第八講 2016-02-17

嗡，扎西德勒。

我們金剛七句祈請文呢，基本上上週，前兩週基本上沒有放新的內容。因為種種原因。我現在在香港。過幾天去藏地，我可以把前兩週的內容呢後面可以把它補上來。這樣子。本來就是一週有一部分的內容。每次放一點，這樣子的話，大家持續修行當中有一種持續的感覺。本質上面就是修行在個人，我們這個群是支持個人修行的一個點，但最根本的是要依靠個人的決心和精進。然後除了我們每週一次的佛法的分享以外，平時的時候就是白天，當然這個蓮師金剛七句祈請文本身是很殊勝的妙法，這個大家肯定多少有一定的了解。那這樣子的話，你白天的時候也一樣要常常安住在人生如幻如夢，現象如幻，不僅僅是人生啊，一切都看作是夢幻般的一種演繹。你回頭來看過去的人生，也是如同夢幻一樣。心念的當下的投射以外，對過去的一種投射以外，沒有什麼實質的可以抓住的東西，在過去的一些現象裡面。同樣的，來的一些現象也是如此，就是一些還沒有生起的現象，我們知道它會到來的。你可以算月，年，或者是五年十年，或者幾個小時之後這樣子打算。但是沒有到來之前也是心裡面盤算的一個景象而已，心裡面的一個概念而已，它並沒有可觸及，跨越時空可觸及的一個部份。但是之所以說人生如幻，當下也是如此。就是說真正的當下，一秒鐘分成很細很細的當下，認定意識的識安立的當下的話又找不到。所以在這個裡面呢就像石英一樣能把一秒鐘分成十億等份的時候，理論上它是這樣子，沒有，找不到一個當下。根本上三時如幻，過去現在未來。在這個裡面呢，在修行當中，我們說最大的痛苦就是我執嘛。我執越強的時候，具體實體化的概念越來越強。比如說你生氣的時候你必定有一種心裡面的概念很實在，會導致你生氣。比如說你對一個人不滿意，你可以具體化到一個人的形象上，或者是一個圖景上面去分，所以它要有一種實體。當這種實體不在了，把它當做一種夢幻以後，你內在的負面力量、負面情緒也隨之減少。

慈悲心這種廣大的就不一樣，無良的慈悲，越廣的時候心力越強，所以它不一樣。總的來講意思是說，慈悲心如幻的時候同時能夠看到一切眾生不了解如幻而受苦，執實，好像一切都是如此真實，我是如此真實，現象是如此真實，這種的概念裡面陷得越深的時候情緒的波動越大。你看到它的本質的時候，從細微的深處去觀察了解它的本質以後，會發現這些都是業的遊戲，業的景象，一切都是因緣的和合，暫時的和合。所以應該把所看到的這些，所想到的這些，反過頭來又想，這些概念不過是心裡閃過的一些念頭而已，然後放鬆，一切自然發生，不要人為地去改變太多心態，心自然安住。心知道是根本如幻的時候，你不需要刻意的去對治很多的心態，當然心理面負面的東西起來的比較濃重，還不至於能夠修持如幻的現象的時候還是要用對治的力量。所有的情緒都有他的對治，對立面的一種訓練，可以用這樣的一個方式。這兩個呢可以結合。所以說可以保持一種身心的自在清明，哪怕你睡覺的時候也一樣可以安住在這些吉祥的夢境當中，善夢境當中，不會被這些負面的情緒和力量干擾，這樣內心保持一種清明靈敏，不會昏沈。在半夜當中，一般也有些人睡覺當中，半夜會醒來啊，一般來講睡眠當中心沈重，或者說昏沈得比較厲害，有些人說睡眠好一覺醒不來才好呢，其實也不是這樣，在半夜當中，睡夢當中，你都能夠不忘記修行，不忘記一些善行，不忘記自己是修行人，不忘記自己有戒律，想要持戒，這樣的一種概念。就像有些人在佛堂裡面寺廟裡面發菩提心啊，發出離心啊，很好，在上師面前很安靜，一出去又有紛爭，有看這些現象的時候又迷失在裡面。需要有一種寺廟裡寺廟外，佛堂裡和佛堂外，正在聞思看書打坐的時候，和沒有打坐跟人接觸的時候，這兩個座上和座下的意思，座上和座下呢漸漸變得平衡，不至於說座上很好很安靜，一下座就變成另外一個人，另外一種性格，另外一個自然反應的習性，都不是原來那樣，跟書上面的根本不相應。只有在讀的時候稍稍相應一點，思惟、說話、有時在這上面都不能完全相應。意思是座上座下讀書思維禪定和平時的日常生活都保持一種平衡。就是向佛法當中邁入的一個平衡。

然後呢早上醒來的時候也一樣，盡量訓練自己第一個念頭，應該保持在這種根本的心境，比如說慈悲啊，想到佛陀的功德啊，想到某一本書的內容啊，想到上師的恩德啊，這樣子醒來的時候以法為修行的根本的一種心。這樣的一種訓練呢，即便是我們死去的時候第一個念頭也會融入到法，心不會被混亂所席捲，不會被各種景象所席捲，不會被很多種的情緒所裹挾。這種的時候呢，我們應該訓練一早醒來的時候馬上讓心安住，安住在這些如幻的境界當中，想要發菩提心，想要利益眾生，想要今天要好好修行，絕不讓今天白白荒廢過去。所以給自己一種自信自律，自己精進的一種信念，不會說啊呀偷懶啊，昏沈啊，沒有什麼主導的心，心裡沒有正知正見正念正思惟正定的一種主導，而是隨便慣了就無所謂了，這樣子不好，一定要改變那種的習慣。所以我們說醒來的時候也是要這樣，第一個善念當中人身如此的難得無常，如此珍貴的教法在我傍邊，我都懶得去看，懶得去串習，去改變我的習性，這些方面的轉變。也許醒來以後發個願，今天碰到的每一個人願我能夠利益他們，今天我碰到的每一個人願他們能夠歡喜，今天我碰到的每一個人願他們離苦，今天我碰到的每一個眾生願他們自在。類似的發這樣的一些願。真正的，發自內心的，不是說我在修行佛法，他要我這樣發願，我就像聽號令，像士兵響應口號一樣這種，不是這樣子。而是你自己知道了這個意義，這種是願意做的，是我需要做的，我是真正的對別人有這樣一種心。這種的特質，慢慢要培養起來。在衣食住行當中盡量提醒自己這個內容。有好的一些東西跟别人分享啊，包括吃的食物也好，你可以把一些好的就是分給別人啊，然後如果別人在力所能及的這些地方，包括見到的一個老太太也好啊，殘疾的人也好，或者是相貌很好，財富圓滿，權勢很高這樣的人也好，保持一種一視同仁的慈悲心。所有的人都需要慈悲心，不是只有貧窮的人才需要慈悲心，慈悲心是包括自己和他人，任何社會階位和背景的人，宗教信仰不同的人都需要慈悲心。我們的慈悲心是基於尊重別人尊重一切生命為基礎的慈悲心，不是憐憫心。所以在這個當中任何行持行住坐臥，每天發願。這個願呢當天晚上回來睡覺之前再反觀一下今天的日子，有沒有打坐啊，有沒有學習一點新的內容啊，修行上面有沒有一點日日的進步啊，積累一些善行啊，去除一些惡習啊這樣子。另外遇到困難的時候能不能視現象如夢幻，不要特別地糾結和執著啊，也不要特別地去抗拒強化，在內心製造很多的痛苦啊，比較順其自然，好像在輕安自在當中完成了一天，在慈悲當中完成了一天。然後如果有打坐的話，也可以觀察一下有沒有認認真真地珍惜打坐當中的每一分鐘，還是只是做出個樣子嗎，還在胡思亂想當中啊，昏沈當中啊，出現散亂掉舉的時候有沒有知道用相應的一些法門去對治來提升我的修行，讓我的身心和佛法的道路合一。如果我們每天的生命當中都可以遇到這些佈施啊懺悔啊，如果過去做了一些不好的事情的时候誠心的懺悔。所有的罪業的一個功德就是能夠被懺盡。所以懺悔這種修法，以真誠的心，決心不做類似的事情來懺悔，這些都可以做得到。然後就像清洗身上的污泥污垢，或者是洗掉身上衣服上的髒污一樣，暂时的外面的遮障呢都可以被清洗掉。所以我們不一定一定要循規蹈矩的做很多很多種的這個儀式性的東西，而沒有那顆真誠的心，而是覺得像一份工作啊這樣。主要是內在的有沒有一種法喜。精進的意思是說這個人很精進，他能夠實踐佛法在日常生活當中，他能聞思上面很進取，勤學好問。這種心，最主要的應該是來自法喜，知道法的價值，然後自然產生一種喜悅，然後精進地根據上師的指導好好的去修行。如果曾經得到過一些口授啊，行禪的一些禪定啊，持續精進的，需要一種恆心，世間任何事情，包括出世間的事情總是需要恆心。沒有恆心的人做事總是失敗。在這個當中呢，這種恆心不是要我們求世間的法的那種恆心，而是要一種持續修行的正知正見，在這上面付諸於行動，見和行合一，見解和行為合一，然後身口意保持一種清淨。要按照佛陀講的諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。這樣子來實踐佛法。

今天是蓮花生大士出世的日子啊。大家可能有些人念誦了一些金剛七句祈請文，大家可以統一的報一下然後我們不斷的積累。然後私下呢就是說對於我們下一次會進一步介紹蓮師金剛七句祈請文的意義和不同層面的一些功德。然後蓮師心咒的一些功德。然後希望大家新年快樂，持續在法喜當中修行。