59－20190328

今天學習入行論的內容。

（00:07——00:27）安住

還是在正知正念的部分。

（00:34——00:48）安住

之前說，盡量讓這種像瘋狂的大象一樣的心如理如法的作意，盡量去觀察自己的心有沒有得到調伏，所以，恆常安住，讓心得到掌控，讓心得到調伏，安止、寂止這種修行，讓心觀察所有情绪的本質，沒有實存的這種的伺察，有沒有以對治的方式或者是本性的方式來調伏這個心，住?

當然日常生活啊工作啊不可能不散亂，你要跟同事或者家人中做溝通，平时需要處理很多事情。但這個上面，我們必須要應對的時候也可以保持某一種的警醒。你可以以溫和的方式，有條不紊的，不是那麼着急上火的方式可以處理很多事情，尤其是在你著急的時候，慢下來反而更好的處理，不然中間會像坐翻滾列車一樣起伏很多，最後發現都是自己自作自受，沒有任何意義。怎麼樣都得過一天，怎麼樣都得把它處理好。所以，心氣不穩定其實是火上浇油，沒有任何意義。所以說心應該有條不紊，用前中後都有安排的這種方式來解決問題。 這樣子今天的內容:

44. 如是事皆成，否則俱不成。隨眠不正知，由是不增盛。

如果以此原則去做事能辦好所有的事情，否則任何事情都不可能成功。而且做到依原則辦事，不正知的隨眠煩惱也就不會增生，所以這個是情緒的其他層面，就是20種隨眠。這些，藉由基本的正知正念的方式來處理，時刻讓心得到調伏，這樣的話，比如說你的心保持一種慈悲心，相對來講，這樣子能夠有更廣大的眼界、心界、角度。如果心非常自私的時候，一般這個角度很小，而且很容易鑽牛角尖，融入極端當中。心保持一種智慧清明的狀態。就是不會落入到極度昏沉、極度散亂的狀態，能夠有效的去看清楚事物的面目。保持正知正念很關鍵，這樣子，其他种种細微的情緒也不會變成很大的力量來干擾你的心。

45. 無義眾閒談，諸多賞心劇，臨彼境界時，當斷意貪著。

無意閒談，种种闲谈，動人的戲劇，如不得已遇到這些場合，自心應當斷除貪著，謹守正念。

46. 無義掘挖割 於地繪圖時，當憶如來教，懼罪捨彼行。

無意的挖掘土地，割草木，於地上繪圖時，正念如来的教诲，畏惧罪业而舍弃这些行为。

47. 若身欲移動，或口欲出言，應先觀自心，安隱如理行。

如果我們想要移動的身體，或想要說話，應該觀察自己心的動機是否清淨，然後稳重如法的進行，行持。

這幾個就是: 一個是，從散亂當中，结束心的散亂就能結束輪回，或者說結束心的散亂就能夠结束這種煩惱。所以，當我們遇到很多言談當中這種不善的人談是非，談各種各樣的沒有意義的事，談下來最後只有攪擾身心，擾亂、攪混情緒，除此以外沒有意義，這些事情要停下來。人是習慣性的，很喜歡這些煩惱麼，然後以苦為樂，以墮落的來源——不明智的這些做法上面非常喜歡。所以，每個人都有一種以自我為中心的情緒。

所以，一般的人想，喔，我應該是要觀，如果沒有觀察的話不知道自己處在不善的狀態。沒有觀察，就像沒有檢查身體，身體處在生病的不佳的狀態，但自己不太清楚。對於正在積累這種墮落的因，但是自己不覺得。 所以，就是不會因為是你而不會病，不會因為是而你不會死，不會因為是你而不會墮下惡道，三趣。 如果你不小心，會墮的，如果不會從因上去改變、修善的話，不论是谁，都沒有任何保證就是你不會墮落，你不會生病，你不會死亡。所以，不是因為人，而是因為這個因緣。

所以，我們在這個日常生活當中有很多散亂的對境:電腦、電視，如果裡面的種種對你沒有任何正面的作用的時候，这些就要停下來，時時要觀照自己的心。 然後說，因為古代的時候沒有那麼多的報紙、電視、手機這些可以看。 但是那時候的人，如果心散乱的话，無論你做什麼事情，哪怕是關在監獄裡面你也不會得到解脫，不會因為你外在的環境很局限，所以過去的人轉著花園，或者自己的前院、後院，或者就是做白日夢也可以完全荒廢正規的光陰。所以，過去有些人喜歡在這些街上轉來轉去，在菜地裡面，這樣子時間就消失了。 這裡面包括翻土呀，整理這個那個，每天每天都有許多小事情需要忙。這裡講所挖土的時候會傷到裡面的很多生命，割草啊，樹木啊這些，所以，修行的時候盡量避免做這些。當然，在春季、秋季到來的時候偶爾一次整理這些花園，是應該的，但其他的時候不用把大量的時間投入在這個上面。 而是要想到佛的教誨，想到種種散亂和昏沉的過失，得到這些下墮的習氣，罪業的這種來源。

總之來說，就是身語意當中，如果身體在做某些動作，嘴要講某些話的時候，最先在沒有做這些事情的時候，沒有從粗大的外界表現出來的時候，自己也要觀察自己的心。 哪怕做一堂功課，早課晚課的時候，最主要的是先觀察自己的心，是在做世間八法? 還是在修出世的智慧上充滿法喜? 是為一己的某一種的安樂，或是世間的某一種的原因在做事情? 還是為無量的眾生發這種心，至於究竟境界上面的一種的發心? 這一些很重要。所以說不要刻意的加強煩惱，以佛法的方式加強煩惱那更不好。所以修行當中觀動機，觀願力，以這種方式去如理如法的修行。

我們剩下的時間稍稍安住一下。

（10:26——11:30）安住

其實根本上面要轉變的話，人需要承諾。最大的就是自己給自己一種承諾，然後下定決心不做一件事情，就像一開始稍有一些積累的時候，你會越來越好越來越好，善的積累。惡的積累越來越多，越来越多，量越多，积累越多，習氣越濃重。善的方面也是這樣子的。轉化的時候需要一種开始，需要下某一種的决心，一點一點地去做，每天每天的處理好，每天都做好。

（12:20——16:57）安住

有些時候，以前传统當中，最古老的时候不是有結繩記事的這種方式麼，在藏地也有，如果有人給你帶口信，你怕忘記的話，就在手指當中用羊毛繩綁一個東西，然後，這個事情時常，手是吃飯時你能夠看到的，就是幫助提醒你要辦的事情，因為時間太長，你旅行十幾天這樣容易忘記好多事情，譬如給別人帶一句話呀，之類的。

所以，從身體上面的一些可以幫助提醒自己，另外一種是語言上面，譬如說持咒啊，或者是憶念。譬如修淨土宗的很多人常常在接電話，或者說話前都會說「阿彌陀佛」，包括說再見，就是簡單的其它語言都會用「阿彌陀佛」代替，這個讓他比較調伏。

以前聽夢參老和尚他說: 很多修淨土宗的人是在比較調伏的狀態當中。我想這是特定的这种語的功德帶來的這種意的調伏。然後，意念當中時常上師知，上師三寶遍知，這種意念能夠讓自己獲得正知正念，不放逸。有一種的信心非特別重要，一旦有信心的時候是能夠經過，比如我們可以戴一個什麼樣子的標誌在上面，就是說話，言語及行動舉止的時候，這之前觀察心，比如你戴一段时间，時常記得這個，然後，你下好了的決心，尤其是信心很足，一想到上師三寶的時候，自然而然就有那種法上面的精進的心，對自己的煩惱更能夠一下子摧毀，瓦解煩惱上的一種力量，這樣子，逐漸改變很多的習慣。習慣之所以有力量是因為我們沒看到它的過失，沒要用好的方式去對治，一旦對治的話，習氣本身是無常、緣起的現象，所以也是容易對治的。

19:57

然后念一下菩萨戒規:

祈请十方一切出有坏正等觉及十地菩萨摩訶萨众及诸位大金刚持上师垂念我! 乃至菩提果，皈依诸如来，正法菩萨众，如是亦皈依。(3遍）

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。(兩遍)

願行和合的部分:

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。

三傳上師加持入心間， 心中圓滿幻化網秘道， 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。

隨喜各位，扎西德勒!