电脑屏幕的照片上有文字

中度可信度描述已自动生成

第八课-精进

什么叫作精进？

可以说大乘佛教所有关于修行方面的内容都包含在六度当中。啥学，六度在佛教方面是非常重要。这些如果展开的讲，八万四千法门，大乘佛教内容都可以说。六度可以延伸很多很多的内容。这一次说的是和生活比较接近的，生活中怎么实践，生活中需要基础的方法，和生活比较接近，能用得上的这部分的内容。

教里也有非常复杂的逻辑，很深奥的道理要学的话可以恐怕没有那么多时间，即便有时间去学，最后不用，不修行的话意义也不是很大。所以学佛有没有结果，进步要看自己，问自己。我们学佛和不学佛以后的变化是什么？然后行为上的变化以及比如利他这样的行为，或者心理上的变化。如果没有这些变化内也就没有太大的意义。

大学里学的内容和工作上脱节，但是佛教的内容即使我们一个都不去落实，因为学了也就是给我们播下了一颗非常好的佛的智慧的种子，这个种子就播在我们的心里，那么有一天一定会发挥作用。从另一个角度讲，这个种子什么时候开花结果，如果现在没有实际行动，可能要等很长的时间，所以不要等到那一天。提前自己去落实，实践。那这样子的话就更有意义。

精进的内容是什么？

**具备两个条件就叫作精进：**

1. 主要说内心（的精进），心里的一种，比如语言，身体的一些奋斗，努力，还不是精进比如语言，身体的奋斗，努力，这些都不叫精进。

2.内心当中对我们的闻思修以及其他的行善就是有发自内心的乐趣，特别的高兴。闻思修大作的时候，不是强迫，勉强，而是对修行，行善有积极的态度，这样的乐趣。这才叫精进。大乘佛教的行善就是利他。对利他又直接关系的学习，工作，对利他有简介关系的，工作，学习。所有的这些精神上的付出，努力，用功，这个叫精进

比如对行善以外，其他的学习，工作的乐趣，不是精进。

平时我们以为精进就是努力，认为是等同的。其实不是，努力和精进不是等同的。我们为了什么都可以努力，这些都叫作努力，但不叫精进。努力不一定是精进，精进可以说是努力的一部分。

精进的违品：

1. **同恶懒惰**

共同作恶：凡是和杀盗淫妄有联系的事情（如非常喜欢钓鱼，打猎，酗酒，赌博等）

（比如说钓鱼有些人是非常喜欢的，发自内心的喜欢。不是因为想吃鱼，而是喜欢这件事情。这种心态就叫懒惰。）

凡是耽误修行时间去事情：有些不善不恶，也会浪费很多很多时间。我们的闻思修行有很大负面的作用。

（行善上懒，因为对行善没有积极性。对造业愿意努力，不去做一些行善，闻思的事情）

1. **怯懦懒惰/怯弱懒惰**

非常消极的心，不想去做任何事情：

* 说现在不修，退休之后再修，
* 非常痴迷于打游戏，微博刷屏，上网看无聊恶行。在那点事钱浪费很多时间。这个懒惰不一定造什么罪，但是没有勇气学习，不求上进
* 现在已经很好的了，没有什么痛苦了， 已经非常好了，为什么要上劲努力？有为什么要学佛？已经很好

🡪 如果真的对生活，生命有那么大的满足，幸福感是非常佩服的。如果已经觉得有满足感幸福感不需要做什么，那这个已经是非常好了。如果真的有的话，幸福感和满足感绝大多数来自于物质。依赖于外在的这些物质，外在的这些东西是非常变化无常。

即使是一生中，一辈子没有任何的坎坷，一切都是顺顺利利的，这样子，身体就是因为随着时间的流逝会衰老，生各种的病。这是自然规律，任何人不能改变，就算没有任何挫折，一辈子一帆风顺，衰老是没有办法控制。衰老之后就是死亡，是生命的自然规律

？有些人说现在即使很努力，做了很多善事，下一辈子不就是另一个人？现在付出，下一辈子受福报是另一个人，为什么为那个人积累福报？

🡪 下一世和这一世的人只不过是外表有点变化，世纪内在的自我是完全没有变化。实际上从佛教空性的深层次层面不存在自我

如年轻时候买养老保险，现在行善来世受报，除了时间区别其他没有什么区别。

平时如贪吃贪玩，逛街，刚才讲的这些，看电视等等，这些都叫做怯懦懒惰，我们对这些东西是很有吸引力，但是修行学佛打坐这些为什么没有吸引力？因为懒惰战胜精进。这两个东西在内心当中懒惰永远是上风。所以平时是有很多的机会，世间可以去学习，打坐的，但是很多非常宝贵的时间都是被这个懒惰毁掉了。所以懒惰是精进相违的。

3）**鄙视自己**

自卑的心态，自轻蔑。蔑视，小看轻视自己，没有自信。我怎么可能成佛，利益众生？证悟？平时说业障深重，不行，不可能做到，这些就是蔑视自己。小看自己的能力，严重的自卑的心态。

这时候要告诉自己，如果学佛稍微努力一点可以成佛，证悟。因为每一个人都有佛性，每一个人的外表，相貌都有一点不一样，内心的外表的表面有些人稍微善良一点，有些人稍微差一点，但是所有人，生命，包括动物，所有众生的心的本性，内心深处，本质没有任何差异，都是佛性。只要有佛性，每一个人都有希望。

如种子开花需要种子，土壤，温度， 湿度。同样，已经有了佛的种子，佛性，现在缺乏什么？温度，湿度，是自己的闻思修。就像一个种子发芽的温度和湿度，这样的条件是我们的闻思修。这些都有的话，内在外在因缘条件都具备的话，为什么不证悟，成就？这是没有理由的。只要自己能够努力，用功，这样完全是可以证悟，成佛的。

佛教倡导谦虚，不能傲慢，自大，这是不对，是一种烦恼。但是实际上内心必须要有自信的。内心当中必须要有自信，但是不能傲慢，这两个不一样。《入行论》也说过了，傲慢不能有，但是自信必须要有的，傲慢就是烦恼，但是自信就是我们修行的动力。所以如果没有了自信的话，就又是一种懒惰，也是一种懒惰。

一旦发现有这三个懒惰一定要认定这是懒惰，烦恼，破坏我修行力量的，只要有了这样的懒惰，没有办法精进。没有精进的话，《入行论》说得非常清楚，像船只没有风力不能前行。没有精进，一直停留在一个地方，加行永远都修不完。我们每天都是24小时，为了工作上付出的时间，基本是8-10小时，以外的时间看看怎么用的。之前还没有发现，那时候还不知道是什么是精进，不知道和精进对立，相违的是什么，什么是懒惰不清楚。因为这样的原因，修行没有进步，所以必须如果想好好修行的话必须要有精进。

精进首先如果想拥有，首先要断掉懒惰，要控制。断掉的意识不是本子上，根本上铲除不太可能。但是控制懒惰，控制一定的范围中非常的重要。（不是一天的时间都用在修行上-如果能做到当然非常好，像米拉日巴大师那样）

（要合理安排时间，没有免费的时间，平时浪费了水和电觉得是浪费，是不能浪费，但是时间就是生命，是最最珍贵的，没有免费的时间）

一旦发现了三个懒惰，在内心当中产生的时候，立即就控制住，适当的时地安排，不要蔓延，不要失控。失控就是这三个懒惰，左右我们的心，而我们没有办法控制它，所有的时间都被三个懒惰占完了。这就是一个很大的问题，失败，所以把这个懒惰，心里开始有了懒惰第一个认识到懒惰是破坏精进的东西。破坏精进等于破坏了船只的动力，动力被破坏了，船没有办法前进，要认识到利害关系，适当的把比如逛街看电影，上网，发现了这个问题要控制，适当安排。这个时间去看电影，这个时候去修行，这个时候上网，另一个时间立即修行。要有这样适当合理的安排。没有这样的安排，初学者内心中永远懒惰，精进拥有安没有办法战胜懒惰，因为我们的贪心是很严重，所以它永远会战胜，精进没有办法战胜懒惰，所以一旦发现了懒惰要控制，是非常重要。要认清这三个懒惰，生活中要认清什么事懒惰，哪一个是懒惰，这是非常重要的。

三个精进

1. **擐甲精进**

战争时候穿上了铠甲就是刀枪不入。是我们的决心，发愿，发誓，大乘佛经说哪怕为了一个众生的离苦得乐，哪怕是一个人或者一条生命，无论人还是动物，为了一条生命的离苦得乐付出几亿年的时间我也要付出，有这样的勇气。为了一个生命的成就，成佛或者解脱，要付出一万年，一百年，一千万年，我也愿意，我也付出。

如果有了这样的决心，才能够修行，和烦恼斗争。所有的烦恼的根源就是我执，实际上平时也说，大乘佛教不是向外对别人斗争，而是我们和自己的烦恼斗争。刀和枪就是自私。以及自私相关的烦恼就是刀枪。

甲胄就是这个决心，有了这个决心再致命的武器也不怕的，不会在战场上打败的，所以大乘佛教就是要有这个决心和勇气。这样的决心确实不容易。本生所有的人，生命，凡夫普通的生命就是爱自己，自私我执是先天带来的，这些不好的烦恼也就是先天存在，每个人都有这样的烦恼。

这些目标虽然离我们很远，确实是非常伟大，光荣。但是实际上去做的时候要从点点滴滴，最简单的去做，首先不忙，内心当中没有想法，外面去都变成了形式化。内心没有想法，去不太提倡。首先内心要有真实的决心，有了真实的决心以后，为了一个人的离苦得乐要付出几百万几千万实际不会有这样的情况。但是假设有的话，也愿意。平时喊这些口号是其行动上什么都没有，不愿意付出，每天都念大乘佛教的经文，这些经文都在说这样的话，但是内心没有这样的想法，但是嘴巴天天念，实际就是撒谎。

1. **摄善法精进 （不满精进-《大圆满前行》）**

如布施，持戒，忍辱等，六度每一个都是非常努力用功，有乐趣，主动积极地做，这些主动积极，这个部分就叫精进。比如努力地布施。比如拿钱帮助贫困的人，比如无畏布施，法布施，这类的布施，做这些布施的时候很主动，非常有乐趣，很高兴地去做，这时候的开心和高兴，主动积极的部分，叫作精进。所以有六度就有六度的六个精进。

**《大圆满前行》：**

自己在闭关修行、观修本尊、诵经念咒、行持善法等方面稍有成就之时，千万不能以此为满足，而务必要发誓：活到老修到老。在没有获得圆满正等觉果位之前，我们的精进必须像湍急的河流般做到持久、勇猛。正如圣者前辈所说：“修法的时候，要像饥牛食草那样。”饥饿的 牦牛吃草的时候，前一口还没有吃完眼睛便看着下一口。同样，我们修法的过程中，在前一个法还没有修完之际心里就应该计划此法修成以后再修行某某法门。三门 一刹那也不要在悠闲安逸、无有正法之中虚度时光，而力争做到一天比一天更加精进。

在没有获得圆满正等觉果位之前，我们每个人都有所要清净的业力与习气，所要获得的上上功德，因此绝不能只是空闲性或偶尔性地修法，而要力求做到对正法无有满足。总而言之，是否能够获得佛果唯一依赖于这一精进，我们一定要勤奋努力实行这三种精进。一个人虽然具有上等的智慧，但如果仅有下等的精进，那么他只能成为一个下等修行人；尽管只有下等的智慧，但如果具备上等的精进，也必定会成为一名上等修行人；如果毫无精进，那么尽管具有其他功德也无济于事。如全知无畏洲说：“无精进之士，具智财权力，皆不能救彼，犹如一商主，有舟无船桨。”

因此，我们不管在何时何地，一定要做到饮食适量、睡眠适度、孜孜不倦、持之以恒、不紧不松地精进修行，就像挽弓射箭一般。不然，只是空闲性、偶尔性地修法是不会有任何成就的。

1. **饶亦有情精进**

利益众生，利他的时候，凡是利他什么行为都可以，凡是利他的事都很积极地去做，主动地去做，无论是利他的事情，无论大和小，只要非常开心，乐意地去做，这时候主动积极。

比如说做一些事情，很自私不想做，因为这个事情耽误学习修行，所以不做。但是学习修行。学习修行为了利他，那这个耽误了学习修行，学习有什么价值？

要有实际行动。这样的积极性，乐趣叫精进，并不是说一个人的身体做了多少事情，语言念了多少经，这都不是精进，精进是内心的欢喜，乐趣积极，这叫做精进。我们对利他，学习，修行的事情有没有这样的主动，高兴，乐趣，有，那就有精进。如果对自己利益又关系，很开心的去做，如果只是为了他人不愿意做，缺乏了六度的精进。刚才说了这里没有太多的逻辑，实际必须要有实际行动，没有实际行动不能前进，永远在原地停留，学习修行不会有进步。

**《大圆满前行》加行精进：**

虽然心里有求法修法的念头，但一直在明日复明日中耗尽人生岁月，我们必须断除这种怀著修持正法的愿望而虚度人生的现象。如哲白莲大师说：“人生犹如屠垱畜，过一瞬间死亦临，今复明日久蹉跎，终於榻中呼号矣。”  
  
因此，我们一定要刻不容缓地修持正法，就像懦夫怀里钻进蛇或者美女头上着火一样急不可待，彻底放下、完全舍弃今生世间的一切琐事，毫不迟疑地致力于佛法。否则，红尘的琐事没完没了地接踵而至、此起彼伏，犹如水的波纹一般，始终空不出一个修法的时间。一旦自己下定决心放下世间琐事，也就是琐事完结的时候。正如全知无垢光尊者说：“世间琐事死亦无完时，何时放下即了乃规律。”又说：“所作所为如儿戏，做无终了放则了。”所以说，当生起想修正法的心念时，要以无常来激励自己，一剎那也不能懒懒散散、拖拖拉拉，一定要当机立断修持正法。这以上讲的就是加行精进。

第九课-精进

* 四个方法让我们修行有希求，喜悦。

（比如说我们看电视，玩电子游戏，我们对这些事情很感兴趣，然后玩电子游戏的时候感觉快乐，上瘾，放不下，这个不需要有人劝我们去做这些事情，也不需要告诉我自己要去做这些事情，自然而然的去做，原因就是我们对这些东西很感兴趣）

四个具体的方法（详见《入行论》）

1. **希求**，对听佛，学习，思考佛法教义，更重要的，打坐修行，对闻思修的希求，向往

首先要明白为什么要学习，修行？会给我们带来什么？不修行的话那又怎么样？利害的关系首先要明白。到时候对学习修行可能是比较主动积极，这个是非常重要，首先要了解如果不学习，会怎么样，不修行的话会怎么样。要靠这个思维。《入行论》说了两个的原因。

1. 善恶因果，如果这辈子不修行，时间除了工作以外就是吃喝玩乐，有很多罪业，比

如吃活的东西，欺骗人，工作和生活中会造很多罪业，这些罪目前是一个种子，感觉不到果报，种子播下去了但还不到时候就感觉不到给我们带来的影响。总有一天，播下去的种子机缘成熟的时候一定会发芽，这个就是未来，也许是这一辈子，也许是下一辈子，也许是更长时间一定会收到这个果报，这个是千真完全。

我们眼耳鼻舌身都是这样，但是我们还没有发现这个问题的时候，可以在我们自己感官创在的虚拟世界可以生活一辈子，到死也不会发现任何的问题实际上都不是真实的，如果通过佛的理论，现代科学也可以说明很大问题，科学告诉我们是这个虚拟的世界，佛更告诉我们如此。虚拟的世界我们认为都是存在的，所以我们感官确定真实的东西不是存在的，我们觉得不存在的东西也不是不存在，我们去否定是非常愚昧的做法， 我们对因果和世界规律上知道的特别的少。

（修行）感官提升了以后，有一天用像佛菩萨的智慧之后才能发现原来善恶因果，虽然万事万物都是虚拟的，但是虚拟有虚拟世界的规律，这个规律从当中就有一个善有善报，恶有恶报的虚拟的规律存在的，但是我们不知道是虚拟的，虚拟世界有虚拟世界的规律所以有善有善报恶有恶报，如果不学习不修行，这一世有这么好的机会，但是我们忽略了这些机会，我们的心思根本不在学习修行，平时就忙于吃喝玩乐，或者这些世俗的事情，这样子以后，如果短短的人生过了以后，以后有没有这样的机会这个是非常的难

1. 比较乐观的角度思考：

通过修行如果有一天真的拥有了菩提心，开悟证悟了，会是什么样子？有了菩提心的话拥有了人类历史上最最伟大的心愿，有了这个菩提心的力量从此以后可以利益，饶益，帮助无数的生命。这个是多有意义的事情

（解脱的定义）：人在红尘，但是心已经超越了所有的烦恼，痛苦，自私，这样子以后，超越了轮回，没有这些痛苦烦恼，但是人还在地球上，没有脱离轮回，有什么意义？如果人在红尘中的话有很多事情可以做，利益众生，有众生的地方才可以利益众生，如果极乐世界每个人都很快乐没有什么可以帮的。就是内心的解脱，身体仍然在轮回当中。从此以后证悟了以后人在红尘但各种，但是心已经不在轮回，所以可以帮助无数的人，这个有菩提心，有智慧，然后能帮助无数的人，我们自己就获得了无限的快乐，幸福，这个当中得到的快乐和幸福才是永久，有意义的快乐。

之前很多人，有严重的自卑症，觉得自己没有用，或者没有意义，生命没有什么价值，意义，如果了菩提心，智慧以后立即就会感觉得到这个生命，尤其是这一次的人生是非常有意义的，从此以后就会非常主动地去珍惜这一生的每一分每一秒， 主动地去修行，学习， 行善，这是非常重要的，必须要感觉到当下修行给我们带来的喜悦，这个非常重要

1. **坚强**

（《入行论》中这个叫教慢心。和五毒里的傲慢是不一样的。这种傲慢，就是自信）

修行的时候一定要坚强，会遇到很多困难，修行道路上不可能一切都一帆风顺，会有很多违缘，困难，客观因素，也许是看不到的前世的违缘，但困难面前一定要建起那个（坚强心）。

学习的时候，学大乘佛教的人必须要有雄心壮志，雄心勃勃，如果觉得自己业障很深，对法没有因缘，身体有点不舒服，家里有点违缘觉得是学佛的原因，其实都不是这样，不学佛的话很多人身体不健康，当然不修行的人都身体健康，这不可能。

如果有关系那当然好。如果修菩提心，《般若》， 佛经说过一点点痛苦代替下一世堕饿鬼道很多的痛苦。这些短短，小小的痛苦把这么大的业障都消掉了。

另外一个必须要有自信，昨天说过修行，工作要有自信，学佛也是这样，这种自信叫做傲慢心，我为什么不能证悟？我当然可以有菩提心，这种心态表面上看起来有一点傲慢，但是这个傲慢不是属于傲慢，五毒的傲慢，这个傲慢是需要有的，其实就是自信，非常重要

这种自信也是没有根据的来，每个人都有佛性，相貌不一样，外表上有不一样的地方，但是意识的本质都是佛性，都是一样的，除了佛性以外，大家有机会闻思，了解佛的智慧，大家都有机会去学习菩提心，大慈大悲，每一个人都已机会学习智慧，这些机会条件都具备了，这就意味着如果现在我们用一点功德话，所有的因缘条件具备了就一定会有结果的，现在就缺一点自己的努力。

3.  **喜悦**，喜爱：对修行，学习有一种欢喜

这个是非常重要的，世俗上也是一样任何一个工作，如果是喜欢的工作，做这个工作也不累，不辛苦，也做的很好，可以坚持很长的时间，这个工作也一定会有结果，我们学佛的时候也是这样，这也是一种工作，必须要对这种工作有欢喜，喜悦。

世俗的很多事情，绝大多数的人的工作不是自己喜欢的工作，但是为了生存，为了工作付出很多，每天不开心，无形当中对我们心里，身体，都受到很大的影响，这虽然最后得到了一些物质，但是能不能得到幸福就是不一定。所以对工作本身能给我们带来幸福快乐最重要。学佛感觉到非常有意义，可以自利利他，不仅是明白这个道理，而且在实际行动行动过程中有一点体会经验，就会对着这个工作非常欢喜，喜爱。

可以自利利他，不仅是明白这个道理，而且在实际行动行动过程中有一点体会经验，就会对着这个工作非常欢喜，喜爱，这样去打坐的时候，已经很喜欢打坐修行了，这样本身就喜欢这个工作，然后去做一个喜欢做的事情，这个过程中又给我们带来幸福感，这样这两个就是一个因果的循环，修行做功课学习，一点都不被动，非常主动积极的去做，做的过程中也很开心，欢喜，然后我们让自己给自己带来欢喜，开心的东西也很乐意的分享给其他的人，首先是家人，其次就是其他人。

首先我们自己感觉到幸福快乐东西分享给其他人，某种程度上就是自利利他， 佛有佛的方法， 一地菩萨也有他们方式。我们普通人也有，范围层次不一样，但本质就是自利利他。

通过物质来刺激感觉寻找幸福快乐， 但是没有一个人成功，通过这个方法来寻找幸福快乐一定会成功，但这一切不是为了自己的快乐，但是这个幸福快乐自然会有的，都是因缘啊，只要有因，果愿意不愿意有都会有的，做让别人幸福快乐（的事），虽然没有追求自己的幸福快乐，但是会有的。这就是一种循环和因果，修行有成就，越有成就就越有喜悦，满足。就是非常有意义的事情。

怎么喜欢上？一定要有一个原因， 就是直到这样做能够自利利他， 能让自己过得很幸福快乐充实，不仅这一生，生生世世能让不仅自己，还可以分享给无数的人， 利益更多的人。这些不仅是理论上知道，而且有一定的感受，体会的时候，就一定会喜欢闻思修，一定会喜欢修行，打坐，做六波罗蜜。这个时候不需要有人来劝我们做这些事，不用强迫自己去做这事，自然而然去的去做，而且很开心的去做，这很重要。

**4.暂时放下修行时遇到的很大违缘**

确实是没有办法用我们目前的力量解决，遇到这样的问题就是暂时放下，不代表我们从此以后不去做，以退为进。

如：打坐的时候实在是特别的困，昏沉，用了所有的方法都没有用，这种时候不要勉强，勉强了以后就会有反作用，就暂时不打坐，但是代表不修行，去磕头，看书，学习，持咒，打坐暂时不行的话暂时放一放，去做别的事情。

发现已经不是自己能力的范围就暂时放下来，懂得放下，不要太多的执着，从另外一个角度去做，就会成功的，比如说我们走路的时候发现这条路走不通的话，就不要勉强，换另外一条路仍然可以达目的地。

强迫自己去做，不懂得放下的话就会遇到更到的违因，根本做不成，反而造成更大的麻烦，佛法说顺其自然就是这样，条件不具备，不具备的条件也没有能力创造就先放下，暂时放一放，去做其他的比如说学习。这个该放下的话，短暂的放下是一种智慧而不是一种懈怠懒惰。

《入行论》里这个叫四个军队，去作战，然后打败我们的烦恼。这四个是非常重要，在生活中都可以用得上的，跟生活是没有任何的冲突，然后这四个方法都不要和生活不要有太大的冲突。

学了佛以后时间上做了一些调整，更多的时间在学佛上，以前的圈子减少了，来往减少了，有些时候有可能感觉到有点孤独，有可能会有的，但是这个只有接受了，要想和以前那样和那些朋友来往的话，修行是那个就要减少了，这两个是没有办法一起的，这两个上要做牺牲。

但是另一个角度说有了更有意义的收获，这些轻重取舍只能这样子其实也没有什么。之前觉得有什么问题和这些朋友说一说可以化解压力，虽然现在没有这么的朋友，现在心里更坚强，所以自己可以解决，

现在内心强大了，本质上就可以解决。从此以后不会有任何想不通的事情，所有的心结可以自己解开，这是最有意义的事情。

我们付出了一辈子的时间所以得到的东西只有在短短的一生用，这一生过了之后，奋斗了一辈子，这么短暂时间得到了一些东西，短暂地用，之后没有任何的价值，但是通过修行得到的东西就不一样了，这一生拥有的这些仅是一个开始而已，从此以后生生世世都会有用的，作为一个人可以做非常有意义的事情。

其实每一个人都可以创造非常辉煌的人生，但是我们没有这些只是，没有收获佛的教育就错过了， 这一次有了这些机会之后要懂得珍惜，首先要有一点修行的成就，然后巩固下来，就可以在很踏实的在轮回中行走，是很有意义的，这些都要是生活，工作上用得上，不能发生冲突，发生冲突就是不能用了，所以六波若蜜多生活重要用，完全可以用的，非常有意义的。

第十课 禅定

（一个随时可以用的禅，只要稍微专注都能用得上。）

六波罗蜜多：

实际修行的角度说修行就是《入行论》，从理论的角度说，比如《现观庄严论》，《大乘经庄严论》

如果有时间的话也可以去学，也是非常有用的，我们对佛法的理解都不是很深刻，所以动不动心里会产生一些动摇和疑问。有疑问是对的，但是根本性的动摇是很容易有的因为闻思不到位，所以有时间的话理论去学一学也是非常好的。但是我们更重要是修行。因为理论学了是有帮助的因为我们很多观念是错的，我们的三观，放在佛教的范围基本都是错的。

正因为我们的错误，给我们带来很多很多的烦恼，其实很多烦恼都是自作自受，实际上不需要这样子，但是因为我们不明白很多道理，有很多这些烦恼，有很多心结打不开，想不明白想不通，所以从解脱，利益众生的角度讲，明白这些道理非常重要。

先不说这么高，现实生活中能懂得关照自己的心都是非常重要的。平时我们学的是处理外面的事情，从来没有学过怎么处理内心内在的问题，

首先自己修行非常重要，前面讲了利益，饶益众生很重要，不是讲给别人听，发自内心地这么想。如果发自内心地想不出来，那我们没有资格做一个大乘佛教徒。虽然最终的目标是利益众生，但是现在的能力非常渺小，所以现在利益众生也许能帮到少数人，

佛陀的要求是什么呢？我们还没有证悟，得到一地的时候，不太建议我们去利益众生。那个时候付出了很多很多，得到的结果不成正比，所以先自己好好修行，有一定力量的时候再去利益众生，这个时候的力量，能力就不一样，效果不一样。

有些人刚开始学佛的时候，很兴奋要发心做很多事情，利益众生，但是两年三年下来了之后不是这样子，所以佛就告诉我们首先我们的心先好好修，心修好了以后，身和语言自然就会修好的，先是自己和他人当中先把自己做好。

禅定的本质：

把我们的心平静下来。就是让我们的心平静，得到一个平静的状态。就是一个这样的发方法，教禅定。在平静的当中思考问题。禅定就是这样子。

佛经也讲过了这个禅定的方法比如在忙碌工作的时候想起来的时候也要去想和修，不需要很长时间，一分钟两分钟就可以想完了。忙碌的时候去想，放松，吃饭，唱歌，跳舞的时候也去想。甚至做杀盗淫妄的时候也要去想。不是矛盾，佛经里说的。但是前提的条件是最好有标准的菩提心，没有的话也要有一点菩提心，这样才能够修禅定，这种禅定很多佛经都说过了。

有一个佛经就是个给 一个国王讲的。国王每天要处理这么多的事情，没有这么多的时间。一个国王就没有时间把所有的六波若蜜做得非常好。另外一个是佛对一个商人讲的方法，初学的菩萨应该怎么学，佛说可以这样修。不是谁想出来的。

这个禅定的方法有四个方法。非常重要，每一次去修的时候就有四个阶段。听起来很简单，（发心，随喜，供养，回向）。但是这个地方有一点不一样。就是这四个变成一种禅修

**1） 发心** (向往，希求)

🡪前提条件就是要有一点菩提心，最好是标准的世俗菩提心，如果标准的世俗菩提心，这个非常容易。目前的阶段还没有真实的菩提心没有问题，发造作的菩提心也没有问题

1. **对解脱，成佛，获得解脱的向往，希求**

特别的希望能够为了一切众生成佛。特别的向往，希求，渴望，就是发起这种心。

1. **对佛的功德的相信**

随时随地都要坚定不移地相信成佛，或者解脱的功德。解脱的利益，比如成佛解脱了以后佛有什么功德，智慧，慈悲，能力，对这些坚定不移地相信。前提的条件就是闻思，没有闻思就是没办法相信。

1. **对成佛的追求**

希望很快的得到佛的果味，得到解脱。

1. **发愿**愿我能够早日成佛，能够早日利益众生，早日有利益众生的条件，能力。

这些任何时候，走路，说话，吃饭，只要我们的心有一点空闲的时间就去想这四个。这四个就是我们如果想比如一分钟，那这个一分钟就是我们生活的禅定。比如在外面堵车的时候去想一想这个，那这个堵车的时间也就变成了修行的时间。说话的时候如果想起来这四个就在不影响我们说话的时候去想，佛经里说过在享受任何世俗的快乐的同时都可以想的。比如看电影，听音乐，吃饭的任何的时候都可以去想。

前提条件是之前有一定的打坐的基础，如果本身没有菩提心，或者对菩提心没有任何的概念，让我们发起成佛，相信佛陀的功德就会有一定难度。

🡪 佛经里提出了5个时间去想。1.走路，2站着，3坐着，3睡觉，4醒来。5说话，6吃饭，7喝水都要去想（这样就有7个时间了），代表了所有的时候，除了我们深度睡眠，基本上失去了知觉，这些时候没有办法思考，除了这个时候都基本上可以，不仅这7个时候，平时都可以去想，非常有意义，大家必须要串习。

有一种叫做条件反射。比如平时出门的时候天天想这四个事情的一个，出门的时候自然而然就会想来的

所以佛经说我们要远离恶知识，因为无形当中接收到了他们身上不好的东西，最后我们不是刻意训练，但是心自然而然就变坏了. 我们的心就像一个泥土一样，用来做什么都可以，做佛像器具都可以。所以平时佛经讲原理和知识的原因就是这样子。

那我们的心完全可以训练成一个非常好，一个非常自私的人心最后把它可以训练，培养成一个非常无私的慈悲心，菩推心的心。完全可以这样训练。

修行非常不错的人看外面的人和我们普通的人看都是一样的，看到的都是陌生人。但是给他们带来的感觉，感受是完全不一样的。我们就是看到一个人而已，修行的人平时修慈悲菩提心，而且随时随地都修菩提心，关照自己心的人，看到陌生人的时候让他自然而然产生慈悲心，爱心。

**2） 随喜**

平时作为佛教徒，口口声声说随喜，但是没有谁真正随喜过谁，更没有修过。这个禅定要修随喜。

随喜的对象有三个：

1. **大乘佛教修行人**

想诸佛菩萨的功德，佛的福慧二资粮。

所有的这些功德，佛菩萨渡众生，证悟空性的功德，先心里去想，然后想了以后发自内心的对这些功德生起欢喜心。对这些功德生起欢心。

比如说我们对金钱，我们有很多钱一定会高兴，或者我们喜欢的人有很多钱我们会很高兴。这种心态叫做随喜。比如有可能自己没有钱，但是父母儿女有钱，为他们高兴。为他们有房有车而高兴。同样我们没有证悟，但是佛菩萨，僧人有智慧，我们为佛菩萨的功德而高兴，能不能生起这些高兴要努力，如果有这样的高兴，那我们一下子有很大的善根，随喜的善根是非常不可思议的。

**2。小乘佛教修行人**

虽然没有菩提心，但是断掉了烦恼，从六道轮回当中彻底的解脱了，所以阿罗汉的修行人也有很多的功德，我们先去想他们的功德，然后对他们的功德，为他们的功德开心，高兴。

1. **我自己**

虽然没有佛菩萨的功德，但是我们自己过去现在所造的善根，身口意都有的善根。简单的想一想然后为这些功德高兴。

比如我们有可能很忙的工作或者说话，根本来不及去做什么善事，但是心去想，然后随喜一下功德，这个善根不是很普通的善根，是非常伟大的，会有不可思议的善根。所以有些时候我们不懂怎么去行善，吃了很多苦可能也没有多少善根，但是这个都和我们的观念，发心有关系。

善恶不是以我们的心动决定，是我们的心态决定，发心，观念决定。这个时候我们如果没有这么多的时间，小乘大乘，从无始以来所造的功德，心里想一遍，整体地想一遍，想完了以后为这些功德欢喜，高兴，发自内心的高兴，对这些功德产生开心，欢喜的心。这种随喜随时随地都可以有的。

禅定的种类：

1. 刚才讲的静虑，心平静下来了以后去思考。
2. 没有思考思维的就是寂止，不去思考。
3. 超越了有思考和没有思考的范围，这种禅定就是证悟以后的禅定，证悟的境界。

**3）供养**

把刚才对大乘小乘，自己的功德随喜了以后，现在没有做任何事情，没任何的打坐，但是心里随喜，现在就有了很大的功德。把这个善根供养十方的佛菩萨，小乘佛教的阿罗汉，声闻缘觉所有的善知识，供养给天下左右的佛菩萨和声闻阿罗汉，以及凡夫的善知识，全部供养给这些佛菩萨和其他的僧众，供养给三宝。

对方的境界比我们多高，我们是普通人，对方是一地菩萨， 我们对他随喜，会不会得到全部的功德？不会得到，因为普通人没有办法得到一模一样的功德，如果是的话，当时的话我们就变成一地菩萨了，但是能得到很大的功德。

**4）回向**

把功德供养了以后，祈请佛菩萨，请求佛菩萨把我供养的福报，善根以最好的方法，最殊胜的方式回向给，或者分配给天下所有的众生。

平时我们做很多的回向但是不达不到佛菩萨的回向，所以把功德交给佛菩萨来回向给所有的众生，就更加的殊胜。

大乘佛经里说的非常清楚，一部分内容《入行论》也说了，最殊胜的供品就是对所有众生的慈悲。就是对佛最大的供养。

最上等，让佛最满意的供品就是慈悲心，利益众生，包含了上供下施。利益众生本身就是对佛菩萨最好的供养，所以就是上供，下施，对所有众生的慈悲心就是对众生的布施。

这个是那个上供下施所有都包含了，如果真的有慈悲，菩提心可以不供佛不上香，不供水，花，香，水都不做，就是有一个慈悲心的话就是最上等的供品。如果慈悲心。菩提心再供就最好了。平时用最世俗的方法来伤害众生，然后用非常自私的想法供养佛是不可能得到保佑的，这都是有因果的。

大乘佛教的进化，基础，灵魂，一切的一切就是慈悲心，然后把慈悲心，然后上升到菩提心，是最殊胜的。有了这心的话就有了供品，最上等的供品，这个供养给佛又获得了更多的善根。

所以看起来这四个：发心，随喜，供养，回向看起来是很一般的修法，实际上在这四个当中所得到的善根是非常不可思议的。所以平时随时随地要做这四个。最后供养以后，然后把善根回向，回向当中得到了更多的善根，回向可以把善根无限的，永远不会停在一个地方，无限地增长。所以这四个修法看起来很一般，但是实际上大乘佛教的诀窍就是这样

当然比如说修大乘佛教的人不是为了自己的回报，但是实际上因为因果，有了个这个因，这个果是必然的，所以不求回报果就是会有的，所以短短的时间可以积累很大的福报。很多人说不需要福报，不求福报其实是不对的，福报每个人都是需要的，没有福报的话，像现在这样子永远没有办法解脱，永远在轮回当中，就是因为我们没有福报。

有了福报可以回向所有众生，然后可以自利利他。这么短的时间积累了这个么多的福报，然后回向。

回向了以后虽然我们之前讲普通人目前不能离利益太多的众生，但是发自内心地回向或者请佛菩萨回向一切众生，可以帮助很多的众生。

🡪 平时进门出门，做某一件事情的话故意地去想一想这些事情，到时候看到这些事情的时候，或者听到生意，每一天去上班的时候要经过某一个街道，经过的时候去想一想，一个星期以后就不需要刻意地去想那个，只要到了这个地方就立即会有这个想法，会产生的，所以我们的心可以这样的训练，是一个非常有意义的修行的方法，

平时我们比如佛教徒如果能受五戒就受五戒，如果一条戒都不能受的话意思就是可能这个人需要杀盗淫妄了，杀盗淫妄的时候要去想这些。如果有这些想法的话，这些罪也也可降到很小的程度，因为这些功德可以把杀盗淫妄的罪过根本上可以清净。非常有意义的。**但是前提的条件就是要有菩提心。**

第十一课 禅定

（所提到的三种禅定与《大圆满前行》内容相同）

佛教说的所有的禅定都可以归纳成两个

**1.寂止**

通过修行的方法我们现在特别散乱，混乱的心，逐渐地平静下来，最后达到一个非常平静的状态。

比如一同非常浑浊的水，我们不去动它，放在这，自己就会变得清澈，干净的水，这是完全是一样的道理。

我们的心目前的状态是一个非常浑浊的水一样的，特别特别多的杂念，平时我们不会去关注我们有多少个杂念，一般不太关注内心的状态，打坐了才发现心这么乱这么多的杂念。其实一直是这么混乱。

这种状态能不能证悟？只有密法的大圆满，大手印，圆满次第有强制性的方法把我们这么混乱的念头当下就断掉，所有的这些的念头当下断掉，一下子让我们看到心的本性。

我们心的本性永远没有混乱过，永远是清净的，和杂念没有任何的关系。那我们为什么感觉不到这样的本性存在呢？因为泥土的成分或者分子多了以后遮盖了水分子，然后我们的肉眼看不见。同样我们有这么多烦恼杂念，我们看到的外面的表面的现象，表面的现象就是很糟糕，有这么多的烦恼。然后有这么多的无聊的想法，还有有些时候焦虑，莫名其妙的焦虑，各种各样的焦虑。这么糟糕。但是本性不是这样子。

比如一个人生下来从来没有看到过清净的水，我们要给他证明现在看到的水不是这么混说是透明的，没有办法证明。这个时候我们任何办法让他相信这个水是透明的。没有办法让他相信这些水是透明的。这个时候唯一的方法，他相信这些人因为这些人在其他地方看到过水是透明的，或者这些人在几十年前或者更早的时候看到水是透明的。

我们现在暂时只能根据佛讲的去修，之后会发现原来心的本性可能不是我们现在看到的这样，越往前走越相信佛说的心的本性是光明，清净。

寂止，我们把这个混乱降低，到一定的时候没有太多的波动，基本上就是停留在一个比较平稳的状态，自己至少感觉不到有明显的杂念，心非常平静的状态，这个叫做寂止，在这个基础上然后我们再去进一步的去了解心的本性是什么样子，进一步了解的时候就会发现心的本性，真正的本来面目，禅宗说的本来面目。

彻底了解心的本性以后等于我们彻底了解了我们自己。为什么这么说呢？

🡪 人由物质和精神构成，不是物质，因为物质的东西，身体来到了这个时间上才会有的，离开的时候也要离开它所以她是我们暂时拥有的东西。

假设有一个本质的话那一定是精神才是我们的本质。现在彻底了解了现在内在的世界，就是意识，阿赖耶识，彻底了解了以后就是了解了自己，

我们天天面临的这些烦恼痛苦，不顺心的事情，所有都是因为我们不了解本质而产生的。都是这样。这时候会发现原来因为我不了解自己所有发生了这么多的事情，如果了解的话，烦恼导致的痛苦，和行动（比如杀盗淫妄）都不需要发生的。但是因为我不了解真实的东西就发神了这么多的事情。比如我们做梦梦到喜欢，恐怖，不喜欢的东西，看到了梦中的这些东西以后我们心里不断的产生恐惧， 欢喜，抱怨，等等，又导致了很多说话做事，说出来的话又影响到别人，导致后面一系列的事情发生因为当下不了解是什么情况，不了解梦境的本质。

平时拼命的工作，但是工作能解决一部分的生活中的痛苦和困难。（通过禅修）烦恼痛苦都从源头上解决了。然后不但能解决自己的这些痛苦，可以让更多的人学到这个方法。

另外一个就是从来没有从本质上解决问题，但是暂时的问题解决又面对没完没了无限的问题。凡夫的失败就是在这个上面

有些个别的人是这样子因为根基非常成熟，这些法也是非常有方法。这个就是叫直指人心，直接指出人的本性，当下证悟了。我们一般的人，最终要学大圆满，但是我们的根基要和大圆满的法相应，大圆满才能解决我们的问题，

我们之前讲过，佛教就是说一个人内在的变化，精神世界的经验，没有学佛的时候是什么样子，有什么烦恼，现在学了佛以后有没有这些烦恼，我怎么从有到无，断除这些烦恼，怎么解决的？经历了什么经验？这些都是非常清楚的。首先修寂止，降低内心的波动。混住的水让它逐渐沉淀，变得不浑浊。这个就是寂止

1. **胜观：胜：殊胜 观- 我们看到了它的本性**

我们每一天能看到心的状态，比如现在开心不开心，但其实是一个错

所以我么现在要提升我们内心的层次，提升了以后然后就能看到本性，本质，所以这个叫胜观，非常殊胜地看见我们心的本性，这个就是智慧

这样的智慧，是我们的心的本性当中，本身就存在的，但是之前因为有太多的烦恼所以埋在很深的地方的智慧在日常生活中不起作用。（像浑浊的水不能饮用）

根据《瑜伽师地论》的分类讲的话讲了三种禅定，六度里的每一个都可以分三种：

1. **凡夫行禅定**

（ 凡夫心禅定还没有进入佛门的，甚至根本没有信仰的人修的）

《大乘经庄严论》第一个禅定也叫现法乐住禅定（现世生活，这一世），乐住。为了在这一世解决一些烦恼，心里痛苦，疾病，为了得到禅悦而修的禅定。

凡夫修的禅定最高的级别就是四禅八定。虽然没有智慧，但是平静度已经非常高了，会修出非常多的神通。因为我们心的功能和物质一样，比如过去不知道这么小的原子可以摧毁一个城市。

比如我们还没有证悟，但是禅定休得好的好的话完全可以他心通。但是就是平静而已，时间长了不修行也会退失的，或者其他的原因它的变化也是非常大的。比如现在有禅定，过两天颓势也是完全可能的。还有更大的缺陷：心的本性是没有办法知道。所以这种禅定只能最多只能作为现实减轻压力，焦虑，抑郁。

有时候不开心，烦恼，莫名其妙焦虑的时候要懂得自己通过这些方法解决，自己解决的话可以用一个非常简单禅修的方法解决了。

佛教把这个禅定作为一个基础，了解心的本性有智慧了以后，目的不仅仅是喜悦，缓解压力，彻底了解本性以后完全可以从噩梦中苏醒。

《大圆满前行》：指耽著明乐无分别的觉受。希求此目标，即为耽著觉受的妙味而观修之时，称为凡夫行静虑。

1. **义分别禅修**

（是资粮，加行道修的禅定。还没有证悟时候修的禅定）

分析：万事万物，外在内在都叫做义，分别分析，最后得到一个结论，结论是万事万物都是如幻如梦。

为什么要在禅定中？平时没有禅定的话也可以分析，但是因为这个时候心本来就很乱，静不下来，我们的专注力是很弱的，所以这个时候去分析也可以得到一些结论，但是深度达不到禅定中观察的结论。禅定的基础上思考对万事弯曲的了解深度可以达到很深，很高。所以这种禅定，叫做义分别禅定。

《大圆满前行》：即远离了觉受的耽著，虽未受禅定之味，但却贪著执空对治品而观修时，称为义分别静虑。

1. **如来善法静虑**：（缘真如静虑-《大圆满前行》）

佛欢喜的禅定，佛赞叹／喜欢的禅定。深度了解空性的禅修叫做这个。

《大圆满前行》：指远离了执空对治之心，安住于法性无分别等持之中

以上是《大乘入楞伽经》的三种禅定

另外三种禅定：

1. **凡夫能引菩萨等持功德**

能够产生菩萨等持（禅定）的功德。这种禅定能够产生各种各样大乘小乘的禅定功德，能够产生这些功德。

1. **饶益有情禅定**

尤其是菩萨一地以后，他们的修行，或者饶益众生的各种事情都是在禅定状态当中进行。比如我现在要做什么事情要亲自去，一地以上不需要亲自去，禅定中可以完成。

如：人工智能

我们现在去利益众生只是我们的目标要去做，但是能做的事情是很少很少的。但是不代表我们不去利益众生。主要是我们自己的修行。提神我们禅定的智慧然后再去利益众生。

现在饶益有情的禅定就是慈悲菩提心，如果慈悲菩提心都没有的话没有任何的技术，力量，

《瑜伽师地论》说讲到的禅定都可以归纳为寂止和胜观

🡪 寂止

尤其是密法的寂止修法特别的多，但是所有的这些修法当中最好的一个修法， 显密都在讲的一个方法就是之前说过，看佛象，观佛像，通过观佛像修是最好的方法之一。现在看着佛像修禅修，先用眼睛看，然后只有用意识去想，意识去想的时候一点都不模糊。佛陀即使非常的清楚。这个观象完了以后任何时候都可以观想，临终的时候也可以用。

另外作为一个佛教度，随念三宝非常重要，一下就像电脑把画面调出来，随念佛，三宝，这也是非常有意义的。

胜观的方法要证悟空性。证悟空性的方法也很多的，第一个方法就是通过中观的思维方法，这种逻辑推理的方法去分析观察，这个世界到底是什么，然后我们人，尤其是自我，我是什么？

🡪 我完全是一个抽象的概念，如一本书是300张纸，相互没有任何的关系，都是各自的，然后300张只放在一起就叫做一本素。300张纸分开了以后根本不叫一本书。

我们修人身难得的也是一种寂止，让我们的心可以平静下来，现在必须要有智慧，搞明白，不要盲目的修各种禅修。然后一步一步的修，一定会有收获，就算暂时没有收获没有问题，路没有走错，只要不放弃的话一定会有成果的。

《大圆满前行》-静虑的重要性：

如果首先没有避开一切喧嚣散乱的环境而依止寂静处，那么相续中不可能生起禅定，所以最先远离散乱对我们每一位修行人来说都十分重要。我们应当这样思量：凡是聚集均是离别的本性，如父母、兄弟、夫妻、亲友甚至是与生俱来的身躯骨肉也终将各自分离，既然如此，那么我们贪执无常的亲友有什么用呢？这样思维以后就该恒时独自一人居住静修。如寂光大师说：“独自一人修佛果，道友二人修善缘，三四以上贪嗔因，故我独自而安住。”

欲望是一切罪恶的根源，人们往往都是拥有财产受用也不知满足，并且随着财产的增多，吝啬之心也越来越增长。如颂云：“何人具财彼吝啬。”还有“愈有愈贪如富翁”、“无财之时离怨敌”的教诫。自己拥有多少饮食、财产、受用，也只会招来怨敌、盗贼等的损害。依靠这些财富，随时随地都是为积累、守护、增长而消耗人生，直到寿终正寝为止，除了受苦造罪以外再没有什么别的。因此圣者龙树菩萨说：“积财守财增财皆为苦，应知财为无边祸根源。”

此外，一直追求今生利益的人们，就叫做凡愚的友伴，帮助利益他们，反而会受到对方的加害，他们就是这样恩将仇报，无论怎样做都没有一个合意的时候，很难取悦。如果自己超过他，就心生嫉妒，假设他胜过自己就轻蔑藐视，不管与他们相处多久都只会增长罪业，减灭善业，因此我们一定要远远地避开他们。

第十二课 禅定

几乎所有人的心里或多或少都有一些问题，不同层次的问题，不开心，浮躁， 空虚，焦虑，甚至抑郁，这些问题每个人都有。每一天接受的信息量是非常的大，有各种各样的信息，让我们的内心无法平静， 散乱，这些东西全部加在一起导致了什么？结果是什么？第一，内心非常空虚。第二， 内心非常浮躁，再严重就是焦虑，然后抑郁。六波若蜜多前面的这些也是很关键很需要的，但是第五个禅定，跟我们的生活当中是非常非常需要的。

禅修有很多很多的功能，效果，其中两个非常明显的：

1. 禅修可以提高我们的专注力
2. 完全可以化解我们的压力和莫名其妙的这些焦虑

两种禅修：

（随时随地都可以用，是一个生活当中可以用的禅修，所以只要有一点点时间的话都可以用。而且有些时候，我们说话，做事的时候都可以用，当然这个是比如说在后面，比如禅修修得比较好的时候，说话的时候同时也可以修禅修，吃饭的时候，工作的时候，这些时候也可以禅修。）

1. **观佛像**

首先心要静下来，比如浑浊的水让它变成清澈，就是不要动它，放在那理，然后自己就会逐渐逐渐清澈。

虽然生活当中面临很多生活和工作的压力，人虽然面对很多压力和坎坷，但是内心完全可以保持很淡定或者很乐观，内心保持乐观是不是客观的问题解决了？不是。客观问题依然存在，但是如果拥有一个光明，健康，乐观的心态，虽然客观问题没有解决， 但是以这样的心态再去处理，完全是可以解决的，没有一个事情是解决不了的。首先要想办法把心平静下来，其实无形当中在提高我们的专注力。我们现在的心没有办法专注，但是通过禅修逐步平静下来，同时在提高专注力，平静下来了同时也在化解我们的压力，心越来越平静的时候，这个时候也在解决我们浮躁的问题。

毗卢七法，做出这个姿势以后，比如我们坐在海边，专注于虚空，什么都不想，里所有的念头杂念，全部清空，然后清空的状态当中停留，是一个非常奇妙的感觉。

观佛像：

《三摩地王经》讲的佛像是释迦摩尼佛佛像，《波舟三昧经》里讲的是阿弥陀佛。我们从来没有修过禅定，当然有杂念，是正常的现象。这个时候唯一需要做的就是坚持，杂念会越来越少的，让心处于非常平静的状态。不关心内心意识活动不知道他也有一个规律，但是我们不太了解，因为从来没有关注过内心的变化，所以就是不了解，但实际上和天气是一摸一样，有些时候是蓝天白云，特别的舒服，有些时候就是很糟糕，我们内心的变化也是一摸一样。有些时候和外面的天气似乎也是没有关系。

如果我们已关注我们的内心的话，就会发现原来内在的世界也是一个非常复杂的世界，但都没有关系，不用管他， 我们需要做的第一个是坚持，然后尽量不要动它， 让它沉淀，这个做好了我们的内心就会逐渐逐渐的平静下来.

眼睛专注于佛像，内心当中没有任何的杂念，这个时间稍微长一点的时候，我们到时候佛像最后的时候就会在我们的脑海里面，一下子就会显现，连画唐卡的画家都非常的专心，话这些非常细微的细节，眼睛非常长时间盯着一个地方，闭上眼睛这些画面都会看得非常清楚，连没有画好的地方闭着眼睛都能看出来

其他的意义：

我们随念三宝，想到佛法僧，这个有很大的功德，比如我们临终死亡的时候，如果没有其他的方法， 比如破瓦法， 净土说的往生法，之前已经在我们脑海里的佛像，一瞬间就把佛像就观象，然后我们的心就专注这个佛像，可以祈祷释迦摩尼佛，阿弥陀佛。

平时如坐车几分钟的时候这样想，不开心一下子会烟消云散，不开心的事情不会这么快消失，但是本质上是可以解决的。通过看佛像来修禅定的话，可以解决内心的问题，

《波舟三昧经》讲的是如果一个人这样观象佛像七天。在家居士持戒，居士五戒，或者八关斋戒，强大的信心观想，七天就能见到佛， 能看到阿弥陀佛，根基比较好的人，根基差的人虽然见不到，但是在梦里会见到阿弥陀佛。一定会是这样子，讲得非常清楚的。虽然梦是假的，但是也是非常有意义的。

平时比如说出了什么事情，家里或者自己出了什么事情，或者是听到非常不开心的事情，把佛观想起来，然后我们的心转住于佛的心间，非常专心地祈请佛，或者不祈请，就专注，不开心的事情这时候可以得到解决。最好是要有7，8天闭关的时间。有了这个基础之后，生活当中随时随地可以

首先专注的时候再认真也好，几秒以后，或者是几秒以后我们的意识是静不下里的。怎么办？第一时间要发现很重要。因为打坐的时候第一没有发现走神，第二没有及时采取措施，这样禅修大多数的时间就在这个当中浪费了，这种禅修不仅浪费了时间，而且这种禅修会印象以后我们的禅修，没有办法修正式的禅定。

遇到问题的时候随时观想佛像，可以解决我们的问题，是什么意思 是不是佛的加持？都有。我们非常虔诚的心祈祷佛，绝对是有加持的。大家都说加持，加持就是一种力量，佛也有加持，鬼神也有加持。物质也有加持。

如铁的东西和磁铁放在一起，原来这个经书没有磁性，短期之内这个经书也像磁铁一样有磁性。

不同的铁和磁铁没有放在一起的话，这个铁不会有磁性，一定要放在一起才有，同样这样才能得到佛和加持。要和佛相应，才有可能有加持。距离身体没有办法接触，但是心要和佛近距离。一个无神论者，同样可以感觉到，可以相信内心当中有一个内在的因果关系。所以禅修是非常重要的，不啊开心的时候用这个方法是非常有意义的，作为佛教徒是更加有效，有信仰和佛走得更近，能得到更多的加持和能力。

1. **心静下来后往里看内在的心**

我们不开心的时候，立即看看内心，什么东西不开心，什么是心，关注一下，这个时候会发现其实我认真一点的话没有什么东西是开心。所谓的不开心就是一种感觉感受而已。

先不讨论是唯心还是唯物，比如我们坐在山上，视野很开阔，水天一色，眼前一片虚空，蓝色的虚空。然后我们的心融入了这个蓝色虚空一样，感觉自己也非常的渺小，不知道在哪里，会有这种感觉。现在一静下来一关注自己的内心的话就会有这种感觉。开心不开心，不去寻找心的本质的时候才会有这些。现在去寻找内心的本质，会发现一切都不存在，会找到轻松自在的感觉。其实内心最深层次事阿赖耶识。

再往深处走，那就有很多不一样的感受，现在不一定走得这么深，在阿赖耶识上停留几分钟，这样焦虑压力不要需要走得很深，出来之后感觉到人很轻松自在，很开心。

现在通过禅修，把内心强大了以后，也就看到路了。所以任何问题都可以解决。生活当中这也是非常重要。首先解决生活问题， 然后再去追求更高的东西。禅修和修行更加不用说了，非常的重要。所以花一点时间是非常的值得。在禅修上下一点功夫，可以过一个，积极，有追求的生活，否则非常迷茫，不知道要追求什么。

问答题：

1. 有什么好方法在生活中不忘记四个禅定 （发心，随喜，供养，回向）？
2. 学习了精进和禅定后，生活中有哪些具体方法可以行持精进和禅定来利益不信佛的人？
3. 如何摆脱精进的三个违品（同恶懒惰，怯懦懒惰，鄙视自己）？
4. 精进的定义是什么？
5. 生活中如何修禅定？
6. 对修菩提心的收获，疑问等分享

附：问答：

第九课：

问答；

1. 昏沉可以暂时停止打坐，停留在阿赖耶识吗？

看当时修什么内容，寂止没有其他太多的杂念，修空性菩提心需要有菩提心和空性的觉悟，四加行当中也说了思维了很多时间停留在阿赖耶识休息是可以的。

2. 有时候随意思考问题的问题对上师三宝不好的念头，意识到马上按纠正，有没有破密乘戒？

没有。其实不是自己真实的想法，真实的念头觉得是这个是不对的，但是有些时候控制不住，偶尔会发生一些这样的念头，我想这是普遍行的问题。两个原因，

1.之前接受的信息有关系，从进入佛门之前接受了对佛法僧的不好的信息，各种各样的信息，现在放下了这些想法，但是有些时候偶尔会有后遗症2.众生的业力可能有点关系，解决方法就是深入闻思，修莲师的上师瑜伽，念莲师心咒，祈祷莲师。

3. 大圆满证悟和往生极乐世界是否同样功德？

大圆满证悟是这一生没有往生的时候证悟，但是深度和层次不一定很高，初步的证悟不一定很有深度。净土往生，这一生当中不是求开悟，除非是禅净双休，有开悟的可能心，往生了以后到极乐世界然后开悟了，这个时候开物的程度，有菩提心的话是很高的，一往生到极乐世界就是一地菩萨了，两个不同的路，但是暂时的选择不一样，路也有一点点不一样。

4. 修四加行突然病危，出离心还没有生起，临终念阿弥陀佛可以往生吗？

应该是可以的，之前没有念佛，临终的时候对阿弥陀佛和极乐世界有极大的信心， 哪怕是临终也是可以的。

5.（关于灌顶和拥有菩提心，菩萨戒的一个问题）

所有的灌顶要有菩提心的基础上受密乘戒。根本没有菩萨戒的话受灌顶有很大困难，有菩提心的话，灌顶种本身就有受菩萨戒的仪轨。没有菩提心的话受灌顶也很难，但是不管，我们有没有菩推心呢，先去灌顶再去努力，只有这样子，但实际上要求先有出离心，菩提心，然后接受灌顶。

6. 父亲生活不能自理半年，说话不顺畅，播佛经， 读《地藏经》，可以利益到他吗， 可以结佛缘吗？

要看情况，如果不太排斥，不反感的话即使没有办法听到内容，只是听到声音也是非常好的，可以给他放， 在枕边念《地藏经》是有帮助的。如果之前不信佛，对念经很排斥不要让他产生反感，稍微远一点的地放念经，回向给他我想可能比较好。

7.上师每次上课说发菩提心，为什呢无量的佛出世了还有众生没有渡完？

佛度化众生的方法就像那个《入行论》最后的回向品中说的，佛度化众生有各种各样，不一定像佛一样出来讲经说法，这是无数方法的一个方法是这样，佛的方法要看，比如讲经说法有这样的人（要听的人）存在，佛就是这样去做，没有人听，佛用其他的方法利益，各种各样的方法。有这么多的佛菩萨在度众生，短短还是教案可以渡很多众生那个是有的（？），但是就是因为有这么多的佛在渡还有是因为众生在是渡不完的，佛是在渡，没有一天是能把众生渡完了，但是意义是有的，佛菩萨发心要渡一切众生实际上不可能，任何一个佛不可能渡完所有的众生，渡众生的方法是不一样的，但是没有去哪不渡完了的一天，那是不是没有意义？当然也不是。能渡一个就是很有意义的，渡几个就是很有意义的，能渡多少是多少，之后剩下没有被渡的也是很多的，所以每个人成佛了以后都要去渡。

8. 全职修行和在家修行是不是一个只有理论？

全职修行也不是全部只有理论，有条件全职修行当然好，有这么多的时间投入更多，肯定会有的很多诘果，理论和实际可以结合。

9. 若我此生生起菩提心生生世世会不忘吗？忘了怎么办？

首先要有真实无谓的菩提心是非常重要的前提条件，有了菩提心以后菩萨戒要好好的去受，然后获得菩萨戒，这样子以后完全可以有办法，下一世无论投生到什么地方，菩萨戒一定会存在，换了一个环境，地方，有可能很短时间菩提心忘了，但记忆很快会恢复的。

我们的发愿，反复发愿都不一定100%实现但是有菩提心，大慈大悲的基础发愿，愿力是很强大的，完全是可以实现的，但是不是说这一生或者下一世，逐渐逐渐可以实现心愿。

10. 朋友不是佛教不是道教，比佛教更深奥（等等）是不是外道？

不知道，不好判断

11.修十不善业，因果不虚，坐上如何忏悔？

主要还内心中对过去的罪业感到内疚，羞愧，发愿以后不再去做，心里做这些，同时念咒的话但主要是金刚萨垛的时候去念。

12. 怎么用快速的方式鉴定遇到的上师？

快速可能比较难，但是久见人心，要不就修神通，神通观察可能是最快了，但是神通也需要时间。

13. 密法适合末法时代，但是末法时代的根基更不好？

密法让我们根基成熟的方法比较多，比较快。不管修密法，还是其他，密法可以更快让我们根基成熟。所以跟适合。

14. 修百字明是不是坐上念最好？

坐上念最好，但是不是数量，而是内心的变化，质量，坐上念更好，没有那么多时间其实他时间也是可以的。

15 低血糖，低血压，八关斋戒受不了怎么办？

喝一点东西可以解决，吃的话病人没有问题，吃一点东西，实在不行可以的，病人没有问题。

16. 家人是无神论者不过这次和我听课想问眼睛只能看到4% 的出处？

来自科学，我们看不到的96%是暗物质，暗能量，是物理学。

17. 不能到现场放生很难过，观想放生，念仪轨，结束后回向可以吗？

不是观想放生，随喜放生就可以了， 然后回向就可以了

18. 请问阿罗汉断出了人无我包括了什么？还是不是断除了所有的烦恼？

阿罗汉没有烦恼，因为所有的饭烦恼都是我执，阿罗汉是彻底断掉了，剩下的就是所执障，没有烦恼障。

19. 生活中提到外道说开悟是空性？

可能各自有不同的说法，自己的宗教有自己的修行，自己的修行，应该不是佛教的空性。

第十课

问答：

1. 修藏传净土法门需要上师吗？

比如我们修净土的话首先应该学一下怎么学净土，念佛有念佛的方法， 比如往生极乐世界的四个条件，都是来自《佛说阿弥陀佛经》净土纵《无量寿经》提炼出来的。这四个因要去学习，可能需要上师，不然可能自己看不一定看得懂。自己看《佛说阿弥陀佛静》来提炼出这四个因是不一定的。学习的时候需要上师，念佛的时候不一定需要，任何时候可以念，家里，参加法会，或者不参加，自己一个人，都是可以念的。

2. 如何缓解对学佛很急躁的心？

首先需要闻思，因为很多人的问思不够，所以一开始的要不去念佛，要不去打坐。闻思不够的话打坐就不清楚。会出这些事情。多闻思，这是非常有帮助的，有一定闻思基础的话修行就会很开心m很乐意。

3. 爷爷在临终前受了极大的痛苦，家人拖延了治疗，现在护理奶奶和家人发生了冲突怎么发慈悲心？

如何发慈悲心？治疗得不好是治疗的问题，人有一点希望的话，所有的治疗都应该去接受，用的，如果完全没有希望。而且病人自己不愿意接受治疗的话，如果最后走的话想比较稍微安静一点的话应该尊重病人的治疗。如果自己希望不治疗就不对。

4.金刚道友有一方不是故意发脾气，没有想到对方会生气。会破密乘戒吗？

没有。比如说，自己无意当中的一些事情，让对方不高兴了。不是故意的话肯定是不会犯密乘戒。怎么处理，比如发生了，越快越好，忏悔，相互道歉，而且发自内心的道歉，然后用密法的方法， 念金刚萨垛。4个对治力。然后越快越好，刚刚发生就忏悔是很容易清净的。

5.先回向给众生再回向给自己是小乘吗？

为自己回向也不一定是小乘，我怎么回向？我希望这个功德让我尽快成佛，也不一定是小乘。先为一切众生回向再个自己回向是没问题的，来利益众生。

6. 打坐坐不住，观想不了这么久怎么办？

首先第一个是打坐的时候，无论是修什么法，禅定等。开始的时候念头控制不住，特别多的杂念，之前说过必须要知道这是正常的所有人都是这样子，不是一两个人是这样子，但是解决的方法就是要坚持，需要时间，如果一开始打坐的时候发现有很多的杂念就放弃的话永远没有办法修禅定。这个时候必须要坚持，如果能坚持的话虽然开始的念头很多，但是这个念头会越来越少，会减少不会增长。第一个需要时间，需要加坚持，这样一定会修成的。

7. 今天修法里的随喜为什么没有随喜世间人的善根？

有的。主要是佛菩萨。任何的善根都可以随喜的。

8.今生学佛要做到什么程度才可以生生世世不离佛？

首先要发标准的世俗菩提心，如果有了的话就可以生生世世遇到大乘佛法，不会忘记菩提心，就算是暂时忘了菩提心，也是很快可以找回来的，所以这一生必须要达到世俗菩提心的程度

9.厌世和出离心的区别？

厌世是非常消极的态度，对任何的事情都不感兴趣m很反感，一切都没有意义。出离心就是非常的积极，觉得有些世俗的东西实际上没有太大的意义大，不代表没有追求，厌世是没有追求的，出离心是有追求的，只不过出离心的人和世俗的人追求是不一样，而且是非常积极的。厌世是消极的，出离心的是积极的。厌世是悲观的，出离心是乐观，虽然认为轮回很多痛苦但是很乐观，可以解决这些痛苦，我自己的和别人的，所以我要解脱。然后呢，厌世是没有追求的，觉得什么都没有意义，不知道为什么要活着，什么事情都是行尸走肉。出离心是有追求的。三个方面总结。

10. 回向是不是像大饼一样，分的人越多每个人得到的就越少？

世俗是这样。法的回向不是这样，所分享的人越多，功德就越大。比如一个饼分了10个人，只帮助了10个人。就产生了帮助10个人的功德，如果分给了一百人，就是帮助了一百人，功德就增长了10倍，分给无边的话，功德就是无边的。

11。 有比讲经说法更好利益众生的方法吗？

佛的利益众生最好的方法就是转法轮，比如佛讲经说法，我们也去讲，但是分量不一样，佛说的和我们说的，同样一句话实际上帮助到的人，佛一句话能帮助到的人和我们也是不一样的，如果我们有境界的话说出来的话是可以帮助到人的。自己没有境界说佛的法也是可以的。比如很多大学老师，可能根本没有信仰，研究过了经，但是和修行人讲是不一样的效果力量不一样，所以不是说讲经说法不能利益众生，或者有好的方法。没有更好的方法，就是讲经说法。所以佛陀和其他宗教的本质性不一样。就是佛陀通过教育感化每个人，让自己去净化自己的心。这就是佛教的特点。就是佛重点利益众生的方法。如果自己没有修，这个分量就不一样。

12. 佛在看到释迦族被屠杀。。。。？

释迦族遭受屠杀案佛陀看到了因果，佛只能往后推延一点但是没有办法控制，佛发现了释迦族造了业，所以发生这个事情是必然的，佛就想办法。回到迦毗罗卫国，给释迦族的人传法， 相当一部分的人证悟了做罗汉。佛能做到的就是这些 。其他就是因果。佛是没有办法控制因果的关系。

这又是佛教和其他宗教的不一样的地方。佛不会说发生的一切是佛创造出来的，有因就有果，佛也免不了。能帮到我们的就是当我们还没有早这个业的时候给我们指出一条路，让我们避免这些因，另外就是造了这个因的时候，在果还没有成熟的时候自己去忏悔，把因去消掉。这就是佛能帮我们做的，如果这两个错过了的话，果都成熟了佛也没有办法，所以佛没有办法创造和消灭这个世界，以及消灭这个世界发生的很多事情。所以佛当时让很多人开悟了。虽然遭受了大屠杀，但是开悟了对他们有一定的帮助。所以佛没有办法控制因果，这就是因果不虚。

13。 这么度量清净业障的程度？

比如明心见性，禅宗，证悟的法器，和发菩提心的法器，和一般闻思的法器有很多不一样的法器。比如我们有很多装不同东西的法器。比如听一般的佛理，开始，只要对佛有一点好感和不排斥，就是法器，可以听了。如果发菩提心的话，如果能接受利他，渡众生的内容不反感的话那这就是他的发器了。如果要证悟的话必须要先修四外加行，有标准的出离心，再修五内加行有菩提心。对发的信心和追求还有就是对金刚萨垛的修法业障也就清净的差不多。这就是证悟的法器。法也有很多不同的层次，因为层次不一样，法器的层次也不一样。

14. 干活多了可以看懂佛经的问题

这种公案佛经里也是有的。小乘里有的。有个人特别我的笨，根本没有办法学佛经，让他念咒，念两个字，一个字学会了另外一个字就忘记了，这样子的人，佛让他去扫地，擦僧众的鞋，最后他证得了阿罗汉，自己也就说这个灰尘不是灰常是烦恼尘，最后通过这饿个方法证悟了。但是不是所有的方式通过这个方式。有些人不需要劳动，本身也不是很聪明，但是用功努力的话也可以学得很好的。不一定要先去干活，每个人情况不一样。

15。 弟子意一直发愿不邪淫，改了又犯了，是不是没救了。

所有的烦恼，对我们普通人来说不可能一下子断掉，这些烦恼要逐步逐步断掉，所有的烦恼都这样。打坐很多念头恨反感，但是做不到下一次打坐不是这样。需要一个过程，首先要做的。不要失望，放弃。第二个就是要坚持，如果不坚持觉得自己没救放弃就是真的没救了。因为一开始杀盗淫妄任何一个烦恼只要我想断就能断也不要紧的是这么容易的了。因为我们无始来都在串习，所以断掉不是那么容易。（但是坚持），断是完全可以的。

16. 卖鱼卖了20多年，想放生。但是家里条件远影，找工作还是放生？

这两个经常讲修行不要和工作有冲突，不要和家庭有冲突。绝大多数的人学佛的人不是出家人，出家人就是很少一部分，所以这些人如果只要一学佛，不工作，全部放弃了，或者一工作把学佛的方面都放掉，这样就没办法修行了。

在家人如果工作和修行不能协调得好，意味着绝大多数的佛教徒没有办法修行。所以要找一个平衡点。周末去放生，每个星期两天很不错了。其他时候去工作。节假日的时候去放做，早上去放生，晚上也可以，不一定每天都去。如果经济来源不好的话一定要工作，在这个基础上放生也是可以的，不工作去放生的话家庭一定会出问题的。有时候家人两个儿子会有更多的抱怨，埋冤，但是放生导致了更多以后的仇恨烦恼，家里争吵的事情，更多的烦恼。所以不是一个很好的方法。

17. 发心团队里借这个发心搞世间八法，因为对境严厉，以后的果报很严重啊，怎么对治发心团队里的领导？

凡事发心的话，大家要用纯正的发心，但是如果没有任何的世间八法去发心（暂时比较难），但是作为佛教的发心不能有明显为了自己名利做事，这是不太好的。不管是领导也好还是其他也好，发心的事，做善事不要把自己的心思拿到这个里面去做。但是刚才也讲了大家都是凡夫不可能没有世间八法， 世俗的时候搞世间八法吧。