

20210126 如俊法師大課 全廣 II 第 290, 291 講

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/5293-130290>

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/5365-130291>

讚頌：「般若法會頌」

https://www.youtube.com/watch?v=VIHtIlyx_v0

心之勇士 026 則「堅持正念見光明」

堅持正念見光明

當負面思路如狂風惡浪般襲來，我們應堅定地朝向正向的作意，將自己的正念分分延續、秒秒堅持。

只要堅守正念、絕不放棄，希望的日輪，一定會在心中升起。

出處 | 《希望·新生》心之勇士 026



當負面思路如狂風惡浪般襲來，我們應堅定地朝向正向的作意，將自己的正念分分延續、秒秒堅持。

只要堅守正念、絕不放棄，希望的日輪，一定會在心中升起。

* 遇到廣論、佛法是很幸運的，從學習才能了解負面思路，才會知道惡業正在發作，此時要憶念師長、三寶，用佛法正面思路，用正法衡量感受，而不要用感受衡量一切

* 雖然想做，但負面思路排山倒海而來，此時**祈求**會很有價值

* 要相應於法，而不是只想改變境界及現世安樂

* 相應於法不一樣，要「堅定地朝向正向的作意，將自己的正念分分延續、秒秒堅持。」

* 「**只要堅守正念、絕不放棄，希望的日輪，一定會在心中升起。**」為什麼日輪，一定會在心中升起？從十二緣起來看，感受起來時，要用正法衡量，而不是用感受衡量正法。當下的正念，如陽光、空氣、水，會滋潤善業感果；反之，會滋潤惡業感果

* 當不順利時，或有負面思路，**要祈求，提善念、正念**。如提不起來，去聽音檔，因為好的思路從好的聽聞來，不會憑空來

* 或者**找善友、同行討論切磋**，不要放任負面思路，以免惡念潤澤惡業感果

* 負面思路越強越**要覺察、警覺，要拜懺、祈求**

* 法師屢試不爽的經驗是，只要提起正念祈求，會馬上有加持；自己有負面情緒時，認真祈求，心裡可以放下一半

* 上師有一位師長，拉卜楞寺聞思學院前院長，已圓寂的大阿克，每年都會帶心子小阿克對上師傳法。有一次，上師去機場要送大阿克回程時，大阿克跟上師說「**要讓心中善念恆常相續**」這很重要

* 農曆年快到，我們今年因疫情可能不會到處串門子，這有附帶好處中，不會太放逸

* 先前，過年期間，上師跟法師坐車，上師要法師觀察街上的

車子，車輪軌跡大多不在直線上。一般不會開在不是直線上，但因快過年放逸，不提正念，要記得「要讓心中善念恆常相續」好處是潤澤善業種子，生命可以越來越好

希望新生 026 則「業果會增長廣大」

業果會增長廣大

因果法則是隱蔽法，不容易理解和發現。你看那橡樹種子就這麼小，可是一棵大橡樹長出來時可以這麼大，鋪地板、蓋房子都是用它。業果也有增長廣大的特色，你種了一個小小的布施因，它就會隨著你的歡喜、隨著你心的清淨，不停地增長廣大。



出處 | 《希望·新生》四季法語 026

因果法則是隱蔽法，不容易理解和發現。你看那橡樹種子就是這麼小，可是一顆大橡樹長出來時可以這麼大，鋪地板、蓋房子都是用它。業果也有增長廣大的特色，你種了一個小小的布施因，它就會隨著你的歡喜、隨著你心的清淨，不停地增長廣大。

- * 思總業果中有業決定一切及業增上廣大等四
- * 業決定一切，是善業感樂果，惡業感苦果，連佛陀、聖者都不例外
- * 漢地禪宗公案，有狐狸見百丈禪師，說自己在上尊佛時答錯

一個問題，所以墮狐狸身。這問題是「修行高者，造惡業不感苦果？」狐狸說可以不落因果，答錯了所以五百世墮野狐身。百丈禪師說正確答案是不昧因果，對因果了了分明，更重視因果，不因修行高，不受業果法則約束

* 當然，**運用業果可以改變命運**

* 關於**業決定理**，興起行經中提到十個公案，是佛成佛後，仍因過去惡業受苦，如**金槍馬麥之報**，亦即佛陀只能吃畜牲的麥子，而舍利佛、目犍連則去天宮吃天廚妙味。這是因為多劫之前，佛前世曾是婆羅門，有五百門生。當時大家對已成佛的佛很仰慕，有很多人供養，但外道婆羅門卻。沒什麼供養。之後佛陀僧團外出乞食，婆羅門看他們食物很好，很嫉妒，因此說佛陀壞話，怎麼可以吃這麼好？應該要吃麥。其中兩位學生，知道佛陀、僧團的功德，勸他們不要講佛陀壞話，但大家不聽，繼續說。因此，多生多劫後，要吃如馬麥的食物。兩位未誹謗者就是舍利佛及目犍連尊者

* **佛成佛，圓滿功德、斷所有過失佛，原可以懺所有罪業。但在興起行經中，佛陀說是他故意留點惡業感果，用以說明業果道理，連佛陀都不例外。野狐五百世就是理解錯誤**

* **業增長廣大**「橡樹種子就是這麼小，可是一顆大橡樹長出來時可以這麼大」佛亦說類似的公案，芥子般種子可以長成蔭蔽五百台車的大樹。因一點點小的善業感樂果，其間差距更大

* **業增長廣大，從空性來看，心境不是各自獨立存在，心境不離。起心動念對法界、宇宙都會有影響。如對池塘丟小石頭，池塘多大，漣漪就有多大。起心動念對整個法界都有影響，所以業會增長廣大**

* 每一念保持正念重要性在此

* 「業果也有增長廣大的特色，你種了一個小小的布施因，它就會隨著你的歡喜、隨著你心的清淨，不停地增長廣大。」

* 學師父廣論錄音帶，會聽到小的善業也會不停增長

* 如金貓因緣的公案

*

<https://www.blisswisdom.org/topic/monastery/1050-903>

5

* 凡夫無法理解業果，如要深信業果，必須要相信有經驗的佛陀。相信不是迷信，要經過仔細檢查其經驗、說法，看邏輯、事實上前後是否相違？要檢查，才能相信

* 要先皈依佛陀再學，才能學到業果

* 佛陀有全面完整的認識，一般人看不清。如印度外道有牛狗戒，其在禪定中看到前世是牛、狗，就認為以前成牛是今世成人的因，所以要模仿牛、狗，下世才能成人。這是從侷限的觀點，把不是因當因，把不是果當果

290 講

Q1: 什麼叫犯戒？什麼是破戒？戒律很好，犯戒、破戒很可怕，覺得守不住就算了？

A：

* 戒律是什麼？廣論皈依最後面 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。」

* 皈依前要學兩道次，一是念死無常，死亡什麼時候來不知道，而在無限生命中轉世，只會去善趣或惡趣。去惡趣如大地土，去善趣如爪上塵，因為在無限生命中，順著無限生命 串習無明，

惡業遠大於善業。如能看清生命真相，起怖畏心，就會想要皈依投依靠

* 「若歸三寶不違學處，然其歸處，如何救拔？，如集法句云：「能斷有箭道，我教示爾等，如來是大師，爾等應須行。」佛是皈依大師，僧是皈依正行助伴，故正皈依是為法寶。若能得此，解脫畏故。」

* 死亡無常，去善惡趣一翻兩瞪眼，而兩者間比例懸殊

* 如何救拔？要正皈依法，照著做，以脫離怖畏，以不墮惡趣，得到快樂

* 師父說，皈依佛做我導師，有僧助伴，更要皈依正法，願意做就是皈依

* 受戒是在上面基礎下，發誓要這樣做，且非如此做不可。「這是戒律」

* 為何要發誓？因有強大業力

* 平常造善，會有善行，而發誓，讓善行業力變得更強大

* 如早上提醒自己小心，不要傷害生命，整天下來當然造集了善業。但如發誓不傷害有情，此誓言的善業增長無量無邊，因誓言的強大業力。如戒賭、戒毒等，用發誓的方式，因誓言而有強大業力，除了當下煩惱習氣現起外，也會有發誓的業力現起而可能擋住

* 如按承許誓言做，正確做可以增長誓言業力，違反則削弱誓言業力

* 正式受戒時，居士受八戒、五戒等，出家人受沙彌戒、比丘戒等，發誓的內容不太一樣。特點在於

* 第一，誓言不是自己想的誓言，而是佛陀親自制定，十地菩薩也不能制戒

- * 第二，發誓的對象，是上師、三寶、十方諸佛，是最強福田門，其業力會被放大
- * 第三，正式受戒發誓時，心裡所緣非常廣寬，遍法界生命中各種狀況
- * 如八戒，正式發誓一天一夜，面對法界一切情況都要持守，此受戒誓言業力強大
- * 有正確發誓受戒，誓言強大，對境時有警覺力，如面對賭博時
- * 在皈依基礎上，要發誓做到即為受戒、持戒
- * 犯戒，違反誓言
- * 破戒，把誓言毀壞、放棄
- * 對重戒違犯是破戒
- * 對輕戒傷損是犯戒
- * 受戒的戒體，透過發誓形成強大業力的體
- * 受戒後，好好持戒，戒體業力越來越強，反之，越來越弱到沒了
- * 任何善行發誓去做，善業放大，反之，惡業也會被發大。如坐飛機最快，但摔下來則死亡；走路最慢，但傷害較小。然而走路慢，會慢到什麼程度？
- * P133LL5 所依門「《寶蘊經》亦說：「三千所有一切有情，皆入大乘，具輪王位，各以燈燭器等大海，炷如須彌，供養佛塔，其福不及出家菩薩，於小燈燭塗以油脂，持供塔前，所得福德百分之一。」
- * 三千大千世界，意即須彌山外有南瞻部洲等四大洲，含此全部的一千倍為一小千世界，一千小千世界為中千世界，一千中千世界為一大千世界

- * 在家有情供燈如須彌山高，油如周圍的海的油燈，比不上出家菩薩拿小燈燭供燈的功德，不及百分之一，因出家人有受戒、持戒功德很大
- * 要注意比例，所有有情比不上一位出家人供燭
- * 八關齋戒一天一夜好好把握，供一盞小油燈，比一輩子不斷供須彌山大的油燈功德來得大
- * 僧團沙彌受十條戒比丘 250 條，**沙彌為何要受比丘戒？**因其拜一輩子大禮拜，比不上比丘一拜的功德
- * 受戒、淨罪集資速度非常快，才會容易成就，才能解決生死問題
- * 身上有戒沒戒有差異，兩種戒比一種戒功德大，三種戒比兩種戒差距很大。靠淨罪集資一直增長
- * **受持勝利很大，不持過失大，因此要好好學。受戒前要把經論學好。經論不熟，戒持不好**
- * **先學廣論，再學備覽、學戒律，持戒比較有把握。**正式持戒時，功德大於過失不會難做到。進而把功德回向，把過失懺悔，如此一生功德要超過過失不難。但不學而受戒則很難
- * 眼前認真學，未來往上提升，是息息相關

Q2：有老婆婆一輩子行善而不懂戒，但持戒者的功德更大，對此二者要如何理解？

A：

- * 世界流行**知識財產權**，知道秘訣和不知道差很大，因此找對對象很重要
- * 如世間人喜歡錢，為何不讓孩子直接先去賺錢？為何先去受教育？

- * 佛法學的是無限生命中的離苦得樂
- * 跟佛陀學最佔便宜

Q3：其他宗教有類似模式？

A：

- * 有
- * 但力量不如佛法強
- * 種因得果，只有佛陀看得清
- * 從局部，很難做到位

Q4：從犍牛愛尾談持戒，這個比喻在某一層面，尾巴和戒律是否差別很大？

A：

- * 喻是說自己也有此能力
- * 犍牛太愛尾巴，就如同阿底峽尊者對最小的戒，寧捨生命也要護
- * 我們對平常最愛的東西，也不想傷損。我們可以有此能力，所以也可以用在持戒上

Q5：法師說持戒有無限功德，但破戒賭很大，這樣真的要去賭嗎？會不會得不償失？要怎麼破除怯弱？

A：

- * CEO 很會算，真的會算，不隨便賭
- * 所以要了解**受戒次第**，先把經論學清楚
- * 經律論先學，把重點學清楚，有業果的了解再學戒、戒體等，道理清楚再受戒，不能不清楚就受戒

* 「**有些人在受戒的時候是很勇敢的，也做了許多承諾，但是持戒的時候一條戒也守護不了，這樣的話利益就很小**」

* 先學廣論再學備覽做為基礎

* 受戒有次第，從八關齋戒開始，因有法會好的環境保護。持的可以了，認識也拓展了，再進一步受居士終身五戒，再受菩薩戒等，有其次第

* 持戒功德大於犯戒過失不會太難，功德回向、過失懺悔

Q6：「最重要的是看有沒有正法毘奈耶的行持」？如何理解？

A：

* 正法毘奈耶就是戒律

Q7：建立正法和戒律是等號如何理解？

A：

* **建立正法，是佛法出現並且留下來，這主要要靠持戒**

* 不持戒正法無法在世界留下來

* 為什麼？其中一個原因，**師父常說「佛法二寶，賴僧弘傳，僧寶所存，唯依戒住」**

* **受戒有三點很重要，因發誓的善行業力被放大無量無邊**

* **誓言是佛制、對師長、三寶等最強福田門、心裡所緣非常廣寬，對所有有情、無情，並在任何情況都要持戒**

* 一般善行不足讓佛寶、法寶留在世間

Q8：建立正法和戒律是等號，戒有大小？

A：

* 行持戒律，戒條有輕有重，不同戒律功德不同。比丘戒大於

沙彌戒、沙彌戒大於居士戒、居士戒大於不受戒。菩薩戒大於比丘戒

* 「**在西藏有些上師，自許獲得很高的密法證量，就不重視別解脫律儀。但是覺窩傑具德阿底峽尊者在密法上的證量如此地崇高，對於守護別解脫律儀卻比自己的生命還要珍惜。注意下面這幾個字——這就是極扼要處！**」

* **真正持戒，不能大大戒才認真持，小小戒卻馬虎**

* 佛世祇夜多尊者（商那和修尊者）時代，一湖中有毒龍，很多大阿羅漢想調伏卻無法做到，之後找到祇夜多尊者，尊者一彈指，毒龍就離開，其他阿羅漢不知其因。祇夜多尊者說因為自己對佛陀小小戒當大大戒持守，如同阿底峽尊者犂牛愛尾

* 師父說戒是佛親制，祇夜多尊者對佛有特別強的清淨心、恭敬心，**對小小戒認真持、大大戒則更認真持，如此可以得佛加持**。如此持戒得佛加持才能趕走毒龍，不是阿羅漢所能相比

* 師父最後一次帶教師營，師父流露**持戒功德**，且師父承辦不可思議建立正法、利益眾生，都是因為師父持戒功德

* 教師營在大仁大學，中午吃飯時，有一教育部一級主管，對師父很尊敬，跟師父鞠躬說，教育部沒做到的福智做到了。師父也鞠躬說感謝教育部支持。官員離開後，師父說：他對我無比尊重，我對他也是無比尊重，但我不是為了人的尊重、感激。如此對境沒有迷失

* 當天下午，在心靈對話時間，是師父跟教師們的對話。當時有另一位教育部高官，先說了半小時，且超過半小時還不想停，此時有老師要義工舉時間到的牌子，此時官員看到牌子才下台，之後則是師父的心靈對話時間。結束後，師父回到休息室，看到外面有人影，師父要人去看看，一直沒回來，其後法師也出

去看，看到有一個人很激動，要抗議官員怎麼用時間超過半小時！法師們一起安撫、勸他，說明觀功念恩、代人著想等，再看事情怎麼做比較好。這位想抗議稍微平靜下來後又激動起來。此時師父出來，激動的男老師就雙手合十對著師父一直笑，一直目送師父，看到師父離開，其後就對法師鞠躬，轉身離開

* 也可以從這體會戒德降龍的功德

* 持戒，要把小小戒當大大戒持，不能有選擇性

Q9：在福智希望新生的廣播中，有位無期徒刑的受刑者，為了要假釋，六年間什麼都做得很好，但一假釋出來就去找當時陷害他的人，怎麼會為了假釋身口做的這麼好。別解脫律儀以身口為主，但心仍舊要守護？身口上如理，怎麼知道是心上的如理？

A：

* **別解脫律儀是以守護身口的律儀為主。** [01'08"]抉擇以身口決定是否違犯

* 這有個好處，守身口比較容易，是往上跨的階梯。因菩薩戒、密乘戒更高，其以心念為主

* 反過來說，別解脫戒護身口，但持戒是否清淨圓滿，仍要把心念算進來

* 關鍵在於，身口持的很好但心持不好？有可能。所以要先學戒律的概念

* **別解脫戒的動機，不是求後世安樂，至少是求解脫死生輪迴或成佛。**如只求後世安樂，受戒不合格。如此，要有學戒的過程，才會比較圓滿

* 經典裡有記載偏差的例子。如比丘持戒升天，天人日子很好，

便忘了自己是持戒比丘，忘了這不是持戒目的，亦即在無限生命中沒有得到持戒的目的

* 要一生比一生好，要往成佛目的走。如天人不修行，沒有提升，下輩子不是很好

Q10：學戒前要學到什麼程度？

A：

* 廣論從前面道次到業果要很熟，下中上士道都要有概念

* 對**依止法**要熟悉進一步學備覽

* 從八關齋戒開始再到五戒，酒戒一定要受，殺盜淫妄可以選擇

* 不要如仁波切說受戒時勇敢，持戒時卻不知如何，這樣不好

Q11：學業果到備覽，要清淨持戒但凡夫又有七情六欲，犯戒怎麼辦？

A

* 可以懺悔

* 懺悔是對想持戒，但不小心犯的人，不是明知故犯，不可以僥倖

* 一開始認識勝利、過患。不是有人欠債後還債，又說如果不欠債自己現在可以很有錢

* 最好不要傷損戒，從八戒開始

* 八戒持清淨，除五無間罪外，其他都可以懺

Q12：十二因緣裡的受，受和戒律，觸受愛取有，想持戒好一點，如何運用受愛，進而可以成佛或如何用功？

A：

* **十二因緣是學戒前要有的認識**

* 要領在於一般眾生重感受，隨順感受起煩惱，樂貪、苦瞋、不苦不樂癡

* **愛取是煩惱，要斷愛取，在感受現起時，用正法衡量感受，不要用感受衡量一切。**此時有機會在受支斷愛取，扭轉向上

* 戒律在此起作用，因戒律有強大業力。在感受現起時，對貪瞋癡，此時發誓業力現起，憶念善知識、教誡，如沒有受戒，沒有此力量，而順著感受貪瞋癡，造死生輪迴的業

* 持戒的作用在此，這是受戒誓言的業力

Q13：夢想犯戒時，因夢裡是潛意識，當時犯戒不是身口，是意念生起而犯？此時意識為何？如夢中可守戒，醒時更容易守戒？

A：

* 夢中犯戒比醒著犯戒，在判定上過失輕很多

* **別解脫戒以身口為主，夢中犯，醒著身口沒犯，判定輕很多**

* 菩薩戒、密乘戒以心念為主，夢中違犯也很嚴重，但仍比醒著時輕

* **夢中可以持戒，醒著更能持**

* 師父有一功德，師父在夢中碰到大船直直過來無法閃躲，此時師父觀修空性，在夢中和船對穿而過，師父和大船都不傷損。之後法師跟如月格西說，格西很震驚。因為醒著思惟空性，甚至在夢中也可以思空性，這是高位菩薩

* 夢中可以憶念戒，醒著工夫更好