

20190423 如俊法師大課 全廣 II 105, 106 講複習

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/286>

[2-130105](#)

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/286>

[3-130106](#)

讚頌：「讚僧二」

https://youtu.be/DDFSOW4g_z0

鐘鼓齊鳴梵音清淨

香煙裊裊如蓋如雲

端嚴比丘心意專誠

諷誦如來美妙經

出離心 菩提心 緣起空

三主要道菩提成 菩提成

無量密續甚深藏 宛如天上美星辰

坐似明月行似風 佛子比丘律儀淨

行步莊嚴如馬勝 經聲宛如海潮音

每日起在朝陽前 勤作祈禱為有情

日暮深自省內心 一切功德佛道成
眠棲安寧如臥佛 夢境吉祥見本尊
禪思深深明月輝 上師歡喜佛贊成
比丘比丘我禮敬 天花爛漫供養尊
身披如來袈裟幢 三界有情共同尊
啊～六道有情同皈依啊

比丘比丘紹佛種 有你在處正法隆
如來妙法珍心中 住持法脈演無窮
啊～六道有情同皈依啊

比丘比丘紹佛種 有你在處正法隆
如來妙法珍心中
住無窮 演無窮 住無窮

天上天下無如佛
十方世界亦無比
世間所有我盡見
一切無有如佛者

天上天下無如佛～一切無有如佛者
出自 《讚佛偈》

希望·新生第 113 則 「念恩度越絕望谷」

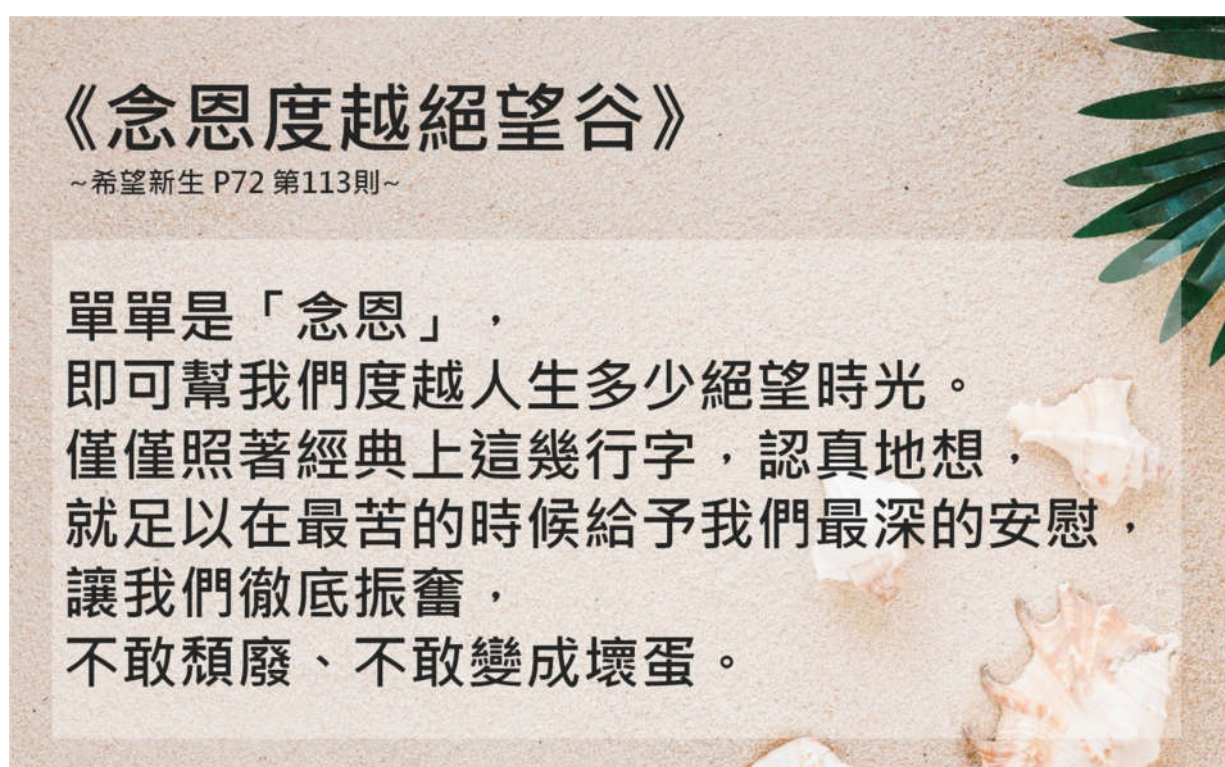
單單是「念恩」，即可幫我們度越人生多少絕望時光

僅僅照著經典上這幾行字，認真地想

就足以在最苦的時候給予我們最深的安慰

讓我們徹底振奮

不敢頹廢、不敢變成壞蛋



廣論 P34LL2

十法經云「於長夜中，馳騁生死尋覓我者，於長夜中為愚癡覆而重睡眠，覺醒我者，我入惡道示善道者，繫縛有獄解釋我者，我於長夜中，病所逼惱為作醫王，我被貪等猛火燒燃，

為作雲雨而為息滅，應如是想。」《華嚴經》說：「善財童子，如是隨念痛哭流涕。諸善知識，是於一切惡趣之中，救護我。令善通達法平等性，開示安穩不安穩道，以普賢行而為教授。指示能往一切智城，所有之道，護送往赴一切智處，正令趣入法界大海，開示三世所知法海，顯示聖眾妙曼陀羅。善知識者，長我一切白淨善法。」應如此文而正隨念。一切句首，悉加「諸善知識是我」之語。於前作意善知識相，口中讀誦此諸語句，意應專一念其義理。於前經中，亦可如是，而加諸語。

* 在此加上「諸善知識是我」，心裡要隨文作觀，這是修念恩的方法之一，有機會慢慢練習，多練了，是可以對善知識念恩的

* 如 廣論 P34LL2 十法經

- 上師、師父是我於長夜中，馳騁生死尋覓我者
- 上師、師父是我於長夜中為愚癡覆而重睡眠，覺醒我者
- 上師、師父是我入惡道示善道者，繫縛有獄解釋我者
- 上師、師父是我於長夜中，病所逼惱為作醫王
- 上師、師父是我我被貪等猛火燒燃，為作雲雨而為息滅

* 以前，這段以前說過。曾經師父、上師很久沒見，見到面後，有一天中午，上師、師父和幾位法師一起用齋。用完午齋後，當時氣氛很融洽。師父說起以前先借住南普陀，後搬到福智精舍。精舍有一個小橋，橋面很窄，和兩個輪胎的距離很接近。師父說，因為北中南，有居士、同學有研討班，因此要從福智精舍去北中南關懷大家。水泥牆很窄，開車只要不小心，輪子會卡在橋上而動彈不得。師父講到這就沒往下講，我們想可能體力不太夠，但等了幾分鐘，師父還是什麼都沒講。此時法師面面相覷，不知如何是好。上師留心法師如何跟師父學習，而在看到這種狀況後，**上師說「師父的意思是否是當想要去台灣各地饒益眾生，可是因為眾生業障過重而進退惟谷？弟子要強猛發願，願我化身蓮花，舉起您的車輪，到各法界饒益眾生。」**師父聽後開懷大笑，並且一直拍大腿，師父說「你講的就是我想講的」

* 上師說當聽師父說法，除了聽出字面上的意思，**也要追尋文字背後隱涵的心意。**

* 很多年前，有很多醫生說以師父的身體狀況，一般要一直躺在牀上。而師父到處北中南關心居士、處理事情。當時師

父肺、胃都有嚴重的問題，仍在台灣、美國奔波，推廣廣論。

因此上師，師父是於長夜中馳騁生死尋覓我者

* 現在越來越感覺到，師父在弘法時碰到的困難。當時自己還很小，但師父已經在幫我做了很多。除了眼睛看得見的，在眼睛看不見的地方，如龍樹菩薩、阿底峽尊者一般，當要推弘正法時，會碰到各種破壞正法者，會遇到各種危險。而要經歷如此困難，大乘教法才能順利弘揚。對這些看不見的地方，上師、師父幫我抵擋了多少磨難。這些，可以從經論了解。因此，「**僅僅照著經典上這幾行字，認真地想，就足以在最苦的時候給予我們最深的安慰，讓我們徹底振奮，不敢頹廢、不敢變成壞蛋**」

104 講，師父的原文「那麼說：好、好、好！那既然要修行啊要多了解、多聞，結果多聞的話呢，說「廣聞不善於修要」，聽了很多道理以後，他又在文字上面去摸索去了，不善巧這個修行，這是一種。還有一個毛病哪，他聽了很多以後啊，他自己不修還這專門管別人閒事。這個事情的的確確很容易，因為我們的眾生的常態。平常我們哪，這個任何一個人，因為無始以來我的習氣在，所以看自己不大容易，看

別人很容易。那麼世間的人來說，他那個標準本來世間的標準，大家都馬馬虎虎。現在你修學佛法了以後，了解那個標準提高了，結果你提得很高那個標準，拿那個標準去照別人的話，那害了！像個照妖鏡一樣，這一看哪！世間所有的人都是妖魔鬼怪，沒有一個像樣的，只有一個人沒看見——自己！就是這樣，這個是非常嚴重的事情！」

* 上師很強調向內觀察的方向，小組討論時，可以把上師理路的層次仔細溫習，如能在理路的層次上深入，對自己向內觀察的深度廣度會加深

Q：「高高峰頂立，深深海底行。」的意涵為何？和前後文如何連結？

A：

* **106 講**，「有一句話說：「高高峰頂立，深深海底行。」我們一旦確立了正確的修行見解，絕對不可以忽略平常的行為，所謂不可以因為善小而不為。比如說舉個簡單的例子，打招呼這一點，就是看到人微笑、打個招呼，這樣是挺好的、挺親切的，但是我們學佛的人會不會忽略這個呢？比如說我們

到了一個新的居住的地方，我們會不會很注意跟鄰居先交個朋友？然後見個面很熱情，甚至有什麼事情請他幫個忙？大家迅速地就開始融洽了。這樣別人也不會擔憂，我們自己可能也在新的地方居住得很順心。還有就是跟父母親說話，盡量和顏悅色，不要跟父母親吵架，用非常柔和的語言和態度對待自己的父母親，其實這也是很基礎的，也是很重要的事情。 [04'19"]」和前後文如何連結？

* 以前上師說師父開示，前後連貫，非常光亮。**如月格西亦如亦讚歎上師**

* **宗因喻**

- **宗：立場、主張**

- **因：成立主張的原因**

- **喻：為讓人理解，宗因有發生，舉譬喻**

* 如月格西說上師的「宗」太明顯，每一句話、每個喻都在**為宗服務**

* 能注意到「高高峰頂立，深深海底行」之前後連貫，對思惟深入有幫助

* 在前一段上師指平常和鄰居打招呼、微笑，對父母親和顏悅色等，是我們基本要先做到的

* 我們的現象是照妖鏡用起來超級無敵厲害，比一般厲害多，因為我們學習的廣論理路深廣，如果一直如此認為自己很厲害，會不會是「我是超勝我第一」，「眾人皆醉我獨醒」，進而判斷別人沒有修行

* 照妖鏡，用高標準看別人，當下以為自己和高標準合而為一，但真正的相狀是自己並沒有跟高標準為一，而是連低標準都沒有，而且自己沒發覺

* 照妖鏡的現行，是用學法標準看別人，進而失落、失望等。當把高標準合而為一，如能好好檢視自己，從這些最基礎的部份做起，如跟鄰居打招呼等開始，檢查其實很多自己沒有做到而須努力。「高高峰頂立，深深海底行」幫我們覺察檢查別人是不對的，而用基礎看自己，理解自己其實並沒做好

* 把上師理路層次讀清楚，思路的準確度等會強化

Q：「所以有的時候我們會特別特別地執著，也希望別人能做到那些。但是對剛開始學習的人來說，還是要一長段的時間熟悉這些重要的原則的。 [05'41"]」

速度上，往內觀察，自己也沒有做得很好。要向內，在現實生活跟不太上，有些困擾。可以向內觀察，可以快速影響他

人？

A：

* 師父曾引新世紀飲食一段話，其間描述一幅漫畫，有一個小孩開的火車往懸崖衝，而路邊有一個路牌叫「進步」。大家重視速度，但忘記方向，越快越危險

* 上師第二本**希望新生之「心之勇士」**，上師在第一本希望新生用了很大心力，上師校稿花了 7 天，心力投入其間。上師校對每一句，希望我們看到每一句，會不會微笑，會不會體會其間意涵

* 上師知道大家很想跟上師討論修行，透過「希望新生」，認真讀，就是直接跟上師討論修行

* 第二本「心之勇士」，從「聯合國世界衛生組織」的報告，憂鬱症是第一大殺手。在物質氾濫、不重視心靈的現代，憂鬱症的威脅越來越明顯

* 學佛、學廣論，有其正面思路、光明理路。心之勇士接近福友，幫助大家接受佛菩薩光明的理路，其間有上師很深的心意

* 特別就 CEO 而言，在公司管理人事，有時開會雖然很單純，但因為有煩惱，因此開會會開很久，繞圈，資源浪費，

人事成本很高

- * 要速度，但方向錯了，成本更高，欲速則不達
- * 如 105, 106 講，先回到自心，心是觀察外在的工具。如沒觀察對，怎麼決策？
- * 心靈提昇，先觀察自己
- * 對周圍人事，如失衡，就如小孩開火車，只重視速度，但忽略方向，佛法可以幫助
- * 如公司有新來的人，很多原則不知，弄不清方向，進不了狀況
- * 要如何淨化內心？有人在很低標準跨不過去。但想想，每個人都在人生、歷程，都有修行跨不過的地方。我自己也跨不過，都是一樣，只是關口不一樣。無法突破，此相狀相同
- * 從不能體諒，到能夠體諒，可以降低人事成本

Q：身為老板，什麼時候才可以拿照妖鏡照員工？先照自己後？很困惑

A：

- * 法師：我也有點困惑，你為何想把照妖鏡拿出來？
- * 讓主管參加營隊，事實如此很聰明。

* 要碰到高度夠高的心靈，「法會中所變心力，暗中獨思難得生起。」在法會中可以得到的改變，是自己獨立修為很難達成的，因為在法會中有很多人心靈升到很高的高度，加上佛菩薩加持的緣故。讓公司主管到營隊，心靈得到啟發，是很好方式。

* 法師上次提到一個「怪力亂神的故事」，是師父最後一次去教師營的故事。

* 師父最後一次帶教師營，2001, 2002 年左右。當時法師跟一些法師在南部，回鳳山寺途中，法師們交流有些居士的訊息，提到「大仁科技大學，有很多非人、看不到的眾生」去到那邊，想得到好處（沒有經典根據）

* 法師被觸動。因為當侍者，七上八下，當時沒當侍者，想到「如法會中所變心力，暗中獨思難得生起。」因此希望希求、回向，自己雖不是侍者，但仍希求可以去營隊學習，回程時拼命祈求，快到鳳山寺時，同車法師接到電話，師父要去大仁科技大學，請法師一併參加

* 法師跟師父去教師營，學到很多。印象最深的是，大仁科技大學有 1000 位學員，1000 位義工，上課地點地上鋪不織布，再擺桌椅。師父到大體育館一起吃飯，此時教育部有

一位高官來巡禮，其很支持師父，看到師父到師父身邊，90度鞠躬、握手，感謝團隊的貢獻，師父同樣回禮。其後，師父坐下來說，他對我是無比尊重和感激，我也是對他無比尊重和感激，但我做這些事，不是為了得到尊重。法，建立的過程中，要把法在心裡先建立起來。那次最後一次跟師父參與教師營

* **建立事業，建立者心靈的高度才是重要的**

* **廣論 P201L6**

「大覺窩弟子吉祥阿蘭若師謂內鄔蘇巴云。智然，後有人問汝弟子眾，**以何為教授中心**，則定答為已發神通或見本尊，然實應說於業因果漸漸決定，於所受戒清淨護持。」

* 此是阿底峽尊者和弟子的對話，如果有人問弟子，修行是什麼為中心？有人說神通，見本尊等。其實是業果見有沒有？對戒律有沒有更清淨護持

* 噶當派祖師，噶當心要，其修行指標 **KPI**，有三 》業果決定，煩惱調伏，律儀清淨

* 跟神通，見本尊等無關

* **師父在教師的示現，就是以依止師長，把教誡放在心裡。》**

業果決定，煩惱調伏，律儀清淨。這是法師在營隊最大的收

穫

- * 把同仁送到營隊學習，讓心靈得到高度的薰陶
- * 師父在校長營，校長問師父**要推觀功念恩**，師父說請你等一下不要這麼急。要先在內心實踐，自己真心感到好處，再幫助別人，效果比較大
- * 活生生的人傳到另一個活生生的心，不是書本
- * 看希望新生，心之勇士，上師心意貫注，好好讀，心和上師接通
- * **上師校對，是上師心力，是有業力的**
- * 師父說有一個修行人進入寺院，看到善男信女所供的蠟燭，其扶正時可以感到點的人的心意，並發了什麼願？
- * **我們用什麼心態對人事物？業力會留下，真實不虛**
- * 在瀕死經驗中，自己的心念會影響其他人，如漣漪一般，別人心念也會影到我們的緒，心念相互作用，複雜且深遠
- * 從己內心省察、校正，與佛菩薩強大力量接，上能對無限生命得到幫助
- * 學習佛法，所有人都會得到好處，不會有衝突
- * 好好學習全廣，可以學到如何觀察內心。上師和盤托出。

Q：105 講 「玄機」的要義。師父講無始習氣在，看自己不太容易。上師在 2' 50" 提到「從師父講的上下文看來，如果一個不會修行的人管別人閒事，如果一個不會修行的人管別人修行，必須用到照妖鏡，為什麼呢？為什麼沒有一個美麗的觀功念恩的鏡子呢？因為我們未曾慣修，那個鏡子還沒有修出來，只有照妖鏡，所以只好用照妖鏡照別人。用這樣的鏡子照了別人之後，別人的生命會變美好嗎？別人會因此變善良嗎？真的能夠幫忙到別人嗎？如果幫不到，會怎樣呢？反而以這樣的習慣傷害了自己對他人的恭敬心，自己也害了。所以從令自他都變美好這樣一個目標和願望來看，這個目標和願望根本沒有達成，浪費了時間、浪費了心力，是不是就成了管別人閒事呢？ [02'05"]」

「所以說師父說：「平常我們，這個任何一個人，因為無始以來我的習氣在，所以看自己不大容易。」無始劫來的習氣，無始劫來多長？多長時間呢？什麼叫習氣？沒有開始，經過長劫無法計算的時間一直到現在，我們泡在一種習慣中，這種習慣是那麼熟練，習慣到自己都沒有發覺就可以做、可以想，習慣到自己不用特別策勵，就輕而易舉地那樣做出來的。哪樣做呢？就是什麼？看自己不大容易，然後奇怪了！「看

別人很容易。」這兩句話大家在心裡可以認可嗎？修行這麼多年了，十年了、二十年了，有的三十年了，會覺得看自己不容易、看別人容易嗎？還是你們覺得看自己也不容易、看別人也不容易？看別人很容易，對不對？比如他有什麼問題，就好像一目了然的樣子，對不對？看兩眼就覺得好像看懂了。然後看自己，看自己會看不懂嗎？會覺得我們看不懂自己嗎？你會覺得你是自己的陌生者嗎？你會覺得你的心是一個陌生的人，好像你跟一個陌生的人同路走了這麼多年一樣？
[04'28"]」

會覺得看自己不容易嗎？其實你認真地去抉擇師父的話，你會覺得是這樣嗎？我說的玄機即在此處，師父說我們的常態就是「愛管別人閒事」，而且很容易就管了，為什麼呢？因為無始劫來就這樣。無始劫來為什麼這樣？大家可以好好地去參究一下。其中有一個理由，我們會認為我們生命的痛苦都是別人和環境造成的，會一直看著別人，希望別人能夠改正，從境那方面調整，我們的心、我們的生命可能就快樂了。我們沒有意識到心有明而覺知的力量，心的本性是光明的，如果能夠在心上明了無自性，去除心中的苦因，就能夠徹底地解決生命的痛苦。我們就是因為迷惑此點，長劫串習自性

執，不曾明了自心啊！ [05'53"]」

A：

* 5' 53" 「會覺得看自己不容易嗎？其實你認真地去抉擇師父的話，你會覺得是這樣嗎？我說的**玄機即在此處**」「為什麼管別人很容易呢？因為「我們眾生的常態。」這句話有一個很深的、很深的玄機」

*** 有兩重玄機**

1. 我們還沒像師父發現眾生看他人容易，看自己不容易
2. 第二，聽上師、師父講，真的覺得看自己不容易，看別人容易，真如此覺得？

* 自己應很熟悉自己，怎會不了解自己？禪宗「同行二人」。比較深入看自己，才知道有一個自己不是很認識一起在活，**我從來不認識**

* 玄機，要祖師才能看透

* 我們慢慢趨入，從向外看，改成向內覺察的習慣

* 上師解釋的事情

* 5' 53" 「師父說我們的常態就是「愛管別人閒事」，而且很容易就管了，為什麼呢？因為無始劫來就這樣。無始劫來為什麼這樣？大家可以好好地去參究一下。其中有一個理由，

我們會認為我們生命的痛苦都是別人和環境造成的，會一直看著別人，」

* 從小到大，問題發生，會不會覺得問題在別人身上？

* 但騎腳踏車跌了，沒人可以怪，會更痛苦，感覺更難過。

無始習氣如此，把事情歸於外境

* 為何如此？為何看別人，要別人改？我們的心會快樂？

* 為何無始心往外看？「**長劫串習自性執**」

* **自性執**，以為一切法有自性。有自性會覺得境界是從它方而有，有實質特徵存在

* 用業果，道次第譬喻。一杯心，天人看是甘露，餓鬼看是濃血。人看到水

* 凡夫看到水，以為杯子裡本來就是水，此是錯誤認識。因和我的業力有關。如果是天人的，看到是甘露

* 天人看到是甘露，以為本質就是如此，和我的心，業力無關，此是錯誤

* 境界顯現，從他方，與我無關，所以往外看

* 舉例：帶預科班小朋友。幫居士上課比較忙，寮房法師說小朋友舉止不好，讓法師壓力很大。無形覺得小朋友是其壓力來源。法師有次講法很晚，回到寺院，小朋友還沒睡覺。

法師問小朋友” 教務法師有沒有講？小朋友說他說背書課
「我大喊干擾別人」。法師覺得明天又會教務法師唸，覺得
他很麻煩，是我痛苦之源。但突然，有師父加持，發覺「我
現在在觀過念怨，是否該觀功念恩？」在洗手時祈求，法師
發現小朋友有功德，因為小朋友看到法師講法很晚，幫法師
把供水收起來。想到如此，感受變得完全不同

* 公案意思：一杯水，天人、餓鬼看到的不同，是心裡業力，
如調整會變成甘靈

* 無始的自性執，認為境界自方存在，讓我們心往外看，老
想改外境，這是無明很大的特徵。

* 心有明而覺之。心是光明，可以和煩惱分開

* 佛法，心本性光明，不是煩惱

* 一切眾生都可以和煩惱分開，此為明

* 覺之：心會認識境界，執取境界

* 心是光明，可明了無自性，可以解決痛苦

* 我們長劫串習自性執，無自性和自性執針鋒相對，此和自
己業力息息相關。證悟無自性，才能解決生命的痛苦

* 學法，要越強的心在裡頭。佛要解決我們生命痛苦、輪迴
的痛苦

- * 要了解無自性才能斷除輪迴，要做深廣學習，才能了解無自性，要一生生了解，體驗無自性，對輪迴，才能對治
- * 即使很忙，要發長遠的心，透過皈依三寶，將來做深細學習，幫助自他斷除輪迴苦因
- * 這條路很難遇到，這一條路，可以解除無限生命的痛苦，要有福德，智慧資糧跟隨師長，把法學到
- * 心態只像上教堂，每周淨化，目的動機不只如此
- * **要為無限生命負責任，要發願**
- * 無自性道理，廣論後 300 頁，毗鉢舍那的部份都在討論，是無自性的道理。前半好好學，後半再學
- * 因為可以解決死生痛苦，上師很想跟大家講毗鉢舍那。累積資糧、發願。上師希望全廣越講越快，會有空檔可以講毗鉢舍那、講空性
- * 遇到佛法不容易。要發願完整的學，累積資糧。境界不是從他方而有。要改變自己的心和業力

法師提醒：

- * 可以邀請媒體界朋友參加 CEO、企業營
- * 卓青營，35 歲以下年青人學習，目前要吸引年青人並不

容易，報名人數和預期人數有很大差距，可以幫忙宣導。

* 慈心，福智佛教、文教舉辦的企業營、教師營隊等，已經
可以算學習時數