57－20190326

**20190326-57 護正知**

36。蘇息吾眼故，偶宜顧四方。若見有人至，正視道善來。

為了使垂視的雙目得到休息，我們應偶爾放眼、放目四周看，看看四周，如果正好有人來近處，就很和顏悅色的看，問他善安、問好。

37。為察道途險，四處頻觀望；憩時宜回顧，背面細檢索。

為了查看道途上的危險，我四處張望，停下來休息時，回顧仔細檢查後方，

38。前後視察已，續行或折返。故於一切時，應視所需行。

前後四面都觀察過以後，就可以決定繼續前行或返回。總之無論在任何時間、地點，我們都應該觀察自己的三門而後行。

39。欲身如是住，安妥威儀已，時時應細察：此身云何住？

身體在將要住於某種狀態之前，或者在安住某種威儀時，應該時時用正知正念提醒，仔細觀察身體這種姿態是否如法。

這基本上是觀注於身的正知正念的部份，身體的部份。

說如果心特別散的時候，要降低那種散亂的話，身體有一些調整，包括視線放低啊，光線調暗，

然後不要處在大風、大太陽光底下，這些比較容易讓精神持續散亂。然後就是視線拉低啊，穿比較暖這些方式，太冷的話一般也沒有一種特別疲倦的感覺。

所以，這時候如果有人在你面前經過或怎麼樣的話，向別人示好或是打招呼啊這類的，這細節上面就講到很多這方面的部份。然後，在路上四處走動的時候也一樣，就是四肢**。。。**以前過去很多人需要休息的時候和走路的時候，也因為說你如果要保持正念，一心不斷，這時還是有一定的風險。包括現在走在馬路上面啦，交通啊，如果有些地方不太安全啊，這樣的時候，你還是要看，有狗啊，有蛇啊，有這種的。你如果三更半夜去一些危險的地方的話，也要四處看，保持安全的狀態，因為覺知以後，給你更多反應的機會，如果你特別專注，眼睛和心智都非常侷限，或者是這種呆滯的話，可能也有在某些處境下不合適的時候。

所以在這個時候要就是提起精神，環顧四周你所在的環境，有什麼樣的人在移動，什麼樣的情況正在發生當中，這些還是要看。休息的時候頭回顧，或是走路的時候觀察，前行、後行、返回，這個跟時間、地理有關係。在過去的時候，沒有很大的交通指示燈，或者是一個地方、一個地方覺得有安全，有些地方也許就是多少哩地沒有水啊、或者是沒有住的人家啊、也有叢林野生動物啊，或者是你要到時候折返的時候，要看清楚你是怎麼走過來的。你一直往前走的時候看到的風景同倒過來走的時候看的風景是很不一樣的，所以時時往後看，你還記得下一次回來的時候，說，對對對，這些是我過去來得時候的記憶，能夠找回去。如果好幾天的行程，比如說是你自己一個人去的話，你就要以這種時常往後看的方式來熟悉到時候回來的路徑。

其它的，就是在任何時候住在特定狀態時的那種威儀。包括你說話，笑的時候不能有特別放肆的那種的笑，給別人一種輕浮或者是蔑視這種的態度，或者是無故放縱的大笑，這個一般本身都是要盡量避免的。要不然就是那種，你看有些電視劇的那些假笑嘛，很多種的政治的假笑，外交的假笑，或者是威脅別人的那種笑，諷刺別人或者是種種的威脅動作，就是要自己小心，不能做這些事情。然後包括用手指點別人的臉啊，或者是翹二郎腿翹的太高啊，或者是這些抖腿啊、抖手啊，反正就是那些種種不符合慈悲或是威儀的做法，就是有一種下流或是某一種的破壞性的情緒帶來的身體的這種盲動。這些上面用正知正念來觀照自己的身語意，來轉化這種的習氣、習慣。

所以可能時間不夠，所以稍稍安住一下。這些就是觀察自己，這個主要是自己要提升自己、改變自己，在修養上面、習氣上面。

6：57~7：16 安住

所以禪修以後呢，平時在行住坐臥當中，講話的時候，應該儘量保持一種對別人有益及別人能夠接受、認可的態度，甚至是和顏悅色當中讓人心感受到安樂、安慰，或者是某一種精神上的愉悅，然後話語也是一樣，相對比較精簡以及在點上，這樣最好。

8：00~12：52 安住

本身講話這件事情上面，就是說，不可能所有講話的時候都讓每一個人都覺得悅耳動聽，話語和顏悅色，以及悅意，這種的上面，大多數時候是這樣比較好，但是，個別時候，可能對別人講話暫時也許他不一定高興，但是回過頭來他想的時候，覺得很認同，還是能夠接受，對他也有根本的好處，這樣的話可能。。。這個要取決於雙方之間某一種的關係，以及真正的利他的心。這樣子的時候，可能也會像傳統當中說的，“良藥苦口利於病，忠言逆耳利於行”這種的句子。這個也要觀察自己的動機、心情，如果自己的心有這種不善或者是惡，這樣子的話，做這些沒有任何意義。然後，另外一個是，在別人最終還是能接受的那種關係的層次上面，要講那種話，不然的話其實有的時候也可能造成更多傷害，這些上面，需要觀察。

剩下時間唸一下菩薩的戒軌，菩薩戒儀軌：14：18

祈請十方一切出有壞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)

然後發這種四無量的心，尤其是平等無量為主的，然後慈悲喜捨，一起：

如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，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。

然後就是留了這個願言，是日常生活當中，包括我們座下離開這個課堂以後，就是儘量踐行菩提行，如果有人有求於你，這樣的時候呢，如果你能夠辦得到的，也儘量去辦，然後尤其是這種懷著廣大無邊的願行，踐行忍辱、佈施、持戒、精進、禪定、智慧這種為主的修行。

如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，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。

遍及所有的眾生，四種無量的心以及無量的踐行，利益無量眾生直至成就佛果這種的發心，自他三門善根及其受用，乃至於身體及性命，放在令所有眾生證悟的這種心身上面。

如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，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。

這種利他的心，想一想都是很不可思議的這種圓滿的事情，所以這樣做更不用說，所以修一種歡喜心。

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，委身菩提心，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。

祝大家自在、喜悅、福慧增上。札西德勒！

然後可能明天吧，我今天。。明天我們大體上面把菩薩戒的另外一些細的部份提一下。