56

安忍品 第五品 守護正知品

央瑞上師 20190323

扎西德勒！ 還是念一下皈依發心。

**諸佛正法賢聖三寶尊**

**從今直至菩提永皈依**

**我以所修施等諸資糧**

**為利有情故願大覺成**

這個是补錄「入行論」當中的第五品：正知品，當中第五十六段。 這個好像缺了，找不到這個部分的錄音，所以补錄這個部分。

我們剛才說正知正念對於善業的增長，惡業的斷除，以及安住於智慧的境界當中不退失，能夠生證悟，這些種種上面有極大的功德。 所以說，不論是座行禪修，後得時，就是不是禪修時的平時的日常生活當中，最大的一個問題是我們心被其它的雜念，其它的歪念、邪念，或者是破壞性的情緒，破壞性的想法所佔據。 這時候會盜走我們過去積累的善行品質，好的品質，或者是福報功德， 這樣以後也會越來越墮落，不是我們自己墮落。修行上也一樣，如逆水行駛，不進則退。 如果你不好好修行，不用正知正念的力量，向正見正行，就是正的修行這些如理如法的方面牽引的話，而是隨著妄念，隨著煩惱的現象的話，那就會慢慢的墮落。為了避免這個，要好好的去學習佛法， 盡量不要讓強盜盜取善業。

我們平時日常生活當中也有這樣的想法，如果說這個路上有小偷，那邊有強盜，這樣子的話我們會防身，我們會防盜。 也許會避免走這些有危險的道路，或者是要走的話，心裡面做好各種各樣的準備: 眼觀六路，耳聽八方，會這樣做，所以類似的，這是看得見的。 那對於心的這種的改善，身體的改善，我們在上一部分也講了，就是身體的改善當中，任何環境下，任何吃飽的時候，吃的少的時候，或者是冷熱，各種所謂那種乾淨不乾淨的環境裡面，身體也會做防禦的功能，會盡量做的，所以，心態上也應該這樣去做。

雖然我們不是面對看到的直接的敵人，外在的這種敵人，但是我們內在的破壞並不比外在的破壞更弱，甚至說，更徹底、更根本的是內在的這種起作用。 就是說內因是決定主導的因，內因為主，外因為緣。 內因的話很重要。 所以在這個上面，我們是說相續意識的續留當中產生的各種善惡以及顛倒，邪見，在十不善裡面，我們說身語意的身語這些還有這種開許，但是像貪嗔邪見，這些上面，尤其是邪見，這些的就沒有開許。 邪見不是身體，也不是外境，就是心的作用，心的一種態度和持有的一種看法。 所以，我們要以正知正念來護持這方面的正知正見，以及心的正向，將之導向正道。 所以不要放縱，時時保持一種心的警覺，這樣可以幫助我們護持我們的內心，功德不斷增上。 當然我們會聽很多上師的講法，以及佛菩薩的行儀開示，種種的經綸。 這個後面是：

32. 如是思惟已，則生慚敬畏；循此復極易，慇慇隨念佛。

如果我們能夠憶念上師，法語當中，以及看到其他有功德善行的聖者的種種做法行儀，自己常常要憶念說: 佛菩薩和上師三寶以恆常的無遮之眼，無遮智慧之眼一直都在觀照我們，一直都在。以前不是民間有這種說法麼: 「舉頭三尺有神明」，「人在做，天在看」。一樣的， 佛法當中也是會強調說的確是如此。 不僅是聖者，甚至天人，有神通的羅漢，仙人，很多都有這樣的能力，看得到誰在做業，做惡業。 哪怕是在中陰的一些眾生都有這種能力。我們以為我們沒有看到他們，就以為他們不會看到我們，這是錯的。 天人對他心通這些都是非常清楚的，甚至說佛菩薩看這種現象， 眾生的這種的形象，如同看手中的掌紋一樣。

不然的話，我們會在佛堂裡面這樣做，寺廟裡面那樣做，法友面前這樣做，上師面前那樣做； 不在的時候又是另外一種態度。 哪怕是覺得他們在，也只不過是這樣的一個觀照，他會不會加持我呀？ 會不會高興的時候對我是一個態度，不高興的時候又是另外一個態度? 當自己不懷疑有信心的時候是一個態度，懷疑的時候又是一個態度。如果這樣子的話，心就不夠穩定。

所以，你要有一種信念，就是上師、成就者、皈依處的聖尊，他們是能夠看到，能夠見到，能夠通達，能夠了解的。 以前說， 私下沒人的時候，你自己做得好的時候， 三寶以及天尊都會非常歡喜， 護法都會來保佑你，幫助你，護持你，對此我們要相信。 如果認為說隔一個房間三寶就看不到我了，那種的話，就我們把聖尊看得好像非常沒有成就，不能這樣做。 應該去思維他們一直在看，以後，你自己所作所為就始終都是如理如法的，一直都大白於天下，陽光下，沒有任何要覆藏、隱藏、隱瞞的，這樣比較開放透明，也沒有什麼秘密要藏。 這樣子的話， 你心裡面也會自在，也沒有那麼多壓力，也沒有那麼多後患，所以，以這種的方式去做。

佛法裡面， 聖者七財裡面，把「知慚」「有愧」兩個當作像「佈施」、「持戒」、「生起智慧」一樣聖財的，「知慚」「有愧」是很重要的。「 知慚」「有愧」裡面就是說，內心當中自己能夠評斷，內心當中自己能夠看到是非，了解是非，然後做得不好的時候，有一種的愧疚，內心當中覺得不合適， 這個合適那個不合適。 不是東北那邊有「自己合計合計」的那種說法嘛， 一樣的， 自己內心當中經過一種衡量，一種的看法之後，覺得哪些是合適的言行，哪些是不合適的。 對於不合適的，內心當中有一種的認知，並且有想要糾正的心。

根本上面，「知慚」「有愧」，不是讓你無臉見人，從此以後好像人格尊嚴都下一等，不是這個意思。 根本上面， 是我們不斷在改善當中，糾錯當中，知道發現錯誤，並願意改正。 這樣的時候， 錯誤不再屬於你。 如果你不改正的話，那個錯誤或許會一直伴隨著你。 所以說，改變了一切的錯誤， 糾正了一切的錯誤，那不就是成就嘛！ 類似的， 要以這種的心去看錯誤本身。

然後，發露的意思是說， 有時候，因為錯誤只有自己知道， 別人不知道，那就不是那麼有動力去改的。 如果有些人很護面子， 這樣又比較困難。 但是真正要改的話，就是說要發露。有些錯誤犯了以後，不是你知道就可以了，因為已經造成了對其他人的傷害，對其他眾生的傷害，其他社區，或者擾亂了很多人的心。 這樣的時候， 要有一種的能力，有一種的勇氣，自己要改，表現在行為上面就是跟別人道歉，跟別人做賠償，如果做得很糟糕的話，就是做修法上的懺悔。 用種種的方式來遣除這些習氣和違緣，這些業是罪障。 這個上面自己能夠做出來，做改善，不是僅僅自己心裡面合計一下，暗暗下個決心，就完了，當然這些都很好，但是有些是有必要發露懺悔，向外發露，揭示自己的過失。 人和人交往的時候也一樣。 如果一個人他比較明智，比較警醒，他能夠對自己的一些言行做一種分析，並且內省，他也願意揭露自己的一些過失，這樣的話，感覺這個人是有希望的，或者是這個人是很上進的，這樣講。如果很盲目的自大的話，那像驕傲的高山上不能駐留功德的水一樣，驕慢的心看不到別人的功德，看不到自己的過失。 跟這個相反的，就是發露懺悔是很重要的。

「如是思惟已，則生慚敬畏」，一個是懺悔， 一個是敬畏。對佛菩薩他們做的如此的圓滿，所以我們是隨學、隨修、隨行，對於善的隨喜，也有內心當中的敬畏。

「循此復極易」，如果你內心當中正知正念在「知慚」「有愧」和對三寶的恭敬心的幫助下，可以幫助自己恢復正知正念。 因為我們說，於佛法僧，在密宗當中就是上師，對佛、法、僧這樣的一種恭敬心是非常重要的，信心，恭敬心。 隨念的時候也有隨念佛法僧，三寶， 然後就是種種的隨念戒，隨念天尊，這些裡面一樣。 如果內心當中有敬畏心的話，好像內心當中有了方向一樣。 哪些是你學習的對境，哪些是你要走的道路，他們的教導是你的見解， 這些教導裡面又有什麼。 這裡面講了憶念佛，比如說憶念釋迦牟尼佛，一想起來世尊的種種教誨，心裡面就非常的感動，有對佛的感恩的心，沒有佛的話，我們哪裡知道佛法。 這樣子內心當中會生起一種嚮往和尋佛法的道路，尋傳承的竅訣，上師的忠告，戒定慧的這種修學實踐的方法，這些都印染於心。 這樣自己殷切的隨念三寶，佛，聖尊。 然後說：

33. 為護心意門，安住正念已，正知即隨臨，逝者亦復返。

為了護守這個心意門，主要是心意護住了， 身語就會隨之護得住。 所以，意為王。 如果你藉由知道，覺察到自己在做什麼，這樣來引導自己的心， 喚醒正念， 或者是安住在這種正念， 因為剛才講的隨念的力量，隨念三寶的功德，然後憶起教法，憶起佛恩，憶起僧的善行，效仿的這個對境，這樣子的時候 「正知即隨臨」 。 這樣的時候，當然你會因為這種的隨念， 正知正念的力量，或者這樣說吧，正知和正念的力量，一個現起，另一個可以被它帶動起來，可以幫助隨即出現。 正知現起的話，正念隨即可以呈現； 正念顯起的話，正知可以隨即降臨。 哪怕是有短暫迷失的話， 很快都會恢復過來，從這種昏沉、掉舉，或者是放逸、雜念，從這些妄念、分別當中被喚醒，然後產生正知、正見、正行、正思維，種種類似於正語、正定，這些是依此類，正命、正定。 這樣不斷的讓自己安住在正知和正念上面。

34. 心意初生際，知其有過已，即時護正念，堅持住如樹。

大乘佛教裡面都很重視發心，起心動念是懷著什麼樣的意圖，懷著什麼樣的基本的心態、態度去做某一種事情，根本上面你要觀察行為的發端。就像人下棋的時候會有很多層的思維，然後多少步的步法，去做什麼樣的一個行為，有這樣的一個判斷， 這樣的一個趨勢上面的一種挪動，動作， 一樣的，很多人做事的時候是這樣做，但是他背後可能有多種的動機，所以，你要向正確的方位擺正或者糾正自己的心念，這種同刻意扭曲的擺正是不一樣的。 你先要觀察，知道說你到底是什麼，在想什麼，在做什麼，準備幹什麼，這樣子，而不能說你有目標， 然後再回過頭來想說這個目標是不好的，但是我假一個藉口，假託一個詞，然後把自己的動機變成一個好的。 那樣的話，那個是非常牽強的，甚至是像剛才下棋時那種的動機。

那我們現在佛法修行當中需要什麼呢？就是說先純粹的觀察你有什麼樣的起心動念，什麼樣的動機。 你真正懷的目的或者懷的動機，懷的這種心意，到底是什麼? 這樣說有點恐怕是吧？呵呵! 這個並不是說假設你自己的動機是不好的，而是純粹客觀的去看你處在什麼樣的狀態。看清楚了什麼樣的心境狀態以後，再從這個基礎上， 往正方向去牽引，去帶動，去引導。 這些當然都很好。 不能說你動機不好，那就好像算了，就這樣吧。 或者是說， 既然不好了，那也就破罐子破摔。 或者是好不好無所謂，也不能這樣子。 就是要往好的方向帶動。 這時候要看行為的發端，意的初衷，心意的狀態。然後為了護這種行為的發端、心念，說：

「心意初生際，知其有過已」，如果你發現這個有過失的話，即時把它引導到如法如理，合理合法，或者是正知正念所具有的方向上面。 有些時候，你並不能夠黑的向白翻轉，馬上就會做很了不起的事情。從一念很自私，一下子轉化成完全無私的這個菩提心的方向上面，這個有時候有困難；或者是很憤怒的時候，一下子把它轉成愛心，這樣也有困難。 但是在不能這樣轉的時候，自己就安住在這種，。。。因為正念的另外一個意思就是在特定的這種禪定，定境，特定的戒上面，或者特定的見解上面，修和智慧上面，你能夠這樣去安住，不出現這種雜念。 所以，這是為什麼現在很多正念的訓練裡面都是這樣子，讓你保持那種穩定的心，不散。 然後身心穩定以後，比如說像有正知正念，尤其強調有正念的禪修當中，可以使你在特定的修行，特定的見解，特定的方法上面能夠駐留。 包括如果你安住在寂止禪上面的話，你能夠產生輕安，身心某一種的輕安。這裡沒有談到超越式的智慧，但如果你安住在智慧上也是一樣的。 所以說，我們能夠不迷失這種的見解，不迷失這種的境界，不迷失這樣的一個定，這樣的一個戒定，這些就是我們所說的護正念。

然後，發現心意初生的時候，如果知其有過失的話，不要讓它發展，至少不要讓它往壞的方向發展。 你能夠處在這種不讓事情敗壞，不讓破壞性的情緒持續發酵的這個層次上面，它會消解，稍稍你往內心專注。 這就是為什麼很多憤怒的人，他稍稍多吸兩口氣，多給他一點時間，他就靜下來了，然後理智也有了，錯誤的決定和那些習性的、負面的破壞性都慢慢慢慢落下，降下去了。 所以在這個裡面，如樹安住。

當你發現自己的發心不對的時候，你不能直接轉善，不能直接由智慧上面來突破的時候，就什麼都不用做。 這是為什麼在修行的忠告裡面有，就是生氣的時候不要亂說話，不要亂做事。 懷疑的時候，心還有很多困惑的時候，不要下很多的結論，下很多決定。 所以，當貪心很大的時候，不要做很多承諾，不要誇很多自己做不到的海口，類似的，你就先如樹安住。看起來樹枝很高，但其實這個樹根也差不多一樣深，這就是為什麼被風吹的時候，樹還是比較穩定的，能夠抓得住土壤，種樹會減少風力，減少水分流失。 我們修行的時候也應該讓功德駐留，不會被干擾所摧毀。 所以我們要像樹一樣去安住，樹不會跑來跑去，不會有很多表情，很多種種的情緒。

35. 吾終不應當，無義散漫望；決志當恆常，垂眼微下望。

你內心當中有正念的力量，能夠定下心，像定海神針一樣，不讓自己覺他；知道自己，有正知的力量，這時觀察自己心意初生的時候，而且知道這是個過失，然後就安住在正念上面，如樹。意思是說，這是對修行人的一種要求：不僅是心念能夠穩得住，身口繼而習慣穩住是非常重要的。

所以，不論在眾人當中，或單獨自己相處的時候，行住坐臥都一樣，不應該身體很混亂，就是身體的舉動很混亂。包括修止禪的時候，也不應該起座之後亂跑，或中途亂跑。沒有坐下來之前，心也靜不下來，中途當中打瞌睡，一會兒抖胳膊，抖腿，一會兒扭彎，這些。 你應該保持一種的心。 走路的時候也比較穩重，像天鵝在湖中行走，如大象走路一樣的穩重； 坐的時候像獅子一樣，安住如山穩重的住； 睡的時候像獅子睡臥，之類的。 吃飯的時候也一樣，不能表現極端的這種的動作，不要做得很誇張，過分的， 如狂吃呀，或者覺得很嚥不下， 吃得特別慢， 種種的，就是保持一種合適的狀態。

過去走路的時候是有要求的，說如果眼睛、身體很瘋狂， 或者動作太快的話， 心也相似的會動搖。 所以，心要比較平。 當然，你在一個危險的環境，那你還是要警覺，到處看還是要看。很多所謂的人世間的危險都由心起的，如果人的內心中沒有正念、正定的話， 會有很多種的恐懼。 這些恐懼， 現在醫學上把有些歸類為是病態。譬如迫害症、妄想症那種的。 覺得其他人都對你有陰謀，其他的集團、個人在害你；整個國家都或者社會都是黑暗的；別人可能在說我，可能在計劃禍害我。 有些老人家有那種，就是好像別人都在盤算自己的生命和財產。 反正各種年齡層次的人可能會有的心理狀態。 它甚至變成一個疾病，過分的擔心， 過分的捍衛， 最後變成一種疾病。 所以這些也是需要好好的去觀照，讓心定下來。 讓心有這種的慈悲， 讓心有這種安定， 安寧。 然後在身體當中也一樣，不要處在高度亢奮緊張和憤怒， 或回應種種憤怒的這種草木皆兵的心態上面。 然後，身體和語言都保持一種祥和，一種的平靜，「決志當恆常」。 看的時候也一樣， 你看佛像很多都是這種下垂，就是垂視；徒步，就是光腳，甚至那種的寂靜調柔的相。 我們應該常常這樣來去，進而在這樣的基礎上面去行無害行: 像這種禁止惡行戒，攝持善法的修行，饒益眾生的這些，應該用正知正念來護持。 今天先到這裡。

**此福已得一切智**

**摧伏一切過患敵**

**生老病死猶波濤**

**願度有海諸有情**