

20181120 如俊法師大課 全廣 II 65, 66 講複習

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/2667-130065>

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/2668-130066>

讚頌：「水晶心花」

<https://www.youtube.com/watch?v=RyVROnR1QVM>

好想你好想你
想念著你啊想念著你
想念著你啊想念著你
想念著你呀
嚮往著你思念著你
嚮往著你啊思念著你
月又圓啦月又缺啦
星星又出來啦
想念卻也不能停想念卻也不能停
我想念你啊我思念你啊
一天天一年年 還是這樣想你啊
你看天上月亮又圓啦月亮又缺啦
我在地上想念你還是想念你
想念著你啊
月亮又圓啦月亮又缺啦
我在地上想念你啊上師快來吧
星星出來啦星星不見啦
我在地上祈求著你上師快來吧
一年又一年絕對不能忘
我在想念你啊上師快來吧
上師快來吧上師快來吧

法師提策

*有一句當年師父講過的話「你這一生可以遇到菩提道次第廣論，不是過去三生兩生累積出家人的資糧而來」。在廣論 P133LL3 「《寶蘊經》亦說：

「三千所有一切有情，皆入大乘，具輪王位，各以燈燭器等大海，炷如須彌，供養佛塔，其福不及出家菩薩，於小燈燭塗以油脂，持供塔前，所得福德百分之一。」意即三千大千世界之中裡所有一切有情，其意為人（而在有情中，人的比例很少，其他眾生，如螞蟻等比人多得不可勝數），這些在家人發菩提心，入大乘門，對佛塔供很大的燈，燈芯像須彌山那麼高；供油，其量如須彌山旁之海，如此的福德，比不上一位出家菩薩，於佛塔供養一個小蠟燭之功德，前者功德不及後者百分之一。

*「由是道理，則無律儀與有律儀，同是有中，具一具二具三之身，修行道時，顯然後後，較於前前，進趣優勝。」此意為在戒律的持守上，沙彌戒、比丘戒、菩薩戒到密宗戒，得以持守一種戒律和持守兩種戒律無法相比，往上亦同

*如果比擬得更具體，意即一位在家人供養如須彌山般的燈燭，比不上出家人供一小燈

*今年有沙彌要受比丘戒，如俊法師在對沙彌提策動機時，提到沙彌戒條，比丘戒 250 條。法師提策沙彌，按照上述的原則，自己拜大禮拜所累積的功德，較之沙彌勝之甚多，因為淨罪集資的力量完全不一樣

*如同在八關齋戒中，清淨供養的資糧，超勝於居士於平常所能累積的資糧

*因此，我們在過去身，累積過十分殊勝的善業，才能值遇菩提道次第廣論

***唱讚頌時，應觀想資糧田，觀想佛菩薩、師長都在我們面前。此外，有關讚頌的修行方法**

-自己面臨的工作環境，如果由於壓力大、焦灼，以致無法聽法時，可以選一兩首自己相應的讚頌，反覆的聽、反覆的唱，因為南瞻部洲的眾生，耳根特別利，這也是古代強調制禮作樂，其因由亦於此。讚頌得到妙音天女的加持，在聽讚頌時，我們對佛菩薩的祈求，更容易進入狀態

-當然不是只需要學習讚頌，舉例而言，學習讚頌，就像是先到某地，再看地圖。先傳遞正量，再學法。

-聽讚頌時挑選自己相應者，為其重點

-今天的讚頌「水晶心花」，上師創作時，曾重覆唱了很多遍。當時讚頌還沒有名字，並開許法師命名。如俊法師聞思泉湧，很快地交出四、五十個命名，如「星月吟」等，並自覺很有水準，也覺得會抽到自己。其後上師公佈命名時，所有法師的命名都落選，而上師所命的名字是大家覺得最好的。如果坐車、坐飛機等場合時，聽讚頌對自己壓力的消除，肯定有幫助。

*廣論開頭皈敬頌

「南無姑如曼殊廓喀耶 (梵語)
敬禮尊重妙音(漢譯)」

*第一偈

「俱胝圓滿妙善所生身，成滿無邊眾生希願語，
如實觀見無餘所知意，於是釋迦尊主稽首禮」

*第二偈

「是無等師最勝子，荷佛一切事業擔，
現化遊戲無量土，禮阿逸多及妙音」

* 65 講，針對第二偈，上師提策很多「**遊戲**」的內涵

***遊戲**，上師強調「**樂在其中**」，就像小朋友玩遊戲，此對他們很重要。即使是小沙彌，玩遊戲對他們也很重要，因為有「樂」

*菩薩化現無量無邊的化身到各方渡化有情，並可以樂在其中，這就是「**現化遊戲無量土**」之意

Q：個人心得分享：在團體裡師兄姐有很多護持，也有很多人像我們的鏡子一般。可以思惟的是，我們看待承擔是緣於成敗，還是重點在調伏自心？雖然理解調伏內心，但事項擺在那裡，有目標必須完成。如果沒有按照目標，沒有方向，不知目標何時會完成？相較世間，公司會有績效等。當用佛法檢視，則不會觀待事項，而是重在調伏自心。

A：

*法師看法有些不同，因為心得分享是老學員，所以可以有不同的思惟角度。

*在事項推展上有所要求，看似與調伏內心相互衝突，但法師在 65 講中，讀到老師所提的重點「都是效率」

*因為世間講效率、強調 KPI，但其仍須在關鍵點上呈現效率。老師在此講中，指出我們在 KPI 上的盲點，意即教誡在「事項和心上」都要講求效率，其也是學法的 CEO 所要學習的

* 65 講手抄第二段、三段中，就此有所闡述。第二段中「**其實我的苦樂並不只是源於正在發生什麼事，而是源於這個事情帶給我什麼啟示、什麼成長。[01'15"]**」其中有一面是我們忽略的，也就是「帶給自己的成長」

*第三段「一旦我們的心，朝著悲心和智慧的成長方向去努力的時候，我們就會覺得其實日子過得還是滿殷實的，因為我收穫許多、我成長許多。看到自己成長許多之後，當然就會有歡喜——雖然不能說像佛菩薩那樣，產

生遊戲無量土這樣一個不可思議的境界，但是至少會在其中發現亮點、發現希望，破冰、破無助、破孤單感、破不知所從、破虛度人生！至少我會在每天每天的這種承擔和修行中看到盲點，看到盲點也是一種發現，然後再去想法突破盲點，又是一種發現。那麼一個發現接著一個發現，大家知道，一個偉大的發明通常都帶給我們無量的喜悅」

*如果懂得善巧累積歡喜心，即使事項挑戰越大，越能應付，因為心積累的力量不一樣

*上師開示僧眾學習五大論，不在乎一開始快慢，但必須**每次總結，發現成長，學到先前沒有學到的部份、多看到一點盲點。每次歡喜總結，才是之後學得下的重點**。進而從現世到無量生的學習，要善於每次都要總結有收穫、成長，增長歡喜心，要有此習慣。如此才能**由樂趣勝樂**，修行才能真的走得久

*法師以自己的學習為例，一開始學習「攝類學」時，其難度過世間所有學習過的理路，所以學習一輪要十多年，挑戰很大

***每次學習都能善巧總結，看到自己的成長和收穫，而有歡喜心**

*以和大力士比腕力為例，即使每比必敗，但每次都多撐了一點點，雖然是微不足道的小累積，久了仍會形成很大的心的力量，此為重要的要領

*偉大行派的寂天菩薩亦提策，很多人因為經過很多失敗，以至連見人都很害怕，其乃因為心受影響，而不是代表事項上的問題，當人受訓練，越來越勇悍，就會對事項有更大的承擔

***平常如何總結，增長歡喜心？「一旦我們的心，朝著悲心和智慧的成長方向去努力的時候，我們就會覺得其實日子過得還是滿殷實的，因為我收穫許多、我成長許多。看到自己成長許多之後，當然就會有歡喜」**佛菩薩救渡眾生，從樂趣勝樂，其因在於凡夫時的練習，即使微不足道，將之擴展，遇到焦灼、壓力，便會有對治的能量

*此即為事項及心力的效率，我們以前沒有效率，因為只在意事項，而忽略心的成長和效率

Q：老師在立宗時，開示「菩薩現化遊戲無量土」，並有文殊、彌勒菩薩的荷負。其實，我們的苦樂不緣自事項，而是在事項上，能給我們什麼啟發、給自心成長。但我們會有的邪宗，如雖然想著退一步海闊天空，但有些境卻用不上。如有些時候很容易調伏，如自己的不喜，瞋恚等。但卻不能聽到前夫的名字為例，為何在同樣的理路上，自己的現行，有的可以四

力對治，有的卻放縱自己，也給自己理路，就是如此。自心的成長，為何有的啟發有用、有的則無？

A：

*自心成長、啟發肯定有用。有時退一步海闊天空，看來有用。但心有時卻打不開。對此，老師提策，我們真正打開時，不會覺得事項像自己想的一樣，其方法在「活在當下」，及「當我們感到無助的時候，如果你沿著無助的思路去想就會越無助；不如想一個辦法如何去解決這個無助，一、二、三.....，次第是什麼；其中重要的一點，就是向佛菩薩祈求；再一個，向知道的人去詢問，找出方式，然後去解決這個無助」，這個方法很重要。

***祈求，是最重要的**，其次才是找知道的人。透過祈求，比較容易找到知道的人

***祈求的重要性**，在皈依的廣論 P116LL6「是故歸依，是於佛教，能入大門。若有歸依，非唯虛言，則是依止最殊勝力。內外障緣不能違害。功德差別，易生難退，倍轉增長」，皈依是進入佛教的大門，皈依投依靠，從黑變白。以前在苦因苦果，翻轉並求助師長，只要真實皈依，就是依止最殊勝力，所有障緣皆不能妨害，有皈依的修行和沒皈依修行，其增長之功德差異很大。皈依投依靠求助佛菩薩，內外障緣去除。臨終皈依，最大善業先感果，不會墮惡趣

***祈求時，最大的難題是**，除了練習外，當日子過得好的時候，不會記得祈求，只有苦時才祈求

***祈求佛菩薩，把心打開，一定做得到**。今天祈求，下午有回應。下午祈求，明天就會有回應

*我們常忘了祈求，如何**增加祈求頻率很重要**

***祈求是個念頭**，想到佛菩薩，自祂求助，要常常現起祈求的念頭

***無助時會現起**，因此，要常常**覺察**到自己的無助和痛苦。如無法覺察，因為無知

*上師、師父讓我們**覺察**、憶念師長。廣論第一頁讚美釋迦牟尼佛「**俱胝圓滿妙善所生身，成滿無邊眾生希願語，如實觀見無餘所知意**」，要覺察自己的痛苦、無助，**要跟圓滿的生命目標對比**。如講自己家小孩，目標很低不如其他人的孩子，自己心裡很不好受一般，因為他選擇一個低的對比標準

***我們不知跟生命中圓滿的目標相比**

*佛陀是「**俱胝圓滿妙善所生身**」，造殊妙善業，我們則是充滿痛苦的有漏之身。比如我們洗完澡香香，其實是因為自己身體髒才會如此

*在南加，法師認識一位企業家，做很多慈善事業，如扶助高棉失學的女孩子，有的受助的女孩子會很開心，因為在救濟學校學習，不用再出賣身體

*當生命要跟最圓滿狀態相比，不會像小朋友只要 4, 50 名就好

*在痛苦無助的覺察中，讓生命往更好方向，才會祈求

*「成滿無邊眾生希願語」，佛陀度化眾生離苦得樂的希願，但我們不是諍論、戲論，對比佛陀的語功德，我們才會想改善

*佛意「如實觀見無餘所知意」，其「一切智智」什麼都知道，我們什麼都不知道。以杯子為喻，順著師長、上師的理路，杯子是無常法，會壞滅，是剎那壞滅，我們看到某面，有看到剎那壞滅？其實，我們什麼都不知道，開始體會無知、無助，因此親近善士、聽聞正法，予以對照，才會求助、祈求。和最殊勝力相應，進而可以找到知道的人

*任何一個瞬間，都可以做什麼？「總結」

*要懂得把生命和更高的目標對照，知道自己無限生命的努力方向

*考大學的時候，有個老師說了個概念。選擇題六十分至少要拿五十五分以上，考試時稍微謹慎點，一定可以做到。法師就如此被說服了也做到了，因為概念轉化了。考預官時，教官說台大錄取率百分之 70 多，聽進此提醒後，果然考上財務官，表示被提醒後，對照、覺察自己身語意的無助。一方面總結，一方面反省，二者並不違反，而是相互配合，如火燒水洗。水洗看到功德，火燒是反省。佛法是心靈的科學，是鍛鍊我們的心。

Q：第 65 講「正視發心，如理聽聞，認真地將所聞的法義校對內心，結束之後再好好地迴向。聽起來好像很制式化、很次第井然的一個聽聞佛法的過程，但是正因為質對了、量對了之後，我們才能夠產生如量的覺受。」要如何質正量對，要如何發心？

A：

*應從「正因為不輕鬆，所以我們才會去尋覓一個簡單的辦法，就是怎麼樣活在當下！當下是什麼？」開始問。當下是關鍵。

*活在當下之意，廣論 P285L7,持戒波羅蜜「第五，此等攝義，諸行所依，謂菩提心」有些新同學可能會因為心理作用，覺得很難

*諸行所依，謂菩提心，修菩薩行，所有依據都是菩提心，為利眾生顛成佛，屬於上士道。如何在道前基礎，就可以跟菩提心發生關連？其為「活在當下」

*菩提是覺，是醒覺。要成佛，佛的特色是自覺、覺他、覺行圓滿

***我的心和菩提心相應，就是先自覺，就是活在當下的內涵**

*以十二緣起的內涵，思惟「當下一念」怎麼修，而修當下一念，要看當下一念怎麼來，其從無明行識而來

*我當下的狀態，心理狀態從境界而來，當下面對心和境都是過去所感，如可以覺察，接下來反應會不同

*如以前起瞋心傷害別人，會有惡報並墮到惡趣，之後到人道，因過去業感，會被別人傷害，再因以前的習氣還在，就會起害人的心。如果**覺察**，就可能改變。如果**不覺察**，就會重覆過去的業和習氣，越演越烈。因此，如果覺察，理解是過去業力所感，就會改變，就是活在當下

*惡業如此，善業也如此。如果覺察，壞的改善，好的增長。沒有覺察則反之

***發心，發「自覺、覺他之心」**，當下自覺，如理聽聞、覺察，把所聞法意校對內心，再回向，把好的增長，壞的去除。亦是活在當下

***運用活在當下，可以活得越來越輕鬆**

*質正量對了，指**親近善士、聽聞正法**，要聽清楚、聽明白，知道怎麼用心，就會知道質量是否正確？

*往下一段「**一旦拿法來數數地校對內心、校對這個方向，我們就會不停地覺醒心中的良善，或者長養心中的善意。一旦我們的善意越來越擴大、越來擴大的時候，我們就會發現：真的有誰對立嗎？真的有很多敵人嗎？真的有很多好像我無法面對的嗎？**」「**一旦心裡開朗、遼闊，實際上發生一點小小的矛盾，我們試著從這矛盾中找到自己的盲點去提升的時候，我們的心就獲得了喜悅。[05'01"]**」其內涵為？

***舉例**：早期鳳山寺法師不多，有一位法師，要跟預科班小朋友住。該住法師和一位狀況不好的小朋友住，費力地帶領該位小朋友。有一年冬天，法師晚上回到寮房，發現小朋友在牀上沒有蓋被。法師怕小朋友著涼，把棉被給小朋友蓋，自己凍了一夜。一早，早課完，發現棉被被揉成一團丟回牀上。法師很生氣，其後，法師再行思考，如果我真的要饒益他，現在為何要生氣。想到後就不生氣了。這是上述理路的依據

***基本功是祈求，然後常常聽聞，進而祈求時，法意會現起**

***上師講智慧的特徵，苦樂不在境界上，在心上**。如果覺得某個人一直針對自己，也可以覺得那個人跟自己一樣只是一時被矇蔽而已

Q：從事師父志業時，如從吉月轉到傳心，有些老幹部沒有過來。自己原本在吉月當副會長，到傳心後，原吉月的同學有些障難，沒有過來。其中，

有人對自己說話非常難聽，遇到這樣的境界，自己很難過。其後自己轉換心念，先在每天上香、頌經幫該位同修祈福。其後彼此碰面時，雖感覺到對方不是良善的情緒，但至斯里蘭卡請法時一同前往，亦順手協助他，並且共同解決問題，慢慢地這位同學便越來越用心，自己也感歡喜，這是一份學習

A：

*世間也有很多這種經驗，如更換工作團隊，也會被指責等。的確，要先看到對方的優點，長養了自己的善意，事項沒變，但心境上就改變了

*上師提到，曾幫助過一位居士，但該位居士對上師破口大罵。上師很認真聽對方說話，覺得其只是在陳述自己的痛苦，越聽越想幫助對方。因為對方只是因為痛苦才會如此作為。上師對於如此狀態，仍未改變其饒益他人的心意。

Q：在每一步、每一步的承擔之中，確實都離不開智慧的觀照——觀照我在幹什麼？我在說什麼？我在想什麼？是不是沿著善業的方向、沿著淨化煩惱的方向？還是沿著**膨脹自我**的方向、沿著以自我為中心的方向？**怎麼避開？**

A：

*容易避開嗎？

*廣論 P172「能生煩惱之因。

所依者，謂煩惱之隨眠，

所緣者，謂順生煩惱境界現前，

猥雜者，謂隨學惡友非善士夫，

言教者，聽聞邪法，

串習者，謂增長煩惱昔串習力，

作意者，謂妄增益愛非愛相，及於無常妄執常等非理作意。」

*煩惱生因有六個

-**所依**：根本煩惱隨眠

-**所緣**：如肚子餓，有人在面前大吃大喝，大吃大喝是所緣

-**惡士夫**：惡知識

-**聽聞邪法**

-**串習邪法**

-**非理作意**。增長不好的部份，不論貪瞋都是

*善法生因也是這六個

- 所依：善根種子、
- 隨眠：順生善法、
- 善士夫：環境好/善友、善知識、
- 聽聞正法、
- 串習正法、
- 如理作意

*目標是避免膨脹自己，自己做到任何功德，都可以看到師長、三寶功德，
才會有順生善友，才能聽聞正法、才能如理作意

*從源頭思惟，都是師長、三寶恩德，才會出生功德，才可以避免自我膨脹。
我們常以為是我做的，其實不然。》要練習思惟，練習很重要

*法師從 20 幾年前開始講法，只要講師父、上師的見解，就不會有什麼問題，
如果沒有練習，就會覺得好像因自己而來

*甚深、廣大二道的傳承到底是怎樣呢？前者就是兩者之中的甚深道，也就是深見的傳承，
是由文殊菩薩傳與龍樹菩薩；後者就是廣行道——廣行派的傳承，由慈氏傳給無著菩薩，
就是彌勒菩薩傳給無著菩薩。這裡邊講了主要是傳承深見、廣行兩種傳承，
仁波切還介紹了一種加持派的傳承，或者說偉大行派的傳承，是文殊菩薩傳給寂天菩薩的，
所以總共有三種傳承。

[01'35"]

*深見是智慧、空正見

*廣行是六度內涵，要跟空性相應

*二者相輔相成。智慧不離慈悲、慈悲不離智慧

*從師長傳承而來。傳承有**長傳承**、**短傳承**。長傳承從佛傳來。短傳承是由佛直接傳給祖師

*宗大師教法重視長傳承

***偉大行派**是短傳承，由文殊菩薩傳給寂天菩薩

*為何宗大師也重視寂天菩薩的傳承？因為**寂天菩薩的最重要著作是「入行論」**，
其乃是開示菩薩行最深教典，把六度行持開示最圓滿、殊勝。稱為偉大行派。
特色是六度行持和廣行一樣圓滿，深見則和空性相應，所以殊勝

*是無等師最勝子，無可匹敵。讚如白蓮，為稀有之意涵。「一般蓮花都給我們一種聖潔的、很出塵的、很清涼、無染的一種感覺，但這個白蓮，它

取稀有的話，就取釋迦佛的發心非常的勇猛和聖潔，為了五濁惡世的我們來這個世界示現成佛」（有其他世界較之我們的五濁惡世好）

*可能正是由於這些難以想像的痛苦，他就縱身躍入這個輪迴的大海，來這個五濁惡世度化我們。》如同我們遇到特別苦難的人，有時特別想幫忙一般

*大王蓮的譬喻，取其「**稀有**」》如果有一種蓮花大如車輪的話，那真是太稀有了！從污泥而長養養分，其為特殊智慧和特殊的慈悲

*經典裡這麼多的譬喻，除了該我們**容易記**，另外可以連想起要**傳達的法意**，也可以從生活境界看到時，生起法意

*如成佛根本因是菩提心，譬喻是種子。另外要有助緣的陽光、空氣、水，是智慧。菩提心是種子、陽光空氣水是智慧。看到時憶起法意

*是無等師最勝子，「**那麼這個「最勝子」是從佛陀的語教所出生的話，就是他的心續，為佛陀的語教浸透，完全是從佛陀的語教中所出生的。**」稻子長出稻，是連續過程，稱為「質流」相同。蘋果、麥等均同

*不同因果是不同續流，屬同一因果是同一續流。法王子從語教出生，和佛陀續流相同，是佛陀教證二法之功德。我們從此，可以得到「**不要小看聽法**」的結論。因為聽聞佛語，就是教證二法的續流，可以改變我們的生命。師父說最圓滿受持的上師。上師對聽法有透徹的認識，就如同法王子一樣》**要重視聽聞軌理、依師軌理**

*當時師父有個發願，只要去鳳山寺，師父生生世世會把你找回來

*師父此生在美國和台灣各待超過 20 年以上，鳳山寺是師父待得最久的地方。上師幾年前到鳳山寺，住在鳳山寺外的新宿舍，隔日上師說非常高興，因為太殊勝、殊妙。

***記得要總結！**