

20190618 如俊法師大課 全廣 II 123 - 125 講

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/3011-130123>

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/3012-130124>

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/3013-130125>

讚頌：「曾記否」

<https://www.youtube.com/watch?v=qW6z3iT03eQ>

曾記否 那一顆心 從遠古走來

帶著他的慈悲 穿越到現代

曾記否 那一顆心 溫熱著你 溫熱著我

曾記否 那個聲音 呼喚著你 呼喚著我

曾記否 那一雙眼 洞悉著你 也洞悉著我

曾記否 多少春秋 他帶著我們走

無論苦樂 無論圓缺 風裡雨裡 他走在前頭

曾記否 他的淚 震撼著你 震撼著我

曾記否 他的笑 燦爛著你 燦爛著我

法師前行開示

* 2000 年，法師第一次去上師處學習回來，那回有很深的印象。因為學習完，師父對法師的反應並不滿意，就讓法師下了侍者，分配法師去大寮。法師在接受上師教導後，一直很想見師父。以前當侍者時，可以隨時見師父，然而在大寮不是隨時可見，所以法師找各種機會去看師父。照規矩不可以如此，一開始師父稍微容認法師的行為，會讓

法師待一下再請法師離開。其後，師父教誡法師，沒讓法師進去。前後約有十天左右的時間。當時，法師上午被趕，下午去又被趕，結果第二天又去，接連十天被趕。其後，師父找執事法師開會，法師一起參加。開完會後下樓，法師發現鉛筆盒留在樓上，就很有理由又跑上去。當時師父在辦公室，師父沒再趕法師，讓法師進去。進去後，師父桌上擺了內地的口服液，叫法師喝掉，法師就立即一飲而盡。師父在旁邊一直笑，說這是上師加持。

* 後來法師又繼續當侍者時，曾跟師父回憶第一次從上師處學習回來，被師父分配到大寮學習的過往。法師提到當時一直被趕，後來還喝到上師的加持物，法師問師父是否記得？**師父說，那十天是認識你以來，你進步最快的十天。**

* 當時在大寮，法師沒當侍者。師父後來又找執事法師開會，提到想再找一位侍者，每位法師聽到都想推薦自己。師父要法師們再觀察看誰可以當？法師怎麼想，還是想推薦自己，所以找時機祈求，下午就跑去找師父想再推薦自己。上樓時碰到另一位執事法師，兩人「心照不宣」，應該都想推薦自己。法師進去找師父，提到想再當侍者，師父希望法師把機會讓給別人，法師心一沈，下樓後，法師再進一步思惟，「師父要我把機會讓給別人」，那我就該很認真地想有沒有合適的人選，因為當侍者不是照顧師父，而是師父照顧我們。因此，法師下決心要找一個合適的人選。

* 其後，法師想到一位法師，其也曾當過侍者，那位法師也一樣在大寮，但不像法師一般樂觀，心裡悶悶不樂，每

天在大寮燒火。觀察到這樣的狀況，法師想該法師應是不適應第一次下侍者，不像自己已有很多經驗。法師想師父應該會想提昇該法師，但也想知道其對師父的信心，所以找了該法師談談。該法師一開始不想多講，法師講了很多師父的功德，同時把上師（大師兄）送的大白傘蓋佛母的項鍊，借給該法師。隔了幾天，晚課唱頌時，該法師急著找法師出去，在寮房中，該法師很激動，問法師項鍊是不是大師兄某某給的。法師回說是的。該法師很激動說了「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，沈溺有海，拔濟我者，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。。。。」

* 同時說這項鍊的加持力很大，更提到「**我很確認現在師父為我做任何事，都在利益我**」。。。。隔天就宣佈該法師為侍者，再過約半年，師父就送該法師去上師處學習

* 其後，師父需要一位秘書記錄師父的開示等，師父問法師答不答應。法師猶豫了，因為法師當師父侍者八年，一直被教誡像鸚鵡一樣，只懂文字，所以如果當秘書，不是標準地在弄文字？這樣想，是自己的業障，後來在掃地時，想到自己本來就只會文字，而沒有修行，現在師父讓我用一點專長，讓我當秘書，是給我機會，師父真的對我太好了，也確信另一法師說的「**師父對我做的，都是對我最好的**」隔天開始，就當師父的秘書。2003年228重新當侍者，1015去上師處做第二次學習。想到之前十天去師父那裡被趕，師父說法師進步了；之後全心全意幫師父找侍者，

也得到好處；2003年再當侍者，之前則當秘書。去上師處回來後被師父叫去，師父桌上有兩串水銀念珠，師父說是「他」要給你的，法師當時動作很特別，眼睛瞪得很大，手馬上抓起來掛在手上。此時，第二位法師進來，師父也說了同樣的話，但該位法師先下跪頂禮。看到這景象，法師自我反省。之後師父說，我知道你很想去那邊學習，我會幫你。這就是「**那一雙眼洞悉著你，也洞悉著我**」上師說師父看我們就像「**如觀掌中菴摩勒果**」

* 師父在圓寂前去見上師，交待所有的事，自己沒有發覺師父就要示寂。師父交待完，說輕鬆很多。第二天晚上，師父說牀不太舒服，旁邊有一個手搖病人用的牀，師父讓兩位侍者移師父到另一張牀，但師父還是不舒服，師父要法師調整一下。法師小心翼翼調整墊被及其他部份，當時不論師父睡或醒，法師都不敢睡。調整好了之後，師父說「你既然來了，怎麼不出來？」法師看到上師從後面屏風走出來，先前上師不敢打擾師父。之後，師父開心跟上師談了很多，包含「這群人不能散」等。半年後，上師跟法師說，你像孝子一樣侍候我的上師，我一定會給你最好的學習，這時才發覺師父是這樣幫我的

心之勇士 169 則「柔和魅力」

室內柔和的顏色，舒緩著人們的情緒；柔和的臉色，會給他人心靈一個舒適空間

柔和的魅力

~希望新生2 心之勇士 P91 第169則~

室內柔和的顏色，舒緩著人們的情緒；柔和的臉色，會給他人心靈一個舒適空間。

- * 有一個城市以緊張著名，那裡的機場候機室，所有的顏色都不是協調的，讓人覺得不是很舒服。所以，室內柔和的顏色，可以舒緩著人們的情緒
- * 柔和的臉色，會給他人心靈一個舒適空間。心經中六根「眼耳鼻舌身意」對六塵「色聲香味觸法」。佛陀說。前五根「眼耳鼻舌身」對五塵「色聲香味觸」，對心影響較大。而「意」對「法」影響力較小。如想專心學習，也就是意對法時，如五根對五塵，有風吹草動，心立即會受影響。這是心的特徵。
- * 很多菩薩「含笑先言」，原理也在此
- * 「柔和的臉色，會給他人心靈一個舒適空間」容易攝受眾生
- * 上師在 P 島見護持義工時，提到希望新生、心之勇士，上師把修行訣竅以及如何見縫插針，以提昇心靈、提起正念都放在這兩本書。

* 上師說寫「心之勇士」有一個願望。希望快要憂鬱者，不用再憂鬱；如果有很嚴重的憂鬱者，可以治好自己的憂鬱症。

* 上師有很強的願力，要改善眾生的憂鬱，因此需要正面作意及光明思路

* 廣論學員，一天應至少各讀一則希望新生和心之勇士，領納上師的加持，讀久了會很不一樣，從年初到今天剛好是 169 則

全廣 II 123 - 125 講

Q：同學心得 《上師說師父為你所做都是在利益你。包含淨罪集資、供佛、供水等。佛要你做的，也是要利益你。佛不貪我們這些，但透過儀軌，讓我們養成習慣，要恭敬、專注。但供養時，沒有供養好像是最大的供養？是這樣？

A：

* 沒有供養好像是最大的供養？要怎麼理解？

* 不覺得自己在供養，但要盡心盡力地做，同時沒有耽著，這才是

* 當初園區要建設時有很多困難，從沒土地到之後跟台糖租土地。當要動土前，又來一個消息，有人在旁邊要跟台糖租地，他們要挖一個洞放廢棄物。大家問師父如果真不行，要怎麼辦？師父說要盡力想辦法，但如果不行，就放棄。能做就盡力，但不耽著，每一步都盡心盡力。

* 「射藝中之禪」提到，練習射箭要練到不是我在放箭，不是不用心，而是每一步都很認真

全廣 121

師父新版廣論

* 師父原文「換句話說，你先對這件事情不了解，現在你了解了。那我們現在「相應」也是一樣，先文字了解，後來文字的義理了解，後來義理當中的內容了解，要層層深入。我們通常容易犯的這個毛病，才學得一點皮毛，那自己以為：啊！行了。所以真正要想學這個的話，藏地的祖師們也好、印度的祖師們也好、漢地的祖師們也好，沒有一個例外，告訴我們：最重要的濃縮起來兩句話——淨罪、集資。就是我們的障礙，這個如果沒有除，不可能學得進去；資糧不夠，不可能學得進去！因此現在在這個地方大家有一點要注意：平常我們總覺得好像我是來學的，應該坐在這裡你來教我的。我有這個資糧嗎？所以你們仔細去看看自然是了解，不要以為在這地方好像來做點常住的事情，或者我不願意做不相應的事情。實際上我們有幾個分別：不應該做的是不要做；應該做、自己不了解的這種事情，常常自己不清楚，我們要了解這就是我們最好的集聚資糧，資糧不夠你要想修學佛法是絕無可能，絕無可能！這個不是一個語言上面，我只能簡單地說，當你們慢慢地去深入的時候，你們自然會感覺得很不一樣的內涵。 [02'

10"]」

* 「所以真正要想學這個的話，藏地的祖師們也好、印度的祖師們也好、漢地的祖師們也好，沒有一個例外，告訴我們：最重要的濃縮起來兩句話——淨罪、集資。」

* 123 講，上師在 4'58" 提到「所以我會覺得這是一個非常大的希望，就是我們知道了集資、淨障可以穿越困難，而且我們有能力集資、淨障。如果我們能對師父講的這句話，說：「最重要的濃縮起來.....」就像一個口訣一樣，集資、淨障，然後就一切都能解決。這精髓喔！精髓喔！」

* **要能聽懂師父說淨罪集資有一個前提，要懂得用業果思惟觀察，才能知道其重要性**

* 如何用業果？為何要淨罪集資？因為資糧不夠、罪障未除。

* **資糧不夠、罪障未除的相狀為何？**

* 一個譬喻，有人還沒吃素，但即使吃葷，卻用很殘忍的方法。有一道菜叫「豆腐燉泥鰍」用加熱，讓泥鰍鑽到豆腐中，最後都死在豆腐裡。

* **資糧不夠、罪障未除的相狀就像豆腐燉泥鰍。**

* 對泥鰍來講，能怎麼辦？只能進豆腐，沒別的選擇。但用業果來看，過去業感果，只能碰到滾水，只能鑽到豆腐中。。。但現在眼前境界和心都是過去感得，要脫離困境，必須要提昇業力，讓環境可以改善，不會遇到滾水，或者有人關火，或者有人把它撈出來

* 淨罪集資，提昇業力，有個要領。123, 124 講，上師提

到供養觀世音菩薩、供水等，供養對象是「在供養的時候你要專注，比如說你要對皈依境認真地供，養成習慣就是天天供。」皈依境指：皈依依靠的對象，三寶

* 用業果來看，企業界人士可能會很害怕，善感樂，惡感苦，自己可能造了很多惡業，那是否不要學習？

* 真正業果不止如此，其內涵有二。一是如是因如是果

* 更重要的是「**具力業門**」，指特別的對境、對象

* 一般種瓜得瓜，但對特殊境，種一粒芝麻，會得一座須彌山。父母三寶是很強的具力業門，一點善惡，果報很大

* 用世間來看，造業對不同對象，結果亦不同。如打小孩跟打董事長，對象不同，結果不同

* 具力業果果報很大，整本廣論的核心，是如何善巧運用具力業門，改善自他的命運。這比如是因如是果更重要

* 資糧不足，如豆腐燉泥鰍。對境界不好，在 123 講中，上師提醒「我們用了很長的篇幅去評論環境的過失，用了大量心靈裡的自我抨擊的聲音去打擊自己，但是這些東西對我們「**學不下去**」這件事到底有沒有幫助呢？」

* 解決之道，要運用具力業門的力量，祈求、供養、懺悔。

* 要聽懂師父「**藏地的祖師們也好、印度的祖師們也好、漢地的祖師們也好，沒有一個例外，告訴我們：最重要的濃縮起來兩句話——淨罪、集資。**」用業果見才能聽懂。聽懂後，供養會不會有不同感覺？

* 師父在慈心農場灑淨時，應沒有人想到今天會發展到這

樣的局面。另外，北美道場還沒成立前，上師要在某地找一個地方帶領大家。一天，在溫哥華一個森林中，上師帶法師們去散步，那裡有一個湧泉，在其周圍，上師要法師念心經，從源頭放摩尼丸，並且發願「這泉水流經之處，其有情見聞念觸，都可得大師教法攝受」一個聖者示現的小事，未來會成就什麼？不是我們可以想像的

124 講

* 3'44" 「供完之後再供燈，然後再供香。供完之後你一定不會馬上就走，還會在旁邊注視著佛菩薩。然後你可以對佛菩薩祈求，比如祈求今天我做什麼希望上師三寶加持我，讓我所做的一切都能成為正法的資糧，不要用不如法的方式去成辦這些事情，也不要以現世的利益去做這些事情；希望我能夠發起菩提心的隨順啊、希求空性啊！」

* 祈求內涵的特點。師父說淨罪集資很重要，要用業果來看。

* 另一個提醒，在手抄 13 冊 102 卷 A

* 師父說淨罪集資有一個特徵，值遇大師教法，是修行的**關鍵**。我們過去不知造了多少和圓滿教法的順、違緣

* 師父講了一個公案，有人相應學習，但後來離開，其在別的地方曾相應別的教法，是岔開後遇到師父。甚者，其全家反對其出家、父親生重病，常請假，最後一次請假時，師父知道留不住了

* 我們不知過去生的順、違緣，因此**真正淨罪集資是要對**

圓滿教法、修行核心造順緣、避違緣，並和正法相應，才是真正淨罪集資

* 121 講提到有一位廣論班同學很想學，但家裡一直有違緣，如婆婆、孩子，孫子等問題，每個理由都可能學不下去，但因有同學幫忙才能繼續學習，是其福報，跟圓滿教法相應的福報

* 反之，有人積了和圓滿教法不相應的業，如有位同學很有錢，有錢時喜歡去賭場。之後學習，去賭場很煎熬，因怕碰學員。相應學習後，沒那麼多錢，心裡反省現在沒能多供養。因當時的福報，圓滿教法不相應，而賭掉。

* 增長順緣，拿掉違緣，上師希望我們累積資糧和正法相應

*** 淨罪集資也包含對傳承師長增長相應的順緣，拿掉不信的違緣**

Q：「宗大師說：「睡前如果不唸《三十五佛懺》，我無法安心入睡！」想要效學，睡前念三十五佛懺，當時心力比較累，是否觀想文不用念，從四皈依開始可以嗎？

A：

* 睡前念，不是到睡才念

* 業增長廣大。在睡前，如白天，精神好，念三十五佛懺，兩分鐘就可以了

Q：四皈依大禮拜，有六次四皈依。是否能一念兩用？可

以單獨加到四皈依？

A：

* 可以

* 三十五佛懺儀軌熟了，拜下去，起來念四皈依（皈依上師、皈依佛、皈依法、皈依僧）

* 十萬大禮拜，十萬四皈依也念完了

Q：供水，家裡三個杯子，和七個碗，是否都可以。收杯子，是否回家就可以？還是晚上前？供生水、熟水？供水觀想？出國時，帶水杯、水壺供水

A：

* 七碗、三碗不是漢藏差別，是儀軌，七碗的倍數

* 沒有七碗，有供比沒供好

* 不要供生水，供自己能喝的。供涼水，不是熱的

* 水有七種功德，包含甘甜清涼等

* 供水用涼水，天黑前要收。回去儘量早收，不要拖隔夜

* 上師要盧學長每天供水，學長用迷你小杯

* 可以養成習慣，用小壺、小杯

* 不要空碗朝上，其為貧窮緣起

* 同學供養師父杯子，裡頭會放一點東西

* 杯子擦乾淨，可用薰香

* 杯斜斜，第一杯倒一點，再拿第二杯，擺二到七杯，裡頭都有一點水

* 上師從左到右供

- * 杯間一粒米（青稞）的距離
- * 水不要太高（傲慢）、太低，離一粒青稞的距離
- * 上師供時常戴口罩
- * 不止清水，也可以供紅花水（真的紅花，非染色），顏色氣色都很好
- * 對皈依境，整個資糧田進行觀想（唐卡內涵），或觀想供養相應佛菩薩、師長
- * 觀想一開始不清楚還好，因佛陀當下看見，所以供養很認真比較重要

Q：「學不下去」但不甘心。從具力業門等雖有解釋。但學不下去，另外有關觀功念恩，是否把我們箍住？讓自己起煩惱。會不會是假慈悲？

A：

- * 觀功念恩，不是「箍」，應該不會
- * **觀功念恩的特徵，是調整我們內心狀況**
- * 為何觀功念恩？對自己有好處
- * 同一個過失，發生他人比較嚴重，發生自己比較輕。功德則反之。
- * 我們的心不準確，有偏差，偏差處理事情比較好嗎？
- * **佛法要我們內向調伏，放棄現世利益。放棄現世利益，心的自由度可以比別人大**
- * 如「我朋友都欺負我，說你不是學佛嗎」，下次碰到同樣狀況，可以說我不計較，這 5%我可以不要，我捐給寺

院，你捐給多少

* **觀功念恩可以把心變得更靈活**，可以慢慢練。順序是從對你有功、恩者，如父母等先練；再對有挑戰者；最後，如**入行論云「敵我共成忍，故此安忍果，首當奉獻彼，因敵是忍緣。」**碰到怨敵，仍會修忍辱，修成了，會感恩怨敵

* 心可以自由到供養傷害自己的怨家，把心的自由度想清楚

* 有一位同學，是成功企業家，買很多車子，要配什麼衣服

* 最激動是開超跑時，絕不能被人超車。沒學習前，如此，有自由度嗎？

* 被超車時，其後反應都是 SOP

* 有一個女 CEO，嫁給外國人，其婆婆不好相處。學習到觀功念恩後，心的自由度很高。其去 P 島學習兩星期，回來後婆婆不高興，說這女人哪裡來的？我怎麼不認識。這位女同學衝去抱婆婆說我不是去玩，我是去學習。你把兒子教得真好，我們全家都在享福，我們真的太感恩你了。婆婆說你 WIN

* 循序漸進，資糧夠了更容易處理事情

* 自由度沒了，如豆腐燉泥鰍。自由度提昇了，可能境界好轉，可能心力改變了

Q：撒供水，是自受用還是布施給眾生？

A：

* 可以自受用，也可以布施眾生。可以澆水、澆花，但不可以倒到不乾淨之處，因為是加持物

法師收攝

* 師父解釋相應從**皈敬頌**「**今勤瑜伽多寡聞，廣聞不善於修要**」

* **瑜伽是相應是意**，「那我們現在「相應」也是一樣，先文字了解，後來文字的義理了解，後來義理當中的內容了解，要層層深入」**有體會、有法喜，要層層深入。**

* 我們「通常容易犯的這個毛病，才學得一點皮毛，那自己以為：啊！行了」所以才會提「所以真正要想學這個的話，藏地的祖師們也好、印度的祖師們也好、漢地的祖師們也好，沒有一個例外，告訴我們：最重要的濃縮起來兩句話——淨罪、集資。」

* **就是我們的障礙，這個如果沒有除，不可能學得進去；資糧不夠，不可能學得進去！**

* **要有業果見，要對準圓滿教法和圓滿師長**

* 123 講中，「比如說我們誦《般若經》，看起來天天誦、到時間就誦，好像參加法會挺歡喜，可是不知道淨化多少看不見的業障。」

* 大乘經典功德無量無邊，尤其是般若經

* 提升營中上師提到親人往生，覺得歉咎，因為想到親人的好處，覺得對不起他。不要自責，可以為其頌經，因可

以利益往者

* 想往生親人，為他念心經並回向給他。地藏經提到，頌經功德，頌經者有 7 分之 6, 往生者有 7 分之 1

* **頌般若經包含現世及未來利益，是淨罪集資的效果**

* 在某國和上師一起學習，簽證一個月，延簽一次，也是一個月。到期後想延簽，有當地居士幫忙辦簽證。但不行，法師可能需要離開。法師拜三十五佛懺，再去延簽，並請上師加持。簽證官問為何要延，法師說正在辦另一種延簽。簽證官原說不准，但還是給法師延簽

* 等另一個新簽證，但仍下不來，法師再拜三十五懺，新簽證竟又下來

* **要淨罪集資，沒辦法時依靠具力業門**

* **現法受**，廣論 P139 **四善**，本地分說此復有八，

「若由增上顧戀意樂，顧戀**其身**，**財物**諸有，造作不善，於現法受。若由增上不顧意樂，不顧彼等，作諸善法。

如是若於**諸有情**所，增上損惱**增上慈悲**。

又於**三寶**尊重等所，增上憎害，及於此所，**增上淨信**，**勝解意樂**。

又於**父母**諸尊重等恩造之所，由增上品，酷暴背恩，所有意樂，所作不善，於現法受。若由**增上報恩意樂**所作善法，於現法受。」

* **增長對三寶、傳法師長的信心**

* 經常造作，業力比較強。如拜佛，比較少拜和比較常拜者，後者功德較大，因**串習力**

* 只要願意，自己都有能力這樣做