58－20190327

我们昨天也說了，我們可以先简单的说一部分入行论的内容，然后把菩萨戒的分支部分也简单提一下。

40 盡力遍觀察，此若狂象心，緊繫念法柱，已栓未失否？

这就是观察心的一些方式。之前是观察身体的方面，是说走在一些地方，前後看环境，包括自己的身心状况，放眼四处有人来的話打招呼啊，然後，休息的时候，自己前瞻后顾，包括自己的行住坐卧的意义之类。但是，在這時主要是關於心的方面。在一切时间、处所都应该尽量，都應尽自己全力去观察，那個如狂象一般粗野的心是否拴在憶念佛法的柱子上? 有没有走失呢？

41.精進習定者，剎那勿弛散；念念恆伺察：吾意何所之？

以各种方法精进修习禅定者，一刹那也不应让心放松于所缘境之外，应当念念相续，恒常伺察: 我的意念正在缘什么念？本质上，这都是讲正知正念的部分。身外，連走路这样的时候也是结合正知正念的方式，以及一直直接观照心。用大象，马，猴子，风中的旌旗这样种种的比喻，来表示心的不稳定。心可以拽着你的身体，放纵你的语言，这些都可以做到，乃至于下地狱，或修善道，其他解脱道上转化。总之，心是很有力量的。尤其是負面的心，像狂象一樣，破坏力比较大。

要经常安住在正知正念上。就像我们以前讲过九住心的图，上面有一个钩子和一个棒子。钩子表示让心安住在正念，棒子代表让心警醒的正知。这两个可以调伏这个象，可以调伏猴子，可以调伏这种细微的散乱、昏沉。一般来说，座上的禅定之后，座下盡量要配合座上的方式来保持在正知正念上面。尤其座上，你如果习惯了散乱，习惯了睡觉，習慣了瞌睡，习惯左思右想，心里盘算很多事情的話，其實你禪修没有任何太大的意义。这样的禅修，即使你坐很久很久也不会有太大的进步。

所以，在座上的时候，根据你自己的习性，有些人是这种需要管束的，那就用下决心，身心振作的方式比较有用；有些人本身叛逆心太大，反而要放大环境，允许你做所有事情那樣的一種方式，就是宽怀、宽松，這樣子反而能够静下来，反而能够专注。这个观个人的习性。但总的来讲还是要安住在禅修上面，不是一直散乱都没有关系啊。就像军队训练的話，有人管你，你做错了一點動作大家都看得到，所以会变得比较有纪律。心上的念头，只有比你更高境界的佛菩萨當然能够完全了然，但周邊的一般的朋友可能沒辦法知道。那这样的情况下，自己会放逸啊，放纵啊。以前华智仁波切不是说：“众中出言需谨慎，独处行为要谨慎，恒常观心因谨慎” ，這一類的。经常观照自己的心的时候，不要因为說可能没有人知道，我可以胡思乱想啊，没有人的时候，我可以做這個，可以看，其實這樣不是一个负责任的修行方式。修行的时候，就好像有佛菩萨一直围绕着你去做正面的鼓励，护法，包括你自己的承诺，众生的期待，或是你对众生的承諾，就是给自己有一定的要求。不能变成两面三刀，那樣的話就不太好。修行的時候尽量专注和认真。这個就是信心，清净的愿力，也是脚踏实地的做法。然後，但是也有例外，就是后面讲到的这個部分:

42. 危難喜慶時，心散亦應安；經說行施時，可捨微細戒。

当遇到生命的威胁，或供养三宝的法会等殊胜的情况时，如果於诸细行不能专注，开许听便。《大集经-无尽意菩萨品》中说：「如是布施时，持戒所生法，应当暂舍」。

當然，有危险的這些时候，你还是想好好善用这个身体来做利他的事情，以及修行，尤其是增上、攝善法的這些修行上面，前提就是盡量减少恶行，增上善法为主。在这个当中，提前因为各种干扰，世間的干扰懈怠了修行，或者生命的离世而断送了这种持续的进步，譬如你已经修到加行道，快到见道，但是生命刚好没够，就又沦落到下一辈子，那这样子就不好。所以，寿命还是很重要。遇到一些疾病時，需要看醫生要及时去医院治疗，需要调节盡量去調節。或遇到一些敌害，包括豺狼虎豹，自然的交通，这些時候也要很小心。开车呀，坐车呀，尽量避免任何危险，包括夜行於危险的场所，這些上面。需要避免的时候，你不能如如不动，还是要躲避敌害。以及另外一些是，看起來在佛法中很严谨的，比如說不要歌舞涂饰等，但这個也不是绝对的。在修不同的法时，心态不一样，有些有上供下施积资净障时，比如做荟供這樣的時候，有時也有荟供歌呀，有些有金刚舞呀，这些的象征意义很大，以及修法的方式，包括某种的模仿或接近本尊的观修方式，以及一息一和，唱诵的内容都非常殊胜，很多结合世俗、胜义，二谛双运的一些方式。 對這些时候，也不能就一看見任何唱歌的時候都認為是不清净的，一看任何舞蹈，都不应該，用分别解脱戒的层次来要求一切佛法都應該符合这个的話，那這個是錯的，不能這樣做。

43. 思已欲為時，莫更思他事；心志應專一，且先成辦彼。

这上面所講的是基本的两种状况。当你已經考虑妥当某事并开始运作时，不要再想其他事而专心致志，首先圓滿成办这件事。这是一般来说的，就有开始、中间、结束的一種的安排。做一件事情，就专心致志去做。如果你多頭，做很多，有些是配合的，有主要的和次要的，那也可以完成，這個次要的配合到什麼樣的程度，自己看，但是一定也有最主要要做的事情。那主要的也許不是單一的一件事情，也許是兩件事，三件事，在你的時間和空閒的範圍裡是很合理的一種，在特定时间只做特定的一件事。比如早上做一件事，中午做一件事，晚上再做一件事，之類的，或者是早、中、晚當中主要是做這一件事，其他次要的事要以调剂的方式來做。

這個上面，預先有計劃，有安排，有考慮妥当，然後中間執行的時候尽量不懈怠，然後结局比较圆满的这种方式。不是民间也有這種說法麼: 「讲话的时候开头难，办事的时候中间难，堅持難，修行的时候善终难。」修行的時候，很多人開始很有热情，慢慢就散漫，最后就放弃了，那就不太好。修法至究竟是非常的重要。做世間的事情也一樣，中间堅持不懈，遇到什麼困难的時候要尽量克服。

12.08-14.48（安住）

简单的说一下菩萨戒中「禁止恶行」的部分: 禁止恶行，攝持善法，饒益眾生中的禁止恶行。

上次我们讲了上品、中品、下品三种不同层次的授菩萨戒根本戒的方式。今天，简单提一下分支戒的部分，四十六种分支戒。

第一, 每日恭敬的供养三宝，恭敬供三寶，譬如說你做水水花香燈塗果樂，這種的供养，或者有念「嗡阿吽」的時候观想有主類，无主人類一切雲供和輪供，以及這類。

尽量不随著各種欲望而转，盡量让心保持清净，在這些方面做一些努力。然后，对於修行人，持戒者，长者老人做恭敬心。就是

**第一，每日恭敬供三寶。**

**第二，不随欲心而顺转。**

**第三，恭敬腊长耆德者。**

**第四，切勿非理做酬答。**

**第五，若受他请应赴宴。**

就是做些合理的事請，包括对人的答谢，给予报酬，在合理的范围里，社會當中，每一個地方都有一種合理不合理的範圍。比如在美国社會有给小费的习惯，什么时候给15%，什么时候给20%，最低也不能超過15%或者是10%。在某些地方，12%， 13%稍微有些不一樣。還有，別人很誠心的邀請，宴請的時候，應該去別人的處所。

**第六，他人施等应受供。**

在小乘佛教裡面是不摸錢，大乘佛教裡面，如果别人诚心的供养自己是要接受的。作為上师也好，出家眾也好，沒有說一定不能动任何的钱财。只要在有能力的情况下，擁有名利這些都可以的。

**第七，希求法者施与法。**

真正需要佛法的人給予法。

**第八,不应舍弃破戒者。**

對於一般破戒的人不能夠徹底地舍弃，度他的一種愿始終都在。

**第九，为他净信现声闻。**

**第十,但非少事如彼等。**

这个跟之前的一些大戒上面也有相应的地方。对于声闻其它的一些保持一種尊重，但自己修行中的重點，自己所修的法和传承上面不要去模糊。

**第十一,七种开许需应依**

這些部分，基本上要細的解釋的話，要花的時間我們不夠。大體念一下，下一次再專門找一個時間可能更好。我就給大家先唸一下。

**第十二，不以邪命而营生**

**第十三, 掉举散乱不应行**

**第十四，不应自求脫生死。**

**第十五，恶声恶誉应避护。**

**第十六，实需猛调应严伏。**

**第十七，不应违越沙门法，**

**第十八，若他忿疑应歉谢**

**第十九，他来悔谢应接受**

**第二十，不应乐执忿不舍**

**第二十一，不应供事而摄众**

**第二十二,勿耽睡眠懒懈怠**

**第二十三,不依无利无义语**

**第二十四,于时应闻三摩地**

**第二十五，不因乐取五盖障。**

就是尽量不落入贪嗔痴。

**第二十六，不应贪着静虑味。**

就是禪味上面不能，就是樂受的時候不要過分執著於這種禪的體會。

**第二十七，不舍声闻小乘法**

**第二十八，但非废自法藏修**

**第二十九，亦非如此勤外论**

**第三十，但修外论非受乐。**

就是內道外道上面，有些人特別喜歡看外道的書。不舍本自的內论，自己修道。

**第三十一，不应诽谤菩萨藏**

**第三十二，不可自赞而毁他**

**第三十三，为闻正法处处往**

**第三十四，切莫依文莫解义**

就是應該了解法意，四依當中的修行。

**第三十五，可为助伴应往助**

**第三十六，奉伺病者亦如此**

**第三十七，可除其苦应为除**

**第三十八，可宣正理如实说**

**第三十九，应于有恩作酬报**

**第四十，开解他人诸忧恼**

**第四十一，希求财者施予财**

**第四十二，利益徒众事亦行**

**第四十三，随顺他心而趋行**

**第四十四，实可赞誉应称扬**

**第四十五，如理治罚应责者**。

這是具體做事上面的一些細微的內容。

**第四十六，神通威慑堪调者。**

显现神通在某些裡面特別忌讳，但是在大乘佛教裡面是說，主要是真正誠心利他的心，這樣子的話，如果有某一類的神通，也可以顯示。

我們就唸一下菩薩戒:

祈请十方一切出有坏正等觉及十地菩萨摩诃萨众及诸位大金刚持上师垂念我：

乃至菩提果，皈依诸如来，正法菩萨众，如是亦皈依。3次

如昔诸善逝 先发菩提心 复此循序住 菩萨诸学处 如是为利生 我发菩提心 复于诸学处 次第勤修学

3次

今生吾获福 善得此人生 复生佛家族 今成如来子 尔后吾当为 宜乎佛族业 慎莫染污此 无垢尊贵种

犹如目盲人 废聚获至宝 生此菩提心 如是我何幸 今于怙主前 筵众为上宾 宴飨成佛乐 普愿皆欢喜

菩提心妙宝 未生者当生 已生勿退失 辗转益增长 愿不舍觉心 委身菩提行 诸佛恒提携 断尽诸魔业

愿菩萨如意 成办众生利 愿有情悉得 怙主慈护念 愿众生得乐 诸恶趣永尽 愿登地菩萨 彼愿皆成就

三傳上師加持入心間， 心中圓滿幻化網秘道，

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。

這個細分的四十六的禁止惡性的層次，本來是知道時間不太夠，但是因為有几位居士提到說能不能唸一下，大概提一下，所以我就跟大家提一下。其實就是平時修行當中提到的這些內容。

最主要是要知道自己不是在学一个知识，而是要真真正正的去践行这個内容，能踐行根本戒上面的哪怕是一条，每天都发愿說，为度众生不舍慈悲心，尤其是平等的慈悲心特别重要，從這個角度，這個願，願度一切眾生的這個願，自己的身心奉獻於這件事情，這個事業，或者是佛的這種願行。 這上面，特別特別用比較真诚的心去做這一件事請比知道很多都要好。不然，記住了一些，但是不是自己的特質的話，那只是记住其實也没有太大的意义。尽量从自己能够消化的，能夠做的這個事情上面開始，去逐步提高。今天到這裡。

扎西德勒！