##  20190328

安忍品 第五品 守護正知品 總複習

央瑞上師 20190328

**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)**

好好發心，每個當下做的事情就要和發心本身相關，最主要是看自己的心。每次在唸誦，發菩提心念誦一次的時候， 要想到這是解脫的門剎那間開了一下。 「入行論」開始時講，黑夜當中，當閃電剎那出現的時候，稍稍能照亮到自己前面的方向和所處的環境，就是說在伸手不見五指的黑夜裡面， 刮著風下著雨，突然間有打雷閃電的那一刻，自己就看到自己大體的一個環境。同樣，平時在很多的種種煩惱、種種昏沉、種種掉舉中的時候，突然有一個唸誦，有皈依和發心的時候，就像黑夜中的閃電一般，剎那間，解脫的門給我們開了一下，讓我們記得尋求解脫道的方向，剎那間記得自己曾經發過發願度一切眾生願，曾經發願不惜一切代價去修行，步入解脫道。

我們就在這上面稍稍安住一下，要有如百年一餐般難得的感覺。

入行論的第五品，「護正知」，正知、正念這兩個部分。 根本上，就是講護心的正知正念，其實本質上，正知正念是在護持心的取捨，是在見解當中護心的這個教法。 心即是一切，能護心就能護一切行為。 所以三門當中，根本上面就是調心，調心則調伏一切。

在第五品當中，講到說自己人生的方向。像受菩薩戒的時候也一樣， 你想好好守持菩薩戒，而菩薩戒根本上面不是肉身，不是外在的樹木花朵，而是內心的一個誓言，一種的決心，是自己覺得是對的一件事情，而樂意去做，對此，在佛菩薩面前給自己做出的一種承諾。 這菩薩戒要怎麼去護守呢？ 還是要以護心的方式來護持。

如果放縱不護持心有什麼過患呢？「入行論」裡面講到，輪迴的三善道、三惡趣以至於解脫這些， 根本上面緣於自己的心。 心不調伏的時候， 就像瘋狂的大象一樣可以置自己於種種危難當中。

那護心又有什麼功德呢？ 護心就能夠將這瘋狂的大象綁在正念的繩索上，很多畏懼恐怖都會消失。 而調伏的心就像一頭調伏的大象，象的力氣很大，它可以保護一方不受其他動物的威脅。 比如說我們走在森林、城市裡，我們會盡量避免種種的危險，包括交通的危險，或者是夜裡走的時候，要注意行人道上的安全，同樣， 在心靈的層次上面，我們並沒有有形有相的保護，如同我們為了要保護身體而注意飲食起居，行住坐臥等， 然而無形無相的心給我們帶來的傷害遠遠超過一般外界有形有相的物質。這顆心才真正可以給我們帶來福或是禍。當我們能夠調伏這顆心的時候，無盡的福、以至於解脫都能產生。 根本上面，一切的可怕經歷，包括業的一切境相，都可以通過調伏心來避免。如同走在曠野森林當中，人會害怕有虎狼、毒蛇猛獸的這些危險，而於生生世世輪迴的時候，眾生會害怕墮落到下三道，遭受地獄、餓鬼等的這些痛苦 ，然而，這一切的恐懼都可以因調伏心而避免。 調伏的這顆心就像象經過訓練後那樣，它可以幫助幹活，拖木頭，甚至保護小孩，在印度有讓大象看護小孩的這種傳統，訓練好的大象很聰明，它知道怎麼不讓其他動物去傷害小孩。 同樣的，心的力量很強， 它可以讓我們經驗到三善道，乃至於解脫道。 但調伏不好的時候， 它也可以帶來災難性的後果，乃至於墮入無間地獄。 所以，根本上來講，一切修行原則的背後就是護心，護心是修行的根本，佛法的修行根本上就是在修心。 修這顆心， 轉化習氣，是在這個上面。

佛說，六道當中即便是經歷的下三道的這種惡趣，根本上面就是心的投射。在心的造作下，可以產生很多的業和因緣，繼而承受各種難以堪忍的痛苦。 但誰都不願意承受痛苦。 有些人說，我為什麼要修行， 我是一個很好的人， 覺得自己是這樣子已經很好了。 但是，我們如果問一個普通的人，你想不想在一個更好一點的環境裡生活呢？ 那裡沒有貧窮，沒有傷害生命的危險。譬如我們的環境中會發生像家裡被盜、車子被砸，甚至被攔路搶劫，或者更多的那種傷害， 這些當然人都不喜歡，都會想要避免這種不好的環境。 因此，離苦得樂是一切眾生的一種基本願望。 而修行就是要通往離苦得樂的這個道路，不僅自己能離苦得樂，還能讓別人離苦得樂。

我們從其它的角度來講: 如果一個醫生說你身體裡有很多毒素，你要排毒，然後，他給你看血液的指數，或是肌肉的狀況，皮膚的狀況，最後的確發現有這個問題， 那你當然很樂意去做各種淨化，淨化血液，消除病毒的傷痛、病痛的折磨。 同樣， 精神上面的這種，說毒素也好， 或是障礙也好，過失也罷，這些，如果能夠把精神領域的各種迷亂、各種遮障、種種無明，如五毒：身毒、心毒，都能得以遣除的話，那當然是一件很歡喜的事，何樂而不為? 所以說，無論從保持健康，乃至於進化、成就的不同層次上面來講，淨化都是需要的。 對於修行，如果在本質上有誤解，變成某一類迷信的話， 那有可能他不覺得有必要。有些人信神或者是信某一種其它的什麼，可能有它的一套系統。 佛法裡面，最根本是修自己的這顆心， 因為心是所有現象背後總的來源，是造成一切的總的因緣。

之後，按「入行論」的這個順序，在護持正知正念當中提到，大乘佛教主要是行，在生活當中以六度行持，然而如果離於心的話也就沒有什麼六度可修。 那麼應該怎麼去圓滿佈施度，持戒度，圓滿安忍，精進，禪定和智慧呢? 這當中都是需要依靠護持這顆心來完成的。這就是上次講過的內容。

護心既然這麼重要， 那要怎麼去護呢？ 「正知正念」是最佳的護持方式。

修行也沒有那麼神秘，你平時注意自己的起心動念，注意自己心的傾向性、習氣的傾向性在那裡。 譬如在沒有任何壓力，沒有任何挑戰的時候你在想什麼? 在有壓力、有挑戰的時候你又在想什麼? 或是遭遇一些痛苦經歷的時候你又在想什麼? 就是觀照你的心思，尤其是在平時的狀態，你的心思是什麼? 哪怕是觀照自己的夢境，都能夠觀察出自己修行的一種品質。 如果是比較傾向於墮落的話，那麼在下意識當中，經常多是一些負面的、恐怖的、鬥爭的、沒有慈悲的影子在思緒裡面， 自己也沒有觀照自己心念的本質，沒有認知到現象的本質，或是觀察三輪體空，都沒有這樣的能力，完全迷失在心的投射裡面，完全陷在裡面。 在恐懼、發抖，肌肉緊張的時候，都還是看不出來自己根本的問題出在哪裡。 只有你的心照見到自己的念頭，回到源頭來，當這種照見變成一種習氣，轉化成一種智慧，轉變才真正開始，才開始走上智慧的道路。

所以，首先用正面的力量轉變負面的習氣，讓破壞性的習氣得到轉化，這個就變得非常非常的重要，也就是在日常生活中發生的事情上修心。 修行轉化內心不是靠求神拜佛的部分。當然，拜佛祈禱很有加持，很有力量，然而轉化最終要看效果，要通過觀察自己平時的習性來看修行的效果。 要看自己的心念是怎麼去考慮的， 怎麼去想的，就是如何考慮問題、想問題的。所以，護持修心是從這種角度來說的。 當然，有些人會在日常的習慣當中，漸漸把持戒融入到見解行持當中，將菩薩的禁止惡行戒、增上善法戒、饒益有情戒都整個融入在平時的思維當中，這樣子，內心不斷的得到轉化，這個其實是修行的關鍵。 既然我們說修行這麼重要，那怎樣去修行呢? 就是要護心，護守這個心，它變得是那麼重要。最至上的一種修行就是修心。那如何修心呢？ 修的方式是正知正念。

然而沒有正知有什麼樣的過失呢? 這個是我們今天的主題: 一個是做事情的時候沒有力量，這是缺乏正知時的一種過失。所以說：

24. 身疾所困者，無力為諸業；如是惑擾心，無力成善業。

就像一個人身體上出了疾病的時候， 因為身體脆弱，他沒有能力去做一些事情。 一樣，當心被煩惱攪擾的時候，則沒有能力成就善業。

這裡說的是一種的過失，是說，當心沒有正知正念的時候，尤其是在強調正念的時候，沒有憶持的能力。譬如像記憶衰退這種的， 經常不能觀照到自己的比較熟悉領域的正見，不能經常觀察自己在做什麼，好比剛剛做了一件事情，接下來做另一事的時候，沒有連貫性，沒有一種回顧，沒有一脈相承的這種觀照力，做一個忘一個，前腳踏了， 後腳就忘了，而去做無關的事情。如此，善法上面就沒有一個積累和持續，不會在一個方向上面的進步，做的很多事情，即便是善業也好，漸漸的都會遺漏，不能增長，聞思修行的所得也不能增長。

比如說我們聽一些課，聽完了以後也忘得差不多了， 也不太去進一步思維。其實聽完了以後再思維是一種複習， 或者說就是一種正知的過程。 把聽到的內容加以思維，是再進一步的深化，然後再在這個基礎上，在日常行為當中想得到，以聞思的內容來對照自己日常的行為，應該從中得到一種啟發，繼而在日常生活中發生一些改善，修行的時候也會想得起來，行持的時候也能想得起來。 當沒有這些思維的時候，就會容易忘記。 即便是一個多聞的人，也很精進的想要去修行，但因沒有正知的力量，在突然面對障礙的時候，就不太容易能護守住修行的見解。

所以，只是聞沒有思的話，這裡聽，那裡聽的精進多聞，多是停留在聞上慧，缺乏某一種的思，就沒有因思而增長智慧，在思而生慧、修而生慧的這個層次上就有缺乏。當正知的力量不強的時候，當面臨犯罪墮的時候，或者某些事情發生的時候，自然會無力護守見解，然後也會毀壞善根。 如果直接觀照自心當下狀態的力量不強的時候，就會失去正念。我們打坐的時候是一個很明顯的例子: 開始的時候有一個對境， 安住在對境上面，但因缺乏對自心現狀觀照的能力， 你就會失念，隨後念頭已經跑了很長時間了，但自己沒有發現，一點不覺得。 突然發覺的時候， 時間已經過了不少，然後再把心重新調回來，就像這種過程一樣。

而在日常生活當中，散亂的這種幅度就更大。 所以說，同住在善念或安住在正念， 或是比較穩定憶念當下的心態，或住於某一種清淨的對境上面的能力相比的話，一般負面的念頭比較多，同處在比較負面、破壞性的念頭上的時間來對比的話，處在正念正知狀態的時間就比較少，而處於失念、落入各種情緒起伏狀態的時間比較多。 這時，這種負面的念頭正在盜取我們積累的福德資糧，乃至於使習性越來越差，越來越差，漸漸墮落到下三道的習氣當中。

這幾句偈頌，我就不念解釋文，就念一個偈頌的原文，我們就這樣往下走。

這幾句， 就是正知，記憶衰退的這個部分，是說：

25. 心無正知者，聞思修所得，如漏瓶中水，不復住正念。

不能持戒的就是：

26. 縱信復多聞，數數勤精進，然因無正知，終染犯墮垢。

毀壞善業：

27. 惑賊不正知，尾隨念失後，盜昔所聚福， 令墮諸惡趣。

後面是說，現在已經獲得人身，在三善道上面，而失念不正知會盜走我們的善業。一旦失去正知正念讓我們墮落的話，那再往上走的可能性就更少了，因為善業福德的力量不夠，智慧二資糧積累得不夠，而念頭的種種負面的傾向佔據的時間卻又很長。 那這樣子，我們在練習的時候，更多是在煩惱中串習煩惱， 而不是在正念、正知上。正見的修行，就是見地的修行和修持解脫道上福慧資糧上的積累就只知偶爾出現一下，偶爾出現一下，這些偶爾的力量對於佔據平時的心、攝持平時的行為以及轉換習氣上的能力都不夠強。所以，失去正知正念就會妨礙修行的上達和增上。 所以說， 這裡講的：

28. 此群煩惱賊，尋隙欲打劫；得便奪善財，復毀善趣命。

如果失念的話，哪怕是想投生到增上善的部分，想說要從人間到好一點的某些天道當中，也非常困難。 因為一旦失念，正知正念的力量不存在，煩惱好像入了沒有看護的門。譬如一個銀行裡面存了很多錢，這些錢財本來可以拿來做好事，是有用的，而被賊奪去後，就都浪費了。 意思是，本來是有得到更好福德的機會， 在這個福德的基礎上可以獲得增上生、決定勝的果報，譬如在三善道當中得到人身，甚至得到很難得的暇滿人生， 此上還有一個解脫成佛的機會，結果因為自己沒有安排好門口看守的保安，被一群煩惱賊進入後打劫，把自己的財富打劫一空，變成再一次墮落和貧窮的來源。同樣的，在失念的間隙中，在失去正知正念的當下，煩惱就乘隙而入，像瞄準了機會衝出來打劫般，奪去種種善德之財，繼而毀掉善趣之命。

說到護正知正念，那應該怎麼樣去護呢？ 像我們之前一直在說的， 怎樣去了解正知正念非常的重要，這是修行的一個重心。 有時我們供很多護法，或是依靠很多生活方式來保障自己的生活，保護自己的身體， 諸如吃健康的食物，做鍛鍊，選擇天然的衣服，環境中所有土、水、火，這些選用的時候盡量都選擇有益於健康的方式。 我們供護法時，會希望自己世間和出世間的事情都順利，然而，最重要的還是供內在的護法，即正知正念。外在的護法本身他就有天然的使命，只要你好好去修行，好好去發願，不捨棄度眾的願，他是有天然的護持你的責任，因為這是他們曾經給予過承諾的。 然而你怎麼去護持自己的心呢? 如何不放棄菩薩道，不放棄菩薩戒呢? 這就要靠正知正念。所以，內在的護法更為關要。而對於內在的護法，你不需要像供外在護法般特定的時候供一次， 或者其他的如何如何，就是對平時心的傾向性以及習氣的出沒上面時時予以照顧到。

接著是生正念的方法。既然正知正念這麼重要，那什麼是生正念的方式? 一個就是平時留意自己的行為，不要放縱自己的行為，因為任何一個放縱都會導致荒廢。 譬如你放縱身體的話， 身體會被毀掉。 無論是色、受、想、行、識哪個方面，財也好，色也罷，或是種種的有關飲食起居的方面，反正，如果你在這些上面放縱的話就會被毀掉。 就像一個學生如果很放縱， 他的學業會毀掉， 這是很自然的事。 所以，無論是世出世間哪一種，即便是承辦世間的事的也需要不放縱的自律，修行上面也一樣。 所以，看護自心的時候: 第一個就是不放縱自己的心。

下一句是說：

29. 故終不稍縱，正念離意門，離則思諸患，復住於正念。

第一個是不讓心放縱， 意思說要常常留意自己內心的念想。 若發現心已離開正念， 就要馬上想到失念的過患。離開的時候，就像錢財離開看護的時就有很多小偷、盜賊都會衝進來， 那失去正念就會有很多不善的念頭衝進來，這些不善的念頭做的沒一件是好事情，它們盡量在給你種下種種下墮的因緣， 它們在這上面進行破壞性的耕耘。這時，一想到失念對自己造成的傷害，就又再一次留意正念，讓正念駐留在心中。

然後第二個方法說：

30. 恆隨上師尊、畏墮聞法語，易令善信者，恆常生正念。

先隨著善知識去修一種讓自己不墮落的方法。如菩薩道當中的「禁止惡行戒」。 如果你自己很放縱的話， 怎能做得到禁止惡行? 其實很難。 說到「攝住善法戒」， 自己要增長善慧，不斷提升積累二資糧，如果在這個上面很放逸，很墮落的話， 也是做不到的。所以，要追隨上師，至少懷有一顆不害眾生的心去聽聞善法， 讓自己善的信心不斷增長，不然，信心有時候也會退失的。 開始有清淨心、有解脫的意樂、勝解的體受以及不退轉境界的時候，不要讓它們退轉。

「恆常生正念」，打坐、教化的方式中專門有護守正知正念的法門，讓正知正念駐留在自己心裡。 譬如我們學「修次中篇」時，裡面有講到對治「五種過失」應該具備的「八種對治」。 這些都是非常重要的部分。

然後來講， 因為了解佛和菩薩的功德而有信心：

31. 佛及菩薩眾，無礙見一切；故吾諸言行，必現彼等前。

32. 如是思惟已，則生慚敬畏；循此復極易，慇慇隨念佛。 30:33

這是講行持方法的方面。 另外是說: 我們對佛菩薩要有一種信心， 尤其是從修行的角度，你應該見到: 佛菩薩是無遮無礙，遍知一切，慧眼沒有遮障。對佛菩薩來講，眾生的所作所為他們看得一清二楚，包括各種時候: 禪定中也好， 睡夢中也好，就是中陰時，他們也看得一清二楚。 所以，我們對佛菩薩做了皈依的時候，自己的身語意應該盡量皈依佛法僧，不要想說佛菩薩他們是不知道的，而是說知道他們就在我身邊， 就在看著我去做所有的事情一樣。 如此串習後，漸漸就會有一種慚愧的心，有敬畏的心，做得不好的時候也就有改善的心。 不能只是想說佛菩薩就是那個銅像， 要想到佛像是佛的表徵，是所依、來見的這種表徵，根本上面，大成就者充斥、變現於一切法界。 對佛、包括自己的上師，心裡面要想他們是有神通，無所不知的，能同眾生心心相印，要有這種信心， 時常隨念佛。

之後講到，由「正念」可以幫助生起「正知」。 「正知正念」有相互的一種配合。

33. 為護心意門，安住正念已，正知即隨臨，逝者亦復返。

我們之前也說過正念的意思。 現在，正念這個詞用的特別廣泛，乃至於有很多人可能有他們某些訓練手冊上面的個人的定義。

佛法中說正知正念，說到「正念」的時候，一般講就是三個要點: 首先，你對佛法的見地甚至修法上面一清二楚，這是一個， 第二個是你能駐留在這種見解和修法上面，然後，第三是因而產生輕安歡喜，產生法喜。因為能安住在正念的禪定上，你就會有安樂，自然而然會帶來身心的輕安。禪定有明受、樂受、空受，它會帶來一種輕安。「正念」主要是這三個要點。 沒有見解的話， 你沒有辦法安住在正念的見解上。 有時會有一些干擾，如果你不知道怎麼去對治這些的話，也沒有辦法用正念來替換干擾的部分。譬如我們剛才說的，當煩惱之賊突然進來的時候，門口的正念認不出來哪些是煩惱， 有強盜般粗大的煩惱，和小偷般細微的煩惱，所以你還是要先認出來，而且知道怎麼去對付他們。就像遇到盜賊，你若是手上有槍的話，或者是有什麼其他的東西，就直接將他們驅散。 當然，如果有能力在念頭上面安住一下，那些煩惱就會消散。

正知是一種警醒鞭策的力量。只要你能夠憶起教法上對治的方法，正知會隨之而起。 我們剛才提到見解和方法，這個方法裡面就有正知，即觀察自己三門的這個部分。 所以， 當你失去了某一些觀察的能力， 正念一出現的時候，正知也會如影隨行般的隨即就到。 因此，要以正念正知兩個力量來護持心: 護持善的心，智慧的心，能夠安住自在的心， 三門清淨。具體上講，護心就能護持三門清淨， 也能護持不傷害眾生，不擾亂眾生的戒， 並使自己不斷豐富成長， 乃至成就， 也能夠自然達成利益眾生的最終目的。

接著講如何守持三門清淨的部分：

34. 心意初生際，知其有過已，即時護正念，堅持住如樹。

當各種雜念初生時，「佛子行三十七頌」、「修心八頌」還有其他的一些偈頌都有講到對治的方法，就是在心意初生之際，妄念煩惱初生之際，觀察它的過失，對它的過失方面有一種直接的了解。 所以說要在煩惱妄念初生時對治，是因為它剛起現時是最容易對治的，當念頭絞成一團， 越來越粗大濃重， 思緒纏得越來越緊的時候，再要斷就會有點困難。 所以，在剛開始出現的時候， 能稍有一點警覺的話，就能馬上發現，就不會讓它延續很久，延續得非常雜亂，從而形成情緒的風暴。念頭有這樣的能力，能從一個負面念頭產生眾多負面的念頭。

以前講過一位吃了敗仗淪落他鄉的將軍，本來他也已經放下，成為了一名比丘，通過修行獲得心風自在的成就。但在一次施食的時候，他看到飛來一大群鴿子，他注視著在他旁邊吃東西的鴿子們，心想，如果它們都變成我的士兵，我一定能報復血恨。就這一個起念，後來他果真落入世間，又成為一名將軍，招兵買馬、派兵布陣，去報血海深仇了。有時，一切的源頭只是一個簡單的念頭。心一旦被負面的情緒利用後， 一切都將是負面的。 如果你貪心很重的話，想到的多半都跟貪心有關。 以前有一人，他看到動物時，首先想到的不是動物別的方面的特徵，而是它肉的味道如何，應該怎麼樣吃，估計可能是吃過很多野生動物，有這種貪心。 所以，有怎樣的習性， 就會有怎樣的念頭投射。

因此，這裡說，要觀察自己意念初生時有什麼樣的過失， 進而即刻用正念來護守。 即便一下子做不到轉黑為白，轉極大的負面情緒為正面的話，最好先把負面的情緒停下來。就像是在瘋狂開車的話， 就應該先煞車，先把不安全的動作停下來。 在無法一下子開到對的方向的時候， 至少先從錯的方向中煞車，停止。 具體的方法就是觀察，對自己身語意的觀察。

先講身和口的這個部分：

35. 吾終不應當，無義散漫望；決志當恆常，垂眼微下望。

36. 蘇息吾眼故，偶宜顧四方。若見有人至，正視道善來。

37. 為察道途險，四處頻觀望；憩時宜回顧，背面細檢索。

38. 前後視察已，續行或折返。故於一切時，應視所需行。

39. 欲身如是住，安妥威儀已，時時應細察：此身云何住？

根本上觀察心是最主要的，不過我們時常忘記觀察心，然而藉由觀察身體的作為，也能觀察到心的習性在哪裡。譬如慣常的站姿，坐姿， 或是某種腿伸的方式，張的方式，表情等。很多人看別人的表情和眼神去判斷別人的內心。 所以，肉身上的一些動作反應出了心上某一種的習氣。有時候甚至不用跟他說話， 你也沒有他心通，但僅僅是看到他的神色，也能有某一種大概的解讀。 可見，身體是很關鍵的。 別人常常也會因為你身體外形投射出來的種種氣質，說話和身體的動作去判斷你的習性，包括你是不是在一種善的、優雅的、溫和的狀態， 還是比較狡詐、負面的狀態， 或是比較粗的上面。

這裡主要是說要自己觀察自己。自我觀察時，在沒有特別意義的狀況下，身體盡量不要有特別複雜的動作，不然心也會受到同樣的擾亂。一般，我們看到的佛像多是眼睛垂視下方，表情比較知足，溫和平靜，不是那種非常驕慢或是非常痛苦的相，或是有非常恐懼、種種懷疑的眼神， 而都是一些平靜寬容，大慈大悲，充滿智慧的一種神色。

做為修行的人，也要如此，要在行止上保持一致性。比如說禪修下座時，應該跟座上的修行有某種一脈相承，包括踱步行走的時候都要留心。 平時坐的時候也要四平八穩，不要抖來抖去，動來動去，前俯後仰。 如果很懶散，腿搭在一邊，背靠在一邊就不好。 或者禪修完了後就開始蹦蹦跳跳，有各種不穩定，這些也不好。還有各種習性，包括啃指頭、挖鼻孔等，就是會擾亂他們的感官視線的這類行為都要避免，包括吃相，坐相，很多上面皆當穩重。在這些上面自己都要觀察自己，不要去做無義的散漫，處在散亂的狀態。這部分主要是講平時調伏的一種狀態。

然後，即使你在休息時， 是不是會欠缺某一種禮貌。以前有的人對人什麼話也不說， 這是不是有些欠缺禮貌? 因為別人也不個個都是修行人，即便是你自己在放鬆休息以及專注在正知正念上， 如果有人、有朋友到來時，也不能在那邊像石頭一樣一動不動，這樣的話就有點怪。 有些人故意的在人群中保持特定的打坐姿勢，那樣也沒太有必要。 還是應該跟社會當中的普通人一樣，以不造成誤會為主。 需要打招呼的時候還是打招呼， 但是內心要保持一種平靜和善良。

這裡面講到，在行走的道路上， 我們現在很多是開車，那譬如開車的時候， 有些人說，我念咒可不可以？ 當然可以念咒。 觀想行不行呢？ 觀想其實有點複雜，你如果很專注的話，可能會影響到你開車的注意力和交通上的安全。 其實在路途上，一不小心，一個閃失都可能會出很大的問題， 所以，那時還是需要留心看，看後視鏡，看側鏡，應按正常的要求去做。 此外，在這裡是講不僅要在安全方面張望查看，譬如倒車的時候，看倒車鏡裡，注意後面的安全， 或是超車的時候，左左右右還是要看清楚，這個以外還要觀照你自己的狀態。 這裡只是說傳統中走路的時候，當走到險途，走到陌生地方時， 要回頭看，記得折返的路線。還有要計算到底應該前行還是回來，時間上夠不夠，要考慮到夜行的問題。過去森林裡是極其危險的，必須要前後觀察。 總的來說，應根據當時的環境，在行住坐臥的一切時，以比較如法的方式去做。

之後的這個觀察是觀察心。 你可以在身語意的這個層次上面觀察，在種種威儀上面觀察。比如說話方面，你自己說和別人聽有時候很不一樣。 就像你打扮的時候， 你認為你打扮是這樣子， 但其他很多人有不一樣的看法。 你看照片中自己的打扮的感覺和你穿戴在身上時的覺得有時也不一樣，還有不看鏡子和看鏡子也有差別。 同樣的，有時，如果把自己說話的口氣、停頓的方式、 用的詞這些錄音下來後自己聽一下，可能也會學到不少東西，會覺得說，哦， 我原來是這麼說話的， 原來是這麼去笑等。這個也可以當作是部分淨化和改善自己散漫的一種方式。

然後就講觀察心的方式：

40. 盡力遍觀察：此若狂象心， 緊繫念法柱，已栓未失否？

修行融入到生活當中，在生活當中去修行，這本身時候很重要的一個部分。所以，我們剛剛也寫了一個簡單的開示，大概意思是說: 「不要讓生活成為修行的障礙，而應該讓生活融入到修行的見和修當中；不要讓修行成為生活的包袱，讓修行來淨化生活中的這些投射。 」

所以，用這種的方式來觀察自己的心。 之前講了， 心像狂象一樣，把你往下拉，就是說它傷害你的時候會非常重；把你往上托，那它幫助你的時候也會很有力量。 所以，是不是在如法的作意，如理如法的作意很關鍵。 要在心有沒有違法， 有沒有違背善慧的道路，有沒有非理作意，這種種上面做觀察，要觀察心的一切行止是不是如法，心和行為，尤其是心。

41. 精進習定者，剎那勿弛散；念念恆伺察：吾意何所之？ 51:24

這裡是說定和慧可以加強修心。 既然修心這麼關鍵，正知正念又是它的要點，那怎樣去增上正知正念來改善心的品質呢？ 就是修禪定，修止觀。 所以，精進修習定的人，一個是「剎那無弛散」，安住在定，即意念的止和不散亂上面。如果能夠掌控心， 你就真真正正做了心的主人。

之前講到的，六度的很多的行為都是以心來修的。 心一旦沒有在道上面，即心裡面沒有法的時候就開始亂套了，開始落入到各種錯誤的投射中而不自知。所以，這時最起碼的是先讓心止息。譬如要讓開車不出意外，其中最關鍵的是兩個部分：一是方向盤，另一個是煞車，這兩個是不出車禍的關鍵。 「止」的部分就像煞車， 「觀」的部分像方向盤一樣，讓心走到正確的方向上，往正確的目的地上走。 「念念恆伺察」，這是靜慮的部分，要對自己的心意在怎樣的一個狀態上做觀察。

接下來的是：

42. 危難喜慶時，心散亦應安；經說行施時，可捨微細戒。 53:36

要盡量將修行，尤其是座上的修行帶到座下的經驗當中。當然，首先座上的某種集中的訓練不能沒有。就像必須要有學校一樣， 如果沒有學校的話，整體社會上各行各業要興旺發達，其實很難。 所以需要學校， 藉由學校裡培養人的各種技能，然後讓整個社會不斷的發達、富裕、進步。 因此，座上修有點像你在學校裡學習一樣， 而座下行就是最後的學以致用，好比讓整個社會更加幸福一樣，在修行的體驗上面不斷的進步。

所以，這裡是說，是不是在平時的經驗當中你一點點都不散亂呢? 這個本身就做不到。 尤其在修行上面，即便在寺廟裡面也好，有時就是以各種配合來轉煩惱，以及配合當下的人， 結合真正的情況來真真正正做改善。 這就像藥一樣， 要根據病人的真實狀況來服藥。 雖然過去你有病人，但現在新的病人和過去的病的層次和方式不一樣，療癒上可能也有差別。 既有個體的差別，也有時代的差別， 種種擾亂的因緣上也有很大的差別。 比方現在這樣的一個作息時間在過去是沒有的；現在這麽多豐富的資訊，各種的混亂，可謂魚龍混雜， 這麼高度混亂的社會， 這樣時刻被信息打擾的社會，在過去是沒有的。 因而，根據這種具體的狀況，有時以欲為鉤，順著他的習氣來調伏。 有些菩薩在調伏外道的時候，也有先隨順他們， 然後再漸漸調理，有一個令其逐步轉變的過程。

另外，一些人會有他自己的某種道德要求，或是他認為對的事情，然後讓其他的修行人，其他寺廟的出家人都應該符合他的想法，那這個也不一定。 總之，自己要有一種寬容、寬厚的心，對法友也好， 對其他的社會上的人也好，都保持一種開闊寬容的心。 如果有什麼，盡量記得別人的好，不要記別人的不好；學別人的長處， 不要學別人的短處；寬容別人的短處，不要像自己眼裡容不得沙子那樣，其實自己有那麼好嗎？ 就是要常常去寬容別人，畢竟人無完人。 同樣，如果你不能幫助的時候， 盡量不要去害別人，同時也要諒解別人的難處， 很多人有自己的困難障礙，你看不到，不是每一個都像完美的人一樣跟你接觸，要有一種體諒別人難處的心。

有些人會說，怎麼這和尚也拿手機，或者說， 你作為佛教徒、居士，就不應該怎麼怎麼樣， 有點上綱上線去批評別人， 用佛法的尺度去到處量別人的狀況。就是對別人高標準去要求， 對待自己則用最低的標準。有人自己吃素好像一定要讓別人吃素，其他不吃素的人好像都是惡的一樣。 就有類似的狀況。 在這些上面，盡量不要批評其他的宗派，其他的法師。 像華智仁波切的「自我教言」就特別重要， 應該經常讀「自我教言」來修心，轉念，然後自己也會安全，其他眾生也會得到幫助。 不然的話， 自己也不安全， 也在造業， 有時候謗法，有時候捨法， 甚至五無間罪這些的自己都不知道是怎麼造下的。 像密勒日巴等尊者也有唱道歌來佈道的，還有的是結合一些歌舞劇、戲劇的方式，弘法的形式上不限類別，只要能夠發心利他就可以。

在這裡尤其講到說， 在喜慶或危難的時候， 心看似表現的是散亂， 當然，遇到危難應該躲避，遇到一種暫時的沒有必要的障礙，那麼就要躲開，所以，跑啊這些都是很自然的。 喜慶的時候， 比如說寺廟開光，裡面有跳， 有唱這類的，但關鍵不在於外表。做為菩薩， 做為一個真正菩薩道的修行人的時候， 別人很難用簡單的十不善和十善標準來判定善惡，很難用分別解脫戒當中的標準來判定的什麼是惡。在菩薩道中一切要看動機，形式上的惡則不一定是惡。

今天早上的講解中，我們大體上也講了一些部分。十不善中，除了後面的貪嗔邪見以外，前面的這些是否是不善要根據個人的動機而定的。這裡最有名的就是「短矛黑人」以及「五百商家」的故事。其他的戒律上也是一樣， 妄語也是如此。 如果你為了救護更多的眾生導向正途，那說妄語或者是用某種不了義的說法， 這些是很自然的。 但這首先是自己要有一定的把握， 再就是願力和發心必須是清淨的， 在任何細微處上都不是為自私自利的。 以前也有故事，就是出家人(星宿婆羅門之子)為了拯救另外一個對他深陷情執的人，放棄梵行還俗，最後，藉由她的煩惱轉為道用，積累了很大的資糧。 這裡尤其是說，經中對於這些怎樣取捨都有它的標準，包括主要是根據發心。 所以，也並不是說，一個人只要不像一尊佛像的話就不是一個好修行人，那也不行。

最後一個偈頌：

43. 思已欲為時，莫更思他事；心志應專一，且先成辦彼。

我們之前講過修行的「初、中、後」都要盡量保持圓滿的做法。 現在，好像常聽人說「莫忘初心」之類的話。 這裡是說在開始做之前，先好好去想好，提前把事情考慮清楚，如果是欠考慮的情況下做出的各種決定就容易造成不必要的身心障礙，特別是自心。

包括修行的時候，在需要承諾守某些戒之時，如果你非常清楚自己做不到的時候，不要請那些做不到的法。接有些法是需要受持更高層次的戒律， 要不然就是每天有念誦的要求，或者有一些比較複雜的要求，你應該先掂量一下，或估計一下自己的習性和平時的狀況。 如果暫時覺得這些很難做到的話，就不要承諾，或者說有酬補的方式，你覺得能承辦的話，那你就去做。 當然，很多戒律中有這樣講的， 就是哪怕破戒的話，在某一種層次上面，不受和受相比，還是受的話會比較好，這是從往這方面努力的一種願望上以及從基本的傾向性來看的。 但基本上說，如果你覺得會反反覆覆破很多次承諾，而且自己會因為做不到長生一種自責和壓力，那在接法時， 就應該跟法師說我肯定做不到， 那你要不要給我傳? 要不然說，我怎麼樣酬補? 如果可以酬補的話，我就盡心盡力做，你看能不能傳。 不要先說我百分之百的能做到，這樣，到後來自己心裡會變成一種負擔， 覺得這個沒有做好， 那個沒有按照要求做，那個承諾了沒有達到，會有種種這些的狀況。 關於這類的事，前前後後應該去諮詢給你傳法的人。當然，根本上面是以這種的願力為主，很多地方也有一些酬補的方式，你就盡心盡力的去做。 其實我們在很多地方認識一些人，五、六十年， 六、七十年當中一直都沒有斷過某一種的修法，沒有斷過一些每天每天需要做的法， 這種人其實挺多的。他記得斷過也許三次，兩次，一次，五次這樣， 其他時候都沒有斷。

意思是說， 在整個修心當中，心的速度很快，它不費事不費力的就可以隨時處在思維的當中，就像有一清澈的河水一直在你旁邊流淌，你隨時可以取用，直接一伸碗可以舀一瓢自己喝一樣。只要心稍稍轉向內的時候，你就正在走上修行的道路上， 你稍稍把心轉向內， 以正知正念護持，正見正行， 觀察自己的心，安住在境界上，安住在方法上，遣除種種非理作意的擾亂，你已經走在修行的方向上。

所以，總的來說「初中後」要有始有終，盡量這樣去做， 比較合理的去安排。

今天時間也正好，最後做一個回向：

**此福已得一切智**

**摧伏一切過患敵**

**生老病死猶波濤**

**願度有海諸有情**

我們每天每天也在思維和學習當中，然後，希望法能夠融入於心， 不能像說在石頭上面倒水一樣，倒了多少次水， 這個石頭都沒有辦法滋潤。 乃至於泡在河水裡面多少年，但是石頭一拿出來的時候， 還是原來的樣子。如果心像石頭一樣，甘露法進不去的話是不行的。 如果現在狀況不好沒有關係，但是要在這個基礎上下決心，再不下決心就來不及修行，也許真的會錯失解脫的機會， 失去奠定成佛的很大的機緣，乃至於即生成就的這些機緣就白白從身邊錯失。如果這樣的話， 比起你錯失多少個億的大獎，比你錯失當國家主席，比這些都重要得不知道要多千萬、億萬倍去了。 現在，每個人在修行上都有這麼好的機會，大家一定要好好珍惜。

扎西德勒！