

## 20210629 如俊法師大課 全廣 II 第 335, 336 講

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/5567-130335>

<https://www.blisswisdom.org/teachings/dailylamrim2/5568-130336>

讚頌「觀世音菩薩廣頌」

<https://www.youtube.com/watch?v=FdzVLtkob7Y>

心之勇士 180 則「生死中唯法可依」



### 生死中唯法可依

因為有死亡，身體是不能帶往來世的，它是像瓦器一樣脆弱不可依靠的東西。不用在身體之上安立什麼很堅固的執著，因為它就是會壞、就是會老、就是會變。

在生與死的思考之中，我們要非常清楚——唯有「法」，才是永久的依靠！

出處 | 《希望·新生》心之勇士 180

因為有死亡，身體是不能帶往來世的，它是像瓦器一樣脆弱不可依靠的東西。不用在身體之上安立什麼很堅固的執著，因為它就是會壞、就是會老、就是會變。

在生與死的思考之中，我們要非常清楚——唯有「法」，才是永久的依靠！

\* 因為有死亡，且死亡很特別，從過去開始，死亡都會在每人生命中發生。但凡夫最晚發現死亡，而聖者則最早發現

- \* 佛陀因注視到死亡，上師也是因兒時玩伴死亡而注意到死亡且深入思惟
- \* 上師思惟：死了如果什麼都沒有，那父母待我之好，也有親朋好友，如此相處的意義為何？此外在寺院中見到花落，上師問法師如此，為何花朵要開？
- \* 我們凡夫很少想死亡。師父在念死無常中提到，我們一日準備很多，從一早準備，但準備中沒想到死亡，直到最後一天，也沒為死準備
- \* 死亡如此真實存在，但是凡夫不注意之處
- \* 師父提到，華人不喜歡談死，忌諱談死，但師父說想到死亡，是要我們想到有來生
- \* 死亡本身不是恐懼，而是要想自己有沒有準備夠的善業可以到來生
- \* 「**在生與死的思考之中，我們要非常清楚——唯有「法」，才是永久的依靠！**」唯有法，才能離開死亡、怖畏
- \* 業感果依「**重、近、串習、先**」，師父說不只下一生，下一剎那先感果也是「**重、近、串習、先**」決定
- \* 要重視當下造的業，讓它成為下一剎那的重業
- \* 如何造重業？依法，依佛陀的法，幫我持續善業，持續感樂果，並懺過去的惡
- \* 最初，說要想到死亡，但平常沒想到死，亦即真實現行中，很少想到
- \* 近來台灣疫情變嚴重，有同學說第一次感到死亡的威脅，之前一生中很少想到
- \* 未想到死亡，代表來生未出現，業果無法建立。因業果依前世、今生、來世而安立，過去未來，此生看不到

\* 念死很重要，上師說修行人要養成一早緣念皈依，從念死想到後世，想到跟眾生一樣，墮惡趣者如大地土，感善趣者如爪上塵，要好好想，想到後世，並皈依上師三寶，要慢慢練習，把握要點

## 希望新生 180 則「最大的勇士」

### 最大的勇士

佛陀是大勇士，從來不避諱人生的每一分痛苦，不會用一種塗清涼油或者掩耳盜鈴的方式，去解決我們生命的苦果和苦因。他都是直擊性的，直接抽劍、直接擊斃痛苦，從不躲閃。



出處 | 《希望·新生》四季法語 180

佛陀是大勇士，從來不避諱人生的每一分痛苦，不會用一種塗清涼油的方式或掩耳盜鈴的方式，去解決我們生命的苦果和苦因。他都是直擊性的，直接抽劍、直接擊斃痛苦，從不躲閃。

\* 真的勇士特徵是面對痛苦，研究徹底，想到因，幫助自他解決

\* 佛陀從死亡思考，思惟繫縛生死的因，找到生死的關鍵

\* 解決、思考時，佛陀不會用膚淺的答案而滿足，「**不會用塗清涼油的方式或掩耳盜鈴的方式，去解決我們生命的苦果和苦因**」

一定研究徹底，並讓眾生可以學會

\* 這樣的心意，發揚光大。宗大師如佛陀，正視生命的痛苦、

難解，並為自他解決

\* 法師自己年輕未出家前，知道台灣的牛乳被農藥污染，當時未接觸師父、廣論，只能繼續買有農藥、化肥的食物。此外，教育的問題也嚴重。網路高科技等助長心靈沈淪，讓年輕人無法自拔。孩子們回家用 3C，白天教育就泡湯

\* 法師大學時的教授、同學，有人用對抗、有人用合作想要解決，但法師心裡想不曉得能否成功

\* 法師出家後接觸師父，才發現過去難以解決的事得以解決，且受益者越來越多。這是大師教法的特徵，對眾生因業感在法界中難解的痛苦，直接面對、解決

\* 宗大師發願到最沒有希望的五濁惡世、面對最沒有希望的眾生，得以解決他們的痛苦

\* 如佛陀最大的勇士，跟著師父、上師學習，要慢慢培養自己的勇氣。看到佛陀、宗大師、師父、上師，能夠激發我們的勇氣

\* 教法的實踐、修行者，如佛陀、祖師，真實面對生命痛苦，發願為眾生而多生多劫努力，因佛陀的透徹圓滿教法

\* 有位中醫生說，依其經驗，在某地發生的症狀，可以在當地找到治病的藥材、方法，這有時是很不可思議的東西，可把受困擾的疾病解決

\* 經典說業力淨化時，所處的五濁惡世，不是絕望，是毗盧遮那佛的壇城淨土，整個法界都是如此。宇宙也是佛陀的壇城，沒有一個地方不圓滿

\* 某一地方有缺憾、痛苦，其解決方法在當地都有，因為每個角落、微塵處是佛的淨土，只是業力未淨比。如淨化時可以體會



\* 在佛陀眼中，沒有絕望，也沒有不能解決之處

## 廣海明月第 335、336 講

Q1：座上修和聞思修的次第為何？

A：

\* 廣論修習軌理中提到，正式修行是在定慧的狀態下跟止觀相應，心才能進入深沈、寧靜的思惟

\* 此深刻思惟，扭轉業力強大，座上修指此

\* 進入此階段前，思惟的內涵要透過聞思確立，要知道聞思的正確性。不能不知而思惟與修行。

\* 座上修所修在聞思時確立

\* 45L6「所言修者，謂其數數於善所緣，令心安住，將護修習所緣行相。所謂修，... 此修即是，為令其心隨自自在，堪如所欲住善所緣。(所立)... 反而趣向煩惱等障礙，由此發起一切罪惡。... 此復若隨任遇所緣即使修者，則於所欲如是次第、修習爾許善所緣境，定不隨轉，反於如欲善所緣境堪任安住，成大障礙。若從最初令成惡習，則終生善行，悉成過失。故於所修諸所緣境，數量次第，先須決定。」

\* 深入止觀前，要在善知識指導下，把聞思數量、次第決定，沒有雜染

\* 上師說有增上行外道要修定，其修得四禪八定，題因沒有佛法的指導，且因入定時間太久，身體、頭髮被老鼠咬壞，而發瞋心。其心經修定，所發瞋心的業特別強，此時禪定功德都退失，且下一生肯定墮落

\* 把心安立在善所緣，要經師長指導確立

**Q2：佛法說的有道理，但佛法要調伏內心，解決煩惱，遇到問題要想到佛法。雖想到廣論是寶典，但遇到煩惱，如何在廣論中找到答案？**

**A：**

\* 兩個角度

\* 苦樂是業果道理，廣論中所有佛法都涵攝在業果範圍

\* 不離苦集滅道，苦果苦果、樂果樂因

\* 初學者有宿生善根，信任佛陀學佛，佛陀希望我們，幫助我們，把業果道理講完整。要依業果抉擇，趨吉避兇

\* 忍辱度提到一千劫善業，只因一念瞋心，就會讓善業種子壞掉

\* 業果只有佛陀清楚，經佛陀提醒，理解起瞋心的業果，而想到不用發脾氣來解決

\* 另外女孩子愛漂亮，但瞋心會變醜。在了解業果之後，面對境界，選擇不造惡業

\* 深細一點說，一般人觀察內心，覺得煩惱很難對付，而佛菩薩祖師有對治煩惱訣竅。其訣竅就是把所聽到的法觀察對照內心，法鏡內照。法鏡擦得亮，對佛陀有信心，聽清楚看清楚，看到煩惱背後的見解。煩惱因錯誤見解出生。看到錯誤見解，會有猛醒的感覺

\* 發現煩惱現行是因建立在離譜可笑的見解上，此時，煩惱可快速、有效被調伏

\* **一切聖言現為教授**在手抄第一冊 P142。師父說所有佛經祖語，**都是眼前最好指導**，體會此指導，理解根據佛經祖語，可以破除、淨化煩惱

\* 聽法清楚、法鏡內照、看清煩惱，不要當成文字。聽時根據法義，觀察現行背後的見解。如女居士原不接受照妖鏡聽到師父說的，3' 42" 「我們平常遇到一點點事情就抱怨，講了很多道理。這個道理幹什麼？增長自己驕慢，然後還要造很多惡業，我們到底是學什麼啊？」

\* 覺得他人不如自己，增長矯慢而造惡業，責怪先生、小孩，這樣的我們在學什麼？

\* 因覺得自己很有善根，虔誠拜佛學了道理而增長矯慢。思惟自己學了什麼？反省學錯了，而心內猛醒

\* 4' 16" 「家裡的矛盾原來不是因為她先生不學《廣論》，或者小孩不出家導致的，都是因為她自己的那個執著導致的，自己沒有調伏煩惱，結果家裡就弄得很多事情。現在學一學家裡的事情處理得越來越順，她發現：喔！佛法讓我們依據經典來調伏內心的方法，是最簡單的、最直接的能應用於生活的方式。[04' 16"]」

\* 妖在自己身上，向內觀察，以前不用這種方式，無法上手，但沒有比這種方法更好，要慢慢熟悉

Q3: 師父說不要看成文字，看成文字是損失。再看女居士公案，覺得自己不會如此，自己很如法。336 講所提，想到自己最近在公司有同仁評估屬下自己不能接受而警覺，想到「所以這個時候才能有一個佛教徒的擔當，這個擔當是什麼？」自己不想承擔責任的習性要如何對治？學佛者的擔當為何？

A:

\* 「我的煩惱不要嫁禍於人」，是學佛者的擔當

\* 要向內調伏，改善業力，幫助他人亦同，廣論「自未調伏而

## 調伏他無所是處」

- \* 師父說佛經祖語是最佳指導，用以破除內心煩惱，是佛法給眾生的利益。有此基礎，再自覺覺他
- \* 要覺察煩惱背後的現行見解，如新人狀況不好，不是新人的責任，帶領的人也有責任。而組長出問題，自己是否也應負責？
- \* 指責他人的理由，剛好也在自己身上，這是現行矛盾且不合理的見解，能深刻看到，則自己的感覺不一樣
- \* 把煩惱的梯子抽掉，煩惱就不見了
- \* 四力懺悔中要破現行，必須針對煩惱去懺
- \* 以此基礎，跟對方道歉，了解對方的問題，並從對方的問題，反省對照自己。對方的問題，在自己身上也成立，但如不檢討自己，則無法看到現行背後的錯誤見解。所以可以跟對方道歉，並反省自己
- \* 自己一方面解決公司問題，同時也在修行

## Q4：初學法時，腦中跑火車如何對治？

A：

- \* 練習，在前中後練習
- \* 佛法修行，世間也有。如要準時起牀，在每天睡前作意，預計要睡多少？幾點起牀？
- \* 要記得師父教誡，沒有猶豫。要事前練習，聽法時專注，思惟聽聞勝利，斷三過、具六想
- \* 在事前練習，正聽時照要求練。事後思惟，做到的隨喜，沒做到想哪裡沒做？如此如法，佛菩薩會有加持，進步比自己想像快
- \* 336 講「**只要不間斷地學習，長時間地聽聞經典、長時間地**



去觀察它，這個習氣肯定不會越來越嚴重，它一定會處在一種被削弱的狀態。我們的功夫進展得慢，但是有一天翻轉的時候也是很驚人的。」

\* 「再說一句：只要在這個班裡邊不停止地學下去，你真的覺得你不會變嗎？很多人都變了，為什麼你不會變呢？一定會越變越慈悲的，越變心胸越開闊，對自我的認知越來越深刻。對自我認知深刻的依靠的點就是依據經典啊！依靠經典我們才能看清自心啊！」

\* 之前有僧團法師求出家，師父問其想出家因緣，仍為居士的法師說，自己在慈心做了兩年義工，之後去水果攤，發現自己一直挑比較小、比較差的水果，很震驚自己的習慣。因早期慈心推動沒有很順利，而要鼓勵大家接受，同修把賣相比較不好買走，以讓福友買比較好的

\* 法師發現在好環境，可以翻轉得更快，而在僧團可以改變得更快

Q5：在聞思進不去時，想到其他的事，突然覺得心飛走，剎那發現自己不要修行、不要經教的現行。因覺得聞思也無法幫助自己想成辦的事。此時想到法師提到老師說要寫修信念恩，但法師想到自己很忙而有所推託，其後因憶念師長，而效率大增。自己想到這裡，聞思就得以進入。自己學廣論這麼久，也是有不要經教的現行。從師父說經教是最好的指導，想到每天如能這樣做，心緒會很不一樣。這是最近的心得

A：

\* 師父在前面解釋「**通達一切聖教無違**」，師父說開始學用不上，但不代表不是最好指導

\* 眼前也是，但學了不是馬上用得上。如世間小孩讀書，一邊念書，一邊生活會有問題無法解決，這跟讀書沒什麼關係，但為何選擇讀書？因為將來出路比較好

\* 類似的心態，佛經祖語最好指導，不能放棄，因不能放掉將來最好的路

\* **佛經祖語，是無限生命、眼前最好指導**

\* 佛陀一切遍智，說任何法，用慈悲智慧，關注所有有情，包含過去現在未來，是最好的引導

\* 凡夫難體會，但這是佛陀說法的特徵，有此信心較能得佛法好處

\* 335 講師父提不要當文字，上師說會有**今勤瑜伽多寡聞，廣聞不擅於修要的雙重過失**

\* 因不會觀察現行背後見解，不了解正確見解以正破邪，因當成文字而無法這樣做

\* 學了經典，但無法覺察現行背後的見解，這是廣聞不擅於修要

\* 如當成文字，未來則會多寡聞

\* 「**有的人就說：「啊！那我現在年齡大了，就往生極樂世界。」**他認為往生極樂世界不需要學經論，其實這個是未見清淨依據的喔！這種說法。那你看看我們的心裡還有沒有這種宗？想要修行的時候就是不要經教，有沒有這種宗？」》**今勤瑜伽多寡聞**

\* **雖然《廣論》都學了這麼多年了，有的人講起來是頭頭是道，但是心裡有這種嗎？這是一個問題——提到來世要去哪兒的問題，大家依不依靠經教？ [07'55"]」》**廣聞不擅於修要****

\* 這是今勤瑜伽多寡聞及廣聞不擅於修要的**雙向問題**

\* **對治之法：依師軌理、聽聞軌理要好好練習**

\* 「看佛經：啊！煩惱突然煙消雲散了。我們會直接地感受到這個經典作用到內心上的時候，真的像斬斷煩惱的一把劍一樣非常地俐落！劍起、劍落，煩惱的續流就斷掉了，突然就變成一個很歡喜的狀態，這正是經教在我們生命中的偉大的作用。[02'00"]」

Q6：335 講「這一段也有好幾層」，要如何找到這幾層？

A：

\* 貼緊師父原文

\* 「本論一開頭的時候，就特別說明現在講修行的人，不要經教的；講經教的人不要修行的。」為什麼？

\* 「那我處處地方現在，近年來尤其特別感受到」

\* 「那個規矩是越多，這個團體是越弄得四分五裂」

\* 「本論給我們很好的指授，很好的指授。」

\* 「在這裡我鼓勵也建議大家，不要把它看成文字」

\* 「他沒辦法身體力行的話，他暫時不要學這個」

\* 「先應該退一步，把他的基礎建立好」等

Q7:學者想是淨土好？娑婆世界好？世間報酬率高、風險也高，淨土報酬率低，但比較穩當。自己不知造了多少惡業，要如何抉擇比較好？發菩提心的願心，要三大阿僧祇劫而成佛。在淨土沒有逆緣如何修菩薩行？

A：

\* 大小乘共通原理。抉擇大乘或修小乘以解決自己死生輪迴？

\* 自己輪迴解決不是很好？為何要走大乘？為何向上走希求成佛？

- \* 關鍵從自己感受、經驗出發，輪迴解決要再做什麼？
- \* **重點在大小乘，不在感受，而是相信更有完整經驗的人**
- \* 佛說要走成佛之路，否則損失太大。直到發菩提心、成佛才能想像
- \* 多年前，法師去紐西蘭，有千年大樹。看到大樹，想到上師喜歡大樹的莊嚴。突然看到上坡路，想到要再往上走？有人從上面下來，說有四姐妹的大樹，四棵連在一起。因為有人如此說才耐著性子爬，果然看到更勝山坡下已經看過的大樹
- \* 沒有跨進大乘，沒有辦法想像。抉擇只有相信佛陀，因其對離苦得樂可以究竟
- \* 淨土與娑婆也是在此。大師教法特色在五濁惡修行進度快，風險低
- \* **依師八勝利「近諸佛位，諸佛歡喜，終不缺離大善知識，不墮惡趣，惡業煩惱悉不能勝，終不違越菩薩所行，於菩薩行具正念故，功德資糧漸漸增長，悉能成辦現前究竟一切利義，承事師故，意樂加行悉獲善業，作自他利資糧圓滿。」**
- \* 依止大師教法、師長，收穫最大，風險最小
- \* 依過來人而不是依自己的感受，其差距不止一百年
- \* 初地菩薩可依意願到佛土承事供養，位次在淨土，但可以在不同世界修行
- \* 當各有好處，要抉擇最好最直的路，才是大師教法特色
- \* **早一秒成佛和晚一秒差距很大**，如國庫等大型金融工具，操作早一天和晚一天，利益差距很大。更何況成佛的利益

**Q8：初學修行者要有正念正知，但常不自覺有貪瞋癡，要如何提升向內看的覺察**

A：

- \* 從認真聽開始
- \* 法鏡內照，要覺照，法鏡要擦亮
- \* 聽聞軌理、依師軌理要做好。聽法不止聽概念，也有佛陀、師長修行業力的加持，聽聞好可以領納 》聽聞隨轉修心要，少力即脫生死城，如上師
- \* 另要刻意練習，聽聞前提醒自己，如上述起牀鬧鐘

**Q9：師父說有規矩，但對規矩爭論不休。如持戒守規矩，和有彈性不要執著，如何思辨？**

A：

- \* 建立在正確認識基礎
- \* 如生病時，醫生說什麼什麼不能做，或如疫情要戴口罩，這是有經驗者說什麼該做什麼不能做。如願意做做才有更大的自由
- \* 向內調伏，在善知識十種德相。自己內心的狀態如野馬亂造業，要調伏野馬，讓馬照著方向，如此帶來的快樂會更多
- \* 如此做，當下不吃虧 》皈依福有色，三界器猶狹
- \* 而念念正皈依法，當下功德就很大，且累積功德、淨除過失很快

### 法師結行開示

- \* 上師、師父、宗大師，真心想解決眾生苦不論環境多麼困難。師父在漢地沒有人了解宗大師、不解藏地教法時引進大師教法；在眾人不理解時，建立慈心、里仁事業
- \* 上師在師父示寂後，在千里之外建立教法。2017 流言時，加



入五大論、現觀中觀的課程，這一路歷程，都是上師、師父、宗大師，觀視眾生苦，為解決眾生問題，不論外界看法。

**\* 今年用線上營隊以幫助眾生，如此決心沒有變，這是師長心續傳承給我們的勇氣，而我們也是被此勇氣拯救**

\* 不用擔心這是沒有使用過的形式。五月開始受疫情衝擊，眾人凝聚心力把大師教法，在危機中讓有緣眾生得以接觸無限生命，得以接觸最明顯、光亮的教法。要為自他造就善業、成就功德。要提起心力，不論結果，如此心力發的很好

\* 老同學事業有成，學法認真，新同學可以效法。1999 班的精神可以往下傳

\* 法四殊勝，由此四特點，介紹廣論法之殊勝，對此多一點了解，很慶幸自己可以值遇大師教法，而因無法確信才會有自己的執著。從法的四種殊勝，要反省自己的執著