## 

安忍品 第五品 守護正知品 總複習

央瑞上師 20190321

**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 )**

我們今天繼續學習「入菩薩行論」，第五品，護正知正念，這兩個。

本來，在我們傳統文化當中一般也會說: 佛法即心法。佛法的種種教導當中，一切都有關於心，心法向內。 佛弟子的另外一種說法就是內行者，向內尋找真理。 在傳統的文明當中，可能有些是比較注重物質，以研究物質為主的那種學問。 另外一些是更加注重精神的。如果有物質上面的某一種豐富的話，僅僅是在物質上得到保障和豐富，他可能對此並不滿足，不會只是喜歡進一步物質上的散漫和享受，而是更傾向於去了解生命的某一種真諦：世界到底是什麼樣的本質和顯現? 那這樣的人就契合於佛法的修行之道。

這一品中著重強調一切都是心。 關於修行的根本是要看護自己的內心。或者是說，心即是一切， 一切即是心。 修行到底修什麼呢？ 其實就是修自己的心。 從這個角度，這一品是說為什麼護持心是那麼的重要，正知正念其實特別的重要。 因為外在經歷的種種投射，種種感受，種種業的積累，習性的積累都歸於心，來源於心。所以修心就變得很重要。

這整個一品，簡單提到一個人想要學習菩薩的行止，應該謹慎護持自己的心。 能不能走上菩薩的道路，能不能在見修上面水破堤道，能不能獲得終極的菩提覺證，最根本上講就是能不能謹慎護守這顆菩提心，或者菩薩戒，是以這個為主。

然後說，本來心放縱和無度的時候就會非常有力量，有多大的力量呢？ 可以感受天道乃至地獄的種種苦樂。 它能夠使人造很大的業，或者是善業，或者是惡業，乃至於心可以超越這種善惡，獲得正覺。 用的比喻是說， 像瘋狂的象，它比較粗野難調，糟糕的時候就會墮到無間地獄受盡各種災難。

好的修行人就像一個馴象師。 象會破壞村莊，傷害其他人。以過去的印度來講，除了像虎狼豺豹，毒蛇猛獸，還會加上象的瘋狂，因為象一旦發怒，它的力量很大。 而一個人生氣或煩惱的時候也是如此。然而，如果象得到束縛，它就可以做很多人做不到的事情，可以幫助人，甚至看孩子、玩耍、幫你幹活、運木頭，抵禦森林裡面的種種侵害、傷害，包括遣除獅子、老虎這些動物的危險。 心有時候就像象一樣，能夠善用的話可以獲得極大的安樂。所以，根本上面來講，心如果被因果緣起種種取捨達成的這種願力、被這些無量的心智、種種方便善巧所攝持，就是說如果慈悲心、菩提心以及善巧方便能夠融入自心的話，就會積累善業，積累福慧資糧，成就圓滿的佛果。 就像象的訓練，在開始的時候需要用繩索，鐵鉤，或者是去拴住它一樣，我們用正知正念的繩索來拴住這顆狂亂的心，拴住某一種不安的、經常躁動的心相續，然後，讓自己某一種的期待、恐懼、種種錯誤的投射，質疑，得到緩解止息，福善就會逐漸獲得圓滿。 在這個當中，用動物的這種比喻。所以說：

虎獅大象熊，蛇及一切敵，

有情地獄卒，惡神並羅剎，

唯由系此心，即攝彼一切，

調伏此一心，一切皆馴服。

對於老虎、獅子、大象、野熊、蟒蛇，以及其他可怕的仇敵、有情、地獄中的獄卒，還有惡神羅剎等妖魔鬼怪等，只要我們能以正念系住自心，就能束縛這一切的恐怖，只要能調伏這一顆心，所有敵害將變得調順馴服。

一般用這些外在的動物來做譬喻。像剛才用象來比喻心一樣，這裡用老虎，熊比喻逆境，因為這些動物比較凶猛。 雖然現在城市裡面的人平時接觸不到這類猛獸， 只能在動物園裡看到， 但在過去， 一般城市和城市之間都沒有什麼正規的道路，就是一些馬車或者是商旅團隊，還有看起來似是而非的土路，一般，舖得很結實的土路都很難見，能用馬車通過的路就都算是很寬闊的路， 很多都是細細的幾條小路， 所以，在這樣的地方，尤其是叢林或者是人煙稀少的地方，動物是一個很大的威脅。這是為什麼有專門免於動物災害的祈，包括度母的祈請。我們有時候說救八難，避免外在的八種難就是指這些，還有內在的八種難，則是來比喻貪、瞋、癡、慢、疑、驕傲、嫉妒、懷疑種種的。 有些裡面說，用對應的一些動物代表貪、嗔，這些都有講的。但是整體來說，用古代的這種例事，說一個人常常能親自經歷道動物的威脅，動物的傷害和威脅對人來說是比較可怕的。

現在，在平時感受不到動物傷害的時候，我們也許也都能想到虎狼豺豹，但不會直接想到對人的威脅。 但過去，這些的確是很大的威脅。 即便是現在，一些地方在某種程度上還是這樣。 所以，用這種譬喻主要是說: 內在的心可以投射出的傷害比外在動物的傷害更厲害，是說更厲害其實是我們內在心的障礙，內在的心。所以，調伏這顆心，讓心得以調伏，則所有的怨敵都會得到調伏。 就像你騎在大象上面的話，那一般來講， 老虎、熊、蛇，或者是其他的這些動物都不能傷害到你。

我們說的惡神羅剎，妖魔鬼怪，這些在某一種程度上也是人心中的魔，所謂外在的魔由心魔所生。白天，你如果有這種不好的內心狀況，包括身體狀況不好，就也會影響到晚上的夢境。 如果整個人的福運， 或者是身體以及心裡的想法比較負面的時候，夢魔也就比較多。 根本上還是跟自己的心和業相關。所以，如果要降伏有形的、無形的，外在的、內在的顯現的話，根本就是要調伏這顆心，從源頭上面清淨的話，其他的一切就都清淨了，而源頭就是我們的心本身。

之後的偈頌說：

實語者佛言：一切諸怖畏，

無量眾苦痛，皆從心所生。

實語者，主要是講佛陀曾經講，世上一切怖畏以及無量痛苦都是從內心所產生出來。 所以，佛是實語者、如語者、不誑語者，不異語者，佛陀是量士夫。我們懺悔的時候不是也會這樣去懺悔嘛，「所依、厭患、恢復、現行」依四力的時候，「所依」依的是這種「實語者」，像是佛、金剛薩埵、某一位菩薩，譬如虛空藏菩薩等。

講到一切外在的業行，無量的痛苦是從哪裡來的呢？ 就是從緣起而來。根本上，無量的功德也是這樣產生的，過失也是這樣產生的。說到痛苦的因，即過失的話，就是從無始以來有貪瞋癡，而貪瞋癡的根源不在外面，是由妄念、分別、執著所生的。而妄念、分別、執著是心的一種狀態而已，不屬於心的本質，只是一種迷亂的心境。所以是這些產生了無量的痛苦。

「華嚴經」裡有的一句話：「 種種世間由業生，諸業又由心所生」，是說萬法唯心造，「應觀法界性，一切唯心造」，苦樂皆從心起。 歸根結蒂來講，在生活當中，我們說到一個人的時候，我們的感受當中他會做善惡，或者說他在感受痛苦，但這些主要來源於你自己的猜想。這些猜想很多也有自己種種錯誤的投射。 說一個人好和壞的時候，就是從別人的心對你的態度來看，從他的心的善良和不善良來看。 如果你要說一個人善良或不善良，主要指的也是他的心。如果你要去做一個人聰慧或愚痴的分別的話，也會從心看。 明目、耳聰、清心，這些身體，語言，善說在根本上面也跟心有關係。離開心沒有善說者，沒有語自在者，離開心就沒有種種留神的狀態，非常靈光的這種肉體的動作，微笑，或是心需要得到某一種的訓練才可以做得出的很多言行舉止，譬如身體的各種高難度的動作那樣。 所以，根本上面都不離訓練心的一個過程。

這個後面：

有情獄兵器，何人故意造？

誰制燒鐵地？女眾從何出？

佛說彼一切，皆由惡心造，

是故三界中，恐怖莫甚心。

有情地獄中那些可怕的兵器是誰故意製造的呢？ 是誰製造了燃燒的鐵板地？ 赤燃的熱鐵板地？ 地獄中女眾又是從哪裡來的呢？ 佛說這一些恐怖和痛苦都是自己惡心造業而生。 三界中沒有任何一件事比惡心造罪更可怕。

基本上，這裡面為什麼提到女眾呢？說到種種地獄道眾生的故事時會說，在某一種比較外在的，相對比較快從地獄當出來的處所， 一些對男女之間的情執特別特別重的人，會受某些幻想上的痛苦。 尤其是造的這類比較大的業的時候，會常聽到有自己喜歡的人的叫聲，向她跑過去的時候發現不在那裡，有這種顯現。 像叢林當中也是一樣。 你看到各種聖尊的像或者看起來寂靜、憤怒的像的時候，如果你能調伏心，先靜下心來觀照自己的心，說這些所現都是自心的投射，由向內轉的力量和根本上面的認証，確定這是自心的一個投射，那這樣你就會解脫於投射所產生的陷阱，解脫於這種侷限。 就像一個人如果能夠覺知到自己正在做夢時，剎那間夢會轉向，會失去主宰人心的那種力量。

對於地獄本身，很多人會認為好像地獄、天堂這些都是嚇唬人的。像天堂就是引誘人的，地獄是嚇唬人的，其實根本不存在。 各個宗教裡面都有天堂、地獄不同的一些學說，但是在名相上面，就是有上天堂，下地獄這種的說法。對地獄的各種描述有些可能是相似相近的，但如果細分可能還是很不一樣。 不過無論如何，從根本上面來講，一切都是心。究竟上來講，並沒有外在具體的地方有實存地獄在的這種教言，譬如說在一個什麼什麼具體地底下的多少多少地方有地獄的這種具體的描述。 但不僅僅地獄是如此。相對而言，如果迷失於業和因緣的投射中的話，那地獄也是存在的，不能說這些都是純粹嚇唬人的，根本不存在天界、地獄等六道。 如果說六道不存在，那我們的這個世界，我們平時感受的也應該包括在其中。 那你是不是真的覺得平時完全已經從這種世俗諦超越了， 自在了？ 如果沒有的話，我們也不能說地獄根本不存在。但這裡主要是說，從根本上面來講是這樣子。就像你說夢存在還是不存在？ 夢存在於做夢者，存在於迷失於夢的狀態。 說夢不存在是因為覺醒，醒過來會發現原來全是夢心的演繹。同樣的，應該從這樣的一種理解來說六道輪迴的存在與否。

所以，已經在二元投射的這個狀態下面，世俗諦它是有的。 但我們要超越的時候，不是讓我們加強二元的執著，而是要通過了解它的根本來超越這個侷限。 所以「佛說彼一切，皆由惡心造」。 惡趣由惡心造，善趣由善心、善業造。 智慧則是超越這些，是在善業中超越了的這種的方式，它是解脫的道。 然後，引用「金剛場經」裡，文殊師利菩薩說的無實有地獄: 「地獄者，從自分別生，是凡夫等起分部故，見有地獄。」所以，是凡夫顛倒，沒有實有的地獄。 一切地獄是什麼呢？ 就是凡夫顛倒分別識所生。 所以，「是故三界中，恐怖莫甚心」這個結論是在這個上面講的。要真真正正解決所有的問題，根本就是要從心上去解決。 尤其是所有眾生都有不喜歡受苦的傾向，都有傾向免於痛苦，有希求自在的心，當知道沒有離心而導致的一切痛苦時，就要從修心開始。

然後講到，你不要痛苦的話，就要具體去修善，痛苦的正面對治就是修善業，無明的對治就是修智慧，煩惱或是所知障這些主要由善慧的修行來圓滿超越。 對治的方式就是修。 所以，這裡從佈施開始講，講六度，講如何修心。 既然修心這麼重要，那在大乘佛教裡面具體怎麼樣做呢?

若除眾生貧，始圓施度者，

今猶見飢貧，昔佛云何成？

心樂與眾生，身財及果德，

依此施度圓；故施唯依心。

如果必須消除一切眾生的貧苦才能圓滿「佈施波羅蜜」， 那麼現在仍然可以看到許多貧窮飢餓的眾生，則往昔諸佛是不是沒有圓滿「佈施波羅蜜」呢？ 第二段是說: 憑藉將身體、一切財務及果位功德不保留的施予眾生的內心意樂， 以這樣清淨的捨心，佈施度就能圓滿。 因此「佈施波羅蜜」完全依清淨心，依心清淨而圓滿。

這裡說，一切安樂的產生來自六度的修行。無論是獲得圓滿正覺的道路上，還是修持菩薩的生活、行為方式也好，都要行持六度。 那現在還有很多眾生正處在貧窮飢餓的狀態，這是不是說過去的佛沒能圓滿佈施度呢？ 其實，並不是諸佛沒能度化眾生。佛自己也講，他是導師，他指導眾生怎麼樣消除所有的業障，怎麼趣向智慧，趣向解脫的一切方法。在如何解脫、如何證德這些上面，佛從各個角度都講得非常透徹明瞭，此外，他不能夠像扔石頭一樣把眾生扔到極樂世界，或者是置於解脫位，成就位。每一個眾生造業的時候，自己的心由自己把握。

這裡的關鍵的點是說要如何圓滿佈施度呢? 並不是要我們完成過去諸佛沒有做完的事情，並非如此。 也不是說因為實際上還有眾生受苦，過去諸佛並沒有完成佈施度，而是說，要圓滿佈施度，要在自己內心當中發願，就像受菩薩戒的時候所發的誓願一樣，內心發願，將自己的身心，包括所擁有的資具以及修行的功德，毫無保留的施予眾生。發菩提心、皈依的時候，也因為大乘的皈依道上，為了一切眾生而去修這個法，修心， 皈依三寶，受菩薩戒的時候也是如此，說「自他三門善根及受用」，自己的受用、身體，然後發願能如此回向一切眾生。這應該說是很大的一個方向性的決定。 如果受戒時只是說: 佛教我很喜歡，它的某一種哲學我很喜歡，所以加入這個行列；或是說我家裡人，爺爺奶奶是信佛的，所以我就皈依了，這樣的心態是有問題的。自己的心態還是很重要，需要有為了眾生的心，利他的這種心。六度中都有這個利他為主的修行，修四無量心。 如果自己在這其中缺少某一種的願心，好像一直想我得到什麼，如果只有自己的話， 那是有問題的。 菩薩道究竟上面是自利利他的道路，但在根本的願上如果沒有利他， 那麼要如何圓滿佈施度呢? 所以，就要有徹底的利他心。在這個利他的心當中，世間的一切和出世間當中，出世間更重要。世間的一切都服務於出世間的道路，就是利益一切眾生， 從迷中證覺，從苦中解脫，以這種願行來圓滿清淨的佈施波羅蜜，佈施度。

然後第二個，依戒的部分，清淨，淨戒一心， 說

遣鱼至何方，始得不遭伤？

斷盡惡心時，說為戒度圓。

上面說佈施的圓滿在於心， 持戒的圓滿也是一樣。 不傷害眾生是禁止惡行、斷惡最基本的部分。一般要如何做到十善呢， 首先就是禁止做十不善， 才能做到行持十善，因為它們正好是背離、相對的。

這裡說: 需要將魚等動物送到何處， 他們才不至於遭殺害呢？ 真真正正不傷害眾生，比如說十善裡面的護生，那要怎麼樣護？是不是把所有的動物都能救下來才叫圓滿持戒度呢？ 其實不是這樣。 當持戒者的心中斷盡了殺生惡念的時候，就已經圓滿了持戒度。 這個比較容易了解， 但做的時候還是很重要。 如果有某種足夠的世俗理由，人常常因此會對眾生起惡心，有想要傷害眾生的心。有些時候可能是紛爭，有時可能是因為生計而豢養動物。 一般殺死大的動物比較少，因為人接觸得少。但也有佛教徒甚至開餐館的，佛教徒結了某一些佛緣，也是有些人並不認真，還是開養殖場，養雞、養兔、養豬，養各種的， 以前也見過。 後來他們就變得很困難，一方面是為了生計，好像就習慣了這種做法，已經做得比較多，時間比較長。 另一方面，自己逐漸了解說這些都是有因果的。 因緣果報要看從遠見和短期兩方面來看。 短期的看是有很多收入，但是長期來講，造的業障要怎麼去消除，這些眾生那麼痛苦，該怎麼辦？ 那這樣子思考的時候， 有些人就慢慢關掉餐廳，關掉養殖場，改行從事其他的生意。 藉由信佛，就做了很大的轉變。 其實根本上面還是念頭，看念頭上面是取捨世俗或者是出世，善或是惡， 短期還是長期，自己一個或是其他無量眾生的安樂。如果這樣子做一些分析判斷以後， 最後會得出的一些結論。 如果可能，要斷除任何的殺生，包括最溫和的方式。 就是不殺生， 小到蚊子。 如果蚊子叮你的話，你很容易把它弄死，之後它就不會翻來覆去在你耳朵旁邊騷擾，或者是晚上叮你。 但因為修行的原因，你不想做這種事情，這就是持戒度。

然後安忍：

顽者如虚空，岂能尽制彼？

若息此嗔心，则同灭众敌。

何需足量革，尽覆此大地，

片革垫靴底，即同覆大地。

如是吾不克，尽制诸外敌，

唯应伏此心，何劳制其余？

世間上，不要說很大的世界上， 就你個人而言，如果你有攻擊的心態，那哪裡都能找到痛苦，哪裡都有瞋恨的對境，哪裡都會言語不合、某一些氣場的不合，哪裡都有某一種的利益不合，種種的身體、言語、心、見解之間的不合。 由於各人的取捨、價值觀、三觀不同一樣， 就很容易起紛爭。 如果你要制服對方或是讓他們順從於你，你才能熄滅瞋恨的心的話，那就有傷不完的傷害，彼此間沒完沒了的怨仇和冤仇。 如此是不會省心，不會讓你熄滅瞋心的。所以說，你如果都要去制服所有頑劣的眾生， 那根本上面是“顽者如虚空”， 是不可能做到的。

但你自己的心它可以是那麼強大，強大到讓你可以瘋狂，抓狂；卻又是那麼脆弱，你隨時稍稍觀照一下， 甚至小小的轉移，注意力的轉移，只要有一點點讓心有緩衝、療癒、喘息的機會，心境都會不一樣。從開始的某一種憤怒轉向某一種的自律，放逸會變成一種的自律。 所以驕傲也好，嫉妒也好，念頭一轉的時候， 你突然會發現自己在走上錯誤的做法上，然後你就盡量調整心的狀態。

這裡比喻的例子大家都比較熟悉，還是再說一下。 在大地上面走的時候，尤其是過去的鞋子，不像現在的全都有膠皮的底子，過去鞋底的製作很單薄，而且很多人是光著腳的，尤其是夏天。這種的社會特別多。 諸位可能在某一些地方看到過，就是五六歲以下的小孩子， 夏天很多都身上沒有什麼衣服，跑來跑去的，以前很多。 那這樣子是說，是不是要在整個大地上覆蓋皮革，把荊棘亂石覆蓋了以後， 你在上面到處跑的時候才不會傷到腳呢? 你想要調伏外在的敵人，就有點像這麼做一樣的困難。 就像求人不如求自己一樣， 調伏別人還不如調伏自己。其實，即便要轉化別人，如果先轉化自己，他們會進一步隨著轉的。 自己不轉的話， 其他人也很難轉，尤其是負面的心態。 所以，自己穿好皮革，就不需要覆蓋大地， 覆蓋自己的腳掌就可以了。 這樣子踩在任何地方都會是軟綿綿的。同樣， 你調伏了自己的心， 變得不再有敵意時， 別人也不會樹你為敵，跟你爭鬥，有種種造作、種種煩惱的事情。 降伏自己的心就是一念制伏一切敵。所謂「戰勝一千敵人不如降伏一顆心」，降伏此心，就降伏了外在的敵人。

這其實是很大的啟示，也是很大的教化。 如果平時日常生活當中，遇到有些煩惱，與人有些種種不合的狀態的時候， 首先自己不要再額外火上澆油。 有些時候， 你杵在那邊不說話，不去反應，也是一種降溫的方式， 能夠幫助減少誤會，減少煩惱。溝通不暢的情況下，先降伏自己的心。 如果不能夠化毒為藥，但至少先做到，不要把別人某一種的惡念看得很惡。 別人在背後或當面罵你，你至少保持某一種的鎮定，不要立即回應，不要有好像一點虧都不能吃，要加倍要罵回去、打回去的那種心。 這本身是調伏自心的一部分。 就像出家人面對這種打罵，或是別人背後說你，或者懷惡之時，你不去做對應的這類事情。 ( 沙門四法)

然後是精進的部分，也都依賴那一顆心。 剛才講的，心轉是修行的根本。 心麼樣轉的話，就是最終修行的方向。

生一明定心，亦得梵天果，

身口善纵勤，心弱难成就。43:26

僅僅生起一念清淨堅定的善心，亦能獲得升梵天的果報； 身口縱然精勤善行，如果內心意樂微弱無力，也得不到梵天的善果。

精進的時候也是一樣，我們看起來的精進是形象上面精進，而實際的精進就是用心。禪坐時也一樣，如果你以禪定的方式杵在那邊兩個小時，但是不用心和用心，以及用心的程度之間差別很大，無論是從境界上面來說還是從轉化的快慢上來說。

有些人不知道如何修，那也是一個原因，以為打坐就是精進，所以僅僅是打坐而已，沒有其他修行的方式。 有些人，他打坐就變成了一個無記的狀態，什麼都不用想就好了，就夠了。 或有些人在細微的散亂當中，一直散亂下去，但在那一刻，他覺得身體上面和心上面沒有粗大的煩惱。這種修心的概念是讓心沈浸在過去的一種記憶中，或者未來的計畫當中，是比較細處的散漫，所以相對好像感覺比較清明，是心智比較清明狀態的一種散亂。有時，比如說磕很多頭，做很多修行，包括口誦咒語等，做這些修行的時候， 本身算是一種比不做要好很多的狀態，比起身語意的散亂要好很多，至少這是從外面轉向到裡面，從量變到質變積累的一個過程，這個肯定有，是這樣子。

但從根本上，尤其是心本身的角度來說，心的清淨，心的善才是關鍵。在教授上面和聽法上面有沒有真正的菩提心，有沒有發菩提心? 教課的人有沒有真正住在發菩提心的狀態下教課，然後降伏種種慢心，種種造作，一心利他呢? 聽課的時候也一樣。 有沒有依止四想，斷法器的三過、六垢、五不持種種的呢? 如果沒有這種心的話， 一堂課聽下來也比較散漫，結果也不一樣。 所以，根本上面還是一念心的清淨決定了智慧和善行的方向。

當心清淨的時候，哪怕是一念清淨的善業也能夠獲得投身天道的果報。梵天的話應該是比較下層的天道。 當然，如果信心意樂微弱的話，意思是說，對於善惡的取捨，或者沒有用三殊勝來攝持心，種種這類的，那麼，哪怕是你看起來修很長時間， 即便是要得到比較低層次天道的果的話，也比較難。 根本上說精進還是在心。

我們之前也有講： 念誦修行的時候，口誦經文，心思經義，包括念儀軌的時候也要如此。觀想時，該觀想的時候觀想，該安住的時候安住，在做回向的時候也是要真誠的。 會念或者是會分析，這是一個方面，然而心態上面的願力，清淨的發心和願力是很重要的。如果別人問說， 你知道佛法的這個儀軌怎麼修， 這個道理在哪裡，這個框架主要的元素或是一本論典的科判在哪裡，怎麼樣去分析? 如果這些你都知道，但是沒有清淨的發心和願力，這就好像變成你腦子裡的一個架構，並沒有變成你的品質。 這樣子的話，在修和證的上面還是會差很多。 所以，真正的融入、體會，尤其是禪定的止觀非常重要，就是融入的能力非常重要。

然後，靜慮一心：

雖久習念誦，及余眾苦行，

然心散它處，佛說彼無益。

雖長期修習念誦以及其他苦行，但如果自心鬆散於所緣境之外的其他處，佛說他們的所做是無益的。

所緣境之外的意思說， 你專注在某一個修行的時候，譬如我們現在是觀心的這個部分，即正知正念的這個部分，那你在修持這個法的時候就應該專注在這個上面，而不是其他。根本上面一切是心，那你從心的角度來專注，要是分別從六度來講，那你就在分別六度的這個層次裡面來做修行， 從佈施、持戒、忍辱、精進、靜慮或者是禪定，緣在特定主題上的時候， 就專注在這個上面好好去修。 如果我們修精進時， 心散於其他種種主題上，那會浪費我們的很多時間。 有效的修行， 尤其是禪定的對境，一般在顯部裡來講是不離止觀的修行，止觀雙運的修行， 止觀裡面又有「有所緣」和「無所緣」，有相寂止和無相寂止。關於智慧的這個部分也有「有所緣」的，比如說靜慮部分，以及安住在決定勝的某一些境界的這種層次上面， 空性本身的上面。 所以，你具體在哪一個部分訓練的話， 就應該根據其儀軌，憶持某一種法，就在這上面長期熏習念誦，安住其上， 不散於其他的主題上。 有些是在一段念誦、一段功課裡面有好幾個主題， 你就具體在特定的時間專注在某個主題上。

在禪定中，如果僅僅是念誦某一種的儀軌，也會有一定的改善。哪怕是細微的一些功德，細微的善心，甚至是無意識的一些善心都會種下解脫道的因。 上一次我們講到「藥師佛經」的時候，說像法時期， 一個人哪怕是聽到有關藥師佛的名號，看到佛像，或者是其他一些功德都會變成未來成就的因。但是，說到要快速圓滿福慧資糧的話，那心肯定要更加專注在具體的修法上面。

尤其這裡面講的是苦行。過去有類似於“餓其體膚”的修行，有的會特別刻意的長時間打坐，然後減少呼吸，斷食，這樣比較嚴格的苦行。 這些苦行如果沒有接合一些特定殊勝的法，而僅僅是一種苦行的話，那麼獲得的安樂或成就是有侷限的。 關於釋迦牟尼佛過去六年的苦行，有兩種解釋。一種是說，這應該是給予修行人的啟示，即修行人應該不怕辛苦， 好好去努力， 世尊當年也示現苦行的努力來鼓勵他的弟子們。我們上次提到說，世尊生病的時候也求醫問藥，後來，弟子們生病的時候也應該去求醫問藥，一樣。 苦行的啟示就是讓我們不要一直去尋找安逸，或者是說在種種修行中要有安忍的心，這個非常重要。 但另一方面也說， 佛在苦行的階段沒有直接證悟，最後是以中道的修行，吃了食物，讓身體恢復神氣，這樣以後反而證悟了。 所以，是從這個角度來講苦行。在外道修行當中，追隨苦行修法的人比佛教中更多，這個道路本身就比較窄，因為少數人才能如此修苦行， 再一個來講，苦行並非“餓其體膚” 的那種苦行，這種苦行根本不解決根本的問題， 還是我們剛剛講的，身語種種當中「意」才是最主要的，最主要是要調伏「意」， 不以調伏身為主。 甚至在更上層的修法裡面，如果做過分的苦行， 非但變成沒有必要，甚至是一種毀害的做法。 所以，這裡還是說心不散亂於非主題的修行當中，以此為主。

然後是「般若」的部分：

若不知此心，奧秘法中尊，

求樂或避苦，無義終漂泊。 56:08

如果不能認識佛法的殊勝精要——心的奧秘； 縱然努力追求快樂、避免痛苦，仍免不了於三界中無義的漂泊。

根本上面，“奧秘法中尊”的意思是說，需要了解心和心靈的現象， 了解心的本身。 我們上一次講過，就是「心不在外，不在內，也不在中間」，或者是「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」，一無可得，「應無所住而生其心」，或「心，無心，心是明」，心的自性即光明這種的，以此來了解到底心是什麼。 所以，尤其重要的就是空性和光明這兩個主題，二轉法輪講的空慧的教法，以及三轉法輪裡講的本智的教法，智慧，如來藏。尤其是密乘裡面，是二轉和三轉法輪的雙運，顯空、樂空、明空，從覺空雙運的這種修行的角度去修持，講到心，唯明唯知的本來面目，講到「本性空性，自性光明，大悲周邊」種種的，從這種的角度去了解，最終才能夠真真正正的避免苦，超越輪迴。 不然，沒有了解心的奧義的話，在好的情況下，可能還是會投生在上三道，搞得不好則會投生在三惡趣，總之，依然是在輪迴中持續漂泊。

然後，是說必須要護持自心。

故吾當善持，善護此道心，

除此護心戒，何勞戒其餘？ 59:17

我們應該嚴密的觀察防護自心，除了正知正念護持自心外，其他的很多禁戒拿來做什麼呢？

上乘的護持自心就是護守「正知正念」。 這裡我讀一下「寶蘊經」當中說的： 「心淨則身淨，身淨未必心淨，故心清淨，則稱之為梵淨行。」 意思是說， 你的心根本上面要符合菩薩的菩提心，符合心的清淨。本質上面說，以心的動機來決定善惡，來決定清淨與不清淨。 如果我們看外在的相，這就很難判斷。像過去種種的大成就者，他們有清淨的示現，也有看似於不清淨但實際清淨的示現。也有些甚至生吃活魚，以及一些看起來比較下賤的做法，想法。 這就是為什麼佛後來說，如果沒有像他圓滿成就的話，凡夫不要評斷凡夫。 意思說，凡夫很容易只是從相上面，從表面上面去做很多的判斷，最後由表相去推斷別人的動機，從而對別人做出某一些毀謗，種種的。 最後你會發現自己判斷錯了，其實也許一輩子發現不了，但是這樣是會有過失的。 誰知道誰發的願心是什麼。

有些人看似用金錢用名利。但是有很多人認為我們不應該擁有金錢， 不應該謀錢，不應該製造名聲，看到某人製造名聲，就覺得用這種的方式很不好，但這個也很難說。 菩薩道中，只要對眾生有益，能夠轉化他們，用什麼樣的方式並不侷限，菩薩肯定還是有不可思議的作為。 當然，從凡夫的角度，從不清淨的角度來講， 有些是有佛菩薩的發心，但也有些不是， 而是在造業，所以應該批評那些造業的，凡夫人會這樣想。 但就像“清者自清”一樣，你不需要批判。 對真正清淨的人，你批判的話可能會造業；如果真正不清淨的人也不需要你去批評。如果有能力幫助的話，就幫助他們，沒有能力幫助的情況下，則不要製造更多的痛苦。 凡事因緣所生，種種的這些都有因緣，如果沒有辦法從某一種因緣上轉化的話，而是想用你自己的貪瞋來轉化別人的貪瞋這是不可能的。

後面就是我們這幾天講的，我們就簡單的說一下：

如處亂眾中，人皆慎護瘡，

置身惡人群，常護此心傷。

比如受傷者身處擁擠混亂的人群中，他會謹慎照顧自己的傷口。 同樣的，深陷於煩惱惡緣之眾人中，我們應恆常以正知正念來護守這個傷口。

用這個來做比喻。 平時，不外乎就是說話應該謹慎。如果話說得傷人的話，很難想像這個聲音出去會有多大的力量。 因為一句話，導致的可能不是一個人， 兩個人，而是一個小規模的傷害。有時一句話或者一系列的發言說錯了，或說得不當， 會造成整個社會的災難，這種事情曾經也發生過。 平時自己修心，平時不在佛堂， 不在寺廟，不在上師法友跟前的時候，要謹慎這種行為， 哪怕是晚上做夢，應經常觀察自己的情緒狀態，觀察它的傾向性在哪裡，到底是不是在真誠利他，是不是有防護守護清淨的這種心，是不是有清淨的願心。 還是說關門以後，離開寺廟以後，完全變成一個不一樣的人那樣。 如果是後者的話，在見解和行為當中還是要做適度的進步和提升。

然後：

若懼小瘡痛，猶慎護瘡傷，

畏山夾毀者，何不護心傷？

行持若如斯，縱住惡人群，

抑處美人窩，勤律終不退。

吾寧失利養，資身眾活計，

亦寧失余善，終不損此心。

若一個人因害怕小小的創傷痛苦，尚且要小心的照顧傷口， 那麼害怕眾合地獄，山壁夾碎之苦的人， 為何不小心保護自心的傷口? 如果平時行持像這樣小心謹慎，那縱然住在瞋恚煩惱深重之惡人群中，或處於貪欲熾烈的女眾中，都會精勤持戒，始終不退。

平時自己要有一種離苦的心，避免自己感受煩惱遭到傷害，同時也不想讓別人痛苦。 基於這個發心，哪怕是有各種人在你周圍的時候，你也可以不退失持戒。首先是不用害怕，其實在菩薩道的修行當中你不需要害怕人或事，其實在人和事當中，你只會有更加好的機會來鍛鍊自己修行的品質。如果有不容易相處的人，或者是處於種種的情緒、期待，因而言語、態度上面的不友善，或者是種種的詭異，當同這樣的人相處的時候， 只要你自己的心發得很正，你都會感到合和愉快，可以平安的度過這些時間。 如果你的心此時也變成了貪嗔的煩惱， 譬如稍稍有某一種異性的吸引的時候，你也會在話語或行為當中做成種種出格的事情；或者如果有人對你稍有不敬的時候，你也會以牙還牙，甚至過分講究各種的得失、榮譽、臉面，種種。 這樣的時候，你也得不到自在。 所以，如果人心情廣闊、豁達，然後有一種成全別人安樂的心，那這樣子的話，即使你置身於上位，別人稍微說一些不恭敬話來，這些都沒有任何關係，你就不會太當一回事。

這樣是說，對於此生的一些小痛苦我們都會去謹慎防護，但如果不防護心的話，來世就會有陷入巨大痛苦的危險，所以要習慣於修正自己的心，才能避免這種很嚴重的後果。 今生當中，有人也因為言語不合，不能降伏住自己的心，有些人就過分酗酒，各種吸毒，各種打架，鬧事，乃至於像恐怖份子一樣。就是因為在見解上沒有因果輪迴的觀念，慈悲上沒有種種利他的心，從而做出很多不可思議的惡事。

後面說，因為在修行的初期都已經下定決心，說：名聞利養，資具生命都獻於眾生，那在實際上發生的時候， 也要落實這種願心。 就是寧願失去名聞利養，失去種種滋養生命的緣，也不能毀壞菩提心， 實行這種的發心。以前我們舉過例子，說，修行人一生中最大的挑戰就是護守菩提心，一切生活當中不計敵、友，根本上面對一切眾生有一種利他的心。 具體利他的方式就要看自己的智慧和所用的善巧方便。 但本質上應該即有「授人以魚」又有「授人以漁」的發心，在給他們一些暫時幫助的同時，還在根本上面，要讓他們懂得因果，取善捨惡，播下無害的種種緣起，乃至於讓他們體證空性的智慧。 這樣子的話，他們最後也會變成自利利他的人。 如此，一個人影響十個人，十個人影響一百個人，一百個人影響千萬人，會有這種正面的推動。

最後一個：

合掌誠勸請，欲護自心者，

致力恆守護，正念與正知。1:12:11

這些文字非常的關鍵。發心護守自己的心就不是在言語當中、身體當中，即便是生命當中的某一些財產遭到損失，甚至生命受到損失的時候，都要想說， 我不會放棄護守自己的心，不放棄用正知正念來護持自己的菩提心。

這樣來護守菩提心，就不會變成暫時因緣的奴隸，不會變成世間八法的奴隸，不會成為內心五毒的奴隸。 暫時受到一些傷害，就知道這是過去種種因緣的緣故，是一時、暫時的危害。 所以，要以誓言堅定的方式發願。這裡，不僅我們自己這樣想，在一千三百多年前，寂天菩薩也以大悲心合掌誠心誠意的勸請： 對於能夠，或是希望能夠護守自己的心的人要致力於恆時守護「正知正念」，做這種的勸請。 修行的根本在於修心，修心的要訣非常重要，就是在於一定要致力於護守心的要領: 「不忘善緣，不忘善所緣相之正念，和觀察三門了了分明之正知」。 這個我們之前已經講過。

首先心裡面要有法。那就要通過聞思修這樣來獲得， 具體做的時候就是聞思、戒定這。 真正做的時候就是要了了分明，知道自己正在處在什麼樣的狀態， 自己身語意的狀況是什麼，觀察三門，平時時常觀察我在做什麼。因為我們眼耳鼻舌身的感受常常是在朝外的， 就只有心是朝內的。所以，常常要用心來觀心，觀察自己前後的作為，習慣、習性，以及投射的方式，以正知正念牽引自己的心走向善慧的道路， 成就安樂，成就自利利他，圓滿。

我們今天基本上到這裡，後面一起最後做一個回向：

**此福已得一切智，摧毀一切過患敵，生老病死猶波濤，願度有海諸有情**