53-20190320​

20. 若懼小瘡痛,猶慎護瘡傷;畏山夾毀者,何不護心傷?

倘若一个人害怕狭小创伤的痛苦，并且需要小心的照顾伤口，那么害怕众合地狱山壁夹碎的人，何不小心保护自己的伤口?

这个在前面「不放逸品」里说过，修行关键在于修心。如何修心呢？大乘佛教中主要是实践菩萨的見行，学习六度、四摄的这种修行，这当中包括布施，持戒，安忍，精进，禅定，智慧等，关键在怎樣真正融入心当中。「即心即佛」，就是一心安住，一心调伏，一心修安忍。戒的清净不清净不在身和口，关键在于心的动机。

在大乘菩萨道上，就像父母教训孩子，有些人可能有看起來的粗口谩骂，有这种恶口的状态，但因為他的动机是纯然的，利他的，不是自私、无明的哪種心，而是純粹利他的心，所以他变成一种善行。持戒也是一样。心净则一切的功德清净。身体上面保持净，這個其實不叫真正的净，关键在心。之前说的布施度也一样。最後說这些的关键都是在于心的调伏的状态。

而保护心的方式，就像如果自己有受伤，在拥挤的人群中，他会特别守護这个伤口一样。用这个作比喻来說，要有正知、正念、不放逸的心来护持自心的状态。看看有没有落入到伤害别人的心态啊，有没有變成惡搞、恶作剧、恶意的讽刺，只要是恶的，就是不管别人开心或不开心。你善意的话，開玩笑这些也可以，但是，這裡能接受不能接受這些都是个人的差别。

如果像一些相声小品一样，它也許是为了搞笑，但他完全忽視了某一種東西，有時諷刺残疾人，伤害到别人的心，这样子就不好。比如，以前有些取笑一些农民怎麼笨拙，不懂的現代的生活，之类的。那些純粹是娛樂，那在某一種程度上大家一笑置之，說没有什麼特别的恶意。但從另外一邊看，也要很小心这种话题。

所以，照顾自己的心，护守自己的心的方式呢，就是我們刚刚讲的，像保护伤口一样去护守。今天這個裡面尤其講到，因为心念是导致投身恶趣的来源，乃至於地獄。就是今生今世某一种的小小的伤口也要好好去护守的話，那更不要說是心了。暫時的一個傷口在受傷，不能很快愈合，那也是一个小问题。但是，心没有保护好，后果就很严重。

21. 行持若如斯,縱住惡人群,抑處美人窩,勤律終不退。

如果平时行持像这样小心谨慎，那么纵然在瞋恚烦恼业障深重的恶人群中，或是贪欲熾盛的男众女众中（对女众来说就是男众，对男众来说就是女众，这里針對比丘，因為在那烂陀寺里主要是指男众）在貪慾熾盛的人群當中，都会精进持戒，始终不退。所以，一心调伏，就能够调伏贪，能够调伏瞋。哪怕是在有瞋的环境里，有人惹你，你還是能夠不失自己的自持，能够自持清净的道而不被别人所转。如果有很多欲望的这种情况下，以前，龙树菩萨有种种的教法中，有如何一心修持離貪嗔的境，這樣你就能够克胜，能够自在於環境。

22. 吾寧失利養、資身眾活計, 亦寧失餘善,終不損此心。

我宁可失去名闻利养，乃至於自身的养命之源，也可失坏其余善法，但绝对不毀壞自己的菩提心。这個里面說，外在的物质和名声这些，在很大程度上是烦恼、干扰的来源。我們看二十种随眠烦恼，贪瞋痴慢疑之后講到的，就是说骄慢，嫉妒，或者是让人產生沒有正知正念的种种放逸、散乱或者是吝啬，以及其他的种种不善的心态。很多上面牵扯到心的投射与世间的名闻利养，貢高傲慢，或者期望得到尊重、名声，就是总归起来，這二十种随眠烦恼多数跟世间八法有关系。如果你把世间八法置于佛法之上，看得更重的話，那肯定你的心会受到这方面的投射牵引，這個牽引的力量更大。但如果你下了决心，做了决定，然後仔细想过世间八法種種的利与害，相比较菩提心的功德後而决定走菩提道，持菩萨的戒，那当其他名闻利养出现的时候，就不会被颠覆，失去菩提心，出現寧願放棄菩提心的種種心境，這樣的情况就不会发生。这个部分就是讲世间法不会置換菩提心。

23. 合掌誠勸請 ，欲護自心者:致力恆守護，正念與正知!

我双手合掌，诚恳的劝勉凡是愿意护持自心者，就是寂天菩萨双手合掌，诚恳劝勉凡是愿意护守自心者: 一定要致力于护守心的要领。护守应该怎么护呢？就是不忘善所缘，向之正念，於观察三门了了分明之正知正念，這兩個。

有時候说我们修护法，護法有内在的护法，外在的事业护法，世间的种种护法，或者是出世的修行上的护法。但真真正正最佳的内在的护法就是这种正知正念。这里面，尤其《警世文》中讲的清清楚楚的: 「不忘善所缘向之正念」。對「正知正念」有现代的解释，但現代解釋的一些做法可能有不完整的地方，尤其是从修大乘的角度来講。就現在的「正念運動」裡面， 他们所講到的概念和傳統佛法當中講的有差別。现在，有些正念减压的书里的，講的是一些這邊的教授他們自己看一些书，总结的一些看法。

佛法當中讲到的正念的時候，一个是憶持，一个是不散乱。不散乱他们也讲，憶持的這個教法，大乘佛法中讲憶持菩提心，安住在所缘就是指憶持在这个上面，心不动的話，這個就是正念的意思。然後，你的心在这个上面能够安住，同时，你能了了自知分明。因為你在日常的高速运动的活动中，说话，做事中，你不可能心一直都不动，只是憶持在这種状态。但同时，做什麼事情的时候，总是跟有個对境一樣，就是自己知道自己現在的状况，心境是什么，自己在做什么，心處於什么樣的状态，这个就是后面说的这个正知。正知正念，它们两个有一种派生的关系一样。心，一个是说应该怎么做，以及正在怎么做，这两个了解的话，就是正知正念的合而为一的状态，相互附着的一種状态。

当座上禅的时候，就是心安住在一个对境上不动，那這種呢，就是能夠憶持教法，同时能够让心如如不动，安住，然後，再一個就是产生轻安，这些都算是正念的功德。正知的時候，就是你在坐的時候，或是行的时候，想的时候，自己同時，时时刻刻都能折射到自己现在的状况，正在处在什么样的進程和心境当中。

13：50~17：22 安住

实际上说是，正知正念护守菩提心。具体的菩提心，就是像四无量，六度，时常让自己的心能对照憶持之前讲的六度，比如说布施度怎么完成的，持戒度怎么完成的。心裡面有。。。，就是遇到種種的世间法，遇到嗔恨的对境，贪欲的对境的时候，常常让自己的心，就像出水的青蓮，从淤泥中出来一样，让自己的心始终安住在智慧的這種道路上，不要被烦恼所转，憶持菩提心，這樣。

（念诵菩萨戒颂）

祈請十方一切出有懷正等覺及十地菩薩摩訶薩眾及諸位大金剛持上師垂念我。

乃至菩提果，皈依諸如來，正法菩薩眾，如是亦皈依。(三遍)

如昔諸善逝，先發菩提心，復此循序住，菩薩諸學處，

如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。(三遍) 第三遍願行和合的部分

20.05

像受戒，也是，就像我們剛才講的一樣，也需要這種的願，有自身的條件，依止的對境，然後結合自身與彼此的對境，希望能夠成佛、成就，這樣的話，也要受戒，有一種願心。酬补也一樣，沒有願心怎麼酬补呢? 發願，積善，積慧，發願修行，這些。

今生吾獲福，善得此人身，復生佛家族，今成如來子。

爾後吾當為，宜乎佛族業，慎莫染污此，無垢尊貴種。

猶如目盲人，廢聚獲至寶，生此菩提心，如是我何幸。

今於怙主前，筵眾為上賓，宴饗成佛樂，普願皆歡喜。

菩提心妙寶，未生者當生，已生勿退失，輾轉益增長。

願不捨覺心，委身菩提行，諸佛恆提攜，斷盡諸魔業。

願菩薩如意，成辦眾生利，願有情悉得，怙主慈護念。

願眾生得樂，諸惡趣永盡，願登地菩薩，彼願皆成就。

三傳上師加持入心間， 心中圓滿幻化網密道，

依靠四種任運之事業， 願能救度無邊諸眾生。

此福已得一切智，摧伏一切過患敵，

生老病死猶波濤，願渡有海諸有情。

22.20

正好可能7點，7點1分。扎西德勒!

然後，每天都花一點時間坐菩提心的這個部分，再加強一下，因為大部分的時候，沒有太多的時間去靜慮，就是思、思慮的部分。所以，希望大家能多座一點時間。有些小冊子，喇榮五明佛學院他們做的，有這麼小的一個小冊子，放在口袋裡面，很方面，就偈頌。如果你們能從網上能請到的話，就經常放在口袋裡面，在等車呀，坐車呀，或稍有一些時間的時候，經常翻，就是入行論的根本頌。

今天到這裡，扎西德勒!