明觉.2018.9.20....0...5.04

诸佛正法贤圣三宝尊,从今直至菩提永皈依.我以所修施等诸资粮,为利有情故愿大觉成.

上一次我们在这个寂止禅的这个修法上,就是说心应该专住在,上一次我们说了应该是菩提心的这个部分,所以这个里面世俗和胜义的菩提心,这个训练大家都比较熟悉.但是,不一定说熟悉这个训练和生起这个菩提心不一样.所以,直到升起这个菩提心为止,我们就要反复思维,反复去学习菩提心的教法.所以,大乘佛法里面最关键的,如果修一个法就是菩提心,如果菩提心没有升起来,只能修一个法就是慈悲心的修持.当然,光是我们一般意义上的这种十善业的某一种善业,他仅仅是靠这一种的善业,不能够超越这种象现象的束缚,但是我们理解慈悲的另外一层意思,就我们说的缘众生的慈悲,缘法的慈悲,无缘大悲,同体大悲 ,这个部分已经有胜义的部分.所以,慈悲心里面,光说这个慈的时候,有些人可能会说,需要智慧,不能光是慈悲 ,佛法的这些概念里面,这些是慈悲运用的方式不同.所以,如果说四无量心的这个慈悲来讲:“愿诸众生永具安乐及安乐之因,愿诸众生永离众苦及众苦之因.”,这个里面也具智慧里面的两个部分,慈悲和智慧的部分,这个说得安乐,这个是暂时的慈的部分,当然这个安乐也分为究竟的安乐,世俗当中的安乐.但是,一般意义上来讲,暂时和究竟,这个分两个部分去利益众生,在暂时和究竟两个层面的时候,就是得到乐及乐因,远离苦及苦因,从这个层面来讲,就是悲的部分,就是真真正正要远离苦的话,就是离苦的这个因,从苦寂灭道里面着手,就是四圣谛,这样讲的话,慈悲里面已经含攝了这个怎么样离开悲,以及悲的这个因,苦谛不仅讲苦谛,还有讲寂谛.然后,要远离这个因的话,就是灭谛智慧这个部分从中显现出来.所以,慈悲两个词里面,都具有就是智慧好含攝在里面,这个为什么说在这些修行、佛经里面讲只能修一个,如果菩萨只能修一个法的话,就修慈悲心.所以,如果慈悲心渐圆满的时候,就由平等,以及就是慈悲喜舍,以及这个愿的这种部分来圆满行的部分,愿和行都圆满.然后,从愿和行的这两种四无量心和六度四攝的这些修行以后,从这个世俗菩提心和胜义菩提心,因为菩提心里面有发菩提心,因为戒的不同的授戒的传统,你可以分别行和愿,你可以选择分别受和同时受.

0923-05-10分钟

发菩提心，因为不同的戒的受戒的传统，你可以分别的行和愿分别的受，也可以同时受。按照龙树菩萨的这个传承，菩萨戒是同时受。弥勒传承分别受。就是如果你同时受的这种方式的时候呢，就是愿和行。那在这个里面，行里面又有六度般若的这个智慧，前五度是世俗方便的这个部分，后一度就是智慧度，就是胜义的这种所有的一切的教法。教法都含摄在这种菩提心里面。

所以菩提心，既是我们说大乘菩萨道当中摄受愿行，受持这些戒律，然后证得菩提的果，佛的果，一切尽在其中。

所以也是说，菩提心如此重要。所以像《入行论》，这整个一部论的这个教法，就含摄在就是说：菩提心妙宝，未生者当生，已生勿退失，辗转益增长。一直到成佛为止，就这几句里面含摄所有的这些教法。这个就是《入行论》的所有内容都含摄在这几句话里面。

所以说，如果真真正正，要生起这种修持这种菩提心，和世俗的菩提心。

所以在这里面呢，就是世俗和胜义两个部分。胜义的就是智慧空性的这个部分，就是说，如果要生起胜义的菩提心，智慧这种的话，你需要有止观的这种修持，禅定。所以专注的这种寂止的修行，安住在就是心为明为觉，为明为知的这个心。

心识如果你用什么样的方式可以说心是什么？一般来说就是清晰明了，就是心的定义。所以你安住在这种清晰和明了当中。所以寂止的这些的修法，上面就是以这种安住在空性，然后进一步呢就是为了了证这个真正的就是真如本性，所以观的这个部分，观空性的这项教法的究竟的实质到底在讲什么，这个部分。

所以这个修辞中篇里面呢，这里面有一段，就是对于，成就奢摩他有兴趣的瑜伽行者，他的心首先应该紧密的专注在，就是佛的这些经教上面，十二教分，修多罗，XXXX等。均可以归为，归结而正导入真如。他们将导入真如，其一，他们以导入真如，就是他们这种修持十二教分的这里面的，均可以就是找到佛陀的这种对于智慧空正见的这些教法的，这种如何去趋入，如何去安住于这种的状态，以及引入究竟的见解。这些上面都有完整的描述，圆满的证得真如的这种见解的功德。

这跟我们前几天说的一样，就是说你学习中论的这些上面分门别类的，就是讲这种从闻思以及就是经教的这个层面，角度去归结整理以后呢，如何去到底怎么去证悟，就是理上的来讲这个证悟的这个究竟的空性的意义，然后用般若的这个，一个是从空分的这个，空义的这个角度讲，到底什么是空性这样。一个就是明的这一部分，一个人的经验当中怎么样就是怎么样，就是如何去，如何去受持，如何去证得的这个过程，所以这些的经教里面，以及大论典里面，都有

Jenny l 09/20/18 10-15

所以这些积资尽障，以及大论典里面都有，所以从这种的方式呢，就是说，这里面特别尤其讲到

空证的这种修行。所以从究竟的这种分析来看，佛陀的教法不是直接就是间接和真如本性，空性

有关系。所以有些是在看起来讨论这种空，苦，比如说无常，讲到无常的时候，因为如果你如果

真实的了解缘起，真实的了解无常的这样子，可以经仔细了解这种空性的这些教法。因为有些人

断入堕入这种或者说误解空性而想这种人呢应该是误解完空把空性当做是什么都没有。所以佛有

讲《缘起经》啊，你可以学习十二缘起，学习佛性，如来藏这种的教法。然后如果有些人是执有

常边，就是一切恒常的心，所以有讲这种一切这种苦谛以及无常。一切无常本身道皆不真实以及

空性这个教法。所以说这样可以解决这种不太了解真谛而墮入到边寂的这种问题可以解决，所以

当然也可以有这种粗品的这种无我和细品的无我，或者是说人无我这种法无我以及能取所取亦即

空，所以这一方面，当然现在比如说像量子力学的这一种研究的领域，比较像是现在目前的阶段

，就是有点像唯识宗的见解。为什么呢？就是说，他们这些科学家和这些呢，只是对外在的物质

上面去研究以后找不到实存的本质。找不到固定或者是独立实存的这个外境，外在境上面的物质

找不到，只好象依赖于观察者。那到底观察者是什么呢？就是这一个方面就是说。观察者的心本

身也是空性。所以这个部分呢，就是并没有离开了一般的科学研究物的这个领域，所以他们的研

究心的这个层面他们不是那么专长。但是这一个层次的一个阶段的研究呢，了解呢，当然可以从

世俗谛，胜义谛这样分二谛去了解，然后，另外一个就是再接下来就是要了解心，所以金刚密乘

的这些修法的时候。不太需要就是广泛的去研究物怎么样，最后还是要归结到心。只要你把心的

这些真谛搞懂了以后，就是一切法其他的法这种本性或者是自性也都能够了悟。心性了悟一切法

性一切现象的本真真面目实象都能够了解，所以就是说像唯识里面说的这种无我应该算是一种粗

品的无我。因为他们还有就是色像名利安立的我这种的概念。所以中观宗是细品无我。这就是说

人法俱无的这种，包括心也无所住无所从来亦无所去这种。然后《修次中篇》里面说：修习奢摩

他的其中一种方式是将心安住在涵盖一切法的“色、心二蕴”的 这个对境上，另一种方式则是将心

安住在佛像上。《三摩地王经》有云:“佛 身如金色，相好最端严，菩萨应缘彼，心转修正定。”就

是这个里面讲，修寂止的时候，一种方式是先将心安住在这种色法二蕴的这种对镜上面，有时候

你可以一切法当中任何一个对境

修次中篇20180920（20-25）

在寂止禅中，禅的修行当中专门用，它不是那种就是大圆满里面修行这种以形观心这种，

就是仅仅是就是专注在这种心的明了清晰而已。所以这时候透过这种正知正念的一种力量

呢就是让，本来就是生命难测，难解这个心本身就是怎么讲呢？安住在这种状态下，越来

越心向内转，或者是说体受心本身。心本身有各种各样的面貌，各种各样的就是投射，象

光投射在这个水晶的彩色玻璃上面折射各种的光一样，心的投射会有很多种的念头，所以

说心呢不是外境，物质还容易稳定地了解，就是说这是一尊佛像就是一尊佛像，心的这种

变化就没有固定的颜色形状这样子，但是它也有它的特点，就是刚才说的清明这种清晰明

了，它是可以被这种心体受，它的这种心的本质。所以这个，我们大体上面好像已经都说

了，但是现在在一个就是说当禅修的过程当中出现一些昏沉，出现一些散乱，就是对治的

过程，修习禅修过程当中的一些过失，这个在和就是弥勒菩萨的《经庄严论》还有一些其

他的经典里面论典里面也有的。这就是五种过失八种对治的这种就修行禅定的时候的一些

经典的凸显的问题和相应的对治的这个方法。所以第一个呢就是，当然这个是长期要对治

的，有一些就是不是神秘的那种对治的方法，而是很真实自然而且发生在每一个人多多少

少都会发生的这个状况，就禅修的时候。象我们今天早上说一个人为了上好的学校他会可

能花好多年的功夫去上早自习晚自习以及课外各种的课程，然后就是晚睡觉，很晚。以前

我认识一个人，甚至说晚上十二点前他没有睡过觉，就上学的那些阶段。所以以这样的方

式来去到一些好的学校的门槛，这仅仅是世间当中的一些目标都要付出好多年的这种的持

续不断的一些奋斗，说到就是关于调伏自己的心，心是可以被认知的，心是或者说可以就

是修持的，而且心是可以被训练的，心能够被你掌控，而不被心奴役你玩弄你，去掌控你

。心是去掌控的时候很可怕。所以这个训练上面是很大的一个任务，而且你这种的事情的

成功虽然没有人给你发特定的这个毕业证，但是比一般的毕业证都好，这是因为这个心是

随着你一辈子。有一些收入的那些，那你如果有些人没有怎么上学也可以就是生活得很好

，也可以赚钱发财，或者是做各种事情。有些你上很多年的学校，但是也不见得会在社会

上有所作为。所以跟这个不一样的就是心生生世世，不要说生生世世，其实这一辈子当中

呢你就形影不离的六神不离的只有这颗心。这个心的训练和提升的境界尤其重要。所以说

第一个困难的就是懒惰，对其它有奖励，有毕业证的，有社会认可的，国家鼓励的或者父

母认可的这种事情的上面大家会很努力，就是起早贪黑，不辞辛劳，因为有一种氛围大家

都在做。那一个人说我在修禅定当中我好勤奋的话，也许没有那么多人就是能够理解你，

甚至就是或是否定你怀疑你，这也有可能，但是本身修行就是就类似于隔行如隔山一样，

很多领域的东西

大慧 25-30

隔行如隔山，很多领域的东西，本身在世俗间很多领域也是一样。如果他不是

这个领域的人，对他来讲就是很陌生。一样的，尤其是精神的道路上，其他人

没有共同的认知的情况下呢，很难被理解，有时候甚至障碍，有时候会得到帮

助和？？。所以这个不一样。像禅坐在内，过去的时候会觉得是很过瘾的东方

一种做法，包括太极拳、禅坐这些，但是现在禅坐好像大部分人能接受，不接

受宗教的人他们能接受禅坐，而且把它作为生活的一部分的人特别多。就像过

去很多西方社会不太了解瑜伽的修行，现在瑜伽变成身体锻炼的一种方式，现

在你说做瑜伽，大家心里没有什么的疑惑。所以，在某些社会和阶段当中，佛

法也是如此，会受到整个国家的鼓励，或者是支持，从上到下，有时候也有灭

佛的运动，无论如何，我们现在的意思是说需要一种？一个障碍，平常不觉得

很必要的事情，变成可有可无的有空来做一下，有点像买保健品一样，有闲工

夫的时候可以吃一吃，做一做，没有的时候无所谓，这样的心态的话，肯定第

一个关很难过去的，就是说没有连贯性的训练，基本上一生当中有些可能做几

次觉得没感觉，马上就决定没有用，就走了。但是，有用没用就像学校的教育

，不能说上一天两天就决定教育有没有意义，一样的，心灵的教育，或者内心

心智的科学，这方面心灵的学问博大精深，外界的物质有多广大深奥，内心更

是如此。像我们刚才讲的，了解外境需要通过了解心来了解外境。懈怠是第一

个障碍，第二个障碍哪怕是你不懈怠，你去做禅修的时候，没有受到很好的训

练，不知道怎么去做禅修，到底禅修的意义是什么，而且有的人说这样做这个

禅修，有的人那样说做那个禅修，有些人说应该扫描自己的身体啊，有些人说

只要观呼吸啊，这就是所有的禅定，有些人可能说你应该观佛像啊，有些人可

能说你什么都不用着相才是最主要的，要远离一切的相，凡所有相，皆是人生

？？虚妄，所以你应该怎么样去把握这个修行，所以，一个是没有接受这方面

的了解，像前几天我在听一位仁波切他也讲在修行之前一定要让人明白二谛，

就是世俗谛和胜义谛的这种说法，二谛明白以后才开始教导四圣谛，四圣谛的

十六心，由四圣谛延伸的十六种每一谛延伸四种的法，辅助派生的进一步推演

的内容，然后真真正正讲佛法僧的意义在哪里，这样子讲的时候人可以从理智

上去了解。不然的话，只是说直接去修一个法，这样他没有方向感、不知道价

值在哪里？意义在哪里？不太清楚。所以说，第二个容易犯的过失是忘了教授

或者没有得到教授，所以暂时还在做禅修。或者已经教了你一些内容，但是具

体做的时候自己不记得

0920-30-35

或者是说已经教了你一些这个内容，缘由，内容，但是具体做的时候就是说自己不记得。

比如说你做九住心的这种禅定当中，第一住内住，第二住续住，第三住安住，然后静住，然后调伏，然后寂静，最极寂静，专注一处，等持这样子。一步一步的，它不是一个人随便简单的说的，他是有一整套的系统，严谨的系统。

在这个提升心智的这个过程，如果你不记得的话，你现在的状况你没办法解释。你说我现在处在什么样的状态？是内住吗？就是安住的状态，续住，静住的时候，应该是什么样的心的状态？所以你如果这部分学了以后，你很明确，就像自己明确自己在几年级，在哪一个班读书，应该现在应该要下一步是什么，上一步是什么，过去读过的，已经走过来的这个过程是什么一样。

在这个过程当中呢，一样也需要这种训练。所以就是第二个，就是说没有得到，或者说是忘记了这个教授的内容，就禅修的内容，和他的缘由，道理在哪里？而且这些标准或者是说次第在哪里？然后即便是说你也在很勤奋的做禅定，也没有忘记这个禅修的这个内容，但是不能保证你内心当中不出现这种，实际的经验当中，道理上面知道是一件事情，但是你真正禅坐的时候呢，还是会出现这种昏沉，还是会出现散乱。

所以这两种出现，就是是其中一个阶段。就是说需要在这个禅修过程当中，这个基本上都会出现，多少程度上面的一种昏沉，但是在这个昏沉和掉举的转化和改善的这个方式，就是转化的效率上面，肯定每个人都有不同。

然后呢，就是第四个，然后就是昏沉和掉举这些出现的时候呢，就是什么都不做，当你心里面禅定的时候呢，心智好像就是对禅定，要不然就是没有足够的信心，兴趣。要不然就是心里呢生起很多疲惫，很瞌睡。或者是说好像心呢不够，怎么讲呢？就是振奋。有时候就是人沮丧啊，有时候对某件事情非常厌烦，或者是说有害怕呀，或者对某一个人的这种很不喜欢，这样都有可能。就是对某一个事物的某一种无奈，或者是沮丧，有些现在都有沮丧病嘛，就是抑郁的那种。那这样的状态下呢，可能容易有这种比较提不起兴致，心力信心以及足够的热情这样的一种的昏沉。

掉举的时候呢，又是世间各种投射的对境太多。像很多时空穿越时空，像心像猴子一样，像跳蚤，像大象，像什么骏马，狂象和醉象，就是这种的例子来说明这种心的刹那间在风中抖动的旌旗一样。想这个想那个，这样子。

尤其是被贪心转的这种力量，因为你喜欢哪一个，你心头是什么对境。大多数时候，或者你惧怕什么，怀疑什么，这些时候容易投射这些对境。所以，比如你一直喜欢看电视剧，你看了很多电视连续剧，甚至你在无意识当中就是半昏沉半掉举，就是这种状态下还有一些思维在运转。这些时候在心的某一个角落还有些思考的时候，可能就在放一些平日习性所相应的一些节目一样。

如果这些呢，你可以在睡眠快入睡的时候你可以观察自己的心。那时候比较不太造作，就是你的习气的一种展示的过程。平时也是，但是那个时候尤其明显。平时的时候，可能就外境的眼耳鼻舌身的这种牵引的这种力量比较大，但是当你眼睛也闭，耳朵也没有什么杂音，只是心在运作的时候呢，你可以观照到就是这种的投射，心的这种习气的投射的方向。可能有些人喜欢争吵的，可能在那一刻眼睛也不用看，

静止流水35-40

你可以观照到这种投射，心的这种习气，投射的方向。可能有些人喜欢争

吵的在那一刻眼睛也不用看，耳朵也不用听，还是在争吵的有些事情上面。心

还是在散漫的那些事情上面，入睡的时候、发呆的时候有些人的心在某一个角落

里面演释这些，所以这些时候昏沉散乱的这种干扰如果不管不顾任由他在过去未

来当中游荡。对过去的依恋。或者有时候是贪心：男的，女的。有时候是嗔心

：敌友。有时候是上下的这种竞争、嫉妒。中间是骄慢和嫉妒竟争。比上不足

的时候有这种嫉妒心。比下有余的时候产生骄慢心。然后差不多的时候有竞争

心这类的。所以在这些时候做为一个禅修的人要做对治，所以不行对治就是一

种过失。然后第五个就是其实内心当中还没有明显的昏沉和掉举。但是你已经

还是在对治当中，因为对治习惯了自己好像状态有些不好这种的，检查自己的

状态的一种习惯性。那么猛，那么强烈。也有这种人一直在找这种昏沉和散乱

。就是警觉心特别强。那这样的时候警觉心如果力量过强的时候它变成另外一

种散乱，所以这个度要把握的时候就变成好像就说适度的侧面的观照这种警觉

的昏沉和散乱。警觉的心我们所谓正知的意思。正知就是检查自己的状况特别

频繁，没有散乱他自己变成一种散乱，这个就是五种过失。一个是懒惰；一个

是忘记或者没有得到教授；另外一个就是昏沉散乱；然后对昏沉散乱是一种不

管不顾的状态。以及没有散乱的时候也有这种检查自己的状态的这种正知的力

量破坏这种宁静和安注专注的心。所以过份的对治。一个是对治，一个是过份的

对治。所以这五种。

这五种对治有八种方法。第一个懒惰的对治佛法里面当中有？38.20精进、轻

安。38.28？这四个方式来对治懒惰。这个性是说对禅修的功德有所了解。禅修

真的有用而且是今生今世以及出世的修行上面都因为有心所以禅修和训练心，

心是可以被训练的，心是可以优化的。心是经由禅定可以提升这种境界，要了

解心其实在自己的一辈子当中，每一个人的心或者你的种种的三观其实受到心

的作用，所以训练心变得比什么都重要。所以你的投射，不管你是精神主义者

还是物质主义者还是怎么说呢？唯心唯物的这种观念方法有吗？但是所谓的唯

物其实也是一个唯心，没有心的话哪里有什么唯心唯物的差别和唯物的这种追

求。所以说心本身不论是哪一种的或者你是如梦如幻的对于显现的这些如幻的

这种了解。或者有些人说自己的心是外在的神……

40：00-45：00

Yujun C

也不说自己的心是外在的身，不论哪一种的状态，但是这个里面，第一个了解就是说对于禅定本身非常重要，所以对于禅定是过去数千年来有效的训练心的途径、方法。所以对这个禅定，现在在这种西方的社会、大学，很多里面都有研究这些禅定者的大脑，禅定者的脑频率还是脑的这种射线，都有数据有证明；而且在一些权威的、这些最权威的科学的这些心理学、脑神经学的这些杂志上面都有发表，甚至有些人被因此就是说是多少对人类有贡献的这些人物啊，就像那个威斯康辛大学的Richard Davidson，他也一样，是对这方面很有贡献的。像这种，现在就在这个领域里面的人很多。所以说心，他们这个研究的一个结果，也是说心的功能性的改善，以及训练心这样以后呢，就是物理性的改善，这些都有。就是意思是说，随时平时脑神经什么这些也是在这种断开、有连接怎么样的很多这种变化，但是在脑皮脂层的厚度，以及连接的这个方式，习性的转变，惯性的思维，习性我们讲的，这些上面，优化上面，的确禅定有很大的帮助；使一些人，有这些粗鲁的、比较破坏性的习气的人变得比较正面，比较有建设性，甚至有这种恶的人转为善一样，就是类似的一些训练。所以说我们刚才说的第一个是说，禅修本身是对今生，以及出世的修法上面有用，非常有用的；这个就像临床医院需要很多的数据一样，如果你想了解这个数据的话，就是说我们没有过去，就是像现在一样记录在案，但是你可以看过去成就者的很多很多的这些传记，以及修行者数千年来的这种心法传承，就从这个来积累这种他们的这种有效性的一种的可信度。

然后这个是信，就是说当然对于完全信仰佛法的人来讲，禅定没有什么太大的怀疑，但是自己要有这种就是很正大光明的禅定的这种修持。是，人类有很多奇奇怪怪的文化，跟这些不一样，禅定是训练心的很有效的途径。而且有些时候我们说吃饭，可以世界各地有各种做法的一种方式，但是类似的，禅定的不离基本的这种像我们刚才说的这种寂止、胜观的这些修行，那修行的模式也是多种多样，但是就是禅定本身是训练心的最佳的一个途径。

所以另外一个就是欲，就是这些既然这么有用的话，那这个有用的不是别人需要的，而是我也需要的。所以说自然，就像一个良药一样，如果有人生病说这个药是绝对可靠有信啊，而且就是临床用过的这些记录在案的话，那肯定其他的如果有这些需要这些药的人，很希望得到这个药。一样的，就是如果没有心，还没有真正能力就是认清以及调伏的这些训练，掌控的这个能力不强的人来讲，对他们也是很有需要，需要训练心，所以这个是欲，就是你自己需要。不仅仅是道理上面相信，你不去自己觉得禅定是别人的事情，是出家人的事情，是别人那些闲的没事干的人的事情，这样想的话就是自己给自己关上了这种修行，用禅定来修行的这个大门。

然后另外一个是你既然也信，也觉得自己需要，但是需要自己去精进。像刚才说的懒惰最大的敌人就是精进，在勤奋的时候，很多懒惰的这些带来的这些世间的失败，出世间的失败都可以转化，就是要有一种按时间去禅坐，按时间去修行的这种勤奋的这种心，所以这样子呢，就是你逐渐得到修行上面的轻安。

9.20日拉姆 50—55分钟

就像熟能生巧一样,你不再觉得就是专注在某一个特定的对境上有如

此的困难,和不断的平凡的意识再找回来,注意力不断的散失在其他的

对境上,这种经验会克服会跨越,所以在这个阶段六种力量,听闻、思

维、正念、正知、精进、串习六种力量,然后禅修的过程像激流险滩

的瀑布到山间的河水,到平坦的大江大河再到大海,心的训练以后的这

种昏沉,散乱这种的干扰会越来越少。所以有些人讲,那大海也有海浪

,其实我们这里说的是广大的海相比较它的浪的话浪都算不上什么,这

种心训练,所以在这个过程当中呢,寂止禅的九个层次,九住心的这个

层面,这个层面开始的内住向内安住这个部分,现在我们训练的部分,

然后续住也是在现在我们训练的部分,续住和内住其实很近,意思是说

,内住的意思是心转向内,现在我们是有相的寂止禅,还是心转向外的,

但是用外和内连接的方式来转向内,所以说只有一个对镜只有一个点,

你只要专注那个点来调伏你自己这颗心,就有点像大象力气很大,但是

你只要一个拴铁链,拴住整个大象或者类似,就是用外在的一个专注点

来专注内心,另外时候呢,就像书里面讲的,可以只专注在心上面,只专

注在自己的念头,空之后的,空的没有念头消失的这个状态,或者你只

专注在特定的心明,为明为知的这个状态,你就安住在这上面,这就是

我们说的内住,当你心稍稍有些散乱的时候再认识到自己散乱,再一次

回头安住,这就是持续的安住,如果有散乱的过程不怕,没关系,也不用

沮丧,平凡的有散乱的时候也一样,在没有散乱之前,像电脑的屏幕一

样,你点一下手机的键一下它会亮,亮的时候可能会亮一分钟,半分钟

多的时候再给它按一下,它会继续保持亮的状态,所以最好的就是这种

方式,不用等它黑屏了再按一下,等一下懒得再按了,黑屏就黑屏无所

谓,那这样或者黑屏好长时间或者里面播放了好多节目,你觉得奥不是

我不是要看节目,而是我要在屏幕即准备播放节目的状态一样的,既是

启动的状态但是我不是要播放节目,也不是要关机,关机这个是像昏沉

一样,像里面播放节目是散乱一样,那我们需要保持的没有关机但是待

机的状态一样,可以立刻播放,没有关机或者休眠的状态,但是也不散

乱到具体的节目里面,所以你心能够掌控的意思,所以这个训练就是续

住的训练,然后稍稍能够安住的时候,你开始有体受,刚才懒惰上面讲

的克服最终一个,是经过这二个部分以后,会产生身体性的轻安,既有

精进努力以后,所以这个部分就是内住开始的部分,然后内住续住和安

住,心能够稍稍安住,但是安住的时间不是长,又会再一次散乱,然后静

住的意思是说,散乱的频率越来越少,散乱的幅度越来越窄,或者说散

乱出去忘记自己在散乱的状态越来越少,或者昏沉的时候昏沉以后很

长时间,原来说也许昏沉40秒或者一分钟才想起来。

《修次中篇》9.20央瑞智巴上师讲解 55分到60分   整理：秋央堪卓

散乱出去忘记自己在散乱的状态越来越少，或者昏沉的时候，昏沉以后很长时间，原来也许昏沉四十秒，一分钟才想起来，但是现在昏沉、散乱变得很细微，很快能够意识到而且能够调整过来，这种的状态。然后就是“调伏”，比较自在的，就像你骑在马背上面，你用马龙套可以转化这个心，转化这匹马的方向，你让它停它能停，是这样的，你已经控制了这个马的状态，这就是调伏。然后后面的这些呢，包括我们讲到（后面的几种）这些暂时因为讲太多对大家没有太多的好处，调伏的状态就好。因为结合胜观的修行，就是在这个阶段可以结合是最好的，所以这个心比较稳定。然后调伏了以后，还有“寂静”、“最极寂静”、“专注一趣”、“等持”这些，所以“专注一趣”、“等持”的时候，像刚才讲的已经非常非常稳定了，像镜面湖平静如大海这种状态。它是特别平静的状态下，这时候你不用刻意的去找那种散乱和昏沉，它变成另外的干扰嘛。所以这个里面呢，（我们刚才说到的是第二个第三个），心里面有昏沉和掉举的时候，忘记所缘境，就是五种过失里面的第二个。对治的方式，你可以用正念的方式来对治，意思是说，可以入定，保持心的这种稳定。“正念”主要指的是，一个是稳定，一个是记得如何修行。在藏传的这些传统里面正念不仅仅是说你的心保持稳定而已，稳定在哪一种特定的对境，这些上面你需要有训练。所以忘记教授的这个部分的呢，对治的时候呢，就讲到心的“正念”的这种力量，既稳定、清明觉知又能够安住在这上面。比较舒服，不会说这种好像很不舒服的状态，是因为正念的力量带来的平静、安息、安隐、正定这种的方式，所以这个是正念。对治第三个，就是昏沉和掉举，就是内心的昏沉和散乱，这个是“正知”。因为我们刚才说了，“正念”是让你的心记得怎么去修行以及稳重，安住在这些修行的次第上面。“正知”就是正好就像巡逻哪里有问题的，以前那种探照灯一样，可以关照到内心世界，有没有被散乱所挟持，心念有没有落入到昏沉而变得很沉重很瞌睡，类似于心情很低落一样那种的状态。这个时候你可以用特定的对治的方法：就像我们以前说，观想一个这种莲花，昏沉的时候莲花朝上，一直上升到光，中间的这些光呢投射到头顶；散乱的时候，莲花朝下，中间的光团融入到身体的下方。这些以后有机会我们再说。简单的一些方法就是，“正知”了以后，当你知道自己有昏沉和散乱的时候，如果热，冷热这些，可以调试衣服，甚至你可以（调试）光线，包括放进来的空气的这种，调整窗户的状态，或者晚上饮食睡眠的方式可以调整，休息作息，这些也会影响到昏沉和散乱的状态。或者你情绪很重，昏沉比较厉害的时候呢，你就想人身很难得……

Katie （0:10:03 --- 0:05:00）60 ~ 65

我们刚才说到的是第二个、第三个，心里面有昏沉和掉举的时候，忘记所缘境，这是这个

个忘记所缘境，就是第二个，就是五种过失里面的第二个。对治的方式，就是说你可以用

正念的方式来对治，这个意思是说可以入这些定，然后保持心的这种稳定，正念主要指的

一个是稳定，一个是记得如何修行。在藏传的这些传统里面，正念不仅仅是说你的心保持

稳定而已，稳定在哪一种的特定对境上面你需要有训练，忘记教授的部分呢，对治的时候

呢，就讲到心的这种正念的力量。既稳定、清明觉知又能够安住在这个上面比较舒服，不

会说好像很不舒服的状态，因为正念的力量带来平静、安息、安宁、镇定的这种的方式。

这个是正念。

然后对治第三个昏沉和掉举，内心的这种昏沉和散乱。就这个是正知，因为我们刚才说，

正念是让你的心记得怎么去修行以及稳重，就安住在修行的这个次第上面，那正知就是正

好就像巡逻哪里有问题的以前的那种探照灯一样，可以观照到内心世界有没有被散乱所挟

持，这个心念，有没有落入到昏沉而变得很沉重很瞌睡，就是类似于心情很低落一样那种

的状态。这时候呢你可以用特定的对治的方法，就像我们以前说观想这种莲花，昏沉的时

候呢莲花朝上，（莲花花蕊中心有个光团，光团逐渐上升，安住在头顶上方四指处）然后

就是一直上升到光中间的那些光呢投到头顶，或者是散乱的时候呢莲花朝下，中间的光团

（逐渐下降直到禅垫下方四指处，以此改善散乱的状态，心定下来）呢融入到自己身体的

下面，这些呢以后有机会我们再说。

简单的一些方法就是，正知了以后，当你知道自己有昏沉或者散乱的时候呢，就是如果热

冷热这些当中可以调试衣服，甚至你可以光线，包括放进来的空气的这个，调整窗户的这

种状态，或者晚上的饮食、睡眠的方式，调整休息作息这些也会影响到昏沉和散乱的状态

。或者你情绪有很重如果是说昏沉比较厉害的时候，你就想人身很难得，前几天我们不是

说一直在讲人身难得，寿命无常，这种人身很难得，很珍惜，尤其是修行的时间极其珍贵

，八闲暇、十圆满、十六无暇，这种角度去想的时候觉得哎呀我不能够，怎么讲，（如果

）以这种的习性坐下去，我不知道一生当中会浪费掉多少珍贵的光阴，所以我要振作起来

，好好坐完一段，该休息你就找其它的时间再休息，这样的一种想法。

如果是昏沉，如果是散乱比较重的时候呢，我们说欲望的散乱，嗔恨的散乱，怀疑的散乱

，骄慢、嫉妒，很多种的散乱，有些时候是纯粹的这种愚痴的散乱，这个意思说，没有大

的这种心的起伏，但是在一些完全没有必要没有意义的一些事情上面的散乱，这样的时候

呢心里面想无常，今天我们不是讲这种器世间的无常，今天大家已经在禅修、观修有情众

生的无常，那这样子，时间本身不多，而且禅修这些时候你能够放下很多，因为其他好多

事情其实没完没了，你用几辈子都不够想，不够花时间参与，但是唯有这些根本能解决心

的问题这种上面，你去入手去禅坐才是最重要的，所以如果欲望特别大