

## 20200121 如俊法師大課 第 186, 187 講

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/4647-130186>

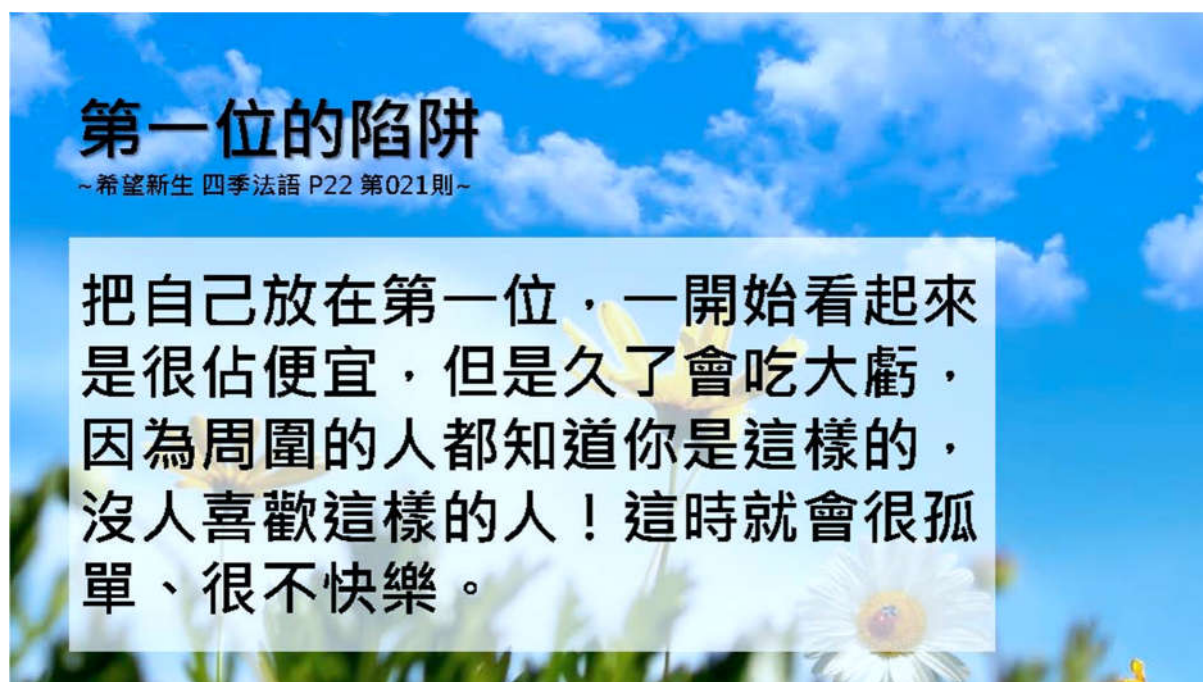
<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/4648-130187>

### 讚頌「文殊讚雲海」

<https://www.youtube.com/watch?v=SiaMuKX3NUI>

長夜所修大悲水 熄滅貪著自樂心火聚  
如實觀見甚深性 遍斷分別執著戲論網  
荷利他擔無厭倦 所作觀視為立眾生故  
於此本尊天中天 以信樂風吹拂讚語花

### 希望新生 021 則「第一位的陷阱」



把自己放在第一位，一開始看起來是很佔便宜，但是久了會吃大虧，因為周圍的人都知道你是這樣的，沒人喜歡這樣的人！這時就會很孤單、很不快樂。

\* 「把自己放在第一位，一開始看起來是很佔便宜，但是久了會

吃大虧」為何如此？「因為周圍的人都知道你是這樣的，沒人喜歡這樣的人！這時就會很孤單、很不快樂。」

\* 為何不喜歡這樣的人？有人喜歡這樣的人？想一下為什麼比較好

\* 因為大家都想把自己放在第一位

\* 每個人都有我執，我愛執，是煩惱的特徵，「緣我高舉，執我常斷」，這是輪迴中凡夫的特性

\* 有人妨礙我，所以不會喜歡。想一想為何如此？透過思考，業力才會變化

\* 用業果思考，當把自己自己擺第一，把別人放在後頭，以後也會被如此對待，因為業力有好的循環也有不好的循環，不好的輪迴會越陷越深

\* 上師對僧團開示說，痛苦時，第一件事要先關心別人，因為放下對自己的執著，放下執著的因，如此在痛苦時，苦樂執著可以放下，痛苦才會減輕

\* 當別人不領會你時，把別人放高，去關心別人，會消滅困境的因

\* 師父教誡法師「予人越多而已越得」，是解決痛苦的方式

\* 上師、師父修菩提心，捨自為他，自低眾生高，利益眾生，也因而，我們頂戴師長、佛菩薩

\* 學習佛法要隨喜，因其中心是智慧，讓我們不會在苦因裡打轉

## 心之勇士 021 則「事情總有辦法解決」

### 事情總有辦法解決

~希望新生2 心之勇士 P16 第021則~

不要讓自己輕易進入失望或絕望的消極心態，事情總是有辦法解決的！不要把時間浪費在痛苦上，趕快行動！讓我們一起來努力解決！久了之後，會轉變成另一種習慣，成為一個非常積極進取而且幸福的人。

不要讓自己輕易進入失望或絕望的消極心態，事情總是有辦法解決的！

不要把時間浪費在痛苦上，趕快行動！讓我們一起來努力解決！久了之後，會轉變成另一種習慣，成為一個非常積極進取而且幸福的人。

- \* 「不要讓自己輕易進入失望或絕望的消極心態」自己是否不容易進入失望或絕望？對自己如此判斷的理由很重要。
- \* 有覺得天生如此？如是如此，很危險。因為以後發生困境時，可能比一般人更難過
- \* 失望、絕望的成因是：面對困境，覺得不能改變，或想改變卻改變不了
- \* 困境能否改變？佛法說一定可以，因為無自性，觀待緣起
- \* 我們覺得境界因他方成立，不能改變，所以失望
- \* 覺得自己很樂觀，也是自性執。執著自己很樂觀，不容易失望，

因覺得自性如此，當面對困境時，也會覺得其有自性

\* 每個人過去生有善有惡，都會感善惡果，所以不要把時間浪費在痛苦上，趕快行動。因為無自性，不要執著，趕快行動

\* 一切困境均是業力所感，業力改，困境也會改，所以要趕快行動；如果覺得改不了，會沒有行動力

\* 「讓我們一起來努力解決！」意思是上師會幫我們一起解決

\* 業果見兩個重要部份：一是種瓜得瓜、種豆得豆；二是具力業門的威力。種一粒芝麻可得須彌山

\* 困境時要依靠上師、三寶：其為最強具力業門

\* 皈依最後：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。」

\* 有皈依比無皈依前者較後者多無量倍：具力業門的力量

\* 「久了之後，會轉變成另一種習慣，成為一個非常積極進取而且幸福的人」有業果甚至空正見才是「積極進取而且幸福的人」

\* 以為自性積極進取，不是真正積極進取，因碰到困境會動彈不得。必須有業果見，才能積極進取並進行改變

\* 思路很重要

\* 如果覺得「天生就是」..... 這很可怕，因為也會覺得困境「天生」

## 希望新生 020 「無窮大的回報」

### 無窮大的回報

~希望新生 四季法語 P22 第020則~

如果知道發心的利益，誰還願意費那麼大的辛苦，只賺一點點回報？所謂發心的利益，就是你布施別人一粒米，乘以無窮大；你點一盞燈，乘以無窮大；你禮佛一拜，乘以無窮大.....，全是這種一本萬利，而且穩賺不虧的事情，那誰還願意不重視發心？

如果知道發心的利益，誰還願意費那麼大的辛苦，只賺一點點回報？所謂發心的利益，就是你布施別人一粒米，乘以無窮大；你點一盞燈，乘以無窮大；你禮佛一拜，乘以無窮大.....，全是這種一本萬利，而且穩賺不虧的事情，那誰還願意不重視發心？

\* 「如果知道發心的利益，誰還願意費那麼大的辛苦，只賺一點點回報？」不懂發心，只能賺一點點

\* 「所謂發心的利益，就是你布施別人一粒米，乘以無窮大；你點一盞燈，乘以無窮大；你禮佛一拜，乘以無窮大.....，全是這種一本萬利，而且穩賺不虧的事情，那誰還願意不重視發心？」很簡要說明發心勝利

\* 布施一粒米，有發心，將來果報無窮大，點燈、禮佛都相同

\* 貧女供燈，以菩提心供一盞燈供佛，一整晚都沒熄，因為點燈者有發心

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%B2%A7%E5%A5%B3%E>

## [6%96%BD%E7%87%88](#)

- \* 大禮拜是最好的運動，在大禮拜汗流浹背時，發心，可以無窮大
- \* 了凡四訓，袁了凡一念想為縣城人民減稅，尚未上報朝廷，如此即累積一萬善，因為一念包含了所有縣城的人，利益到好幾萬人，這也是發心利益。菩提心則是要利益一切眾生
- \* 要把發心練成習慣，沒有菩提心，也要練習造作菩提心
- \* 真實菩提心要依道次第，即使造作，和真實有差，但和沒造作還是差很多，所以發心內涵很重要

### 第 186 講

Q：所有經典都說總攝扼要，都是第一，哪個才是第一、扼要？

A：

- \* 不是都是，但說得沒錯。按照教理，對真正利根者，佛每個字都是最圓滿的教法
- \* 佛的境界裡，每一毛孔都涵攝全部佛陀身語意功德，最微小者即涵攝全部，所以對利根者可以成立都是第一、扼要
- \* 但對一般根性者，共通來講，其結論不同。因為我們沒有這種能力，因此對經論要有合理開展、解釋
- \* 廣論對我們的根性，涵攝十方諸佛佛語扼要
- \* **扼要**：用印象要深一點的方式說明。師父未圓寂前，春節包餃子，師父到每桌包餃子，師父包的最快、最好。此時師父最常說：**每件事都有訣竅，掌握了訣竅，凡事就不難趨入**
- \* 儒家內涵，最深邃是易經，最不易懂。而四書中的中庸是易經扼要濃縮本，也不易理解。法師先前跟儒家老師學習，聽得如雲裡霧裡，無法體會。其後，師父有一次講海倫凱勒「我的信仰」

時也有提到中庸「**中庸的內涵是佛法緣起性空的內涵**」

- \* 法師對師父此段扼要開示感覺很深、很震撼，之後再對照過往筆記，以前聽雲裡霧裡，因為師父一句話，而明白很多
- \* 宗大師傳有一記載，宗大師可以親見文殊菩薩，而對此，宗大師有其嚴格檢查過程。大師會請問師長並得師長印證，進而以顯密內涵請教文殊菩薩，看是否符順經論。
- \* 文殊菩薩對宗大師說「**以我說的話為鑰匙，可以開啟諸大經論之門**」當時尚難體會，後來聽師父說「**中庸的內涵是佛法緣起性空的內涵**」，再看其他儒學，想不清楚者變得清晰。「扼要」可以起如此作用，如鑰匙，把佛法經典大門打開。
- \* 對扼要要有希求，不要覺得自己是CEO作決策提綱挈領，也會，其實有很大差別

Q：發心，要清淨動機學習。發心時提醒自己，是否多少摻雜名聞利養？不清淨的話會有阻礙？對此，有什麼方法調整？

A：

- \* 大家的現狀，有雜染，有名利染著
- \* 師父說過一個概念，「**灰色地帶**」很重要
- \* 團體早期推有機無農藥，和地方農政單位合作，其還蠻樂意、也支持。因為政府政策，要鼓勵提倡有機，地方單位有政績壓力，但有機很難種，現在有人願意出來做就樂於配合。當時對方是由於法規要求與上級要求，不一定真心認同，但即使如此，灰色地帶很重要。其後過程中了解團體用心，會真心認同
- \* 如不重視灰色地帶而只有黑白，那緣起之法生不出來
- \* 眼前狀態，學得一腳高低，但從目前對好的增長、壞的淨化
- \* 灰色地帶對自己和別人的重要

\* **策發發心習慣，要聞思發心勝利，因為發心對凡夫很陌生，也很不熟悉。**如不了解勝利、過患，很難練習。如上述希望新生二十則所提

\* 全廣進度中，上師提到廣論下士、中士道，提到**阿難外甥的公案，可以幫助自己發心。**阿難和外甥都是王族，即使出家也

\* 很懈怠，其由目犍連尊者引導，化現地獄、天堂等境界引發阿難外甥對過患、勝利的認識，而起修行之心。最後藉由讀經典理解天人也會墮落，如水車輪迴，有上必有下，而更加精進學習。

\* 我們無限生命中大多都待在惡趣，在善趣中能修行，如長長黑夜中的一道閃電，稍縱即逝。

(入行論云：猶於烏雲夜，剎那耀閃電；如是因佛力，世萌修福意。)

可以為人是很很少很少，如冰山尖端一點點。要透由聞思，思惟不能待在輪迴，並要從死生輪迴解脫。進而在上士道，體會有情眾生都是我們過去生父母，於我們有恩，因此不能只有自己解脫，而要所有有情都解脫，才是報恩。如此聞思發心勝利、理由

\* 關於發心勝利，師父另說有位證阿羅漢果的修行者小沙彌走在路上，小沙彌起一念頭，認為大乘佛果才是要追求者，即始還沒發心，只是想學，此時師父停下來，回頭跟小沙彌說包袱我背，你走前面。因為一念對大乘嚮往，阿羅漢對其畢恭畢敬。之後小沙彌想到要有難行苦行太辛苦，還是先學小乘。此時阿羅漢把包包還給他，要他走後面

\* 對大乘嚮往或退失差異很大

\* **發心殊勝，要一直練習，成為習慣**

\* 為利眾生願成佛提策起來

**Q：凡事無自性，我們說的想的也是無自性，發心時要依於什麼？**



要依於佛陀？是否把我們本來有的可以放大？是人生本善的善緣？  
要一直挖出來？我們如何發這個心？

A：

- \* 法無自性，沒有什麼力量？此是關鍵問題
- \* 空性有不同層次的理解，最究竟的空性見解是中觀應成派，其提到無自性才有力量，才有作用
- \* **一般覺得有自性有力量，為何？**
- \* 師父與經典說，茶杯裡的水，人的業，真實不虛看到是水；天的業，真實不虛看到是甘露；餓鬼的業，真實不虛看到是膿血，三者真實不虛和業有關，是無自性的道理。真實不虛現為甘露；真實不虛現為水；真實不虛現為膿血
- \* 三個真實不虛，杯子裡的水究竟本來是什麼？無自性
- \* 沒有本來就是什麼，如果有，大家看到都是這個。因為無自性，才能成立真實不虛
- \* **無自性，而有真實的作用，來自業感感受，業果才有無自性，但有作用**
- \* 如果有自性，那麼業果沒有作用
- \* 成佛的依憑，說「**為利眾生**」，心裡要有個東西讓我們成佛。本錢是「**佛性**」
- \* **佛性的解釋：成佛可能性，或是體性和佛一樣，但尚未成佛**
- \* **眾生可成佛，因為離苦得樂本能是佛性其中之一的作用，每個人感受得到，也都有**
- \* 我們坐在椅上，有不同動作，是離苦得樂的本能推動
- \* 人可以成佛，因為佛性，有離苦得樂本能
- \* **廣論運用離苦得樂，讓眾生向上走**
- \* 下士道，人看現前，透過業果道理追求後世，不止今生

- \* 如只重視幾十年，而長時墮惡趣並不划算
- \* 下土後世樂，但輪迴真相在惡趣。如認識不能只在輪迴中好的地方，此為短暫，因此要解脫輪迴。進而幫助自他輪迴解脫
- \* 佛一切智智，有全面、完整的認識，不是瞎子摸象
- \* 廣論設計，讓我們沿離苦得樂本能，修行一步步往上

**Q：不是自己的生命經驗，不能置可否**

**A：**

\* 生命裡都有這種經驗。提一個比較刺激的公案，有位男居士說當初娶太太多危險，不容易才娶到。但多年之後，現在覺得太太跟魔鬼一樣。二者如何連在一起？為何千辛萬苦得到魔鬼？

\* **業力改變，作用、感受改變**

\* 人看起來清澈河流，餿鬼看乾涸的河床。樹林的對照也是。

\* 師父觀察螞蟻，伸出左擋牠，螞蟻攻擊或回頭跑，師父不斷擋，螞蟻很生氣來回，最後師父拿糖擋螞，本來很喜歡糖的螞蟻，竟還是很生氣跑掉。平常喜歡糖，但現在進入另一種業力，感受、反應會變

\* 如很喜歡冰淇淋，但不高興時，人家拿給你，你一手掉，因為心在不一樣的續流，感受作用不一，這是業果道理特性

## **第 187 講**

**Q：善根二字，還有善根深淺，請法師開示。**

**A：**

\* 剛有同學說之前沒學習佛法，但很有體會，表示其有善根。

\* **法師儒家老師說，什麼是善根？善根的意思就是「善根」**

\* 過去留下好的習性，今生有累積，是善根

\* 行相是 187 講「我們沒有善根在這個時代絕不可能聽到這個法，然後聽到了以後，還要看個人善根的深淺。」

\* 「我們沒有善根在這個時代絕不可能聽到這個法」遇到廣論，過去生不是三兩生當出家人的資糧。出家人造善累積比在家人快無量倍。

\* 沙彌戒 10 條，比丘戒 250 條，沙彌要受比丘戒時，法師為其前行，沙彌問受戒與否和果報的關係？法師說受兩種戒較一種戒善果無量無邊，三種較兩種也是一樣。如一遍大禮拜，有受戒較未受者，累積善業差距很大

\* 經典中提到。如值遇法華經要承事無量諸佛善根；聽到甚深般若，要無量劫對諸佛發弘誓願

\* **廣論比遇到般若更難，因為廣論把般若趨入次第說得完整，因此更難值遇**

\* 師父圓寂前一年，印度三大寺拉第仁波切來台拜會師父。師父說現在有很多大德來漢地弘揚宗大師教法，但我和他們不同處，在我本身是漢人。師父弘法很善巧，師父結合法華、華嚴、般若經等，就漢人熟悉經典，並且推動儒家，其弘法方式和漢人思想、文化紮根相應

\* 漢地弘揚宗大師教法以福智團體為主，上師是師父心子，依止法和漢人思考、生活習慣結合，讓漢人學得更快

\* **沒有善根遇不到，而殊勝善根在於有師父、上師引導**

\* 「然後聽到了以後，還要看個人善根的深淺。」深邃很多

\* **善根深是？知道廣論、宗大師教法的殊勝功德、威力，有更強信心和定解，此是善根深**

\* **具力業門，不是種瓜得瓜，是種芝麻得須彌山。遇到強大具力業門，是威力最強具力業門**

- \* 在五濁惡世，犯五無間罪也可以即身成佛。幫助人向上有強大威力
- \* 如果善根差一點，結果、速度天差地別
- \* 法師經濟系同學，操作國庫券，因金額很大一點匯差，差別、差距很大
- \* **如聚寶盆**，祖師、佛菩薩放進百克拉鑽石得以增長，我目前很差，但有聚寶盆，可以丟香蕉，因為要拼命努力積資糧
- \* 心態很重要。有人覺得差很多，起退心不想走
- \* 即使差很多，但想走，因為手裡有聚寶盆，不會不想，因想放進去東西，會想更好
- \* **對宗大師，廣論傳承的功德、威力有信心、定解，幫助自己往上走，想要更努力、趕上。善根深淺在此**
- \* 「你越是到那時候，你越會感覺到我們資糧不夠，盡我們的力量，我能做的地方就我該我做。」善根相應差異，結果、速度的差別
- \* 走對了，越到後面，越向上加速度，越來越快
- \* 對此，透過聞思起定解

Q：「你越是到那時候，你越會感覺到我們資糧不夠」意思是往上一個等級？我們要到什麼時候？

A：

- \* 「**越是到那時候**」越是了解大師殊勝教法，有信心
- \* 師長說明現觀莊嚴論時，提到成佛有利根、鈍根。
- \* **利根者**先對無自性發起定解，因心無自性，一切法無自性
- \* 心無自性，心本性不是煩惱，可以和煩惱分離，可以成佛而有此定解

- \* 修大乘道、菩薩行，速度很快。如果很會投資，會把全部家當都投進去。
- \* **鈍根者**，不會對心無自性有定解，有障礙時會有退心
- \* **不知心和煩惱可以分離，不確定可以成佛**
- \* 認識大師教法殊勝，是最強具力業門。會想增長善根，有此特徵
- \* 大師教法相應善根。188 講「**在師父的日記裡師父都是寫弟子怎樣怎樣，好像他所有的日記都是寫給上師和本尊的，而且弟子兩個字都寫得很小。在每一件事發生的時候，他都非常非常認真地檢討自己**」
- \* 「**在師父的日記裡師父都是寫弟子怎樣怎樣，好像他所有的日記都是寫給上師和本尊的，而且弟子兩個字都寫得很小。**」面對師長、佛菩薩，祈求加持，是**依止法**
- \* **善知識是佛，一切時處普攝護**。師父凡事想到師長，向師長學習
- \* 「**在每一件事發生的時候，他都非常非常認真地檢討自己。即使在教鳳山寺的法師、教法人的一些同學做什麼、做什麼的，大大小小的會議、大大小小的提醒，都是在檢查自己是不是有一個清淨的饒益他人的心，還是看對方不對才說對方的？**」第二個特點
- \* 檢討自己，向內調伏，反省自己，有大乘調伏特徵，清淨的心
- \* 大乘以持戒特色「**自己調伏並幫助眾生調伏**」
- \* 對依止法，視師如佛，在上師薈供中「**供養上師一毛孔，勝供十方一切佛**」有如此差異
- \* 藏地在宗大師之前，有薩伽班智達（班智達：智者）。其上師是自己的叔叔，薩伽班智達一開始把叔叔當親戚而不是上師。其

後發現自己不對而懺悔改過，進而依止、承事。上師得傳染病時，薩伽班智達不顧生命侍奉師長

\* 薩伽班智達說自己沒有花很大力氣通達五明，聲明、因明、醫方明、工巧明、內明，是菩薩要學的一切內容

\* 其說完全因為上師加持，所以沒有花力氣

\* **為何速度快？因為具力業門，自己所依止師長，師父、上師，淨罪集資，修行進步快**

\* 密勒日巴尊者的弟子岡波巴大師得到成就，其離開密勒日巴尊者時，尊者給予教誡，如果把我老頭子看成和佛無二無別，是你成就之時

\* **如何依止？如何得好處？廣論講的最清楚**

\* 師父說藏地歷史中，依止法解釋得最清楚是宗大師，而依止行持最圓滿是上師。類似相關內容很多。師父說依止最圓滿是真如老師，包含不止師父見過，也包含師父讀過經論中，法師有師父原話為依據

\* 上師修行速度才會如此快

\* 法師跟上師學習，師父私下說「**我講的法，要聽懂任何一句話都不容易，上師對我講一聽就能完全領納，而且馬上在內心生起相應的量**」師父講到那，證到那

\* 師父、上師研討時間都會很長，內容越來越深，旁邊弟子提醒法體要保重

\* 因此聽到要看善根深淺，依具力業門，上去速度非常快。上師十年沒來台灣，可以建立五大論，和漢語系最大比丘僧團

\* 對師父結論可以比較理解？「**我小的事情我來做，為什麼？我要集聚資糧。這是真的，你越是到那時候，你越會感覺到我們資糧不夠，盡我們的力量，我能做的地方就我該我做。到底做什麼？**

我不一定一定是我要做什麼才算，那裡欠缺什麼我就做什麼，這樣。總是對整個的學習、對佛法，能夠產生最有效的這個最好，從這個上面來講。」

\* 此聚寶盆威力，要努力種相應善根，不是放棄不要

### 關於請師長長久住世

\* 請師長長久住世，在碰到上師後比較有概念。師父提過涅槃經中阿難的公案。佛陀說如果願意可以住世一個中劫（小劫就長到無法想像），暗示阿難祈請佛陀長久住世，但當時阿難被魔干擾而沒有反應。當阿難離開後，魔王出現請佛入滅，佛答應三個月後入滅。其後阿難想通了回來找佛，請佛住世。但因緣已錯失，阿難非常傷痛甚而七孔流血

\* 師父親自講這個公案，印象很深。聽師父說之後，其後師父在台南沙崙農場閉關、療養，當時法師沒有當侍者，去高雄辦法會。法會後在寺院懺悔，有人說師父找你請法師過去接電話。師父請法師再去當侍者。師父休養，大多躺在牀上，下午會經行再回牀上。有一次休息時間，師父跟法師說自己現在身體又老又病，不如早點走，換個身體再走。法師想到阿難公案，馬上跟師父講，自己深刻感受得到師父教法全面完整的教授，希望師父長久住世。聞言，師父說「**你這樣做對你自己很好**」

\* 2002 或 2003 圓根燈會師父主持，晚上圓根燈會時，師父講一下就回寮房，當時氣氛有點怪，很安靜。法師自己覺得要喊長久住世，是比較好的緣起，但現場一點聲音也沒有，好安靜，法師不好帶頭喊。其後覺得非常不好，法師跑去師父那裡，請師父長久住世。師父回說「**你也長久住世**」。祈請完，法師找住持說靜悄

悄，沒有祈請師父長久住世不太好。結行時大家很認真回向。第二天大家喊請師父長久住世

- \* 上師大小開示，結束時，法師都會帶頭喊請上師長久住世，有幾次上師也對法師說「你也長久住世」被師長說比其他人說更補
- \* 要認真祈請師長長久住世，這樣做對自己有好處，這是師長對自己的重要性，是殊勝緣起，要希求長長久久

關於**扼要**「總攝一切佛語扼要，三種士夫，一切行持，所有次第，無所缺少」

- \* 「**扼要**」，如大學聯考時，法師發現兩本英文參考書，兩本讀熟就可以完全應付大學聯考。對此兩本收攝大學聯考英文的扼要會很珍惜，碰到很驚訝，很高興
- \* 廣論，成佛扼要都在其中，遇到會很驚愕，再來很高興。因為精華收攝在裡面，竟然我遇到，能學到，還有上師、上師對廣論善巧者來引導
- \* 宗大師時代，廣論是學完五大論後學，因其收攝扼要，大部份居士不能學。師父講到居士能深入學，後由上師延續，此不是普通善巧，是很難得的因緣，遇到驚訝，並且會很高興
- \* 營隊時，對德蕾莎修女五句話「**沉默的果實是祈禱，祈禱的果實是信仰，信仰的果實是愛，愛的果實是服務，服務的果實是和平**」因為有學廣論，其是心靈提昇方法、扼要，學習廣論後，對任何心靈提昇，都可以容易理解，如武功密笈，各門各派都通