

## 20190903 如俊法師大課 全廣 II 第 145, 146 講

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/3143-130145>

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/3144-130146>

**讚頌：「覓幽蘭」**

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

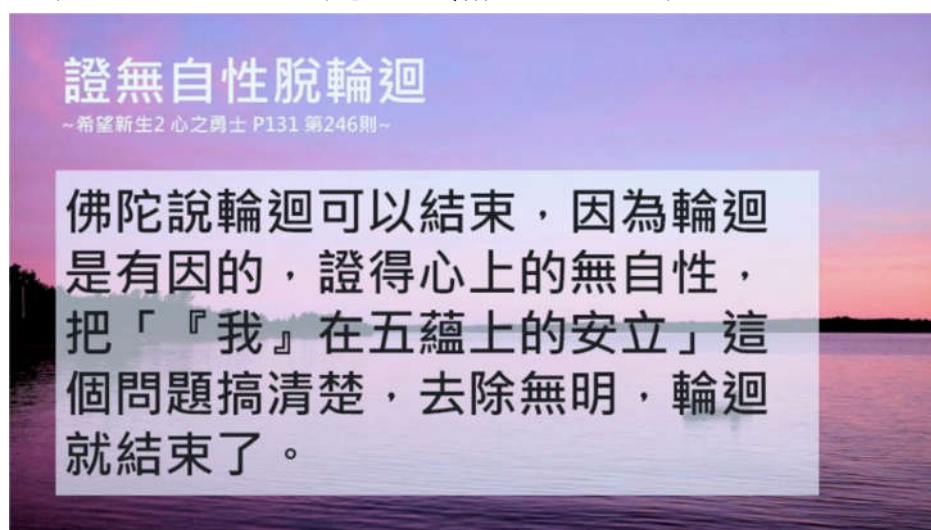
靜靜的你開放在幽谷  
空中飄逸著清香  
乘著涼風 乘著白雲  
不知不覺地流布人間  
芬芳的你搖曳在風中  
在綠茵的草原綻放  
明月流光 青山陪伴  
在謐靜的夜裡微笑  
在滿天的星光中尋覓  
在徹夜的夢境中呼喚  
穿過山林的幽徑  
度過冰清的小溪  
尋覓你 曠谷的幽蘭  
在滿天的芬芳中尋覓  
在徹夜的夢境中呼喚  
穿過山林的幽徑  
度過冰清的小溪

尋覓你 曠谷的幽蘭

尋覓你 曠谷的幽蘭

## 法師前行提策

### 心之勇士第 246 則「證無自性脫輪迴」



佛陀說輪迴可以結束，因為輪迴是有因的，證得心上的無自性，把「『我』在五蘊上的安立」這個問題搞清楚，去除無明，輪迴就結束了！

\* 輪迴為何在無限生命的六道中可以結束？因為輪迴有原因。即有因，如果把形成的原因改變，結果可改變；進而如果滅除因，輪迴即可滅除

\* 輪迴的因，源自自性執。一切法最究竟的本質是無自性，但因有自性執，其相狀是如看眼前的書、桌、椅，覺得其是從那方存在、成立，而非觀待因緣而起，執著有自性。因為心有自性執，覺得一切法有自性，當緣到自己時，也覺得自己有自性。

\* 執著自己有自性，形成輪迴。如果證得我是沒自性，心無自性，把輪迴的因斷除，把我「『我』在五蘊上的安立」這個問題搞清楚，

去除無明，輪迴就結束了！

\* 五蘊指「色受想行識」，亦即「身心」

\* 在五蘊上安立一個我，本來緣起上的我是存在的，亦即我的身心，你的身心有你的「我」，在緣起上是存在的，有差別

\* 但執著五蘊上的我是有自性，非觀待因緣是錯的

\* 我們感受一下自我凡夫的感受，會覺得有一個我一直在那裡，這是錯誤的感受，是輪迴的因。不是我不存在，而是「有自性的我不存在」和「我不存在」是兩件事

\* 用例子體會，如種樹，種子放進去，有陽光空氣水，加上澆水、施肥，靠上述樹才會長大，這應是大家承許的。如果樹會說話，自己說是我長大的，不是你澆水，對此，會不會覺得樹瘋了？奇怪了，有陽光空氣水，但樹覺得是我自己長大的，並不觀待外在陽光空氣水等助緣

\* 感受上的我不觀待緣起，是錯誤的。龍樹菩薩在大智度論提到一個喻，竹林中風吹過竹子，竹子摩擦發出聲音，竹子覺得是自己發聲音，不是風吹，會不會覺得腦筋有問題？但其實我們人講話，也是因緣聚合，但我們會覺得自己在講話

\* 證空性，會理解此錯覺。而此錯覺從廣論最前面，到最後 300 頁毗鉢舍那，上師很想跟大家研討毗鉢舍那、空性，大家要在內心有希求心

\* 上師講全廣 II 是百千萬劫難遭遇的，而對空性、毗鉢舍那有希求，即使此生沒證空性，但也種下空性種子

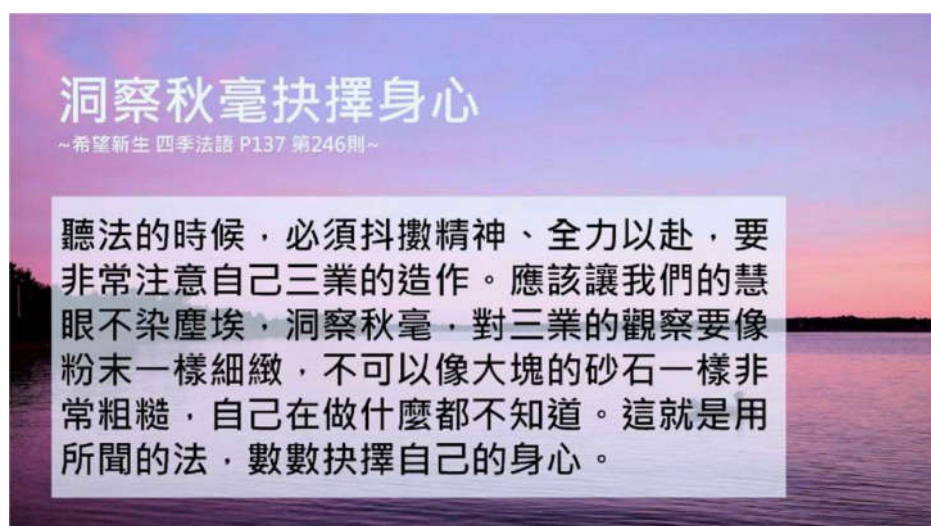
\* 證空性，死生輪迴不會有影響，對空性、毗鉢舍那有沒有希求心？不是有「自己作主」的我在說，是竹子風吹過的聲卜廿口日

\* 不是自己在作主，這是錯覺，要弄清楚

\* 要怎麼好好準備如何希求毗鉢舍那？上師說好好拜三十五佛懺，

大家要認真把前面基礎做好，淨除罪障

## 希望新生第 246 則「洞察秋毫抉擇身心」



聽法的時候，必須抖擻精神、全力以赴，要非常注意自己三業的造作。應該讓我們的慧眼不染塵埃，洞察秋毫，對三業的觀察要像粉末一樣細緻，不可以像大塊的砂石一樣非常粗糙，自己在做什麼都不知道。這就是用所聞的法，數數抉擇自己的身心。

\* 聽法時，要抖擻精神、全力以赴，要如此提策自己，因為在無限生命中，這是得到最好、最有價值的時刻與機會。除法以外，餘皆無益。

\* 因此要注意自己三業的造作。如果很累的時候，很難抖擻精神，要觀察。法師想到剛進僧團時過午不食，一開始不適應。3 點 50 起牀覺得很累，一時間，世間習慣還沒改過來。排班吃早、午齋時，在佛堂一拜下去，覺得沒力氣起來，當時，開始祈求，禮佛三拜但還是沒什麼力氣，等坐下來看到鉢裡的飯菜，突然有精神。對此起了疑惑，剛不是沒力氣？怎麼看飯菜就有精神？就此觀察的印象很深，晚上晚課時，禮佛又沒力氣時，想到中午觀察的經驗，一想到就可以精袖抖擻。所以聽法時要抖擻精神、全力以赴，

要非常注意自己三業的造作，要慧眼不染塵埃，洞察秋毫。對三業的觀察要像粉末一樣細緻，不可以像大塊的砂石一樣非常粗糙，自己在做什麼都不知道。

\* 對此要很細緻，如上師在全廣的引導，自己的身是否在不舒服的姿勢？語是否散心雜話？意是否思惟聞法勝利？要仔細檢查，注意自己的身心

\* 法的特點，是煩惱的正對治狀態，不是寫在書本上的，其是幫我們緣到法

\* 聽法，希望法入心，要進入向內觀察的狀態，才能是煩惱正對治。聽法前要讓自己向內觀察

\* 講細緻一點，觀察當下感受背後的見解，如果不是正確的，不要隨順見解。聽法時如果心向外撲，不容易和法相應

## 145 講

\* 上師提到觀察、警覺煩惱的完整過程，要把完整的方法討論清楚

Q：煩惱解決的方式。說人沒煩惱是不可能的。隔天起來，接獲大陸的廠違章要拆。今天有醫生，但今晚要談煩惱就來上課。以前去建廠，把資料下載下來，知道如何處理煩惱，明天坐飛機殺過去處理。

A：

\* 飛機殺過去，煩惱還是蠻重的

\* 上師講對治煩惱，2'36" 「基於這種狀況，就討論到其實煩惱應該是隨時出來就要隨時用正念之矛讓那個煩惱削弱掉。那麼怎麼樣讓煩惱不要蓄積，而是疏導它呢？比如說這一天的生活之中，我們要發現什麼叫「煩惱」，就是開始不愉快了。那在這個不愉快

的時候用蓋的行不行呢？比如說：啊！屋子裡邊進了一條蛇，然後你拿個布給牠蓋上或者不注意牠，是不是危險性就消失了呢？那很顯然，現在沒有發生危險，過兩天可能自己就被嚇到了。」

\* 3'36" 「對於我們的心來說，可能一早起來就要對煩惱處於一種警覺的狀態」

\* **對煩惱要注意，提防？為什麼？隨時出來就要隨時用正念之矛讓那個煩惱削弱掉，為什麼？**

\* 廣論 P170L2 中士道「成辦生死之因，雖俱須惑業，然**以煩惱而為上首**。若無煩惱，雖有宿業超諸量數，然如種子，若無潤澤及其土等，定不發芽。如是諸業缺俱有緣，亦定不能發苦芽故。」

\* 之所以陷在死生輪迴因為惑、業，惑和業，以煩惱排第一，要注意

\* 煩惱和業，要特別注意煩惱，沒有煩惱，雖然有宿業（種子），但沒有陽光空氣水，死生輪迴不會發生，缺俱有緣

\* 根本因（近取因、種子）、俱有緣（陽光空氣水），要二者配合生死輪迴才會發生，如果有煩惱，會依煩惱造新的業，二者俱足馬上感生生死，成辦生死陷在死生輪迴

\* **煩惱，業相互配合，真正關鍵是煩惱**

\* **修行人第一要覺察煩惱，煩惱隨時出來，隨時要用正念之矛讓那個煩惱削弱掉，一早起來就要對煩惱處於一種警覺的狀態**

\* **為何輪迴的因要防範？只要在輪迴，絕大多時在惡趣中，六道眾生最多在地獄（海裡是畜生），其次惡鬼，其次畜生。人天只是冰山露在海面上一點，其餘都在冰山下，我們絕大多數死生都在惡趣中，對死生煩惱要特別謹慎**

\* **煩惱可以讓業發芽，造新的業，陷於輪迴，因此要謹慎覺察**

\* 有時沒學佛，覺得煩惱好像是自己面對境界的武器，因為好像

讓人不敢惹我，好像黑社會，因其不管後果，所以讓他一下。這樣拼命做會很慘。放鬆煩惱要付出代價，在死生吃不消

\* **要不要帶煩惱解決問題？不帶煩惱解決比較好**

\* 中士道的十二緣起，用用淺一點的方式說明，以陽光空氣水為喻，如果常起煩惱，過去的惡業種子碰到惡業的陽光空氣水，容易引發惡業；反之發善念，善業感果

\* 事情要處理，帶著煩惱與不帶煩惱處理，後者較好

\* 此外碰到困難，要多祈求，皈依、祈求，懺悔，讓過去善業感果

\* 碰到沒辦法可想，上師會講煩惱的觀察、對治，透過皈依、祈求，懺悔，緣在善法，過去善業先感，反之亦然

\* 前一陣子在僧團，到早課的大殿差不多 6 分鐘路程，中間經過一個小樹林。自己剛換錶帶，要自己扣不太習慣，因為不熟練，趕去早課時錶帶鬆開掉到地上，手錶掉在半路。吃完早齋沿路回去找沒找到。找不到開始祈求，到了第三天，傳法時在傳法法會現場，有預科班同學拿著手錶說是不是法師的？因為昨天晚上經過樹林，錶被掛在樹枝上，在眼前下意識看，因為先前陪法師找過，所以知道法師在找錶

\* 這什麼感覺？錶出現在眼前

\* 只要沒找到，都用祈求，只有一次沒找到

\* 祈求誰？祈求瑪哈嘎拉，和佛陀無二無別的一切智智

\* 之前又有一次，師父的東西不見，開始祈求，結果下意識把文件夾翻過來，就找到了

\* 成辦生死之因，因有自性執，出生種種煩惱，通達無自性可以斷煩惱、死生輪迴

\* **心緣煩惱，惡業發芽；緣善法，善法發芽**



**Q：對「在乎」和煩惱是相對等？**

**A：**

- \* **「在乎」和煩惱是相對等？是同一力量**
- \* **「在乎」執著某一事情，如果執著觀察煩惱與對治，在乎和煩惱不相對等**
- \* **此都來自執著，自性執。從他那方成立，很值得被執著**
- \* **如果在乎善法，不會跟煩惱對等**
- \* **凡夫未證空性，會有執著，要覺察煩惱，不對治的過患和對治的勝利**
- \* **要觀察「在乎」，觀察煩惱，學佛不能什麼都不在乎，要擇善固執，對利他、無限生命，不能對錯誤執著**
- \* **學佛次第，不能對什麼都不在乎**

**Q：擇善固執，到毗鉢舍那，最後就不會「擇善固執」？**

**A：**

- \* **了解無自性，可以擇善固執，但對執著不會有耽著。如該持戒還是持戒，但不會耽著**
- \* **認為自己持戒很辛苦，比別人超勝，是耽著**
- \* **雖然持戒很精嚴但不會起驕慢，不會看不起人**
- \* **和全廣進度對照，有關無自性和煩惱對治，147, 148 講野狐禪的公案，所謂「不落因果、不昧因果」**
- \* **對此有邪見的修行人，落 500 世野狐，其問百丈禪師，到底是什麼？禪師說是「不昧因果」**
- \* **修行越深，對因果越能體會，造善止惡，從廣論下士道，如了解無自性，會對業果更深信，二者互為助伴**



\* 有空性無業果，是錯誤認識

**Q:145 煩惱完整的觀察是否把握清楚？忍不是解決煩惱的方法，不是不要忍，忍了怎麼辦？用正念正知解決，法對治煩惱，但對治煩惱不是智慧？是法？法是有覺察、先忍住，再解決，隨順止觀？**

**A：**

\* **法是煩惱的正對治，而智慧是指法是心和智慧相應**

\* 智慧指什麼該做，什麼不該做。145 講第二段談到忍和用正念之矛盾不一樣，煩惱對治，要如法正確思惟，沒有的話，如只是忽略，像把蛇用布蓋住

\* 如法正確思惟，2'36" 「比如說這一天的生活之中，我們要發現什麼叫「煩惱」，就是開始不愉快了。4'17" 「對於有準備的心來說，我們就知道：「啊！看，那個又來了！」**什麼又來了？**

1. 那個境界又來了。2.同時也發現自己的非理作意呀、感傷啊、沮喪啊、孤獨感啊，或者很多負面的東西也都湧出來了。」

\* **心不寂靜，心不愉快，就是起煩惱**

\* 有時在某一境界不愉快，當時沒注意，事後發覺，要稍微回想，如 8 點以前心情好，要蒐索什麼讓自己心情不愉快？注意引生煩惱的境界來了、湧生非理作意也來了

\* 接著是業果見的觀察，4'17" 「湧出來的時候，我們可以讓它停止；停止了之後，要去觀察一下：**到底是境界那方面出問題呢？還是我心中的非理作意在出問題？通常都是兩者配合。**讓我們變得越來越痛苦的作用力，還是要以心為主，否則全部都交給境界、交給他人的話，那我們的生命永遠將失去掌控力，朝著快樂的方向是不可能把握到的。」

- \* 這是平常就要思考的，等煩惱出來就來不及了，過去傷害別人，因業感果，所以現在別人傷害你，自己覺得你為何傷害我而報復，過去的業又再次造作
- \* 要以自己調整為主，等境界調整，其實是把苦樂交給別人，失去掌控力，由別人主宰
- \* 4'17" 要注意覺察煩惱、煩惱的境界、自己非理作意的習性等
- \* 眼前境界，是過去業力所感，是什麼特徵？對此，只要有覺察，接下來行為會不一樣。但如果沒覺察，反而想你為何好端端要傷害我？因過去的業力而報復，苦上加苦
- \* 如有覺察能不走老路，可以有離苦得樂的掌控力。煩惱對治靠正確如理的思惟

### 法師引導

- \* 146 講上師前三段先把 145 講收攝；145, 146 講上師把煩惱觀察、對治講得很細

Q：台灣在選舉，很多假消息，反送中等，怎麼排除煩惱？

A：

- \* 原則和工廠違建要拆相同，不愉快現起，是過去業現起
- \* 146 講 1'34" 「如果及時發現了，需要處理一下。請問蓄積的這種不愉快的情緒，怎麼處理啊？它是一種苦受啊！你怎麼把這個苦受當天處理掉呢？就是不太痛快的這種心情怎麼處理掉呢？要轉啊！怎麼轉呢？有很多種方式，比如說聽《廣論》、聽全廣是一種方式；有的同學是拜三十五佛，拜完就覺得很開心了；還有的比如說出家就承事善知識、承事僧眾啊，在家就承事父母啊，或者為大眾做一些事情。總之要把你的心放在一個善的續流上，

從那個非理作意的續流轉到一個善的續流上。而那個善的續流要很強，這個時候這一天才放著，不要還在非理作意的續流上的時候你就不管、就休息了，因為它作夢可能都在增長。 [01'34"]

\* 轉是「轉業」，業力的續流要轉，不是轉外境

\* 思惟轉變業力，其基本原則在現在生命有苦受的境界和負面作意習性是過去業力所感，就此要觀察，要有正確如法思惟，煩惱才能對治

\* 上師說很多方式，如「聽全廣是一種方式；有的同學是拜三十五佛，拜完就覺得很開心了；還有的比如說出家就承事善知識、承事僧眾啊，在家就承事父母啊，或者為大眾做一些事情。」

\* 建立在剛剛的基礎予以覺察，心和意樂要轉變，當下要讓心放在善的續流，如上述「聽全廣是一種方式；有的同學是拜三十五佛，拜完就覺得很開心了；還有的比如說出家就承事善知識、承事僧眾啊，在家就承事父母（具力業門）啊，或者為大眾做一些事情」「總之要把你的心放在一個善的續流上，從那個非理作意的續流轉到一個善的續流上。」

\* 不是放著睡覺，如此惡的業力會增長，如果把心放在善的續流引生善業種子，可引樂果，反之惡業續流，引苦果

\* 事情要處理，但不要帶著煩惱，事情比較好

\* 帶著善念，調伏自身，即使事情仍然很糟，是過去業感果，一方面承受感果，當下可以造新的善業；如果受苦時，潤澤惡業種子，未來苦受不完

\* 有小朋友來僧團，也有過去生的習性，常和人打架，法師勸他再打就要被送回家。法師也觀察這個小朋友，問他為何打架？他說「因為他們動我的樹」其在後山種了樹，有同學逗他、招惹他，動他的樹，即使法師三令五申，但同學調皮仍動他的樹，小朋友

受不了所以又起衝突，再打架被送回家很可惜

\* 大人看得清楚，因為視野比小孩大。看到動樹讓人難受，但提醒其要為未來著想

\* 用無限生命來看，大人看到後果，也是用業果觀察無限生命之後，觀察境界及負面作意，當觀察是業力的特徵，安住在善的續流上，內心緣善法，善業種子先轉。如隨順煩惱眼前、未來都受苦

\* 平常學佛，在廣論下士道，皈依緊跟著講業果，為什麼？

\* 廣論 P116LL3「設作是念：如是念死及思死後當生惡趣，而起怖畏，能從其中救拔歸處，是為三寶。若歸三寶不違學處，然其歸處，如何救拔？」

\* 如果發現無常，死去惡趣，唯一救拔是三寶、師長

\* 如何救拔？為何因皈依被救

\* P116LL1「佛是歸依的大師，僧是歸依正行的助伴，故正歸依是為法寶。最下法寶，亦是由其初修業時，遠一分過，修一分德，斷證二事，倍轉勝進而為安立，非離此外，忽從他來。」

\* 最淺的法寶是要遠離過失，多一份功德且不停增長，才是內心的法寶

\* 「故於此時，是須善巧，善不善業及果差別，如理取捨而修正行，是為修法。」要對善業樂果、惡業苦果而修，照業果而取捨，此為關鍵。

\* 皈依得救，照三寶講的業果法則，重要性在此

Q：3'44" 「在上百起、上千起貌似失敗的心對境的安立之中，我們會觀察、會把它列為例子」心對境都不算失敗，都應算成功？要如何判別失敗、勝利？再者「我們會發現：欸！我覺察到煩惱

的速度比以前要快了，雖然我還是控制不了，但是我覺察力變快了、變敏銳了，洞悉煩惱動向的這個慧眼已經變得很清澈了、看清了。然後我會發現煩惱不會有那麼多理由，而正念卻有很多理由了。」心對境練習，不會有那麼多理路支持煩惱，而正念有很多理路，是如此思惟？

A：

\* 消文、熟悉理路，是要了解上師、師父的理路

\* **貌似失敗，其實是成功，關鍵「在上百起、上千起」想覺察、對治，一直想按照法、按照教誡，所以是成功**

\* 雖然有煩惱習氣，但按師長方向，以心為主，**解決主動權在自身，有其努力即使失敗，但仍是成功**。從總結覺察煩惱的速度更快，對境、防範煩惱，雖煩惱力量仍強，對治看似失敗，但仍是成功

\* 有一個很粗的行相，如早上愉快下午不愉快，如會檢查這就是進步

\* 覺察煩惱快，雖然控制不了，仍是進步。此外，慧眼清澈，支撐煩惱原有很多理由，現在對正念則有更多理由，這樣進步為何很有價值？

\* **對治煩惱習性要長期培養，一點一點累積**。廣論 P113LL3「《攝波羅蜜多論》亦云：「歸依福有色，三界器猶狹，如大海水藏，非握能測量。」皈依的福德如有形體，整個三界，當做容器都裝不完，有這麼大

\* 師父解釋皈依福德時說，當下一念正皈依法，功德就有這麼大

\* 煩惱覺察比前快，是不是進步？一分鐘，也是對治；一分、一念的對治，其福德三界都裝不下

\* **覺察、戰鬥煩惱，都是正皈依法，價值很高**

- \* 戰鬥時，皈依時不是孤單的，因為佛菩薩、上師、護法等都看在眼裡，會有加持，有後援
- \* 要善巧總結，不要貼標籤，覺得自己業障重。要總結自己的進步，不要累積負面情緒
- \* 覺察、對治的要領如和大力士比腕力，這次比上次多撐一秒，都是進步
- \* 146 最後兩段「希望大家能夠朝著進步的方向總結自己。每天如果覺得造了一些惡業，或者你觀察到有很多惡業，那麼晚上就念一遍三十五佛。如果沒有時間拜，念一遍也是功德無量。把三十五佛念一遍、懺悔一遍，然後再休息。每天持之以恆地做下去，一定一定會有收穫的！ [04'56"]」
- \* 稱佛名稱，有其願力、功德，可以淨障
- \* 睡前念三十五佛，可以淨罪集資

## 法師收攝

- \* 145 講 3'30" 「可能一早起來就要對煩惱處於一種警覺的狀態，比如說皈依發心，要認真地、殷重地祈求佛菩薩，說：「我這一天二六時中，一定不能作『作已增長煩惱』的那種惡業，因為將來會忍受苦果。」
- \* 一早發心很重要，為成佛而對治煩惱
- \* 對治煩惱和成佛的關係，請參考尸羅波羅蜜的攝比等義
- \* 佛是覺，為利眾生願成佛是「菩提心」，是覺的意思，自覺覺他，從自己覺察煩惱，累積自覺覺他的因
- \* 對治方法在 145, 146 講，146 第四段，要朝成功方向總結，這不是價值很小的進步

\* 沒學佛前即使有聽法，但還是迷糊，對境即昏。想要覺察、對治煩惱，**上師說正念、正知來自重視聽聞**。145 最後一段「那麼如何去防範呢？從我們聽聞的教典中會得到正念、正知，所以每天的聽聞就很重要。為什麼呢？因為當我們有了很大量正念、正知這樣的正能量的輸入之後，才能會在六根的門頭樹起一面明鏡，在對境的時候照到非理作意的存在，能夠照清楚這就是非理作意。」

\* **除了研討班，要養成聽全廣。每天聽全廣，遇境如何加強覺察的力道？要養成如對聖顏的習慣**。因為師長，佛法身遍一切處，要常提醒即使在境界中，師長、佛菩薩還是關顧加持我們，就是現在師父上師都還在加持，以此**提升正念正知，是對治煩惱的武器**

\* 如對聖顏要練習