20190425

安忍品 第五品 守護正知品

央瑞上師 20190425

**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**

扎西德勒！ 我們繼續「入菩薩行論」的每週三的課程。 這週三的課程跨第五品正知正念品和第六品安忍品，這兩個部分。

護正知品，大體上面講護心是最關要的修行，修法就是修心。佛法本身是關於心靈的，心的修法和心的認識。 整體來說，如果讓心放縱， 放縱了以後，一切苦難就開始。 若能護心，心依於法，一切功德成就的起始和終點都包括在這個法當中。

護心怎麼護呢？ 應該以六度和四無量心的方式來修持。 能護心就能護持自他一切的安樂，不能護心時也不能饒益自他，所以護心變得非常重要。護心的方式就是從個人的身上去修。 比如一個人要保持身體健康，就要從自己的行為舉止，吃飯、飲食、睡覺這些上面開始。 同樣，護心就是從你重視心開始， 要認識到心是可以被護持，可以被改善，可以被優化的，心是可以藉由無明轉向智慧，藉由煩惱轉為菩提的，首先是認識心的作用的這種方式。之後，就要依靠正知正念，對自己平時的所作所為有所觀照，進而引向善慧的道路。 通過憶持佛法，承辦眾生利，守持清淨戒律的方式來修習正法就可以轉化一切不善法的阻礙。正知正念的修行能遣除毀害善根、阻礙你進步的障礙，一切令你無力心持善法，無力增上，無力淨化心，提升境界的障礙都將會被遣除。

正知正念的修行中以觀察心為主，同時也要觀察語和身。 有時，無形無相的心不太容易觀察，那就從觀察自己的言行開始來觀察心。 就像你抓住風箏的線來控制風箏一樣，看到身口的動向，動作境相，進一步延伸到心中來護持心。 在大乘佛法當中，最主要是一切行為都要觀察心的願力和動機，然後來放棄無益、有害的心和行為。 對心的各種狀態要時時觀察，當起貪瞋痴慢疑的時候，要立即發現並立即調伏，這就是觀察心。 當然不僅僅是觀察，還要聞思修。沒有聞思修的話，我們缺少觀察的方法和經驗。 要通過聞思修培養一種穩定的信心，培養對因果的了知，對空性教法的了解，這樣，就會對如何取捨，如何去護持清淨的善，心和行為，和如何清淨罪障污染、增上福慧的種種功德這些上面才會非常通達。

另外是身體本身上面的優化，包括不要執著身體的實有，但還是去善用身體，做為修道而用，也讓自他歡喜。 語言方面也是如此，要觀察自己的語言， 以語言令別人遠離貪嗔。 自己說話的時候要言簡義明，而且帶著善慧的福祉，這樣子去修。 包括眼睛看，吃飯穿衣，行住坐臥，任何一個姿勢當中都這樣修持，優化身體。然後，從細節處、細微處思大利，不要因為小利而去摧毀大利，以這種方式精勤的饒益眾生。當自己明確了利他的動機後， 就用財物，用各種行止威儀，用佛法，用這些方式來饒益眾生。

之後說，更廣泛的內容就在經學中：

104.經中學處廣，故應閱經藏；首當先閱覽，尊聖虛空藏。

105.亦當勤閱讀，學處眾集要；佛子恆修處，學集廣說故。

106.或暫閱精簡，一切經集要。亦當偶披閱，龍樹二論典。

107.經論所未遮，皆當勤修學。為護世人心，知已即當行。 8:07

這裡提到幾部經典和論典，能使我們更廣泛的閱覽相關的教法。 偈頌中講到，經藏裡有廣泛宣說菩薩的學處，所以勸閱經藏，應慇勤閱覽經藏。 首先閱覽能懺除根本墮罪的「尊聖虛空藏經」， 之前有講到讀「三十五佛懺」可以遣除支分的墮罪。 此外也應再三研讀「學處集要」這部論典，菩薩恆常修學的行儀在「學集論」中都有。

「學集論」中說，一個修行菩薩道的人是有所作為的，他在現在和未來能令其他眾生痛苦得以消滅，福慧得以增長。 這個從自己的角度和他人的角度，從因和果的角度，分成十六種，二十四種，八十種，以這種方式來分。 主要是說，我們在行持菩薩道中怎麼樣去實踐菩薩行，這非常關鍵。入菩薩行的行為就是自己要下決心。 凡夫眾生修行當中可能會有進步兩步退一步，然後再進步兩三步，退一步，或者有時可能進兩步又退兩步，甚至進一步退兩步，之後再進步的，但始終不能放棄這方面的願心。

當其他眾生的身心有痛苦的時候，當我們有能力遣除痛苦、增加安樂的時候，我們就要去做。 如果我們對其他眾生的一種保護心、利樂之心不夠的時候，那麼，即便能夠給予眾生安樂也不予，能夠遣除他們的痛苦也不予遣除，特別是在自己的安樂會因此而有所損傷的之時，就不願意做任何事情。 或者從現在到未來， 從自身的心態到對別人的具體行為上，往往做了一次就不再去精進的做，也不去創造這種能夠利樂他眾、遣除其他眾生違緣的因緣，說現在好像是因緣不成熟，什麼的。 其實很多因緣是當下建立的，不一定都要等到所有過去的因緣成熟才能夠做當下的事情。 過去一切眾生都是父母，那肯定是有因緣的，所以當下也可以創造、尋求這種利樂的因緣。在利樂眾生的因緣上，遭遇違緣障礙時應該去行對治，而不能說有一點障礙就說那是因為緣分不足，因為有障礙我就不去饒益一切眾生。 關於這個上面，論中從精進的角度，從創造因緣的角度，從對治違緣的方式的角度，一共分了八十種。

如果沒有時間，或可以先暫時閱讀比較精簡的一切經集要。 如果有時間，可以讀「學集論」、「經集論」以及龍樹菩薩所著的兩部「學集論」、「經集論」，這些論典總括很多內容。 佛法本身很廣大，經特別多，一輩子中可能很多經都接觸不到，但如果能夠讀「學集論」、「經集論」，這些有條理的論典，這些都已經涵蓋了經典深奧廣大的內容。 凡是經論中沒有遮止的部分，都應去精勤修學。 為了維護世人對三寶的信心，所有了知過的學處都應去認真去行持。 以前社會當中也有說法律沒有禁止的部分可以自由去做和行，對於一些行政人員，法律沒有允許的部分，他是不允許做的。 關於利益眾生的行為中，佛法和經論中沒有特別禁止的部分都要去做，說明它至少沒有害，因為有害的已經被禁止了。所以，鼓勵去做其他善的，有利的做行。有時，我們不知道哪些作為適當，哪些不適當，這時，就要讀像「入行論」這樣的大論典，裡面有很多解釋，而且進一步指出了從哪些經典、論典可以找到出處，找到更多的內容，獲得更詳細的解釋。

最後就是解義總結的部分，說：

108.再三宜深觀，身心諸情狀；僅此簡言之，即護正知義。

109.法應躬謹行，徒說豈獲益；唯閱療病方，疾患云何癒？ 16:23

這裡把廣泛的內容做了很精要式的總結。 在一切時中，以智慧再三審視身語，身心，總攝這些。 時常觀照自己身語意或者身心的狀態，覺察自己的狀態，這就是護持正知，這是總結。 另外一個是說， 要真正去作行的話， 不僅是需要正知還要正念，要知道如何去做，哪些是對的方向，哪些是錯誤的方向。 所以身體力行很重要，僅僅是知道，或者是能思維、能說，這兩個層次還不足夠。 不是說這兩個不重要，很重要，尤其是知道很重要。 有時候，在有為眾生的發心的情況下，能說也能夠饒益他眾。 然而，尤其更重要的是能在正知的基礎上，有正念去實際的作行，就是應該以恭謙的心去踐行佛法。這裡用比喻說，如同讀誦醫藥的書是不能夠直接療癒疾病的，還需要具體的治療。 所以，修行中光是知道，或者光是會說還不行，還是要實踐。見解很殊勝，但還是要在修行和行為中承辦。 以這兩個點結束了第五品，「護正知品」。