

1#

阿弥陀佛！群里在座的所有法友们，大家上午好！今天是周末我们上课的时间。今天是第36课，快讲完了。今天我们所讲的内容，这里讲到，总之，所从何处所向何方，我们自己做任何事情时时刻刻要有正知正念一定要观察。我们平常日常生活当中时时刻刻都一定要全面去观察自己的思想状态，大概就是这个意思。而且我们做任何事情的时候也是一定要提高警觉，提醒自己现在所做的事情是什么，当下一定要由正知正念来时刻观察，大概就是这个意思。那么这样的话，我们平时日常生活当中尽自己力所能及去成办利他的事情，这个也是菩萨的行为。主要的四句话的内容大概就是这样子。

所以在这当中提到，其实我们表面上来看的话，比较简单嘛，听一听，“啊，这么简单！呵呵”。但不是这样子，所以我们一定要观察的内容，如今天说到的能不能做到，这是一个重点。确实我们在平时生活中，你做什么事情、你想什么事情，每一个时刻都要观察自己的行为，其实这也是身为一个修行者来讲，非得要做的事情。

2# (2:43)

原因是什么呢？因为我们平常忽视了观察自己的思想，忽略了自己所做的事情，这样的话，常常就会遇到很多麻烦。这个所遇到的麻烦并不是外在的什么，绝对不是。（而是）莫名其妙地，我们就遇到很多内心不愉快的事情，或者产生了很多的不宁静、情绪低落，情绪上产生很多的苦恼啊，不安啊、忧愁啊等等，这些种种不愉快的事情常常落在自己的生活当中。所以呢，这是我们以上所说的这些的过患的来源。

我们平时大部分人不能了解这些所有的过患都是依靠什么样的因素而来，依于什么因缘而来。确实，我们不知道。所以呢，我们在不知道的情况下，（想要）控制他或

者预防他、阻止他是非常不现实的，是做不到的。那么在这样的情况下，在我们生活当中，虽然我们每个人都想实修正法，实践正法，其实我们心跟正法不能相遇的时候，就不能说是在实修正法嘛！对！

实修正法，就是，首先在内心一定要有正法，有的话，心跟正法相应的时候才能给你带来一个很好的加持。当然，（如果）自己的相续当中没有正法，那只是模仿一下其他的修行人，人家穿了什么，拿着什么，带了什么……，大概就是一直重视这些东西，而不重视自己真正的心跟正法有无相应，若没有真正用实质性的行动去观察、提醒自己的话，永远就都是一样的，你所拥有的不安、忧愁就永远没办法解决的，这个问题会依然存在。

过去的你领受到这么多的苦恼，还有就是做错了这么多的事情，想错了那么多的颠倒。

3# (5:41)

那过去的种种的这些问题，还是我们忽略内心的思想，重视外表等等这样的一个作为一个修行者的话，那就是永远都是重倒覆撤吧。这个是防不胜防的，你不想也是没办法。它的因缘具足的话，这个结果肯定会产生的，肯定会这样子。所以呢。当然是我们实修佛法实践佛法，本身就是我们寻找自己幸福快乐生活的一个最佳的方式。确实如此的，那为什么这么说呢？以道理来推理就能够知道。

当然是我们过去的三世诸佛菩萨，他们的密意，他们的思想，对众生的慈心，悲心等等，从这个角度来看的话也是知道了。佛菩萨他们主要的想法就是让所有的众生能够享受快乐幸福，这个是他们一个终极的目标。因此，他们就是不断的去教导，不断地去劝阻，这些都是为了众生得到幸福快乐，暂时和究竟的快乐而宣说了这么多的法门。

当然实修就是这样子。如何实修呢？举例来讲，今天我们四句话的内容，学完了之后呢，我们尽量日常生活当中去使用，好好去运用。这样的话就算是一个实践者。比如说我们今天这个阶段讲的四句话的内容就是说：不论你做什么事情，不论你想了什么，永远都要时时刻刻一定要提醒自己，警惕自己。我们做任何事情的时刻，都要利用正知正念来观察自己。

4# (8:25)

想任何法的时刻，都一定要正知正念去观察。这本身是有非常大的意义的。为什么这么说呢？正知正念来讲的话，我们用比较简单的方式来解释，正知是什么意思？无有颠倒的了解对境的心叫做正知。正念是无有颠倒的了解对境之后，永不忘境，铭记在心里一直不断的回忆，能回忆，一直不断的想，能想，这种想念就是无有颠倒的念，或者叫做正念。

我们过去受过教育，我们知道如何去实修实践，学过了之后，你透彻的了解修习的方式，这叫做我们无有颠倒的了解修习的方式。

当然，所修的法也是各种各样的，如果你今天修了布施，也是一样的；你今天修了安忍也是一样的；那么，你今天修了精进还是一样的，我们一定要有正知正念来维护自己的心，这是有道理的。

为什么叫正知正念呢？我们做任何事情的时候，没有无有颠倒了解这种所做的法、无有颠倒了解所做法的一个正念的话，容易做错。对，你对它还是愚痴愚昧的话，更不用说，你绝对不会成功。

做一件事情，必须要完成，必须要有无有颠倒的了解他的一个智慧、正见，有了这样的正知，你就能成功。

5# (11:12)

再来了解了之后，还是后续上面来讲，一直不断的能了解它，过去我们学到的东西不忘失，还记在心里，具有这种持久者的念，它就是一个正念。如果没有这个正念的话，今天学到的东西明天就遗忘了，明天又再来学。正知正念是我们修行，做任何事情都非常重要，所以，无著大师他在这个里提醒我们，做任何的事情，思维的时候，时时刻刻要由正知正念来观察自己的思想、观察自己所做的事情，这就是常说的“有备无患”——有充分的准备过患就少了，这是我们都需要的好的结果，不想失败，不想有很多的过患，这都是所有的人都一致的。

我们就是在日常生活当中，由正知正念来维护（善护）自己的情绪思想，这样慢慢的改过向善、改邪归正，能够把你自己的生活完全改善。这样你才能寻找到自己追求的事情。这样就比以前好很多。生活上你也变成一个有包容性的人，或者是善良的、厚道老实的、非常温柔的一个。你需要拥有这样的心态，才可以实现的。

6# (13:54)

如果能够做到这样的话，才能够维护自己的心态，维持自己的幸福生活，这是不容置疑的。那我们想想看，人的可怜之处就是这样。我们虽然每个人都追求幸福快乐的生活，一但产生颠倒错乱的妄想执着等等的意念思想，将完全摧毁自己所求的事情，就是这种情况。这其实可以说是使我们很悲愤，从一个角度来讲的话很悲哀的地方，或者心里就是有点恨的感觉。

大概就是这样吧，那所以呢，我们就是实修，是怎么去实修的？，维护是怎么去维护自

己的心呢？那这个方式有很多种，所有的修行的方式都是维护自己心，或者是维持自己幸福快乐的生活的方式，就是这个。比如说我们举例来讲，你从头到尾都一定要有正知正念来去修（摄持）。包容的话，安忍的话，那你所得到的结果会如何，就大概可以看得出来。对，每天都修安忍的话，心里绝对不会产生强烈的嗔恚，生人家的气啊。

那么这样子的话，人就是某些程度上来讲的话，非常温柔善良的。人本身天生就具备两面，负面和正面。所以呢，善和恶两面依然存在，那我们把善的部分，无止境的培养。把恶的部分尽自己力所能及去消除、断除。你从今天起能够做到这样子的话，这个叫做实修实践，这个才能算是改邪归正，我们才能够算是反思自己，检讨自己，确实如此的。

7# (16:44)

是不是如此大家尝试看一下，就知道这是一个事实的情况。对，完全不是一个空穴来风的，这个是可以具体可行的。

那你不相信的话，你尝试一下：从今天起，勇敢的去修安忍，不论是遇到如何困难，我绝对不会生人家的气，我绝对不会所有的问题都是强加于别人身上，由我来自己承担。这都是我自己烦恼的结果。那反正就是依靠着正知正念来修安忍。这样的安忍的话，某些程度上来讲，我刚才前面讲的温柔、善良、老实。

好，那这种的人能够找到了自己所求的事情的意思是什么？你所求的事情是什么？绝大多数人是一样的想法：希望能够得到他人的肯定，希望能够得到他人的赞扬，知道嘛！希望能够（得到）他人的喜欢，希望讨好他人。我们类似几乎都是大部分人，就是我们之前也许这个里面讲过世间八风。

这些世间大绝大多数人有具备了这种想法，那你修包容、安忍变成善良的话，这些你所求的事情就自然就来了，知道吧。原因是什么？当然不管是谁，善良的话谁都会喜欢的。绝大多数的人，正常的人肯定会喜欢那种人。那你看，观察动物就知道了：人比较善良的话，动物也不怕他，动物也会喜欢他们。那你看，我们观察自己家里的猫狗。爸爸若是脾气不好的一个人，猫狗也是怕他，知道吧。妈妈善良的话，猫狗也是喜欢她，这个是不是爸妈的差别？这个是有无善心的差别，连动物都知道。

8# (19:30)

那为什么我们具有人类的智慧，我们还是不能知道呢？大概就是这个，所以我们每个人剩下的生命当中要尽自己力所能及去实修，实践，学习。那有些人不要找借口说我年纪大了，所以各方面不行，不要这样说。活到老学到老这个有道理的，其实噶当派修行人也是鼓励我们说：明天会死今天还是要学习，他的讲道理，讲什么呢？他说：因为我们还是有下一辈子，这个有道理吧！那不仅仅是今生而已，你明天会死还是要学习，道理是什么？还有下一辈子。这个都有道理的。

那今天就是讲的蛮多的，祝大家周末愉快！希望每一个人都能够做到。由衷的祝福大家幸福快乐好，今天上课的内容就到此为止，谢谢大家。

