**127天 7/2/2019**

前面讲到几个修清净心的正面的推动力。执行力，如果能够把一件事情去执行它，有一种实践的能力，在这上面去做训练，也是我们平时所说的实行力、控制力这方面。之前有讲到信乐、坚毅、欢喜、放舍四个部分，去推动精进地修行。有了这几种信心，有了坚韧的心，加上对修行的欢喜心，对善法的对解脱的信心，再加上在这个过程当中的精进心。然后在修行当中平时保持一种欢喜心，因为步入轮回应该是比较痛苦的，走上解脱是应该欢喜的，所以保持一种修法修行的欢喜心。放舍就是每天每天能做的有限，慢慢慢慢的逐渐的进步，次第的修行，这各方面就是放舍的部分。后面讲了怎么去执行、实践，实行力控制力，遇到一些环境去强调这方面，像控制伤害，控制损失，控制不好的行为，怎么去实践好的行为。所以昨天强调老兵在疆场上面遇到敌人的时候，避其锋芒，有些是用迂回的方式，有些是直接躲闪的方式，巧妙的战胜对方，避过锋芒。与烦恼作战的时候也是如此，怎么样去巧妙的避开烦恼的冲击。受到退失，断自己的善根慧根这些做法上面，巧妙的躲开。如果战场上面，如同手里面剑脱落的话，正在打仗的地方你没有任何武器的话，你怎么打仗啊。如果武器，刀剑，如果是剑的话，脱落会很快捡起来，因为这个是有关乎生死，在疆场上打仗的地方。一样的，与烦恼作战当中，偶尔有情绪失控，失去信念的时候，很快提起正念正知的力量，信心。怀疑产生的时候，不要让怀疑无限制的放大，马上提起这种对菩提道、对解脱道这方面的一种的信心，清净心这方面。如果一下生气烦恼贪欲很大的话，修这种出离心，这也是马上捡起利剑的一种方式。自己如果发现在日常生活当中，平时有骄慢这样子，修习谦卑的心、服侍众生的心，观自己的某些品行需要改善，观其他人的功德、自己的不足这方面去努力。嫉妒心也是如此，想嫉妒的这种无谓的折磨，以及随喜的功德。时时刻刻不要让负面的力量来主宰自己。

73

循血急流动，

箭毒速遍身；

如是惑得便，

罪恶尽覆心。

烦恼这些一旦让它习惯开始以后，它会从一个口子，只要打开一个口子，它会从不断地加大这个口子，然后形成一种破坏。疾病也是如此，它有很多的感染，一小点点感染然后慢慢感染到其它地方，或者是形成某一些病变。开始的时候是从细微到大，很多习惯也是如此。不好的习惯一旦开始了，妥协了，就会一再被这种的力量所主宰，然后不能够抵御这种的烦恼。所以需要不断地给自己了解它的过失，由小而大。像这里讲到的，毒箭所伤，本来这个箭伤的地方，除了箭的伤痕以外，应该是很小的，就是这个局部处理的地方。箭深的话也会死，但是意思是说这个毒能够迅速的流遍你的全身，遍满你的全身，变成这种不可救药的伤害。箭的这个本身，很多古代的时候都有很好的处理方式，如果没有直接伤及内脏破损、动脉这些没有伤害到的话，肌肉啊这些一般都没问题。但是一旦箭加上毒的时候，很快就融入到血液里面，心脏当中脑当中。所以就一样，烦恼如果找到这个机会，使各种的罪业各种污染就会加大，遍满整个日常的行为。乃至几天几个月几年，修行当中需要慢慢慢慢改善清理。这个部分是需要不断地继续提升这种在修行的当中，怎么去转化烦恼，怎么样去提升正知正念的力量，然后再融入到行里面，执行。原来我们讲到正知正念首先是内心的护法，需要在认知上面去提升。现在是不仅是认知，认知以后行为还是一再泛滥的话，就要把正知正念的力量融入到行为里面。日常生活的行为里面，变成一个诺言，就是不做。你知道不做，和不做是不一样的，是两种。所以我们之间讲到的，预防，转移注意力，让它无处发挥它的力量，这些做法呢可以改善。提前预防，预防包括用信心对比个人的，佛法当中做的承诺是很庄重的，日月天地为鉴，诸佛菩萨为鉴，僧众上师以及其他人面前受戒，这些方面要有这种庄严和认真。如果你做什么事情都没有恭敬心没有认真的话，肯定不会进步。所以说这是一种预防这种的烦恼。然后另外一个是，如果你在实际生活当中稍有一些起心动念当中有一些歪主意，不一定是歪主意，就是对改善修行没有帮助，或者是倒退或者拉后腿的心态和行为出现的时候，就是转念。你去做更有意义的事情，包括以欢喜心来闻思修行，自然而然你翻开书或者读某一段你现在修的功课，它会帮助你，一剂强心剂一样，它会帮助你决定不做不应该做的部分。但是如果你自己不加强这方面的正行的引导的话，那琢磨来琢磨去，很多事情就是酝酿当中形成风暴下雨，所以会再一次落入到烦恼所俘获的状态。所以了解某一种的烦恼的危害性，后来改善。然后另外一种是有的话，如果已经发生的话，就是补救，不要让它发生大的，而且不要让它发生完整。就像条件一样，不具足四个条件就不完整一样，尽量不要让它变成完整。如果在任何方式中间，开始不能控制就在中间控制；中间不能控制的话就在余后改善，再一次补充、忏悔、筹补，比如说下再一次决心。看到自己的烦恼的轨迹以后，不要一再落在这个上面，做相反的事情。烦恼要让你做这样的事情，你就用更两倍的力量做另外方面的事情。比如说对某一个人，烦恼然你去生气，但是你就更加地对别人慈悲。烦恼让你嫉妒的时候，你心里面就想，哦这个肯定是于己无益对他没有悲心慈心，这个不是我要做的事情。所以更加不要去计较烦恼当中的指令，不要去听从烦恼的指令。

74

如人剑逼身，

行持满钵油，

惧溢虑遭杀；

护戒当如是。

当然现实生活中很少发生这种事情，但是如同有一个人有一碗满钵的油或者水，有些人可能有油的经验，有些人可能端水的经验比较多。过去在比较贫穷的社会，有一个人在上海，小孩子可能带了碗里面的小半碗油，然后不小心被马车还是人不小心推了一下，弄到旁边去了，碗打碎了，里面只有一点油在地上。这时候呢小孩很害怕，可能回去家里以后家里要用这个油，就用这个破的碗边在地上轻轻的把油刮到碗里面。大概是一九二几年三几年，这是一个年纪很大的老人，我见到的时候都已经非常老了，好多年前就是这么一个人跟我说。所以如果有这种情况，我们可以以此类推，说如果有人用剑威胁说你把这个满钵的油倒出去的话，就会威胁你的生命。这样你就会很小心的做这种事情，比较专注，害怕做不好，把油溢出去。那我们持戒的时候应该怎么持呢？就应该这样持。有很多公案但是我们没有太多时间说，生活中的事情，就是这个老人家跟我讲说过去的社会和现在的变化很大，现在如果有人把油倒掉也许也有人骂，也许没有人关心这种事情，但是从地上把油刮起来的应该比较少见。所以这里面的重点是说我们应该以正知正念的力量来执行在日常生活当中守持某一些戒的时候也是如是，大乘佛教里面的话，执着实有的过失这方面，守一些戒，来对于实有执的减少的方法。还有一些是慈悲的，嗔恨的心破坏的心减少的话，减少嗔恨的相关的一些戒。还有一些身、口的戒相关于应该不去做行，心里面有了以后然后慢慢做出这样那样的事情来，说出这样那样的事情来，所以从根本上面就是修心。别解脱主要是基立于出离心的修行；菩萨戒主要是慈悲、利他上面所守持的戒律，行持菩提道；然后密乘的很多除了大乘的菩提心实践的教法以外，主要是以清净见为主的。所以菩萨戒和密乘戒很多是心念当中完成的，可以产生这种破戒的行为。上一次我们这方面已经讲了不少菩提心的部分。

75

复如蛇入怀，

疾起速抖落，

如是眠懈至，

警醒速消除。

蛇入怀的这个故事也有。过去我认识一个藏地的人，有时候没有带帐篷嘛牧人，他们睡在一个高山的洞穴里面，盖着皮袄，他们并排着睡嘛有几个人。有一个人躺着的时候说他的肚子上面有一条蛇游过去了，旁边的人就吓坏了，他没有嘛，（旁边的人）就赶紧站起来说“怎么办？”他说“没事”，然后下半身的地方又有一条蛇游过来。他就没有动，一动的时候一般会咬你嘛，所以不动的话就让蛇从一边游到另一边，游到差不多（离开），他就快速的站起来，把蛇从羊皮袄里面抖出来，避免它咬你。有时候人脱了鞋子在草地上面，就是那种长靴子。蛇喜欢阴凉的地方，不小心有时候钻进去。所以一般我们在牧区，那边的蛇是草蛇不会太毒，但是还是有毒，所以一个习惯就是把鞋子拿出来以后，抖，把鞋子抖一抖。里面如果有虫，尤其是有蛇的话那就太危险了。主要是你不小心穿进去，也会杀死蛇或者被蛇咬。所以就是说蛇入怀的时候，不会跟蛇一起睡觉，迅速的抓到蛇的尾巴，或者是抖衣服的这种方式比较好，抖开。对于懒惰、睡意、懈怠、昏沉不断产生，察觉到自己不应该睡，但是睡意很强这些，产生的时候怎么去执行正知正念的力量呢？就是像蛇入怀的时候会快速的把它抖出去一样，让自己精神抖擞，生起警醒的力量。这是很多人的经验吧，你可以妥协，让睡眠和懒惰控制；另一方面你稍稍提起心智，提起臂膀腰杆，更加精神的时候它就消失了，没有力量。你越弱的时候，它越一而再再而三的让你顺从这种睡意；但是你就是站起来，或者不站起来很用功的在一个主题上面，在一个用功上面。这个在学校里的学生可以看出来，很多成绩不好的很多就睡意睡眠很多，成绩很好的那些一般都精神很好。原因是你很专注的时候是没有什么睡意，就是因为你心神不专注，心生厌烦的心，睡意很快就来了。

76

每逢误犯过，

皆当深自责，

屡思吾今后，

终不犯此过。

就像我们今天在禅修当中讲到的，每次我们遇到禅修的问题，同样的问题，然后一直疏忽它的过失，一次疏忽两次疏忽，后来就渐渐渐渐习以为常，应该是如此，就没有改善没有进步。所以每次都要警醒，就好像以新鲜的角度立马改善。什么时候改善呢？不用等到明年改善，也不用等到下一辈子慢慢改善。现在就要改善，应当深刻地带有一种，每次犯了这种过失错误的做法的时候，有一种躬身自省的力量，甚至对照高的上乘的修行人的要求来修行。再三提醒自己，人容易习惯嘛，一切都是习惯，如果你自己不要求你自己来改善的话，没有人有太大的力量来推动你、改善你、要求你什么，所以自己再三提醒自己极其重要。一切都向好的方面学习，一切坏的方向不要去学习，其实根本上面就这么简单。然后今后一定不犯这种过失，这种的决心。经常结合自己的生活经验不断地去改善，因为你在课堂上面听一下没有什么（更多的实践），就觉得我了解了，这个远远不够。在日常生活当中，日常修行当中，处事行为当中，提起正念正知的力量，把它融入生活当中来做这种的改善。一旦有做得不好的时候，常常来阅读，常常来省思；进一步闻思教法，进而不断地让自己再一次提升心力去实践。