我們一定在自己的內心當中升起大乘教法精華的純淨慈愛心。當我們還沒有升起純淨之心之前，我們就是需要向諸佛菩薩一再地祈請，祈請因為祂們的加持，讓自己的心中真正地能夠升起。

祈請是很重要的。那要祈請什麼呢？因為我們沒有辦法左右自己的內心，內心往往被習氣左右著，沒有辦法自主，我們的心隨著過去很重的習氣而走，此時向具大悲的上師三寶祈請，祈請上師三寶的加持，讓我的內心，能夠獲得到自主。當我們祈請時，因著上師三寶的慈悲、加持的力量，只要我們對上師三寶具有強烈堅定的信心，自然的，內心中的痛苦，還有難以忍受的感受，會獲得到平息。就好像是沸騰的水，加一瓢冷水，沸騰馬上就會停止。

在我們未實證空性或說未實證無我之前，深具信心的向上師祈請，是非常重要的。各位要是祈請過的話，就能夠體會到我們真正的對上師深具信心，祈請時會有怎麼樣的感受，會有怎麼樣的覺受生起。祈請完之後，再繼續地修慈心。

再來各位要想，慈愛心就像太陽，我執有如黑暗一般，太陽出來之後，黑暗就被驅除。藉由我們修持慈愛心，將自己內心中的我執去除了。我們心中原來就有非常重的我執，那麼現在透過修慈愛心的力量，將心中有的我執的黑暗去除。

問：我們都是凡夫，都有自利的想法，譬如說身體生病，或者是心中痛苦，因而想要修持以去除這些痛苦，這是從自己想要獲得利益的出發點，進入到佛法的道路；修行過程當中我們也發菩提心，可是在發菩提心的時候，我們仍然還有自利的想法，在自利的想法沒有去除之前，說我們發菩提心豈不是在欺騙嗎？

答：凡夫眾生都有自利的想法，自利的念頭，這是我們內心當中經常有的。雖然心中經常有自利的想法，但是彌勒怙主，也就是慈氏怙主在《寶性論》中講道，到底是什麼原因會讓眾生想要快樂不想要痛苦？是因為眾生具有如來藏。並不是因為眾生有我，而想要快樂不想要痛

苦；如果眾生沒有如來藏，那麼他就不會知道要求快樂，不會知道要脫離痛苦，所以有如來藏自然就有這樣的智慧產生出來。如來藏覺醒得愈多的話，想要獲得快樂、不想要痛苦的力量就會愈強，這個智慧會愈來愈大，然後內心會愈來愈清明。你因為身的疾病，或因為心的病，進入到佛門中，想要修行，這並不是因為我執而生起想要修行，而是因為你的如來藏產生這樣的想法。所以心中要是有多強烈的厭離，我們就會有多大的出離心生起。每個眾生心中都有如來藏，出離心愈大就表示如來藏覺醒的程度愈高的。

我們的心是一個相續流，在某一個剎那，它是不可能同時具有兩種想法、兩種感受，所以們在修慈愛心的同時，或是說我們在追求利他的時候是沒有我執的。雖然說我執的種子還在，但是我執於修慈愛心的時候並不現行，這樣不斷地修持，有很好的習氣，它就會對治我執。我執會讓我們產生種種痛苦，透過慈心與悲心的修持，慢慢的有一天我們能夠因為慈心、悲心而證得空性。在我們證得空性的時候，我執不只不現行，而連種子也一併消除而獲得解脫。

問：當我們修慈愛心時，有時候內心會生起瞋恚心，雖然在表面上沒有展露出來，但是內心中會有兩股力量，一個是慈愛心，一個是瞋恚心在拉扯著，此時，身體會覺得非常的不舒服，好像有內傷的感覺，有沒有什麼好的方法來去除這種困境？

答：先舉一個例子來講，要是有人有酗酒的習慣，突然間有人對他說，你喝了那麼多的酒，早晚肝會不好，肝不好，可能會導致死亡。此人仔細一想，的確是這樣子，決定要戒酒。但是剛開始戒酒時，會感到很辛苦，因為過去長時以來，自己的身體已經有很多的酒精成份，不但身體已經有喝酒的習慣，心中喝酒的習氣也是很重。因此一開始戒酒，心會不安樂，身體也感到不舒服，這是因為過去有很重的習氣、習性，所以會很辛苦。但是當自己痛苦的時候，不斷地想：我要是把酒戒掉，會有怎麼樣的利益；如果不戒的話，會產生怎樣的傷害。自己不斷地反覆思維，心中對這樣的利弊關係，知道的愈多，心念愈深的話，辛苦就會不斷減少，也會加深自己的決心，無論如何一定要戒酒。戒酒的頭七天可能會非常的辛苦，但是如果堅決一定要斷，決定不喝的時候，到了第二個星期，辛苦程度會減少、會減低，不像第一個星期那麼樣的辛苦，第三個星期的時候又會減輕。像這樣子，第一個月，所感受到的艱辛在第二個月，就不再會感受到；第二個月感受到的艱辛，第三個月的時候，又會減輕。透過知道這種利害的關係，心中的信念愈深，酗酒習慣，就會愈來愈輕，到最後自己完全能夠確定的說，從此以後，真的是不會再喝酒，身體也不會因為喝酒而生病，

酗酒習慣就能去除掉。

有如這個例子，長時以來，我們瞋心的習氣非常的重，為什麼會導致瞋心呢？它的根本就是我執。我執一直深藏內心深處，現在知道了它的害處，為了要對治瞋恚心，所以我們修慈心，對治我執。所以當我們修菩提心，或是修空性的時候，沒有辦法馬上讓我們的身心獲得安樂；但我們對於慈心，對於菩提心，對於空性有多少信念，也就是說，這個信念對於你的內心深處加持多少，瞋恚心就會減輕多少。我們知道瞋心的害處，慈心的利益，菩提心的利益，且這個信念深植內心。所謂的信念也就是法。信念的加持或是法的加持，深植在你的內心深處，你就會很樂意的來修慈愛之心，想要將我們的最大敵人或是稱作魔鬼的「我執」，要將它去除。開始修的時候，因為很重的瞋恚習氣，所以在頭一個星期，會感到很辛苦，可是你繼續修下去，因為有很深的信念，曉得瞋心的害處、我執的害處，不怕辛苦繼續再修下去；在第二個星期，辛苦的程度，艱辛的程度會減輕、會減少；到了第三個星期的時候，艱辛的程度，就不像第二個星期那麼樣的強、那麼樣的大；同樣的，第一個月所感受到的艱辛，在第二個月，不斷的減輕。透過這樣子不斷的、很深的這種信念，心中就會漸漸的平靜下來，甚至到最後獲得到解脫。所以講到要去除內心的瞋恚，或是說當瞋恚生起，然後慈心與之搏鬥時，是沒有一個方法可以馬上將它斷除，必須要不斷的將瞋恚心的習氣減弱、降低，也就是透過精進、再精進。我們必須要有一種意願，我們想要精進。那麼要想要精進的這種意願之心，必須要是歡喜之心。想要精進的歡喜之心是怎麼來的呢？它從信念來的。有了信念之後，自己就會感到想要歡喜去做、去行；當你有了這種很深很強的信念生起的時候，艱辛的情況就不會障礙你！

心中要是對法有懷疑，修行就會產生障礙；對於所修的法沒有懷疑，道路就非常純淨，就會毫無懷疑的努力去做。不管修任何法，最主要的是，我們的心要歡喜、要滿足。當心歡喜滿足的時候，任何的艱辛，自然都可以去除。因此心的歡喜滿足，是修持上的一個助伴、一位良友；也因為心的滿足，使我們對於法意的了解，會更加深入，能夠讓我們真正了悟法的含意。當我們對法的含意有所了解時，不單只是想這個法的利益，而是真正的按照法的含意去修持，能按照法的含意真正修持，心自然能感到滿足，能感到喜悅。