91

安忍品 91 央瑞智巴上師

謂此唯關他， 是故吾堪忍，如是何不忍， 煩惱所生謗。

於佛塔像法，誹詆損毀者，吾亦不應嗔， 因佛遠諸害。

於害上師尊，及傷親友者，思彼皆緣生， 知己應止嗔。

情與無情二， 俱害諸有情，雲何唯嗔人， 故我應忍害。

安忍品，之前說心懷慈悲，遷除嗔的原因， 遇到一些傷害的時候，要想到這是過去的業所生，而且是愛我執的這種力量所生。 本質上面，沒有因緣， 法不生，是自己的因緣，所以在這上面不要生氣， 不要有太大的煩惱。

如果你護好自己的心， 沒有人能拽你去地獄； 如果你護不好心， 萬般寵愛也會墮落。 然後，說到真實的，日常生活當中受到一些艱難困苦，風吹日曬，或者言語上面的這種傷害， 總之，遭受到某一種自己認為受到損傷，或者別人不喜歡我， 或者認為別人對你有懷疑，謗啊， 嗔啊， 在這些現前的時候，應該修安忍，能夠了解到本身輪迴就是如此。 像做的善夢境、惡夢境一樣，好像做了一個不好的夢， 其實也沒什麼， 沒怎麼樣。 所以，之前的偈頌裡說， 有些人對別人生氣是因為這個人誹謗我的話， 會引起其他人對我的懷疑， 所以生誹謗我的人的氣。 但是有人誹謗別人的時候， 我就覺得不痛不癢的， 也沒有生特別的氣。 今天的偈頌：

謂此唯關他， 是故吾堪忍，如是何不忍， 煩惱所生謗。

如果說有些事情的對象與別人有關，這樣你能夠勘忍，就像之前的偈頌裡面講的一樣， 如果這個誹謗的對境是別人的話，我勘忍，我覺得其實沒什麼。 別人誹謗你是怕其他人起懷疑如果不開心的話， 別人遭到誹謗的時候， 你心裡面就沒有生氣， 很強的同情心、同理心， 也不一定說使你真正的產生很大的對別人關愛的心或者懷疑的心。 因為程度不同， 每個人的業不同， 就是有不一樣。 有些人可能起嗔， 有些人可能起同情心，有些人有懷疑， 有些人沒有，有些人不喜歡謗人的人，就是誹謗別人的人。所以這裡講的就是當這些事情發生的時候你能夠堪忍，說明誹謗的言語本身是可以被堪忍的。 或者說，別人的誹謗會引起別人的懷疑的這個也是別人的心。 當他受到懷疑的時候，或者遭受誹謗的時候，你不關心，為什麼要關心他對你的懷疑呢？

煩惱所生的謗本身如此，就是循環往復，很多種的。根本上面就是有所執著，痛苦既生，放下執著， 放下我執我愛種種的， 其實所有的這些誹謗就像水裡面寫字，天空中的這些雲朵一樣，忽來忽去忽散， 沒什麼的。民間也都有說：誰人不說人， 誰人沒人說。 好像人就是這樣的一個社會， 有些人知道、不知道他也會發表各種意見，會說，反正嘴是長在別人身上的。 民間也有這種說法。 所以，這些，不用太過分的去了解計較，這樣子的話你會非常無趣、無聊。

然後接下來的這個偈頌，你認為受到一些傷害然後生氣的時候， 怎麼樣去消除；對境具體發生什麼事情會讓你真正的生氣或者煩惱， 除了上面說的言語以外，言語對一個人的輕慢粗鄙， 出口惡言誹謗這些以外，還有其他的一些的傷害方式我們需要安忍。

於佛塔像法，誹詆損毀者，吾亦不應嗔， 因佛遠諸害。

有很多的宗教是這樣子。 伊斯蘭教以前也發生過，很多地方也會有，出現過。 譬如說他們的某一種聖者，穆罕默德，或其他，被卡通片人物諷刺了一下，他們就真的很生氣，非常生氣，乃至於動槍動刀這種事情。 這可能在很多地方其實都會出現。

但是在佛學裡面你應該怎麼做呢？是不是有些人說你要保護佛教， 你要怎麼怎麼樣，以這種藉口做很多惡事: 為了保護佛教我要殺這個人，為了保護佛教我要誹謗這個人，為了保護佛教我要羞辱這個人或者是滅這個人，這種作法現在也不鮮見嗎? 前段時間不是有些人聲稱要保護佛教，結果就是做很多擾亂人心， 禍害，就是會斷眾生修行的路的種種作法。 所以這些上面，你應該修自己的心。 你不是那種角色，說你不是國王，不是傳承的領袖， 你保護佛法這種。保護佛法最好的就是降伏自己內心的貪瞋癡。 從這個角度來說， 以貪不能治貪，以嗔不能治別人的嗔。 世俗的以牙還牙， 以眼還眼，其實都是說法一樣的。

佛法當中怎麼讓我們去修行呢？ 有人會破壞佛教砸壞佛像，像六十年代， 以前砸過嘛。 塔像，長時間地、系統地破壞過，這樣的時候，很多法師也就修安忍，沒有說因此而完全殺人放火，到處用槍反抗。有這些損毀，這樣的時候，你要了解說自性佛遠離一切的傷害，這些是象徵性的對境，是用來修行的。 內在的這種正諦，正諦的道法，以及尋求道法的人，這些外現的話就變成三寶這種的對境。 佛的身語意所依的這種對境象徵的方式。 菩薩一樣，菩薩不一定有人的像，但是以天人的像來呈現，所以他的形象不一定是一個固定的。 所以，我們不用太執著外在的這些現象。 佛已經遠離了諸害， 法身、報身、化身這些完全清淨。 有點像說，你要毀壞空氣，毀壞天空中的陽光， 這種其實就沒有任何意義嘛。 以這種的角度來說，對一個人來說罵自己的父母應該是非常不容易的，在世俗， 修行者是不是說你皈依佛法僧三寶，是不是有人挑戰三寶，輕蔑誹謗， 是不是說那你就應該理所當然的奮起反抗呢？ 其實不是。

了解到法身佛， 本性空性空寂，一切顯現如同幻化的水中月影， 沒有什麼特別要去保護的。 以前有人說現在末法時代，佛法衰敗， 我應該怎麼办啊，你們都應該做一些什麼事情來幫助佛法，拯救傳承。其他一個老法師就說， 你自己管好你自己就好了，拯救佛法這些是共同的業， 所以不要給各業和共業上面添加負面的業就好了，就是最大的幫助。 修行上面也有，禁止惡行，從這開始，再來修攝持善法， 再有這個高度、有這個成就， 那你再來饒益眾生。以此類推：

於害上師尊，及傷親友者，思彼皆緣生， 知己應止嗔。

三寶是三根本的總集，三身的總集，那上師傳法的恩，以及要成承事上師，供養上師，禮敬上師， 禮敬三寶，供養三寶， 這是不是說上師受到傷害的時候， 我是不是要絕對的不惜性命的方式去追隨上師，是不是有人傷害上師時，我要不惜性命的方式去傷害對方呢？一般的，不具嗔心的阻止當然是應該的，但是這種阻止也不能變成巨大傷害的來源。 有些是有能力阻止， 有些是沒有能力阻止；有些是可以勸解，有些是無法勸解的情況。

所以這些事情發生的時候也一樣，種種傷害皆有它自己的因緣。 乃至於過去很多大成就者說獻自己的身給凡所欲求的人，滿眾生的願。 他要讓這個眾生結一種的緣，有些暫時是惡緣，最終是善緣。 成就者結善惡之緣都能利益其他的眾生。 他本不會讓他們造業懷恨。 對境從自上面來講，不要是說我結善緣的方式就是要害別人，那不可能的。但是，有這種懷攝和誅殺， 這種種做法也很嫻熟的，那他也不是用刀、用槍去諸殺，而是他是某一種的咒力，超度的因緣到了，沒有到了也不能用。所以說， 各自有各自的因緣，所謂傷害也都有它自己的因緣。 或許有些是將來成就的因緣，暫時是有害的，也會墮落，畢竟最終來講佛度有緣人， 沒有說佛只度有善緣的。 有些是暫時是逆緣，但是最終變成度化的因緣這種。

所以，最終來講， 能度化的這種因緣不是善惡的因緣，就是內心沒有嗔恨的心， 能夠安忍。如果上位的人下位的人都一樣，就是， 種種的，佛、法、僧曾經在不同的時期也有佛法的劫難，這類的: 僧人遭受驅逐，強行還俗，這種事情在歷史上不同時期也出現過，毀寺之類。 這些時候，有些人會想，他們一定要遭報應啊。本來就是造孽的人其實更可憐， 他在創造未來。 就像一個人正在監獄犯罪，可能也許只有一點點懲罰，最後從監獄里放出來。 或者，曾經坐過牢，曾經做過傷害的事情，但是現在完全不一樣。 但是過去做過的一些事情仍然在他身上，比如說打過架受過傷，現在走路的時候不方便啊，有個傷疤啊之類。 但是，也有一些是新造業，正在為了去步入監獄受種種懲罰，正在做這種的業。 這樣看的話，就是慈母憐病兒的說法。 正在造業、正在做傷害的眾生，反而像母親有很多孩子，其中一個正在生病的狀態，肯定生病的那個更受母親的觀照，更需要護理，一樣。 我們這裡主要的意思是說要修忍，以修忍、安止的心來轉化嗔恨的心。 這個借口沒有的話，對自己也要修安忍， 有人傷害你也要修安忍， 傷害你的親友， 傷害你追隨的上師、傳承、 佛像、佛寺、佛塔、法器，或者有人不尊敬，說法器是沒有利益的話，這樣講，沒關係。 最後講這個：

情與無情二， 俱害諸有情，雲何唯嗔人， 故我應忍害。

東西和有情眾生，就是人和物吧，這兩個都可以傷害到人的身體。 有些不小心夾了手，摔了跤，碰了頭，乃至於不小心喪命的也有，比如說車禍。可是人很少對車子生氣，如果輪子突然掉了，覺得都是自己的原因，或者是對方開車人的原因。 這裡面講到，既然人和物都有能力傷害眾生，有很多尖、鋒利的，這些都會刺到人，傷到人，但是人為什麼只對人生氣？ 所以，我們應該忍受。 人和物本身都是因緣的產物，一個化學物理的身體，然後加上可以活動，可以到處移動。 像動物、植物，有些人對動物沒有那麼生氣，覺得他們可能沒有那麼聰明 。 人呢，很多人想這是聰明的原因。 如果真正很聰明的人就不會傷害其他眾生。 因為他知道業因業果，或者說他能夠了解法。到底外在的法怎麼興起的，內心的法怎麼興起的， 兩者的關係是什麼。這樣， 心不會混亂、混淆的情況下，他做的事情會明智。

我們稍稍安住。

諸位如果每天有空的話，多看看這四句偈頌。 然後，每週至少抽出一次兩次時間去背或念誦。 如果每天能夠念誦一品的話那是最好，如果覺得時間長的話，那就一個星期念誦一品。現在我們講到第六品，把之前的內容讀一遍，讀的話其實很快。

20：36

剛才說到安忍治嗔。 這裡主要是沒有嗔恨的心，這個很關鍵。有些人說我沒有嗔心啊，但是其實是有的。那樣的話就不要做制止的事情。如果你真真正正發現內心當中一點嗔都沒有，還有有利他的心，對造惡的人有一種慈母憐病兒的那種的心， 是真實的， 那你可以去阻止那些事情。 阻止時候如果發生意外的話，你也不會生氣，你也不會把它當成巨大煩惱的來源，變成自己陷到業障裡面去的那種狀況。 這些呢，有能力的話，在那個位置，你可以去幫助別人。 幫助破壞的人，一個是可以減少破壞，另外一個不要造業，個人成就未來的善業上面多做努力。

21:56 安住 22:10

原因是說如果你有憤怒，有種種控制不住的狀況和不可預料的後果的話，你如果去阻止可能會變成幫倒忙。最後這種破壞更大，或者衝突會更大。

23：46

這一品的內容好好努力學習。

對人沒有仇恨， 但是對惡的事情能夠阻止，能夠有這方面的一種心態和觀念，這種的能力逐漸形成的話那非常好。 對人佈施慈悲心，對惡事，或者負面的事情多少有能力阻止。

24:45 安住

27:48

 菩萨戒轨

祈请十方一切出有坏正等觉 及十地菩萨摩诃萨众 及诸位大金刚持上师垂念我

乃至菩提果 皈依诸如来  正法菩萨众 如是亦皈依  (三遍)

如昔诸善逝 先发菩提心  复此循序住 菩萨诸学处  如是为利生 我发菩提心  复于诸学处 次第勤修学  (三遍)

今生吾获福 善得此人身  复生佛家族 今成如来子  尔后吾当为 宜乎佛族业  慎莫染污此 无垢尊贵种  犹如目盲人 废聚获至宝  生此菩提心 如是我何幸  今于怙主前 筵众为上宾  宴飨成佛乐 普愿皆欢喜   菩提心妙宝 未生者当生  已生勿退失 辗转益增长  愿不舍觉心 委身菩提行  诸佛恒提携 断尽诸魔业  愿菩萨如意 成办众生利  愿有情悉得 怙主慈护念  愿众生得乐 诸恶趣永尽  愿登地菩萨 彼愿皆成就

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。

30:35

睡覺的時候，能夠獅子臥睡，盡量以正知正念，包括觀想，一些上師、本尊、化為光，照自己的心，入心間，然後再光照整個宇宙萬物，一切法界現前，然後，再這些光收攝回心，消失於法界，控制於空性當中，這樣入睡。睡的時候，右側躺臥和不是右側躺臥的差別還是很明顯。睡覺時，稍稍習慣把手放在枕頭下，或者臉頰下，放在腿上面，這樣。睡覺的習慣，在正念當中睡覺，包括夢境，能夠在夢境中抓住夢境，認知夢境，這個上面絕對有很大的幫助，長期上面，只要留意。