

- 2022 年課程主題預告

1. 奢摩他 (止)

今年最重要的課程是在於修「止」的部分, 最近的人喜歡做禪修, 但是對於什麼是「沈沒」, 什麼是「掉舉」卻不懂, 這是一件麻煩的事。我舉個例子, 修「止」要先認知「昏昧」跟「沈沒」二者差別, 所以對於這樣的小細節沒有分清楚, 以為閉眼來做禪修就可以了, 這樣根本修不了「止」的。如果跟他們解釋: 你不需要這麼去做, 你這樣做是不對的。他們會回答: 我們上師就是這樣修的, 我們不需要像你這樣做。禪修不是按照個人的意思去做修習, 我們不是看上師怎麼說, 我們要依著佛陀怎麼說的而來做修習, 那爛陀的這些大成就者他們是怎麼說的, 依照經文是怎麼說的, 依這樣來去修行, 而不是按照個人的意思去修。所以在今年的課程當中會提到「止」, 講到「止」就會提到「九住心」, 這是非常重要的課程。

2. 毗婆舍那 (觀)

會講到空性的道理。

3. 菩提心

在《掌中解脫》裡結合《修心七義》來講解菩提心的道理, 這些都是非常殊勝的, 這些都是屬於佛法的根本。

- 以禪修來講, 不是上師說什麼, 上師自己造一個東西來修, 不是這樣的, 而是要按照佛陀所說的, 以佛陀的經典作為根據而來做修習, 所以這些狀況你們要了解。

### [第十五天的教授]

- 抉擇趣解脫道自性

也就是在講解解脫道。既然講解脫道, 那麼什麼是解脫呢? 所謂解脫就是斷除煩惱即是解脫。所謂斷煩惱就是要根除煩惱, 令煩惱不生的那種斷法。

《掌中解脫》裡分為兩部分: 1. 思惟集諦輪迴流轉次第; 2. 抉擇能趣解脫道性。

- 思惟集諦輪迴流轉次第

這部分共分三段來講:1.煩惱發生之理;2.煩惱集業之理;3.死歿及結生之理。

#### ◆ 煩惱發生之理

既然講到要斷煩惱，接下來就會產生一個問題，什麼是煩惱？此部分分成四小節：1.認明煩惱; 2.煩惱如何生起之次第; 3.煩惱之因; 4.煩惱之過。

##### I. 認明煩惱

我想講一個故事：在網路裡有位閉關者，大約六七十歲左右，是位長時間閉關的人，在網路裡有人問他關於佛法的問題，他講了很多顛倒的法。他閉關二三十年，他所講的佛法卻是顛倒的佛法，他是這樣解釋的：顯乘的法是佛陀所說的，密乘的法是蓮花生大士所說的，因此密乘的法是比較好的，他就這樣做解釋的。你可以說他浪費了二三十年的時間，另一方面他讓那些學生產生了邪見。

所以要趣向解脫道，首先就要斷除煩惱，要斷除煩惱，就先要認識煩惱，不認識煩惱的話，如何斷除煩惱呢？因此《掌中解脫》裡提到：煩惱發生之理、煩惱集業之理、死歿及結生之理。如果你不認識煩惱就說要去斷除煩惱，就好比你不認識敵人，就要用弓箭射他的道理是一樣的。

《掌中解脫》裡提到要認明煩惱，以煩惱來講分為兩大類，根本煩惱和隨煩惱。根本煩惱有六個，隨煩惱有二十個。隨煩惱比較沒有那麼重要，根本煩惱比較重要，為什麼呢？因為你斷除根本煩惱的話，隨煩惱也都會斷除，所以一旦斷除煩惱，你就獲得解脫，是否解脫就在於是否有斷除煩惱。斷煩惱來講，就是要令煩惱不再生起，這才是真正的斷煩惱，這點你們要記住，否則有人會覺得幾天沒有生氣，就已經斷除煩惱了，然而如果有人打你嘴巴、罵你，你的瞋心又起來了。

##### ◇ 六根本煩惱

###### (1) 貪

貪(attachment, འདོད་ཆགས) 跟慾望(desire, འདོད་པ)這二者是有差別的，在煩惱裡面是指貪，貪是算在煩惱裡面，但是慾望不能算是煩惱。

- 譬如早上生起一個我想喝咖啡的念頭，你就到賣咖啡的地方買咖啡，賣咖啡的說咖啡沒了。聽到沒有咖啡了，你會怎麼做呢？如果你說：咖啡沒了沒關係，我要一杯茶；或者會說：茶我不要，我一定要咖啡。一定要咖啡，這就是屬於貪；覺得沒關係，我喝茶也是一樣的，這就屬於慾望。
- 在六根本煩惱當中最難斷的也就是貪，通常我們會對某件東西產生貪，甚至對於沒有用的東西也會生起貪心。我們對於自身的安樂會生起最強烈的貪心。如果你覺得我需要快樂，這是一種慾望，這是可以的。如果是我需要快樂，其他的我都不管，要怎麼做都隨便你，這個就是屬於貪，

## (2) 嗔

嗔這個部分應該大家都知道，所以應該不需要再特別的解說。

- 蚊子有沒有瞋心？

譬如我們對一隻狗好的話，狗也會親近我們、對我們好，同樣的道理，我們對蚊子好，它也會對我們好嗎？就科學的觀點來看，蚊子是沒有瞋心的，為什麼呢？因為蚊子沒有腦的關係，它不會感受瞋心。但是就佛法來講，蚊子是有瞋心的，蚊子不僅有瞋心，也還有煩惱，也就是只要有情，他的這一些嗔及煩惱都來自於前世。

- 生起瞋的因是什麼？

生瞋心的理由，90%是沒有順著自己的意思，才會生起瞋心（《入行論》：強行我不欲，或撓無所欲，得此不樂食，嗔盛毀自他）。有種差別，一種會生起強烈的瞋心，一種是生起微

弱的瞋心。有些人遇到不順自己的意思，他慢慢的去思惟，瞋心就會慢慢的消失。

### (3) 慢

有各種各樣的「慢」，「慢」大家都是有的，生起慢心必需要有個理由才會生起慢心，因為各種不同的原因生起慢心，有些因為不正確的理由而生起慢心。

現在我用一個故事來做比喻，以前監獄裡有很多的犯人，其中有三個犯人一起聊天，聊到誰最早到監獄，其中一個犯人就說：我剛到監獄的時候，那時候到監獄是沒有路的，只有牛、馬走的路，沒有現在的道路。另外一個人說：喔！原來是這樣呀！我剛到監獄時根本沒有馬車的路，連馬都沒看過呢。接下來第三個人講：啊！什麼是道路呀，什麼是馬，什麼是馬車，那時候我根本沒看過。這時候第三個犯人覺得很驕傲，因為他是最早來到監獄的。

當我們生起慢心的時候，在我們身旁的人會感到不舒服，慢心的狀況是這樣的。

### (4) 無明，

無明就是無知，對什麼無知呢？是對於究竟真理、真實義無知。煩惱的根本就是無明。佛陀是這樣開示：無明是苦呀。但是無明有時候是快樂的，這怎麼說呢？我們何時會死，我們不知道，這是一種快樂，一旦你知道何時要死的時候，那時候你就沒有一天是快樂，那時候就是一種痛苦了，每縮短一點時間就越感到痛苦。

無明最大的痛苦是什麼呢？譬如將你放到監獄裡，有一個離開監獄的出口，有一條路可以很容易地走出監獄，然而這些犯人不知道這個簡單的出口，這對他們來講是一件非常痛苦的事情。這就好比我們對於跳脫輪迴的道路不清楚、不知道的關係，這對我們來說是最大的痛苦。這也是為什麼佛陀開示無明是痛苦的道理，佛陀是這樣開示的：對於晚上睡不著覺的人來講，夜晚的時間是非常漫長的；對於已經感到累的人來講，即使再近的距離也會覺得很遠，因此對於不懂佛法的人來講，解脫對於他們是非常遙遠的(《法句經》：不眠

者夜長，倦者由旬長;不明達正法，愚者輪迴長)。所以一旦你知道解脫道，那麼你離解脫就非常近了，因為我們不知道的關係，所以是很痛苦的。

- 本週進度:  
第十五天思惟苦因與抉擇解脫道性開始，講解到 辛一 認明煩惱，其中六根本煩惱之第四--無明 (電子檔 p334, 實體書 p658)
- 本週作業: 閱讀今日上課進度的內容