66

 護正知品讲义-央瑞上师 (72~ 75颂)

 诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提我皈依，我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。(3遍）

扎西德勒! 我们继续入行论的第五品，正知正念品。

這裡我们已經到了「摄善法戒」的部分。第一個是說，不应该过分贪执身体本身，因为身体和心是各自分别的異体。然後，另外一個是說，身体本身会经历生老病死，可以去思维从外表到内，到五脏六腑，從肉體上面究竟没有能找到一个清净的自我。意思是说，人对於自身的肉体有非常强的执著，以及对肉体所属的物品有很大的执著，所以在修行當中如果能超越这个层次，尤其是对于色欲，食欲，财欲这些很多的受用，就是身體，眼耳鼻舌身上面的享受、受用的執著，對這些能够有一定的反思，一定的超越，一定的出离，一定的知足，以及知恩、感恩的心去善用这个人身。善用好了，它不仅仅餵食飞鸟，或者是禽兽，或者是埋於土下，餵食虫這樣的，而是在此生當中可以具很大的意义，就变成如意宝身，能够承辦自利利他，来去自如，所以再次获得持续修行中的其他的色身的話，也會是一个圆满庄严的色身。如果圆满成就，在度化众生时 ，当然是圆满无漏的色身。

在实际生活当中，很主要的是说，不要让身体和心去主宰自己、奴隶自己，不让身体奴隶心，不让心去奴隶身体。而是让身心都从事善法，如法的去生活，如法的去修行。生活中融入修行，修行當中融入解脱道。世间有很多練禪七啊，各種各樣的，但如果没有发菩提心 ，以三殊胜摄持，可能不一定是解脱道，所謂修行保健，這樣子，它变成一個世俗的人天乘的修行。

所以人世生活中，一個是自主身心，再一個，保持一種明目清心的状态，保持一種乐观。有一些人哪怕是环境再不好，在地下矿井挖煤，又危险又肮脏的地方，由于人的性格不一样，有些人有说有笑，充满了对生活的希望 ，充满了对其他人的友善。而有些人，即使被放在一個最享受的地方也会愁眉苦脸，把身边、里里外外弄得一团糟。所以說要恆常​露​笑顏， 平息​怒​容和皱眉頭非常不开心的状态，让众生成为自己的朋友。

(​71. 自主己身心，恆常​露​笑顏，平息​怒​紋眉，善成眾生友。​ )

今天我们的偈頌是繼續的部分:

72. 移座勿隨意，至發大音聲，開門勿粗​暴​，溫文悅人心。

如果你从这個地方坐到那里，這樣子的時候呢，應該不要让椅子发出很大的声音。你看去餐厅都會以比較礼貌的方式，坐的時候比较轻柔，离开或去別的地方的時候也會比較輕柔，這樣的一個狀態。所以說保持一個轻柔的状态来完成移动。哪怕你是需要搬椅子，移桌子，弄碗筷，以前不是經常有些人在生气时会使勁震動鍋碗瓢盆，拍桌子啊，或者摔碗筷，摔板凳，或者是使劲拍手啊，跺腳啊，这些行为。 在修行當中的人就盡量不能这样子，讓身心要保持一种柔和。

发声音的時候也是一样，有时会奸笑，或者非常沉闷不悦的状态，有可能是过分嬉笑怒骂這種的暴躁，严厉斥责， 怒吼，疯狂的咆哮，這種的聲音也不能做，作為修行的人，要保持一種。。。有些时候无故大笑，或者是乍现威势，這種種的，使勁在别人面前咳嗽啊，大声說某一些放肆的话，这些的语言不能做。

然後开门、关门也一樣，开窗关窗，这些时候也比較轻柔，哪怕是你关车门、开车门，這些時候也是适度的用力气，不要去用非常粗暴的一種方式。在扶助老人、小孩过马路呀，或者在病床上弄的時候，也要用最柔和的一種方式對他們。喂小孩子的時候，有些家庭也曾經有用暴力來对小孩子，学校老师对学生很暴力，老人院裡面对老人很暴力，包括幫助他们洗澡啊，幫助他们挪床啊，在医院裡面翻滚身体呀，哪怕是扎针呢，給他們喂药，吃饭、喝水、服用這些藥物，这些時候，哪怕是給他們做任何一個护理，這個時候呢，也要尽量柔和，如果你遇到这些事情的时候。溫文悦人心，言语當中，行动、動作當中呢，保持一種温文尔雅 ，保持一種觀念善意和悦意的状态。

因为人很多时候是情绪的问题，彼此都不悅意。因為有些事情上，就是一个善良的动机加上不被情绪所奴隶的一種习惯就可以弄得大家都轻松。剛好大家都弄得掐起来的时候，弄的非常不愉快的方式，修行的人盡量在任何的時候多一层宽容，大家都就轻松了，都疏解了。如果剛好英雄气短，剛好耐心剛剛不够，剛剛夠害自己一樣，剛剛夠惹恼彼此的這種习惯， 這樣子就不太好。所以，对待别人的时候，言语當中都要柔和。后面的是讲一些动作:

73. 水鷗貓盜賊，無聲​行​悄捷，故成所欲事，佛諭如是​行​。

佛讲的应该是怎样的行为呢? 就象水裡面的海鸥、很多水鸟，它們移動的時候，是很轻柔的，雖然它需要完成的事情它都會去完成，包括它脚下滑动的时候，也一樣，按照平稳的一種方式把它滑动，需要多快就用多大的力气。然後，在這個水面上呢，也不打擾其他的生命，好像是平順和緩的一種動作。猫也是一样，一般平時的這種貓，走起来比較柔和，也比较谨慎和优雅。不是現在也有「走猫步」呀，這種的说法有麼， 看起来並不会轻狂，並不會轻慢，並不會感覺到霸气，是要傷到別人，有一種狂妄。你看身体走路上，也有很多种。有些是过分微式低调，驼背啊、弯腰啊，这样的佛也没有说。一般你看很多水鸟也都没有驼背弯腰的，它們都是很顺的姿態。猫也一樣，走的時候比較稳，穩中平静，這種狀態。

另外一個當然用了盗贼的比喻，盜贼是比较轻手轻脚麼，主要講的是這個。有人睡着了，在没有必要的情况不要去扰乱別人的身心。那贼的話，他当然不是在做好事，但是仅仅是从他的這個动作而言，他是很轻柔、很细心的，用这种方式来说行动的時候呢，有效而且比較无声的状态 ，能够成办所有的事情。

就像人世间，各做各的，各行其责，各行其道，但是就不会相互妨碍。在过去有些时候呢，尤其是小地方，甚至你走在街上，相互不让路，奪路，以及這樣以後相互碰撞，然後甚至傷害，相互打起來、罵起來的都很多的。所以，不管是你坐公共汽车，不管在公共遊覽的地区，吃饭的地方，什麼時候也都会想到别人的需要 ，别人的安乐。這種有大家各司其职，各自完成各自的责任。佛講的，就是行为當中應該有一种柔和，寂静调柔的方式。所以說，举止安详這個里面就包括: 笑容啊， 眉开眼笑啊，没有任何怒容啊，這類的。行动的時候，包括说话的時候都保持寂静调柔。主要是举止温雅，安详里面透露着慈悲，就這一種的行為。

然后，随喜他人的這種的善。如果你自己要向別人去请求這種劝勉，或是你沒有請教，但是别人愿意说一些有意义的，對於做人做事都有帮助的一些话，那这时候呢，是說你应该保持一種恭敬的心。

74. 宜善勸勉人，恭敬且頂戴 ​不​請饒​益​語，恆為眾人徒。

这里第一個有两种意思。一個是说，「宜善勸勉人」，這個是說自己如果有足够的智慧和慈悲，你可以去劝解别人，这種勸解別人是在某一種的了解别人根性的基础上面。就是如果說你要行医的話， 你必须先懂得医学的理论和实践。一樣，如果有這種的能力，就可以去做。

但是另外一层意思是说，你自己没有邀请，而别人劝勉你，在一些好的方面，和你邀請的這種勸勉和你沒有邀請，而別人給予你一些绕益語呢，這些都應該恭敬顶戴。心態當中要有“三人行必有吾师”的那種的狀態。

「恆為眾人徒」，以前薩迦班智达和麦彭仁波切的教言中都有麼，就說老到八十岁，小到八岁的孩子呢，如果他说得有道理，就应该好好去听他人的道理，不耻下问的這種意思。乃至說，明天去世，今天也要好好学习，有這種的风范，這種的心境。那這樣子會每天每天学到很多東西。在不久的将来，你也会變成受益于这些警世名言，恒时醒言。這種的名人名言，也好，種種的，在一些有益的方面。當然，世間的名人名言不都是对的。有很多方面可能是在一定的范围和价值观裡面的一些投射。有些名人說的名言，甚至在世俗谛的意義上都不見得是对的，所以，这些也要有分辨的能力。但很多饒益有用的，就多学。然後，最后一句是说:

75. 一​切​妙雋語，皆讚為善​說​!​ 見​人​行​福​善，歡喜生讚歎。

就是随喜他人。随喜他人的智慧劝勉以外呢，還要心生赞叹和随喜一切高妙的语言。一切比较出众有力的言语，包括你书裡面看到的，诗歌裡面看到，文学作品裡面，电影作品，乃至于戏剧等，和其他的這些當中講到的。醫藥學中講的，怎麼調理身體，营养学中讲的，以及做事工巧中讲的，以及如何了解外在器世界的环境，包括天文学，占星、历算種種的，世俗的學問中有很多一些暂时有用的知識。或者有一些是究竟上面的，就像佛学一样，內明。

这些赞叹呢，這些善说呢，是說都对人产生正面的作用的，都应最終赞叹。不仅是听到这種的语言，見到人做的這種事情，行持一些事情，包括帮助贫穷的人，帮助病的人，帮助(困难的人)改善生活，改善生存的环境，这些都作為一種的「见人行福善」，心生欢喜赞叹之心。

基本上都是這部分的一個內容。我後面每一句偈頌的釋文沒有讀，但是諸位自己可以讀一下這部分的內容。或者，作為總結，我也可以給大家把這個補一下。這幾句，算是一個總結吧。

移动床座等器具时，不要轻率随意，发出嘈杂的声音。开门时也不能粗鲁，行为应恒常保持寂静调柔的性质。水鷗，猫和盗贼，他们的行为无声而隐蔽，能达到他们所求的目的。所以作为大乘人，行止应該恒常寂静。

不是说学貓去捕食食物呀，學海鸥捕食魚蟲這些，也不是說模仿贼去偷盜，而是说他们的行为柔和，你可以在正向的方向來說，譬如說有些用清風，和風日麗，用明月，用其它的一些譬喻的也有，就是行為上面，包括日月不住空啊，這一種的，虚空當中和缓轻柔的這種的移动。

然後，与他人处，善巧求得劝勉之语，或他人不请自說的忠言，自己也要恭恭敬敬的聽聞戴顶的接受，恒常谦卑的做众生的学徒。于他人的一切至理名言，應當赞叹为善说。 如果也见到他人置福德善法，就应该诚心随喜，并加以赞叹。

所以，这些就是日常生活當中的一種的取舍。當然，我们能做到的，就包括像不要言语中暴躁。有很多人认为言语當中暴躁是很有必要的一些做法。其实，如果世间人能够避免很多情绪的起伏，言语的暴力的話，那也是减少了很大的痛苦。所以适当的沟通， 在和缓的时候沟通无效的话，那以生气的這些方式沟通的話，习惯了以后，代价會很大。包括有些人一生氣，因长期生气帶來的心脏病啊，高血压啊，什麼的不稳定哪。还有一些是情绪太烦躁，吵架很多，性格大變，因為吵架會毒化每个人的心，毒化某一些的關係，就变成畏惧、害怕，不是享受人之間的友爱和美的這種关系，而是处于一種擔驚受怕，时时提防這種狀態。人都畢竟不喜歡受苦麼，不喜歡受苦有種種原因。所以，這樣子的話，包括说话，移动物体，举止都比较轻柔。然後，再一個來講，别人的一些善的言语和行为，自己也要從中學會。就是「读万卷书，不如行万里路」，這種的，它的意思也是说日常生活中，从别人身上，從別人做事當中，各種當中學到的。这個就是我们今天的内容。

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。