20190418

安忍品 第五品 守護正知品

央瑞上師 20190418

**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**

扎西得勒! 今天這個是補19年的入菩薩行論中的第五品「護正知品」。 因為內容缺失了一部分，所以現在補一下。 這是第五品偈頌第84到103之間的內容。

這個裡面說：

**84 前理既已明**，**應勤饒益他**，**慧遠具悲者**，**佛亦開諸遮**。 01:48

現在是饒益有情戒的部分。 前面已經有「禁止惡行」和「攝善法」的內容，所以說 『前理既已明』。 這裡說的內容是以護正知來護持攝善法的種種的戒，這個相當重要。

如果正知沒有的話有什麼過失呢？ 當我們心散，以及記憶力衰退，不夠的時候，我們做事的能力就弱， 因為正知、正念同憶持的能力是相關的，如果沒有經常有憶持和正知的這種訓練，會容易忘記很多事情。 學了忘，忘了學，或者忘了，不學的話，也就是忘記。 然後也容易犯各種身語意上的一些不清淨，包括犯一些戒律，違背學處，誓言，然後也會毀壞過去的一些善根。沒有正知正念的話三毒去不掉，也不能即刻的在三毒出現的當下，在煩惱還沒有發展粗大，處在細處的地方就將之壓住，這樣就會產生出三毒，在產生出來時也不太容易一下子就明白了解，因而妨礙了集資淨障，妨礙了消除過失和增長功德的能力。 這就是為什麼「護正知」的修法就變的非常重要。

在修持六度種種的時候，護心有很大的功德，不護心有很多的過失。因此，我們有足夠的理由看管好自己的身語意，護正知變得非常重要。能夠護正知，心就會比較集中，不會特別散，會有觀察的能力，能夠開啟自己的慧心，會少做沒有意義的事情，多做更有意義的事情，譬如處在觀察、洞察，智慧清明的狀態。 這些方面前面已經都說了，包括不要過分的貪著身體，應該去學習種種，應該如何調伏身語意，如何在舉止言談中保持一種安詳。

這裡是講菩薩戒中的「禁止惡行」、「攝善法」、「饒益眾生」中的「饒益眾生」的部分。「饒益眾生」時，就是以一個真正真誠的願心，真正為眾生謀福祉，為利益他人證得究竟而去行持利他的行為。

在「禁止惡行」裡，有一些是被禁止的惡行，但對於『慧遠具悲者，佛亦開諸遮』，意思是說， 我們不能用一種的標準來要求，這我們之前也講過。 從戒律上說的話，我們不能說分別解脫戒就是貫穿始終的，就是始、中、末都要守持別解脫戒，不能以這個要求來要求所有的人。 因為判斷一個人的見解和修行，是要根據他的修行的深度或是見解的高度，很難僅僅從外相上判斷，然後說他做的是對的還是不對。 當然，一般很多也講說: 內在有密宗的見解，行為上有大乘的行儀，自律上面也有小乘的自律，但這些也要看情況，不能一概而論。說所有的都應該是必須是按照密宗的見行，其他都是造作；或是說，只有分別解脫戒這一個方式，其他都好像就不符合，不如法，也不能這樣說。 這裡的意思是說， 針對於證得甚深見解，具有深奧智慧以及廣大悲心的人來講，佛本來就有對很多方面有開許。 比如說，在一些基礎的教法裡，身口方面被認為是不善的行為，但在大乘的教法裡是允許的， 或是說，對這樣有見解、有悲心的人來講，它是開許的，非但開許，反而能積累極大的功德。 這類的例子大家已經知道很多了，就不再重複。

一般來講，貪嗔邪見這些上面，尤其是邪見的部分應該沒有什麼特別開許的。但在這裡面，某一些我們看起來的瞋，因他的動機不同，導致果上面的善惡也會不同。有些看起來不是瞋的樣子，是一種很歡喜的狀態，譬如他說好聽的話，反而會因為他可能完全沒有任何真誠的心，是一種諷刺，在果上成為不善的。雖然說出來的語言文字在看起來的層面沒有問題，但是心態上面是有問題。 另外，像某一種人說，由於對瞋恨本身的過失很了解，所以對瞋恨產生瞋恨心。 有些認為這是好的，因為你可以同瞋恨有一種決裂。 但另外一種是說，你生氣，生另外一種氣，而那種瞋恨可能不一定需要用生氣的方式來改善，雖然它也許是一個相互抵銷的方式，但是或許瞋恨的習氣還是有某種統治性的特點，所以這方面要小心。 其他的部分，除去前面的身語意的惡行，殺盜淫妄，以及惡語、離間語、綺語、妄語這些都是有開許的。

下面是利他的方式，如何以財物饒益：

**85 食當與墮者**，**無怙住戒者**，**己食唯適量**；**三衣余盡施**。 9:48

以前的出家人有把食物分成幾份，分別上供養，下佈施，或者與同伴分享，甚至做餘供， 就是用手捏剩下的一些食物，或者是堆在特定的地方喂動物，或者是做一些儀式來煙供，佈施餓鬼道的眾生，之類的。

這是說，平時應該懂得跟周邊的人分享，跟自己兄弟姐妹，父母親，爺爺奶奶，或者是街坊鄰居，如果是合適的這種做為的話。 尤其是家裡人，就沒有什麼不合適的。 如果他們不喜歡話，那當然是另當別論。 不然的話，學會多分享。甚至不僅僅是說在人類之間的分享。 你也可以跟動物分享，或者是你不認識的這些人， 街上的乞丐，或者是動物，如果學會了相關的一些做法、修法的話，可以同餓鬼道的眾生分享，也可以這樣去分享。

尤其在這裡講的是，有些人因為窮困，有些人可能吸毒，有些人可能因為衰老，體力衰弱，有些人可能身體殘疾，有某一些狀況；也有一些人雖然身體健康，但是心裡沒有依怙，無依無靠，還有些人身心都沒有著落，如果對以上的這些人能夠分享的話，都是非常好的，譬如不僅是給予食物，還有衣物，藥物，其他的這些。 但這裡尤其是強調食物的分享。 所以，自己吃的時候，不要吃過量，適度就好，像以前人說三分飽。 當然，出家人的話，他一天吃一頓兩頓，有些過午不食。 這在各個地方的做法不一樣。基本上，在藏傳的出家人保持過午不食的人就比較少。

另外是說，身著三衣。 一些基本的，同佛法修行相關的，如用的一些法器，衣服的話也只留三套， 這也是出家的一些修行的做法。 一般現在的人也不要儲存大量的鞋、包或者是衣服。 但衣服只是三件，可能也不夠， 現在人的生活方式不一樣。 這裡是說盡可能以比較簡單的方式生活。 不要說需要有人專門看管你的衣帽，不要做得太過分，應該就可以，然後學會分享。

**86 修行正法身**，**莫為小故傷**；**行此眾生願**，**迅速得圓滿**。 13:38

現在的人都會說，一個人活著的前提條件最主要的是身體，或這個是基礎。 有了身體才能說其它的。 如果有很多其它的圓滿，但是沒有身體，這就像基礎塌陷以後，其他的都沒有什麼太大的意義，因為不能真正去受用。 身體本身是很重要的，所以不要為了那種小的利樂去傷害身體。 有些人與人發生爭執口角時動了氣，為了爭一口氣而不惜以命相搏，或者是不惜冒著會受傷進醫院的那種風險，這些狀況也是有的。 有些人喜歡冒險去各個地方，可能也是為了一些小名聲而毀壞身體。 也有些人參加各種各樣的一些比賽，讓身體受傷的。甚至有吃辣椒比賽，那些可能很傷身體。 雖然在前面也講說不要過分執著於這個身體，身體有一天也會不屬於我們。 但事實上，在這個人生的階段裡面，如果身體沒有大礙的話，在修行上面還是一個很大的助緣。 不然你一天到晚會忙於求醫問藥，把時間花在如何療癒疼痛上面。 如果修行好一點，見地都已經成熟的話，當然這些不影響。 不然的話，會影響修行。這裡的意思說，不要因為一些小事而去損傷身體。

然後，我們應該在幫助眾生上面去做努力，最終，善用自他三世善根及受用，包括這個色身，這些都用在滿眾生的願上，應該往這個方面去努力。而且，我們這個八閒暇，十圓滿的人的色身像是巨大的容器一樣的， 能容納法，可以聞思修，戒定慧，種種的三藏四續都可以去學修。 所以，在擁有暇滿的這個時候，主要的心力應該用在能迅速證得圓滿究竟的上面，用在更好的去幫助眾生的這些行願上面。然後：

**87 悲願未清淨**，**不應施此身**；**今世或他生**，**利大乃可舍**。 17:19

如果心還沒有特別純粹的利他心的時候，就不能去強行的利他，去捨身。前面說的不要損害身體，這裡是說不要去犧牲這個身體。 以前，佛在因地有割肉餵鷹，捨身飼虎的犧牲。 現在也有些人可能會在頭上、身上點燈，或者燃指，這些做法也有的。 這些也不是隨便對每一個人都提倡的。 如果有不造作的慈悲心，或是證得見性的空性智慧，或是有特定的願心，甚至證得極高境界的時候，那時，這個色身的感受跟我們有不一樣的境界，那就另當別論。 不然的話，我們不應該輕易去毀損這個身體。 就是沒有證得一地之前，不要去捨這個身。但在這裡也沒有說絕對不能捨身。

「今世或他生」，在對今生來世有很大的利樂的情況下，還是可以捨。 如果能做到一些有巨大意義的事時，譬如一下子能夠救到很多眾生，就像以前講的大悲商主為救五百商人而殺人，或者是為了救生而犧牲自己，在這樣發願非常純粹的情況下，雖然他沒有證得極高的境界，但如果有這個願心，仍然能夠去做犧牲自己來保全很多眾生的事情，這樣是有極大意義的。

以前，有些人讓出家修行的人選擇： 說，要麼用刀殺很多眾生， 要麼就要傷你的生命。那時，很多法師都說，打死我都不會去傷害其他的眾生。 很多人都曾經受到過這一類的考驗。 有人覺得如果自己做一份殺死很多眾生的工作，譬如是按下開關來殺死很多動物，這樣的話，還不如自己離開了，不造這些業，有這樣子。 然後，除了身體和食物的方式來幫助眾生以外，還有以佛法來饒益眾生。當然自己好好修行，最終也能幫助別人。

在這個裡面就說：

**88 無病而覆頭**，**纏頭或撐傘**，**手持刀兵杖**；**不敬勿說法**。 21:12

佛度有緣人，至於說法的對象，佛法裡面也有講「不欲求者不講法」。如果一個人他因為不禮貌而裹頭遮面，以某一種的不屑，或者沒有任何尊敬坦誠的心，帶著傲慢的心，沒有想要從你得到任何法的時候，尤其撐傘的這種，似乎跟你比高或者是比肩，心裡面傲慢非常大，在這樣子的情況下不能說法。

還有一些就是完全沒有調伏的任何準備，手裡面還有兵器，刀劍，現在人說的武器槍械這些，這樣的時候也不能說法。 以前，你要進去很多寺廟裡的時候，要在規定的地方有下馬，不能騎著馬入寺廟。 在藏地，一般的刀帶到寺廟應該容許，刀在很多地方是日用生活品， 但是如果是一些重型的槍械，就應該放在自己的親戚家裡面，然後去寺廟求法。 雖然，以前藏地那邊並不把它刀看作是一個兇器，而是像筷子勺子一樣日常必須用品，但那種很長的，專門砍人的那些刀肯定是不能帶進去的。

現在來講的話，問題可能是天天看手機。 在法師講法的時候，完全沒有專心聽的心， 一會兒打電話， 一會兒發短消息。 要不然就是上面在講法，下面相互之間講話， 這一類的。 當然「入行論」裡面講的主要是上面的這些例子，這些就是要謹慎的。因為如果不敬可能對他們幫不了什麼忙，反而會有引起煩惱的可能性。 然後：

**89 莫示無伴女**，**慧淺莫言深**，**于諸淺深法**，**等敬漸修習**。 24:08

寂天菩薩本來是一個出家人，所以，以出家人的身份寫的一些文字比較多。這裡是關於出家人要注意的地方。在一些其他的宗教裡有說，妻子出門必須有家人，譬如哥哥、先生或者家中其他男孩陪伴才可以。 不是有一段時間，在沙特，女的開車出去必須有男的在車裡。 後來，好像開放了一點。

這裡的意思不是說女性身邊一定要男伴，不能理解成那些其它宗教的規定，這是不一樣的。而是因為男女單獨相處時候怕有別人說是非，尤其是對出家人，如果說出家人戒律不清淨的話，那是巨大的指控。 所以，在很多教典裡面也說，一般的在家人不要隨意指控任何出家人的行為。 如果你覺得是有這樣的戒律不清淨的事情，也不能夠瞎傳，因為這個會有很多的因果。 如果到處傳這些，會毀壞出家人的道心以及他的名聲，種種的。 如果你百分之百確定有問題，這樣的話，你可以跟他自己說，或者跟特定的長老，或是寺廟的主持，可能可以適度的提及。 但前提是有百分之百的證據。其實，如果與你沒有關連的話，其實並不需要去說， 每個人要管好自己。 但是你可以這樣說，然後讓長老、寺廟的住持再跟這個具體的人講，一般是這樣子。

但是現在社會當中男女交往的太頻繁。 南傳佛教還比較注重，在大乘佛教，藏傳佛教中，出家人跟居士各種各樣的相處很多，這類這樣那樣可能的一些說法也會有。 總之，這方面要適度的留意，尤其出家人，在這方面可能要更加會忌諱一些。這裡，當然有些的確也是有這樣子，就是說，出家人不論是比丘或比丘尼，他們出行時，尤其是比丘尼應該是結伴而行。 如果是跟熟人在一起的話，不能藏在隱密的森林裡。 這些上面是有一些要求的，但這裡主要是講傳法的時候。在大乘佛教裡面，其實也是有單獨的這種教授。 但一般來講的話，如果是容易引起誤會的地方，大家就不要那樣相聚。

然後「慧淺莫言深」，對於淺慧的人，不要說深的教法，主要是他不能接受。這個需要對別人的見解和看法有一定的了解，需要對他的根性: 善根、慧根有一定的了解。 甚至有些人做夢，然後說這個人是怎麼樣的，有些人可能有神通，有些人能夠通過某一種的卦象來知道應該怎樣去攝授他人。 所以，講法是需要像量體裁衣、對症下藥那樣，盡量要對他有幫助。 這裡並不是不說高深的法以後，法都浪費了，也不是說這個人太糟糕，不適合，而是說每個人的藥方不一樣，所要對治的現階段的狀況不一樣。 而且，現在不能講深奧的法，並不意味著將來沒有機會。 但在不同階段應該選擇適應的法。譬如你是小學的狀態，給你講高中的課程就不合適。 先讓他知道小學的課程，然後中學的，再講高中的，再講大學的，這樣的話會容易明白，同時也是對他好的一個合適的做法。

但不論是對初、中、高各種深淺的法義，我們都要有平等的恭敬心。 有很多人會分別認為說這些是很珍貴的、高的、很重要的法，另外一些好像是很不重要的，有這方面的分別。我們眾生不是有平等嘛，根本上面要修平等才能修四無量心， 對法的話一樣要修一種等敬的了解。 因為每一個法都有用處，沒有用處的法佛都沒有講。 所以，這些用就像藥一樣，我們不能說某一種藥是最好藥。 比如藏藥裡有那種大寶什麼的很多種的藥，那些藥很好是對於一些特定階段和狀況的病人來講很有效，能做有效的調理。 但其他很多的藥是不是就很不重要呢，不是的，也非常重要，那些是對治相應的疾病。 所以，對於這些深淺的法，或者是大小乘，顯密宗的法，就是要保持一種同等的恭敬心。

尤其學了大圓滿，你還是要修學同修心轉念相關的這些法義，這些都沒有圓滿證得的話，就還只是學了，還在修的階段，這些前前後後都要修。 有些人說這不屬於大乘的佛法，可能就覺得不用修，其實大小乘就是一個動機的差別，顯密乘就是一個清淨心的差別，淨觀的差別。

如果你自己見解沒有提升的話，即便文字上抓再多，其實見解會被剛才說的發心和清淨心的程度而限制，而並不是因為文字而限制的，這裡有差別。 所以文字上面，我們全部都要平等的去看，這些對不同階段的修行人都有極大的意義。

**90 于諸利根器**，**不應與淺法**；**不應舍律行**，**以咒誑惑人**。 32:14

剛才講的，根基淺的人不要說深法，那麼對於根器很利的人，就不要總是停留在一個初級重複的狀況。 就像我們譬喻說的，當他已經精通小學的情況下，當然要進一步講中學，大學內容，要在法義上步步延伸。大部分人應該次第修，但是也有一些特定的人比較適合悟後起修，特別根器的人也是有的，這也要看狀況。在應該教導資糧和加行道的相關的內容的過程中，有些人可能已經接近於見道的狀況。有些人適合以人無我為主的教法，有些人可以兼顧人法具無的教法， 有些人可能開始只能修出離心，有些人適合自己發願和非常相應於菩提心的教法，在這些上面循序漸進，有些人可能適合邏輯推理、分析上面的空性修法，還有些人是相應於實證、實修的經驗， 甚至有些人更適合光明的種種修習法門。

「不應捨棄律行」的意思是說，在各個階段都有相應的戒定慧的修行，尤其不應隨意捨棄戒的修持。比方說，因為見地高，行為更自律，就不用做這個。入行論是顯部的法，顯部本身是密乘的修行的基石，所以相應的別解脫戒，菩薩戒和密乘戒，這裡面尤其就是顯部相應的這些法義都應該有所堅固。 在戒定慧的修持當中，戒是基礎，然後在這個基礎上修定、慧，這種方便的修行。

另外一個，『經咒誑惑人』，剛才講了，應該給予利根者相應的法，然後也要讓利根的修行者保持自律和戒行的清淨，這些上面需要一些努力和維持。 然後，對一些根性相當好的人，不應該只是用很簡單的一些法來搪塞他們的時間，讓他們浪費很多的時間在一些與他們不相應的修法上。 比如有人可能接觸到一些法師，向他們請教自己應該怎麼做，法師回答是: 你就直接念這個咒一千萬遍，那個咒一個億，或幾千萬，五千萬，八千萬，一個億。 念修是一個修行，但如果也沒有很具體給他講整個修行的理論，沒有整個修行儀軌的講解，只是讓他念一個咒語，這樣子他念了好多年以後，法師繼續再讓他念這個，念那個，一直這樣的話，可能太單一了。 可能對一些人來講，他需要更豐沛、更充實，更加完整的一些聞思修上的帶領。

以下是講行住坐臥中、舉手投足間的一些規儀。 像剛才我們講的，用身，用財物、食物來幫助眾生，或用法來幫助眾生的時候應該怎麼幫。之後，在日常的行為當中，身心應該怎樣去維持，這也是一種間接的佈施。 前幾天我發了一個微信，意思說，如果大家都很文明禮貌，很合適的方式來開車的話，那也是一種做行的威儀。 這是現在社會中才有的，過去沒有。現在社會中，你去舞廳、餐廳，去任何人聚會的場所，在不同的風俗禮節的社會當中，你應該用一個比較得體的方式出現，比較合適的時間離開，在這個過程中，你跟人交往、溝通、交涉的時候都應保持一種相當適度的禮節和體面，應該用慈悲的心，保持一種溫文優雅的行止，盡量不擾亂別人的心，但又有有效和真誠的溝通。上面這些肯定也包括在一些教法當中。 這裡面第一個是：

**91 牙木與唾涕**，**棄時應掩蔽**，**用水及淨地**，**不應棄屎**溺。 39:18

過去人有用牙木，用楊柳枝搓洗牙齒，先嚼，嚼成庛庛巴巴那樣的時候再搓洗清潔牙縫。 這些用過的牙木不應該亂扔，因為這當中會有很多狀況需要留意，譬如生病或其他的因素，還有譬如天氣冷，就有鼻涕，有口水，這些時候，如果有牙木，唾液等需要處理的話，要把它放在適當的地方，過去是用土來掩埋，現在有紙巾，就放在紙巾中，再丟到垃圾桶裡。 總之，不要引起別人反胃，以讓別人不會感到噁心的方式來處理。 不要隨便扔在桌子上或者丟到地上。 過去，在很多餐廳中，人們吃完一餐飯之後，地底下全是牙籤，紙巾。 有些人野外聚餐的時候，留下一大堆垃圾。 就是你自己家裡、自己的車子裡面，雖然是你自己的，不是公共的場合，但也要盡量保持一種乾淨和整潔，桌子上、地上不能東西丟得到處都是。

另外就是說，公園或是路邊也不要隨手丟垃圾。像很多遊客在去拉薩的旅途中，把喝完、吃完的這些食物包裝紙，水瓶，各種各樣的塑料袋，乃至用過的手紙，衛生紙這些東西全部從窗戶往路邊扔。周邊的一些村民每隔一段時間都要去撿、去清理。 我記得過去的時候，在一些火車沿線的路邊，到處有被人扔出來的瓜子，各種各樣吃的東西都有。人們就把火車的車窗往上一推，隨手往外一扔。 甚至有些很調皮的小孩子，還用那些東西來打人，扔的時候，故意把整個果皮扔到別人身上。那些事情不能做。 還有些人只要自己開心，其它的事情就一概不管，他們在風景最好的地方拔野花，在青草上面亂踏亂踩。或者在不能生火的地方生火，生完火，灰也不處理，甚至火還沒滅，人就離開了，也不清理。 給後來的人留下地上被燒過一個大大的傷疤，一堆的垃圾，有這種的。

以前在藏地，高原上沒有什麼污染的時候，人們從小就習慣不要往大江、大河或溪水裡去隨便翻石頭，也不要往裡面倒髒水。 如果要上洗手間，河裡面是絕對不允許尿尿的。 雖然那個河的方圓幾十里都可能沒有什麼人，好像你覺得尿尿也沒事，但那是一個傳統的觀念，你就是不能這樣做。 如果你搭了帳篷，木樁打進去，釘子有窟窿，以前的習慣是用土把窟窿填滿，避免小蟲子落到裡面死掉。就是扔瓶子的時候，也不能不蓋瓶蓋，因為一些小蟲子鑽進去就會死掉，所以丟瓶子時，盡量把瓶蓋蓋住了，不讓這些生命鑽進去。

其他的部分，乾淨的水和乾淨的地上要避免潑各種髒水，不能到處隨地大小便。現在可能隨地大小便這些情況已經少很多了，城市裡面大多數的時候沒有。但是有些地方，哪怕是在城市裡，像在上洗手間時，國內有一些人上洗手間是踏在馬桶上，然後蓋子也不好好翻，不好好擦，不好好回放。 不該用的紙往地上亂扔，或者是將擦手的紙用來擦鞋，反正有各種各樣的這些狀況。 所以，在這些方面的細節，做為一個菩薩道上的修行人都應該注意，應該有留意這是公眾的資源，還有就是心中對別人的尊重，要為下一個還要用的人著想，有這些上面的一種心思，一種照顧。

**92 食時莫滿口**，**出聲與咧嘴**；**坐時勿伸足**，**雙手莫揉搓**。 44:58

93. 車床幽隱處，莫會他人婦；世間所不信，隨俗避譏嫌。

吃東西的禮節現在也是很多，但很多地方也不太講究這些，而且各個地方講究的東西都不一樣。 聽說在日本，吃湯面時要出聲音，顯得你覺得好吃，餐廳老闆不會介意食客發出這種聲音。 但另外一些地方，如果你吃得聲音很響，吹來吹去，別人會覺得很奇怪。 像西方社會，他們很介意你打飽嗝，但是擤鼻涕擤得很大聲，甚至感覺都會通過紙透到手上或者是桌子，很多人對此卻不太介意。這些，我們那邊不可能這樣做。在大家吃飯的時候，你使勁擤鼻子讓人感覺不合適。 所以，吃飯的一些禮節在一些地方有事的，在另外一個地方則沒事。 在藏地的那些地方你打嗝其實沒事，人不會在意別人打飽嗝。 當然打嗝的人也不會那麼多，但如果有人打嗝的話，不會覺得有絲毫的不合適。 所以，各處的這些習慣不一樣。 但如果嘴裡塞滿食物，那樣的話，可能到處差不多都會覺得不適合，這樣狼吞虎嚥，囫圇吞棗的話就有一種貪的狀態，或是某種飢不自持的狀態。 吃的時候，動靜太大，聲音太響，大部分地方都會介意。

然後吃飯的時候，應該比較平和的拿碗筷，不能把臉埋在飯碗中，以用碗蓋著臉的那種方式吃飯。 然後，吃飯的時候，如果一邊說話咧嘴，一邊吃飯，飯菜等食物都會從嘴巴冒出來，這樣可能也不合適。大部分在吃飯的時候，除非極其必要時，可以說一下，不然的話，先把嘴裡的吃完，嘴巴牙齒上面沒有粘太多東西的情況下再喝水，清理好嘴巴、喉嚨這些以後再講話。 在這些上面，大部分的禮節可能是差不多的。

有些地方在吃飯上的禮節講究比較多。各個地方都有各自上茶、上飯的規定，譬如桌子應該怎麼擺，長者、老者、父母優先，這類的。 對需要特別照顧的人應該以特別照顧的方式來做。 以前有一些旅行的人，不知道哪裡學的，他們直接從鍋裡下筷子去吃。 那這在我們家鄉是非常忌諱的。最起碼需要放在盤子或碗裡面來吃。 哪怕只有你一個人，你說我要省洗一個碗，但那樣的做法，還是覺得很奇怪。 就像有些布不一定那麼不乾淨，但是洗腳用的布不會用於洗臉一樣，就是不會直接用鍋吃飯，或者把鍋端在手上吃那種的。即便是現在的一些小巧的鍋也不能這樣。 雖然各個地方的習慣不一樣，但是這樣至少在某一些地方看來，就是一種陋相。 然後，有些人撿菜的時候，不是從自己面前的這邊，而是一直撈，撈到對方的那邊，整個翻來翻去，挑來挑去。如果是一個完整的食物的話，你先把一個完整的吃完，不能這個吃一口，那個吃一口。比如說，面前有幾個麵包，你這裡撕一下，那裡扯一下，那樣就不太好。 這裡面沒有說那麼多，我就不多延伸。 但關於禮節性的這些內容其實是應該延伸的。

在寺廟裡面，法師面前，或者是父母面前，應該『坐時勿伸足，雙手莫揉搓』，這在泰國等很多地方的寺廟裡面有明文規定。 很多人西方把雙手一攤，雙腳一攤，腿直接伸直對著神像、佛像， 在很多地方覺得這樣不合適，尤其是習慣在地毯上坐的一些民族。或者是從文化的角度來講的話，你把腿直直對著別人，像老人，或是對著眾人，那樣的話是非常沒有禮貌的一種做法。 所以，應該把腿好好的坐下來，或是盤腿，或是稍稍側坐，或是跪坐。 在藏地日常的生活當中也是這樣，如果只有自己的家裡人，但是要是你把腿對著火爐，用腿來踢，有些人把火爐架起來以後，用腿來把柴推進去，把什麼東西用腳拿過來，那樣的做法都不合適。 一個地方和另外一個地方的習俗不一樣，可能在一個地方沒事，但你不要覺得說因此其他地方都沒事，不要認為在我家鄉沒事，那到其他地方就都沒事，或者認為這在我家鄉有事，在其他地方也都應該有事，這些上面都沒有一個定數。 但大體上面，以恭敬的一種方式，總是應該用手，不是用腿。如果你把一個東西遞給別人，用腳直接遞過去是很奇怪的，就類似的。

然後『雙手摸搓揉』。比如說洗手的時候，雙手使勁搓揉的話，水可能會濺得到處都是，這有些不夠穩重的感覺。 有些其他地方的人，如果搓手的話，就感覺說是無所事事，或者是有些人隨時跟人說話走路的時候，把雙手搭在腰間，雙肩，或者說雙手在前面搭個扣一樣，或者兩隻手都壓在腋窩下， 或者是雙手兩個都在肩上面。 那樣的話，不是不禮貌，就是一種小的，不是嚴重但有些傲慢的姿勢。有的是那種強勢的姿勢，譬如雙手插腰。 就像翹二郎腿，翹得越來越高，越來越高的話，這就是有傲慢心。 這上面可能有一些文化上的差異，但是在其他一些地方，覺得那一種姿勢，是有點傲慢的姿勢。 所以，在藏地，搓手就是無所事事，或是好像不知道應該怎麼做事一樣，對這種動作也有那麼一個說法。

在「入行論」裡面有兩個解釋，一個意思就是說搓手搓得很響；另外一個就是說，雙手插腰，雙手放在肩膀，腋下，這種的姿勢。有些人不時有抖腿的習慣，有些人有時不斷的磨手，兩手交叉在一起，然後兩個拇指這樣轉來轉去，這樣轉那樣轉，有那些做法。

後面講給別人指路的狀況。這個是很多人的經驗，你新去一個不熟的地方，常常是在問路的時候會感覺那裡好不好。其實，路上的一些跟你溝通的人的態度，或是應急時他們幫助你的態度，可能會影響一個人對這個地方，城市、國家的感受。所以，按照佛法來講，示路的時候，應該：

**94 單指莫示意**，**心當懷恭敬**，**平伸右手掌**，**示路亦如是**。 55:29

以前有一些人示路，說這裡那裡的時候，就直接用手指指的，這個比較多的。好像很多人都習以為常， 好像沒事一樣。 但在很多的文化裡面，用手指指的這個動作，譬如你用手指指別人的臉，不管西方人東方人都會不開心，都會有覺得你不太禮貌的這種心態。 然後，在藏地這些地方，有時候他們會用嘴來指路。 你問怎麼去一個地方的話，他就用头和嘴這樣弄一下，說這邊去、那邊去，下嘴唇動的方向來指示時候，或者嘴上說這個往東，西。 那樣的話可能也不是最禮貌的一種方式。 對非常相熟的人之間，可能大家有這樣做的一個習慣。 但是對陌生人應該以更加恭敬的一種方式。 其實，哪怕是相熟的人，也應該訓練自己做一種比較優化、禮貌、文雅的做法。 當然心是最主要的，但行為上也非常重要。

『單指莫示意』，是說不要用手指指來指去。 有些時候會讓別人誤會，你明明是指了一個廣告牌，一條路牌，但剛好對面有人的話，他聽不懂你的語言，可能以為你在說笑他，在指他，有時他會很生氣， 這種可能性也有的。 所以，指路的時候，心懷恭敬，手伸平，掌心向上然後來指路。 有些人會把別人稍稍往前再帶一帶，主要是要給他說清楚。 指路的時候，雙手伸平，手掌心向上指的話，應該沒有人會怪罪你，哪怕這樣指到一個人，或者剛好稍不小心碰到了一下別人，可能都應該比單手指的時候碰到別人要好一點，他們不一定會那麼生氣。

**95 肩臂莫揮擺，示意以微動，出聲及彈指**；**否則易失儀**。 58:04

整個身體的動作不要太誇張，大誇張的話像剛才講的，肩膀、臂膀，這些不小心也會碰到別人。 如果身體揮擺的動作太大的話，好像給別人一個印象，這個人可能精神上也幅度很大的，有點不穩重的狀態。 如果說話聲音特別大，可能本來聲音就宏亮一點，但是聲音提得太大的話，也會擾到周邊的人。 吃飯一樣，動作幅度太大的話，也會有這方面的一些干擾。 所以說要給別人示意的時候，這些動作盡量稍稍微微的，讓人明白就行了，不用驚動四方。 然後，出聲音這些時候也是一樣，要適度。

在那種五星級的酒店裡面，那些服務員的聲音就非常柔和。 甚至你站在櫃檯前，他在裡面打電話你都聽不到他在說什麼，但是他通話的對方能夠聽到，他們受到那方面的訓練，真的還是很不一樣的。 過去，在印度是用彈指來召喚人，有這樣的一個做法，這個在藏地也有一定的流行，尤其在僧團裡面，因為這是印度文化的一部分。 但在另外一地方，你對人彈指叫喚別人，會被認為你是在歧視或者是小看他，別人可能不覺得你那是一種禮貌的行為。 所以，在別人不接受彈指的地方那就不要那樣做。 在印度某些地方，如果他們很能接受，把它理解成一種善意，或者是沒有惡意的狀態，那就可以。 所以這些，應該易風隨俗。 或許現在印度的文化也變了，過去彈指，現在就不能彈指，這些也有可能。

**96 睡如佛涅槃**，**應朝欲方臥**；**正知並決志**，**覺已速起身**。

睡臥，睡的時候要像佛陀涅槃的一樣，以那種的方式來睡覺。 头朝北，面朝西，然後右手放在右面頰的下面，或是枕頭下面。 左手放平在左腿上，左右腿相互並排疊加，就是右腿上面放左腿。 這樣子入睡能讓人休息得更好， 因為心臟沒有壓力，剛好是相反的方向。 另外一個就是能夠保持氣脈的暢通，能夠保持正知正念，也能夠避免做很多惡夢，或夢魘(鬼壓床)的狀況。 如果你是修持夢瑜伽，或夢光明，同夢境相關的一些修法，這樣臥會更容易相應，更容易有修行方面相應的體受。 所以說：『睡如佛涅槃，應朝欲方臥』。這裡並沒有說一定是西方，但是是你自己想要的方向，因為每個人床的位置可能不是都朝西方的。如果面朝西不合適的話，你可以坐北朝南，其他的都可以。 或頭向西方，面朝南方，身背後朝北方。 一般來講，這兩個可能是比較好。當然，或者另外的姿勢，根據自己臥床的安排。 睡前，心裡面保持正知的心，並且睡前的時候有唸誦，懺悔，或是保持清淨的願，夢中的修法，這些的話，你要提前在入睡前做準備。 再次醒來的時候，好像也從一種好的境界，好的狀態當中醒來，心相續當中保持清淨的意樂和一種清淨的見地，這樣子醒過來。

『覺已速起身』，醒過來以後，早上該要做的一些事情應該自己去完成。 所以有些可能說，早睡早起，或者是早睡，適度的時間起來。 有些人可能晚睡晚起，或者是早睡晚起，各種的。 但是我們說，不應該用太多的時間在睡覺，這個在後面也有講。 醒過來以後，應該有早上的一些發願發心，就是修行的功課，或者是打坐，以及清理牙齒口腔，做一些準備，包括上香，供花，這些上面。 早上帶著愉快的心，而不要連起床的心都沒有，心灰意冷，或者一直頹廢，不能這樣子。 後面就是一個總結：

**97 菩薩諸行儀**，**經說無有盡**。**然當盡己力**，**修持淨心行**。1:04:57

菩薩的這種行儀是很廣大的，『經說無有盡』，在很多菩薩的細微的身語意當中，日常生活當中，吃飯睡覺穿衣，食衣住行，種種的這些當中，行住坐臥當中都有的。 這個上面，自己盡一己的能力，盡量去如理如法的行持。 這里最主要的是保持一個清淨的心，保持一種菩提心，保持一種清淨的願，然後再保持這些行為。 盡力不斷的改善，不斷的改善，不斷的調整，如果有需要調整的地方，不斷的優化。 有時候，一次不行，有一些可能沒有太注意到，但是最後慢慢的注意到了，經過很多次的改善以後，就越來越好，越來越好。 我們下面講的是其餘的一些內容，就是修行、自律這方面的內容。 ：

**98 晝夜當各三**，**誦讀三聚經**，**依佛菩提心**，**悔除墮罪余**。 1:06:41

這就是我們所說的，白天黑夜當中，念三次三十五佛懺悔文。現在這個要做的話，出家人可能這些能做到，但在家人很多都不一定能做，即便你只是白天能做這種，那就已經很好，但是如果你晝夜都能做的話，那就更好。就像我們說念百字明二十一遍，有些人每天都在念二十一遍。 但這些，有些人可以做，有些人可能不一定能夠做到。 但不論如何，如果不行的話，我們盡量至少每天念一遍。 要不然就是早晚兩遍，要不然早中晚三遍。如果再有能力的話，有些人睡眠本身都很淡很輕，他真的是上半夜下半夜都會醒來的，那這樣子的話，剛好藉這個機會可以初夜，中夜，後夜都各念一次三十五佛懺，或者是相應的念修。當然，這裡面建議三十五佛懺，也可以念金剛薩埵，或者是某一些特定的念修。

『依佛菩提心，悔除墮罪余』 ，在這裡面，當然上等的懺悔就是證悟空性。 其他有一些「虛空藏菩薩經」的唸誦，得到虛空藏的菩薩的顯前授記，或給予親諭開示，夢中顯現這類的。 或者是依止四力的方式來觀修金剛薩埵，唸誦三聚經，這些都是清淨懺悔罪墮的方式。有些是特別的，根本上解除罪業的上等懺罪的方式，證悟空性當然是如此。另外一些，就是有犯根本墮罪或者支分戒的話，都有懺除的方式。所以，不論是三聚經，三十五佛懺，金剛薩埵修法，這些其實都能清淨罪業。 也曾經講過，念誦四十萬遍金剛薩埵心咒，根本罪墮一起皆能懺悔，皆能清淨。 所以，依著菩提心懺悔，之後各種墮罪都會懺除，『悔除墮罪余』。 在這個裡面沒有說用三聚經來根本遣除，而是講到以菩提心，以世俗、勝義菩提心來根本懺除。當然，如果都有受持的話，根本以及支分的罪墮，這些都能夠遣除。 然後，應該學的這個裡面是說：

**99 為自或為他**，**何時修何行**，**佛說諸學處**，**皆當勤修習**。 1:10:30

修行是為自己或者是為了他眾，為了自他共同的目的上面，就是自己成就度眾生，或者是為了度眾而成就，這些上面修的時候，不論是何時、何種的修行時，盡量如理如法的去修行。按照佛所說的學處，這方面努力去學習。 意思說，應該去廣學博聞，然後深入修持，在這些上面應該勤於修習修行。

在這個上面也是我們所說的，要依某一種如理如法的方式去修行，如果這個儀軌當中叫你應該怎麼修，或者這個法本裡面修習的基本的宗旨應該是怎樣的，在這些上面要好好去全面完成。 每天要修的這種方面，自己要看自己適合的法門，自己能修能學的內容，這些方面。 平時，盡可能在日常行為中的各種細節上，身口意的這些方面去淨化，然後把佛法融入生活當中，把理論融入到實踐當中。 以理論和實踐，修行和生活相融的這樣的方式去修行。

這裡最主要的是觀照自己的起心動念，始終保持對於空證的智慧以及慈悲的心，這是一種基本，不論遇到再危機或困難的事情，也不要失去這些，要知道一切都是如幻的顯現。 然後，在這個過程中，不要忘了，一切的修行最終都是為了解脫眾生，為自己修行，最終也是為了眾生的解脫而先成就自己。 然後，是因為度眾生的需要，所以我才去學佛，我學佛是為了度眾生，或者是我成就是為了度眾生。 為了成就清淨究竟，更好的度眾生，應該警覺、緊密的保持這類心的狀態。 總得來講，時時刻刻不離菩提心。 然後：

**100 佛子不需學**，**畢竟皆無有**；**善學若如是**，**福德焉不至**？ 1:14:13

作為佛弟子，如果我們不去學修的話，那種種的這些妙善的果，利他的能力，成就色法二身，以及成就色法二身的因，像二資糧的圓滿，最終圓滿自他二利種種的這些行為，可能都不能圓滿的實現。 畢竟，這些上面需要以學習修行的能力作為一種基礎。 如果從學習佛法的這個角度來講，有些人會從頭到尾努力的去學習，主要的當然是內明的佛法。有些兼顧學習能夠在世間幫助別人的醫方明；同時也要有很多的坛城，或者居所，建築學，這些方面的話就是工巧明；對於語言文辭的種種掌握，就是聲明；對於很多智力上、量學上面的陳述，就是因明；對於文法的掌握，辭藻學方面的掌握，修辭詩文上專門的一些技巧上的掌握，就是我們所說的修辭學，辭藻學，然後像詩歌，韻律學，再加上天文歷算的學習，戲劇、歌舞，這些方面的一種的了解。 佛法裡面講到十明，十八明，講種種這些的時候，裡面意思是內容很廣泛，範圍很大，但是佛學院裡面學的話，主要專注的可能就是戒律的部分，般若的部分，因明的部分，俱舍的部分，然後中觀的部分，這些做為顯部的論典來學。 有時可以學五部大論，也可以學十三部大論。 每一個都有相關的好多的內容，有很多的經論做為支持。

學密宗的話，分事部、行部、瑜珈部和无上瑜珈部。 無上瑜珈的內容分的話也有很多: 有相、無相的，或者是說，像生起、圓滿的這種修行道路，或者是心部，界部，竅訣部，然後竅訣部又有分其他的層次，內、外、密和極密的這些層次。 總的來講的話，不論是學三藏十二部的方式，或者是顯密經續這些方面的學習，都可以好好努力的去學。

如果說一個人學修上面很努力認真，學到種種善巧方便，修證上逐漸圓滿的情況下，種種的德行福報，即福德它會自然增長。 福德也有解脫分的和資糧分，或有些時候說福德資糧和智慧資糧，這樣分。有些裡面說，福德本身可以分為這相對和究竟證德的兩種，有這種的分法，還有緣增上善的緣以及決定勝的這些分法。

**101 直接或間接**，**所行唯利他**；**但為有情利**，**回向大菩提**。1:19:28

所以，不論是自己直接或間接，種種利他行為的行持都應該去做。 間接有點像繞道一樣，以稍微遠一點的方式，但一切的做為都應該是為了利他。 而且為了利他，我們將一切的功德都回向大菩提。

像上面講到的法佈施，是比較直接讓人步入解脫道的那種利他。 還有一些是增上善的，是相對積累善業，然後在善業當中逐漸成熟解脫的緣，以這種方式。 不論是哪一種，只要是使眾生得到安樂，只要是使個人的品行，或者是修習信心趨近於解脫，趨近於更加的安樂和上等解脫的緣，就是利他。這些善惡上面最終來講就是跟証悟有關。 就是說本身可以用善來對治惡，惡的話就是墮入下三道，沒有解脫的緣。 有善的話，在善當中會結這方面的法緣，解脫道的因緣當然是最大的利樂。

『但為有情利，回向大菩提』，這是回向。上次我們已經講了，回向的時候應該也保持這種如夢如幻的空性的見解，這才是最有意義的回向。 還有一些是以相對的，真誠的世俗菩提心來做回向。 本身可以以勝義、世俗菩提心雙運的見解和體悟來攝持做回向。 回向的時候不應該認為這是一個儀式而已，或者一個做為而已，完全沒有覺得它有轉化內心的強大的修持力量，或者不知道通過回向利樂有情，自己能夠逐漸的步入解脫，能幫助其他眾生，不知道回向有這種的功德。

不回向有不回向的過失。譬如顛倒回向的過失，還有如果本身是學習大乘佛法的，但只是為了世間的具體的一些事情做很多努力，以此來做大回向，並沒有做那種廣大的回向，這樣，這個回向的目標變成很小，這樣子的話也是很可惜的。 另外一些是因為做一些善事而產生傲慢心，或者是後悔心，於善法生後悔的話，就是因為瞋恨心，因為心裡計較太多，對這個那個不滿意， 稍稍一點不符合自己心意就開始大亂，這樣就不合適，會毀掉善根。 需要以廣大的方式來回向一切有情眾生，讓他們暫時得到安樂，最終得到佛果，要以這種的方式來回向。

**102 舍命亦不離**，**善巧大乘義**，**安住淨律儀**，**珍貴善知識**。 1:23:42

這裡是說， 應該寧願捨棄生命也不離大乘的道。 對自己修行的道路有極大的歡喜和信心，極大的感恩之心。 然後說安住於清淨的律儀當中，珍貴善知識。

因為自己需要受戒，自己的禪修上面的引領，智慧上面的啟發，種種的這些方面，都是要由上師來給予竅訣。 所以，應該珍貴善知識和大乘的法，珍貴法和法師，在這些上面要具備有一種真真正正的愛心，真真正正的一種信心，恭敬心，這個很重要。不能像有些狀況下的個別居士，可能習性不同，到最後法的恩德就忘記了，慢慢慢慢覺得這些我也聽過，那個我也聽過，最後對法的不珍惜，不善用，也不修行。 乃至於對法師的講法上做種種的吹毛求疵，心懷不敬。

尤其是對密乘修行人而言，上師所指皆為東方，按 上師開示的這些內容都要好好的去聽聞和接受。我們不是來挑戰上師的，在道場裡面，要做的應該是好好去學習，調伏自己的心。在上師的面前、背後，不論是修法還是做人方面都要有一種寬懷、廣大的心。 或許上師有某些方面的不圓滿，但做為弟子，應該要知道這些都是不重要的。 根本上對自己而言，這些的各種各樣都應該是調伏自心的一種因緣。 如果我們心清淨，這時，其他的這些行儀都對我們有幫助。心不清淨的話，再好的上師，哪怕是佛陀在世時，也會有很多人會說這個不對、那個不對，也有這樣子的。 這些都是一種習氣，大家要共同努力去改善。 這裡是說，對於大乘的法義和引領的師父都要有一種清淨和真誠的心。

按: 東方出現太陽，意思是引導弟子一定有其必要，或者意有所指。

**103 應如吉祥生**，**修學侍師規**，**此及余學處**，**閱經即能知**。 1:27:02

吉祥生是「華嚴經」善財童子五十三參裡面的善知識。在吉祥生的指點下，善財童子得闻善知识的無量功德，善知識能开示无量菩萨妙行，能成就无量广大佛法，於是非常感恩師父吉祥生的指導。 按

按： 此處參看善財童子五十三參之**第五十一回「拜德生童男有德童女」，德生童子即吉祥生，他指點**善財童子如何修學**承事善知識，即如何「修學侍師規」。**

[**https://docs.google.com/document/d/1Bw3HPZlgCOarGEYh8\_usSDijnRnPUsghPsjJH9n5SPg/edit?usp=sharing**](https://docs.google.com/document/d/1Bw3HPZlgCOarGEYh8_usSDijnRnPUsghPsjJH9n5SPg/edit?usp=sharing)

所以，在一般的學處，或者是戒律自律的修行上面有很多種犯過的原因。 有些是因為不知道而犯各種的過失。 譬如受了個戒，有些是不知道自己受了什麼戒，就參加這樣那樣的。還有些是知道了，可能大部分人知道自己受了什麼戒，但是戒的內容不知道，沒學，或者沒興趣，或者是戒的內容知道，但是並沒有太在意，覺得這個不過是一個說法，是這樣想的。 就是對戒的內容知道但是內心不重視，或者是輕視、蔑視，以這樣子來犯的。

還有一些是，戒律知道，受的內容也知道，也很重視，但是因為煩惱重的時候，一下子衝昏了頭腦，一下子不開心，或者是生氣的時候，這時又犯戒、破戒了，又怎麼怎樣的，是這種的。

還有一種是，自己知道法義，也沒有那麼嚴重、明顯、突發的意外事件的干擾，但是因為習氣很重的原因，不知不覺當中好像已經犯了那些戒，但你沒有注意到。

像「正知正念」、「護正知」的部分就是對治這種緣於習氣的狀況。 就像打坐禪定的時候， 讓你修寂止禪，但是你好像一下又散亂了，散亂以後自己也不知道自己散了多久，一分鍾嗎？半分鐘嗎？還是三分鐘？ 都沒有感覺。類似這樣的，在某一些心思上面，見解上面失去慈悲心，或者是已經發了願心、慈悲心的時候，雖然學的時候都知道了裡面的相關內容，但是不知不覺當中還是犯了，而且當時沒有立刻引起自己的重視，因為缺少正知而不知道自己當下的這種心。 所以，這裡說應該重視長期的依止上師來學習大乘教法，至於種種的方法，如何依止上師，這些在經論裡都能學到，裡面都有很詳細的解釋。 基本上就是這麼一個部分。 我們先到這裡。

哪怕是你在電視裡，或者是錄音裡聽聞佛法開示的時候，也不要左躺右倒，然後腿伸向佛堂，覺得反正也沒有人看到， 這樣的話就不好。 哪怕是聽聞電視裡講法，也要盡量噴一些香水，或者點一炷梵香。 然後坐的方面，腿腳沒有問題你也可以盤腿坐，有些人腿腳好不好，那另當別論 。聽聞講法之前，可以行三拜禮，電視不要放在腳的方向，而是放在一個桌子上面，然後自己坐得稍微低一點，這樣子去聽的話就更好，因為法會入心。 要知道你身體的態度，心態和表情，這些都是一部分的修行， 是需要改善的一部分狀況。所以，我們說各方面的行儀都要不斷的改善，在前面已經講了，所以就應該這樣去做。 就是所謂的『菩薩諸行儀，經說無有盡。然當盡己力，修持淨心行。』。

**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**