20190404

安忍品 第五品 守護正知品 總複習

央瑞上師 20190404

**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**

我們還是稍稍回顧一下之前的內容，「護正知」這品。 這品在開始中講到說必須護持心， 因為我們有這顆心，這顆心應該是全宇宙中最主要的，是你能夠把握的一切當中的根本，一切的根本就是這顆心。如果你沒有辦法把握這個心的時候， 一切外在的現象以及其他的認知，乃至於自己的身口都沒有辦法合理掌握，無法好好善用，所以必須要守護這顆心。 就像我們說平時也要保護這個身體，如果身體沒有了，這一輩子的所作所為，受用等這些都不可能建立起來，所以說身心兩個方面都非常重要，尤其是心。

至於身體，如果在一日三餐有保障，有地方睡覺， 基本上沒有大病的情況下，就是只要有食物，水，可以呼吸的情況下，它還是可以比較正常的運作。 但心智非常非常的複雜，我們人重視教育就是站在心智這個層次上面。所以，一切痛苦正是來自於心的迷失，一切的證悟覺醒也是心本身的成就。所以，了解心，了解心的成果很重要。

如果心沒有被善用的話，就會像瘋狂的醉象一般。 如果沒有能力像馴馬、馴象、馴服其它的動物那樣訓練心，那心就會像野外的野生動物一樣，比那個還可怕。本身心是這樣子，它可以讓我們生生世世墮落於下三趣，乃至於地獄，然而心也能夠走上覺醒的道路，心的力量也可以覺醒，因為它的本質如此，所以有這種潛力，也可以究竟成佛。 所以，如果行持佈施、持戒、安忍、精進、禪定、智慧，這樣子的話我們就能夠結束苦難，結束無義的漂泊，讓心依智慧，寂止和鎮定得到人天的善果以及究竟的勝果。 所以，心調伏，一切皆調伏。 心受到掌控，一切都得到掌控。 心有產生無量福德、智慧二資糧的能力，即有形有相以及善巧的福德資糧，以及無所緣的，無緣的智慧，心可以圓滿智慧度。所以心是非常的重要。

接著具體講到說， 譬如在人群裡面，像一個身上有傷口的人，就會護持傷口不受碰撞或是感染，對心也一樣， 如果心沒有受到保護的話，人會有很多瘋狂的行為，會傷害他人，傷害自己。這些很多都是從見解的錯亂和認知的扭曲開始的，之後的很多迷亂的狀態、錯誤的投射、極端的想法， 也都是這樣產生的， 就是因為心的誤用從而誤用人生，這當中的投射都是誤用心力所產生的。

當心善用的時候，善用指包括以「正知正念」為主的善用。「正知」的意思很簡單，即你知道你在幹什麼， 你當下處在什麼樣的狀況。「正念」是說你不僅觀察你自己的狀況， 還記得如何與法相應，一切行為如法。所以，你記得什麼是法， 什麼是見解， 什麼是修行，怎樣去轉化不如法的狀態，這個就是「正知」與「正念」的配合。 如果做事時沒有「正知正念」的心力， 善就不夠徹底，會有很多憂心，很多擾亂，煩惱就會產生。 就像身體受到疾病的侵擾，生活當中遇到盜賊和小偷一樣， 心中會產生雜念，變得雜亂以及昏沉。 這樣就會讓心失去明覺，失去記憶力，這就像一瓶下面有洞的功德水一樣，聞思修行的果如果沒有正念攝持就會持續流失。 而後，若不去勤加善用的話， 很多所學的東西都只是一個印象，慢慢慢慢的，印象會再模糊，然後從自身聞思所下的功夫當中慢慢淡化， 漸漸不復存在，聞思修這種功德也就會損耗。 隨之，漸漸的，行為上面也會有種種混亂。 正道當中的這些見解也會隨時屈服於謬誤的心，屈服於其他不善的朋友，錯誤的見解， 以至於在追名逐利，或是在委曲求全的各種環境當中，被種種委屈、壓力屈服。 心一旦屈服於不善，屈服於種種傷害的行為，即會毀壞過去的善根， 也會毀壞未來的前程。 所以護持「正知正念」就變得非常重要。

護持「正知正念」最好的方式去是什麼呢？

一個是勤奮的保持一種習慣， 其實一切都是習慣: 造業也是習慣，行善也是習慣，善業惡業都是習慣，修行也是一個習慣。 如果你習慣了造惡業，身體上也會繼續造惡業； 習慣了語造作惡業的話，語也會不斷的造惡，譬如在無意識當中出來的那些話全部都是這種習性， 全都是一些不善的業。 意也是如此，串習到某種程度的不善時，所思所想、所作所為都跟不善掛上鉤，而善只是偶爾出現一下，不善就變成一個很正常普通狀態。 那善念也是一樣。在慢慢將負面的十不善轉成十善的修行過程中，或者是說從執著自我的層面通過種種修行轉向四攝、六度、 四無量這種的狀態當中， 在修道當中，先從心願、動機上面轉，然後再轉變行為，由心願轉再配合行為來轉。 在這個過程當中，慢慢長養善的習慣。過去有意識無意識中造成的惡業或者不善、不良的業，也可以經由有意識的培養相反或對立的對治來轉化，或以超越的方式來糾正。 這有點像一些人一直在吃對身體有毒害的食物，現在這種的食物、飲料很多，或者吃了有毒的藥物，或是用了有毒的器皿，當最後發現有問題後，你可以用方法去對治那樣。 如果是對身體有損害的話，就用修復、對治的方式。 如果是缺營養， 就補充營養。 如果發現原來的做法是不合適的，應該做的沒做，不應該做的做了，這時也可以慢慢調整。 並不會說需要立馬做到所有的事情，這個大多數人做不到，但是說在你能力範圍之內可以做轉變，就是盡自己的心力去轉化。 如此將有意識無意識中的串習漸漸轉化，經由你的意志力，經由你的決心，經由你的真誠和願望， 把它帶領到清淨的狀態，就像用藥治病，身體康復了一樣，慢慢慢慢，整個業也就清淨了 。

所以，最主要的一個要點就是追隨善知識， 經常聽聞佛法，並且不僅只是在聽聞的這個層次，還要學以致用。 當完全了解道理，擁有信心的情況下， 就把自己做為所有藥方的實踐者。 像在學校裡面，學生就是學校的產品那樣， 學生畢業的時候應該和入學的時候是不一樣的。 同樣， 經過聞思修行的教育、紀律之後， 整個人在能力、心態上面都會有一個成長。 學校裡面有校長，有主任，相對我們佛教裡面就是佛菩薩，他們是聖者， 是超越一般世間凡俗的，他們是無礙照見的大成就者，能看護我們的言行，具德的上師也是如此。 我們追隨他們的腳步， 向他們學習， 隨學隨修，通過依止他們的方式來讓自己逐漸轉化和成熟。 所以，心裡面不僅產生信心，也具有敬畏和慚愧的心。 最終， 我們能夠通過護持三門，將身語意轉化成聖者清淨的身語意三門，從相對的、有客塵所染的身語意逐漸轉化為與諸佛相應的三門，得到同他們相等的成就， 在這方面去隨學。

之後說到，護持身口意的幾種方式。身體上: 包括在走路的時候， 應該適度的四下張望。 如果沒有危險時，應保持心和身體的一個平穩，身體動作不要太複雜。心越亂， 身體也會跟著亂，乃至於生氣時身體會抖動，緊張時身體會不舒服， 胃不舒服，或者激動時會流眼淚。 由此可見心身的關連性，所以我們要經常藉由觀照自己的身體進而觀照心。見到人的時候也是一樣。 你對人的緊張， 對人的好意、善意，或不善意，這些跟神態、體態都有關連。 所以，要經常觀察自己的身體來檢視自己的心。 再就是早上發一些善願，晚上做一些回顧，懺悔和回向。 善的部分回向，不好的做懺悔。

語言的層次也是一樣， 必須自己去檢視，然後再反覆觀察哪些地方有進步。 去年、今年之間有多少的改善，一個月前同一個月後， 一週的前後，甚至一天當中，每天行為當中是否都有所進步。 如果做得不如法時，就要有一種改變的決心。不斷修繕、不斷改善的過程就是修行的過程，逐漸轉化圓滿，如同上弦月一樣，漸行漸圓滿。修行中有步步高升，層層而上這樣的一個過程。 菩提心也是一樣，同樣需要有逐漸圓滿的一個過程， 從造作到不造作的一個過程。 如果你中間遭遇一些困難時，要懂得如何好好的對別人在寬容當中做提攜，對自己也一樣。 做得不好的時候， 你可以痛改前非，但是不要把自己和別人都一棍子打死。 要知道，修行有時候是比較需要花時間的， 需要通過一個反覆、曲折的過程去進步。 所以，只要懂得任何現象都可以成為道場，懂得只要有正知正念的看護下，任何心念都可以轉為增上善緣的踏石板，就能以比較清淨的心智專一的去修行，這樣子慢慢地拾級而上。

之後是我們上一週「入行論」的內容：

44. 如是事皆成，否則俱不成。隨眠不正知，由是不增盛。

如果能以這種方式觀察心， 把心栓在正念、正法、正見的正知正見上，以及行持的道路上面的話，所行皆能成就。 如果心迷失，沒有這種正知正念，則一切修行都不能夠成就，或是難以成就。 如果心變得比較狂野的時候，隨眠煩惱也都會起來，但如果心在正知正念的攝持下， 隨眠的煩惱或是次等的這類情緒都會被降伏，會逐漸枯萎，是這樣的一個過程。

正念當中尤其講到心不應過分散亂的部分：

45. 無義眾閒談，諸多賞心劇，臨彼境界時，當斷意貪著。

人花時間的地方，一個是在睡覺，然後是吃飯，為一日三餐做準備這些上面，然後是在交通上，再來就是坐下來的時間。基本上，行住坐臥這四個部分佔居了多數人行為的大部分時間。 除了睡覺，(很少人說夢話)，在很多其他狀況下，譬如交通時， 坐下來時，行走時，甚至吃飯時都會談到很多話題，通常做飯、吃飯的時間會談論很多，在交通和其他的時候也會談比較多。

以前有一些建議， 如果你有時間坐下來時，能看的話就多看經論；走路、交通中你可以持咒， 或背誦、記憶，比如說「修心八頌」，「佛子行三十七頌」這些的內容，能記住的話就完整背誦一下。 吃飯前，如果可以的話， 做一些餐前的供養，心能專注在清淨中，不做其他特定的行為，吃飯的時候讓心能夠保持一種正念，在一些特定的訓練裡面對吃飯尤其講究，包括注意到身體的儀態以及如何咀嚼食物，由此讓心保持在調伏的過程中。

如果我們做太多閒談，尤其是沒有太大意義的閒談是沒有必要的。當然如果跟佛法相關的內容，那是很有意義的，可能會有一些促進的作用，但這裡指的是一些是非，或是很多雜亂的語言，講戰爭、愛情這類的可能還是很多，很多人喜歡這種話題，這些要斷除。 有一些談論是必須的， 譬如在做一種特定的事，工作上的事情也可能是有必要談，此外，就不要浪費很多的時間在閒談上。

另一個是賞心劇。 過去可能都是一些舞台劇，還有歌舞之類的。 在那些沒有收音機，沒有手機，沒有電視的比較安靜的環境下，人有自己打發時間的方式。城市裡有茶館，在農村的村落中，農民會自己給自己演戲。很多地方有這種文化，他們聚在不同的家庭當中，輪流演，或者他們有一個社團，有一個空的場地，會做一些特定的節目。平時有大家湊熱鬧一些活動，有很多劇目。過去也有同佛法相關的劇目， 讓很多人看了很感動，而且現場的表演很有立體感， 能震撼心靈。 以前在藏地，有一個印度王子叫智美根登，他是以佈施知名的，在表演的關於他的戲劇時，周邊看戲的很多人每次看每次都在哭，感動了好多人。 純粹講佛法的時候，很多人可能還在下面講話，不那麼認真，但看劇目時， 因為很逼真，人會比較容易受感動。 從這個角度講戲劇是很有意義，比如說密勒日巴唱的道歌。但是，在這種有教育意義的劇目外，還會有很多純粹是娛樂性的劇目，這些可能會浪費很多時間。 所以，這裡講，當閒談、看劇目這些浪費時間的情境出現時，心中應當斷掉對此的貪著，不因此而浪費時間。要有一種不讓心散的修行。

然後是捨棄一些無意義的行為：

46. 無義掘挖割， 於地繪圖時，當憶如來教，懼罪捨彼行。

這裡講不要做無意義的行為。過去一個僧團去不同的地方會住在一些開闊的空間，在樹下，花園中，有時在精舍，有時在廟堂，在各種地方的時候，對僧眾的行為會有一些建議。就是當前面的僧眾離開， 後面的僧眾新來的時候，需要給他們教一些照顧花草樹木的方法，教後來的年輕人照顧好精舍、寺廟的樹木。 如何養護， 怎麼搭架，春夏秋冬如何根據植物的品質來給予適當的照顧，有些花喜歡潮濕，要多澆水，有些不能曬太陽，或者適度曬太陽。品種上面有不同，所以寺廟裡有這種保護自然方面的教育。

比如說， 佛陀出生時是在無憂樹下出生，而且之前摩耶夫人做夢時夢見這種樹。 之後，佛陀證悟的時候是在菩提樹下圓滿證悟。佛陀沒有在宮殿裡出生，也沒有在洞窟裡打坐成就。佛圓寂時是在娑羅雙樹間，似乎跟自然很親近。佛法的一些修行當中，常常會畫淨土，這時也會說這樣、那樣的樹，用樹來比喻很多功德。 自然界中，樹根可以抓住土壤的水份，擋風，讓很多動物得到休息，炙烤時，樹下陰涼，風雨嚴寒的時候，也可以對動物起到某一種的保護。 然後，樹開花結果時十分賞心悅目，還能能莊嚴這一方處所。 從這些地方來講，樹就是有這些功德。

但佛陀沒有鼓勵修行人一直去做這些。包括出家人的戒律面也有講到: 不能輕易的去割樹木花草，尤其是在它們生長比較旺盛的時候， 不能輕易去割，沒有必要的話， 不能砍割傷害。 此外，沒有必要時不要去掘土，不要往河水裡面倒贓物，遮掩會傷害水中的眾生。過去出家比丘會隨身帶濾網，水都必須要過濾後才能煮，免得把水蟲煮死。 這種行儀中也充滿了對其他眾生的一種保護。

有樹的話，若沒有必要就不要砍伐， 讓眾生得到庇護，寺廟周邊的人也會比較安樂，清心。 不然的話，在沒有必要的時候到處畫地圖挖地，做這個、做那個， 太多做的話會傷害地底下的很多眾生，譬如蚯蚓，把地下的眾生翻到地上，把地上的眾生翻到地下，傷害很多眾生的飲食起居，也會毀害樹木，所以不能做這些。

然後，觀察動機：

47. 若身欲移動，或口欲出言，應先觀自心，安隱如理行。 26:34

如果想要移動身體， 或想說話的時候先觀察自己的心，這個極其重要。 諸位要真真正正把它印到心裡面。現在很多人喜歡說，腦的思考，很多腦的什麼，那就印到你的腦子裡。 這一句話有足夠的加持，能讓自己不斷的長養正知正念。 所以，在身體動和語言動的時候，先觀察自己的心。如果騎先沒有觀察到自己的心， 在中途做的時候、說的時候才觀察到了自心， 這時也要避免繼續放任，對於不良的言語行為要立馬終止。如果話已經說出去了，事也已經做出來了，之後才觀察自心，認識到剛才說的不對、做的不對的話，那就盡量改善。主要是講要看到自己的動機。 如果對別人有圖謀害的這種不好的心，就是對別人不是出於悲心，也不是出於某一種的智慧，而且對別人只有擾亂沒有饒益的話， 那你就盡量不要做這個事情， 引以為戒。 哪怕是能夠在量上面減少，時間上面縮短，或者能夠當機立斷徹底改善的話， 那就非常好。 對大多數人來講，修行本身就是循序漸進的一個過程。 只要記住這一句話，都有很大的加持。 把這個細化的以後，就是後面的這二十七種應該去停止的狀況。

把這幾個念一下：

48. 吾意正生貪，或欲瞋恨時，言行應暫止，如樹安隱住。

49. 掉舉與藐視，傲慢或驕矜，或欲揭人短，或思偽與詐，

50. 或思勤自讚，或欲詆毀他，粗言興諍鬥，如樹應安住。

51. 或思名利敬，若欲差僕役，若欲人侍奉，如樹應安住。

52. 欲削棄他利，或欲圖己利，因是欲語時，如樹應安住。

53. 不耐懶與懼，無恥言無義，親友愛若生，如樹應安住。

這些比較細微的部分主要是講到，本身修行就是對一切負面、自私的行為做轉化。 這些行為包括為了自己的安樂傷害他人，或是習性上面比較詭詐，比較貪瞋痴慢疑，自己的心被這種的層面綁架。 在這個層面上，一個主要是把自己和他人分成是兩個身份，為了自己而不惜傷害他人，這一個層次。 然後一個是無論有沒有對境，自己心中一直有習性，習性當中有這些貪嗔，虛偽，詭詐，或是有一種對別人的敵意，或是為了得到自己的利益而籌劃某種不善計劃的這些做法。

這裡具體談到，在那種時候應先如樹安住下來。 這個我們前幾次已經也說了，是說， 你要一下子調轉一百八十度的頭，其實對很多人很困難。 但是首先可以是減少，讓它先不要增加，從減少直至至停止這個相對比較容易，這裡尤其要有一種決心。學的時候也要有一種信心，有一種堅定的心， 對法的一種意樂。這樣的方式來讓心產生足夠的心力，就是停止的心力，首先先停止下來，訓練到某一種程度的話，你能夠馬上想起來對立的力量， 隨後就是此起彼伏，或此伏彼起的來興對治。

比如對於貪心的話，生起貪心的時候，你就想到人生無常，凡一切行為皆有因果，這時，貪心就會得到大部分的控制，自己會覺得貪那麼多沒有任何意義，心中有「生不帶來，死不帶去」這些的觀念， 事實上也是如是。 如果做了不合理，不如法的作為後，你會失去內心的安全感，失去內心善德富足的某種品質，這樣反而沒有任何意義。 面對貪心有一些對治的方法。

生氣的時候也一樣， 馬上想到， 去壓迫你生氣的對象，讓他難受難道是自己的目的嗎？ 如果換過頭來， 別人這樣對你生氣，或者用瞋恨压伏你的話，你肯定會很難受。 所以，要用一種感同身受、換位思考的方式，不再只是活在自己的心和自己的世界裡面， 反而能夠體受他人的不易和苦衷， 因而也不會再積累這種生氣、怨恨、憤怒、仇恨之類的情緒。

掉舉的這個部分也是一樣。 心特別散的時候， 唯一的好方法是讓心回歸到心本然的面貌當中。乃至於你觸動自己的身體，觀照自己的身體， 想到你現在就在這個地方，不是在你想像的那些地方。 現在你的感受，無論哪一種，其實是一個主觀意識和覺識的這種感受，是主觀的感受。 然後，心也是一樣。 或許你把一些場景，一些個人和行為聯想成非常的不好，但其實是這樣嗎？ 這些不過是你自己的投射而已。 所以，不是有這樣的說法嗎， 「三十個人有三十種習氣，三十頭牛有六十個犄角」， 一樣，其實每個人只能代表他自己。譬如你一口氣吹出來好多個水泡，每一個泡泡裡面都呈現空而現的某一種的東西。 每個泡泡，大有大的折射， 小有小的折射，然後這些滅的時候，就什麼都沒有了。 所以，你看到的那些現象也是只對應於你自己的習性和投射而投射出的這種顯現。所以，在這上面稍有一種了解以後，就讓心在正道上面、法上面了解， 從而調伏各種外相，對於生起的各種感受，對於心的各種被牽引都有所認知。

蔑視的這些習氣也一樣。如果你觀察自己的言語、體貌、表情、心態，這樣子就能覺察，而且蔑視時常常也有某種的業在裡面，如果你這樣去做一些蔑視的行為，那必定會有某一種的後果，這些後果往往是負面的。

驕慢也是一樣。 如果外形驕慢，內有自大，這樣都會有相應的業產生。 如此驕慢下去、自大下去，自己的心就會繼續不能被調伏， 這是一個。 另外一個是，如果你遇到其他人，也會因為看到你的驕慢而對治這種的驕慢，彼此會常常處在衝突的、相互不服氣、不滿意，沒有恭敬心的這種狀態。 未來的業也一樣，如果自己是驕慢了，讓當時的人受苦難的話，那在將來，所謂時來運轉的時候，你自己就會受到更大的驕慢者的壓抑。

包括評論也一樣。這一輩子，對其他人有意無意的什麼都評論，評斷，而當有人說你是非的時候，你就不喜歡。遭人評論可能是自己過去造了一些說別人的過失，當時沒有意識到這些業會折射到自己身上。 所以，所做所為皆有因果。 有些時候，有些人很善於說閒話，哪怕是修行人裡面都有這種非常熱衷於說閒話的人，有點像農村的那種說閒話一樣，喜歡說居士之間各種的私事。 把別人覺得隱私的東西， 到處去傳播和暴露。然而，傳播其他人的種種對你沒有任何好處。別人有別人的感情世界，或者別人有別人的身體病理的狀況，家庭的狀況，工作的狀況，種種的，或者是別人犯了某一些戒，出家人也好， 在家人也好，有這些的時候，廣告天下這個不是你的責任，如果你這樣做的時候是不如法的。 所以，盡量不要判斷。有些時候，甚至對高僧大德，很有名的一些人，有人也很喜歡去評論，那樣做也不太好。 基本上，一個自己修心的人，你把你要想評斷的那個人，當成是自己的話，會不會願意被人從各個角度去戳或者揭露呢? 你肯定是根本不願意的，既然自己不願意被別人評頭論足的話， 那你也不要去做這樣的事情。 都是一樣的， 根本上面是相通的。 這需要一點慈悲心來改正，根本上面沒有慈悲心的話還是改不了的。

其他的，包括虛偽狡詐也是一樣。 我們各人不需要變成其他人的審判者。 就像佛教裡面沒有這種懲罰的法，包括出家人也一樣，不會說你犯了這個戒， 就要受多少懲罰，抽多少鞭子，寺廟需要用跪的方式，說跪多長時間，或打多少個大板，或者是帶著出去在公眾面前羞辱你，根本沒有這種的。 造業自然有因果，個人造業個人擔，此外沒有一個佛教的律法說要怎麼去懲罰你這種的罪。 既然在整個佛法當中，佛菩薩都沒有這樣子做，我們每個人盡量不要去變成別人的評判者、審判者，不要去傷害別人。 佛法是用來修自己的心的，就把佛法融入生活當中。 如果你用佛法的方式而不修自己的心的話，這就是一種失敗。

其他的包括: 自讚、毀他、離間，思名利，盡役使、增自利、削他利，這些部分， 以及不耐煩的這種心態，懶惰的心態，畏懼沒有必要畏懼的一些現象，然後言無義，還有對於自己所親密的某些個人有很大的愛心，這些也是一樣要「如樹安穩住」。一般來講，母子的關係是比較親密， 比較深的，當然個別人也不一定， 有些父親和孩子的關係更好， 有些是爺爺奶奶養大的，跟他們關係很好，有些跟自己的父母不一定那麼親，但對自己的子女很親，以至於跟其他的鄰居、同學形同姐妹，這種還是有的。所以，對你最親近的一些人，無論是哪些人，從這上做為一個修行的起點，把對自己最親密人的愛擴散到無量的眾生，從認識的人到陌生的人，到不喜歡的和很不喜歡的， 很討厭的那些人。這是其中的一個修法，是修一種轉化的能力。

但這裡大多數講到的是，在內心世界中這些情緒正具體發生的時候，或者是跟別人互動時，這些不良的部分發生時， 不要讓它擴散、延伸。 從時間上面不要讓它延續，從內容上面也一樣不要讓它延續，這事情就到此為止， 不要讓它再進一步變成更深化自己習性，更加向外擴張這種習氣的原因，不能變成這個作為。

這裡講了二十七種不能做的部分。那應該怎麼做呢? 接著是應該做的部分：

54. 應觀此染污、好行無義心；知已當對治，堅持守此意。

55. 深信極肯定、堅穩恭有禮、知慚畏因果、寂靜勤予樂。

有煩惱的時候，首先應該看到有煩惱。 我們說「正知」就是要能夠觀察到身口意三門的煩惱。 如上面所講的，如果你有一種小激動要說別人的某一些不好的事情， 跟一些好朋友分享一下別人的各種過失， 或者別人想隱藏的一些私人的事情，你想把它公佈出來，有這種心的時候， 想一下，其實這樣做對不起別人，不管是對你認識或者是不認識的人。 就相當于眾生好像是你的好朋友，你沒有能力把他們當成自己的母親一樣的話， 至少當作跟你一樣的一個人。 這時，你絕對就能想到說， 這樣說別人的過失，無形當中對別人有不好的作用，也許增加了一些人對她的不喜歡， 然後對自己又有污染，同時對別人的心也是一種污染， 你並沒有給你的好朋友帶去一件讓人賞心悅目，讓人歡喜， 長養福德智慧的事情，如果他心裡不開心， 也會對別人起煩惱，起邪念， 起排斥的心，那他也會墮落。 而且，說別人壞話真的會開心嗎？ 其實做對別人有害的事的人都不會開心的。 如果你從根本上仔細觀察，就知道，當你帶給別人的是一種污染的時候，就像送給別人一種有毒的禮物一樣，那你自己得到了什麼呢？ 不過就是你把這個污染擴散了，業更重了，未來的果報更堪憂了。 如果對方是很有福報的人，你這樣對他造成這種的傷害， 可能在短時間，或者是在某一種時刻，長時間也好，你也會受到不好的果報，就像欠下了別人的一種業債一樣。 如果別人是很有份量的修行者，甚至菩薩，這樣的話，那麼誹謗菩薩的後果就很嚴重了。這裡說的菩薩包括還在發願地的菩薩，並不是說像密勒日巴那樣能在天上飛來飛去的這種大成就者，而只是說已經發了度化眾生願的菩薩。上一次有說過，只要是下了決心，願意將自他三世善根及受用來利益眾生，並決心不傷害眾生、度化一切眾生、不落下一個人的人，只要是這種人，你傷害到的如果是這種人的話， 這個過失就很大，果報也會非常糟糕。

我們不確定哪一些人發了這種心， 也許我們誹謗的人正是發了這樣心的人。 這樣就會在無意中，以極微小的代價帶來了負面很大的業報。這樣做對你沒有任何好處，對你說的那個人更不好，他遭到了世間很大的屈辱或者怎樣，這是你在度化他嗎？ 是你在幫助他嗎？ 我們不是說要走菩薩道嗎? 哪怕只是走上佛法的道路，最基本的誓言都是說盡量不傷害眾生，大乘菩薩是必須要幫助眾生。 那這裡面的第一條: 不傷害眾生你有沒有做到？ 顯然沒有。 第二條: 你必須幫助眾生，可是你這種的行為像是幫倒忙一樣，也沒有任何意義。 依此類推，其他的部分也是如此，我們只是舉了一個例子。

說懶惰的時候，過分懶惰一定是既失去了這個暇滿的人生， 又沒有善用人生， 善用修法因緣的機會，不會有實際聞思修帶來的功德。 所以，懶惰是世間和出世間成就最大的共同障礙。 我們受到懶惰的阻擋， 受此障礙的侷限，就被它包裹起來的話， 那肯定是不好的事情。 如果我們帶著這種懶惰的習性， 那麼生生世世中，這種習性都不能夠變成一個正面的力量，而成為墮落的一個來源。

包括有些畏懼心也是一樣。 一般來講，我們該畏懼的不畏懼，不該畏懼的卻很畏懼。 就是說，對於因果取捨這上面要有一種畏懼的心，知道一切三門不善的業都會帶來負面的習性，負面的業障。很多人在私下、公共的很多時候好像都不太注意因果的取捨。 另外，人們對那些不用太害怕的部分卻又非常害怕。 有人就很怕自己老，其實人本身受某一種的侷限，沒有辦法完全避免老，你如果太害怕老， 也沒有太大的意義，因為沒有一個人是不老的。 有一些人是過分害怕死， 但又不為它做一種正當的修心方面的準備。 或有人過分懷疑，過分害怕生活中很多細微的小事。 然而，一旦擁有一顆利他的心的話，內心就能減少這種恐懼。 有人開始時很害怕做公事，很害怕跟人對話，或者很害怕承擔任何責任，更不要說為一切眾生的利樂去做遠大的事情。如果人越來約侷限，最後就會侷限到自己，並且越是這樣侷限，也就就越害怕。 記得翁山蘇姬(她也是個佛弟子)曾經說過: 「當你覺得無助的時候，試著去幫助別人」， 其實這個是很好的一個建議。 一個人有憂鬱症，沮喪病的時候，都是因為有太多的擔心，太多的害怕，而且常常是牽扯到對自我的執著上。 所以，越自私、越執著痛苦就越大。

這個部分是說應該去對治「好行無義心」。 當你有煩惱時，以及生起做沒有意義的事情的心時，就是「好行無義心」，這時候要對治，因為這些都是污染，是負面且沒有意義的， 不能帶給生命真正的意義， 對他人沒有意義， 對自己的進步也沒有意義。 後面這個：

55. 深信極肯定、堅穩恭有禮、知慚畏因果、寂靜勤予樂。

對修行的基、道、果，或是佛、法、僧三寶上面，有極深的信心，以及有由理性和不斷堅穩持續的修行帶來的這種肯定。 對上師和法友都恭敬禮貌，行住坐臥當中都照一定禮儀如法的去奉行。

這裡包括說， 見到陌生人迎面而來的時，都應面帶微笑，或處在慈眉善目的這種狀態。

知慚，就是內心中始終記得佛菩薩正明察秋毫的看著自己，以這樣的心態去作行。 另外，就是總是以平衡、客觀的心去看待一切。譬如把自己置身以外，再反過來觀自己，這樣就可以有一種比較客觀的看法，這樣行持讓自己進步。

畏懼因果並在一些寂靜的地方禪修。 我們當下能做的是常常花時間在公園，或是單獨在房間裡禪修， 思維法義這類的。 平時應給予其他眾生安樂。當然，生活中不會是一帆風順的，也會遇到各種各樣的人。有些人心智非常堅固，情緒很大，有些人很驕慢， 有些人很執著，有些人很會鑽牛角尖，有些人會用沒有邏輯的邏輯來同你抗衡，排斥你的想法，這些都可能會存在。 有些人非常詭詐，雖然表面上看起來很禮貌，但笑裡藏刀，言辭帶著鋒芒，會遇到很多各種各樣的人。 但不論遇到哪種人，你都以一種慈悲的心對他們。 所以說：

56. 愚稚意不合，心且莫生厭；彼乃惑所生，思已應懷慈。56:21

要知道他們的心都被煩惱所驅使，有煩惱的時候本身就會如此，不要想那是很不正常的。 自己需要的就是運用你的智慧，以耐心和慈悲去善待他們，這樣就夠了。

57. 為自及有情，利行不犯罪，更以幻化觀，恆常守此意。

為了自及有情眾生盡量做饒益的行為，盡量減少傷害，並且了解到現相本如幻，以幻化觀攝持自信。如果不了解心就沒法了解這個世界的本質，所以，不論在主體的經驗中是多麼的真實，從本質上面來講，這種百分之百的真實也這只是自心的投射。 對此，現在的科學也有很好的一些發現，也已經證明你所見到的只是對你而呈現的，萬物顯現的這種真實只是對經驗者而言，本質上並沒有什麼真實。

然後：

58. 吾當再三思：歷劫得暇滿；故應持此心，不動如須彌。

尤其是對於不好的心和行為應當再三思維， 做對治， 對於善的部分則要努力修學。這個內容本身是禁止惡行戒、行持善法戒的部分。 我們也應該從現相當中好好去學習因果，記得益西彭措堪布著有「因果的奧秘」這本書，去看一下都很好，平時在其他的各種書中也都能學到因果，還有，對於什麼是「緣起」和「空性」這些的教法要經常多看。比如像「入菩薩行論」這些實踐性很強的大乘教法要多看。 久遠以來，我們是積累了某些的福德，在福德成熟，因緣成熟的時候才會擁有這份暇滿和修持菩提心的機緣，所以，心應該像須彌山一樣穩固而不動搖的在這些法上面去實踐。

下面的這幾句是攝善法的部分，我們就一起讀了，因為是昨天和今天講的內容，大家還是有如言耳邊，歷歷在目的感受一樣， 所以我們就不用太細分來說。

攝善法這裡講要減少對身體的貪執：

59. 禿鷹貪食肉，爭奪扯我屍；若汝不經意，云何今愛惜？

60. 意汝於此身，何故執且護？汝彼既各別，於汝何所需？ 1:00:27

第一部分是用了一個比喻，說我們不應該貪執。就像天葬時，由於神識已經離體，禿鷲撕扯著吃完身體的時候也就不會疼痛。 但活著的時候，別人輕輕踩你一下， 你就很痛。如果你拔牙時被麻醉了，醫生拔掉你的牙齒，你也不感覺有什麼，因為不痛了。 可能他拔掉的時候你都不知道，醫生拔完了後給你看你的牙齒，你會覺得說，哎呀，這麼輕鬆。 雖然拔之前有點害怕，但拔的整個過程好像就輕輕響了一下，好像磨了一下你的口腔一樣，沒有太大的痛苦感覺。 比這個還沒有感覺的就是當意識已經離開身體後，那時的身體再遭受什麼，你都沒有任何疼痛的感覺在身上，就像外面有人在那邊拔草你不會有痛的感覺一樣。

既然是如此，為什麼我們還沒有一種對比的心去了解到身體跟自己的關係本身就是如此? 身體和心的關係這是全世界性的問題，可以這樣說，但對於身心的關聯在其他的學說裡基本上都說不清楚，只有通過佛法才能徹底了解。

一般來講，科學對眼耳鼻舌身這個層次上的研究比較多，也有很多腦的功能性的研究， 雖然個層次的研究並不是很成熟，但至少在這個上面有很大的突破和引起很多關注的點。 像美國的一些科學的雜誌上時常有一些關於腦的成像、腦的區塊各個功能上的一些分析，就是有多少腦神經細胞，說像有一千億個腦神經細胞，九百億個腦神經細胞，在這些上面做大體的分析。有一些基本上是屬於科學假設的理論，這類比較多， 但有一些是有某種腦功能層面的分析，但這些又被另外一些事實所轉化。比如說，現在在法國還活著的一個人，他的半個腦子都是水，還有一個人，從他的額頭上有個瘡傷，整個腦從上層削掉了很大的部分，但是他們的智商同正常人差不多，好像除了走路有一點困難以外，其他的都算正常。 是說，當人的腦子一半是水，或上半部份腦組織已被削掉的狀況下，人還是可以正常生存。結論是說，原來的腦神經區塊的功能是可以被其他的腦區塊替代。 比如部分右腦受到傷害，左腦可以替代某一種的功能性。 就像有些人在發生車禍後， 在開始有一段時間不記得怎麼寫字，但後來又可以逐漸恢復過來。

所以，如果要細問說: 究竟腦神經細胞是怎樣產生這麼清晰、具體的心識以及產生記憶或是想像的? 種種抽象思維的能力，認知的能力又是怎麼產生的？對此，科學是完全沒有什麼解釋的。 只說因為身心在這邊動，腦子在那邊有反射，所以推斷出應該有關連產生的結論。 但是，物和心的關係終究還是弄不清楚。

所以，這個是我們比較幸運的部分。佛法中講到心的不同層次: 有粗大的層次，細微的層次，在不同的禪定當中，在死亡當中，光明這些，還講了土水火風和心智的關係，包括意識的種種層面，再生是怎麼產生再生、連結的，再生的時候，身心合一是怎麼產生的，然後究竟的心的本質是怎麼樣的。 佛法在這些上面，真的是有不可思議的功德，只是很多人並不知道。

以前有個故事，說有人丟了他的鑰匙，他就在燈底下尋找。 有人問說「你在找什麼」，他說「我的鑰匙丟了」，那個人幫忙一起找了半天，沒有找到，就問「你的鑰匙丟在哪裡了?」， 他回答說「我丟在黑暗裡面」。丟在黑暗裡面的鑰匙在燈光下面找的話肯定是找不到的。 類似的，有些科學上的研究只是在某一侷限的領域中進行的，在那侷限的領域中，大體上面能夠被彼此所認可，或者是在目前的某種狀況下只允許他在這個侷限的範圍裡進行，但問題在於他真正要尋找的東西卻超出了他所見到的這個侷限的領域。 這種的情況應該是比較普遍的現象。

不論如何，在心識的這些層次，以及心外物的研究上，最後慢慢走在一起這個趨勢也可能會有的，能走在一起的話彼此就會有很大的幫助。之前，在物的這個研究上，它可能被研究得比較細緻透徹，這個方面對佛學也可以變成一種補充。以前在研究主體精神，主觀意識的這些層次上面也有很多從他們的角度講是很內行的人，但是精神、主觀意識這些是沒有辦法用簡單的方法把它客體化，物化和量化的。 比如說，情緒，它甚至都沒有一個量化的標準。如果是物質， 可以說一斤，一升，一斤是有重量的，一升的話有空間上液體的量。 但你說生氣或者情緒的話，你用什麼去做量化呢？ 所以，精神、主觀意識這些上面用科學的方法，特別是以前的那種科學的方法是非常難以了解掌握的。

這上面主要是說， 在身心的關係上面，身心是兩個層次，不要誤以為這個身體就是我們的所有，其實身體只是暫時的一個因緣，所以，講修行的時候主要是修心。當然，藉由身心之間的關係，身體也能有助於修心。在佛法當中，尤其是在密乘當中，把身體做為一個壇城，並沒有說身體有多污穢啊， 髒啊。 這種不淨觀的修法只是一個層次階段的一種修行，不是究竟的一種修法，並不是說身體的面貌究竟就是這樣子。 但是，為了避免粗大層面上對身體的一種貪執而講到的一種不淨觀的修行。 這個對很多人會很有幫助。比如有些人因為性慾過強變成一生的困擾，然後，他把這種關係看作是人生的重中之重。 這樣的話，他可能對其他講空性的法並沒有那麼大的興趣， 但通過直接觀察身體的本身，看這個所執著的東西其實沒有什麼真正可執著的內涵，就可以減少貪心，減少執著的心。 所以，不淨觀是一種不要誤解別人的身體，也不要誤解自己的身體的一個修法。 關於不淨觀，這個裡面說到：

61. 癡意汝云何 不護淨樹身？何苦勤守護，腐朽臭皮囊？

主要是講到這個身體。 身體為何不變成像樹這樣子，就不需要那麼麻煩去照顧。 當然，樹也需要吸收陽光、水份還有很多養料之類的，也是由土水火風這些所形成的。 自然界中每一個具體的東西都是很微妙、很精細的，擴大到整個外界，宇宙是很複雜的，是不可思議的，量化也就很困難，是沒有辦法計數的， 但簡單來說就是土水火風。 所以，從人到樹到整個地球現象，這些都不離溫度以及把它和合的水分，或者液體把它進一步凝聚為固體，有液體，氣體的狀態， 然後就是空間，還需要空間。 具體的事物當中，哪怕最小的這些彼此間都需要某一種空間。 所以，這些就是有不可計數的東西的和合。最終來講，土水火風空就是他們本來的面目，應該講是在某一種程度上的本來面目。

身體有三十六種不淨，從內在的五臟六腑，大小腸，然後裡面流出來的各種液體，以及血液，唾液，汗，尿，這些。 身上從毛髮皮膚然後到血肉，到骨髓，以及脾臟，腎臟，心臟， 肝臟，肺臟這些。 從這裡面稍有觀察的話，就會發現自己的執著其實就像小孩子著迷於彩虹那般，彩虹不過就是光和水氣暫時形成的一個顯現，實際上人的身體也是如此。 有時候，人光看某一層面的場景的話，就會覺得那是一種真實的狀態，人都有執著的這種心。 然而，從另一個層次，換另一個角度來看的話，就會有不同的感受。

後面一句：

62. 首當以意觀，析出表皮層，次以智慧劍，剔肉離身骨。

這好像就在做解剖一樣。很多人可能對人體本身很執著，一說到骨頭、肌肉的時候就覺得不舒服，好像打破了原來的那種浪漫，或是情意綿綿的種種心境。 人都喜歡悅意，不喜歡不悅意的境，這是可以理解的。這裡的目的是通過深入分析的時候，慾望或是某一種執著會因此而減少，這是轉化對身體執著的一種修持的方式。

但要知道這只是特定的一個修法，並非是佛教對身體所有的觀點，並不是這樣子。 這是在某種特定的階段，針對某些有特別習性的人提供的修行法門。 了解這個很重要。不然，好像每次講到佛法，只要講到哪一本論，哪一部經，就認為裡面講的都是唯一的真理， 唯一的法一樣。整體上面 要了解說這個就是不淨觀的修法，是對治貪心的很有用的一個方法，它是反映在特定的修法上面的一種真實。 基本上是這樣子。

我們今天就到這裡。然後我們一起回向：

**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**