101安忍品

现在继续在安忍品的部分。

安忍敌方或他方不善意的言辞或者种种的恶行恶言之类的某些对立面。安忍的功德是积福的一种方式，最佳的方式其中就是安忍。所以之前的偈颂：

谓敌能障福，嗔敌亦非当。难行莫胜忍，云何不忍耶？

所以，我们认为他们在障碍我们，其实他们是让我们积累福德的最佳机会。所以，难行莫过忍，恶行莫过嗔。所以說，在周边的日常生活当中或其它时候是一个群体。一般来讲，嗔恨的对境个体比较多，最后你要落到个体上，這個个体有些时後是随机的，有些可能是具体的人，這個是这种嗔恨的一般的心态的一种模式。所以說，你要嗔恨所有的人，像发菩提心一样慈悲普渡所有的无量众生，其实嗔恨一般很少有这种情况，都是很具体化的。今天持续修行忍的方式的原因呢就是說，最佳的福德来源于安忍的修行。

若我因己过，不堪忍敌害，岂非徒自障，习忍福德因。

如果是因為自己的某一種過失，有這種的不勘忍，其他的所謂的一些敵害，暫時的違緣障礙，都沒有辦法去接受，沒有辦法去忍受，沒有辦法去容受，就是自己沒有辦法去容忍，這些事情，有時候會有這種的事情，所以，因為自己有嗔恨的這種煩惱，粗重的這種過失，過於習以為常，條件反射式的這種，就是不經過大腦思考，像剛才講的一樣，這些3.33。。。的這些概念，我也不清楚，這意思說，

後面的就是說，因為過去的一種習性，一種的過失，粗重的一種煩惱，以前的一種條件反射，不經過大腦思考就會生氣呀，煩惱呀，這樣，所以，不能有任何的這種容忍的心，自己認為是傷害的東西，都會覺得很痛苦，很受傷，這種的感受，那這樣子的時候，這個責任，其實說是自己在給自己製造障礙。

本來順境、逆境都可以修行，結果逆境的這種修行的因緣都被自己破壞了，所以也就破壞了自己積累福德的殊勝的因緣。所以，這個一般，如果你不是專門去學這方面的修行的法門，可以看到逆境的增善緣，順緣的這種功德，就一般的人，自然會有這種不能勘忍哪這些，當然，你就世俗當中學到的，如何在一些現世的利害面前修習安忍，這個會有的，就是為了不傷害面子呀，為了不傷害領， 種種的這種，然後有點忍氣吞聲也好，或者是退一步海闊天空也好，就是這一類的，但是，不會從積福德的因去考慮。

但是，實際上面，現實生活當中也是如此。如果一個人能夠有安忍的心，其他的人，障礙的人，他也會反思，喔，原來是自己的，多用一點心去反思自己的可能性有的，這樣的時候，過失不會進一步加強，過失不會增加，它會趨於淡忘，趨於減少。

但是，如果不忍呢，身語意的某一種負面的這種對抗，或者是負面的力量再一次掀起，這樣去對峙的時候呢，那些，對方的人，可能會思考自己的過失，但是會少了這種思考過失，多一些怎麼去對付，預設很多恐怖的場景，不順，或者惡的行為的假設，多了一些對抗的心。

所以，忍，從世間，解除怨恨，解除某一種誤解、糾結上面的確有極大的功德。所以，稍稍忍一段時間，後來，就像舊傷疤一樣，不再那麼新鮮，慢慢就不痛了，然後就會忽視，然後就會癒合，它自然本身。所有的傷，包括情感的傷，這種有時候也有，很多人日常也有這種的經驗麼，時間是最好的療癒的藥品。那安忍就是。福禍在旦夕，這旦夕的意思，就是說，如果你當時沒有想清楚，亂做事情，或者是做錯事情的話，會有很嚴重的後果，所以，旦夕的這種的禍。

當然有時候，有突降的災禍，有種種的原因，但其中一個原因就是不能控制自己的情緒而導致的這種突然發生的事情。後來，比如說，有些地方有這樣的，碰車，碰一次車就覺得這個就是讓交警或者保險公司處理就可以了，其實沒有人願意主動的碰車。但是，也有一些人，就是碰車本來是一件事情，好說好商量，解決就好了，他們會私下處理，這種事情就是每天路上幾乎都在發生的事情，但是，當你發生的時候，有些人就能打起來，有些人能夠不用碰車，堵一堵就能打起來，罵起來，怎麼樣的。因為這樣，進一步發生的一些甚至行兇的事情都有麼，所以，類似的。這裡面就是相反的一個，把惡的這種過失減少，是善福的積累的因緣，就是遇到的時候，變廢為寶一樣，增上福德。這是一個。接下來一個就是，還是繼續思維，敵方，或者對立的一方並非增長福報的障礙，這個上面進一步的一個確認:

无害忍不生，怨敌生忍福，既为修福因，云何谓障福？

应時来乞者，非行布施障，授戒诸方丈，亦非障出家。

所以說，你的朋友、家人、对你很好的人，他們不能让你修安忍，因为安忍是六度之一，是很重要的一個修行，积累福德，像安忍的种种功德之前已經讲过麼。所以說，使一个人变得真正的比較成熟，能够承受压力，就像不是有很多社会呀，企业呀，各方面有一些抗压的测试，看一下他到底品質怎样，修的质量如怎麼樣？内心的慈悲，種種其它上面是不是很脆弱？还有耐心啊。

那这样遇到的时候，其他人是不会给你的，只有所谓对立面的人，他出现的时候才给你怎麼一次机会，所以，应该很好地去珍惜，去善用。這個部分。

「怨敌生忍福，无害不生忍」，所以，它是一种特殊的品质，特殊的因缘才能夠升起。

所以说「即为修福因，云何谓障福？」我们不能把他称为真正的敌人，其實，因為他是积福德的因的话，那也應該像「修心八颂」中讲的一样，敌人是最好的老师，最好的教导，最大的转变的契机，最好改善品质的登脚石，這樣，是最好的。

所以，为什么不能稱为障碍福报呢，就是說，就像一个人想要布施的时候找不到布施的对镜的话，那時候，来了一个乞丐，那对這個想要布施的人来说，乞丐是他的障碍吗？肯定不是！所以，一个人想要出家的时候，给与出家人受戒的方丈法师出现的話，是不是這個想要出家人的障碍呢?

肯定不是。类似的，想要修行解脱的人来讲，这些都不是什麼障碍，障碍真正的，是自设的這種障碍才是障碍。障碍就是心没有正知、正念，沒有正见。沒有這些，會變成障礙。

最后一个就是进一步解释敵方是修习安忍的這種因。

世间乞者众，忍缘敌害稀。若不外植怨，必无为害者。

如果你要做一些布施，相对而言，乞丐还是比较多嘛，有些地方可能不一定那麼容易找到乞丐，但是很多地方还是可以找到。但是，这种因缘发生的机会，就是你见到乞丐机会多过於平时有真正的敌害发生在你身上的那種，有些人对于自己天天上班见面的人，和家里面的人平常像怨仇一样，那肯定见面的机会比较多，但是个体的数量上來講，还是不会見到有二十、三十个乞丐，在一两个月里面，但是你不會遇到这么多不同的敌人，如果不是非常时期的话。所以说修忍辱的对境、外缘這種就比较少。

所以，这种的缘分，既然我们不会刻意地制造这些障碍，这种冲击，但是你修忍的话，就解决这个问题，但是，如果你制造某一種仇恨，制造某一种的來故意修安忍，那也没有必要，你這樣会扰乱其他众生的心。但是，其他众生已经处在扰乱的状态来挑战你，來辱骂你，讽刺你，鄙视你怎么样，对你面前显傲慢相，种种的这类的，那时候呢，正好是你修行的好机会。

所以，一般人也是有明智的，他們不會，除了像疯子以外，无缘无故没有任何一点事情就找你麻烦的。因为种种错误的投射因缘，过去的纠结，累世宿业欠的债，這樣子的情況下，會出现一些人，从来你没有伤害过他们，他们也不喜欢你，会有这种事情的。甚至被无辜被加害的，也會有，個別的情況下。

但是，這裡面就講到說，像世间的乞丐，相比而言的话，敌缘更稀少，所以說，我们不会刻意去求取，但如果出现这种缘分的话，我们好好修习安忍，把它当作一次好好修心的机会，战胜自己的机会。你不是要战胜对立的面，就像「入行论」讲的，你要战胜了自己的心就战胜了一切敌人。你要战胜一万个敌人，还有十万个敌人在背后，生生世世都障碍你。如果，你在梦境當中也可以做观察，你做的梦经常都是痛苦的梦? 经常是斗争的梦？经常处在环境恶劣的地方，钻地洞？ 下什麼，就看起来很艰难? 这样的话你就好好忏悔，平时念百字明呢，這些來忏悔。如果經常善梦境，夢到佛菩萨，上师，種種修行教诲，这种的話就非常好。

所以我们稍稍安住一下。。。

16:19-23：34

这里要多说两句：佛法中呢，安忍和福德的关系，這個一定要重视。不然的話，有些会说，喔，是世间的一种做法、一种技巧。但是它是說，制造苦和乐，善和恶这种业，尤其是恶业，导致这种诸苦难，不仅仅是今生今世，乃至于来生来世，或者是直至解脱這種的當中，修习安忍本身是作为一個度，這個安忍度的時候，因此是說，它是增上生、決定勝的一部分的修行。所以，能够调伏贪嗔痴當中，除了慈悲能够转化嗔恨，利他的心能够转化嗔恨以外，安忍的心是慈悲、利他心的一種实践的过程，是非常重要的行为。

所以，慈悲有時候是心理，但是遇到对境的时候可能就很難安忍，但是，安忍的时候，如果遇到這些對境，在行為上面有这种的能力，实践慈悲心，所以说是积累福德的因缘。

福德跟什麼有關係呢，跟善业有关系。所以，减少彼此之间的一种伤害，調伏内心的嗔恨的心，这样你功德很大。這個你買什麼樣的產品，像治療的藥一樣，这种无上的药，能夠对治嗔恨的心，那肯定就是非常珍贵，如果用一般的价格衡量的话，就是无价的、有益的一種品质，有益带来安樂的這種，就是现世的安乐，很看得见摸得着的今生今世的安乐，以及来生来世，直至获得证悟上面的资粮。所以，这部分就是修习安忍，不然的話，纯粹是一种今生今世的一个打算，一个暂时的缓兵之计，跟這個不一樣，修习安忍有很大的功德。

那我們最後唸一下「入菩萨行论」的儀軌，菩薩戒軌：

请求十方一切出有壞、正等觉、及十地菩萨摩诃萨眾及诸位大金刚持上师垂念我！

尽量背一背，這些偈頌每天每天都好好去实践，记在心里，當你升起烦恼的时候經常想起来，这样的時候就是正面的意思，我們不是之前学「安忍品」之前学「正知正念」品，如果没有记住，其實很难在你身上得到实践和发挥作用，因為你心裡面法已经淡忘了，忘記了。有时，稍稍想得起來一点原则，但是没有那么强，只有法在内心比较强的时候，烦恼的頭会低下来。就像太阳光升起来的时候，黑暗全部都消失一样。但是，你心里面没有闻思修，没有记住法義，没有正知正念，有點像理论上面是有太阳，还是在還没有升起来一样。然后，发菩提心的愿和行两种，最後，第三遍的时候，愿行合和。

乃至菩提果 皈依诸如来 正法菩萨众 如是亦皈依

乃至菩提果 皈依诸如来 正法菩萨众 如是亦皈依

乃至菩提果 皈依诸如来 正法菩萨众 如是亦皈依

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)

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。

菩提心妙寶，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。

此福已得一切智，摧毁一切过患敌，生老病死犹波涛 愿渡有海诸有情

一般禪修的時候，諸位盡量，如果環境容許，不容許你就停一下，環境容許的情況下，就在一個比較安靜的地方，身心端正，包括禮拜，供香，供水呀，這些都要做一做，如果當然，你睡覺之前，這些香，要撤了的話，就點很短、很小，大概10分鐘裡面可以點完的香也可以，就在你安全的一個地方，有鐵盒的話，鐵的好，木頭的不太好。點一下，然後，稍稍身心輕安，禮敬，這樣，心裡面可以稍微快一點過一遍七支供，再來修禪定，修入行論這些內容。

今天到這裡。

扎西德勒!