61

61天

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。（3遍）

40”

繼續「入行論」的「正知正念品」。在這個裡面，我們之前大體上面講到怎麼樣去觀察身口的部分，觀察身口，變成人的行為當中跟外界聯繫就是身和口，那身和口最後的來源是來源於於意，所以身口意三個部分。 有時候，不要說細微的心的觀察，連粗大的身體觀察我們往往都會忽略。 所以，經常要觀照自己身體做行舉止，包括自己的狀態，這樣也會讓自己更加健康。譬如說身體檢查一樣，你不檢查自己的身體， 你不一定知道自己的营养平衡，包括身體五臟六腑有沒有疾病的侵擾，類似的，有些人說話習慣了以後很多口頭禪啊、脏話啊這些，說得習慣了也不會改善。 但是你經由觀察自己的身體來改善自己的這種行為，讓身心合一。然後，經由觀察自己的語言，淨化自己的語言，轉化成比較清淨，妙用的方式來說話，這些最終離不開觀察自己的心。 總之，就是我們前幾天的偈誦裡面講的一樣，就是身體如果想移動，口如果想說話的時候先觀察自己的心，讓心的動機和願力，即心願保持一種正向、善良和智慧的狀態，比較安穩的時候呢再啓動身體和語言，這非常的重要。今天的這個偈頌就是:

52. 欲削棄他利，或欲圖己利，因是欲語時，如樹應安住。

這意思是說，如果你起某種心態，而這種的心態是想要損耗、損壞其他人，想從他們身上得到很多東西啊， 或者是譬如有時候孩子鬧很多，不顧父母有錢沒錢，他們也會想從父母身上弄很多錢財，也有父母年紀大了這樣子的時候，兄弟姐妹之間，親戚朋友之間有爭財產，或者是合作人，生意夥伴當中相互不誠信，想要剝削另一個合作夥伴應得那一份，別人該得利益，所以這樣子的一些，如果你是個人的話，有個人，如果你是政府的話，有政府層面，但不論如何，這些都是人的行為，這個角度來講，當你做不合理的事，就像做生意，如果是正當的生意都是明碼標價，公開的行為，包括人和人之間都是你情我願，大家都是瞭解這些情況，不存在欺詐的話，那也大家各自以各自的方式來處理，但這裡講的主要是有一點詭詐的心態，或者是一種不顧別人的這種心，自私自利的心。 那這樣的心起來的時候，我們先應該要像樹一樣安住，讓自己的心保持平穩。就是記得說，凡事都有公理，都有一種的法理，都有一種合理的方式，不要去作任何不合理的行為。

53. 不耐懶與懼，無恥言無義，親友愛若生，如樹應安住。

這裡是說，在產生這些心靈的狀態的時候，我們也應該像樹一樣安住，或者說不僅僅只是一個安住，然後再有一個轉變，但是先安住下來。之前我們講過，就像開車一樣，你開車的技術不好，或者是路況不好，車況不好的時候，首先讓車子的速度減下來，甚至停下來，把車子修好，把路況檢查好，這樣檢查好了以後，再繼續出發，把方向這些都不要搞錯的情況下，再往前進，或者需要調頭就調頭。如果停不下來的話會撞牆啊，撞其他的車呀，或者是自己的車子失控的狀態一樣。 這時候，如果一個人不耐煩，沒有耐心，耐心很重要，有些人因浮而失利，因親而失利，因急躁的習性，因為五毒的煩惱，種種的而失去耐心。

另外一個是懶惰，懶惰的時候也一樣，先要轉化這個懶惰的念頭，如果你一直有懶惰的念頭，特別強烈的時候，你先讓它降溫，先讓它保持一種平穩的心，然後再建立其它的，如懶惰的過失，以及說那麼多還不如做起來簡單 ，求別人還不如求自己。就是一個勤字，很多事情都可以改觀。 就有一種說法麼，懶的人自己做一點的時候就覺得自己很勤快。對勤快的人，在他的習慣里，懶字本身是最大的障礙和敵人一樣。所以說，他不懶的時候是正常的狀態，就是勤的時候是正常的狀態。而懶的人勤一次還會向別人訴說:我怎麼勤快啊。所以，在這些念頭當中，先不要讓懶覆蓋自己，不要讓懶佔據自己的心，讓懶的力量消融，然後再產生其他的力量，精進的心，堅毅的心，堅穩的心。

另外一個「懼」，懼怕很多事情，因為有時候太多的恐懼，太多的畏懼這個畏懼那個，什麼小事情、大事情都會有害怕，這樣的話也是不好，所以說，基本上盡量保持一種的沒有畏懼的狀態。菩薩是一個勇士，能夠如同青蓮出淤泥而不染，或者說，菩薩本身是，因地上的菩薩也是如此，對於貪嗔痴的不畏懼的心，堅勇的心，走上正覺，不怕自我怎麼怎麼樣受傷啊，沒有這種擔心，而是一心為其他眾生，利他的這種勇敢的心，這是一種菩薩的品質。所以，有時候叫勇士勇母。「薩垛」這樣的詞有時會翻譯成勇識，心識的識，勇敢的心。

就是當產生這種不耐煩、不耐心的狀態，懶惰的狀態、恐懼的狀態、或者心生驕慢，沒有那種顧忌，比較沒有羞恥那樣一種的狀態。或者就是言談無義，有些人喜歡在網絡上面、或者在電話上面談沒有意義的事情，長期浪費時間，就是綺語啊，有時候談論各種各樣閒雜的事情，這些談論真的有任何正面的意義嗎? 也沒有。左鄰右舍的一些話呀，有些就是過分的習慣拉家常啊，叨閒話呀，這些上面，在想起這些事情很熱衷、很激動的時候，要讓自己的心呢如樹一樣安住。

然後，另外一個就是貪愛親方。因為有些時候過分貪愛親友，自己所愛的人的時候也會這樣子，把心思語言這些都用在這上面。當然，一般的關心是要的，但是有時候過分的狀況的話，沉浸在這種，就好像這個世界上只有你自己的孩子是重要的，或者在你的眼裡，這世界是圍繞著那件事情，這個點來轉的，那這樣也不太好。有些人喜歡買一個自己喜歡的東西，就一直在談那個東西呀，或者是買了一個什麼珍貴的古董呀、收藏品哪，車子呀、房子呀，或者首飾呀，衣著，這種的，這樣的時候呢，一直喜歡談這個品牌，談那個歷史，談這個你習慣的精細的分類。所以，對於一個修行人來講這些都沒有任何意義，這些稍微看淡一點，這樣子，有就用，沒有就算了，這種心態，有什麼就以什麼樣的心，這個標準不要拉得太高，不要拉到自己不堪承受的狀態就好。

54. 應觀此染污、好行無義心; 知已當對治，堅持守此意。

這是總結的部分。

這個跟前面講的內容，把它們做了一個大體的總結。 總結是說，如果起了很大的貪心，本身貪嗔痴是讓自己心不安的一種狀態，尤其是貪嗔。所以，生貪的時候，可以用出離心的對治，但是沒有對治前，你可以想「如樹安住」，先把它調和到一個中性的狀態，然後再來轉化。嗔恨也是一樣，你一下子不能用慈悲啊、利他的心去轉的時候，先不要讓它發生，先讓它的火降下，就是抽薪止沸，揚湯止沸這種的，就是把它的總開關關掉了一樣，就是讓心回歸到無思無念當中，稍稍安住，不要想其他的事情。這個習慣了以後你能做得到。

根本上你要知道，這種「如樹安住」是一種功德，非常重要。不然的話，人的心呢就是會把持不住。但是如果你知道，你什麼都不做會省掉很多麻煩，減少很多障礙，減少很多誤會，減少很多製造的問題呢，就會大問題化小，小問題化無，這個過程。 所以安住。

掉舉的時候也一樣。不能夠直接用正知正念對待，但先什麼不要去想，像一棵樹一樣安住，就發現自己在掉舉的時候，或者你發現自在輕視、輕蔑其他的人的時候，你自己也要如樹一樣安住，產生這種傲慢的心的時候也是如此。 比較自我中心想法很多的時候也是一樣，當你發現的時候，你就先讓自己停下來，不要想那些事情，我很好啊，我很棒啊，那些，想的時候也不要想那些。有的時候，人缺乏自信的時候，才要那種鼓勵，反而有時候更沒自信，所以，這個基本上不是那麼良性的循環，特別健康的狀態。像藥一樣，可以適度調到一個狀態。想要評斷其他人的時候，也會盡量讓自己的心保持安住，不要去做這些比較和這種的判斷，評斷。比較和評斷多的時候就會貼標籤，類似的。當自己變得比較，就是像自己有自己的多重性格，那種的時候，也要讓自己平靜下來。有時候，人會在不同的人面前變成不一樣的，不同的人，這樣呢也很累，很辛苦，而且有時候是屈於一種尊卑，有時侯屈於一種利和害，有時侯屈於一種壓力、恐懼，種種的。人整體上保持一種一致性，你會覺得比較平穩，比較幸福。就是在個人的場合和公共場合都是一樣的一個人，你會比較自在。

然後，詭詐的行為這些也一樣。以前，有些社會裡面有很多書是專門教你這種詭詐，教各種的計謀，各種的黑厚，這樣的一些爭名奪利的方法。但是，作為修行的人，當你有這樣的一些念想的時候呢，也一樣，自己像樹一樣的安住。在自讚毀他這些行為，這些心念產生的時候也一樣，要恭敬別人，瞭解別人，每個人都有自己的處境和不容易。對生命的一種尊重很重要。在這個狀態下，能夠理解很多人有自己的局限，自己的障礙，業障。 所以，我們最終的目的是菩薩道上，是讓所有的眾生，不分任何膚色種類，宗教的，想要利益他們，這樣子，哪裡有需要和可以詆毀的，傷害的一些對境呢? 所以，根本上面你保持這種的態度，這樣子的時候，你會發現其他，如詆毀啊都沒有任何的意義。 不然的話，你的心會非常非常的局限。大體上面，譬如說宗教的話，人會容易起煩惱，容易起競爭心。在自己的宗派里面也有會說，這個寺廟，那個上師，也有這樣那樣的一些想法。對自己的上師又會說，這個上師可能對這個弟子偏心嗎，或者是那樣的一些想法會有的。所以在世間中，很多人受困於這些問題。所以，如果你的心足夠大，諸佛菩薩的總集於諸佛無別，本來那些眾生即是未來佛，以某一種的根本角度去想，眾生皆具佛性，都想離苦得樂，這樣子你想去成全他們，而沒有什麼需要你去詆毀啊，這樣的。包括粗言惡口的時候，當你不小心說錯了幾句話，你就應該馬上意識到。沒說出去最好，說出去了就好好的，這時候也可以挽回，不能說破罐子破摔，繼續。當作離間語，搞這種左左右右耳朵的話語，兩舌種種的時候呢，也一樣，也這樣做。

在這個「入行論」的這幾句偈頌裡面，都有思名利、思敬、思役使他人，思得到其他人的贊賞啊，世間八法麼，得到、失去，受到認可、不認可，樂和苦，以及重視与忽略這些。包括前面的這些，想要削別人的利，或者放棄別人利他的心，本身這種的，從根本上面你放棄度眾生的願望，哪怕是一個眾生，你也會捨棄菩薩戒，所以，根本上這些想法要自己觀察，不能讓它們佔據你的心。包括不耐煩呢，懶惰呀，恐懼啊，包括沒有慚愧或者羞恥的感覺啊。因為過去分慚和愧的時候，愧對別人是向外的，像愧對天、愧對人，慚的部分是自己內心的這種合計，自己做得不好的話產生這種悔過的心。包括這類的。今天說得有點多，但是大體上面就是這麼一個內容。還有最後一句。

55. 深信極肯定、堅穩恭有禮、知慚畏因果、寂靜勤予樂。

那應該怎麼做呢？這總結當中，剛才講的，27種心態發生的時候應該如樹一樣去安住。再總結的話，應該這樣去做。信心是非常重要，「信為道源功德母，長养一切諸善根」，信心是步入解脫道的最主要的這種因緣之一。所以說，清淨心、信心應該是最根本的解脫的因緣，對法的正信非常關鍵。

世間有很多種的這些狀況，有學問的人，有一定的修行的人，怎麼樣的，但是最終來講還是要回歸到對正知正見的一種正信，非常的重要，對它的一種肯定。如果你心裡面一直都懷疑，研究很多理上的詞藻，或者在這上面辨析很多、辨識很多，有時候包括辯論也是一樣，在某種程度的一些辯論，尤其是詭辯的這些做法不能做很多。就開始的時候，在寺廟裡面也有辯論麼，就有些傳統里面比較強調的。但這是一種小孩子練習智力的方式，讓他們思維活躍一些。但是，真正真正走上修行的道路，尤其是修密的這個層次的時候，應該已經是以心為基礎，已經超過了一般的這種探索性的層面。所以，這樣子的時候，肯定是非常的重要。

肯定當中當然我們有理性為主的這種分析和受教，聞思是應該有的。 然後在後面修行的過程當中，應該比較堅穩、持續精進，不退卻的這種的心，包括上面講的這種勇敢的心，沒有畏懼的心，沒有懶惰的心，沒有不耐煩，沒有這種浪費生命的一些行為。

大體上面，在你所住的環境裡面是一個正向的心，正向的行為。所以，對於周邊的法友，上師，對於其他的這些眾生，都有一種合理和以慈悲心恭敬禮讓。出家人不是以前說，說「和尚」的時候說: 見解和合，都是往成佛的道路上去，戒和都是以分別以解脫戒加上菩薩戒為主的修行；然後說這僧合同住，就是大家在任何時候一起住的時候，包括你用東西、洗東西、吃東西，行住坐臥的時候，就是有禮貌，有這種自律的做法；然後口和無諍，因為口業是最容易犯，最容易以最小的成本做最大的破壞，這個就是口業，所以這個上面盡量保持一種的，就是讓心去主導，讓正知正念去主導這種身和口的一些方式來做，沒有任何不和，沒有任何紛爭。這種來講，大家共同共沾法益，都同生在這樣的難得的南瞻部洲，同獲得暇滿難得的人身，同在一個師父、一個傳承下面呢學習，這是何等的安樂，何等的利益? 所以利合同均，就是大家共沾法益，生生世世結這個緣，直至解脫，所以那就是這樣子的一種心。

然後「知慚畏因果」，在這個修道當中，能悔改，能知道自己有過失，這個本身是很大的進步的契機。所以說，瞭解自己有過失，輪回有過失，苦，知苦才能去尋找苦因－集，然後再來就是瞭解證滅，然後修道。這樣的一個過程的話，那我們說，能夠做這層的瞭解是一種證悟，然後再把錯誤改正的過程就是修行，改完就是修行成就了。

所以這個部分呢是向內警覺，向內警醒，反省是非常重要。尤其是整體上面，我們說依靠什麼樣的參照，什麼樣的標準呢? 在佛法當中的道德行為啊，就是要瞭解因果，再瞭解自己所受的戒學。戒就是整體上面對世俗的生活，行走坐臥的各方面都有一個完整的建議，這就是我們說的這個道德的規範。道德的規則就是因果。因為一切都是因果，做惡事必有惡果，做善事必有善果，智慧必有勝果。所以修行智慧，以這樣的一種方式來修。

寂靜：在修的過程當中，讓自己的身心保持一種平穩，尤其是初期修行的時候，盡量時時尋找一些相對讓自己內心平穩的環境，比較寂靜的地方，好好去勤修善法，讓自己的智慧慈悲，以及如何去了悟，懂得這種善巧方便，種種的，這些都會自在的把一切順逆諸境轉為增上緣，增上善法，在增上生、決定勝的道路上轉向這個方面。

所以，勤予樂：就是時常的時候，自己也能夠不但身心保持寂靜調柔，而且勤於利益眾生，勤於服務眾生，在這方面做一定的努力。基本上就是這樣的狀態，我們的言行舉止，就是佛講的:「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，如是佛教」，如這樣講的一樣，最終來講我們有一種斷惡行善，度化眾生，以成佛的方式來利樂眾生的這種願行。

今天就到這裡，希望我們每天至少花一小時來做聞思和修行。

此福已得一切智，摧毀一切過患敵，生老病死猶波濤，願渡有海諸有情。

（一段藏文）