100

安忍品 100 央瑞智慧上師

禪修的這個部分，如果能夠白天再增加一個禪修。 那我們入行論是半個小時早上，其他至少半個小時，如果平時中午晚上，什麼時候自己需要加一個半個小時。這樣子就是我們原訂的一個計劃。 這樣子能夠花早上的一個小時：半個小時禪修 、半個小時入行論上面安住。 其他時間再有一個小時，至少保持這樣一個狀態。 因為有些是之前沒有跟著一起修寂止禪，所以，在沒有寂止禪的基礎的情況下，希望諸位自己平時的時候多增強寂止禪的修行。如果沒有寂止禪的基礎的話，其實勝觀禪這些就有點困難。 所以，這個方面諸位自己要對自己的修行負責任一樣，也為眾生負責任的方式，認認真真的去實修。

所以，今天入行論的課程呢，之前講到的說我們本身是不喜歡別人詆毀我們，傷害我們的名譽，傷害我們的尊嚴，傷害我們的人格。 有人如果這樣做的話，你會非常的反感，非常生氣。 就是說，有人， 你不喜歡的人得到榮譽或者得到利益；自己求利益或者求快樂當中受挫，這樣的時候都會不開心，都會生氣。

所以，在入行論當中就是說， 它不僅僅是一個學問裡的解釋什麼是菩提心，世俗生的菩提心，四無量六度種種的如何理解修行的次第，修行的五道十地，這種的修行。尤其這裡面講到菩提心的這個部分，它從相反的角度講就是如何去產生菩提心，菩提心產生時的種種障礙應該如何去克服， 所以這些是非常非常的珍貴，能夠真真正正的遇到問題的時候有克服的方法。 所以，如果正確理解的話， 問題本身就是答案一樣，問題就不是問題。

這邊講到說讥毀對自己其實是有益的。 所以，像昨天的偈頌裡面說，如果得到這種讚美的話，只會讓心變得散亂，然後讓我們沒有辦法產生出離心， 因為很執著世間八法，渴望繼續得到這種讚美，擴大名聲，各種各樣的一種追求，都是世間八法一種追求。然後開始產生競爭心，對其他有名的人也會產生嫉妒心、競爭心；然後對沒有名的人產生一種歧視或者說藐視的這種心態；最終能夠毀壞圓滿的修行，成就圓滿的果位這方面。 所以，在緊接著的偈頌說，受到讥毀的時候對自己有益：

以是若有人 欲損吾聲譽 豈非救護我 免墮諸惡趣

如果有人就是對你有所損傷的時候，就像之前講的，所有所謂的對立面的這種的顯現，對立面的事情，對立面的阻礙的事物，或者是人出現的時候，其實是我們有很好的機會能夠加強自身的能力。隨著這種挑戰越多的時候，對應地升級你的版本，你的這種硬件軟件都得到升級一樣。 那些遣除過失，增長功德，如果你善用這種機會的話。 如果你誤用的話，你會摧毀自己和別人。

本來執著世間八法的一個人，如果有人受到損毀或者聲譽上的打擊，讓你突然發現掉到真理的地面一樣，有很多懸空的，整個脖子伸到雲裡霧裡的那樣的一種對名聲和世間八法哄抬的心態。以及以前有這種說法 ，不知道自己姓什麼的。 有可能人會變成高位，變成知名，種種。 這樣，哪怕小有小的迷失，大有大的迷失。這樣的時候如果點醒，避免執著於八法，免墮。毀壞善根德行，不去用於修行，反而浸於逐名逐利。 這樣的時候那這個人不是在點醒救護我嗎？ 免墮於這種的惡趣。 所以下面的偈頌說：

吾唯求解脫 吾需利敬縛 於解束縛者 何故反生嗔

我們是為求解脫的這顆心，本身所有的修行的最終目的就是自利利他， 自度度他的過程。其實我們不需要被世間八法的種種得到， 擁有世間的很多東西，但是你沈淪與世間繼續輪迴的話，就會發現就像猴子抱西瓜一樣，好像輪迴裡面得到了很多東西， 最後轉頭成空， 什麼都沒有得到。

名聲也是一樣，好像很重要，一直到死的那刻，兩腿一伸腿的時候，名聲什麼也沒用， 一點用處都沒有。 而且因為這種可能會造下、造過很多的罪業，反而，這時我們沒有辦法用名聲去幫助自己，去解刑懺悔。

所以說，在這個時候不應該被，本身佛法修行當中對治這種修行，就是被綑綁的那種狀態一樣，如果被各種的臉面和財富、恭敬種種的所束縛的話，這個就是系縛於輪迴的最大的力量就是世間八法。

所以，如果有人在詆毀的時候，正好是一種鬆綁的機會，解套的機會。你被這些名利所綑綁， 而束縛在輪迴的牢獄當中，有人給你解開這個繩子，剪斷束縛的話不是好事情嗎？為什麼要對他們生氣呢？ 這個意思。但是，我們平時的人不會這樣想， 就是一個對立面，然後要使勁地鬥爭性的。 如果你仔細想的話，整體的一個發展不考慮，單獨的一件事情去看人的成熟、成長的一個過歷程。 或者說，順逆都變成了成就一個人這種經驗。 有些人說最寶貴的財富就是曾經經歷的一些苦難或者失敗，這當中學到的東西，就是變成一輩子的一種財富。 如果你沒有能學到話就只是變成一種單純痛苦的經歷。但是可能沒有一個學不到一點東西的人，幾乎都沒有的，都是學到的。 但是，在這個過程當中，每個人都有自己的緣分和進步的方式。

下面的這個偈頌說：

如我欲趣苦 然蒙佛加被 閉門不放行 雲何反嗔彼

這有點像是說，我本來是因為執著於種種的世間八法的心，所以趨入這種痛苦的深淵，尤其是下三道這樣。然後就是以佛菩薩的，這裡說“然蒙佛”，佛力的加持下，墮入惡趣下三道的門被關閉了，好像強行地，不讓我從這個門進入到下三道，沒讓我墮落。 所以說，佛菩薩本身也講，種種方式利益眾生。 有時候佛示現清淨的相，有時候佛菩薩示現種種看似不清淨的相， 從凡夫的角度來講。但是他們最終來講都是為了利益眾生。 所以有些顯現這種有情的相，有時顯現客體物質的顯現來幫助眾生。 所以發菩提心的部分，我們不是經常讀到的有嗎，說像流浪者的庇護所，過河人的橋，渡河人的船，種種的， 炎熱當中的一陣涼風，迷失當中的標示方向的示現。 所以，這些都有佛菩薩的不可思議的願力和利樂的這種方式，我們不能單純的看。 所以為什麼修行的法門裡面說，應該把敵對的方，從他當中學到恭敬，看到別人的功德，甚至了解說這是一種教式，自己的老師一樣，最好的學習是從逆境當中。

所以說，這樣的不讓我們下墮惡趣的加持和佛力的顯現，這時我們把這些當作是我們的仇敵，或者非常生氣，這樣的話有道理嗎？ 就像一個人要墮落的時候，另外一個人幫忙，幫助他沒有墮落。比如說墮入監獄啊，那你可能後來也會很感謝。比如說，因為行為錯誤犯罪的時候把他救過來，或者就是吃喝錯亂，生病之前沒有讓他嚴重出問題 ，身體出狀況，這樣子應該是感謝，所以一樣。 所以說，障礙或者甚至是機會，尤其是別人的某一些機會，有時候正好是反省、轉心修心的好機會，這是一部分。 還有一個部分呢，就是說修安忍，修這種的德行，這樣的時候遇到一些，本來要做一件好事，但是結果被這件好事束縛。比如說，你本來要去放生，但是放生的時候遇到一些人的譴責，其他人不予許，比較強行地，甚至把你看作是一種愚昧，這種不善的行為。這樣，你的德行受到其他人排斥，這樣子的時候也不能生氣，要根本上面修安忍。所以後面這幾句說：

謂敵能障福 嗔敵亦非當 難行莫勝忍 雲何不忍耶

我們有些人會說因為他們障礙我們積福德，所以我們就生他們的氣。這裡，寂天菩薩說也不應該這樣做。 其實，真正修行當中最大的功德就是修安忍， 修安忍能夠對治嗔恨。嗔恨的心毀壞身心的健康， 毀壞其他人的平靜。 再來，精神上的很多衝突，比如說，吵架種種的，這些還是很嚴重。我聽說在一個統計上，比如說國內吧， 其他地方可能也差不多。自殺率裡面的百分之三十左右跟情感糾葛有關係，然後還有一些部分就是跟家庭暴力有關係。這些任何時候，可能電視電影遊戲 甚至國際媒體，新聞報紙上面宣揚仇恨，鼓動仇恨。 一會兒這樣， 一會兒那樣，特別多的人願意做這種搖旗吶喊的事情。 所以，大家不要去參與這些事情。 心要有主心骨，不能被無明牽著頭，然後導致嗔恨，失去今生和未來的安樂。

所以，今生哪怕再大的苦也不會苦成下惡趣，下三道的這種苦。 眾生皆有共同的因和業緣， 自己好好祈福就是希望眾生幸福，佛法昌盛。 在這個上面，我們始終記得：不論有任何理由，再多的理由的時候， 安忍是最佳的行為。然後在這個當中，安忍的裡面帶著慈悲， 你有完全的能力可以轉變別人的邪行的時候，這樣的時候你可以做。 但是，前提是說你自己沒有被嗔恨所席捲，所懾服，你嗔，然後對治別人的嗔是不可能的。

17:34 稍稍安住一下

18: 18

剛才說以嗔對治別人的嗔恨心，有些人會想說那不是落弱肉強食都是這樣子嗎？我們說的是三世的因果，從正面和負面的角度。 一時間，當然是像打拳擊一樣，有人輸在拳台上，有人倒在拳台上，暫時的這種。 但是，有很多情況是業緣還會持續。有些口服心不服，或者是變成下一次、再一次，歷史上面都是這樣，冤冤相報。 只要沒有解除內在的武裝，外在的武裝不會解除。沒有內在的平和的時候，外在的和平其實達不到，遲早都會再一次掀起其他的風浪。

19:20 安住－26:40

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。(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。

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，未生則當生，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。

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。