

第十二期 虔誠、上師與弟子、打破成見-華生的故事、日噶康楚仁波切禪修開示(2)

虔誠 (馬君美、李香蘭譯).....1  
 上師與弟子(1) (馬君美 譯).....2  
 打破成見---華生的故事(1) (何念華 譯).....5  
 日噶康楚仁波切禪修開示 2001.11.17.(2) (口譯：張惠娟居士).....12

虔誠 (馬君美、李香蘭譯)

噶舉傳承的祈禱文中，可以找到有關虔誠最精華的偈頌：

法教說：對上師的虔誠乃修持之首

上師開啟口訣寶藏之門

加持這位連續不斷懇求的禪修者

令無造作之虔誠能夠升起

虔誠是維繫修行的基礎，有了它，我們會得到重要的膽識，來面對修行道上無法預料之事。少了它，會失去引領修行直至成佛的決心與毅力。

虔誠會帶來某種超凡的受傷性，因而使我們赤裸的呈現自己，而不再善巧的隱藏自己的各種心理問題。缺乏虔誠，就會害怕受傷害，成為自己傲慢的受害者，缺乏足夠的勇氣發露自己。

虔誠打擊修行道上開始升起的疑慮，這些疑慮惟有藉時間及修行才會消失。只要我們仍在道上，虔誠是條珍貴的線繩，把我們與見、修、行緊緊在一起。完全證悟後，則轉化成大悲心。

## 上師與弟子(1) (馬君美 譯)

金剛乘的各種方便法門之中，首先就是要介紹佛性，大乘介紹佛性的方法是分析式的，或者修觀。金剛乘介紹佛性的第一道密續之門就是灌頂，不只是心，大乘說心很重要，但是在金剛乘裡頭，身、口、意都包括在裡邊，受灌頂時，這一切都是佛性的化現，當然我們用不同的名字如度母、文殊師利等等，當然這也要看給灌頂的人、接受灌頂的人及兩個人的緣是怎麼樣？受灌頂的人如果對灌頂的上師以及灌頂的道，有堅固不搖動的信心，當然這是非常困難。仁波切經常跟西藏修行人及出家人說，他們都認為自己對上師很有信心，但是多半的時候，這不是真正的信心，只不過是一種喜好，就像喜歡黨主席，你很喜歡你的黨主席，所以投他的票，這個不是虔誠心，這其實非常危險，因為他如果做錯一件事，或忽視了你，下一次你就不投他的票了，這就是為什麼黨主席到處競選，老是送你啤酒、毛毯，一直討好你的理由。

對於上師的虔誠心並非如此，話雖然這樣說，但是對我們這種人來說，剛開始喜好還是需要的。問題是我們要怎麼發展出這種不是喜好，不是喜歡的虔誠心呢？仁波切說最重要的也是第一件事就是你的發心，你的發心應該是要成佛，先不要談幫助眾生，就說自己要成佛，這應該是你的發心。譬如說你到一個餐館去，你很餓，去那邊就是要吃。只要那個餐館能給你吃，別的都不重要。餐廳給你的菜單，是怎麼裝訂的，都是次要的。對我們許多人來說，當我們接近一個上師，我們的動機根本不是想要成佛。包括他自己，偶而不曉得從哪兒來的會有一點點成佛的發心，這就是為什麼許多學生當老師忽視他們的時，就會非常痛苦的原因。因為他們接近上師的發心，是希望得到上師不停的關注，而不是想成佛，這個可憐的上師有五百個學生，他不能廿四小時只盯著一個人看，偶而要看看別的學生，他一看別的學生，因為你的動機是上師的關注，勢必你就會覺得非常難過。當然仁波切這樣講，只是希望他自己的生活会過得更舒服一點，這就是他們操縱別人的辦法。如果最初的發心是想要成佛，至少百分之五十，甚至是百分之九十的問題都會迎刃而解；你去見他是想要知道怎麼樣成佛的方便法門，他講完了，你就可以揮揮手，下次再見，除非師父要你留下。

但是剛才說，師父要你留下，這是很多問題的原因，但這不是非黑即白，因為我們不明白真正的狀況，有人會覺得說，哦，這是上師在測驗我，大半的上師其實是蠢到極點，跟蔬菜沒什麼分別，根本就做不

出什麼，但是因為學生自己胡想，說上師知道，說上師在試驗我，自己把自己嚇壞了。仁波切經常將此事向本尊懺悔，很多自稱仁波切學生的人，仁波切都稱他們為他的受害者，很多的時候，他們認為仁波切知道，仁波切全知。仁波切要向你懺悔，很多時候他讓你們認為他知道，這個仁波切要向 Tara（一個人）懺悔。但是很多時候仁波切當面跟他們講，我不知道，但是那些學生反而說你太謙虛了，上師永遠都會贏的。仁波切是告訴你有這個非常艱難的系統，你要像溜冰一樣，很技巧的知道，哪裡滑，哪裡要剎車等等，這些當然在成長之中學習，但是最重要的就是發心，如果說是為了要成佛，不是要這個人注意，也不要上師把你包括在他的小圈圈裡頭，就會比較好。前面說過，進入金剛乘的第一道門就是灌頂，對於灌頂的上師有虔誠心。至少對追求解脫有虔誠心。追求解脫，既或不為所有的眾生，至少為你自己。如果這個上師是具格的上師，同時他也有正確的傳承。什麼叫具格的上師？等到你知道他具格，你也相當不錯了。這個道是很容易讓人迷惑，具格的上師非常非常的少，吉美林巴的那個時代，他就曾經為了具格的上師那麼少而痛哭失聲，而吉美林巴是幾百年前的人了。現代是很末法的時代了，每個人都有自己的打算，這邊仁波切用了英文的"agenda"用中文來講就是策略或計劃，這是一個觀察上師的辦法

基本上，上師應該要對你的解脫有興趣。如果你碰到的老師，能教你的東西非常有限，只能教你一點點，但是他對於你的解脫有真誠的興趣，你就很安全；但是如果上師非常有學問，對經續，對各種咒都非常的清楚，但是如果他真正關懷的是中心會員的人數、你的能力、你富裕的程度、你的技能和能為他服務多少等，這就有些危險，實際上是非常危險，因為學生的問題和老師的問題，會互相影響。如果學生去找老師的真正動機，只不過要得到注意，而老師想幫助他成佛，假如老師的方便法門運用得不太好的話，就可能把這個學生趕跑。如果學生對老師的興趣，只不過希望得到注意，建立關係，而非成佛，正巧這個上師也只是希望能出更多的出版物，更大的名聲，更有錢，更大的能力，如果是這樣的話，兩個人可能蠻合得來的，但是這種狀況其實讓人蠻悲哀的。這兩個人互相餵養對方的『自我』。但是這些東西很難條列出來。這幾項是所謂具格上師，很難表列出來，希望我們能夠成長。

最近仁波切有一些經歷，甚至寫了一篇文章，他會把文章的內容稍微跟大家說一下。世界變得越來越小了，民主使事情越來越透明了，當然並不都是用好的方法，最近越來越多對西藏喇嘛行為的批評，尤其是西方居多，最近有一位西方的女士，寫了一篇文章批評西藏喇嘛，

乍看之下第一個反應當然是要保衛自己，可是仔細看看，就會發現，這位女士寫得其實很有道理，她說西藏喇嘛到西方傳法都說西方人太物質化了，這個女士說，那你們自己呢？你們到西方傳法，拿了錢，回尼泊爾或印度買最新的轎車，買最新的手錶，這是真話。這位女士也講，現在靈性已經非常物質化了，連佛法好像都在賣了，如果從狹窄的角度來看，西藏喇嘛用的杯子，又是銀的又是金的，把這個杯子賣掉，可以餵依索匹亞的許多小孩一個月，這樣講之後，從另外一個角度我們也不能忘掉，這種簡樸、謙遜、謙虛，可能是虛偽，對於某些喇嘛或某些人來說，怕損失掉簡樸、謙虛的形象，這是很大的痛苦。從這個角度來說，仁波切反倒羨慕那些想做就做的人，那些人身上可能有四支勞力士錶，兩支戴腳上，兩支戴手上，仁波切講的意思是說，我們不能依靠理性系統得出結論，謙遜、平靜不見得能夠幫助你成佛。進入金剛乘得到灌頂，灌頂包含介紹佛性，跟你說你具備佛性，如何觀想等等。仁波切想跟大乘比較一下，比較時，我們的態度，不是要說這個好那個壞。大乘以分析及思考的方式來認知佛性。金剛乘依自己的虔誠心，產生功德，依功德由上師介紹認知佛性。

在大乘中，對佛性有一點認知以後，就以沈思及三大阿僧祇劫行六度的方式，嘗試完全證悟佛性。而在金剛乘中，行者於一座修持——例如修聖度母——之中，就能修持六度。

## 打破成見---華生的故事(1) (何念華 譯)

譯者按：默華生是澳洲人。他曾陪同宗薩欽哲仁波切遊走東南亞。參與設計和建造許多閉關中心，其中包括位於加拿大英屬哥倫比亞省的海天閉關中心。並且協助仁波切處理一些專案計劃，例如贊助學童的白蓮花計劃。自1998年中起，他則傾全力幫助仁波切拍攝電影—「高山上的世界盃」。在靈性的道路上，他一次又一次地打破自己先前對靈性所持的觀念或態度。以下就是他的故事。

1985年大學畢業時，我決定去印度七個月。我想要有個「印度經驗」，同時去調查一些便宜的藥物。我遇見一位印度婦人瑪麗安，她問我是否有興趣知道關於佛教的事情，她可以為我介紹一位真正的喇嘛。一兩個月後，我在加德滿都和她碰面，她為我引見卻吉尼瑪仁波切。仁波切帶我參觀寺廟，並且回答我許多問題。瑪麗安則建議我閱讀邱揚創巴仁波切(Chogyam Trungpa)所作的著作「切斷靈性的物質化」。雖然沒有感覺因此被推向佛教，但他們兩人讓我開始思考一些問題。

這使我憶起當年努力完成大學學業。我是個糟糕的學生，不認真求學，是經由刪除掉我不想做的事才註冊唸了建築。然而教我日本、中國建築的老師卻對我很有興趣。

他住在雪梨的北岸(North Shore)。他邀請我去他家，並准許我借閱他的書。我記得他的每個房間都擺滿了書，不是放在書架上，而是一堆一堆擺著。他完全沉浸在精神領域中。他要我開始閱讀亞倫瓦滋和其他許多佛教書籍。書本永遠無法替代直接的經驗，但對我而言，它們卻扮演一個重要的角色。雖然閱讀是件樂事，它卻沒能真正改變我的生活，我仍在大學裡掙扎度日：過，沒過，過，沒過。

在加德滿都待上一段時間後，我於1986年從印度回來。當時聽說有位年輕的仁波切在墨爾本，我便去找他。那時我並不知道雪梨的任何佛學中心，也從未想過澳洲基督徒變成佛教徒的事，即使想過，也不知道那會是什麼樣的情況。我搭便車南下尋找這位仁波切，請他教我打坐。我以為他會送我一些大禮物，但他只說我應該多多閱讀和打坐。我對靈性道路一直有一些不甚好的成見或假設，它們在一路上逐漸消散了。

打坐是有一些功能的，我體驗並保持沉靜的狀態。我能些微控制自己的呼吸，短時間內可以沒有太多紛擾的思緒。後來非常偶然地，有人告訴我一位西藏喇嘛正在雪梨，於是我就來到佛教圖書館，宗薩欽哲仁波切正在那裏教授。

## 準備接受

仁波切讓人印象深刻。而且口齒清晰；他看起來比實際年齡大；他來自一個我從未聽聞過的陌生國家：不丹。他非常幽默，可能這一分鐘開玩笑，下一分鐘就變得非常嚴肅。他英文還不錯，教授時參考了許多書籍。那次教授時他有個小桌子，整個桌面散放著書，書中夾有書籤。然而他也可以直接由記憶中引用句子。如果有什麼可以從他的外表來總結他的，那就是他漂亮的笑容，真誠開懷的笑容。教授時，他不以傳統的方式坐在寶座上，而是和我們一塊兒坐在地板上。我記得他的幽默、絕佳的闡釋、開放的態度、還有漂亮的笑容。

如今回想，我那時可真是幸運，我的心已準備要接受，這可能是萬中取一的機會，因為我可以想到許多其他的時候，我完全不能接受他。這真是最幸運的一件事。雖然那時只是出於興趣，對許多事情仍不了解，但我耐著性子期待，這對未來有一些意義。

## 敞開大門

雖然我並未在尋找老師，但我對仁波切印象深刻。之後不久，仁波切在新南威爾斯北部的一個閉關中心金剛持寺教授禪修。我決定去參加。他整整教了五天，內容豐富，其中包括「空性」。這是佛法的中心思想，它使佛法異於世界上其他任何宗教或哲學。

對我而言，參加那次禪修真是一次心靈淨化，我幾乎無法用言語描述它。仁波切談著空性，我努力嘗試去理解。有兩天的時間，我好像如墜五里霧中，我的頭都痛了，好像我所有的想法、概念都被丟進一鍋在腦裡燜燉的濃湯中。

還記得當我略微體會到仁波切在談論什麼的那個時刻，好像有條長廊，兩邊盡是連續的門，我站在廊的開端，所有的門都敞開著，清涼的微風拂過我的心，吹向長廊。所有東西都變得輕浮、透明，我感到了知一切。我現在知道那次經驗根本不算什麼，那時所感覺到的只是心靈模糊狀態下，一個暫時的恍惚罷了，但它給了我極大的震撼。

從那之後，我一直自認為是仁波切的學生。這不是什麼正式的認定，事實上，我甚至不敢和仁波切說話，我的舌頭會打結。仁波切如同平時一般，但我就是感覺不好意思，不知道要和他說什麼。記得第一次開口跟他說話，內容不重要，重點是我的臉漲紅，心想：「天啊，我怎麼向一個除去我腦袋中紊亂的人說出這麼愚蠢的話？」<

## 有意義

所以就這麼開始了。在這世上遊蕩了三十幾年，我是個憤世嫉俗的年輕人，覺得什麼都不對，社會敗壞卻沒有解決之道。我甚至加入勞工黨，以為這是改變情況的方法。即使在黨，人們似乎仍只關心自己。我懷抱著滿腔對核子與環境議題的理想加入他們，但看到他們為爭取個人勢力所做的事，我感到心煩意亂。

沒有一個制度是合理的。宗教沒意義，政治不合理，似乎所有事情都非常不公平。我不瞭解，為什麼我有慈愛的雙親，並且生活在衣食、教育、機會都很好的世界的這個角落，卻在電視上看到其他地方有人餓死。當我閱讀有關佛教的書籍，這是我生命中第一次發現一個合理的、有著完整架構的有關宇宙社會的概念，它適當解釋所有存在我心中沒有道理的現象。佛法是個說理完整的哲學，令我有信心嘗試著修行。當我如此去做，它給了我更多信心。

我有兩個強而有力的夢。它們如此清晰，我因此感覺它們有特殊的意義。在其中一個夢中，我非常愉悅地和仁波切、瑪麗安圍坐在一張桌旁。這個夢很棒，而另一個夢簡單卻持久又有力：卻吉尼瑪仁波切的臉逐漸消逝於宗薩欽哲仁波切的臉中。那天早上，我從對宗薩欽哲仁波切的信心中醒來。

1980年代中期，我聽到許多有關學生想要學習佛法並且拼命尋找上師的故事。我只能說我非常幸運，沒有尋找，就遇見一位完美的老師。

### 測試虔誠心

佛教有三乘：小乘、大乘、金剛乘。仁波切在西方教授了十五年，他希望在教授金剛乘之前，人們能在大乘和佛教哲學方面奠下堅固的基礎。大乘佛教中的虔誠心對於老師有不同的看法：老師指引出一條比較學術性的道路，他解說經文與哲學理論。大乘佛教的虔誠心在於尊敬並且受教於有學問的人。

金剛乘對我而言則是更進一步，我將它描述為「色彩和行動」的佛教，它很容易在剛開始時吸引人們的注意。金剛乘中，你對上師必須具有深刻強烈的虔誠心，並且視他／她為一個特殊的人。有個故事可以說明這種虔誠心：想像你站在一懸崖峭壁邊，你的老師說：「跳下去，因為你會飛。」我希望有足夠的信心跳下去，無懼於我能否飛起來。但每當我想到這故事，我總是感到挫敗，因為我無法想像自己會跳下去。當然這只是個隱喻，不須按照故事表面解釋。沒有老師會要求我或其他人從懸崖上跳下去，這只是我編造的一個測試自己的故事。

### 懷疑

因為懷有成見，我有時顯得非常無知並且充滿疑惑。我以為任何穿上法袍的人就是出家人或得道高僧，當我了解這不是事實的時候，我相當沮喪。藏傳佛教裏，不是所有穿上法袍的人都守不淫戒曾發誓不結婚。這造成一些問題，特別是對一些婦女。她們以為她們的老師守不淫戒，因此覺得安全沒有威脅感。一旦發現事實並非如此，就會產生不愉快、不舒服。記得有回仁波切問我能否戒酒，我回答：「可以，但我無法戒色。」他大笑說：「這沒關係。你可能還會有許多女朋友呢！」這話是否是真的並不重要，這只是他打破我另一個「假設」的手段，假設他會說什麼或做什麼。

有次當我閉關，正一步步深入修持與信心有關的皈依時，心中生起許多對仁波切的懷疑。我搞不清楚他受過什麼戒，他身為電影導演的事，以及我能否信任他。這些疑惑不斷地增加，好像我內心的潰爛在蔓延。我無法無視於它們的存在，這讓我感覺很難過。我非常困擾和憤怒，最後我面對了仁波切。他實在厲害，完全知道我所經歷的困境。他的寬大、體諒、與說明，讓我對他產生更大的虔誠心。雖然自以為處理了所有內在的懷疑，但我了解，事實上我只是在壓抑逃避這些懷疑。這次修持皈依確實幫助了我面對自己，並且幫助我認知到我實際上是多麼不相信自己。

### 去除限制

許多人提著一只塞滿各種好的或良善的成見的皮箱，趨近佛法。人們常說：「哦，你不是佛教徒嗎？你可以喝酒吃肉嗎？」金剛乘中沒有一個範圍限定你可以做什麼，事實上限制會減少，而你可能可以做更多的事。重點是要時時留意是，你不跟從任何一個特殊的習性或模式，必須對你的心和修行發展出某種責任。例如，持守不傷害其他眾生的戒律，或在閉關期間守其他戒律。

記得為了健康與心靈的因素，我發誓不喝咖啡。這並非必要，但它可以算是某種戒律。佛教徒可以喝咖啡，但也可以決定在某一特定期間不喝咖啡。所以喇嘛們可以或不可以做什麼事，取決於他們受過什麼戒，而非他們穿什麼衣服。有些學生也許將自己的認知投射到老師身上，卻與事實不符。然後他們認為老師不對，並告訴其他人。這常常與老師不相干，只是學生的成見。

關於虔誠心是我皈依，但並不放棄自我責任，這很難理解，可能會造成困惑，但沒有其他任何人可以為我的心負責。我沒有交出個人的責任或交出「我自己」，事實上，我還小心翼翼地增加自我責任，並且保留我個人對事物的評論。我猜虔誠心在於看待它的角度與成見。



## 摧毀自我

宗薩欽哲仁波切常說，我「雇用」他來摧毀我的自我。我是想要有個夠格的人來引導我處理自我，現在也就沒有理由抱怨自我受到傷害。拔除自我並不是無痛的過程，這就好像是對牙醫師說，「請拔掉我的牙」，然後期待在無痛的狀態下牙齒就消失了。

金剛乘中，老師與學生的關係遠超過一紙聘僱合約。想要拔除自我或想要知道如何拔除自我，所以你「簽下」某一位老師來做這件工作。但我認為，金剛乘的危險就是，大部份人並未完全簽約，只簽了一半，他們覺得這份合約很好或很有趣，他們以為拔除自我毫無痛苦。

仁波切幫助人的方式之一就是嘲諷他們，這會翻攪起所有情緒。如果我們壓抑情緒或藏在表面下，就沒什麼須要處理的。如果有個動物躲藏在舒適的洞裡，而你想要捕捉到牠，你該怎麼做呢？你要讓牠伸出頭來，才能抓住牠。想要自我離開它的藏身之處，你就必須嘲諷它，它會出現。如果你的修持夠穩定，就可以「置它於死地」。

許多人請求仁波切幫他們去除情緒和摧毀他們的自我，但他們不願意被嘲諷，例如師生關係被嘲諷。「我和伴侶相處愉快，這種關係不可被挑撥。」這就好像拔牙拔到一半，頂部出來了，根部卻還留在裡面，以後會有問題。我並非說必須去除師生關係。例如我們說，「請替我動手術」，我們就必須給這個人全套工具以便他使用。在西方社會，由於我們對性與權力的成見，因此有限制老師可以使用的工具的危險。我們想從苦難中解脫，卻把事情搞複雜了。

愛，是最美好的情緒之一，但它短暫的形式卻帶來不少負擔。日常生活中的愛，肯定會帶來痛苦，因為我們有執著。我們只須斷絕一個關係，即使以平和的方式，就能夠瞭解我們有多麼執著。日子很空虛，房間很空虛，我們不開心。我們不想受苦，只想要美好的一面。問題是，沒有痛苦就沒有美好。

## 大如虛空

仁波切常問：「我們真的想要成佛嗎？」通常我只想做個快樂的人，做個好人。我只想被需要，想要覺得自己還不錯。這當然也很好，但如果我想要成為源源不斷利益他人的能源，就得更嚴格。

剛開始我自認有很大的虔誠心，現在對虔誠心多一些瞭解，也許我並不具有很大的虔誠心。起初仁波切要我去那兒我就去，因為這是很新奇，又有很大的獎賞。它帶給我樂趣，還讓我去到從未去過的地方。它是個誘人的生活方式，我因此做了許多不同並且有趣的事情，同時

感覺到短暫的自由。

這也常發生在修持的初期，它是個相當大的解放。你感到輕鬆，不再被經常帶著跑的憂慮所苦惱：憂慮下一刻鐘、下一個關係、下一個工作。這些憂慮全都消失了，你感到輕鬆。一些人展開這個旅程，有了初步體驗就停在那兒不動，持續或重複這體驗。如果他們無法一直感覺到這種自由，就會變得焦慮不安。他們修持，和朋友討論修持，並且變得有些「不著邊際」或過份理智。但是一段時間後，他們瞭解到他們所要的感覺不再出現，他們就不再繼續這旅程，反而因為自我執著於最初小小的一步而停留在那兒。這很可悲，也比從未踏上旅程更復原。也許，做個「神經過敏」的正常人，比自認為已走上這條路並且「獲得解放」而事實並非如此要好。

### 利用外相

修行人都得面對，要繼續旅程還是一直停留在舒適所在的困難。也許我的虔誠心是基於對仁波切用心的信任。無論他做什麼，我都相信其主因要利益眾生，而結果終究會利益眾生。在這個傳播發達、環境遭到破壞、工商政治掛帥的年代，如果你真想要影響別人，你就必須和他們混在一塊兒。沒有人想要聽從或見到那些終其一生在喜馬拉雅山的洞穴裡閉關的人。雖然那樣閉關也許有好的影響，但一般人並不知道，所以仁波切有時會故意利用外相，以眾生的方式和眾生結緣。他也許穿著黑色牛仔褲、黑色襯衫，頭戴鴨舌帽，足蹬牛仔靴，流連於咖啡館中。雖然我曾見過他非常傳統的作為，但他這些行為仍挑戰我們的信仰系統。許多人不知道他是位偉大的老師，卻仍被他吸引，接近他。後來或許發現他是個怎樣的人，就愈想了解他。

我對自己和他人有更多了解。我愈來愈了解什麼是苦；也許發展出一點兒真實的信仰；變成一個比較好的人。以前我從不認為自己是個易怒善忌的人，但事實上這兩種情緒都在我裡面。回想從前，我的忌妒心確實非常強烈，卻從不承認。現在如果忌妒心生起，我一發現它，不消多時它就消失了。

我對仁波切的觀感與他是怎樣的一個人和他的行為有關。並非因為他英俊、有才能，是一位很棒的導演，而我又能和他攀上關係。每當我見到他，便感受到完全的愛與喜悅。有時他在別處而我忙於工作，當挫折感與憤怒增加，我的心變得扭曲、無所適從。然後他來了，我感到極大的寬慰。負擔減輕，困難變小，我非常喜悅。這真是不可思議，都是因為他在這裡，雖然我的工作量因此增加，許多天不能睡眠。然後過了一小段時間，我心裏想：「仁波切，你趕快走吧，這樣我才能

休息睡覺。」他走了，我睡覺，工作上軌道，每一件事都進行順利。然後他離開愈久，挫折感又重新增加。然後當我再看到他，又是滿心歡喜。我想對我而言，這有點兒成為一個模式。

### 超越成功或失敗

仁波切確實為我做了許多事。例如我對自己做的事從來都沒有信心，為仁波切工作幫我發展出信任與勇氣，令我有信心去做一些事、犯一些錯。從前阻止我的，是我不願意失敗。仁波切給了我信心去成功、去失敗。我認為這是一個真正的禮物，因為我們大多數人都受制於恐懼失敗。

最後，我感覺仁波切一直在告訴我真理。因為一個人只遵循那些確認你內心最深處真理的人事，當你遇見一個人能夠反映出那個真理，你無法拒絕他。我們以不同的方式「走向懸崖邊緣」，我們是否往下跳、是否飛起來或跌得粉身碎骨、是被推下去或在邊緣徘徊、是欣賞風景或是感覺無聊而回家去，都不重要。重要的是，在每個當下都能了解並保持專注。

**日噶康楚仁波切禪修開示 2001.11.17.(2) (口譯：張惠娟居士)**

講過了如何修慈心，接著要講如何修悲心：

我們內心中有悲心的種子，怎麼知道我們內心有悲心的種子呢？當我們痛苦、不快樂時，很自然的生起想要脫離這些痛苦、不快樂的想法。例如在一個家庭裡面，我們所慈愛的人，要是產生了不快樂，或是痛苦時，我們會自然的生起，他要是能夠脫離這種情況，他要是沒有這種痛苦的話不曉得有多好的希望。父母對子女會產生這種心情，同樣的子女對父母也是一樣的，還有我們對兄弟姐妹等等的親人，或是我們所喜愛的人，當他痛苦，當他不快樂的時候，很自然的我們就會想，他要是能夠遠離這種痛苦話，不曉得有多好？這種情況，是自然具有並非修持來的，而今天我們要談的是如何修悲心。

到底怎樣修？就是要緣著眾生的苦來修，眾生有苦嗎？有的！眾生有無量無邊的痛苦。不但眾生有苦，就連自己也有無量無邊的痛苦。到底痛苦是怎麼產生的呢？就是由「珍視自己」的我執而產生的，苦也會依著我們種種的疾病而產生。苦有哪些呢？有六道的痛苦，比如說地獄有寒熱的痛苦；餓鬼道有飢渴的痛苦；畜牲道有愚痴、被役使的痛苦；阿修羅道有嫉妒、互相爭鬥的痛苦；天道有遷墮的痛苦，死亡時產生極大的痛苦；人道有生、老、病、死、求不得、怨憎會等等的痛苦。六道的痛苦，是依著什麼產生的呢？是依著我執產生的，我執是怎麼來的？是因為無明而來的。

這一切都是幻相，所謂的幻相，即是不真實的，這是因為我們的迷惑所產生的。因為我們迷惑，所以一切都展現，不但一切都展現，還真正地傷害眾生。如果不是幻相，那我們所有的痛苦就沒有辦法脫離。要是我們知道這層道理，悲心自然能夠升起。

實際上沒有，可是因為迷惑，有了我執的苦，有了六道的苦，有被業與習氣侵害的痛苦，平常這些苦傷害著我，傷害著一切眾生。這樣的苦、這樣的傷害，是無盡無邊的，是沒有間斷的。我們透過法上的修習，不只知道這些道理，對於這些真相，還得到真正的信念。透過我們的觀察，我們看到一切都是苦，透過我們的觀察，我們發現所有一切眾生為苦所逼，知道所有一切皆幻。當我們觀察，知道之後，自然的悲心就會升起。

如前所述，修悲心要想，一切眾生都遭受著痛苦，知道這一切都是因迷惑所生的幻相，不管是自己也好，其他眾生也好，因為無明，因為無知，而受著無量無邊，沒有間斷的痛苦，在輪迴中身體經常受到傷

害，心中有著種種的畏懼，我們要不斷地思惟，要是一切眾生都能夠從這樣的情況當中超脫出來，遠離這些痛苦，不曉得有多好？自己以及一切眾生要是都能從幻相當中解脫出來，不曉得有多好？一切眾生要是能從我執當中解脫出來，不曉得有多好？一切眾生要是能從執著一切外在的現象當中解脫出來，不曉得有多好？這樣的思惟，必須在自己內心當中不斷地修持，不斷升起，也還要一再地思惟一切眾生要是都能看到諸法的真正相貌，要是所有一切眾生都能證得勝義諦的話，不曉得有多好？一切眾生什麼時候才能夠有這樣的機會脫離一切痛苦呢？

平時，我們就得從內心裡，真正生起這樣的念頭與感受，這個時候，對於我們所遭受的任何痛苦，不要害怕。此時，我們就是承受自己所受到的種種的苦，因為受了苦，我們知道這種苦、這種傷、這種迫害，藉由我們所受的苦去修悲心，不只是修悲心，還要修菩提心，菩提心的精華就是悲心。怎麼樣才能夠升起悲心，就是去承受我們所受到的苦，能承受苦來修悲心，利益是很大的。

舉個例子來講，要是一個人瘋了，內心會產生各式各樣的幻相，他可能會跳水自殺，可能去跳懸崖，可能會拿刀、槍殺害自己，看到這些，我們內心就會產生悲心。實際上我們也是這樣子的，以佛的角度看我們的話，我們就像是瘋了的人，我們被幻相所干擾而受苦。要是我們的孩子，我們的父母，也就是我們慈愛的對象瘋了，我們更是會對他升起悲心。對一切眾生也一樣，我們應該要對他們升起悲心。在佛陀的經典中說，一切眾生都曾是自己的父母親，當父母親遭受這些痛苦時，我們應該要對他升起悲心的，所以我們應該一再在口中唸誦：【願一切眾生遠離苦及苦因】。

我們心要升起悲心的話，心必須受到感動，苦會讓我們心感動。當我們真正知道苦的時候，內心中悲心是不可能不產生出來的。我們心中可以想著苦，來修悲心，口中唸誦：【願一切眾生遠離苦及苦因，願一切眾生遠離苦及苦因】，這樣的不斷地唸著而修悲心。

我們想到一切眾生的苦的時候，要是沒有辦法忍受，想哭就哭。當我們想到自己受到這個痛苦，想哭的時候，儘管哭。這種的哭與平常地哭不一樣，平常我們的哭泣是沒有意義的，當我們在修悲心，想到自己的痛苦，或是想到其他眾生的苦，難以忍受而哭泣，這種哭，能夠清淨我們所造的罪障。一般來講，我們當遇到一些事情會很容易的受到感動，就會難過，當我們遇到這種情況，想哭就儘管哭。縱使達賴喇嘛在法會上，講到難過處，他也會哭泣。

修悲心時，要是沒有什麼感受，表示我們的心還是蠻硬的。我們的心

要是蠻硬的，就要透過不繼地思惟眾生的苦，來修悲心，讓我們的心軟化下來，所有一切眾生因為業、習氣，一定要遭受痛苦。因為有我執，所以一切眾生要遭受痛苦。一切法是無實的，可是我們卻執著它為真實，是實在的，而遭受到種種痛苦，當我們想到這裡，我們的悲心會自然升起，這就是我們入到大乘道的時候。

修悲心的時候，我們的心會難過，而且心痛苦的情況會增加。可是這種因為修悲心而感到難受，跟自己受苦而感到難受的情況不一樣，為什麼不同呢？當我們遭受困境而受苦，或者因為一些情況，升起了害怕，或是碰到一些沒有辦法去面對的困難，我們心裡會很痛苦很難過，在這個時候，我們的我執非常強大，希求、畏懼很強烈。由於在那個時候，我們的我執是那麼重，希求、疑懼是那麼強，所以會更加倍我們的難過，會讓我們更加辛苦，但是我們現在，緣著眾生的苦，緣著自己的苦，來修悲心，這是不一樣的。當我們緣著眾生因為迷惑產生種種幻相而受苦，或者緣想自己因為無明，愚痴不知道一切諸法真相，產生種種幻相而受苦，緣著這些而讓自己內心產生悲心的時候，我們知道原來是苦，然後認識到苦，我們真正了解到諸法的實相，在此時，我們的難過雖然增加，可是我們看到了我執的果實，我們知道了輪迴的禍患，我們很真實的，不自欺的，知道自己的情況。我們修悲心讓我們的心產生難過、不舒服，這是在清淨我們的罪障。要證得空性，就一定要清淨罪障。透過悲心，能夠清淨罪障的話，那當然要不斷地修悲心，沒有人講我們過去罪障已經清淨了，所以我今天可以不要做，這是不對的。我們想要證得空性，就一定要清除罪障；想要清除罪障的話，就一定要修悲心，可以說修悲心，和清淨罪障是一樣的。

當我們遇到違緣障礙的時候，當我們遇到種種不吉祥的時候，當我們生病的時候，當我們遇到不想遇到的情境的時候，我們會不喜悅，我執會增長，希求以及疑懼的痛苦會增加，我們都在輪迴當中，都在承受著這些痛苦，這些痛苦，因為我們的迷惑、無明所產生的，如果不遠離無明，我們所受的苦是永遠沒有辦法脫離的，了知到這一點，而對自己以及其他眾生升起悲心。遇到違緣障礙，如果不害怕它，然後將違緣轉成為道，就像密勒日巴尊者一樣的話，我們就能成為一個很好的修行者。遇到違緣障礙，能將違緣障礙轉為逆增上緣，能夠以這個讓我們進入到解脫道的話，這個違緣不但不會傷害到自己，而且對自己還有利益。過去的上師善知識們都說，遇到違緣障礙，能夠修悲心的話，對修持是有極大利益的。

修悲心時，要是沒有什麼感受，表示我們的心還是蠻硬的。我們的心

要是蠻硬的，就要透過不繼地思惟眾生的苦，來修悲心，讓我們的心軟化下來，所有一切眾生因為業、習氣，一定要遭受痛苦。因為有我執，所以一切眾生要遭受痛苦。一切法是無實的，可是我們卻執著它為真實，是實在的，而遭受到種種痛苦，當我們想到這裡，我們的悲心會自然升起，這就是我們入到大乘道的時候。

修悲心的時候，我們的心會難過，而且心痛苦的情況會增加。可是這種因為修悲心而感到難受，跟自己受苦而感到難受的情況不一樣，為什麼不同呢？當我們遭受困境而受苦，或者因為一些情況，升起了害怕，或是碰到一些沒有辦法去面對的困難，我們心裡會很痛苦很難過，在這個時候，我們的我執非常強大，希求、畏懼很強烈。由於在那個時候，我們的我執是那麼重，希求、疑懼是那麼強，所以會更加倍我們的難過，會讓我們更加辛苦，但是我們現在，緣著眾生的苦，緣著自己的苦，來修悲心，這是不一樣的。當我們緣著眾生因為迷惑產生種種幻相而受苦，或者緣想自己因為無明，愚痴不知道一切諸法真相，產生種種幻相而受苦，緣著這些而讓自己內心產生悲心的時候，我們知道原來是苦，然後認識到苦，我們真正了解到諸法的實相，在此時，我們的難過雖然增加，可是我們看到了我執的果實，我們知道了輪迴的禍患，我們很真實的，不自欺的，知道自己的情況。我們修悲心讓我們的心產生難過、不舒服，這是在清淨我們的罪障。要證得空性，就一定要清淨罪障。透過悲心，能夠清淨罪障的話，那當然要不斷地修悲心，沒有人講我們過去罪障已經清淨了，所以我今天可以不要做，這是不對的。我們想要證得空性，就一定要清除罪障；想要清除罪障的話，就一定要修悲心，可以說修悲心，和清淨罪障是一樣的。

當我們遇到違緣障礙的時候，當我們遇到種種不吉祥的時候，當我們生病的時候，當我們遇到不想遇到的情境的時候，我們會不喜悅，我執會增長，希求以及疑懼的痛苦會增加，我們都在輪迴當中，都在承受著這些痛苦，這些痛苦，因為我們的迷惑、無明所產生的，如果不遠離無明，我們所受的苦是永遠沒有辦法脫離的，了知到這一點，而對自己以及其他眾生升起悲心。遇到違緣障礙，如果不害怕它，然後將違緣轉成為道，就像密勒日巴尊者一樣的話，我們就能成為一個很好的修行者。遇到違緣障礙，能將違緣障礙轉為逆增上緣，能夠以這個讓我們進入到解脫道的話，這個違緣不但不會傷害到自己，而且對自己還有利益。過去的上師善知識們都說，遇到違緣障礙，能夠修悲心的話，對修持是有極大利益的。

如果我們修悲心的話，就能夠把違緣轉成為逆增上緣，能夠將違緣度

成修持的道路，譬如想想自己，我們是有很多痛苦的，不只自己有很多苦，其他眾生也有很多的痛苦，自己以及其他眾生都是在痛苦當中，我們到底有什麼苦呢？我們有生的苦，有老的苦，有病的苦，有死的苦，這是每一個有情眾生都有的，除了有生老病死苦之外，還有求不得的苦，還有我們不想要得到，偏偏讓我們遇到。還有很多其他的痛苦，當我們碰到這些痛苦的時候，就想辦法去遠離它，仔細地想一想，這一切都是不真實義的，這一切都是幻相，都是因為我們的迷惑、無明、無知所產生出來的幻相，這些迷惑、無明、無知是不是可以去除呢？是可以去除掉的，這一切沒有其他的原因，就只是無明所產生的。

我們應該透過這種思惟，對自己及其他眾生修悲心。自己和一切眾生都在輪迴中受苦，可是我們好像沒有受苦一般，貪戀著輪迴中短暫的快樂，我們不捨棄輪迴，心沒有轉向法，沒有辦法升起清淨之心來修禪定，修智慧，沒有辦法去除輪迴中一切的幻相，像我們這樣的懈怠，是在虛度寶貴的生命，透過修悲心，對於這種情形是有幫助的，是有利益的。

未來我們仍然會受苦，我們受著漸漸老化的痛苦，受著生病的痛苦，有一天我們會遭受到死亡的痛苦，未來我們會受什麼的痛苦，我們不知道，因為你造什麼樣的業，將來會受什麼樣的痛苦。因為沒有神通力，所以不知道。雖然不知道會受到什麼樣的痛苦，但是可以肯定的是，在未來一定會遭受痛苦。對於這些不斷地思惟，對自己及其他眾生修悲心，想要讓眾生脫離痛苦，以及痛苦成因的無明這是福報很大的。

舉一個例子，好比我們所住的房子外面著火了，我們在房子裡面，不管外面的火，卻想著屋內椅子該擺這邊好，還是擺那邊好，桌子該擺這邊好，還是擺那邊好；這張桌子不行，我要換那張桌子，苦惱著傢俱該擺哪裡，卻不去管外面的著火，我們會認為他是個傻子，呆子，外面都已經著火了，你不去管它，反而煩惱著屋內的傢俱該如何擺設。但是想想我們自己，我們就像這個傻子一樣，我們在這一世，遭受著種種的痛苦，這一世的時間是很短暫的，有一天我們會離開世間，死亡及明天，不知道哪一個會先來。不但不知道，對這一世的種種情形，還說一不好，二也不好，三也不好，四也不好，什麼都不好，縱使自己好，但是我們有很多冤親債主，如子女、妻子、配偶，或者其他的親人，這個也不行，那個也不好，我要這個，我要那個，心想要放下都沒有辦法放下，縱使想要好好修一座法，心在那個時候，沒有辦法安定下來，沒有辦法寧靜的修一座，這些都是共業，難道不是



這樣子嗎？我們應該要對自己升起悲心才是。各位是不是這樣子呢？（與會者均會心一笑）那麼各位都了解到法了。

問：外面著火就讓外面著火，在裡面很快樂就好了。

答：但是呢，外面著火漸漸會燒到裡面來的，你不可能永遠都是快樂的。一個修行人要這樣去想，當我們碰到痛苦的時候，要按照剛剛所說的去思惟，去修持。絕對不可以像凡夫一樣，如果我們像凡夫一樣，那等於說我們所聽聞的法，所修持的法，對我們毫無幫助。當我們遇到痛苦的時候，要這樣去思惟，去做，千萬不要只是這樣擺著，只是毫無利益的受痛苦。因為我們是修行人，所以遇到這個情況的時候，透過這種方式去思惟，讓我們的心能夠鬆坦，不要對所碰到的境界太過執著，對這些境界的希求和疑懼不要非常強烈，這個時候心要放下，這是非常重要的。雖然說我們為衣食奔走，但是修行人的心，隨時都不要貪戀，希求以及疑懼要儘量地減輕，讓心能夠鬆坦下來，如果這樣做的話，法的加持就進入到各位的心中，如果沒辦法這樣做的話，那你聽再多的法，修再多的法，都是沒有意義的。如果你不這樣去做，可以說與凡夫一樣，甚至可能比世間一般的人還要慘，為什麼呢？世間人還會很努力的追求世間法；一個人修行人，懂得一些法，在法上不是完全的懂，然後世間法也不追求，也不做，在法上的修行，修得不好，到最後世間以及出世間法全部都沒有，那是非常糟糕的情形，可以說比一般的世間人更不好。

修行者的心應該是怎麼樣呢？有也好，沒有也好，如果這樣的話就會非常的愉快。我們現在有的，能夠感到滿足；沒有的也沒有關係，不需要它。輪迴的苦，以及這一世的苦，如果可以成為修悲心的對象的話，那麼我們所走的道路，就是一個純淨的道路。在這上面有沒有問題要問？

問：我是一個高中生，因為學校的競爭非常激烈，當自己在用功讀書的時候，可能別人看了會不高興，自己看到別人用功讀書，可能心裡面也不是很歡喜，自己考試成績很好的話，別人可能會難過，會不高興，這樣的話，我是不是應該要努力的讀書呢？

答：我們都處在這個世界當中，這個時代，我們會仿效其他國家的做法，那是怎麼樣的作法呢，就是自我自利，很執著，很重視自我，在佛法上來講，重視自我是所有一切痛苦的根本，這樣的作法、看法與法是違背的，既然是違背，就不要在這邊生存，但這沒有辦法，因為你已經生在這樣一時代裡面，我們外在是要承認這個時代，內在的

話，我們可以找出比這個更好的道路，就是佛陀的道路，我們要依著佛陀的道路走，佛陀道路是什麼呢？就是要利他，對他升起慈愛心，對他升起悲心，生活在現代，是不是可以跟佛法互相融合呢？就我的想法，是可以互相融合的。譬如以你的例子來講，你仍然要努力讀書，因為你要求好的成績，你要畢業，你要升學，所以你必須要努力的，當你在努力讀書的時候，就是以聲聞道，以小乘的道路來做，怎麼說呢？當我在努力的時候，我沒有說我要比他好，沒有這樣的心，只是因為我要自己好，要升學，所以我要讀書，我好的時候，沒有傲慢心，沒有貢高我慢心；當他好的時候，我們沒有嫉妒心，我們隨喜他的好，自己以及其他人都要好好的讀書，那麼為了自他都能夠努力上進，所以可以互相地鼓勵，這樣做是可以的。

一般來講，現代或者說物質的時代，或者說外國作風的時代，自利心，重視我執的心是很強的，但是這種自利，我執心很強是沒有辦法做成功的，為什麼？我們要想如果只有自己好，其他人都不好，對自己是沒有幫助的，是沒有利益的，因為自他互相依賴，因緣是彼此互相依賴，他快樂，自然自己就快樂；他好，自己就好。彼此之間是有很深關係的，我們要是能夠利益廣大的眾生，自然的自己也獲得到利益，如果心裡只想到自己好，這是沒有辦法達到的，怎麼說？你可能獲得外在的物質，但是內心是絕對沒有辦法得到的，為什麼？因為外在的物質跟內心比起來，內心來得重要，內心要快樂的話，是依他而產生的。別人好，自己也會好；別人不好，自然的自己也不會好到哪裡去，我們要有一顆很好的心，如果說沒有對方的話，你怎麼可以有一顆善良的心呢！所以我們必須依著他，才可以有一顆善良的心。達賴喇嘛也經常說，現在的社會理性是很強的，因為理性很強，這個時代佛法往往就更加的重要，不但達賴喇嘛這麼說，我也這麼想。

修菩提心的時候，我們想到一切眾生的利益，當我們想到一切眾生利益的時候，我們的利益也包含在裡面，利益其他眾生的時候，我們也獲利了。我們都有心，不管我們的心是不是能自主，都不斷的在起心動念，要是我們能夠掌握自己的心的話，我們所做的事情就有大的利益，要是沒有辦法掌握住自己的心，就只是增加不好的習氣而已，就好像不管教孩子的話，只會慣壞他而已。我們要學習具有一顆善良的心，這是非常重要的，不但要有一顆善良的心，而且要去修學菩提心，修學菩提心比善心還重要，修學菩提心，要能夠掌握、左右自己的心，這樣想要做的事情不但能夠成功，而且我們也能夠獲得到佛陀的果位，要是不能夠掌控、左右自己的心的話，我們隨著習氣，隨著我執的力量去走，就會被業所逼迫。這個時候，我們隨著業走，雖然我們擁有世間所有的財富，受用跟權力，但是我們的心連一剎那的快

樂都沒有，因此在這一世，最重要的事就是要能夠掌握自己的心，所以佛陀說調伏自心是在我。

以上就對修悲心告個段落。

再下來就是要講修喜無量與捨無量。

雖然是在輪迴當中，如果眾生要是能夠脫離痛苦，或者能夠具足快樂，或是眾生能夠證到佛陀果位，或者到菩薩的果位，我們都要感到歡喜，不要嫉妒，縱使眾生能夠具足一點點的快樂，我們也要心生歡喜。縱使眾生能夠遠離一點點的痛苦，我們也要高興，看到眾生具有無邊的快樂，遠離了無邊的痛苦，也要感到高興，這是眼前短暫的苦和樂。所謂究竟的快樂，就是獲得佛陀的果位，究竟脫離痛苦，我們也願自己和一切眾生都能夠證得究竟快樂和永遠脫離痛苦的佛陀果位，在做這樣祈願的時候，不只是對自己的親眷和好友，我們應該是不分遠近親疏愛憎，應該要對所有一切眾生，祈願一切眾生都能夠證得佛陀果位，這樣想要自己以及一切眾生證得佛陀果位的心願，稱做願菩提心。以下我們就一起這樣的思惟和修持，我們現在一起唸誦喜無量和捨無量。唸完後再一起來修喜無量、捨無量和願菩提心。

願一切眾生不離無苦之樂，願一切眾生遠離親疏愛憎、住平等捨

唸誦：願一切眾生不離無苦之樂，願一切眾生遠離親疏愛憎住平等捨。每個人都希望眾生雖然在輪迴中，也能得到一些快樂，或者脫離一些痛苦，最重要的願是，願一切眾生都能夠獲得到最究竟的快樂，都能夠究竟的脫離痛苦，也就是願一切眾生證得佛陀的果位，不只是我這樣發願，在座的各位也要這樣想，要想願一切眾生能夠從眼前的痛苦當中解脫出來，能夠具足一些快樂，最主要的就是願一切眾生都能夠得到最究竟的快樂，都能夠究竟的脫離痛苦，也就是願一切眾生都能證得佛陀的果位，這個就是菩提心的修持，今日，我這樣修持的話，能夠讓我心中已經升起的菩提心增長，在座各位，要是也能夠做這樣思惟，這樣發願的話，各位升起的菩提心也能夠增長。菩提心能夠升起增長，就能清淨罪障，累積資糧。在這個時候，要能夠這樣做的話，就是在清淨罪障，累積資糧，能夠這樣做的話，終有一天可以證得佛陀的果位，只是時間的先後而已，成佛之後就是要利益眾生，今天我們在此說佛陀的正法，聽聞佛陀的正法，不只是說，不只是聽，而且我們還思惟，還修持佛陀的正法，福報是很大的。因為我們有這麼大的福報，所以應該心生歡喜，應該感到滿足，雖然不習慣坐這麼久的

時間，可能在坐的時候，身體會感到不舒服，膝蓋會疼痛，或腰會痛、酸，不舒服，但是我們的心要是能夠歡喜，能夠滿足，就是說自己的福報很大，那麼這些身體上的小小病痛，當然就能夠不放在心上，能夠不在意，我們會覺得今天是很有意義的，關於菩提心的修持，不是說只有現在，只有今天才修菩提心，而是要繼續的修菩提心，那怎麼來修呢？每個人都有很多空檔的時間，不要散溢在外在的事物上，不要看電視，像這樣的話自然就能有很多空檔的時間騰出來，雖然工作，仍然有很多空檔時間，就能夠利用它來修持，能夠這麼做的話，縱使不到深山裡面去修行，也能漸漸地成為一個修行者，這是我對各位的一個期待，如果各位可以這樣做的話，慢慢成為一個修行者，慢慢地五到十地的功德也漸漸會在各位的心續中升起。

現在我們再一起共同來唸四無量心的偈子，全部都唸，總共唸誦三次，再觀修。

願一切眾生具足樂及樂因，願一切眾生遠離苦及苦因，  
願一切眾生不離無苦之樂，願一切眾生遠離親疏愛憎住平等捨。

今天我們以菩提心及四無量心來修心，有沒有善根呢？佛陀親口說，有無邊的善根，我們所擁有的無邊的善根，要迴向給無邊的眾生，到底迴向是什麼？就是我們所獲得的善，要施給一切的眾生，讓一切眾生都能夠獲得這樣的善，在眾生獲得到我們所施給的善根之後，我願一切眾生都能夠證得圓滿的正等正覺的果位，希望在此修菩提心以及四無量心，所得到的善根功德，能夠成為眾生成佛的因，我們這樣的迴向和發願，現在一起來迴向。（唸迴向文）

今天的法會就到此圓滿，希望各位帶著歡喜的心回家，希望各位從今以後開始修菩提心，我今天所講的，就好像是大海中的一滴水，就好像空中的一個小洞一般，關於菩提心的修持，經函有很多，希望各位能夠去看，去閱讀。往後，不管在什麼時候，遇到什麼痛苦的時候，希望各位不要灰心，不要難過，希望都能夠藉境而來修菩提心。

其實台灣有很多的書講到怎麼樣修菩提心，譬如說【修心七要】，還有【入菩薩行論】等等，目前在台灣都有中文版，希望各位能夠多加閱讀，藉此修菩提心。