

生命智慧的寶典 -
菩提道次第廣論
聽聞軌理

18春991班



三稱本師

南無本師釋迦牟尼佛

南無本師釋迦牟尼佛

南無本師釋迦牟尼佛

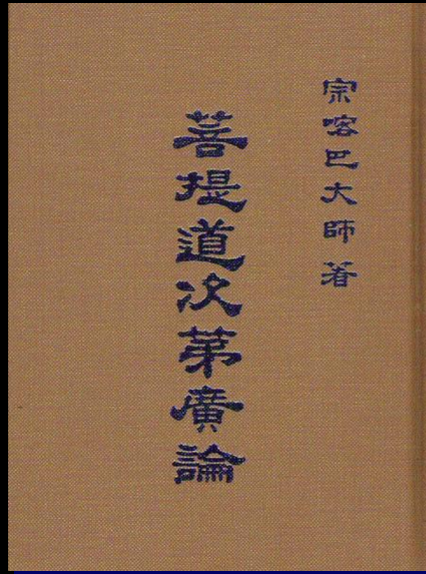
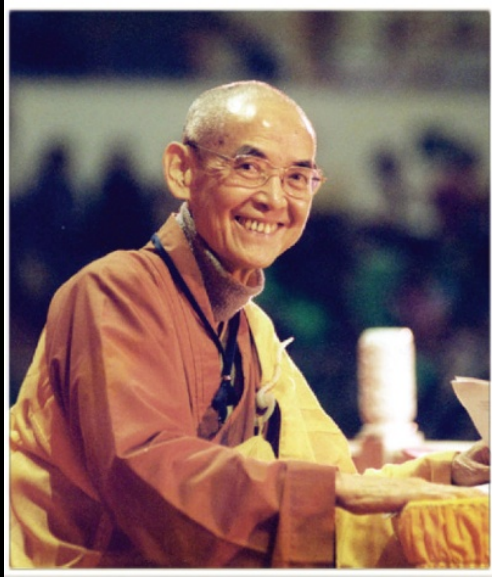
開經偈

無上甚深微妙法
百千萬劫難遭遇
我今見聞得受持
願解如來真實義

(唐朝 武則天)



芭蕉雨



【正聞軌理分二，斷器三過，
依六種想。今初
若器倒覆，及縱向上然不淨
潔，並雖淨潔若底穿漏。】

廣論P17 L1

學習時會發生的問題:

三種器過

器漏



器覆



器污



常忘記

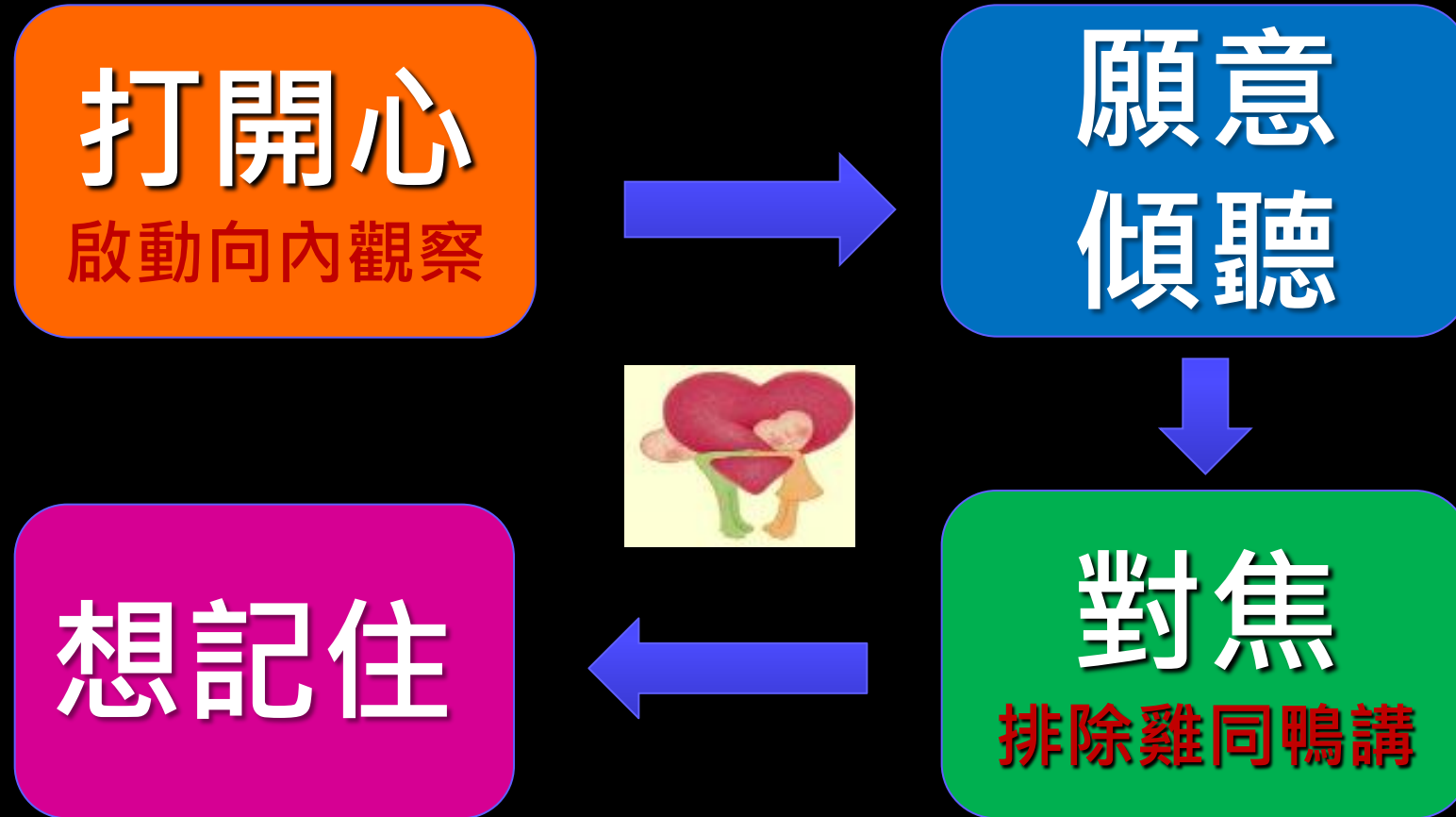
不想聽

聽扭曲

斷器三過與對治：

覆器	污器	漏器
諦聽聞	善聽聞	意思念之
專注屬耳	意善敬住	一切心 思惟聽聞

溝通SOP



排除溝通障礙

打開心

障礙

預設立場

願意
傾聽

障礙

只想回應因而
分心
無法同理

對焦

障礙

擷取部分資訊
沒聽完
就下結論

想記住

障礙

不在意



真如老師開示

全廣 II 第 25 講

(00:00 – 05:28)

生命中有一顆偉大的心在陪伴著你我

在研討《廣論》的時候，我常常都比較強調：希望大家能夠仔細地聽師父的錄音帶。因為在師父的講說中、在師父的語氣裡，還有他投入的情感，我們可以聽到師父比如說他特別贊同什麼、他特別擔心什麼，還有特別期待我們怎麼做.....，好像師父是一位陪在我們身邊的善知識。聽久了之後，就不會產生那種疏離感。尤其是我們這些年輕一輩的，一開始有人會覺得聽師父的口音聽不懂，這是源於什麼呢？就是不太熟悉。其實師父的發音是滿清楚的，一旦熟悉了師父的語氣、他的表達方式之後，我們就會覺得講得是滿清晰的。 [01'01"]

在聽帶子的時候，其實可以**訓練我們一種專注的能力**。因為我曾經問過一些廣論同學說：「你聽師父帶子的時候會不會走神呀？」問了很多人都說：「會走神。」「那走神多久會發現呢？」常常說：「走了一大半才發現。」然後我說：「那你發現這一段聽了走神之後，你會不會補聽呢？」有一些同學就聽過去了，有一些會補聽，但是回頭補聽的時候又走神了！ **[01'34"]**

我們也在班上做過這樣的一個調查，就是同一段看你聽多少遍才會不走神。結果有一個同學聽七遍到那裡都走神，非常非常奇怪，一到那個地方他思想就飄忽了。他覺得很驚訝，為什麼這一段他反覆地都聽不到，就是到那一段，好像什麼東西障蔽住了一樣，後來就自己起名說「業障」。但是說業障就能聽到了嗎？所以在這個部分，大家聽聞的時候還是要聽仔細，因為我們很多人的習慣，就是聽別人說話的時候，其實也是聽不仔細，通常就聽個大概，然後匆匆忙忙聽完了，就覺得領會別人的意思了。如果這樣學教典的話可能會滿吃虧的，所以大家要認真地聽聞。 [02' 27"]

所謂的認真，也不一定很吃力，只要把心專注在上面，養成習慣，慢慢地訓練自己，到後來只要師父的法音一響起來，我們就會全神貫注地聽。而且如果你累的時候，你真的可以緩解疲勞；如果你憂傷的時候，當你用心緣在師父的帶子上，你很快就忘記了你的憂傷；甚至有人病得躺在床上起不來的時候，我還建議他聽師父的帶子提心力，這樣他會有勇氣撐住在病床上的時光。還有失眠根本沒法睡的，他來找我說：「老師，怎麼辦呀？」我說：「那醫生都說怎麼辦啦？」他說：「醫生也都想辦法了，還是睡不著。」

我說：「如果你也不願意吃安眠藥，覺得吃太久了也不行，那試試聽師父的帶子。」結果他就開始聽師父帶子，聽了一段時間，聽著聽著就睡著了，後來師父的帶子就變成他的催眠曲了！然後他就過來跟我說：「這樣會不會很有罪過？一聽就睡著了。」我說：「師父講的法就是為了安慰我們心中的各種痛苦。如果你有失眠的痛苦，那麼一聽師父的法就睡著了，你睡了一段時間、好了之後，你大概就不會睡了，所以就把它當做藥吧！」果然一段時間之後他好了，他聽師父的法就不會睡著。

[03'51"]

很多人聽師父的帶子或者學《廣論》，感覺生命中有
一顆偉大的心在陪伴。我們生命中有很多問題需要討
論。有很多人很孤獨，沒辦法討論內心深處的問題，
也不知道該怎麼討論；有的時候跟別人討論之後，還
反而陷入更深的矛盾之中，所以也提不起來、也放不
下，也不知道該怎麼辦。這個時候很多事就不妨不了
了之，就來聽帶子。聽著、聽著、聽著，可能是師父
非常輕描淡寫的一句話，他就熱淚盈眶或者痛哭流涕
，突然觸及他內心深處最深的一個痛，別人也不曉得
是怎麼回事，總之就是他被觸動了。 [04'35"]

每個人都有可能在《廣論》中找到自己被觸動的點，或者自己心靈深處的傷被癒合或者被撫慰的那個點，其實那就是佛菩薩的慈悲吧！當接觸到這個偉大和慈悲的心的時候，我們的身心就會被那如慈母般的佛菩薩的慈悲所撫慰。這樣的話，我們在生命的過程中所受的所有創痛能夠早一點好起來，然後我們依然能夠健步前行，依舊可以給自他創造一個幸福的感覺、幸福的氣氛，甚至是為自他生命的提升帶來很大很大的饒益。所以大家要打起精神來聽帶子，然後聽帶子的時候絕對要努力——不要昏沉、不要散亂！ [05'28"]

影 片

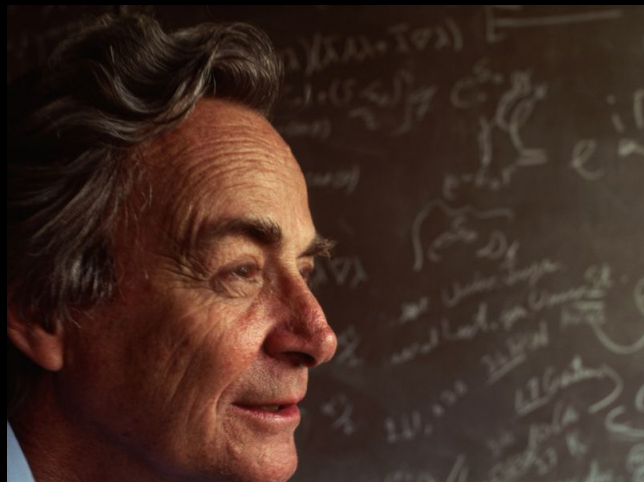
翻 轉

聞思修

- 聞：聽懂 聞慧：看到自心
- 思：比對 思慧：正知見現行
- 修：串習 修慧：見到真實

修學佛法的兩大條件

- 正知見 (反觀自心) > 思慧
- 精進行 (勇悍為相)



我很早就學會
記誦事物的名稱
並不是真正的知識

- 理查費曼

I learned very early the difference between knowing the name of something and knowing something.

- Richard Feynman

依六種想

廣論 P17L8-P20L3

- 於自安住如**病**想者
- 於法師住如**醫**想者
- 於所教誡起**藥品**想者
- 於殷重修起**療病**想者
- 於如來所住**善士**想者
- 於正法理起**久住**想者

討論

為什麼要

“於自安住如病想” ？

師父開示:

【「若非實事，作實事修，雖成顛倒。然遭三毒，極大乾病之所逼迫，病勢極重，我等竟無能知自是病者。」】



- 廣論: P17LL5
- 音檔: 10B 24:20-27:17
那個祖師就告訴我們哪，.....。
- 手抄: #2 P70L1-P71LL1



【迦摩巴云：】

那個祖師就告訴我們哪，

【「若非實事，作實事修，雖成顛倒。」】

假定你修行，修行而又修錯了，這個不對，顛倒啊！但是多多少少還知道修行啊！我們現在什麼，我們現在的狀態怎麼辦？

【然遭三毒，極大乾病之所逼迫，病勢極重，我等竟無能知自是病者。」】

現在我們什麼狀態？遭到三毒大病，啊，這個病是大的不得了。

我們起心動念很清楚的，好的境相現起的時候，心裡面覺得很歡喜，這是什麼？貪相應法！非常明白。哎呀，你這個歡喜，這個好！在貪當中，跟著它去掉了。不對的境界現起，你又覺得這個不對勁，瞋相應法。不在這個當中，什麼狀態？痴相應法。不對的境界現起的時候，你又覺得這個不對勁，這瞋相應法！不在這個當中，什麼狀態？痴相應法！請問大家每一個人仔細檢點、檢點看，有沒有一個時候跳開這個的？可憐的是，可惜的是還不知道，還不知道，病大得不得了！

醒來的時候是如此，睡覺的時候也是如此；上天的時候是如此，下地獄的時候還是如此；小的時候如此，老的時候還是如此。唉，「病勢極重」，我等不知道這個是病，這第一個要知道的。想想看對不對？如果你聽法，對這個不了解，那沒有用。你了解了這個，一心一意才曉得我這麼大的病，就會推動你去做。

平常我們常常說，哎呀，我現在感覺到要去修行佛法啊！這個的的確確，在座的諸位，不要說出家人是這樣，在家人也是這樣，都是很難得，有善根，要修行，要了生死！但是啊，要修行，但是你真正跑到那裡，覺得：哎呀，就是提不起來，就是沒勁。

為什麼？沒有力量推動你。你不曉得自己病，如果你曉得自己病的話，這個推動的力量，必然。就像比如我們坐在這裡，叫你去動一動，千難萬難。一下忽然地震了，就是你生病爬不動，站起來跑的個快！我想這個我們人人都會體驗到吧！眼前很簡單，哇，馬上地震了，你馬上跑！頭痛也好，腳痛也好，什麼病都沒有了，因為這個力量推動著你。他現在告訴我們，假定你知道自己有這個病的話，你會一心一意去求了。所以他教我們具六想，它不是空話，有絕大的道理在，本論的真正殊勝的地方也就是這個。



1.學佛兩個條件

- 正知見
- 精進行

2.要知病，要不怕難
習慣了，就不難了

知病

→看到自己的心行相

→貪有千萬面向，

不要得少為足

討論

請在生活,家庭,工作中
找出「貪」的形相？

知病就是修行
修行就是知病

I thought
I had wavy hair
我一直以為自己有
著一頭捲髮



Until I shaved.
把頭髮剃光....



Instead,
I had a very wavy head!
才發現原來是
我有顆凹凸不平的頭



日 期			主 題	主講者	地點
2018	6月02日	六	六月提升營	師長、法師	福智學堂
	6月06日	三	與心鏞談「善果」	嚴心鏞師兄	上善豆家
	6月13日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	6月21日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂
	6月27日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	7月04日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	7月11日	三	廣論課	班長 + 護持團隊	福智學堂
	7月18日	三	與文詠有約	侯文詠師兄	福智學堂
	7月26日	四	如俊法師大課	如俊法師	福智學堂

休息



Time for
a Break

影 片

說不出口的

影 片

凡事都不是絕對

《本生論》云：「我鄙
惡行影，明見於法鏡，
意極起痛惱，我當趣正
法。」

- 廣論P20L7,#2 P127L2-P127L9
- 12B 02:52-04:00

為什麼要講說？

為何要講說

- 圓滿證得後為眾生講說
- 隨分隨力的講(仍在學)
 - 教學相長
 - 種下成佛之因

如何講說？

怎麼說？

- 隨分隨力地講(仍在學)
 - 教學相長
- 圓滿證得地講
 - 種下成佛之因

無染法施

若不顧慮利養、恭敬
、名等染事，而說法
者勝利極大。

恭敬法 (法為佛母)

- 恭敬法才能感念 佛恩, 師恩
- 人會錯, 法不會錯
- 應機不同, 圓滿一樣
- 念念相應, 念念歡喜

以何意樂講說

- 具足五想：

醫想,藥想,病人想,善士想,久住想

- 於徒眾修習慈心

- 應遠離：高慢, 疲厭, 讚自, 毀他

- 為自他成佛而說

以何等境應說不說

未請不應說

- 隨順因緣而說
- 寧可多聽少說，
不要“搶著說”

說法者，真的一無所求
只問耕耘，不問收穫？

討論

希求佛果, 心中的可能
障礙 有哪些? 為甚麼?

學法兩大過失：

未得謂得
得少為足



聽見台灣 拍手歌

回向(回轉趨向)

- 回小向大
- 回事向理
- 回自向他

回向

願此殊勝功德
回向法界有情
淨除一切罪障
共成無上菩提

