

2020 全球心靈提升營 20200613

- * 在疫情中持戒，並將功德回向，不要因為研討班轉為線上而懈怠，要持續精進以避免三災八難
- * 只要無明我愛執沒被消滅，我們就會受種種痛苦
- * 請大家可以關注P島防疫物資
- * 不知如何應付改變時，最好的是祈求
- * **如何面對疫情？**
- * **正念面對！**讓生命充滿正能量
- * **每日聞法**很重要，疫情期間，越須法的醒覺
- * 老師推廣**吃素**，能否為疫情改變生活方式？第一為吃素，多一些人吃素，不會有動物被殺害。多做美味素食，以影響他人
- * 森林消失、地球暖化、極端氣候、疫情等，和殺生息息相關。解決災難，少肉食是必須方案。因有慈心、里仁，有多少小動物被保護？
- * 廣論是終身性學習，慈心、里仁要終身傳遞
- * 各單位認真推動，里仁和素食店合作
- * 老師教**數息**，當心中害怕，要觀察身體和呼吸
- * **如何療癒心理創傷？**
- * **好好學廣論，心理可以改變，因心無自性。不要在廣論班輟學，要學習佛陀、祖師、佛菩薩教言**
- * **要有互助的精神**，人類在最慘邊緣仍須互助。即便人類有競爭，在此時刻，仍可以互助。想想可以做什麼？近來美國警察和黑人的衝突，但有警察帶著披薩、礦泉水關心黑人，了解其困難很重要，讓抗議者很感動。如此

互助，改善很多問題

* 練習呼吸時，數幾次，慢慢心平靜下來。此時想想，現在有機會造善，因世界如此痛苦，所以要發菩提心。除了人，地獄、餓鬼、畜生，有更多如母有情，要發菩提心。能做什麼？如誦經回向。念頌佛經，在中陰到來世，給予他人一臂之力，如念頌最短的心經，一個字一個字地念，並回向願其來生投生更好的地方。透過通經回向，安慰想安慰的人

* 透過數息的呼吸狀況，把思路還到正確軌道，讓自己成深邃的湖水，在裡頭映出萬法，這是指導禪修必不可少

* 寺院完成背書大考，老師對背書成績很安慰，緩解老師對世界焦慮

* 大家對宗大師教法精勤努力，每天頌心經、密集嘛，有人一天念一千遍心經，有人十二天念一萬遍心經，四月到六月，累積心經念一千三百六十多萬遍，密集嘛 1億六千多萬遍

* 從四月開始，認真做善行，依老師指導用功，今年有「悲智雙翼」、「在這個時候」的讚頌，要用清淨動機，專心聆聽

如法法師

* 老師的問候「在這個時候，你還安好嗎？」2020年感同身受。未到半年，世界多有變數。有受到實質影響，有人因福報未受到影響。對此變化，有一份擔憂。佛陀告訴我們，世間無常、國土危脆，但凡夫有顛倒執著，以為常樂我淨，但事實並非如此。我們由於內心恐懼，

寧可不想這麼多。近來心裡改變，這是省思的時機。廣論、師父、老師的教導，廣論告訴我們暇滿人身，最重要是要獲取心鑰，心鑰是堅實、實在的事情，說明世界真相如此。身為佛弟子，知有來世輪迴，什麼是實在的要去忙。那什麼是實在的？增上生和決定勝。增上生指不墮惡趣，決定勝要滅除輪迴。未來長遠，不為未來準備，只把心思放在眼前，這是我們覺得實在的。但聖者不覺得。反之亦然。發心求現世，不僅現世不美好，也把來世毀掉。如為來世修行，從樂趣勝樂。佛法內涵實在，可以解決眼前和長遠問題。修學佛法，不若要有外在物質條件，如師父說騎腳踏車也要台車，但修學佛法，在心裡，即使在牀上也可以修心。廣論P15「雖貧不變是愛親，無所損害愁病藥，摧大罪軍最勝軍，亦是譽德最勝藏，遇諸善士為勝禮，於大眾中智者愛。」什麼可以有保障？錢財？對此，最近可以反思。所謂有保障的有保險？但其實，其本身並不保險。世間財物為五家共，會遇國王、盜賊、水火、冤家等，並不牢靠。另一種財「七聖財」，信心、戒、慚、愧、聽聞、智慧、施捨。當人獲得七聖財可去貧苦。師父說救一個人，救急不救窮，要教育其內心。佛陀說佛法實在的原因，當覺得這些是我的，其與自己的聯繫有如此緊密？其實並沒有。所謂保險的東西並無法依靠。但七聖財存在內心之上，在內心修練功德，經時間變遷，生起福報，感得來世的福報善因，並因此感到快樂。疫情期間很辛苦，要一起為所有在疫情期間受苦難者祈禱，以實踐老師開示。有紐約的同學，組織起來相互幫助，在困境中，得

師父、上師、大師教導，可逆流而上。這是值遇善知識不可思議的點。老師很辛苦，擔心內地、台灣、僧團、北美等，很多時間開會，如僧眾、同學如何安住修學、分倉防疫等。同學供養道糧，因大家努力，可以安心於學修上。法師雖在隔離，對疫情雖一般人望而生畏，但此時見證僧團種種美好。老師說現在修行人要像閉關一樣，在小小的空間要去修持善業，專心憶念佛法。法師睡在儲物間，空間僅容一牀，躺下睡，起來便可讀書。顏回一簞食、一瓢飲，法師從小進僧團，這是多少人的恩德？一位法師，帶幾位沙彌，因為法師們、師父帶著，在簡樸中學修，如不在僧團，而在外頭，應是人不堪其憂。斗室方華，用內心力量去造善，這是師父、老師給我們莫大的恩德。僧團在五月的月考很緊張，辯論、背書。背書考驗耐力，有人背30多萬、20多萬，大家也很努力，老師很歡喜，當老師表揚同學時，不知該點頭還是搖頭，因為即讚歎、又擔心如此優秀的學弟們輩出，以後可能連進僧團都很困難，都是90後、00年後。僧團法師如此，其他也如此。僧俗學制，居士學備覽，在學修上有人可以解答，大慈恩上有問答。當看問者的資料，有60，70歲的居士，不曉得其如何克服網路困難。有的問題，一位法師很難回答，還要好幾位一起彙整，最後由老師審閱。很讚歎大家在經教上越來越深入，每天百分之一的進步，每天進步百分之一是很驚人的，用在學修上，背書、背經不順利，如何用百分之一的辦法？如每天刮鬍子。為何有關？因為鬍子不刮，有時會走神，會注意鬍子上，從刮鬍子可以杜絕違緣。從

師長教授，一點點改變自己，成為內化自己的力量。大家努力用功，值遇師父、老師，是很大的福份。值遇教法，在困境時可以面對、可以造善。佛陀、大師的教誡，平常可能感受不強，在此時感受更強。沒有善知識，很難在我們身上發生。即使不是現在的困境，生活有煩惱來自無明，但有人因此有煩惱，有人卻不會。在困境中有人迎刃而解，有人卻不行。誰會有煩惱？因歸咎外境而引發煩惱，因內心沒有智慧、沒有解決的方便，才會憤怒，想拉拉不回來。值遇善知識，問題從內心解決，外境算不上什麼。佛陀是最偉大的覺悟者，想解決眾生的生老病死，因此努力圓成果位。佛弟子要具備如此的精神，遇到問題，探索根源去解決，以成為如佛陀、善知識的智者。回顧、省思長時間學修佛法的意義，有更大動力、決心，在此路上走到底，不退轉直到佛位

*（名數）見道以後之聖者，分七種。諸經所說少異。寶積經四十二曰：「云何聖財？謂信（信受正法）、戒（持法律）、聞（能聞正教）、慚（自分有慚）、愧（於人有愧）、捨（捨離一切而無染著）、慧（智慧照事理），如是等法，是謂七聖財。彼諸眾生不護此故，名極貧窮。」涅槃經十七曰：「有七聖財，所謂信戒慚愧多聞智慧捨離故，故名聖人。」二卷法句經上曰：「信財戒財，慚愧亦財，聞財施財，慧為七財。」維摩經佛道品曰：「富有七財寶，教授以滋息。」報恩經謂人生世間。禍福從口生。當護於口。甚於猛火。猛火能燒一世。惡口能燒無數世。猛火燒世間財。惡口燒七聖

財。口舌皆鑿身之斧也。七聖財謂一信，二精進，三戒，四慚愧，五聞捨，六忍辱，七定慧。七者能資用成佛。故名。參照七法財條。

上師開示

* **溫習道次第的內容**，現在上課很多人戴著口罩。2020年到六月，全球都在考驗中。新冠肺災在北美很嚴重，僧團中沒人感染。有人感染了其他病，項居士還在加護病房，請大家回向。比丘、比丘尼僧團各六、七百位僧眾，隔離很困難，如拆班，在學習、複習、大寮作業上很困難。吃飯上，因隔離很多地方，飯要送很多地方，很辛苦。現在，分倉隔離很正常，按政府要求。辯論大考在隔離之後，因抽籤考試難以進行，只能取消辯論大考。雖然如此，大家還是把辯論的題目貼在牆上，大家去看，尤其是看對手的題目是什麼？背書大考還是舉行。第一名是一年內背31萬字、第二名21萬、第三名19萬、第四名14萬、第十名11萬等

* **過程中法師造善為全球疫情回向**，要造善，希望疫情快點過去。才能報眾生恩、父母恩、佛恩

* **比丘、比丘尼有新開五大論班級**。比丘、比丘尼有29班，一千多僧眾學習五大論。講授的法師有30幾位。比丘常住班6班。現觀觀3班、心類學1班、因類學1班、攝類學1班。預科班13班，甲乙班已畢業。丙班現在有俱舍班、現觀、因類學、心類學、攝類學各班。比丘尼也有常住班、預科班。各自學習現觀、因類、心類及攝類學等。

* **僧團有10位背完廣論**，2016年 1位，2018年7位，2019年1位，2020年1位，共十人背完。很多是十五、六歲背完。有一位背完藏文廣論30多萬字，中文24萬。超過一百位背完辨了不了義善說藏論。大家精勤學修，讓佛陀教法流傳世間。此外，居士精進學習，五大論有一萬多人在上，進入攝類學，也有人進入因類學。居士們學制如何日趨完善？上師祈求師父居士學修如何完善？師父說交給上師到台灣進行。今年開始，一萬人五大論學程，而對此第一步的支持，下次法會，就五大論課程進行現場答疑。請班級開會、彙集問題，現場和法師互動。毗鉢舍那不會等整本廣論講完，今年一定會開，大家要準備學習奢摩他、毗鉢舍那的資糧。學習中的困難，透過大慈恩答疑網。大家很認真學習

* **佛法為何值得全力投入？**因為佛陀對真理的發現，發現苦及苦因，以及解決苦的辦法。佛法是瑰寶，存在的苦難可以被解決。**恒河沙菩薩的一個大願是值持正法，**

「**今說佛子恆沙願。。。。回向聖教廣弘揚**」，**教法是什麼？如何執持？**俱舍中提到，佛法有二，**教證法及證證法**。「**俱舍云：「佛正法有二：謂教證為體；有持說行者，此便住世間。」**教證法是佛說三藏十二部。**證證法是依教奉行去執持。執持教證法，依佛教法為人解說。證證法的執持，依教證法去實踐。上課時，在家裡要端正，聽法要恭敬，以累積不可思議的善根**

* **師父開設廣論班，系統系學習廣論**。現在一萬多位同學學習五大論，進一步聞思奢摩他、毗鉢舍那，進而值持造正法之因，此是善妙之業

* 如何幫忙自他解脫怖畏？善巧予他人方便。在此，要跟佛學，廣論說自己正確解決怖畏，善巧為他解脫怖畏，大悲遍轉然後善巧普利一切有情。因此唯一皈依只有佛陀，不是大自在天及其他。佛陀的法是弟子眾要皈依的

* 佛談業果見和空正見。

* 業果愚：墮惡趣

* 空性愚：輪迴不能解脫 》聞思修空性，毗鉢舍那

* 2020如何渡過？歸根結底，好好聞思修。現在感得苦處來自業果。苦從不善生，樂從善生。如何去苦，要種善因，要有業果正見。業果見從十善業行持，從守戒開始。面對狀況，如何改變自己？聽佛說造善，去改變痛苦

* 修行人應如何聽佛說？在很不利中，如何改變自己的命運？

律典中一部有部的毗奈耶經提到周利盤陀伽尊者，亦即小路、愚路尊者的公案

<http://www.a-mita.com.tw/libe/default/I002-2.html>

根本說一切有部毘奈耶卷第三十一

愚路苾芻公案

http://tripitaka.cbeta.org/T23n1442_031

* 小路尊者連「我拂塵，我除垢」都記不住，佛陀要小路幫比丘擦鞋，其後小路尊者記得未曾學過的三個偈子，更從而須臾間證得阿羅漢的果位

* 此塵是欲非土塵 密說此欲為土塵

* 智者能除此欲染	非是無慚放逸人
* 此塵是瞋非土塵	密說此瞋為土塵
* 智者能除此瞋恚	非是無慚放逸人
* 此塵是癡非土塵	密說此癡為土塵
* 智者能除此癡毒	非是無慚放逸人

* 有人因而毀謗世尊，怎能有人可以如此即可證果？佛陀為顯小路比丘的證得，讓小路比丘為人說法，並使廣大眾生證果

* 弟子問世尊，為何小路比丘得以如此證果。佛說小路比丘不僅是今日因少少三偈即能證果。在往昔，小路比丘也從小小的教授，因自己努力而得富貴安樂

* 佛說汝應認真聽，於是佛說鼠金商主因緣

鼠金商主因緣

<http://www.jcl-coin.com/yulu/867801?l=0>

根本說一切有部毘奈耶卷第三十二

鼠金商主公案

http://tripitaka.cbeta.org/mobile/index.php?index=T23n1442_032

* 佛陀教誡，周利盤陀伽在逆境中獲得財富，之後證得果位。在學習中，是否能翻轉命運？在過程中，不要間斷學習。佛陀教誡，要練成如金子般的知見，因商主一句話逆轉命運。

* 我們如何輾轉增上？憂慮今年怎麼辦？要生財有道，窮

困中要有業果見，現在應沒有人到要拿死老鼠換取物品的窮困。在遇到困境時，不要絕望。心絕望，就什麼都創造不出來了。不要過度焦慮，要祈求、想辦法

上師答疑

Q：疫情經濟困難、減薪、裁員，怎麼安住？

A：鼠金因緣，想辦法。怎麼解決？不要陷在絕望的深淵中。有人從一隻死老鼠可以開始。大不了白手起家，從頭再來

Q：如何引導人學習？

A：先關心他，再慢慢一點一點，讓他可以進來學

Q：菩薩引進門，修行在個人？

A：要親近善知識，把善知識迎請到心中，依教奉行

Q：往生應希願去哪？

A：

* 如尚不知希願處，可以希願宗大師回向文「生生由勝宗喀巴。。。 」

* 生生世世跟師父學大師教法

Q：因地如何行？

* 依教奉行

* 靜坐、數息、四加行等，資糧不夠，難生起所緣行相

Q：在家人依止法如何行？

A：

* 照廣論

* 修信，在家、出家是一樣的

Q：如何對治凡庸想？

A：

* 要淨罪集資，要供養

Q：如何實踐文殊三教授？

A：上述有前二者，不久後會開始學習毗鉢舍那的空性見

Q：想見老師

A：

* 祈求，也可以視訊上見

* 見不上面不要成為焦慮

Q：想出家，但已結婚

A：

* 先發願

* 但仍照顧家庭、孩子，不能想出家不負責任

* 多幹活多微笑，多發願，好好學廣論

Q：奢摩他如何轉為道用？

A：

* 思惟為何修奢摩他？因要從定而求慧，進而為自他解除生死

* 不是單為奢摩他而修

Q：朋友常殺生吃肉，如何勸導？

A：

* 多溝通，並為其放生

* 對象如是父母，要孝順父母，不要著急、不要發脾氣。
和顏悅色承事父母

* 從你的孝心而父母會有改變

Q：當下如何有效消失承擔的畏懼？

A：

* 思惟承擔的勝利

* 思惟師父教我怎麼做？

Q：對治習氣常破功，常一陣子又忍不住

A：

* 一次發誓一天或一上午

* 一天堅持、兩天堅持、一個星期堅持等

* 如造惡業，要拜三十五佛懺悔

Q：如何透過祈求跨越難關？

* 要認真祈求宗大師

* 專心念密集嘛

* 難關是心還是外境？先從心上解決，心有力量，才可以

撐過去

Q：疫情期間，小朋友不願意上學，如何幫助？

A：

- * 別跟小朋友急。如果他心悶起來，會很難打開
- * 和顏悅色地理解。觀察他的呼吸、後背是否緊張等，觀察心裡是否有焦慮
- * 觀察從心到身的反應，深呼吸
- * 長時間數息
- * 擺脫焦慮症

Q：工作不是自己想要的，而想要而找心儀的工作，如何面對目前的工作？

A：

- * 在不喜歡上的事情上負責，一邊幹好，一邊祈求
- * 關心同事，即使是不喜歡的工作，也可以交點朋友
- * 不喜歡，但認真對待

Q：發現無明，但無法出來，怎麼辦？

A：

- * 透不出來，繼續透
- * 不要放棄
- * 除了堅持，好好供養
- * 面對難關，如資糧不足，要供香、供水、拜三十五佛
- * 吃飯、喝水時也可以供養
- * 一點一點，堅持透

* 一點一點成功，多提正念一點，一分、兩分的進步，要嘉獎自己

* 大家一起進步。要觀察身心狀況，身體是否在緊繃的狀態？深呼吸讓自己放鬆

* 廣海明月已到第三冊，大家可以去請