

主法上師：滇貝羅卓仁波切  
主題：為什麼不幸福  
時間：2014年12月23日  
地點：直貢噶舉竹節彌陀學會, 馬來西亞吉達州

無論在地球的那一個地方，那一個種族的人，每個人都有自己的煩惱，每個人都想知道怎麼樣去改變那些，使我們內心煩惱和不幸福的因素。所以我們常常會尋求很多的方法，會接觸很多各式各樣的人，會接觸很多的宗教，其實我們接觸什麼樣的宗教，聽多少相關的講座，目的只有一個，那就是每個人都想要快樂。

我們每天拚命的工作，拚命的學習，總是希望自己能夠快樂，但是無論怎麼拚命，至少到目前為止都沒有感覺到真正的快樂。雖然有一些短暫的快樂，但是所有短暫的快樂，都是被現世當中的許多人事物所影響、所摻雜著；因此，對於所謂喜悅的事情，有時感覺不到或高興不起來。所以我們試著去尋找為什麼不快樂的原因，就像生病看醫生，一定必須先知道自己得了什麼病，而醫生也必須在了解病人的病情之後，才能夠對症下藥。

各位也許接觸佛法的經歷都不會太短，關於佛教的觀點，我認為也聽了不少；再加上現在資訊的發達，很多都可以在網路上看的到、聽的到。今天這個主題「我們為什麼不幸福」，對於我來說，其實並沒有什麼不同於以往新的論點，因為二千多年前佛陀已經指出，人不幸福的根源是什麼？在這過程裡，無論是怎樣的年代，或出現過無數的善知識和成就者，他們都重覆著佛陀教義，重覆著佛陀的觀點，一再地諄諄教誨著每一個佛陀的追隨者，讓我們真正的從內心去了解為什麼會不幸福、不快樂。所以大家可能已經聽過很多，當我再次重覆這個話題的時候，對你或許沒有太大的啟發或幫助。但是無論你已聽過多少回，有些東西我們還是需要重覆再重覆的，且需要特別去思維，特別去了解。

其實有很多時候，也許並不是我們不了解，但是總有那麼多的理由和藉口，讓自己去逃避，讓自己依舊追隨著過去的生活、過去的思維邏輯，而且繼續延續著過去的一些觀念、行為言語。所以，我們好像永遠被關在一個鳥籠子般，雖很渴望出這個鳥籠，

但卻遲遲無法真正的從這個鳥籠子走出來。

每個人都渴望著外面的快樂幸福，但始終感覺好像永遠走不出去。其實走不出去的原因，可能大部份的時間裡，我們所追求的是一種「外緣」。

所謂外緣，就是從外部去解決現在所面臨的這些問題，而不是真正的從內心去尋求。比如平常的時候，很多人會覺得因為物質匱乏、財富不及，所以拚命的工作賺錢，總認為只要賺到錢，所謂的不快樂就可以解決了。可是當有一天，我們真的賺到了錢，有了財富的時候，才赫然發現其實之前那個不幸福的感覺，不僅依然存在，而且可能會更加長遠；之前的煩惱不僅沒有減少，反而更增加了。還有很多人，是從一種很世俗的觀點來理解，認為我們要出人頭地才會快樂，所以拚命的往上爬，當努力的爬到一個顯赫的地位時，才發現還是一樣的痛苦。其實回過頭來看自己，實際上，我們還是不懂得什麼是幸福？什麼是快樂？

很多人，因為想尋求快樂幸福來到佛堂，期盼透過佛法給自己帶來更多的快樂幸福。在我們中間可能有很多人已學佛很久，有些人可能才剛開始聽聞佛法，還有一些人是對佛法抱著一種好奇，或者想聽聽佛法有什麼新的論點，持著這樣的心態。無論是那一種理由，在我們剛開始來到佛堂，的的確確是希望得到快樂而來的。只是很多人學了幾十年之後，有一天發現自己的煩惱好像更多了，身邊很多的事情好像更不好了；這個時候，開始覺得佛法沒有用處，很多並不是想像中的那個樣子，或者是人們所描述的樣子，於是開始對佛法有一些的反感，甚至因為這樣的關係，很多人便脫離佛教改信其他的宗教。我相信那些改信其他宗教的人並不是有意的，或者帶著瞋恨背離佛法。只是從一開始，每個人的願望就是想尋求快樂幸福，當這個地方感覺上無法真正的滿足願望，或是獲得真正快樂幸福的時候，因為慌亂、著急產生了煩惱，而想去尋求其它的解決方法，在學習過程中什麼樣子的人都會有。

那麼現在我們討論的重點，就從一個最簡單的「心」來講，其實心是最重要的。每個人對於心是最重要的這個點，也許知道或不知道，也許只是了解；很多時候，我們並不會真正的去了解自己的心、去看自己的心。為什麼在這個地方要先看心呢？因為我們的心裡有毒，所以無法得到幸福、無法得到快樂。這邊所指

的這種毒，並不是食物當中的毒、藥物當中的毒或是化學的毒；而是佛陀所說心真正的毒當中，最主要的一個毒叫做「自私」。

在這世界上，人不為己天珠地滅，好像是千古不變的道理，總覺得人不為自己活著，難到只為別人活嗎？所以無論是什麼膚色的人、那個國家的人，總之，人不可能不為自己活著。從一般世俗的理解，如果不是為自己活著，好像感覺生命就完全沒有任何意義，所以從小我們便開始培養自己、為自己謀取、為自己爭取，為自己贏得這些目標而活著、奔波著。剛前面提到，我們為了「我」而來到佛堂，也為這個目標來學習佛法。但是從內在來講，如果我們不根除本身存在的這種毒，或許它暫時不會危害生命，但卻會讓我們生不如死，讓我們無所適從，讓我們每天醒過來都是一個苦瓜臉，讓我們日夜煎熬久久難眠，甚至很多時候需要依靠安眠藥，這就是這個毒的影響力。

自私為什麼會變成毒呢？就以現實生活中的實例去思考，全球所有的人都在為自己活著而奔波，幾千年來都是如此，然而煩惱如影隨形，在我們身邊永遠沒辦法擺脫。而沒有辦法擺脫的原故，就是從自私的心開始，如果沒有自私的心，那麼其它的毒就不會產生。因為自私的心，它本身是所有毒當中最根本、最核心的毒，這個毒會引發其它毒的發生，在佛教稱之為五毒，也就是五種毒素~貪、瞋、癡、慢、疑。雖然每個人都知道也明白，但由於每個人的這五種毒太過牢固、根深蒂固的原因，所以始終沒有辦法根除。

很多佛教徒學習佛法已有很長的時間，但最終以失敗退出。在這個失敗裡面並不是佛法沒有效，而是這幾十年來，我們一直都是在表面上去行使做微調，在表面上去改變自己，卻忘記從內心去改變。比如說當我們跟人見面時打招呼，尤其是在大乘佛法盛行的東南亞這一帶，幾乎佛教徒見面都會說阿彌陀佛，雖然是同一句招呼語，但是在說的那個當下，背後或者是淺層的心態就不一樣。心態有很多種類，有些人是發自內心，很開心的對著人說阿彌陀佛；有些人是強忍著怒火，裝著一副開心的樣子說阿彌陀佛；有些人則是冷冷的，全完沒有任何的表情跟人說阿彌陀佛。總之，在說阿彌陀佛的那個當下，其實每個人的內心都是不一樣的。

這個時候真正的重點，並不在於是否說了阿彌陀佛，而是當你面對著站在你面前的這個人，你的內心想的是什麼，這才是真正的重點啊！很多時候，我們就忙著形式，誦經如此、學習佛法也如此，雖然我們口中誦著經文、耳朵聽著佛法，但是心裡該恨的、該計較的、該鬥爭的還是依舊去做。在這樣的一個推動力之下，所有的修行將會變成是很空洞、很世俗的一種修行，這就是為什麼我們找不到幸福的原因。

想要找到幸福，必須從內向外。比如像化妝品，它或許能夠將所有的雀斑、所有的皺紋象徵性的遮蓋起來，好像一下子就可以變美麗了；但實質上有很多東西，不是用這樣的方式所能夠掩蓋的。當有一天，僅是點燃一點點的導火線，便導致你之前用佛教徒這一個身份在處事上，所掩蓋的一切東西都將會爆發。這個時候就如同火山爆發般，它不是天天爆發，而是一種蓄勢待發，等儲存到一定的量之後才爆發，一旦爆發，會非常的兇猛，殺傷力也是非常大。同樣的道理，我們當中有很多人，平時就是這樣忍忍忍，忍到有一天突然爆發時，連同我自己都不能相信這是我曾經認識的那一個人。這就是剛剛所說的內在，從自私產生的種種其他毒素，在你的內心深處堆積久了之後所產生的力量。若沒有自私，那麼嗔恨、貪求、忌妒、傲慢都不存在；當這些都不存在的時候，你就不會有忌妒心，而因忌妒心所產生的煩惱跟痛苦自然就不存在了；也不會有貪念，由貪念產生的所有煩惱也都會自然消失！

這些可能都是從你第一次接觸佛法時，所聽到、所熟悉的內容，但卻是佛所說的真實義理。所謂真實義理，是永遠不會改變的。無論我們用什麼樣的論點，去論述所有佛法的教義觀點，其實概括起來，佛法最核心的教導就是一個菩提心，直指針對菩提心，因為菩提心是實實在在的。只要想獲得幸福的人就無法避開菩提心，且必須面對菩提心，每天都要去練習菩提心，無論感覺上它是那麼的乏味、它是多麼艱難的事情；如果想要快樂就必須學會放下自私的心，這是不變的真理。

為什麼學佛修行之後還是這麼苦惱？這是因為我們並沒有把自私的心放下。不論學什麼法，或者追隨那一個教派、那一位上師，我們始終沒有真正去對治自私的心，只是依樣畫葫蘆，畫的只是那個形式而已。所以永遠都在那個地方徘徊，永遠都是那個

喜怒哀樂無常的人，一陣高興、一陣傷心、一陣快樂、一陣難過、一陣對人好像很和善、一陣又好似欠了你幾輩子，就這樣活著都沒有改變。

為什麼都沒有改變呢？這就說明在你內心裡面根本沒有真正的把佛法，把菩提心放到你的心裡面去。如果沒有將菩提心裝進你的內心裡，那麼內心裝的依然是一顆自私的心。雖然每天所謂的修行，修來修去修的只有自私，越到後面你會發現自己愈自私愈愛計較；因此，我們要真正的去了解並認識到自私的心。很多時候，我們並沒有真正深刻去認識到自私的心，因為沒有正確的認識，總以為自私的心並不是那麼可怕的东西，但實際上它是讓我們不快樂的最主要原因。

通常在我們學佛之後，包括我自己在內，學的都是表相，而沒有真正去對治內心。所以，我們今天所要學習的重點，是學會怎麼樣讓你我能夠真正的在每一天去看自己的心，而不是去看別人的心。假如你要看別人的心，首先，必須先具備一個「他心通」的條件，才能夠看到對方心裡所想的；如果沒有具備這樣的條件，你就無法看到別人的心。那麼所謂的看到，只是看對方的表情、看對方的反應所做的猜測，這樣的猜測只會誤導你。到底誰能夠真正清晰的了解你呢？必須有如佛般的智慧，才能夠了解每一個眾生的心，除此之外誰都沒有這種能力。所以我們現在不需要知道別人的心裡在想什麼，而是要知道自己的心要什麼，要以怎樣的方式去過生活、去生存，這才是你真正需要思考的課題。

比如我們在念佛的時候，也需要去思考為什麼要念佛？那怕是捐一塊錢都需要去思考為什麼而捐？一般我們常會很輕鬆的隨口回答說：當然是為了累積福報。真實對照自心是這樣的嗎？如果是，那這個福報又是為誰累積的呢？是為自己累積的福報吧！我們確實就是這樣在為自己做布施，不是嗎？此時，你要如何去看待這個問題，這就是我們前面所說的自私。因此，學佛都會講到動機，這是時時刻刻都需要去思考的。

當處在這個時候，我們會感慨這個世界不公平，可是想一想，是這個世界不公平，或是自己的心不公平呢？其實不是這個世界不公平，而是我們自己的心出現了真正的問題。當問題出現時，很多人便會有一些荒謬的想法，不相信因果，感覺因果是騙人的，

佛所講的都是不對的，認為這個世界是一個弱肉強食、欺善怕惡的世界。假如你不是被仇恨、被忌妒、被貪念衝昏了頭，而是換一個冷靜客觀的角度去思惟的話，你應該不難發現，實際上所有問題都是出在自己身上。

現在一下子將自私變成了罪魁禍首，相信很多人會覺得很難接受且很難認同，甚至會覺得這樣是不對的。因為絕大多數的人，都認為真正讓我們不幸福的原因，其實是跟某些人事物有關，比如說不幸福，是來自於我的先生、太太、父母或子女，從不覺得這些不幸福，是來自於你內心深處一些罪惡的毒。到了最後，人的財富或地位都解決不了這些內心真正的問題；也就是說，當有一天你很煩惱的時候，金錢與地位唯一能夠解決的，是一些外在表面的東西，但內心的那個不快樂還是依然存在。所以我們真正需要認識的是在過去，我們一直認為可以帶來快樂幸福的這些東西，其實只會讓我們更加的煩惱痛苦而已。

因此，我們需要的是去改變自私的心，如何改變自私的心呢？唯有菩提心能夠改變這樣的心。因為自私所對應的就是菩提心，當你的內心有了菩提心，你就能夠容納所有的人，並且以往的那種自私、嫉妒等等通通都會消失。培養一顆菩提心，不需要等到我們變成富翁、變成有地位、有權勢，或是一個成功的人之後，才能夠去改變自己的心；只要你有決心，只要你願意真正的去關照自心，任何時候都可以找到幸福快樂。如果你不願意真正往內去看，不去改變自私的心，就算你成為了全球首富，你的煩惱依然是會存在，你的痛苦依然是會存在。唯有放下自私執著的心，我們才能夠擺脫煩惱痛苦，這是一個不變的道理。

學佛不是只學一個形式，形式固然重要，但更重要的是內心。因為人有了軀殼並不是稀奇的事，而是在這軀殼裡面有了靈魂的時候，人才會變的可貴。學佛也是一樣，如果我們的靈魂真正存在著一個菩提心，學佛就不會這麼辛苦，就不會覺得這麼困難了。人世間的一切都是無常且變幻莫測，如果你能夠心無旁騖，縱然是瞬息萬變，對你的心仍是不會有影響的；如果把我看得太重的時候，那麼一點點的變化都會對你產生影響。就像人家對著你的時候，笑或不笑，打招呼或不招呼，結果是會不一樣的，對嗎？這個人若不對你笑，你會覺得說沒事為什麼他不高興呢？其實他可能只是不愛笑而已，並不等於他忽視了你。所以當我們自以為

聰明的結果，就只是會讓自己誤導了自己。

人一旦太過自我之後，當我笑著時每個人都應該對著我笑，可是我們常常會忘記別人也有煩惱、也有心情差的時候，但是我們就是經常這樣要求他人。假如我們能夠練習只看自己的心，相對的就不會這麼煩惱了。西藏有一句諺語：「別人臉上爬的小蟲子都看得一清二楚，但自己臉上爬了一隻大牛卻看不見。」自己永遠看不到自己的缺點，只看到別人的。那怕每天都著照鏡子，鏡子裡所看到的是那個肉身的空殼，只看見幾條皺紋或雀斑而已，但自私卻看不到。反而將別人的缺點看的仔細，凡事都愛計較，所以人過的很痛苦，反思自己是不是這樣？自己可以慢慢去想一想！

快樂，不是臉上笑著就是快樂，即使笑也要從內心真誠的笑出來，是一種放下自在的笑，那才叫做快樂。否則不是發自內心的笑，笑出來的樣子會比哭還難看；有些人說我們需要保持好心情，然後每天強迫著自己要帶著微笑，當你內心深處沒有真正的快樂，那個笑會顯得很不自然；就像自然開心的笑跟勉強的笑是不一樣的。真正的快樂，就在於你什麼時候能夠放下心中的大石頭，那個時候就是最真實的快樂。當一個人放下心中那顆大石頭的時候，那怕只是吃青菜、豆腐都會覺得很開心；但心中的大石頭放不下來時，雖吃著山珍海味卻比毒藥還難吃。一個人的快樂與不快樂，最主要在於「心」，不是外在的軀殼，也不是外在的環境。

在學佛的一開始，佛陀便教導我們要關注自心，管住自己的心，改變自己的心。若不去管理好自己的心，那麼隨時都會迷失，隨時都會被五毒的毒蟲所侵蝕。比如看到他人有而自己沒有的時候，就會是一件很難受的事情；當自己有而別人沒有的時候，那就是一件快樂的事情，其實這就是忌妒心。很多時候，並不是某樣東西能夠帶給我們什麼，而是我們一直都沒有弄明白自己要什麼？雖然我們想要幸福快樂，學佛後想要脫離苦海，卻仍一頭鑽到苦海裡不願意出來。雖然知道忌妒心不好，但學佛之後還是要繼續，知道自私是一個毒素，但一邊念著阿彌陀佛，一邊還是做一些自私的事情，最終就是為了一個自私在生存。一旦有了自私，做什麼都做不好，無論學習什麼都學不好；唯有放下自我，打開你的雙臂去迎接所有站在你面前的眾生，才會有真正的快樂。

人活在這個世上，不能只為自己活著。如果仔細去觀察，不難看出人與人之間，真正的問題核心所在；其實人跟人是需要用心去做種種的溝通，透由內在的信任去建立互信，而不是停留在表面的東西而已。無論你學佛與否，如果不去關照自己的心，注定會有煩惱與痛苦一直伴隨著你。假如你願意放下自私，試著去為所有的生命付出，那麼你一定會過的自在快樂；反之，帶著自私的心，找出千百種的方法，仍無法擺脫煩惱跟痛苦。唯有放下內在真正影響著幸福快樂的那顆自私的心，才能夠改變你現在的困境。

每個人多多少少都會有煩惱跟痛苦，因為有了我就會有煩惱、有了自私就會有痛苦。其實整個概括起來，便可以尋找出為什麼不幸福的原因，皆因自私而來；佛法中所說的貪慎痴慢疑也因自私所引發，所以根源就在於自私，或佛法中稱為我執。幸福快樂的方法，最重要的核心只有一個就是菩提心。學佛的人若沒有菩提心，學任何的教法都學不進去、修也不得成功，即使是學了噶舉派最高深的法，最後你還是那個愛計較、愛生氣又貪心重的人，所以一定要有菩提心。

倘若有一顆菩提心，當你每念一句唵嘛呢叭美吽，不僅對自己是最大的利益，對於他人也是最大的饒益。想要擁有一顆菩提心，首先，我們要先學會感恩，怎麼樣練習感恩呢？試著去思惟，如果沒有這些眾生，我們就沒有機會修習菩提心；沒有機會修習菩提心，就無法擺脫痛苦跟煩惱，更沒有成佛的機會。所以應該感恩他們的存在，使我們有機會去學習菩提心、去改變自己；假使沒有他們，我們便無從做起。很多人會覺得活著好像都是為了別人而活，為別人在服務、在幫助他人，應該是對方要感恩我才對呀。實際上，這是錯誤的思惟，應該去感恩每一個人；尤其對於你的仇人，更應該懷著感恩而不是瞋恨的心，沒有他們無有練習忍辱的對境。因為他們的存在才有機會真正去練習忍辱，才有機會真正精進於佛法用來對治煩惱；如果這些人都不存在，也許我們對於佛法就不會這麼精進了。

很多學佛的人，當煩惱產生的那個當下，對佛法的學習非常精進，可是當那個煩惱過去之後，也就開始放鬆自己，不再那麼積極了。你發現了嗎？比如家裡有事的時候，進出寺廟特別勤快，

見佛就拜、見香就供，當事情過去，煩惱暫時沒有，就覺得可以好好休息了；等到下一件事情再發生的時候，我們又開始東倒西歪的開始尋求一些解決，這就是我們的狀態。所以我們應該感恩帶來煩惱與麻煩的人，因為對於給自己喜愛的人，修一個愛心是容易的事；但對於不喜歡的人要去學會包容、學會接納，就會成為是一件非常困難且麻煩的事情。但恰恰菩提心的重點，是對於你不喜歡的人要去接受他、包容他，這就是菩提心的核心所在。而對於那些你認為無關緊要的人，態度上接受也好、不接受也可以，那也不是修，應該以同樣的心，不論面對喜愛，不喜愛或無關緊要的人，都要用一個感恩的心，這樣才有機會練習菩提心、修習菩提心。這個時候，如果不練習菩提心，就是練習煩惱；然後愈練愈煩惱，愈練愈憤恨，到了最後就是水火不容。我們經常都是這樣在學習的，因為忽略了真正重要的東西，只在乎形式！

當煩惱生起的那個當下，首先管控的是你的思惟，一開始學習佛法就沒有煩惱，那是不可能的事情，或者是今天學佛了明天就變成聖人，今天學佛了就變成好人，這些都是不切實際。因為一夜之間成佛是不可能的，一夜之間成為菩薩也不可能的，這不是我們想要的，我們的重點並不是看著這個，而是在於今天學佛之後「你開始練習了嗎？」這才是重點啊！所以最重要的是，當我們今天學習佛法了，有沒有開始看好自己的心、有沒有開始對照自己的心、有沒有開始觀察自己的心，有沒有從現在開始，當你的煩惱生起來的那個當下，去練習菩提心，我想這個才是真正的學佛。在這樣的一個練習下，若還無法對治自私的心，是說不過去的啊！但是通常我們念誦經本的時候，看的只是文字，念完就結束了，這個時候檢查一下將佛念到心裡去了嗎？我們指「心到」是什麼？也就是菩提心到了嗎？如果菩提心到了，此刻你所念的佛，就是真的在念佛！

大家對於學佛，或者想獲得幸福快樂的許多道理，可能懂得都比我還多，所以在這方面的問題，重點不在於是否懂了，而是在於做了沒有！我經常提到我們學佛，不是要做為一個督察或當警察而來學習。警察是執法來看大家是否守法，但是佛學的目的，並不是要成為一個佛教的警察，看看那個人像不像佛教徒，或看看那個人學佛學的好不好。我們不是來當警察，我們是來修心的，修誰的心呢？不是去修別人的心，而是修自己的這個心啊！修什麼呢？修菩提心，消滅自私心。或者反過來說，練習以菩提心取

代自私心，這樣自然就會開始有快樂，就會有幸福了！如果沒有練習菩提心，無論我們怎麼樣去改變這個世界，改變生活現狀中的物質、環境，最終還是一個煩惱、還是一個痛苦。

很多人想解決眼前已經無法承受的煩惱痛苦，就想著出家吧，想試試看出家之後，能否把所有的煩惱跟痛苦解決；但出家之後結果更煩惱，因為除了原先世俗已存在的煩惱之外，現在再加上需要接觸更多的出家人，然後受到很多制度的約束等等，所以就更煩惱，心就綁在那裡面，很不自由，這樣是沒有任何意義的。所以當你的心管理的好，不一定要出家或是任何形式；當心管理不好，出家還是一樣的，我們說白搭，白搭就是浪費時間跟精力。

總而言之，佛說一切的煩惱皆源自於自己，所有真正不幸福的原因也都在這裡。我們的幸福與不幸福、快樂或不快樂，與物質、成長環境、相處的人都沒有關係，一切都跟你的心有關係。不論你是否相信我所說的話，但佛陀的話應該是值得相信的，所以心一定要幸福！

那麼我們如何真正的去實現自己的幸福快樂呢？不是用金錢去解決，不是用權力去解決，不是用一切世俗的手段去解決，不是念個咒語去解決，不是劃一個餅去解釋快樂；而是以菩提心去解決自己所有的煩惱跟痛苦，這就是唯一最有效的方法，也是最究竟的方法。除此之外，你覺得可行的方法，比如有些人做瑜珈深呼吸感覺上好像好多了，但明天一覺醒過來還是一樣難受，再持續的做，但過了一兩個小時，你還是一樣的煩惱；因為你的心沒有變化，你練習的只是身體的機能而已，所以最後還是沒有效果。因此，只有用一個菩提心，然而這個指示不是給他人的，是下給你自己的，把自己內心的這個自私做改變，你就會快樂幸福了。無論你是不是學佛，無論你是那一個佛教團體，無論你的上師是誰，如果沒有練習將內心的自私去除，永遠不會有幸福；而且學習任何的法，都將會帶著煩惱而無法入心。

由於自私的心，在團體裡面，你總是會看見很多不習慣的人和事，也總會看到別人一堆的缺點，永遠找不到一個沒有缺點令你滿意的人，這是因為你的心充滿著煩惱，無法發現美的事物。這樣的狀態，除非直到你解決自己的煩惱，否則你會發現這個煩

惱的心，到了最後，甚至有一天你見上師的時候，看到的都是缺點，聽上師說話也會令你煩惱不已，且發自內心有一種莫名其妙的反感都會出現。這個時候，是眼前的這個老師變質了嗎？我不確定，但是我能確定的，是你的煩惱已經快要走火入魔了！

試著讓自己好好的想一想，不要讓學習一直停留在一些形式上，好好照看自己的心，好好去練習用菩提心取代自私的心。無論是做為世俗的人，還是學佛修行的人，只要是活在這個世界上的人，在任何時候，菩提心都是需要而且是最重要的。練習菩提心，看起來簡單但是做起來確實非常難，可是這是無法去選擇要或不要，只要想幸福快樂就必須去做、去練習、去獲得。如果不想得到幸福快樂，覺得有煩惱的人生比較富豐一點，那麼只要自己能夠承受就去承受吧！但是相對的，你的生命也就這樣的消耗，而且毫無任何其他意義。因此，我們必須要認認真真的去思惟這個議題！

