55-20190322

28.此群煩惱賊，尋隙欲打劫;得便奪善財，復毀善趣命。

這群煩惱賊常常尋找機會打劫我，一旦得到空隙便奪走善法之財，並且要毀壞我獲得善趣解脫的 命根。這個還是在正知正念當中。

我們平時修行以及禪定中，如果我們不能夠安住在對境上，把三門覺知的這種力量提升，然後用正念的力量延伸的話，當粗大的散亂和細微的散亂出現的時候，就像一個人被打劫的時候，被其他的劫匪打劫一樣，那你的財務就會被搶光或偷光。 所以，偷或搶，就像之前我們在「入行論」裡面講的，這個再串通著其他一些經典也能看到，就是說，粗大的念頭和細微的雜亂的心就像強盜和小偷一樣，干擾我們的心，奪走我們的善法之財。比如說聖者七財: 佈施之財、捨財、戒財，智慧之財，種種這些好的修行的助緣因為這種干擾在你身上就轉化了，或者說遺失了。 就像我們走在街上不喜歡被小偷偷，不喜歡被打劫一樣，如果我們失去正知、正念的話，這些煩惱的賊就相當於在打劫你的福德、福報，聖者的財富，達成成就勝者的種種資財。

29. 故終不稍縱，正念離意門，離則思諸患，復住於正念。

因次，我無論何時都不應放逸，任正念離開心意之門。正念遺失，則憶念縱心過患的方便，將心重新安住於正念。

這種的訓練就是，在平時行住坐臥，日常生活中時時觀照心的方式，讓心安住在一些善念上面。 比如說，霎那間起一個惡念，但是你馬上想到這個狀態是不善的狀態，不是你要的狀態，你正在積累某一種負面的習氣，所以一想到負面習氣最終的過患呢 ，就是讓自己的福德盡失，智慧迷失，從此生到來世，種種上面都沒有任何的好處。我們遇到的種種不順、不幸，種種不安、不樂的這種狀態其實都跟自己的心境有關係。不樂到某種程度的時候，人會走極端。就是說，做的一切，投射的一切都會越來越不好。乃至於整個環境上面會顯現負面的顯現或惡的顯現，人受不了，所以會有自殺啊、有很多抑鬱或者有很多問題。所以，常常要記得讓自己的心保持在善念、智慧、清淨這個層次上面。一旦有負面的心念出生的時候，就想到這個負面的心念乃至可以擴大到讓我步入到下三途，所以，一想到這些負面不善的念頭和散亂的過失以後，人有能力讓心保持正念。

30. 恒随上师尊，堪布赐开示，畏敬有缘者，恒易生正念。

如果經常跟隨具足法相的上師尊長，聽聞正法開示，那麼，具敬畏心的有緣者就容易恆常生起正念。現在是正念的這個部分。

所以說，怎麼樣才能讓人產生正念的這個習慣呢? 一個是經常聽這些上師尊長的開示，然後善知識，或者師父，反正是不一樣的名字，就是清淨的顯示這個意思。即便有善知識，但是自己也許不願意聽，或不認認真真聽開示，不能讓心記住這些要訣的話，那也是沒有用的。所以，聽完正法開示有敬畏心者，不僅聽，且聽的的時候還是要有一份恭敬的心，跟孩子聽父母的時候，有時也有這個傾向。當他不願意聽的時候，你說的再對也沒用，或者再怎麼樣用愛心去照顧，他還是一種逆反的心理，背其道而行之。反之，如果他很尊重、很認真的時候，你的很多句子會影響他的整個一生，會變成他生命的航向標一樣，你說的句子會變成對他很重要的話，他心裡面會記得很深。如果對他說不要去做什麼，那他真的不會去做這種事情。 一樣的，一個是如果你願意聞思， 聽聞，一個是真正自己也去創造這個因緣: 譬如去請法也好、去求開示也好，或者自己去閱讀也好，求傳承，種種這些方式來修。然後，心裡面有種歡喜，法喜，敬畏的種種的心。這樣子就能夠憶持這些教法，容易產生長期的正念狀態。

31. 佛及菩薩眾，無礙見一切，故吾諸言行，必現彼等前。

諸佛菩薩聖眾們，隨時都能無礙顯見一切，因此我所有的言行、心念必然不好覆藏，呈現在他們眼前。就是說佛菩薩通徹一切，世間顯現當中，尤其是菩薩地層次越來越高的時候，這種能力越來越強。但是一地菩薩已經有不可思議的功德，所以上師也會有某一種的他心通，就相當於旁邊一直有佛菩薩在你左右。那這樣，你人的行為會比較謹慎，不會失去正知正念，不會入於太放逸的狀態。

你知道他看你所做所為就像看手掌掌紋一樣，這樣子的話，就是不會想說現在我不在佛堂，或者自己一個人，不在寺廟裡面，不在法友中間的時候，經常憶持說，諸佛菩薩祈請下，我的所作所為，行為上面和他們心相近，相合，保持這種心境可以對我們有幫助。

稍稍安住在這幾句話上面。

煩惱賊常常尋找機會打劫我，一旦得到空隙的時候奪走我的善法之財，並且毀壞我的善根，趣入解脫的命根，獲得解脫的道，因此，無論如何我都不應該縱任正念離開心意之門。正念遺失的時候，調伏的方法就是憶念縱心過患的方便，想到這個心放縱過患的方便，然後重新安住。如果經常跟隨具相上師世尊聽聞正法，畏懼習氣的有緣者，就會容幡徹，恆常生起正念，然後諸佛菩薩隨時隨地都無礙的現見一切，因此，我的所有言行心念必然会毫無覆藏呈現在他們面前。這是讓自己提起正念的幾種方式。

(12:00－13:33) 安住

關鍵的就是正知和正念之間的關係很重要。要保持正念的話需要正知。就好比像兩個手的相互幫忙一樣的， 一個手要撐起來的話可能不容易，但是兩個手可以把整個東西抓住或者撐起來，放下再舉起來，這樣有兩邊的護持就很容易。正知和正念也是一樣，有這種互為輔助，互為前提一樣的作用。比如缺乏正知的時候，正念遺失時你沒有警覺自己身語意即刻的狀態。一旦你發現這個即刻的狀態時，你就可以判斷這個狀態是對的或者是不對的，可以有一個取捨，靠正知的力量來做身語意的取捨。這時候呢，正念會回來，正念回來時就在對的上面就穩住，取捨在對的上面，憶起某種教法也好，修對治的法也好，來對治當下的心。

譬如你在憤怒的狀態下，你第一個是要認知到自己的情緒已經不對，不在正常的狀態下，這是正知的工作，它知道這是惡或者是不善的狀態。然後，再來通過大悲心的教法也好，自他交換，或者是想先安住在這種如如不動的某種狀態，或者是你能夠在剎那間對憤怒轉向憤怒本身，說，喔，我的這個憤怒才是禍害的本身。這種就是正念的力量，可以憶起空性的教法，緣起的教法，對業因果的了解。所以，這些是由正念帶動下憶持教法的功德。然後，知道了以後，你選擇某一個對治的法，你就安住在這個上面，這也是正念的力量；不要讓他遺失，監控、監督，這種是正知的力量。這兩種合在一起的時候，轉化心非常有力量。如果缺乏正知的話，那正念遺失了很長時間你不知道，沒有正念，正念在一段時間後飄散散在其他念頭的時候，沒有能時時觀照的這個能力。以及沒有取捨的能力，就是你觀照到了以後，然後不取捨的話也不行，所以需要有一種取捨的心。 這兩個合在一起就可以。

然後時間也差不多。

念一下菩薩戒軌規: (16:47)

祈請十方一切出有壞正等覺及十地菩薩摩訶薩眾及諸位大金剛持上師垂念我! 乃至菩提果，皈依諸如來，正法菩薩眾，如是亦皈依。(三遍)

然後，行，願行和合受持戒的部分:

如昔諸善逝，先發菩提心，復此循序住，菩薩諸學處，如是為利生，我發菩提心，復於諸學處， 次第勤修學。(兩遍)

念誦這些的時候，自己每個偈子基本上是心裡面過的時候，是真誠的以這樣而發願的。自己的心，從能動的角度如果不發這種心的話，其實沒有什麼受戒、酬补可言，只是無心之過，無心之善一樣，沒有什麼特別的。在修行當中，用心非常的重要。

18:40

如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，菩薩諸學處，如是為利生，我發菩提心，復於諸學處， 次第勤修學。

今生吾獲福，善得此人身，復生佛家族，今成如來子。 爾後吾當為，宜乎佛族業，慎莫染污此， 無垢尊貴種。猶如目盲人，廢聚獲至寶，生此菩提心，如是我何幸。 今於怙主前，筵眾為上賓， 宴饗成佛樂，普願皆歡喜。

菩提心妙寶，未生則當生，已生勿退失，輾轉益增長。 願不捨覺心，委身菩提行，諸佛恆提攜， 斷盡諸魔業。願菩薩如意，成辦眾生利，願有情悉得，怙主慈護念。 願眾生得樂，諸惡趣永盡， 願登地菩薩，彼願皆成就。

20:14

關於正知正念諸位可以做一些實踐，包括前面的那些，任何一個習性，當你自己可以辨認到是不好的時候，就是不要拖，迅速地轉，習慣快速轉心念的一種方式。以前不同習性的人開始修行的時候，他的節奏、快速轉心境的能力不同，但是藉由正知正念的訓練呢，有迅速讓自己安靜下來的這種功德，讓心不動的修行。

如果有某一種破壞性的情緒或者念頭的時候，就是在極短的時間裡面把它轉化，習慣了以後，慢慢慢慢就是任運自在，不會有任何一種情緒讓你受很長時間的苦，或者變得無以復加，變成很嚴重的情緒問題，心理的障礙。而轉的這種力量則徹底依靠正知正念的訓練。

我們今天到這裡。

三傳上師加持入心間， 心中圓滿幻化網密道， 依靠四種任運之事業，願能救度無邊諸眾生。

此 福已得一切智，摧伏一切過患敵，生老病死猶波濤，願渡有海諸有情。

扎西德勒!