71

**護正知**

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。(三遍)

札西德勒！今天我們繼續入菩薩行論的第五品「正知正念品」，或者是說「護正知品」。

在這裡面就是說，護正知正念以及「攝善法戒」，「饒益有情戒」，現在到「饒益有情戒」當中的防護他人不信仰佛法，就是你以護持自己的身口意的方式來護持別人對佛法的一種尊敬和信心。所以，之前講過，比如說自己處理自己排泄的物，包括唾涕，唾沫呀、鼻涕呀，或者是用過的這個紙巾呢，或者是以前用來洗刷牙齒的柳枝呀，之類的，以及大小便這些應該在合適的地方做合適的處理。尤其，過去是用掩埋的方式，現在肯定都有專用的洗手間，專用的公共衛生間之類的。在這個地方呢，包括垃圾回收的地方也要分類、分區，很好的按照規定、按照當地的習俗，以及用最好的建議的方式，環保，不要讓人噁心。談吐舉止以及行為當中呢，哪怕你去餐廳的話也一樣，就是把餐具、餐紙這些不要亂浪費，該用的就用，用好後也盡量做一種好的收拾，讓別人用的時候方便。有時候離去的時候關門，離去的時候把桌椅板凳放正，離去的時候把自己的餐具做一些合適的處理呀，之類的。所以今天的這個是說，吃飯的時候，主要是:

92。食時莫滿口、出聲與咧嘴。坐時勿伸足，雙手莫揉搓。

是說吃飯的時候，在有些傳統中，像韓國的或者是其它地方，他們吃飯有這個傳統，把一些東西包在菜裡面，然後吃很大一口，就這樣鼓著腮幫子吃的，這也是一個傳統吧。但如果說在菩薩的這種要求上面就是說你吃的速度不會過快，也不會特別慢，就是適中的狀態。嘴裡面放的食物的大小也一樣，就是不需要張著很大的嘴，或者一邊吃飯一邊說話，或是滿嘴塞得鼓鼓的，這樣都不合適。就是適量的，適當的速度。以及咀嚼時，有一些正念的修行當中說要咀嚼多少次，在數字上面都有一定的建議，但大體上面來說，是不能囫圇吞棗、狼吞虎嚥。然後吃的時候呢，就是盡量不要發出各種聲音，因為吃的太快就發出燙的聲音，然後又吹氣啊，就是熱氣吹到別人的臉上，吃麵條這樣的時候，就是吸吮的這個聲音很響的、大聲的，還有就是，嫌酸甜苦辣的時候呢，不能覺得就好吃不好吃，就一直去發鼻音啊、口腔內音啊， 或者是舌音，或者是牙齒的這種聲音不能過大，就適當的。當然，一般吃飯都有一定的聲音，但是不能夠刻意的發出各種的聲音，建議就是這樣子。

而且咀嚼食物的時候盡量就是把嘴合上來咀嚼，咧著嘴，嘴巴裡掉出來食物，或者是銜一半在外面，一半在裡面，那種的動作就也不是那麼好。然後坐下來的時候呢，一般是，過去求法坐的時候都是盤腿坐嘛。當然，有些地方沒有這個習慣，以前不是盤腿坐的習慣，尤其是在現代城市社會，即便在佛堂裡面也好，他們也會伸著兩條腿對著佛殿啊、佛像啊，或者上師啊、或者是法友這樣子，那不太好。就是腿儘量收在自己的座下，就是雙腿交叉，盤腿而坐，或一定不行的話，腿只能是向後伸，而不要伸向前。你如果一定要伸腿的話，就不要坐在前面，就盡量坐在後排，最後排，最後面就沒人，那你願意往後伸或者甚至往左右，可能都有一定的空間。一般來講向後伸的一點比較多。向前伸的這些比較不太好。然後另外一個是說，雙手發出這種很大的聲音，就是包括洗啊，或是做事的時候就是很粗糙，就像我們說，洗刷碗筷或者任何時候都不要發特別大的聲音，一樣，搓揉的時候手也柔和一點，就是整體的動作上面的一個柔和，手不要發出太多的聲音。有些可能就拍手啊，甩手上的水啊，這些時候動作幅度比較大。然後下一句是說：

93。車床幽隱處，莫會他人婦；世間所不信，觀詢而舍棄。

這裡主要講的是說，在隱蔽的地方: 有些是在睡覺的房子，有些是在船上、車上，這樣子呢，出家人的話也有出家人的一個規定，是說女眾和男眾，如果不是自己親戚的那種，就儘量不要單獨相處。不一定是說房子，或者是隱蔽的森林當中，主要是別人見了以後，尤其是現在的社會，別人經常會拍照啊，就引起一些這樣那樣的誤會。

然後，出家人的話也有出家人的一些行住坐臥的戒律，有很多出家人不一定會注意到這些，覺得這些是行為上面的一些小的地方的戒，就是說支分的這一些戒，所以有些人不太注重。但是，為了不引起別人的這種誹謗，不會因此而毀謗佛法，產生各種邪念，盡量避免讓別人做這些事情，就是說之類的。

如果是在家的菩薩，在這方面，他們也有一個建議: 就是說如果有正事要談，現在的社會不像以前，是一個多元高度運轉的社會，所以大家當然有事情要辦理，不像穆斯林的那樣，要出門還要裹著臉呢，或者先生不在的地方連出門也不能出，或者在家裡也不能會人，在別的地方也不能會友，這樣的那些可能是過分嚴格的，這也沒有這樣建議。只是說，異性相處的時候應該以不引起毀謗為主。不應導致世間的人會對修行的人起種種的毀謗。

所以，表面上，從保持一種慈悲心，為了保護別人的善根，就是不讓別人起邪見以及誹謗呢，就是在行住坐臥，吃飯睡覺，吃飯這些時候讓別人感覺比較優雅或者是說穩妥的一種的舉止。不然的話，就是出家人一個人做的事，他們會罵佛門，或者是罵某一個宗派，罵某一類的人。這些就是不讓世俗的人起煩惱的一些建議。

這個後面，「觀詢而捨棄」的意思說，不同地方的那種所謂的能夠接受度和不能接受的是不一樣的。所以，比如說現在你在一個大都會的地方，其實好多就是太正常了，尤其是有些法師需要居士的護持去做這個事情，那個事情，各個地方辦公室或者去別的地方，去協助他開車啊、做秘書啊、或是各種各樣事務，就是太正常了。但是在有些地方還是很保守，觀念很守舊。就是鄉村裡面，尤其是過去的一些時候，鄉下的人有時候是閒著沒事幹嘛，就很容易說是非啊，談論家常啊、叨閒話之類的，就變成一個習俗，好像沒有叨一點別人的閒話就會死一樣。遇到有這種情況的話，那就要更加小心。但其它地方呢，就根據當時所處的這個環境，對一些文化習俗當中的忌諱和不忌諱要做一些了解，來做這個決斷，就是「觀詢而捨棄」，這個意思。然後後面：

94。單指莫示意，心當懷恭敬，平伸右手掌；示路亦如是。

用手的時候呢也是很關鍵，有一些人常常用手指來指別人的臉啊，就是對一些佛像的時候也是用一根指頭來指的這種。在一些地方，指頭的這個豎法會有引起一些誤會或衝突的可能性。在西方忌諱某一些指頭，在東方呢，忌諱小拇指，但是大多數地方的人其實不大喜歡用手指點別人的臉。所以在佛教裡面，不論是你做什麼事，肢體的動作要穩妥和適度，就是合適的一種方式。如果心懷恭敬心、有禮貌，心當然是第一位，然後是言語和行為身體。所以給別人指路的時候把手撐平、五指撐平，然後手掌向上，這樣來指路，就是給別人一種適度的指引，是這樣走、是這樣。就是有人問路，一定要盡量在你所知的範圍裡面，以知之為知，不知為不知的方式來給別人指路。然後指的時候呢，心懷恭敬，以這種慈悲、真誠的心去做。

如果介紹佛像這樣的時候，也一樣，手掌向上，然後五指伸直，然後來指。下一個，就是說再一個：

95。肩臂莫揮擺，示意以微動、出聲及彈指；否則易失儀。

走路的時候，不要做太大的聲響，過去有些人在鞋子下面放鐵，走路的時候會很響。或者是走路的時候，手擺的這種姿勢，可能有些同胖瘦也有關係吧，但有一些人走路起來，就是比較猛、比較蠻、或者是比較野，或者一種氣勢上面來講有點想要打仗的那種的氣勢，左甩右擺。

昨天、前天也看到有一個人，他的雙手剛好是向外伸的，有一點胖吧，身上都是紋身，所以走路的時候有點像要摔跤一樣，就是有一種怒氣，這種走路的方式，心中應該是好像就快要不能忍，一點點事情都可能會生氣的那種的走路的姿勢，這些就不好。

是說，哪怕是你要跟人說話、向人指示這樣子的時候，不必要的動作盡量少。尤其是在城市，會打擾到別人的社會裡面，不用遠距離去喊。不是國內國外也在講，國內的人旅遊時會不小心大聲喊，可能外國人也會在吃飯、餐廳、走路當中這樣， 有各種各樣的人，這個可能不分國界。但是一些習慣不同。有些時候，住在山上的人，藏地的人可能打電話的聲音比較大，這是一個習慣性的做法。所以，總的來說在示意的時候，盡量減少不必要的動作和音量，減少這種幅度，減少。

現在彈指好像是不太禮貌的，一彈指好像就有些老闆的架式。但過去在印度的時候，彈指是一種很適合的作為，彈指表示歡喜啊、讚歎啊，或是有時叫別人，這樣彈指。但隨著時間和習俗的變遷，這些動作可能有某一些不合適。但是在一些寺廟，僧人們之間還是還是有這種的文化，可以做這個彈指。

所以說，需要學習當地的習俗以及符合佛法的這種行為，就是成為教養好的人能夠讓別人接受，然後內在也有涵養。只是行為作風上面有修養，別人就不會起邪念，也能夠利益眾生。所以，人的印象，外在的印象很重要，它不一定能夠解讀到你內在的學問或是人品，不能夠一下子都能夠讀到，但外在的行為舉止，這些用眼睛看得到，耳朵聽得到的這種，是常常以貌取人，以印象取人的關鍵。所以說，我們護守某一種的行儀其實就是保護眾生，保護他們不起負面的心和行為，然後讓他們能夠成為比較清淨的對境、善友，進而引領其他的眾生未來種下趣入佛門的種子，步入克服貪瞋癡，轉化貪瞋癡，生起慈悲、智慧，積聚二資糧的這種道路上面，會更加清淨。有些趣入佛門，有些將來就能夠做很大的利他的事業。這部份的重點，我們今天就說到這裡。

這個上面再說兩句，尤其是走路的時候，因為有些人習慣拖著腿，就是拖著腿在地上磨擦的聲音很大，有些人好像往下踏的聲音比較重，這些上面。在不同場合，尤其是比較文雅的地方不要這樣走，包括不要踩空，不要丟三落四的丟東西。以及有些人喜歡踢地上的東西，像石子兒、什麼箱子啊、紙啊，這些東西踢來踢去，儘量不做這種事情，讓人看起來覺得比較柔和、文雅，反正這個蠻關鍵的。

大體上是說，上面關於這些動作輕柔，行為的行儀這些，是指在一般的場合。但如果你有很要緊的事情，比如說自己遇到自然災害或者他人遇到一些同生老病死攸關的緊急的事情，就是當為別人著急，或自己身上也發生一些著急的事情、遭遇，這時你當然可以跑啊，可以動作快速啊。需要的時候，比如著火了，你可以大聲的喊啊，不可能很輕柔的給別人這樣子講，這些當然是不同。

所以，主要是以利益眾生的必要來定行為舉止的必要性，沒有必要的時候就儘量不擾亂別人，有必要的時候當然就開許所有這些遮止的方法，就是看對他人的利益的程度，以及避免危害的程度，主要是從能夠自利利他為主的這個修行上面來考慮的。

今天就到這裡。

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。