

《認知理論要點總集：開新慧眼》

作者：蔣悲桑佩格西

翻譯：廖本聖老師

講解：如性法師

日期：2017年12月8日—12月27日

地點：南印度

課程：第一講

各位法師、各位同學，大家好。經過這幾天我們一起複習、研討去年所學的《攝類學》，相信各位已經慢慢進入學習的步調。去年在這個地方為各位解說的是《攝類學》，今年即將為各位介紹《心類學》。相同的，按照去年的上課模式，在上課前我們一起唸誦《開經偈》，接著再為各位介紹當天的課程。好，請合掌。

南無本師釋迦牟尼佛（三稱）

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。

請放掌。

平時在聞法前，對於聞法者來說，就如同道次第中所介紹的，應該先思惟聞法的利益。對於這一點，在《聽聞集》當中提到：「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」首先，這個偈頌當中的第一句「由聞知諸法」，透由聽聞能讓我們了解是非對錯、善惡取捨。從無始以來直到現今，我們持續在輪迴中流轉的主因，就是因為我們看不清楚事情的真相。簡單來說，因為我們的心中有無明的緣故，只要無明無法斷除，透由無明，我們的心中就會生起各式的煩惱，在煩惱生起時，就會再次地造作流轉輪迴的業。在這樣的情況下，即便我們有心想要跳脫輪迴，但只要心中的無明未斷，輪迴仍會持續困擾著我們。所以要如何才能了知事情的真相？必須透由聽聞。透由聽聞，我們才能了解事情的真相。進一步的，「由聞遮諸惡」，了解了事情的真相，進一步要付諸於行動，透由聽聞法理，我們了解到一切功德都源自於「戒」，所以我們要去持戒，透由持戒能夠斷除諸多惡行。但是光斷除惡行，有沒有辦法完全淨化我們心中的煩惱？它能否完全斷除我們心中的無明？是沒有辦法的。所以在「戒學」的基礎上，我們要進一步地修學「定學」，因而提到「由聞斷無義」，透由修持戒學能夠遮止身語的惡行，進一步地透由修學定學，能夠遮除我們心中的散亂。但是光修定，有沒有辦法斷除我們心中的煩惱？雖然透由修定，能夠暫時調伏心中粗猛的煩惱，但畢竟沒有辦法將煩惱連根斷除，所以在戒、定的基礎之上，我們要進一步地修學「慧學」，透由修學慧學，才能獲得斷除煩惱的涅槃。

這個偈頌還可以從幾種不同的角度來分析。我們說佛的正法分為「教正法」以及「證正法」，就如同《俱舍論》當中所說的：「佛正法有二，以教證為體。」如果以教證兩種正法的角度來分析，「由聞知諸法」是屬於「教正法」，後三句「由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃。」這三句是屬於「證正法」；「證正法」中，又可以分為戒、定、慧三學，所以第二句是搭配戒學，第三句是搭配定學，而第四句是搭配慧學。甚至從另外一個角度來分析，我們說四諦——苦、集、滅、道。「由聞知諸法」，透由聽聞，我們了解輪迴的現狀是痛苦的；「由聞遮諸惡」，透由了解苦諦的內涵，進一步去探索苦因而設法遮除苦因，這就是集諦；如果想要遮除苦因，我們必須修道，「由聞斷無義」，透由修道，我們能夠淨化心中遍計及俱生的煩惱等這些無意義的認知，最終我們就能獲得永恆的涅槃。所以，這個偈頌也可以搭配「苦、集、滅、道」來介紹。因此，對於聞法者而言，平時在還未聞法之前，要先思惟聞法的利益，策發想要聽聞正法的心。

進一步的，在正聽的當下應該要「斷器三過、依六種想」，這部分的内容相信各位都有所認識。我們以最簡單的方式來介紹，我們說器皿有三種過失：第一種，器皿本身倒覆；第二種，即便器皿不是倒覆而是朝上，但是器皿裡有污垢；第三種，即便器皿朝上、裡面沒有污垢，但是器的底部有洞。如果器皿本身倒覆，即便天降甘露，甘露有沒有辦法進到器皿當中？沒有辦法。如果器皿朝上而裡面有污垢，這時雖然甘露能夠進到器皿裡，但是那對飲用的人而言，裡面的液體已經被染污了，所以它是無法飲用的。假使沒有上述那兩種過失，但是器皿本身有漏洞的話，即便裡面的東西沒被染污，但是一段時間之後甘露就會漏光。相同的，對聞法者而言，即便來到聞法的會場，如果心沒有專注，或是在聽法的期間不斷地打瞌睡，這時就像器皿倒覆一樣，所以即便他坐在聽法的會場，這時的耳朵應該沒有豎起來吧？所以他應該聽不到東西，對吧？雖然從外型上來看是差不多，但耳朵是沒豎起來的，所以即便坐在聽法的會場，也很難得到聞法的利益。接著，即便專注地聽，但是聽法的動機不夠純淨，他只是想要了解字面的意思，甚至透由了解字面的意思，而跟別人炫耀他學得比別人多、學得比別人好，這樣的動機是不純淨的，在這樣的情況下，即便很專注地聽聞，也很難獲得聞法的利益。如果沒有上述那兩種情況，上課的時候很專心聽，聽法的動機也

夠純淨，但是聽完之後沒有反覆地複習，會有什麼問題？很容易就忘光了，對吧？就像各位去年在這邊學《攝類學》，學了一個月之後，回去沒有馬上複習，幾乎都忘光了，所以反覆地複習這很重要。對於這一點，導師釋迦世尊在佛經裡提到：「善諦聽聞，意思念之。」前面的那一句話「善諦聽聞」，分別提到了善聽聞及諦聽聞。所謂的「善聽聞」，它要對治的是器皿內有污垢的過失；所謂的「諦聽聞」，是指要保持專注，在這樣的狀態下聞思法義，所以它要對治的是器皿倒覆的過失；「意思念之」，在聽聞後要反覆地串習，這是要對治器底有洞的過失。

對講法者而言，講法者所說的法或者講法者說法的行為，能否成為法的布施需要具備兩個條件。平常我們說布施分為哪幾種？財施、法施、無畏施，這當中的「法施」指的就是法的布施。真正的法施必須具備兩個條件：第一個條件，講法者講法的動機清淨，他不是為了追求聲名、利養、恭敬等現世的利益而說法，所以講法者本身的動機必須是清淨的；除此之外，他要能夠無誤、正確地講解經論的內容。這兩個條件缺一不可，所以在《俱舍論》中也提到：「法施即無染，如實示經等。」真正法的布施，必須是講法者講法的動機沒有染污；「如實示經等」，所謂的「如實」是什麼意思？正確、無誤地解釋經論的內容。不過對於身為凡夫的我來說，要符合第二個條件——如實講述經論的道理，的確是有難度的，在這樣的情況下，也只能不斷地告誡自己，應該以清淨無染的動機為眾生介紹法義。所以從這個角度來分析，我們可以發現，不論是聞法者或是講法者，聞法者聞法的動機必須是清淨的；對講法者來說，講法者說法的動機也必須是清淨的。

為什麼動機清淨如此重要？因為佛家認為我們的行為能否成為善行，我們的行為能否成為正法，進一步透由這個行為能否成為成辦解脫的因，或是我們的行為能否成為菩薩行，真正的關鍵不在於你做什麼事情；真正的關鍵是在於你做這件事情的動機為何。如果我們做某一件事情，出發點是為了自己，但我們希望別人快樂，我們盡自己的能力去幫助他，這樣的行為我們可以說它是善行；但如果我們追求的僅止於來生的安樂，我們當下的行為能否讓我們獲得解脫？沒有辦法。我們當下的行為能否稱為

菩薩行？也沒有辦法。但如果更進一步，雖然做這件事情是以利益自己為出發點，但他想要利益自己的心，是希望透由這個行為，最終能夠讓他跳脫輪迴的苦，以這樣的動機去行善，他的行為能夠成為將來成辦解脫的因緣。更進一步，如果他造業的動機是為了利益廣大的眾生，是為了追求佛果的話，那同樣的行為能夠稱為是菩薩行。所以從這個例子當中，我們就可以得知：我們的行為是否是善行、是否能夠成為正法、是否能夠成辦解脫、最終是否能夠成辦佛果的關鍵，不在於你外表做出什麼樣的行為，而是在於你做這件事情的動機為何。所以不論是說法者或是聞法者，在講說、聽聞正法之前，先把自己的動機調整好，這一點是很重要的。

另外一點，從我自己過去學習的經驗而言，我覺得上課保持高度的專注是學習的過程中非常重要的一個環節。為什麼這麼說？之前有一年，恩師日宗仁波切在台灣講法的期間，他就提到：對於初學佛法的我們，在學習佛法的過程中，想要一天二十四小時完全專注在學法的狀態上，是幾乎不可能的事情。不要說一天二十四小時，我們說二十四小時的一半，十二小時，十二小時的一半，六個小時，一天中要讓自己的身、語、意三門處在學法的狀態，或是與法相應的狀態，即便是六個小時都有困難。不要說六個小時，三個小時應該都有難度吧！那在這樣的情況下，我們要怎麼學法？如果一天中三門跟法相應的時間都不到三個小時，那我們該如何學法？我們是不是應該在學法的正行時保持專注？為什麼這樣說？第一，在正行時如果能保持專注，你對於所學的法類就會有比較深刻的認識，你會記得比較牢，也比較不容易忘。第二，如果在正聽之前我們有良好的動機，在正聽的當下能夠保持專注，至少我們所造的業是比較紮實的業。總不能說我是初學者，我就不要太要求自己，所以上課的時候隨便聽聽，下課之後隨便複習，研討的時候隨便研討，到了考試的時候再來臨時抱佛腳。不是這樣！既然我們有心想要學法，就應該學出一個成果；既然你想要有個成果，你就必須付出，你要付出時間、體力、心力，那金錢不用說嘛！我們要付出，所以專注很重要。

但或許各位會問：「我也很想專注，但是就是專注不起來。」要如何專注？上課前的十分鐘，不斷告訴自己：「我要專心聽課、我要專心聽課、我要專心聽課。」是

這樣嗎？就跟唸六字大明咒一樣，這樣就能保持專注嗎？應該很難吧！要如何讓自己專注？或許有同學會說：「那我們是不是應該先修學禪定，讓自己的心在面對善所緣時能夠保持專注，而不要過度散亂。」是這樣嗎？的確，透由修學禪定，如果修得好，我們的心確實能比往常更專注，但問題是：難道不修禪定我們就無法專注嗎？我們有沒有專注的本錢？在不修禪定的情況下，我們有沒有專注的本錢？應該有，對吧？所以要如何專注？各位覺得要如何專注？

舉一個例子：如果我們上網去搜尋即將上映或是剛上映的一部電影，我們看到底下的影評，很多人都按讚，而且評價非常高，那部電影的內容是你有興趣的、你想看的，這時你看到周圍很多人都去看過那部電影，而且大家對於那部電影的評價都很高，都是正面的評價，而且當你去排隊買票的時候，大排長龍、一票難求，你的座位可能是在電影院中最前面的那一排，這時候你進到電影院裡面，你會不會做個前行：「看電影的時候我要專注、我要專注、我要專注。」會嗎？不用！電影播放的當下你自然會專注。這時候需要寫筆記嗎？電影院裡面烏漆抹黑的，也不能寫筆記，對吧？你會拿錄音筆嗎？也禁止錄影錄音。即便沒有禁止，應該也不會有人帶著錄音筆進電影院，是不是這樣？在這樣的情況下，為什麼你能保持專注？難道你在還沒去看電影之前，前一天你打坐修禪定了嗎？也沒有嘛！那為什麼你進到電影院之後，你自然能保持專注？這個專注的本事是怎麼跑出來的？因為你想看，是不是這樣？從這個例子當中，我們可以得知，即便暫時我們沒有去修禪，我們沒有去修定，我們沒有去修九住心，我們也不了解奢摩他的內涵為何，但我們與生俱來都有專注的能力。我們會對什麼事情感到有興趣？我們會對什麼事情有專注力？對於我們覺得重要的事情，是不是這樣？當我們覺得那件事情對我們來說是重要的，我們在探索的過程中，自然就能生起多一分專注。舉例來說，就像剛才我們所談到的電影，如果那部電影是你想看的，在看的當下你自然就會有多一分專注，但如果那部電影不是你想看的呢？

就像另外一個例子：有些人喜歡看球賽，不管是世界盃足球賽，或是美國職棒大聯盟的球賽，到了總決賽最後一場的時候，喜歡看球賽的人會保持高度的專注，對吧？

旁邊有個不喜歡看球賽的人，即便他們看的是同一個螢幕，但另外一個人他就一邊看一邊滑手機，一邊看一邊走來走去，然後一直問旁邊那個人球賽什麼時候結束，兩個人可能還會因為一場球賽大吵一場。一者為什麼可以保持專注，另外一者為什麼無法保持專注？因為對於前者而言，那一場球賽無比重要！但對另外一者來說，那一場球賽可有可無、最好快點結束。所以對前者而言，那一場球賽是他生命中的全部；但對後者而言，那跟他一點關係都沒有。

再舉另外一個例子：如果你很愛錢，錢是你生命中的全部，當你想把錢拿去投資時，你會不會很在意理財專員把你這筆錢用到什麼地方？雖然你聽不太懂，但你會不會專注地聽他講？應該會吧。而不是說：「我把五千萬給你，隨便你用。」不是這樣嘛！即便是要買一份保險，你是不是都會專注地聽對方為你介紹：買這個保險有什麼好處、買那個保險有什麼好處，你會不會去聽？你會不會因為說：「反正我也不懂理財，隨便你啦，五千萬你想怎麼用都可以！」會不會這樣？不會吧！除非你的身家是五十億後面又多好幾個零，這時候你拿五千萬出來，你會覺得小錢一筆，隨便你用。但如果五千萬是你的全部呢？那是你這輩子辛辛苦苦賺來的錢，那你會不會把五千萬隨便揮霍？應該不會！所以當你想去投資時，即便你不懂理財，你也會專注地去聽對方會怎麼運用這筆錢、把這筆錢用到什麼地方去，聽不懂的你會不會問？會！而不是對方給你一張紙，下面有個地方要你簽名，你就隨便簽上去，不會這樣吧？你有問題會不會問？會。為什麼會問？為什麼你會想問？因為這件事情對你來說很重要！對吧？你要問清楚，你會打破砂鍋問到底。

那學法呢？如果法在你心中是有份量的，如果法對你而言是重要的，那在學法的期間，你是不是會自然而然生起專注的心？對於聽不懂的地方，你是不是會想要問？應該是這樣吧！看了一場好看的電影，看完之後，你會跟其他人討論吧？看完球賽，你也會跟其他人討論。相同的，如果法對於一個學法的人而言是重要的，他在學習的當下，就會保持高度的專注，並且對於他聽不懂的地方，他會想盡辦法去問，沒有得到滿意的結果，沒有得到滿意的答案，他是絕對不會罷休的，學法的人應該要有這樣

的精神。所以可以從自己聽法的狀態回推，你就可以推測一下法在你心中有沒有份量。

或許有些同學會說：「我真的很想學法，但我的業障實在太重了，我只要人到了說法的會場，我就會不由自主地打瞌睡。」各位覺得這個理由成立嗎？或許，因為我沒有一切遍智，沒有辦法通曉所有眾生的情況是不是都是如此。但為什麼我們在吃飯的時候，不會有那種打瞌睡的業力現起？（學員：吃飯不用動腦筋。）吃飯怎麼會不用動腦筋？當你的面前有二十道菜的時候，你就要動腦筋，我哪一道菜要吃多一點，哪一道菜要吃少一點，我要先吃哪一道、後吃哪一道。這一點我從小就會，我從小對於好吃的菜要先吃還是後吃，這個問題我在餐桌上考慮了很多次。對於說要不要動腦而言，我覺得這也不一定。有很多的事情，就像對於喜歡打電動的人，打電動也需要動腦，對不對？但為什麼不會一邊打電動一邊打瞌睡？玩益智遊戲也需要動腦，那為什麼不會一邊玩一邊打瞌睡？為什麼沒有這樣的業障會現起？雖然我無法否定有這樣的可能性，但我始終相信：只要你有心，即便我們過去造了那樣的業，它都有改變的可能性；但當你無心的時候，你就會不斷地把這一點拿出來當成是你會打瞌睡的藉口：「我學不好，是因為我不由自主地就會打瞌睡；我進到了這個佛堂，我的眼皮就會變重。」是這樣嗎？那如果進到這個佛堂，我們不是上課，而是看電影呢？我們把布幕拉下來，不要讓你看到佛龕裡的佛像，讓你看到的是布幕，然後我們播放電影，這樣呢？你就不會打瞌睡了。所以不是這個環境影響了你，對不對？

我也聽過有些同學說：「為什麼不把《攝類學》、《心類學》都用動畫的方式呈現，就像看電影一樣，五顏六色，然後又有聲光，這樣不是很好嗎？」其實這個我也想過，要不要聽我的例子？我們在寺院都要背五大論的根本頌，背根本頌是非常枯燥乏味的一件事。為什麼？因為在還沒有背之前，你都不知道它在講什麼，但老師就會要求你一天要背幾句，所以它真的是很枯燥的一件事。同樣的一句話，你要反覆地唸、反覆地唸、反覆地唸，早上唸、中午唸、晚上唸，最氣的是都已經唸了二、三十遍了還記不住，不要說各位，我也經歷過那樣的過程。所以有一次，我記得我在樓頂背《現觀莊嚴論》的根本頌，我就想：「奇怪！我以前在學校聽流行歌曲的時候，聽兩遍，

裡面的歌詞我幾乎都可以記得起來，為什麼背這個根本頌背了二、三十遍還背不起來？」可能是因為那時對自己的要求太高，我記得那時根本頌的書大概就這麼大，一頁至少有二十五句吧，我就跟我自己說一天背一頁，所以我記得《現觀莊嚴論》的根本頌，好像二十來天就背完了，但有時候，有幾句就是怎麼背都背不起來，我就想到小時候聽流行歌曲，聽兩遍就可以琅琅上口，那我何不把《現觀莊嚴論》的根本頌就放進歌曲裡，這樣說不定我聽兩遍也可以記得起來，結果發現根本不是那麼一回事。

其實這跟我們之前討論的，我覺得還是有它的關聯性。你聽流行歌曲為什麼容易記得住？因為你被它的內容吸引住了，對吧？你為什麼會被它的內容吸引住？為什麼會被它的旋律、歌詞吸引住？這表示你的心有跟它相應，所以它在你心的認知領域裡，對你的心而言它是相對重要的，是不是這樣？但背根本頌呢？內容不懂、毫無吸引力，所以我們的心很難專注在那上面。但如果說隔天要考試，你有沒有發現這時候你的專注力會不同以往，各位應該都有發現，昨天才剛考過不是嗎？你有沒有發現考試前的研討跟平常的研討有不一樣的效果，為什麼會這樣？同樣的內容，為什麼考試前的研討跟平常的研討所呈現的效果不一樣？為什麼會這樣？你有沒有發現考試前，你在研討的過程中，你的專注度比平常要好，為什麼？這時候為什麼沒有業障現起這回事？

（學員：考不好要去大寮！）因為考不好要去大寮啊？因為隔天有考試嘛！有考試跟沒考試兩者相較之下，你會覺得有考試的感覺比較不一樣。所以這時當有一個東西進到你的心裡面，你覺得它是重要的，還有，這跟各位認為考試是重要的有關，對吧？如果對一個覺得反正考過也好、沒考過也好都無所謂的人，這時候即便考試前的研討，對他而言也沒有太大的差異。所以當各位覺得考試是重要的時候，那跟考試相關的研討、複習是不是也就變得重要？當你覺得這件事情重要時，你的專注力自然會有所提升，而且你複習的時間也會比平常久，都不需要有人叫你起床，甚至吃完飯後都不需要午休，你就會找同學不斷地研討，那如果是這樣，我們天天考試如何？（學員：天天考試就沒用了。）天天考試到最後就疲乏了，是不是？

不過從這些例子當中，我們可以發現，其實我們本身就有專注的能力、就有專注

的本事，但這個能力、這個本事什麼時候呈現出來，這跟什麼有關？跟你怎麼看待這件事情有關。這件事情在你心中的份量是大、是小，是重要、是不重要有關。所以在學習的時候，不需要把「我業障深重，我腦袋不靈光」這些理由拿出來說。你說：「我上課的時候腦袋不靈光，我下課之後腦袋很靈光。」對不對？下課了，手機到手之後，哇！什麼都很靈光，上課的時候都不靈光。不是這樣！的確，我們的記憶力會隨著我們的年紀而慢慢退化，但我要說明的是，這樣的退化不是只有上課的時候才會顯現，照理來說，這樣的退化應該是上課也好、下課也好、你學法也好、處理世間的事情也好，它都處在一種退化的狀態，所以這時你不能說：「我上課的時候，因為我年紀大、記憶力衰退、腦筋不靈光，所以我學得不好。」下課之後呢？就跟文殊菩薩一樣，學得可好的！

我們再舉另外一個例子：如果我們很在乎自己的「名」，當我們聽到隔壁桌有人一邊吃飯、一邊講到我們的名字時，光聽到自己的名字，你的耳朵就整個豎起來了：「那桌的人怎麼會在吃飯的時候講到我？他們在講我什麼？」是不是這樣？接著你又依稀彷彿聽到了幾句話，如果說的是你的好話，你的心就整個飛揚起來；如果說的是你的壞話，你的心就整個沉了下去，面前的食物再好吃，你都會覺得很難下嚥，對吧？如果說的是你的好話呢？即便面前只剩下一點白飯，你吃起來都跟吃炒飯一樣，非常可口美味。而且重點是什麼？別人批評我們也好、讚美我們也好，對一個喜歡「名」的人而言，他需不需要做筆記？他需不需要拿錄音筆？不需要。他為什麼可以牢牢記住？五年前、十年前某個人在某個場合說我是什麼什麼，為什麼可以記得這麼清楚？因為你在乎嘛！當你在乎的時候，你的專注度會自然湧現出來；那如果你不在乎呢？你根本不會去想「別人什麼時候講我，什麼時候讚美我」，因為這不是你在乎的事。所以我們在乎的事，我們就會把心的雷達打開，然後不斷地去偵測它，然後緊緊地掌握住它，我們心的能力就是如此。但當我們不在乎的時候呢？雷達關上、耳朵關上，然後儘可能不要去想它、遠離它，多半的情況都是如此吧，是不是這樣？所以我並不是說上課完全不可以錄音，如果有這樣的規定，現在桌上就不會有這幾支錄音筆了。我並不是說上課完全不可以錄音，而是說你要想辦法讓自己保持專注，而且我相信各位應該有經驗，上課不專注或是上課聽不懂，你課後要複習，難度很高。甚至說上課

聽不懂的，你想要藉由複習、研討而讓自己懂，這也不是一件容易的事。的確，如果你上課能夠掌握八成，有兩成聽不懂，我覺得這有可能；但如果你上課只有掌握一成，那你說：「我要透由課後的複習、研討去補那九成。」這不太容易吧？這各位應該都有經驗，所以上課專注地聽很重要。所以專注的模式，你要先想清楚：我為什麼要來學《心類學》？我學《心類學》的目的是什麼？不過這個部分，我們應該在下午的時間會為各位作介紹。

我們早上提到的是聞法的利益，在正聽的當下應該斷器三過、依六種想。接著，在正聽時如何讓自己保持專注，這一點是學習的過程中非常重要的一個環節。所以在還沒有聽聞之前，你應該先想一下：「我為什麼要學習《心類學》？」甚至平常在學法的期間，應該都要不斷地問自己：「我為什麼要學法？學法對於我的今生、對於我的來生到底有什麼利益？」學法不是例行公事，並不是因為我在二十年前皈依了某某師父，我成為了佛弟子，所以我必須學法，學法的理由應該不是如此吧？應該不是。你二十年前皈依，也不代表你今天有皈依；或許你二十年前是佛弟子，但也不代表你今天就是佛弟子。學法的關鍵是什麼？為什麼非得學法不可？這些看似基本的問題，是我們平常在學法的期間應該反覆思考的問題。我們常說：「我有心學法、我想要學法。」但說真的，法在我們心中的重要性到底到了什麼樣的程度？這是我們需要去檢擇的。就像各位來到這邊，我聽到有同學說：「我一天不洗澡，我就渾身不對勁！」一天不學法呢？會不會覺得渾身不對勁？一天不吃飯？這可難受了。一天不睡覺？這也不行。一天不洗澡雖然可以接受，但要是能洗熱水澡可以洗那該有多好！一天不學法呢？好像沒有這麼嚴重。今天不學，我們的下一個理由——明天再學，是不是這樣？那為什麼不用同一個理由——今天不洗，明天再洗；今天不吃，明天再吃；今天不睡，明天再睡。為什麼這些理由都不成立？有同學說：「因為我今天不吃，今天苦；今天不睡，今天苦；今天不洗澡，今天苦。」那意思是說：「今天不學法，還是很快樂。」是不是這樣？今天不學法不會苦，這表示什麼？今天不學法，你不覺得痛苦，那表示你不覺得自己的現狀是苦的。所謂的「苦」並不是只有身體的痛苦，也不是只有心中粗猛的痛苦；所謂的「苦」，如果是以苦、集、滅、道來分析，當你覺得自己的身心都被業和煩惱束縛的狀態是你無法忍受的苦，這時學法對你而言，它就是無比的重要。

為什麼？因為你不學法，你無法從被業和煩惱束縛的狀態下獲得解脫。雖然透由學法，我們很難在當下馬上斷除業和煩惱的束縛，但有時候你仔細去思惟法義，你觀察一下自己身心的狀態，有思惟法義跟沒有思惟法義，其實它的差距是很明顯的。你有思惟法義，有把法義放在心中，那種身心的清涼感，跟你完全沒有思惟法義，而隨順著自己過往的行為、心態去處理一件事情，你仔細作一下對比，就會發現有學法跟沒有學法的差距是非常懸殊的，而且這種狀態只是粗分地了解法義；如果粗分地了解法義，對我們的身心都有如此的利益，更何況我們深入地去了解法義、廣泛地去了解法義，那就不在話下了。所以，雖然我們沒有辦法在短時間馬上透由聞思修，而就斷除我們心中的煩惱，但真的，有修行跟沒有修行，有聞思跟沒有聞思的差距，仔細地觀察，你是可以感受到這之間是有所不同的。為什麼要觀察這一點？當你發現，你的狀態從原本沒有思惟法義、完全不了解法義，那種被煩惱所束縛的、不自主的感覺，跟你學了法義、用理性去分析一件事情，那種內心豁然開朗的感受，你去比較一下，你問問自己，你想要哪一種感受？你想要被煩惱束縛、被煩惱緊緊地綁住，任由你心中的煩惱傷害你？還是透由了解法義，而從煩惱的束縛中稍微地掙脫，即便能夠因此而多呼吸到一口氣，那種感覺都是無比地舒暢。所以，當你不斷去觀察這兩者的差異時，你就會發現「學法是很重要的」，因為學法能夠打開我的心，學法能夠讓我從煩惱的束縛中獲得些許的喘息。

但如果我們所思惟的苦只是一般的苦苦，要從苦苦的狀態獲得脫離、獲得解脫，是不是有必要學習正法？不見得！如果只是想要暫時脫離苦苦，世間的方法比佛法更管用，天氣熱的時候開冷氣、開電風扇，肚子餓的時候吃飯，累的時候睡覺，身體髒的時候洗澡，如果只是想要暫時脫離苦苦，採用世間的方法比學習佛法更快速，甚至可以說效果更好、更顯著，是不是這樣？但佛要我們思惟的苦諦，不僅止於苦苦，而是在苦苦之上要去思惟壞苦；進一步，要思惟苦苦跟壞苦的根源是來自於行苦。

為什麼會有痛苦？一切的苦來自於我們心中的煩惱，而煩惱的根本是我們心中的無明，所以簡單來說，如果不了解事情的真相、無法看透事情的真相，我們就會痛苦，

所以看清楚事情的真相是很重要的。要如何才能看清事情的真相？光靠發願、祈求、迴向有辦法嗎？沒有辦法。光藉由行善、幫助他人，有辦法看清事情的真相嗎？也很難。所以想要看清事情的真相，唯有透由聞思修的次第，而這三者當中應該以「聽聞」為主。所以宗大師在介紹六度中的般若度時，特別強調「聽聞是生起智慧的主因」。雖然我們會說修行很重要，但問題是如果你不知道該修什麼，如果你不清楚所修的法類其內涵為何，你怎麼修？你沒有辦法修。就像大師在世時曾提到的「今勤瑜伽多寡聞」，有心想要修行，但因欠缺聞思的基礎，不知道該如何修，所以一提到修行，多數人就會想到打坐、修禪、止住修，想到的多半都是如此，或是持咒、拜佛、誦經，這叫修行。但這是修行的全部嗎？或許這是修行的一部分，但不是修行的全部，甚至不是修行的核心；如果這是修行的核心，佛陀沒有必要宣說八萬四千種法門。所以大師在介紹般若度時，就特別地提到，所謂的「般若」指的是智慧。如果我們想要生起智慧，「聽聞」是關鍵。雖然聞、思、修都很重要，但問題是在修之前，你應該先對於所修的法類、修行的方式生起定解；要如何生起定解？透由思惟而生起定解。那你要對於某個法類透由思惟而生起定解之前，是不是應該先聽聞？如果沒有聽聞作為基礎，你有沒有辦法透由思惟而生起定解？沒有辦法。如果對於所修的法類生不起定解，你要怎麼修？所謂的「修」，不就是在你對某個法類生起定解之後，反覆地去串習它嗎？這就是「修」的內涵。但如果對於一個法，你都不清不楚，你根本搞不懂它在說什麼，你怎麼修？所以修到最後，你就會發現自己的修行毫無章法可言，東想、西想、北想、南想、前想、後想，想來想去，到最後呢？你就會說：「哎！我的心啊，有夠散亂！為了讓我的修行能夠達到更好的效果，所以我來修禪定。」弄到最後都是這樣，也不得不這樣，因為沒有其他的路可走啊！修行簡單分成「止修」、「觀修」，或稱為「止住修」、「觀察修」，你要如何觀察修？沒有聞思的基礎，要怎麼觀察？無從觀察起。所以在沒有聞思的基礎下，很難「觀察修」。所以你想修，只剩下什麼？「止住修」。除非你自創一派，既不需要「觀察修」，又不需要「止住修」的，有沒有這樣的修行我不清楚。但的確，聽聞很重要！

有些同學會覺得何必那麼麻煩？講得那麼複雜做什麼？為什麼不三言兩語就把它帶過？為什麼不直接把正確答案都告訴我？為什麼要整天同義、相違、三句、四句，

想了半天還沒有答案。你會覺得這很複雜，是吧？其實攝類、心類的學習方式，它不是為了要把事情複雜化而用三句、四句、同義、相違的方式去作比較；它是要把事情簡單化，所以才會有把兩個法類拿出來比較的這種討論方式。我覺得這是一種非常善巧的學習方式，它透由比較兩種法類，而讓你清楚地分辨出這兩者的差異。「相違」就是沒有交集，它沒有模糊的空間——有可能是A，也有可能是B。「同義」呢？完全重疊。「三句」，一個大的包含一個小的。「四句」，二者有交集，但不是一者包含另外一者。它要你清楚地分析出這兩種的法彼此之間的關聯性。小時候在寺院，我們受的教育模式就是如此，從小就要我們用這樣的方式去思考，沒有模糊的空間，是就是，不是就不是，有就是有，沒有就是沒有，沒有那種既是又非、既有又無，然後講話的時候都是好像——好像是什麼、好像是這個、好像是那個。沒有！事情的真相就只有一個！你可以說：「我從不同的角度看，我從不同的角度分析，所以我看到的面不同。」但問題是，你從不同的角度看，你有你的認知，就像以這個鬧鐘為例，我看到的是正面，各位看到的是背面，我看到的是有數字的這一面，各位看到的是沒有數字的那一面。你有你的認知，對你而言你會說：「我看到的是沒有數字的背面。」而不會說：「我好像有看到正面。」沒有這種嘛！對吧？所以你可以說：「我們看事情的角度不同，所得到的結論不同。」這都可以，但沒有那種好像是又好像不是、好像有又好像沒有的那種模糊空間，是就是是，不是就是不是。還是你覺得事情的真相可以有很多種？既是無常又是常，既是自相又是共相，既是世俗諦又是勝義諦，有這樣的可能嗎？沒有嘛！

的確，有些例子我們可以拿出來討論。比如「與瓶為一」，我們說「它是常法，但它的例子只有無常法」，這可以拿出來討論；但我們不會說「與瓶為一」既是常法又是無常法，是不是這樣？所以從討論的過程中，如果你把同義、相違、三句、四句的這個概念、這種思惟理路用在日常生活當中，在分析事情時你就會分析得比別人透澈，而且你看的角度就會不一樣，最終你得到的結論也會不同。就像昨天我們不是討論到「好人跟壞人有沒有交集」的問題？你有沒有發現每個人的看法都不同，得到的結論也不同，如果你的思惟理路是正確的，它是不會有矛盾的；但如果你的思惟理路不正確，你就會說好人跟壞人有交集，對吧？所以訓練正確的思惟理路、訓練邏輯推

理的能力，這很重要！所以不要覺得麻煩。教課的人都不嫌麻煩了，不要覺得麻煩。

如果你覺得學習《攝類學》、《心類學》很麻煩，我告訴你：「行菩薩行更麻煩，成佛更麻煩，要進入五道十地很麻煩吧？」是吧！學《攝類學》跟《心類學》，以及行菩薩行要進入五道十地相比，誰比較麻煩？後者麻煩嘛！而且麻煩好幾倍啊！你會不會因為麻煩就放棄它？有些人會覺得：「會啊，我就是因為行菩薩行很麻煩，所以我才不想要行菩薩行。」那你想做什麼事？學《攝類學》、《心類學》很麻煩，不想學；行菩薩行很麻煩，不想行；追求解脫，要修戒定慧，這也不容易啊，這也不要。那你要做什麼？只剩下一個，追求現世安樂。說真的，這也很麻煩。

追求現世安樂可麻煩了！如果你一個人生活，你要煮飯給自己吃。為了吃一頓飯，你要去買菜，買菜回來要洗菜、切菜、煮菜，花了兩個鐘頭做吃飯的前行。正吃的當下，十五分鐘搞定。吃完之後要不要洗碗？要不要丟廚餘？為了十五分鐘的快樂，你要付出這麼多的時間跟心血，這才麻煩吧？而且這個投資報酬率也未免太低了一點：你花了兩個半小時，就為了換取那十五分鐘的快樂，偏偏那十五分鐘的快樂如此短暫；如果再加上你的廚藝不怎麼樣的話，說真的，那真的沒有什麼快樂可言。如果你的廚藝不怎麼樣，自己吃也吃不下，煮給別人吃，別人也愁眉苦臉的，這有什麼快樂可言？你的另一半光想到要吃你煮的飯，他就已經皺緊眉頭了，這有什麼快樂可言？但你會不會因為煮飯很麻煩乾脆不要煮？你說：「那我不要煮啊，我出去買呀！」買要不要錢？錢怎麼來的？需不需要賺錢？需要。為了賺錢，如果你是上班族，一天上班八個小時，就為了換取你追求現世安樂的那麼一點點錢，一樣啊，你把錢用在什麼上面？用在追求現世安樂上面。這麻不麻煩？賺錢很麻煩，要看老闆的臉色，然後同事彼此之間的競爭，你有業績的壓力，這都很麻煩！哪一件事情不麻煩？如果從這個角度來說，幾乎所有的事情都很麻煩。但你會不會因為麻煩就決定不要做它？不會，有些事情非做不可，再麻煩都得做。世間人也會說：「賺錢很辛苦、賺錢很麻煩，但不賺錢更麻煩！」是不是這樣？吃飯很麻煩，但不吃飯更麻煩，是不是？相同的，如果你覺得學法很麻煩的話，不學法更麻煩！

學法的確不容易，我也必須說：學法不是一件容易的事。的確，從我們剛才那種分析的角度來看，學法是麻煩的事，但問題是什麼？不學法更麻煩！而且學法的投資報酬率很高，你只要肯付出，甚至你學了一段時間，只要你對於學法感到有興趣，你學出一個味道來，你就不會覺得麻煩，這時候你所得到的利益，你所得到的成果，會遠比你付出的還要來得大，這跟世間的安樂完全不同。我們仔細地思考世間的安樂有什麼共通的性質？第一個，要追求世間的安樂，你必須付出非常大的代價。第二個，世間的安樂它的本質都是短暫的、持續不久。第三個，世間的安樂延續下去之後，它會成為另外一種痛苦的因，是不是都是如此？就以吃飯為例，吃一頓飯你要付出多大的代價？吃飯的當下那種樂受大概十分鐘、十五分鐘之後就消失了，當餓的感覺消失了，吃飯的樂受也隨之消失。接著呢？如果因為貪念而不斷地吃，再過十五分鐘，你就會感到痛苦，世間的事情都是如此吧。所以你有沒有發現，為了短暫的快樂而付出這麼大的代價，你不覺得這是不值得的一件事嗎？所以學法也很麻煩，世間的事情也很麻煩，但不同的是學法能夠獲得快樂，雖然暫時也沒有辦法獲得永恆的快樂，但最終它能夠獲得永恆的快樂。所以同樣都要付出，那你為什麼只選擇為了追求世間安樂而付出呢？你同樣都要付出時間、心力，那為什麼不在學法上多付出一點？

不過在思考這個問題之前，還是要回歸我們原本的主題——「法在我們的心中是不是有它的份量在？」如果有它的份量在，你自然會為了學法而付出。就像我平常常舉的一個例子——玄奘大師，如果法在他的心中沒有份量，或是法在他心中的份量不是放在首位，你覺得一般普通人有可能會做出那樣的行為嗎？根本不可能！所以現在的問題是：如何提升法在我們心中的位置。

我們心中有很多重要的事情等著我們去做，我們也會不斷地去計畫，但在這些事情當中，「法」是排在什麼位置？你是不是應該讓它的位階有所提升？那要如何提升？你要去思考一個問題：「我的現狀為何？我對自己的現狀滿不滿意？」如果你對於自己的現狀不滿意，要透由什麼方式才能夠改變你的現狀？你應該思考這個問題。如果在你的檢擇、觀察之後，你發現只有學法能夠改變你的現狀，學法這件事情在你心中的

地位自然會提升。為什麼？因為我們有離苦得樂的本能，這樣的本能與生俱來，我們不希望自己一再地痛苦下去，我們希望自己能夠儘快地獲得快樂，所以當你對於自己的現狀感到不滿意時，這是不是一種痛苦？是。當你發現你對自己的現狀不滿意，你自然會想要改變它。而改變的方法，你經過思惟、經過觀察、經過縝密地分析之後，如果你發現只有法才能夠改變你的現狀，那不學法要做什麼？對吧！當然是學法，學法在你心中的地位自然會提升。但是不是說學法的人不要吃飯、不要睡覺？不是。這時候他吃飯是為了什麼吃飯？為了學法而吃飯；他為什麼要休息？為了學法而休息，是不是這樣？因為學法在心中的地位已經提升了，這時候他吃飯、睡覺、行、住、坐、臥的動機自然都會轉變；如果學法的重要性在我們心中的地位無法提升，我們說要改變學法的動機，其實說真的，很多情況都只是字面上的改變而已，你很難打從內心底生起「我想學法的心」。

所以為什麼佛說「苦、集、滅、道」？為什麼先講苦？先講「苦」，就是希望我們了解自己的現狀，我們的現狀不論是身或是心，都是屬於苦諦的一部分，這種狀態你滿意不滿意？如果你不滿意，為什麼你會呈現這種狀態？「因」是什麼？「因」能否斷除？如果可以斷除，那我們應該用什麼方式斷除？苦、集、滅、道就是這樣的順序。

所以今天第一堂課，我們提的是「聞法的利益」；正聽的當下，應該斷器三過，尤其應該保持專注。如果你覺得你上課的狀態不好，你要設法改善，有可能是你太晚睡，或是你要調整一下生活作息，或是在學法前，應該仔細地思考你為何要學習這樣的法；還有你想一下自己的現狀，是不是可以透由學法來改善？簡單來說，總歸一句話，學法的人應該時常思考的是：「法跟我的關係？法在我們心中的重要性為何？」不斷去思考這一點，你自然可以策發起想要學法的心。這時，就不需要有人在旁邊一而再、再而三地提醒你：「你什麼時間該學法，你該如何學法，你應該做什麼事情。」所以這跟道次第裡面「透由思惟暇滿的法類，能夠勸取心要」，它是相同的概念。所謂的「勸取心要」，並不是有個人會在旁邊督促我們、要我們去攝取心要，不是！而

是思惟暇滿的行者本身，透由思惟暇滿的本質、它的義大、它的難得之後，他自然而然會告訴自己：「如果現今我所獲得的暇滿如此珍貴，那不學法要做什麼？這真的是百千萬劫難遭遇！今生不學法，什麼時候學法？」是不是這樣？所以「勸取心要」，他會告訴自己：「我應該利用當下的暇身好好學法！」

好，我們第一堂課就上到這個地方。