

曲望格西佛子行 35 讲-20210418

1# ཉམ་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བསྐྱོག་དཀའ་བས། །དྲན་ཤེས་སྐྱེས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚན་བཟུང་ནས། །ཚགས་སོགས་ཉམ་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག །འབྱུང་འཛོམས་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ཡིན། །།

阿弥陀佛！在群里的所有法友们，大家周末愉快！今天是我们上课的时间，今天上课的内容是第35课。在这几个偈颂当中提到的这些内容确实非常好，今天第一句话的内容，开始谈的时候他这里讲到，**ཉམ་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བསྐྱོག་དཀའ་བས།** 意思就是我们一直不断的串习、熏习烦恼，我们习惯了嘛，一直不断的串习、熏习烦恼。这样的烦恼习惯太强的时候，那就很难对治、防遮，第一句话的内容就是这个意思。防遮是什么意思？防就是预防，遮就是遮住，很难遮住，很难预防，就是这个意思。这个确实是如此，比如说我们平常日常生活当中，我们习惯串习的部分，习惯性上来讲的话，确实我们烦恼的习惯太强烈了。烦恼的习惯从哪里开始的？其实我们不能说只是局限于精神层面，无始以来，到现在为止，我们几乎都是一直反复地串习烦恼。这样的话，当下的烦恼也是比较强烈的，烦恼留下来的习气跟种子也是非常非常的深厚，导致我们用对治来阻止、遮止、预防的时候很难做到的。我们很难做到的原因是什么？因为往昔烦恼的串习力太强了，烦恼的习惯太熟悉了。这样的情况下，我们修习的过程，利用对治来阻挡、遮止、预防等等各种方式来讲，真的很难做到的，主要的就是因为我们之前烦恼的习惯太强了。所以呢，我们不容易做到，当然在这当中，如此这样的提到的时候，我们一定要反思一下，一定要静下心来扪心自问，告诉自己：无著大师所提到的这些是不是我也是如此？我们一定要告诉自己，一定要观察自己。

2# (3: 55)

这样的观察自己是有好处的。原因是什么呢？其实我们在生活上来讲的话，绝大多数的人，学佛者也好，非学佛者也好，绝大多数的人看不出自己的错误，看不出自己的缺点、缺陷等等。这样我们很多的时刻、很多的地方，其实就将错就错了，反正我们过去也错了，现在也是错，那未来也是如此一般，重倒覆撤。

这样子过生活的态度也好，方式也好，就只是伤害到我们自己跟自己的亲朋好友或者自己的家人等等，除了这个之外，毫无意义，确实没有。实际上来讲，我们以仔细、谨慎的态度来去观察去探讨分析的话，才能看到、才能知道，其实我们以往的这种烦恼习惯，或者以前我们所做所为而引起的负面情绪等等，这些都是毫无意义的。但我们忍不住。原因是什么？因为它们的习惯太强了，所以呢，我们不容易阻扰它们。大概就是这个，第一句话的内容大概就是这个意思。这个就是合理的，我举例来讲，现在我们群里所有的人，确实，我们每个人都想要修习正法，当然，有些人清楚，有些人模糊，有些人不太明白怎么去修行。其实修行是没有什么神秘的。我们这样去思惟也算是一种修行。比如说，刚才我们如前所说的，时时刻刻都一定要观察自己的情绪、思想，一旦出现了一些的烦恼或者一个负面的情绪的时候，我们要想尽办法把它转换成另外一个情绪。

3# (6: 30)

我们想尽办法，所以呢，让他随眠潜伏，不要它强烈的现行。如果我们时时刻刻做这样子的话都是真正的一个实修。实修就是这样的去修的。那当然是无著大师所提到的一句话的内容确实是对我们来讲非常的贴切的。他说的就是这样吧。比如说我们举例来讲，我们信仰佛法，我们也相信业果。这样的话我就绝对不可以让烦恼现起导致伤害其他的众生。其实我们讲起来很好的吧，那实际行动来去做的时候，其实到处都有坎坎坷坷的，为什么这么说呢？我举例来讲。我们大家都知道对不对，对他人产生了嗔恚会导致造恶业了，这个业报将自己受。所以说这个是不好的，不要说将来的结果，当下也是我们生气的人，自己也是不舒服嘛！他带来给你无数的灾难都是确实如此的。但是我们忍不住的，每个人都一开始就知道了，生气是不对的，这个是不好的。你想的时候情绪比较风平浪静的时候你就接受吧，哎哟，生气是不好啊，千万不要生人家的气啦，这是不好的，造恶业。讲了一大堆吧。

自己遇到一些的面临到一些的挑战时候，那就容易发脾气了，知道吧！动不动就恼羞成怒了。刚才你就是风平浪静的时候，思想的全部都是被其他的因素摧毁了，所以呢，我们想尽办法不要让自己生气，这样子就是不容易做到啊，原因是什么？因为我们嗔恚的串习力太强了。所以我们往往都是输给嗔恚了，他太厉害了。

那这个嗔恚的部分例子而已其他都是一样的。那我们心里的所有的烦恼都是一样的，它的习惯太强了，所以我们就防不胜防的。主要的道理就是这个意思。那这样的一个例子知道了以后我们慢慢的推理，以此类推就可以了。那所以呢，第一句话，无著大师的第一句话的意思说，我们现在不容易对治烦恼，不容易对治疗负面的情绪，不容易遮止负面的情绪，原因是什么？因为我们往昔的烦恼的串习力比较强。所以呢，我们永远都是被他俘虏了。就是这个意思。

4# (10: 10)

接下来，第二句话的意思是说，他讲了一些形容词，或者是一个比喻：“**འདྲན་ཤེས་སྦྱིས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྒྱུད་ནས།**”，当我们想要预防，或是对治负面的情绪跟烦恼，每一个时刻我们一定要——他这里讲的就是“**སྦྱིས་བྱས།**”就是正念，就如正念的士夫一般的。“**འདྲན་ཤེས་སྦྱིས་བྱས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྒྱུད་ནས།**”就是持，就是拿着的意思，拿着什么呢？当然是具有正念的士夫，持着或是拿着对治的武器。**མཚོན།**就是武器。**གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྒྱུད་ནས།**就是拿着对治的武器。那我们如何去做？做什么呢？这里讲到第三句和第四句，他这里讲说，“**ཁྱེད་ཀྱི་མཚོན་པོ་ལྟོགས་པ་དང་པོ་སྦྱིས་མ་ཐག།**”。就是当烦恼蠢蠢欲动，刚开始产生的那一刻就马上把它打压下去。就是哪里凸显出来，哪里就打压下去。不要令它冒出来的意思，就是这样一个形容词。这非常有意思。

对，这样烦恼在哪里凸显出来，我们就要在哪里将它打压下去，不要让它强烈现起，

不要让他强烈的产生，这样不断的去做，其实就是一个佛子的行为，属于菩萨行。这就是我们在生活中修行的一个最佳的方式。比如说举例来讲，如前所说每个人情绪平稳的时候，还好，感觉我们的肚量比较大。如果没有一些负面的情绪的话，还是可以容纳的，不易冲动，没有恼羞成怒，容易生气等等，这些都不会有。一旦心中负面情绪比较强的那一刻只遇到一点问题马上就爆发了。

5# (13: 40)

人的基本的思想大概就是这样，所以，我们遇到一点点负面的情绪出现的时候马上就恼羞成怒，一般人的心态就是这样。那么这样的话我们就是平常讲的，一定要听三世诸佛菩萨的话。我们一定要跟随他们好好的去修持、修行。那我们怎么去修行呢？大概就是无著大师讲的，这些都是我们修行的方式。他前面讲了一些的原因，我们现在不容易修行，不容易修行本身就是一个不容易对治的负面情绪。

那不容易对治负面情绪的道理是什么呢？其实他讲的就是往昔我们负面的情绪、负面的习惯太强了，所以我们用各种方式、各种的对治来预防负面的情绪，预防包括烦恼，对治、预防、遮除等等各种方式来预防它的话还是不容易做到的。原因什么？因为我们他的习惯，烦恼的习惯、负面的习惯太强了。这是一个正确的道理，这个是不是事实啊？往内心观察就知道了，观察自己的情绪就知道了。

那所以呢，这里我们学到了一个东西，无著大师讲的就是说，时时刻刻观察自己的情绪，一旦即将蠢蠢欲动，任何的负面的情绪或者烦恼即将现起的那一刻，一定要以正知正念的态度去各种的对治，无有颠倒的对治，或者正确的对治去打压，一定要对治它、摧毁它，不要让它现起。这样时时刻刻做的话，叫做菩萨行，他的意思就是这个嘛。如果我们能修菩萨行的话，那就不得了，确实不得了。

我们每个人都喜欢累积福报，福德资粮、智慧资粮等等，如果你能修菩萨行的话，那就不用说了，这些都是肯定会有。你修了任何菩萨行所累积的福慧资粮是我们没办法用言语来能够形容的。我们自己需要的就是那里得到的，这是一个正确的吧。

6# (17: 07)

那否则的话，平常我们就是个人的，永远都是跟随自己的以往惯例的习惯成自己的先入为主的意识形态去修行的话，那你就一样的修不成的永远都是一样的。表面上看起来你就是乖乖的修行的样子，实际上内心没有真实的修行的时候你心跟佛法不能相应的。这样的话你就不能对治烦恼，没办法让自己情绪安静下来。让自己无法宁静的原因是什么？负面情绪太强了，烦恼的习惯太强了，我们永远都是被它所污染了，这样的情况下你获得了一个宁静的生活吗？不可能的。

所以呢，大家就是一一定要对关注，一定要重视这些的东西。确实如此。那我们在一天的生活的过程，生活的方式之前应该是有讲过了，比如说明天一大早就醒过来的时候，不要马上就脑子联想到说，哎哟，很累。怎么办？又上班，又去哪里，跟谁见面等等，这些都是从一大早醒过来马上往负面的方向去思想的话，那早上你就会情绪不好的，就是这个吧！所以我们一大早一醒过来的时候，我们就学习，练习一下，专用名词的话就是串习一下，熏习一下，大概就是这个意思。那所熏习的是什么？一大早起来说啊，幸运！还是活着，死亡无常还没有面临到，这是我的幸运。那这都是三宝的恩德，所以呢，早上就皈依三宝。皈依佛、皈依法、皈依僧，就是早上一大早起来的时候皈依三宝。再来就是今天幸运还是活着，这个都是三宝的恩德，三宝的保佑一下还是活着。今天一整天我就是一一定要做有意义的事情，早上就一定心里设定。

7# (20: 07)

安排的话，其实一整天你就是过生活是比较有意义的，那再来皈依三宝，再就是我们

就是发愿、发心。对。就是说：“希望一切众生，恨不得一切众生离苦得乐”。就是好几次就发起如此这样的心，这就是修大悲心！

那再来为一切众生，我真的争取希求佛果，为一切众生，我希望能够得到佛果，这样子发起的时候，心里产生了一种为众生希求佛果之心，这个叫做一个菩提心，那你早上就归依发心大悲、修大悲心、菩提心！

那如果你能观想的话，当然是从早上就一切万法都是无自性，万法都是空无自性，这样的就是空当中静坐一下、观想一下，这样也是好事。那这样的话看自己的今天的行程，今天的事情，时间允许的话长一点，那时间不允许的话，短一点也可以了。最后马上就好好去发愿回向等等这样再站起来，那就开始准备去上班了！

那时时刻刻在公司上班也好，学校上课也好，各种不同的场合里面永远都是保持稳定，不论是今天遇到任何的困难，没有什么大不了！“天下本无事，庸人自扰之”，“天下无难事，只怕有心人”！确实这个是事实的。大多数的问题是自己的负面的情绪去捏造出来的，实际上你就是追本溯源的时候你找不到一个具体的东西，绝对找不到的！都是我们错乱的、错觉的，在虚妄、虚构的一个生活当中，虚假的过生活，确实这个如此的。

没有什么可在意，没有什么可执着的，其实人活着就是最长是 100 多年，知道吧，最长就是 100 多岁，那这个 100 多也是不算是长的，确实不算是长的，那你过这个短短得几年当中，自寻自寻死路、自掘坟墓干嘛。一定要让自己每一天过生活当中好好的让自己好好过，生活就对了，知道吧，是一杯咖啡也可以，我们平时讲的卧在地上犹如天堂，其实你内心有满足自信的话，卧在地上犹如天堂，绝对是这样子。

你看我们很多的经典和论典当中提到的净土和地狱讲了很多很多。这些都是没有一个开创者造出来的。没有什么任何的地方真实存在于这样子。这个都是我们自己内心的世界干净跟污染所捏造出来，显现出来，安立出来一个境界而已。除了这个之外，没有一个固定的什么什么的。这是确实如此的。

寂天菩萨入行论当中也提到的，地狱的火焰，地狱的狱卒，这些都是由谁来创造出来的？依靠什么因缘而来的？探究的最终结论是，地狱里这些所有的地狱的狱卒，火焰，武器等等，这些都是自己往昔所拥有的罪障之心导致所捏造出来的一个地狱。那你看我们自己领受到的地狱跟自己往昔所造的业、自己之前拥有的烦恼的心有关。除了这个之外，没有什么固定的一个地狱。

那所以呢，我们就是让自己心清净，这样的话不会造恶业的。如何让自己的心清净的话，今天过得也是非常幸福的，你感受到幸福，这个才是叫做幸福，如果你内外的条件非常的丰富绰绰有余。但是内心的世界依然就是决然就是痛苦灾难，这样的话，内外的条件丰富也没办法让你开心快乐。你成为财富的奴隶有什么用啊？有什么好处啊。

当然你若让自己的心清净快乐的话，其实我们内外的条件也没有那么的丰富，还没有那么的好，但是乐在其中，不以为苦。这是需要的人生的价值就是这个。人生真正的价值就是内在里说到的愉快的感受拥有的话，这个叫做人生的价值。没有的话你拥有多少，其他的没有，呵呵！人总是要开心快乐过生活吧。

好，大概就是今天上课的部分，到此为止。祝大家周末快乐啊，幸福快乐，天天都开

心快乐，好好过生活，一定要掌握住自己的生命啊。