

20200421 如俊法師大課

讚頌「35 佛」

* 把 35 佛觀想在資糧田，觀想 35 佛和師長無二無別。跟著上師一起恭頌

心之勇士 111 則 [收拾煩惱趁輕時]

收拾煩惱趁輕時 ／III

「煩惱纔出，即用正念之矛數數擊刺」，收拾煩惱必須趁它尚輕微、力氣還沒有長到太大的時候，這一點祈請諸位一定要放在心上。

一旦煩惱成習是非常可怕的，一定會令心情不好，而且來生的去處堪慮！



「煩惱纔出，即用正念之矛數數擊刺」，收拾煩惱必須趁它尚輕微、力氣還沒有長到太大的時候，這一點祈請諸位一定要放在心上。一旦煩惱成習是非常可怕的，一定會令心情不好，而且來生的去處堪慮！

* 廣論中士道裡的一句話，要記住這句，因是重要的修行原則上師公開或調教法師時，上師反覆強調這是很重要的原則

* 親近善士，聽聞正法後，如理作意、法隨法行，其重點的特徵

即是「煩惱纔出，即用正念之矛數數擊刺」這是身心上的用功

* 上師很強調「收拾煩惱必須趁它尚輕微、力氣還沒有長到太大的時候，這一點祈請諸位一定要放在心上。」

* 心之勇士雖是針對福友，希望其能受用，但上師毫不吝惜傳授修行原則

* 「一旦煩惱成習是非常可怕的，一定會令心情不好，而且來生的去處堪慮！」因為沒有養成「煩惱纔出，即用正念之矛數數擊刺」的習慣，把煩惱養大，這樣的不寂靜相，包含心情不好或苦惱累積，進而造惡業，如此來生堪慮

* 下士道中，「由修善不善諸業，諸人即成慣習性，如是雖不特策勵，他世現行猶如夢」不論善惡業，其相應業報現起，如夢般。在夢中不能自主，如果沒有覺察自己在夢中，養成習慣，他世現行像夢一樣，無法自主。所以要「趁它尚輕微、力氣還沒有長到太大的時候」用覺察力，即正知

* 正知覺察自己心中有沒有緣在正念；正念是心很穩定地緣在善所緣上，而其覺察叫正知

* 正知覺察力要很好，其怎麼來？

* 最初覺察來自正念；最初正念來自「恆隨上師尊、畏墮聞法語，易令善信者，恆常生正念。」也是親近善士，聽聞正法，如理思惟，法隨法行

* 思惟形成業力，形成正念，緣在所緣法義上。正知像警察，看有沒有在正念上，正念正知相互增長

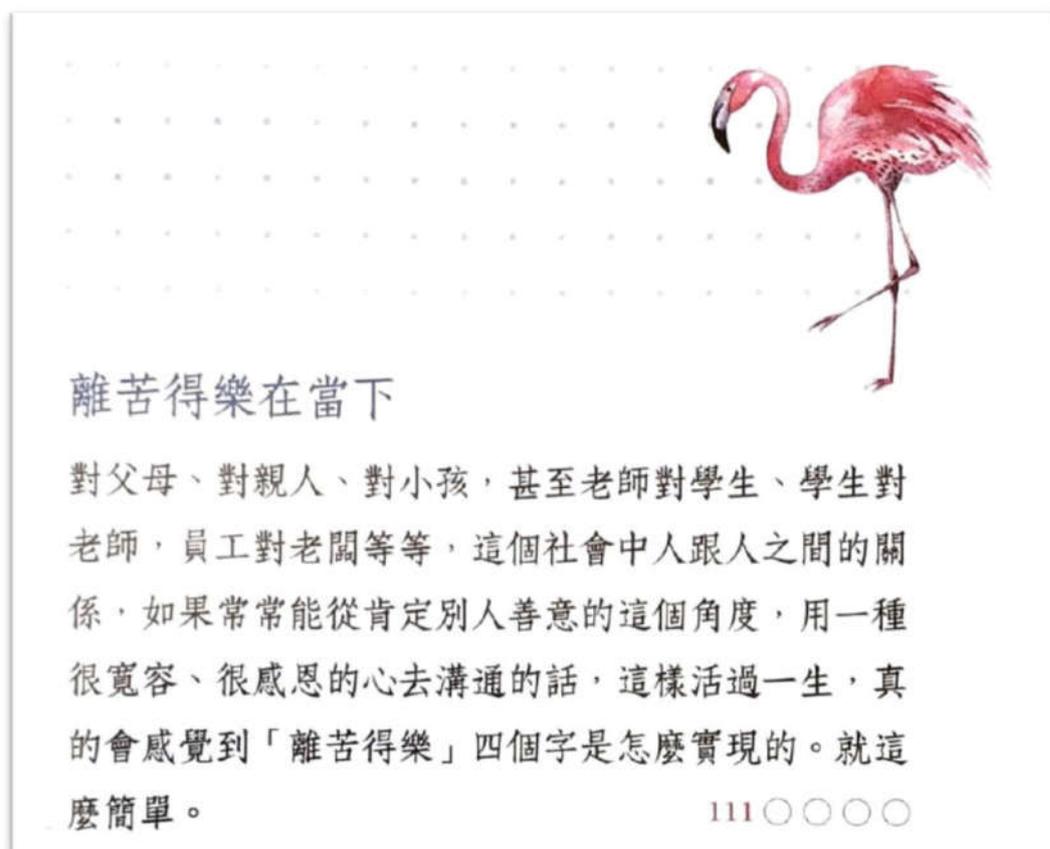
* 煩惱尚輕時收拾它，要記得不要離開研討班。如果一段時間沒有親聞善士，聽聞正法，不會有正念正知，不會覺察煩惱

* 上師觀察疫情，認為廣論同學心力比較高，如果沒有信仰，表現差距很大。因為親近善士、聽聞正法，正念正知會增強，不會

隨順煩惱

* 親近善士、聽聞正法，為了趁輕收捨煩惱，這是很重要的目的，以改善我們的業和命運

希望新生 · 四季法師 111 則 [離苦得樂在當下]



對父母、對親人、對小孩，甚至老師對學生、學生對老師，員工對老闆等等，這個社會中人跟人之間的關係，如果常常能從肯定別人善意的這個角度，用一種很寬容、很感恩的心去溝通的話，這樣活過一生，真的會感覺到「離苦得樂」四個字是怎麼實現的。就這麼簡單。

* 「人跟人之間的關係，如果常常能從肯定別人善意的這個角度，用一種很寬容、很感恩的心去溝通的話，這樣活過一生，真的會感覺到「離苦得樂」四個字是怎麼實現的。就這麼簡單。」

- * 如何肯定別人的善意？師父講觀功念恩、代人著想
- * 最簡單基礎是思惟對方想離苦得樂，和我一樣，是眾生本能
- * 法師持根律儀，收攝眼根。很久以前法師有一次開車下南部，要注意路況。在一個路段，商品招牌、霓虹燈很多，很雜亂。法師盯著路，不想被擾亂。一開始有苦惱，甚至生氣。經過祈求而想通，為何有這些招牌？因為想吸他人的目光，做霓虹的人也是為了離苦得樂，因為想賺錢。做招牌也是一樣，是照業主要求，大家都想離苦得樂。如此思惟，心就平靜很多，因為對方並不想刻意想傷害誰。如果刻意，也只是被無明、煩惱所使，跟我一樣，被操縱。要滅除的是自他的無明、煩惱
- * 另一理由，觀功念恩、代人著想，肯定別人善意。一切的境界都可以觀功念恩，這是必然可以的角度，因為這個境界，一定可以緣到法，不論順逆。境界有幫助我修法的功德和恩惠。
- * 為何一定可以緣到法？佛菩薩法身緣一切處。在十二因緣圖中的六道輪迴圖，外圈是十二因緣，內圈有六道輪迴，各處都會有佛指天上月亮，代表空性
- * 業感環境中，佛、師長都在，一定有其法身加持，一定可以緣到正法。這個境界有幫我修法的功和恩
- * 入行論「敵我共成忍，故此安忍果，首當奉獻彼，因敵是忍緣」如此面對境界會觀功念恩
- * 「能從肯定別人善意的這個角度，用一種很寬容、很感恩的心去溝通的話，這樣活過一生，真的會感覺到「離苦得樂」四個字是怎麼實現的。就這麼簡單。」上師把方法講得很清楚

上師關心北美同學開示

- * 現在美加疫情太過嚴重，很多居士發短視頻給上師。有同學在

廣論班有忙不完的課程和拜佛等，把之前欠的課程補了

- * 有同學在隔離中，還在幫孩子上課
- * 有人賣菠菜、有同學育苗如絲瓜苗等，花盆的苗最早可以開出小黃瓜
- * 同學拍視頻越來越好，有人帶小狗在院子散步，每天拔草根；有人抱著貓、有的全家福、有人放很多花，很好看
- * 在慘淡時，充滿溫馨、希望、力量
- * 原本上師記著大家的狀況而睡不著，而當看到大家的視頻而可以睡得好一些
- * 有個同學舉個牌子，看來很喜氣。上師看著笑出來，法師還問上師在笑什麼？還看到有三戶在一起
- * 廣論同學身心狀況較之他人還是很好，但還是有人擔心周圍、擔心很多
- * 上師很欣喜同學把身心投住在學法上，身心鎮定、有希望
- * 有人拍佛堂、有人一早瞌大頭、炒菜、吃飯等在疫情中在家裡工作的狀況
- * **上師針對疫情寫了一首讚頌「在這個時候，你還安好嗎？在這個時候，你在哭泣嗎？」**
- * 在這個時候的場景，賜與我的安心，不會一直想
- * 上師每天看新的感染表、每天看。看的時候膽顫心驚。要念頌
- * 有位居士說最慘的是醫生，幾乎沒有休息時間，上去就像戰場，不可能隔離
- * 所有醫生，不可能隔離，在第一線，接觸病人是天職，救活病人也是天職。有人一天送走十二人，在眼前送走十二人，晚上就崩潰了，但第二天又重覆
- * 感覺到打擊，我們不知在哪，不知和誰戰鬥

- * 如貧窮者，沒有健保，去看病很辛苦，所以有些窮人不去看醫生，因此不是在醫院往生，而是在家裡，因沒有錢看病，大家幫忙湊
- * 年輕人年輕，老人比較危險，沒有安全感
- * 有人因在家隔離而失業。現在華人有很多討論，現在美國、加拿大的疫情嚴重，是誰的錯？想要找出承擔者。因為在嚴重的痛苦中，想要找發洩口
- * 這種討論只會讓心越亂，不是解決的方法。
- * 疫情是誰也不願意的，而病情誰也不能自己願意的。
- * 誰該負責的討論，只會增加心靈上的負擔
- * 疫情讓自殺升高，有位醫生救了位自殺者沒救成，但因其不是因病而死，醫生竟有點開心，這是在如何心碎下的心情？
- * 醫生沒有談話時間，因為要去救人
- * 大家在事情後，心裡的記憶、創傷怎麼辦？
- * 好好學廣論，心裡創傷怎麼被解決？因為心無自性
- * 苦果存在心中沈澱著，到了某年某月，對境時過去苦狀又出來，如此一生不會幸福，如此活過災難，不會有幸福感
- * 能改變的方法是？不要在廣論班輟學。因為我們學習佛陀、祖師教言
- * 釋迦牟尼佛是什麼人？其放棄一切，成托鉢比丘，到別人門前要慈悲的人給我布施，其從王族變成乞者，釋迦佛外境的改變，從擁有一切，到隻身修行，內心得到前所未有自在。阿底峽尊也是王子。
- * 現在很多人生活亂了套，在過程中，做口罩的不會失業，但其他的，如出租車司機、旅遊、飯店等受到很大影響。
- * 有人開出租車，現在很慘。因為不能還房子貸款把房子賣了，

把出租車也賣了。失業了，全家面臨問題

* 這不是美、加、中的問題。人類有沒有痊癒能力？如何渡過磨難？要數數祈求，要痊癒創傷，怎麼去療癒？

* 第一，要去觀察苦的來源。苦源於我們有個無明，對境時的顛倒認知，因而無法找到離苦得樂的正知

* 一般人、老人、窮人，討論到底是誰的錯？只會加深埋怨、心力交瘁，而沒有好的心情。人行論云「若事尚可為，云何不歡喜？」還可以做一點，為何不高興？心中還有勇氣、愛、慈悲。有很多人在隔離中能夠開心，因為用線上上廣論、研討很熱絡。此外，在災難中發揮互助精神。如樹林中一棵樹受傷，其他樹幫忙提供養份；人除了競爭，在需要幫忙時可伸出援手

* 有人像白衣天使，很忙碌，一直想著我能做點什麼？

* 很實惠的方法，當下要平靜。因為失去平靜，無法面對狀態。如何人可平靜？我如果平靜，會有良心嗎？我們可以因平靜而有勇氣

* 請先注意呼吸，調整呼吸。如果我們缺氧，心情會更糟。在情境痛苦中，STOP！！停止。把自己折磨有什麼用？要振作起來！

* 現在醫生受創，也有很多人需要幫忙，需要給予溫暖、布施

* 有人跟自己聊聊，可能就沒那麼絕望

* 要平靜面對。希望沒有人再感染快快到來。雖然不想聽到有人感染，醫生、失業、老人、窮人、命不值錢等問題。這種時候，我們沒有希望不是更可悲？要保有希望，在挫折中，要堅忍、要堅持住。不是咬牙，不像刀

* 越刺越滴血，而是停下痛苦，想我能做什麼？能改變什麼？祈求是一種；從一起來幫忙彼此，再向周圍擴展

* 用刻意練習達到平靜。用調整呼吸。吸氣，找聞花香的感覺，

吸得很深，再輕輕吐。要十次吸吐，再倒數，慢慢平靜下來

* 數息要在靜一點的地方，不要被旁人嚇到

* **靜下來想一想，我現在有機會造善。**現在如此痛苦，我一定要發菩提心，畜生、餓鬼、地獄比我們更不能想，沒有人身、沒有聞法

* **要為有情離苦得樂做決斷。**什麼決斷？要做什麼才能幫助人？釋迦佛想到這個問題，在因地中想如何幫？有一條路，發菩提心。改變我們的心，改變以自我為中心，以所有人離苦得樂為要。果位上要遍智果位，心跟所知一樣大，所知無量無邊，心無量無邊，心越來越大

* 聲聞、緣覺、菩薩，數不清的聖者、大修行人，為世界苦樂奔忙。你我並不孤單，他們都是從凡夫起修，現在過去未來都有佛，看到人間痛苦無法堪忍，不解決不能原諒自己。找到成佛的路，為此而真實努力

* **希望大家靠近佛陀的心**，他為何離開皇宮？為何光腳在苦行林裡？換了華服，赤腳在森林中會走路？在寂靜的夜晚，怎麼來那麼大的勇氣？原來有皇家侍衛，什麼勇氣，讓他孤自在那個地方，從皇宮到孤獨，戰勝孤獨、饑餓、寒熱、蚊蟲叮咬，為找到離苦得樂之道，受盡辛楚。

* **佛陀為來告訴我們，選擇經歷這些；為了我們，在痛苦中。**不要忘了釋迦佛為了我們做的偉大修行

* **不是要說教，說教沒用。**佛法要身體力行，要用法調伏痛苦，苦來時不要鑽那麼深，要如樹應安住。深呼吸，對境界逃離、隔離，看到自己的感覺，觀察正念在不在，知不知道在焦灼、在破碎

* **不要看了痛不欲生，耗掉所有力氣。**我能做什麼？我要振作起

來，為有情

- * ，比如為醫生等，把力量存蓄，不要痛苦耗掉力量，用數息、誦經、聽廣論等，讓心到清涼隔離帶
- * 醫生回家後，想到送走十二個人，**可以念心經**，在中陰中最長 49 天，到來生，可以頌念佛經，**在中陰到來生，助往生者一臂之力**
- * **三世因果，心續不消亡，只是換個軀殼。在中陰階段，哭泣不能幫他們。可以念最短的心經，心一直顫抖有什麼用？用心頌經「觀自在菩薩。。。。照見五蘊皆空」願你們來生更好的地方**
- * 我能幫到人們，安慰想安慰的人，要做點什麼，不是只是傷心、心碎，能否聽了認真做？
- * 有位法師母親往生，回去也要隔離；有人父親往生，回去回不來；有位財務主管在加護病房走了。他說此生用在護持太多，沒能好好學法，希望來生能當小沙彌，學五大論
- * **我能做什麼？若事尚可為，要把銜接，銜接好。在鏈條中，我們不是沒用的，只能在岸上哭泣，一定可以做些什麼，因為我們學了佛陀的教法**
- * 上師在疫情中經歷痛苦，一開始愁大陸、新加坡、美加、台灣等。想自己能做什麼？吃東西都沒味道，累病了有什麼好處？不要再流眼淚，要振作、要有勇氣、要做力所能及的事。我們活在這些事情當中，大家一起穿越，讓痛楚停止哀嚎，停止絕望。我們可以癒合，因為心中有愛就有力量
- * **沒有失去仁愛之力，為何不能再度崛起？為了驚恐的人能做什麼？如頌般若經。在嘆息、痛苦中，把佛陀經典打開，其中有佛陀遍智，要好好聽佛陀的教言。因為我們是佛陀的弟子，要平靜、要重新站起來。在經濟、心靈上，大家一起努力**
- * 僧團法師很用功，現在有背書大考、寫字考試，辯論考試取消。

有的背書

- * 小朋友十一歲考十萬字
- * 僧團裡法師念普門品、般若經、打掃洗手間以淨化我慢、好好洗手、隔離，為居士回向
- * 法師們都很安好，在 P 島讓衛生官放心的團隊
- * 還有一個小朋友考二十萬字，很快樂，還會種菜，很悠哉
- * 我們台灣口罩等物資送給 P 島衛生部門，把自己管好，並抽出心力幫助 P 島的人。僧團，消毒很到位，分倉現在都很順利
- * 上師喉嚨痛了兩次。沒什麼事
- * 有人跟醫生說「我中了」呼吸不了，醫生問他能憋十五秒？他回說可以憋 五十秒。醫生說沒事，但他自己不相信而去醫院後，七天在家裡隔離結果出來沒病。醫生聽到很多人打來說「中了」，因為很多人很緊張。有人在家隔離、在家打鼓，自己很開心，因為可以發洩壓力
- * 看到貓狗可以輕鬆，我們要好好努力。要穿越痛苦，找到平靜、力量。互相關愛，沒有不管別人
- * 「在這個時刻」的讚頌「等到天明、等到月圓，春暖花開、兩絲綿綿，再聽你把琴彈」是完全的希望與憧憬，要用無常判斷，要打起精神！！

Q：疫情時，上師為何要看我們的視頻？

A：

- * 上師有說北美的同學，可以拍視頻給上師，因為上師很擔心大家，所以可以拍給上師，看看大家的狀況
- * 拍視頻因為不用想的，想大家的狀況
- * 中國疫情時就可以感受到上師的擔心。上師看到大家，如在北

美，同學很認真用功，互相幫助充滿希望、溫馨、向上的力量

* 原本擔心大家在受什麼苦

* 上師也跟僧團法師說可以拍給上師看。善知識看我們一眼是不一樣的。如先前上師去看仁波切，一掀簾子，仁波切說上師最近修行不一樣

Q：「若事尚可為，云何不歡喜」上師舉釋迦牟尼佛苦行托鉢的公案。上半段開示提到聲聞、緣覺、數不清的修行者在世界奔忙，他們是凡夫起修？還是乘願再來？

A：

* 都是從凡夫起修。密勒日巴即身成佛，有人問他是大菩薩轉世？尊者說他是三惡道轉世

* 華嚴經中提到善財童子一生取辦，他也是從十信滿心，從登地前，一生走完

Q：發菩提心，現在對境如何結合？

A：

* 發菩提心前，有責任要保持內心寧靜，正因為世界痛苦，我一定要發菩提心。不止人世，三惡道更慘烈。佛陀在因地如何幫助一切有情？發菩提心，希求一切遍智。入行論「佛于多劫深思維，見此覺心最饒益，無量眾生依于此，順利能獲最勝樂」

* 上士道前，如何發菩提心？學廣論「此中總攝一切佛語扼要。。。」

* **學習廣論種菩提心，最大成佛的因**

* 師父解釋上士道，眼前種因，有兩個例子，一是**發心四緣**

* 發菩提心不難，第一是佛功德神變，希望自己能如此。種因，未來得緣

- * 我們看到別人好一點都會羨慕，把此本能對到佛菩薩功德，希望自己也能得到，這是四緣發心的運用
- * 持戒波羅蜜的攝彼等義「諸行所依謂菩提心」這是兩重因果的觀察、運用
- * 十二緣起，現在境界是以前業力所感，是什麼特徵、業力？下一剎那不會糊里糊塗走老路，而走還滅
- * 菩提是覺。佛，自覺覺他，發菩提心，自覺覺他。眼前一念，修二重因果，當下一念，種發菩提心的因

Q：禍福相依，疫情是否對人類而言是一種啟示？

A：

- * 針對疫情，上師、證嚴上人鼓勵大家吃素食，停止殺生
- * 觀察人類，為滿口腹之慾，此造業鏈條傷害很多有情。過去台灣人每年吃一億隻雞，現在吃兩億隻。豬雞魚羊，化肥等很恐怖，大家要重視，開始吃素，從一餐、兩餐，一天兩天。可以從早餐吃素（光明齋）開始
- * 推動淨塑也是當海洋反撲時，所有人都受不了，因此上師跟大家說不要用塑膠袋，因為共業嚴重，要走出別業，幫助別人，讓野生動物恢復活力
- * 有個結論「人類是地球最嚴重的病毒」
- * 有的窮人付不起健保，不去看醫生；很多落後國家，公衛系統不好，這些會影響到自己，息息相關
- * 佛於多生多思惟，最大利益要發菩提心而成一切遍智
- * 上師強調，最可以做的是當下保持平靜，不是沒有良心，而是要傳遞時，要平靜，平靜才能有勇氣，才能知道要做什麼
- * 要刻意什麼練習？呼吸。這是奢摩他的數息，保持內心平靜，

注意呼吸、數息，才有力量面對危機

* **種的因，得上師加持，以學習止觀**

* 數息，一呼一吸。在上師其他開示中提到，呼氣較吸氣緩一點、長一點，把注意力放在呼吸上，一呼一吸算一，從一到十，再從十到一，看中間念頭會不會跑掉，對內心寧靜可以保持效果

* 心平靜後，對經歷的磨難要祈求，我一定要痊癒，要恢復，從傷痕中，從境中想我還能做什麼？

* 祈求，透過廣論、佛法學習，我一定要發菩提心

* **我們並不孤單，大修行人，從過去、現在、未來，都為眾生奔忙**

Q：對未學習廣論的有情，要如何幫助他們？對苦難的體悟，之後會忘記，學佛者，可以把苦難的經驗可以存留？

A：

* 師父示現生病，舌頭開刀後，在房間休養沒下樓。師父對此說病苦可以提策修行，而病好後變弱，這是要解決的問題

* **上師說廣論的每一句話都可以做總結**

* 經歷疫情的衝擊，可以就某段做修行總結，要把修行、用功成績，總結對廣論、對師長給的法，信心、理解是否有增長？

* 法師這段時間學習的總結，是入行論「**佛於多劫深思維，見此覺心最饒益，無量眾生依于此，順利能獲最勝樂**」

* 總結的收獲，就某一段、某一句，回到師長功德、教誡，增長信心，以帶到下一生

* 對最殊勝法、具力業門造業，不會怕忘記。等流碰到增上會出現

* 對沒學廣論者？上師其實都是對沒學廣論的人說的。送走十二

個人，在中陰階段，心續不會消亡，此時頌大乘經典，功德無量無邊。肉身沒有感覺，但中陰可以很有感覺

* **保持平靜、仁愛之心，對人笑一笑、談一談，也可以有很大幫助**

* **菩提心，對自他的療癒。如有瀕死經驗者知道心心可以交流**

* 心裡苦苦惱惱，有壓力時，師長、上師講課、開會等，在師長旁邊，隔了一會兒，心裡好過很多，因為聖者會療癒我們的心

* 透過交流可以幫助他人

* 透過練習呼吸而平靜，讀經典療癒自他，遭到疫情，可以讓自己更精彩

* **視頻讓上師看到向上的力量，要想到無限生命，自他的生命是息息相關，不管窮人、國家都是一樣**

* 最後總結「**佛於多劫深思維，見此覺心最饒益，無量眾生依于此，順利能獲最勝樂**」

* 上師開示，不止關心疫情，自己蠻受衝擊。北美很辛苦慘烈，醫生等要幫助他人不能休息，內心的衝擊、創傷，經歷這些在心裡的記憶、創傷可以治療？如何治療？**好好學廣論，好好學把創傷、記憶治療好。為什麼？因為心無自性，不是本來受苦，不是本來不能造善**

* **苦的來源是無明、顛倒。在此之前，不要在廣論班輟學。為何不要輟學？世尊以王子身，可以擁有天下，卻選擇為乞者。對佛陀，外境有如此大的改變，如何得到內心寧靜？我們比不上世尊，其外境變化，從王子給乞者，怎麼得到內心寧靜？法，產生的作用力量。持續學，學方式、方法，遠比外境衝擊，保持內心平靜，**

離苦得樂

- * **堅持學習的原因**：我們學世尊，在外境最大改變中，如何得到內心平靜？「[此中總攝一切佛語扼要](#)。。。」世尊的扼要教授，是最好的學習機會，如果把手鬆開，等同放棄機會
- * 上師勉勵同學把內心為利眾生願成佛作為宗旨。更有力量發菩提心，對自他、對宇宙，此療癒力量很真實
- * 前一陣子，看到有兩個故事。中世紀時的黑死病在英國死掉很多人口，當時流行在南方，沒有傳到北方。當流行到亞姆村時，傳給全村的人。牧師說，不能往北方逃，要幫別人著想，村子大多因此往生。同村人死時，牧師要村子的人，寫好墓碑。牧師也因而死亡，牧師的碑文是「**把內心的愛，繼續傳遞下去**」。有對父母寫的是「見證你們父母的偉大」
- * 心靈力量很感人，有位九十幾歲老奶奶，在這次疫情中，自己決定不要用呼吸器，而要留給年輕人
- * 從此，體會到有人為了他人而捨去自己，自己也得到說不出來的力量
- * 從實例中看菩提心對世界的療癒。佛陀是王子。從腳下灑花到赤腳；從有警衛到獨自在樹林，要戰勝孤獨、恐懼、饑餓等各式折磨。佛陀選擇經歷這些，為了我們這些人
- * **經典提到心和法界相互觀待而立。自己祈求，起心動念對法界的影響，像石頭丟到池塘，再回饋回來，這是業增長廣大，回盪回來**
- * **心碎時，用頌經回向。正確用心，幫助法界**
- * 法師在校租屋時，看到同學流淚，詢問得知同學媽媽在醫院開刀，法師在未告知下為其母親念地藏菩薩本願經。其後與室友互動裡，這位同學會主動幫忙，但之前沒什麼互動。即使沒說做了，

菩提心對法界有療癒的作用。

*** 要保持正念、祈求、聞思佛菩薩教典，為眾生回向，回向善念，對法界、對眾生一定有療癒的力量**

* 這一講有提到上師的心路歷程，上師從關心大陸、新加坡、歐洲、美加、台灣、P 島，上師一直在想能做什麼，累病了有什麼用？所以上師決定不再哭泣，而要和我們一起穿越。聽到上師內心和我們一起穿越，法師是很感動的，因為我們活在同一個地球，能有觀世音菩薩、度母跟你我在一起一起穿越，能不感恩嗎？

*** 上師說我們一定可以重建，我們從平靜而有勇氣與力量**

* 很感恩師父、上師陪伴我們多生多劫。法師進僧團時，被安排做垃圾分類不是很開心，師父說我們已經多生多劫在一起為何為小事斤斤計較？師父問法師是否相信與人越多而已越得？法師承許

* 大家跟師父、上師不是這一生的事，如果沒有過去生，這一生不會憑空碰到

*** 上師、師父來到輪迴世界，已經陪伴我們許久，用菩提心陪我們，所以我們也要用菩提心，才是最好的報恩**

* 上師前兩天跟執事連線，到中午時已是加拿大半夜，法師跟上師啟白，上師同意播放 4/18 的開示，這是上師加持的恩德，希望過 CEO 班群多做回饋，可以呈給上師