

20200623 如俊法師大課 全廣 II 第 230, 231 講

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/4935-130230>

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/4969-130231>

讚頌：「在這個時候」

<https://www.youtube.com/watch?v=rNHWyIP523Y>

在這個時候 你還安好嗎
在這個時候 你在哭泣嗎
在這個時候 我們陷入了慌亂
在這個時候 我們在經歷考驗
風雨來了 樹在搖撼
江天變色 心在吶喊
在這個時候 人們在經歷苦難
我們的心卻緊緊相連
在這個時候 我們從未有如此堅定信念
再大的風雨 也會驟然天晴
再強的磨難 我們定會攜手過關
盼望那風停 盼望那雨後
春暖花開 再聽你把琴彈
等待天明 等待月圓
春暖花開 雨絲綿綿 再聽你把琴彈

在這個時候 你不要害怕
在這個時候 天使在身邊
在這個時候 愛在苦難中綿延
在這個時候 讓絕望煙消雲散

盼望那風停 盼望那雨後
春暖花開 再聽你把琴彈
等待天明 等待月圓
春暖花開 雨絲綿綿
再聽你把琴彈 再聽你把琴彈

題目「[在這個時候](#)」，有英文翻譯「[In this Moment](#)」，是當下之意。在這個時候，學到廣論尸羅波羅蜜此等攝義的部分，師父解釋時，對當下，師父說美不可言，修行就在修當下一念

當下怎麼修？師父解釋尸羅波羅蜜時，在最後一段，師父說要觀察當下一念。當下一念從何而來？十二緣起，從無明行識一直下來。十二緣起談兩重因果，在上士道特別多。對當下一念的念頭，要觀察當下境界和心的特徵，才能對下念頭有覺察

對心的觀察，不能不認識境界。認識境界時用什麼心？境界要用業果觀察，對境界而來的感受，從什麼業力感得？對第一種因果有觀察，就不會走老路。如大家現在在這裡研討，也是過去造的業感得。自己現在是想要好好學？是心不在焉？還是排斥？不論何種，都是過去業力感得。

境界好但自己感受不好時，要警覺。注意自己的心，才不會走老路。如果會注意心，對不好境界，認得是過去傷害別人所感，如果要報復，是過去業再感。如果不覺察，會走老路，結果更嚴重。如果有覺察，下一剎那跟以前不一樣

當下一念的修法，如對疫情也要觀察對境界，當下是造善？還是造惡？如果覺察，在下一剎那造善，以扭轉業力。

在這個時候，也是要修當下一念，幫我們逢兇化吉。

當下一念，和正法相應，可以潤澤善業種子；但如果和煩惱、惡

念相應，則滋潤惡業種子，那麼就是苦果發生。

未來要生樂果，不出苦果，當下一念很重要，這是十二緣起的重要內涵，離苦得樂的樞紐在當下一念。

萬和師兄



228講，老師開講師父說法對不同眾生，應眾生的機，但其內證完全圓滿。2000年，老師創作讚頌，因為師父發現老師功德，讚頌因老師菩提心，為了要救渡眾生，在虔誠淚水下而生。

20年後，2020年對自己永生難忘。許多人有極大壓力、有苦惱的情緒，心裡波濤洶湧會爆發。

老師在美國時，關注全球弟子，老師無法入眠，因此用讚頌安慰大家。大家也勸請老師創作。當時老師身體不舒服，但還是創作出來。

老師直接把讚頌唱出來，我們錄下來，老師要我們找專業人唱。但我們覺得，老師創作前都會在三寶前發願，希望眾生速疾成佛。我們沒有老師的證量，其他人怎麼能唱、能詮譯？之後，在大家

勸請下，老師音聲輕輕柔柔唱出，不用佛教語言，因想要饒益眾生。我們先用吉他、提琴配，但老師說跟想像不一樣。從旋律、畫面，老師說這首成小家碧玉，但老師創作很輝煌大器。其後做了十五版本，對自己而言，是自己依止法的體會。我們因不知老師的想像，但嘗試過後，最後才能順利流通。

如全廣的學習，老師想要令眾生斷惡修善。老師親唱讚頌很不容易。在苦難的年代，老師發讚頌，師父一定會最高興。

師父另一位師長今年也會發佛教專輯，一樣饒益眾生。不用宗教字眼，不止饒益弟子，也為饒益眾生，並且得以親近宗大師教法為此，有直播音樂會，我們召集了音響、工程業者，其因為半年沒工作，都很感動。此次疫情，對藝術文化產業影響很大。

老師用音樂饒益眾生，沒有時空、語言的問題。能化解歧見。

這個音樂會，有很多歌手參與。我們希望不是太內部，能無痕傳遞老師的理念，包含有台灣的音樂家，菲律賓、馬來西亞、加拿大的歌手。

如上師創作愛心樹遍人間，由小朋友啾啾唱出，可以傳遞全球。而我們拍唱愛心樹的小學，現在拍到第八十所學校，五年了仍在進行。

老師為傳遞種樹、蔬食等。有首伊人，講地球承載萬物。

主題最後會回到在這個時候

用音樂關懷世界，應是師父老師心願

6/28 1900-2100的線上音樂會，不用佛教語言，甚至用天使的字眼。師父說如果自己在西方，應會用基督教傳法。

自己有機會把讚頌傳到自己的大學群組，由此也感動到自己的同學。要關懷朋友，用五分鐘的讚頌或音樂會，以關懷三界六道有情。

心之勇士175則：「憤怒將成內心黑霧」

憤怒將成內心黑霧

~希望新生2 心之勇士 P93 第175則~

緊張憤怒的臉，會讓人有壓力，會讓人害怕，甚至由於一個人緊張，周邊的人也跟著緊張。
深呼吸，調整你的緊張，讓你自己從一團黑霧變成一道曙光。

緊張憤怒的臉，會讓人有壓力，會讓人害怕，甚至由於一個人緊張，周邊的人也跟著緊張。

深呼吸，調整你的緊張，讓你自己從一團黑霧變成一道曙光。

精簡而有力，可以調整情緒。

「緊張憤怒的臉，會讓人有壓力，會讓人害怕，甚至由於一個人緊張，周邊的人也跟著緊張。」不用看到臉，心和心交互影響，周圍人也會受影響、也會緊張。

如果自己有更寂靜的經驗，若周圍的人緊張，自己也會受影響

「深呼吸，調整你的緊張」數息、深呼吸，要認真做。這不止是止觀的前行基礎，現在醫學界也有討論。數息專注呼吸，會對自己專注、寧靜有幫助。

吸氣時，如吸芬芬花香；呼氣從嘴吐出來，比較平緩，比吸氣時

間長。注意力專注呼吸，一呼一吸自一到十，再從十到一算一輪，一次練習兩輪。

如睡不好，也可以用數息，即使不能馬上幫助睡眠，但可以舒緩焦慮。

「讓你自己從一團黑霧變成一道曙光。」這是憶念善知識並數息，平常就可以練，練到熟練。若有壓力、思考混亂等，會得到穩定、安定的力量。

瞋心過患很大，一千劫累積的善業，一念瞋心就不能感善果，很划不來。因瞋心是想對對方產生傷害，和菩提心相違。

任何狀況，都不應放縱內心的憤怒

希望新生175則：「對境覺察提正念」

對境覺察提正念

~希望新生 四季法語 P100 第175則~

改變世界從改變內心開始，改變內心從改變知見開始；要改變自己的行為，從每一次對境提起正念開始；而提起正念，是從每一次對境的時候要覺察現行煩惱開始。

改變世界從改變內心開始，改變內心從改變知見開始；要改變自己的行為，從每一次對境提起正念開始；而提起正念，是從每一次對境的時候要覺察現行煩惱開始。

記得讚頌前行提到，當下一念可掌握要領，因「改變世界從改變內心開始」

我們感得的境界從過去的業而來。當下跟正念相應，潤澤過去善業感果；當下惡念、煩惱現起，滋潤過去惡業感果
為何改變知見？「[改變內心從改變知見開始](#)」。業的主題是思惟，要做正確思惟以改變內心

「[要改變自己的行為，從每一次對境提起正念開始](#)」，提正念要領「[是從每一次對境的時候要覺察現行煩惱開始](#)」

覺察當下，才有正念好提。當下一念，現行煩惱如何覺察？要用業果觀察。而要了解心，要覺察當下境界是什麼業力所感？有覺察力，認知過去業力所感，當下做什麼？走老路？走還滅之路？
改變內心的思惟以改變業，以後結果才會不一樣

上師創作「[在這個時候](#)」，法師想到目前狀況，我們可能留意一些不好的消息，如新冠越演越烈，幾個國家開放經濟，但病例增長速度加快。

其他不太好的消息，如疫苗研發的時間、效果不明確等，經濟更受影響。從佛法來說，這是共業，由全部共同承受。接二連三的狀況，表示先前不好的共業，現在才會一波一波而來。十多年前，上師推廣種樹，有其急迫感。在師父圓寂前上師就要求，但我們真的開始是在師父圓寂後。當時，上師發現速度不夠快，會在某年的三月二十一日，要大家馬上種，不能停。

現在氣候影響如此鉅大，就是當初上師如此急迫，因看到共業如淨塑，上師也想要不要跟學長、上座商量，但由於塑膠氾濫，已不能再等，其深海生物影響，表示海洋受污染之嚴重，因此上師在新加坡開示時就要大家開始行動。

這幾年，接二連三共業感果。上師之前要我們種樹、淨塑、蔬食等，對我們的生命、地球有深遠影響。照師長教誡越早做越吉祥

台灣、P島，受影響最低，P島連確診都清零。上師師父傳承宗大師教法，為的是在五濁惡世，把甚深中觀見及金剛乘的妙道，在最沒希望的時代，為眾生帶來最大的希望，讓五濁惡世的眾生速疾成佛。

在沒有希望的地方，有希望的路走出來。

從事例觀察，苦果的狀況顯現，上師之前要大家果斷地種樹、淨塑、蔬食等，請大家不要輕忽，如此對自己和眾生最吉祥。

企業營及CEO營在9/5, 6

兩天不住宿的營隊，地點待確認

230，231講

兩講脈落，230講，師父說從斷章取義到恰如其分要靠引導的人。但我們學習的人，就是沒有判斷力，如何選擇引導的人？這是很實際的問題，透過兩講連結起來

230講

Q：「但是賽倉大師接著說：「但是壽量無法確定，無法將奢摩他轉為道用便死亡的話，由於奢摩他的力量會投生於色界等處，對於異生來說那裡是無暇處，是不好的！」」

A：

- * 中觀筆記的部份，先看師父原文提到斷章取義和恰如其分
- * 舉例，如修禪定，賽倉大師說沒有聞思，不先對佛法有扼要理解，禪定一兩年就可以生起。如果只想修有點樣子，不用一兩年也可以。
- * 壽量無法確定是死無常，如不知禪定要做什麼，只是為生起禪

定，其後會投生色界，此對凡夫而言是無暇處，因為無法修學佛法。

* 修禪生到色、無色界，生命大多在禪定中。禪定時心很穩定，緣在一個事情上。我們心一般緣時很散亂，如心很專注，心會有無比的樂受，此超過世間其他享樂。

* 色、無色界，因無法修學佛法，心很穩定地緣在境界不動，長時間不做思惟、觀察。

* 一般思惟，心會動。**佛法修學，在修習軌理提到，主體是思惟修，需要大量思惟。腦筋不思惟，佛法無法修學，甚至無法修持。**

* 色、無色界，壽命很長。長時間在禪定不思惟。當時不思惟，結束天界的生命，如幸運地回到人間，會成為**鈍根**。其不思惟觀察，思惟力會比一般人弱很多，很難修學

* **如不把修禪定的來龍去脈弄清楚，很容易有此損失。對無限生命想提昇，是種浪費。**

* 在此用此舉例說明斷章取義會讓禪定的作用沒有真正得到。

* 恰如其分的禪定，讓穩定性的心，可以做更深刻、強力的正確思惟，慢慢得到佛法真正好處。

* 斷章取義和恰如其分的差別，上師舉「**像我們一開始學習的時候都很想學打坐。我當初也是，非常非常想學習打坐，認為打坐就像佛陀那樣可以開悟，開悟就可以解決很多問題，尤其是解決生老病死。**」如此也是斷章取義和恰如其分的差別。要有整體經驗者引導，才能恰如其分；否則就是斷章取義或是瞎子摸象，引導者重要的理由在此

Q:「**什麼時候修定更為恰當，祖師們做了非常精確的一個抉擇。**」
可以用戒定慧的角度來思考？

A：

- * 按道次第而修
- * 奢摩他前是戒
- * 奢摩他是定
- * 毗鉢舍那是慧的範圍
- * 上述就是最恰如其分的修持

231講

Q：如何判斷好人、壞人？智慧和德性，身邊的人會用學經歷來看待，如何看待是否有智慧？德性指的是？

A：

* 師父說我們辨別能力不強，如何選擇師長？一開始有難度。師父在廣論錄音帶中講得蠻好的。師父講兩難。善知識德相中師父說明八分之一為下邊際時，我們對選擇沒經驗，怎麼知道人家有經驗？反過來講，有經驗才能抉擇，如有經驗就不用學。看起來兩難，實際上要觀察。怎麼辦？師父解套和解決的方法。「那麼這個時候根據這個什麼？根據真正有成就的世間，或者在我們這個圈子裡邊，經過了時空考驗以後，經過這個如理抉擇以後，肯定他的價值的，那個是我們認定的一個標準。本來這種認定的方式，本身是並不圓滿，但對我們來說，也只能用這個」

* 師父抉擇的方法在231講。232講，上師舉賈曹傑、貢唐大師的方法。在手抄第二冊P243有提到要領。師父舉喻，要判斷誰的字好，要先稍知道如何微寫字。認識一點點後，可以判斷誰寫得好。佛法也是，要認識一點點，先知道一點粗淺教理，不是完全不知。因為沒有傳承師長，沒有學多，沒有很正確。先用粗淺教理，觀

察是否是有條件善知識，如從字的喻可以稍看出

* 單單如此不夠。接下來在231講「根據真正有成就的世間，或者在我們這個圈子裡邊，經過了時空考驗以後，經過這個如理抉擇以後，肯定他的價值的，那個是我們認定的一個標準。」

* 抉擇善知識，要依靠有經驗者的判斷。如買產品時，上網看評語，大家評得好的，可能就買。抉擇善知識，也要借重有經驗者，此指共認的成就者的經驗

* 師父講真正有成就的領域專家，經過時空考驗。此處世間，並不是選擇有世間成就，佛法的老師不是看世間成就

* 佛法名詞**極成比量（世間共許）**。量是正確心量，世間共許，如上課時間在晚上，此時天空白白大大的，世間共許其為月亮

* 廣論教授從印度傳至西藏，而阿底峽尊者是十八部共主，所有宗派公推其為教主。如漢地也會有淨土、禪的教主等。

* 即使不學佛、不了解佛法，但所有宗派共推阿底峽尊者學佛最精彩，此為世間共許。

* 不是有群人認為如此即是，是世間領域專家共許才是，不是非專家。如十屆諾貝爾醫學獎得主，說這個人醫術好，不論你懂不懂醫術也會承許。如果有十個一般人不承許，不會是世間共許。

* 對照師父原文「大家都說這個人好的，你也好的。那麼然後大家說的當中有兩種：有一種壞的人說好的，這個不一定；有一種是好人說好的，那大概就可靠。好人當中又是智慧的人說好的，那他跟智慧一定相應；有很多人福德的人說好的，那這個人跟福德一定相應。」

* 要在乎好的專家的抉擇，兩者加在一起，以抉擇佛法老師。

* 先自己要稍微了解一點，去觀察，再加上學佛領域成就者的觀察，兩者加在一起。此雖不是圓滿，但我們只能用這個。

* 圓滿最好是自己可判斷，但自己沒有經驗，透過上述不會選錯

* **學到232講，賈曹傑、貢唐大師等傳承祖師也是如此抉擇，表示師父說法有傳承依據**

* 法師自己當初跟上師學習前，先因整理師父開示、為師父擬稿等，對師父理念有淺薄了解。等跟上師學，第一堂課就覺得很震撼。因為很訝異竟然有人跟師父想法完全一樣，之前沒有覺得會有人跟師父一樣，但活生生有人跟師父想得完全一樣

* 從以前對師父的一點點熟悉，就覺得很震撼。

* 看師父如何承許上師也很開心，因為上師不論做什麼，師父都很開心。師父常說你想想的就是我想的；你講的就是我想講的。法師自己一直被師父修理，也從未師父見對任何人有此承許。

* 四家合註入門作者聯波仁波切、大小阿克等也是一樣承許上師。大阿克跟上師見面經由小阿克引見。當時，上師把修行問題請益大阿克，由小阿克翻譯。那次請益主要是空性內涵，此請益討論，經三四小時沒有停。請益結束後，大阿克對小阿克說，你要把所有傳承傳給上師。小阿克是擁有傳承最多的師長。

* 上師碰到宗大師傳承的師長都想把傳承傳給上師。金鬘論傳法師長，也就是現觀莊嚴論的頂巖，對僧團、上師非常承許。其每年來講法，兩位師長對師父師長報告，哲蚌赤巴說只要走得動，每年都會去傳法。師父的師長說這是對的，因為這是漢地最好的僧團。

* 學少少教理，再看領域專家如何看上師。

* 師父師長，不會直接承許上師，但我們每年請法團，越來越受重視。日宗仁波切在位102世赤仁波切，也就是宗大師法座時，師父師長跟跟日仁波切說，如主持祈願法會跟福智祈願法會衝突，要以福智僧團為主。其後有兩次時間衝突，仁波切真以台灣為主

* 師父師長對僧團很重視，也曾開示女性上師沒有不好，如度母就是女性。也提下一生轉世是否要考慮要成女眾。

* 我們判斷不強，但要學粗分佛法，再看領域專家是否禁得起長時間考驗，如此雖不圓滿，因跟靠自己己智慧比起不圓滿。但只能用這個。

* 上師說「當我們在擁有這一點點慧力，又有福報可以詢問到那些有智慧的人的時候，我們是否可以依止到真正的善知識？應該是**可以的！**」

* 所謂好的人、壞的人，是世間共許，是專家，不是少數人，不是共許

* 智慧的人，經時間考驗，和智慧相應，福德亦同，是這樣看

* 231講把抉擇行相看清楚

Q：「我們只是凡夫，了解了這個苦要去學」我們常把苦視為樂，如何為了解苦去學？

A：

* 「短短的這幾行，涵義很深喔！想要學的時候我們必定有一個狀況，就是我們了解了這個苦，然後要去學。師父說假定成佛了的話，就去教別人，不用學了。」

* 我們了解苦，想要去學，不了解苦，並不是真的想學，想學，因了解苦，才會想學

* 要思惟聽聞勝利，才會有點想聽法

* 我們好好的，怎會想聽法？

* 要刻意思惟聽聞的好處，其可以拿掉苦

* 聽聞集云：「如入善覆蔽黑暗障室內，縱然有眾色，具眼亦莫見。如是於此中，生人雖具慧，然未聽聞時，不知善惡法。如具

眼有燈，則能見諸色，如是由聽聞，能知善惡法。」

- * 沒聽聞的真實狀況是如入黑暗，這是沒有聽聞的狀態。
- * 聽法開了眼睛，是聽法的狀態。
- * 大家聽法，感受會不一樣。如其他人對疫情、氣候等沒有正確反應，一樣大魚大肉，砍樹等，不知其對環境、生命的影響。聽法則知道應取應捨，如有光一般。
- * 凡夫有苦要學。要學，要知道學法勝利。對苦有了解，才會真的想學。凡夫，對苦了解不夠，才要善知識引導。要看到自己的狀態和佛法的勝利。

Q：上師說今年要為大家開示奢摩他、毗鉢舍那，但我們對皈依等道次都還不熟，上師要開講毗鉢舍那的密意？

A：

*** 毗鉢舍那是廣論核心中核心，修奢摩他也是為學習毗鉢舍那，以證得空性智慧，而空性是佛法真正的內涵。不解空性，不解佛法。廣論前面道次也是為通達毗鉢舍那，這是學習廣論的終極目的**

* 宗大師寫廣論，寫到毗鉢舍那時，本不打算往下寫，因眾生很難理解，因此覺得有必要寫？宗大師當不想寫時，文殊菩薩現身跟宗大師說要寫。如寫出來，雖大部份眾生不懂、不易趨入，但仍可得中等利益；如不寫，眾生連下等利益都沒有。因此，宗大師才寫

* 毗鉢舍那是宗大師的重大功德，因先前很多大德雖現證空性，但沒有把空性見解講到最究竟、徹底。只會說「言語道斷」等，不是一般人可以想像。如不能形容、想像，對眾生如何理解？

* 佛教祖師雖現證，但沒有把見解、修證，徹底清晰說明，只有

宗大師做到且訴諸文字，這是宗大師最核心成就。

* 宗大師如沒有寫毗鉢舍那，對世間最重要貢獻沒有做到

* 不論自己程度如何，要認真希求、積資糧。道次第如沒學好，但學總比沒學好。現在有上師師父，如231講，會對我們做恰如其分的引導，是千載難逢的機緣。上師要我們對奢摩他、毗鉢舍那的學習積資糧。

* 現在上師說今年會講，我們要好好積資糧。上師講出來，就如文殊、宗大師一樣，有中等利益，比連下等利益都沒有更好。

* 師父最後一次要見上師前，師父跟上座法師說，要學真正的高深大法，大家資糧還不夠，因此要努力淨罪集資，這是師父最後的開示。

* 去年有請法團去P島，請如群法師請益上師要**如何積毗鉢舍那資糧，上師說要拜三十五佛懺**。現在拜三十五佛懺，最主要是四力懺悔。其第一是追悔力，要懺悔對善知識信心不夠。對依止法深刻學習，效果會不一樣。

* 學習道次第，要重覆聽、重覆學，之後將有更嚴格階段，如會有閉關，再從一個個道次修，由師長確認。在此之前要對各道次，反覆聽、熟悉。

法師收攝

* 在宗大師所著的《入中論善顯密意疏》中也說過：「因此大乘行者，如同《中論》中所說，對於成立一個事物的無諦實（無自性），也是用無邊不同能立的正理來成立的（正因），所以對於真實義（空性）而言，智慧是非常廣博的，就千變萬化的境界，對自利利他做出最好的抉擇，是大乘行者才能做到。」

* 如：為何要皈依三寶？原因很多。有人只找一個原因成立，就

覺得夠了，而不再往下學；有人不一樣，今天找到一個正因成立，但發現對今天這個因同意，但在另一境界中，同一因並無法說服自己。就如觀功念恩，現在學習可以觀功念恩，但下課一出去看到仇人，原本的因就無法說服，此時即需要另一個因，因此要有無邊的因才能成立，此對自利而言。

* 對利他而言，如某一因對一人有用，但對另一人無用，所以也需要無邊正因以利他。

* **廣學正因，自利利他都可以圓滿。**

* **小乘、大乘行者差別在此。小乘證得空性便停在那裡，大乘行者會有無邊的因以成立正理，藉以自利、利他。**

* 對斷章取義及恰如其分而言，師長讓我們找無量無邊的因，目的是為讓我們早成佛。

* 231講4'17" 「**師父在此處提出的問題非常非常重要，非常精彩的提問！**」為何重要、精彩？

* 從斷章取義到恰如其分，因我們判斷很有限，所以**很重要**

* **很精彩在於**，從前幾講下來，師父講「**為顯法根源淨故，開示造者殊勝**」宗大師、師父提到學佛，引導者很重要，此才能應機

* 好的善知識，順應我們的機，此為重要決定因素。否則如只要看佛經，而不看論，師父說我們沒有此程度。因此，要有人應我們的機，以進行引導。師父說我們判斷力只有一點點，依此，如何選擇善知識？這是應我們的機，為我們解決問題。

* **精彩在於，善知識是應機，而當下師父也在給我們應機的引導，這也是師父當下在修的。**

* 上述，要結合前後幾講學習