60

護正知品讲义-央瑞上师

33“

之前我们观察心本身,捨棄這種没有意义的做法，以及不要让心散乱，包括闲谈呢，看剧目各種的時候，要盡量观照心，經常做行无益，如這上面講的，挖土呀，割草树木这类的，这是以前的做法，现在可能是少看那些没有意义的节目呀，报纸呀，咨询呀，因为全球的各种资讯特别多。其实今天的新闻到明天的時候没有太大的意义，很多新聞並沒有时效很長，時效很短。有些是去年的新闻，今年看來也是一樣，上个月的新闻今天看，能夠有長期有效。大部分的時候，讓一個人看一兩天前的報紙新聞，很多人其實都不願意看。有些有内部关联，有一些資訊可能有長久的意義，对社会有影响，怎樣的，但是，一般的資訊都是非常的庞杂，而且非常的多。过去有种说法麼，「不在其位不谋其政」，自己好好关心好自己的修行，以及怎麼去以实在的方式去修行和利益众生，以及在工作當中怎麼把你自己的工作做好。這些以外，天下所有的事情其實知道或者不知道這個有多少差別? 这個自己需要看。

這個后面呢就是說，修心的人和不修心的人，如果完全不願意修心，那你願意看多少報紙那是各人的事情，但是，如果你已經皈依佛门，想要真正實實在在的修行的話，那做法就不一样。昨天有讲到: 自己身語在动之前呢要先观察心，說你为什么要做这個事情? 或者是觀察自己的願心，這些。

今天的內容是比較具體的，關於觀察心的時候会发生什么事情呢? 如果是这些状况的，就不要动的意思，本来身口要动麼，動的時侯先观察心，觀察心的時候如果發現你的心態是这些状况的話，就盡量不要动的意思。這裡面具體是說:

48. 吾意正生貪，或欲瞋恨時，言行應暫止，如樹安隱住。

当我的内心生起贪欲或正要发嗔恨心时，应当暂停言行，立持对治，如树一样安住不动。这个非常的重要。

就是人和人，有時候言语不和，就打起来的，骂起来的，怀恨的，记仇的，從此以後不来往的，包括有些人跟家裡人都赌气啊，小孩跟父母赌气，学生跟老师赌气，什么都有。所以，這些時候，当你心里有一种破坏某一種的和合、某一種的自在，這樣的情绪产生時，无论是自我执著的种种力量，还是外在客体上你認為有真实的是非真假的这一種的心态，只要是引起自己的贪心和瞋心的時候，先不要去作行，不要去说什麼太多话，不要去做什麼事情，就如树安住。

树在风吹的时候，上面雖然动摇，但是下面的树根没有动摇，就是你深層的心裡面有將身体和口穩住的力量。樹不会被风吹跑。尤其是老树，盘根很长的那種。經常学习什么都不说，就不会有什么过失。一旦按耐不住各種的脾气、心思這樣的時候，就開始有作行。之后就

49. 掉舉與藐視，傲慢或驕矜，或欲揭人短，或思偽與詐。

这里面具体分到好几个层次。

当内心正在散乱、掉举，就是我們所說的杂念特别多的时候，觀察自己的心，如果雜念多的時候，就让心如树安住，排除這種杂念。如果有一種蔑視他人的心，因為別人的社會地位等種種的原因，以前不是講的: 地位的骄慢，钱财的骄慢，相貌的骄慢，种性的骄慢，年龄的骄慢，种种的這種，因為這些比较的心态，有时这种比较非常细微，当自己有了不起的這種心，或者驕慢的時候，就如树安住。在說話的時候、做事的時候就可能表现出骄慢的心。不蔑視他人，不行入這種骄慢和自負的心。另外一個就是看你自己的動機，你的動機沒有貪嗔，不是在以自己的贪瞋來矫正其他人的贪瞋，而是完全摯诚的心。别人反过来骂你，或者你不被理解的話，你不会生气，而纯粹是想帮忙，就像父母亲对孩子的那種苦口婆心，在这样子裡面当然可以。这是以自己的动机讲的。看你動機，在批评或讚賞的時候，你做的动机是什么? 要观察，尽量避免虚伪和欺诈的這種成分在裡面。

50. 或思勤自讚，或欲詆毀他，粗言興諍鬥，如樹應安住。

当你说话或作行时，是否是在自己赞美自己而想要诋毁别人? 常常这两者有時是一起发生的。如果说到一个人的時候，如果你稍有一点不喜欢，可以用很多的方法说别人的不好，好像间接的说自己好，有这种的方式。

以前有一个人有這種的故事，說，「喔，我经常梦到或者見到佛菩萨，你觉得这是一件好事还是不好的事情? 」那他的意思是說，他本來是讓别人认可這種，那肯定是好事情，你經常跟佛菩薩相會，类似的，不論拐弯抹角或者直接的。如果是基於事實的話，那你也要看对象，如果對象不適合，可能你说的是真的，他也不会理解，他也會认为你是在做自赞毁他的事情，或許你沒有。但是，也有要觀察自己的心是否处在这种状况当中。另外一個就是這上面講的: 粗言恶语，挑拨离间的事情，这些都是非常容易造，而且过失比较大的一些行为。「粗言恶语」可能伤人傷得很重，「挑拨离间」這些也是一樣，自古以来都是一種不清净的恶行的做法，被归类為十不善裡面。最後一個:

51. 或思名利敬，若欲差僕役，若欲人侍奉，如樹應安住。

当你很向往名利呀，恭敬呀，想要役使别人呀，或者想要别人侍奉你呀，这样的时候应该安住。所以，过去很多修行人在很偏远的地方，在高山洞穴里安住。现代人的很多人，根據時代的特點，条件都改变了。但是你經常在自己的屋子里面，没有什么事情的时候，尽量减少散乱，没有意义的对话，沒有意義的节目，或者报纸，這些，然後让自己的心融入在法上面。尤其是寂靜的，对法义上的禅修上面，這是最主要的。因為，如果你只是读经论，讀的話，只是一部分的功德，但这功德不足以直接转化，即身成就，或者是在来世很快成就，这是非常的不可能，。。幾乎不太可能的。所以，根本上面是修，闻思的后面有个「修」字麼，然后再有一個「行」，「修、行」两个部分。关键还是在修和行的部分，所以常常用「修行人」，而不會說你作為「闻思人」，沒有人這樣說，大部分說你作為「修行人」，主要的意思是闻思最終要落到修行的层次上面。那怎麼去落到修行的層次上面呢？在前期的這個階段裡面，需要闭关的閉關，至少有種独处的能力。独处的时候尽量把教法融入到修行里面，把法融入自己的相续當中，理解这些法义。

11:15－18:22(安住)

所以修行本身有点儿象小孩子走路一样，开始的时候不太会，只能爬，爬到慢慢慢慢站起来，站起来的时候还有个扶手，最後能够自己走，信心的转变很多也是類似的。你自己用正知正念的心，发现自己有任何不如法的行为，不如法的心思，这时候呢用正念的力量去转，用菩提心的力量去转。菩提心當中，從我们所說的，一切法的真諦都在裡面，包括我們今天說法报化三身的体相用这些也是，在胜义的菩提心当中，结合世俗的二元的，任运无别的修行当中有的這種大悲周遍，本体空性，一切显现和清净的分，智慧的空性，这些都圆满具足，所以修一颗菩提心能够圆满成佛。

大家有些時候喜欢戴一些信物，纪念物，或者是加持品一樣，我们有一個修行菩提心课程的念珠，让大家记得，就是我一辈子當中修菩提心的決心和承諾的一種纪念物。有些人特別不能有正知正念，也可以稍稍用一些外在的，或者有時時時念诵的方式以及憶持的方式來让自己的心逐渐得到转化。就像结冰一样，有了一个，第二个，第三個，慢慢慢慢整個冰可以結起来，冰的融化也是一样。修行的时候，好的习气、不好的习气都有一个过程。所以先从自己能做得到的，就像你掰得动，能夠消化，能咬得動的这部分开始，然后渐渐渐渐的，你会发现能一下子整体斷所有的烦恼。但是，你从细微处，每天当中做取舍，做改变的話，最后发现就像分成區塊一样，整個全部都被转化了。所以，這種上面呢善小需要为，恶小需要断，以這種的心去做。如果脾气特别爆的話，你也可以买个小樹的戒指，上面現在可以畫很多。记得「入行论」里讲的: 身口动之前观察心，觉得心的种种造作是不太善的时候，就如树安住，就结束这些散乱和进一步的造作。最根本还是要修心。

**「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遍

**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**

發四無量的心，行實踐六度的願行。

**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**

願行和合的發心，得到酬佈為戒? 23。09 以歡喜心受持。

**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**

**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。**

再重複一下，大家想能夠持續的早上的禪修當中，我也好，時間合適的時候也會參加。如果旅行比較疲憊，有時差倒的有點遠，或者正在做事的話， 我有時候沒辦法參加，不論怎麼樣，個人只要持續的修行。大體上面，我們有一段沒有見面的話，五月份的時候再來一期勝觀禪的修行，來在進一步夯實修行上面做一分努力。

今天到這裡。