99

入行論 -- 安忍品 -- 第 99天

這個偈頌當中呢，還是就是，如果有這種毀、譽、稱、讚這些當中，就是名聲，在這個過程當中受到很多名譽的這個得失，名譽的種種的折磨，這些狀況，所以在這些時候怎麼樣去以修行的方式來轉化，對名譽的這種過分的放捨。在這個部份，所以說，如果當譽或者是這些讚嘆，這些這方面受到損失的時候，不要跟著有情緒，就是得到的時候不用特別的喜，失去的時候不用特別的憂，憂傷。這之前已經講到，像小孩子在海邊建了沙子的城堡，一旦被海水沖散，。類似於小孩子一樣。

然後另外講到，這種的讚譽之聲本身是一種無心無常，尤其是無常的這種隨時改變的狀態，所以，就沒有什麼特別說讓我們值得高興的事情。本身有空中的這種雷聲，空中的這種妙欲香，妙音，這類，這些傳過來的時候好像很美妙，然後在停下來的時候那一刻，聲音沒有留下任何痕跡，所以過分執著於這方面的話，沒有任何意義。

另外有一個是說，如果是因為別人喜歡我，所以讚的原因、歡喜的原因是因為這個人的這種歡喜的話，後面今天講的是：

受讚或他喜，於我有何益？喜樂屬於彼，少分吾不得。

這個意思是，這些歡喜心屬於他人的這種素養，他們的這種心境，和他們所有的這種德行，所以真正於你來講，只是一個暫時少分的這種，乃至於連少分都談不上的一種狀態。所以，就像說有太陽的光，然後，月光是一種反射一樣，如果太陽的光沒有，也沒有什麼月亮的光，月亮自身不發光這樣的，類似的。這樣子的話應該說，這個光最終來講也得益於太陽，是歸屬於太陽本身。然後

他樂故我樂，於眾應如是。他喜而讚敵，何故我不樂？

這部分進一步說到，如果我們的這種安樂，是因為別人的快樂所以我就快樂，所以，這種就是因樂而樂這樣子的一種狀況，對所有的人都應該有這種的隨喜的心。如果有你不喜歡的人，或者是敵方，遭受到讚譽，有時候呢，我們為何不樂? 就是這個部份。

所以，以前我們講到，煩惱、不開心，生氣的原因是，一個是阻止所欲，強行我所不欲，兩種以外，還有一個就是說，你不喜歡的人得到所欲，所不樂的這些沒有發生，所欲的這些發生，那就這種的情況。

所以，就在這個時候，像現在就具體到一個讚嘆的時候，如果發生，在對方如果獲得安樂，受到讚嘆，其他的人順他的樂，給予某一種正面的讚嘆這些，這些時候我們是說，還是應該有一種正面的歡喜的心，其他人受讚的時候，如果讚我的時候，那當然也是如此，我想應該就是快樂。

之前我們有一個偈頌是比較相應的，就是說，如果我們的發心本來是說利樂眾生，所以他樂的時候應該是我們的目的實現了，在這個時候特定的一些人，樂的時候或是被讚的時候，我們也應該有這種的發心。如果像之前講的一樣，如果有個別的人排除在外的話，就變成一種有違背菩提心的一些做法。 所以說也沒有正當的理由說不快樂，從眾生或者暫時和究竟的安樂的角度上面來說。

所以說，之後的這個，就是它是一種喜樂憂傷有很多的這種問號，就是為何不樂呀，何故我不樂? 這類的，意思說，對他方有這種的愛心，是一切快樂的來源，我們之間，我們心裡也有一些，大意是說，痛苦是執著自我產生的，安樂是利樂他人的發心，發悲心所產生的結果，所以基於這個呢，我們能夠瞭解說，也需要有這種平等利他的心，慈悲心，無條件的，沒有基於種種個人的恩或者是怨，然後有所差別的這種的心，利他的心的一種的基礎，就是捨的這種無量的心，所以於己呢，就是如果別人說自己，給你讚嘆啊，這些時候呢，你容易增長某一種的執著，自我的心，加強我執、我愛的心，這個呢就要稍稍要當心。

別人喜歡或者是讚嘆這樣，大多數的人會有一種喜的這種感覺，這時候，作為一個修行者呢，要警惕說，其實功德這些已經遠離了讚嘆或者是詆毀所左右的程度，這更加好。 如果你很容易喜悅，很容易沮喪，這樣子的話，你的心不夠穩定，所以善惡業的這些取捨上面，你依賴這些讚或者毀的話，那也會非常的不穩定，以及也容易產生這種被煩惱所轉的這個程度。後面的這個是說；

故我受讚時，心若生歡喜，此喜亦非當，唯是愚童行。

像小孩子一樣受到讚美的時候就歡呼雀躍，稍受到指責的時候就垂頭喪氣，。。 (沒有聲音) 面對讚譽和毀譽的心態，這一般不分年齡、不分性別，很多時候就看個人的這種意境，心呢就是，在這方面受過一些較好的訓練和薰陶，這樣子呢，心能夠變的比較平穩。有時候呢，就是年紀再大也還是像小孩子一樣，就是會產生很多情緒的折磨，這方面。所以，接下來的偈頌，主要是說，多思維，就是受到譏毀對自己其實反而有利，有益，這部份。

讚譽令心散，損壞厭離心，令妒有德者，復毀圓滿事。

所以讚美的時候呢，心會比較散亂、掉舉，這麼樣的一個程度，所以，如果遭受一些譏毀，，這樣子的狀況呢，自己會出厭離的心，種種的，不再侷限於這種特定的條件下的一種苦樂的折磨，就是被這個層次所侷限的一種程度，想要出離。

所以說，如果我們因讚而高興，稱而高興，譏毀的時候不高興，因此的得失，以及苦樂這種的心，也是嫉妒競爭種種的來源，這些會破壞我們福慧的資糧的這種的修行，積累這種福慧的資糧。所以，尤其是說這種競爭和比較的心，所以良性的競爭和惡性的競爭很多種，良性的競爭是說，一個是在整個大家都在努力當中，大家得的時候，我儘量不拖後腿，就像佛法當中有這個，我們每次唸誦的時候也有，就是不要染污佛門，這種的，有一種我不要拖後腿的這種的心。

然後，另外一個修行當中比較健康的一種的心，精進和增上並沒有對立於競爭的，敵對的一種的心態，就是自己跟自己比較，說去年的我和我今年比較有多少的進步，上個月和這個月的我相比較，是不是沒有比較多的進步。這種呢就沒有那種的妨害人，對其他的人產生的嫉妒的這類的心。

所以，主要是在這幾個上面，他人的讚嘆，歡喜屬於他人，然後我們就是隨喜他人。當然啦，讚嘆我不喜歡的人的時候，還是沒有什麼不開心的，這也屬於別人的功德。別人讚嘆其他的人，然後對對方讚嘆這些人呢，或許有我看不到的這些功德。就是說，不喜歡的人一定有他特定的一些功德，甚至是他授益於我，就是在修行上，增上這些福慧，這上面變成一種的對立對境。所以像說，有敵對的這個是最好的老師，像這樣。 所以，像特定的人，如果對我自己產生讚美這些時候呢，我儘量保持一種平常心，不要有這種愚童式的，就是苦樂依於別人的嘴的這種的心。

最後呢就是說，讚譽和詆毀兩個，就是良藥苦口利於病一樣，甚至有一些詆毀的時候，反而能夠更深深的反省，也能夠產生一些出離心，超越的能力，而受讚嘆的時候心去散在別人的讚美的美譽當中。所以，我們不會因為讚美而產生想要跟這些有德的人做嫉妒競爭的心，反而是良性的這種的、進步的一種心態，不要讓自己毀壞二資糧，福慧資糧的這種積累。

(無論是受到讚嘆或者詆毀都可以轉為道用，增上福慧，當受到讚美的時候，我們不應沈浸在別人的讚美之詞中而強生負面的競爭或嫉妒等情緒，反而應該讓一切讚美和詆毀轉化為良性的，建設性的，使自己進步和提升福慧資糧的善緣。)——上師的進一步解釋。

所以今天主要是這個內容，稍稍安住一下。

(17：01 ~24：06 安住) 到這裡，然後唸誦一下菩薩戒軌。 唸誦之前自己就好好發心，發菩提心。

祈請十方一切出有懷正等覺及十地菩薩摩訶薩眾及諸位大金剛持上師垂念我:

乃至菩提果，皈依諸如來，正法菩薩眾，如是亦皈依。(三遍)

如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，菩薩諸學處，

如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。(二遍)

這樣唸誦的時候還是需要有「願」和「行」分別，就是想四無量的心，六度的行為，就是這兩種，主要的。然後再結合願行和合來受龍樹傳承的這種菩薩戒，不论是彌勒傳承分別的受，以及一二的受分別的受，如果按照龍樹菩薩的話，第三遍這種唸誦的时候己受持，分別以及就是統一的受持，這個都包含在這裡面，

(彌勒菩薩的菩薩戒傳是願菩提心和行菩提心，是分別來受戒的，換句話說就是根據自己內心願和行成熟的程度可以分別受。

而龍樹菩薩的菩薩戒傳中，願菩提心和行菩提心是合一而受的。

「入行論」寂天菩薩主隨龍樹傳承，但是，念誦上面的菩薩戒軌的時候是已經包括了龍樹菩薩和彌勒菩薩的兩種受戒之法。

念誦菩薩戒儀軌的時候，無論是龍樹菩薩的傳承還是彌勒菩薩的傳承，都可以以念誦「如昔諸善逝，先發菩提心.......」

念誦第一遍的時候，專注在四無量願菩提心；第二遍念誦經時候，專注在六度行菩提心；第三遍念誦的時候，專注在願行和合的圓滿菩提心上。

無論是彌勒傳承分別受的時候，也無論分別受戒，如果是按照龍樹菩薩的話，第三遍這種念誦，念誦與受持，分別願、行以及就是願行統一受持，這都包含在此儀軌中了。」——上師的進一步解釋。

如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，菩薩諸學處。

如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。

今生吾獲福，善得此人身，復生佛家族，今成如來子。

爾後吾當為，宜乎佛族業，慎莫染污此，無垢尊貴種。

猶如目盲人，廢聚獲至寶，生此菩提心，如是我何幸。

今於怙主前，筵眾為上賓，宴饗成佛樂，普願皆歡喜。

菩提心妙道，未生者當生，已生勿退失，輾轉益增長。

願不捨覺心，委身菩提心，諸佛恆提攜，斷盡諸魔業。

願菩薩如意，承辦眾生利，願有情悉得，怙主慈護念。

願眾生得樂，諸惡趣永盡，願登地菩薩，彼願皆成就。

晚上我們就是如果時間來得及的話，就參加九點鐘的入行論，從第四品差不多到第六品的唸誦。晚上，也是國內中午時間十二點整，那麼晚上這邊的九點鐘就開始。

它是一個唱誦，稍微慢一點的，但是就是唱的非常好，然後一方面是加強一些記憶，另一方面呢大家習慣平時開車時，經常放這些偈頌唸誦，這樣子就作為修行的一部份。

然後，這個 SAGADAWA 看了一下日曆，還有幾天，今年有閏年，依藏曆的算法。所以這就是為什麼農曆和南傳佛教的日曆當中已經開始了，就是前些天不是，就是Vesak衛賽節這類的活動，藏曆今年因為是閏年，所以往後有一個月的延期，所以正好時間也很快就到了。

到時候我們發一個就是 SAGA DAWA 修行的一個，就是大體的一個介紹 SAGADAWA，和修行的指導一樣。然後

此福已得一切智，摧伏一切過患敵，

生老病死猶波濤， 願渡有海諸有情 。

隨喜大家，札西德勒。