

ENLIGHTENED ATTITUDES

Why and How You Can Cultivate Them

為何及如何培養正念

© 宗南(香港)佛學會有限公司2013



The Speaker :

H.E. Trungram Gyaltrul Rinpoche is the founder and spiritual head of **United Trungram Buddhist Fellowship (UTBF)**. As one of the most prominent incarnate lamas of Tibet, Rinpoche is a renowned teacher and lineage holder of many Buddhist teachings and practices. He has also earned a Harvard PhD.

尊貴的 宗南嘉楚寧波車是宗南聯合學佛會的創辦人和精神導師。寧波車作為藏傳佛教中一位具有盛名的傳承持有者，亦是藏傳佛教最優秀的上師之一，他具有多種教證法之傳承，更獲美國哈佛大學頒發博士學位。



Dharma Teaching by
H.E. Trungram Gyaltrul Rinpoche PhD
尊貴的 宗南嘉楚寧波車博士佛學講座

主題：菩提心 & 正念
講者：尊貴的 宗南嘉楚寧波車博士
日期：2012年3月30日（星期五）
語言：英語主講、粵語翻譯
主辦機構：宗南(香港)佛學會
*文章翻譯：佛弟子（請勿翻印文章）

菩提心 - 正念

各位想像一下，如果你的手不幸被箭所傷，你會如何反應？應該平靜下來，把箭取出？或是止血？其實這些都是應該做的。這個時候你不會去分析這支箭的長短，在那個國家製造等等。這些都不重要。重要的是你要把箭取出，醫好這傷才最重要。但要把箭取出是需要勇氣，過程中會經歷痛楚及困難，為了避免承受更大的痛楚，你需要有智慧、知識及經驗，把箭取出。除了勇氣，智慧，你亦必須專注及平靜心情，以務實的態度去處理。

在精神修持的領域裡，務實的態度同樣重要，不可以單憑盲信，不可以活在一個理論化的世界裡。縱使你不斷研究和分析，如果你不修持的話，仍是不會成功的。你如果純粹只有一個盲目的信心，也是不會有成就。所以要有務實的態度和平衡的取向，以冷靜的頭腦及溫暖的心去修持，才能有所成就，這點非常重要。

菩提心或者開悟的發心，說的就是如何能有這種平衡的取向，要有冷靜的頭腦而不是盲目的信心，能夠了解如是因如是果，這不僅是智性上的認知，還要以溫暖的心去實踐。

菩提心是以利他為基礎，不單是為了自己，是為了利益一切有情眾生，把他們從困苦中救拔出來，而去追求最究竟的證悟，這就是菩提發心。菩提或者開悟，