92

之前的，第六品安忍品裡面，基本上是說對於自己很難忍受的部分修安忍，這個教法，對我們在完整的佛法當中怎麼去修安忍，給了這方面的一個清楚的指導。我們剛才說，修清淨的時候，當我覺得那個人絕對是不清淨的，有這樣的想法的時候，那個人就是最好的修清淨的對境，就是壓死駱駝最後一根稻草一樣，需要在這個當中有所突破的那個對境。所以，一切緣生法，一切心顯現的相，當中，有一些是比較有挑戰的，這些應該是天亮之前的黑暗一樣。要是意識不到的時候，還會卡在那邊，總是一直出不來。

或由愚損人，或因痴還瞋，此中孰無過？孰為有過者？

因為有這種愚痴，傷害的一方，然後有被害的人，同樣由於無明的原因，對加害者，施害者再生起嗔恨的心。這兩個裡面都有過錯。「此中孰無過？」這兩者之間，看起來有先有後，一般的世間的有這種，看他的回應的程度，這樣來算的。回應的程度的意思是說，傷害加害的人是做了一些不好的事情，但是如果你反應過度的話，自己又變成加害者。一般法律上面也有這種個情況，有些人做了哪怕是人身的威脅，但是，如果你過度防禦的話，也會導致一種罪，說過失殺人，就是正當防衛，防衛過當，這種，類似的，這種分寸在憤怒的人身上很難把握的，但是，有訓練話，世間的事情也一樣，如果你是遭到襲擊，你的反抗的方式，如果對方沒有反抗的能力，或者別人已經在逃亡當中，背對著你，但你還是去打他，去怎麼樣的話，就變成加害者，儘管之前你遭受了某一些傷害，世間是這樣子。但是修行上來講，施害者，加害者，這兩者和被害以後，因為種種憤怒，去反抗，這兩種都變成過失的因緣產生的兩種力量。所以說，哪一個人應該受到譴責呢? 當然是兩個人都會有受到譴責。但是，如果你出於一種純粹的保護，主要是心態上面，(如果你有很大的敵意、仇恨，這樣就更大的傷害)，由心來決定。憤怒本身是心有敵意，你很憤怒，但是沒有敵意，這種其實很少。應該說有一些，在動機上面，善意的憤怒還是會有的。就像有些人很擔心，但是變成一種憤怒的姿勢，但是很多是那種對他人想傷害的那種的憤怒，不是要保護的那種憤怒，生氣的方式。

所以，從具體的事項上來講也是一樣，如果你，我們之前講的，哪怕是拆毀寺廟，燒毀經卷，打傷僧眾，這樣子，也一樣，如果我們是沒有悲心的情況下，盡量不要去行這種事情。曾經也有很多拆毀寺廟的事情，很多，僧人們裡面多是安心的去聞思，哪怕是旁邊再怎麼樣，拆寺廟這樣子，但是他們還是看書，打坐，基本上不跟他們有太多的任何交涉。曾經有一些個別寺廟出現一些僧眾要強行阻止，進而事態進一步擴展，本來是預期的，或者說這種害是有限的，但是僧人的某一種激烈的言詞，或者是某一些個別的動作，變成受到更嚴厲的懲罰。所以，類似的，本身世界上的很多衝突都是這樣子，你一下，我一下，再你一下，我一下，最後就慢慢慢慢變成比較難以控制的，很多戰爭也是，開始用比較輕型的武器，再後來就用最惡毒的東西，武器。

後面這個是說，我們任何人之間的言語這些，爭論那，這些一樣，不能夠不依不饒，很興奮，去要打人、要罵人這種，這是犯業障的狀態，所以，盡量平息自己的心很重要。

因何昔造業，於今受他害？一切既依業，憑何瞋於彼？

所以說，過去造下嗔恨眾生的這些業，行為，因為嗔恨產生的行為惡業，導致現在，生生世世報仇，再一次循環往復、來來去去的傷害，沒有停止。有點像鼓的兩邊，這邊敲一下，那邊敲一下，可能展現的方式、程度也是多種多樣。但整體上面有業的這種狀態，習性就變成了這種習性，然後，遭遇又變成了這種的遭遇，在這種習性和遭遇裡面，又會造新的業。就像教育上面有惡性循環。如果你在一個暴力的社區，你的孩子這些都變得傾向於暴力，然後，他們製造暴力又會影響其他的這些人捲進來這些暴力的事件中，變成加害與受害者。所以，一切都是業和因緣，過去自己也造這種的業，後來也產生這些果報，所以，最好的選擇就是安忍。為什麼只是說嗔恨一種的? 而且，像很多文明的社會裡面都在說，某一些人造這種惡業，他們不會想到過去世，至少他們會說這是社會的原因，社會有責任。某一些人做極端的事情，傷害，自殺或者他殺，這樣的時候，有時候學校開槍，在美國，這時，常常要反省社會暴力的宣傳，仇恨的宣傳，還有不當的照顧，沒有照顧好。對於這些因素上，沒有去好好去關心，所以，社會有責任。這個地方的，市的話，市長，或者負擔社會民生安樂的這些部門，他們也有責任。不能說那個人是壞人，其他的好像都沒有問題一樣。所以，從因緣上來講，類似的，過去造成的傷害，那現在再經歷其他人的傷害。所以，我們內心以整體的因緣上面去關照的話，沒有那麼去恨某一個特定的人。像我們之前說的一樣，應該說，大家共同的敵人是煩惱，或者是嗔恨這種，沒有被教育好，就像有很多傳染的疾病一樣，有時候，傳染源沒有杜絕的話，傳染開始的時候會比較麻煩。所以，其中一種業的清淨和健康一樣，就是說身體的健康，心理的健康，身體的衛生，心理的衛生一樣。這些，對於前因後果上缺少某一種的認知和教育的狀況下，你可以簡單的，怪罪於外境，怪罪於某一個人，怪罪於什麼，但是，本質上，這一些發生的時候都有因緣。

如是體解已，以慈互善待。故吾當一心，勤行諸福善。

如果對以上的加害者或者施害者，其實他們都有某一種的愚痴，被害的人再去反攻，這樣子，如果你利用善巧和慈悲去化解的話，那也可以，還有一些保護性的防守也可以，或者出於大悲心降伏對方也可以，但是如果沒有這些，因為嗔恨對嗔恨，怨怨相報，以牙還牙這樣子的話，那兩種人都有過失。

還有一個就是，過去、現在，今生、他世，過去世，這些的業緣當中，看起來現在好像是受害者，但是真正這是正在建立的一個新的業障嗎? 或者已經是在報償過去業果的做法? 這些不好判斷。如果是新造業的話，那就是造業一方的一個責任，但是，如果是過去的業的一種余業未竟，然後產生的果報，那這些，就像欠的債一樣，要還的時候，我們只看到了還的部分，沒有看到欠的這個部分，一樣。根本上來講，我們共同來降伏負面的、破壞行的情緒、錯誤的認知，減少造業，減少未來的痛苦，所以，以此，最好的做法是深深體悟到這些真諦以後，對他人產生真正的慈悲心，保護的心，一種善待的心，要安忍種種難以安忍的嗔，嗔的這種對境，嗔的這種狀態。所以，一心去謀福祉，勤行諸福善，像受菩薩戒的時候，一輩子永不退轉的心，永不放棄的心，不放棄眾生，不退失菩提心的方式來利他。

譬如屋著火，燃及他屋時，理當速移棄，助火蔓延草。

像過去看到很多，像森林火災，或者屋子也好，一個屋著火了，或者一個地方著火了，一個小的地方，哪怕是幾寸的地方，甚至一個火星，可以蔓延。所以，做法是什麼，現在滅火也一樣，用隔離的方式，順著風勢來放火，提前燒一部分，或者挖溝，把很多樹木推倒後，然把它推一邊，然後中間行成一個溝帶，這些做法，尤其是滅大火。如果房屋也一樣，有些時候，他們刻意讓某一些房屋，如果火太大就到燒這裡為止，再也不能往前燒，有其他的一種保護的做法。尤其，如果是房屋和房屋之間有很多藤條、樹木、花草的話，先把那些剪開。

這隔離滅火的做法可以用來對治嗔恨，修安忍心的做法。當有某一些因緣產生的時候，可以經由某一種因緣的觀察，過去宿業，欠下的業債，這個角度來降伏自己的心；有時候用這種萬法無實的空性的教法，以空性的教法讓自己了解，能夠安住在自己的境界當中；有時候就如樹安住，什麼都不做，沒有特別的境界，但是下了很大的決心，閉住自己的嘴，安住自己的身體。按耐住自己的身心，這樣的一個做法。然後，也許1秒，2秒，5秒，一分鐘，這樣過去後，那個反應、脾氣又不一樣，所以，隔一天，脾氣已經50%都沒有了，用這些。然後，有時候，也有想起來自己曾經發的願，和像菩薩道當中說的，「自他三世善根及受用，」當自己受用受到傷害，自己的所謂的面子呀，自我受到某一種的衝擊，這樣的時候，觀察自己，其實是犯自己的那種我執、我愛的障礙，其實跟他人也沒有太大的關係。主要是一句話引起的煩惱，「一個饅頭引發的血案」一樣的，這種的，其實很多問題就是自己身上的過失。所以，用這些方式來稍稍隔離這種往負面的思維一直想的這種習慣，所以，稍稍做一些隔離，這樣做的話，你會變得比較理智，會變得比較清醒。

過去有一個故事，說有一個拉薩的人，做生意失敗，然後有點家庭不順，破敗，想要去自殺，去拉薩旁邊有一條河，叫快樂河，幸福河。他到河邊以後，想要跳進去去，又有沒有太多勇氣，他想了一下，別人說以酒壯膽，又回去買了一瓶酒，然後，喝了，喝得比較猛，就有點暈了，先休息了一會，睡著了。睡著後一起來的時候，好像心情好了很多，然後就拎著空瓶子又回去了。所以，類似的，本來很激烈的情緒，想要自殺，或者怎麼樣，能夠想到安忍的功德，嗔恨的過失，而且有嗔恨的對境的種種的這些因緣，以及對方也是被其他的煩惱所控制，所以，無形無相的身心其實根本沒有什麼處所需要生氣和不滿意，就是種種的對於因緣投射的一種執著，所以，就是這個部分，稍稍安住一下。

26:20

發願，本來發願要度一切眾生，現在，經常發願，說對於對你最不好，最難以忍受的人，或者是有一些這樣的群體，發願去徹底幫助他們，利益他們，以此為重中之重，因為這是難點嘛，去修。所以，平時，最有成見，最有想法，最討厭的，其實觀察他們本質上面，沒有這種的你所認為的自性，那種負面東西，究竟而言。相對來講，這個對你呈現變成了對你自己修行的最大的障礙，所以，這方面稍稍超越自我的話，那就已經是很大的功德。這個也是卡的地方，難的地方，不太容易，不心甘情願的地方，但是實際上是最需要的地方。

(念誦)