106

安忍品 106 央瑞智巴上師

然後我們看一下今天的入行論的內容。

基本上每天四句偈頌， 早晚，就是早上、晚上都觀照一下這一部分的內容。 所以今天的這個內容也跟第六品安忍品當中的如何去尊敬眾生，報佛恩的這個部分。

之前講了佛和眾生對修行人來講有平等的某一種的恩德，修行增上的恩德，直至成就，以及佛和眾生從本質上面就是有它的這種：一切眾生皆具佛性。 眾生即未來佛，佛即過去的眾生這類的。 過去是眾生現在是佛，成就者成就了佛果， 這樣子，這類的了解。

如果有這種難得的對境，包括敵對的對境，這些當中修習安忍。 然後，有些時候我覺得他很不好，所以修，但是我忍著。 這種的忍就會有問題，還是有漏，非常侷限的一個忍。 但是你真正知道了說，佛和眾生，尤其是從果地上來講，就是一切眾生皆是佛，清淨的這些境界。 佛的世界來看，種種的這些有很大的差別。 但是眾生和佛的這種平等以及眾生對於，就是利眾生是佛最大的歡喜， 這種的方式的話，我們不再是一個簡單的說對敵方修安忍的一個狀態， 而是它是資糧道，它也是慈悲的修行，自利的福田，悲田。所以具體的內容稍微讀一下：

遍身著火者 與欲樂不生 若傷諸有情 雲何悅諸佛

這個有一些經典裡面引用，諸位可以看。

無著菩薩的「善說海」的教法開示這些里面大量用到的。 其他的入行論的開示中文版其實也有不少。 有些是從創巴仁波切的弟子，創巴仁波切教導，他弟子Pema Chodron幫忙去整理的一本書，好像是《生命不再等待》 還是什麼，英文的《No Time to Lose》。這本書基本上也是入行論的內容。 後來創古仁波切他們那邊也有入行論的講義，這個好像只有英文版，我沒有了解他們是不是有中文版。 然後就是像隆蓮法師他們的比較精簡，但是非常好的這種入行論的開示。如果有時間，大家精力還是充足的時候，索達吉堪布翻譯的講解的這些都多方面看，這樣肯定有好處。 因為每個人啟發的某一些點這些不一樣。

所以不論如何，我們這裡面是說，如果說全身上下被火燃燒的這種，這樣的人，他不可能去同時去享受你給予他的東西，他本身在火燒的狀態下，你讓他享受眼、耳、鼻、舌、身的其他的那種安樂受用：吃好的東西，穿好的衣服， 聽好的音樂， 看好的戲， 或者是居住於美好的這種環境這些可能不會生起安樂，因為身上著火。 所以同樣的說，如果我們傷害眾生，尤其馬上今天已經是Saka Dawa，如果能做的到的話，就盡量在這個集中的訓練為起點，為進步的這種階梯一樣，去禁止某一種的傷害，包括吃素。 你不能完全斷葷的話，至少減少吃眾生的數量和種類這個方式來做。所以有些人說，一天吃一天不吃，一年也有一百八十天沒有吃到，類似的。 也許你可以一個星期吃一次，這樣子一個月只有四次。 這樣子天數算的話，可能一年也沒有多少次， 可能一個月多一點。其他大多數月份都是吃素的， 或者是你能夠比較徹底地能做到那也很好， 但是很徹底的像我們都做不到，所以我們也是階段性的，一段一段的。 所以，平時的時候大多數時間盡量吃素。 諸位根據自己的發心意願和決心來做一些相應的善行，不僅僅局限於葷素的問題，這是一個問題， 但是其他的還有很多很多。 身語意三個層面造作貪瞋癡， 某一種方式呈現貪瞋癡的， 以及八萬四千種煩惱一樣，投射在各種日常的行為裡面。 最明顯的就是十不善的行為， 以及其他的這種的行為吧。所以在這裡面， 大家能做多少就是不斷的有一種改善。

而且在這個改善當中， 最大的差別，除了有些是禁止惡行，另外一些是說根據動機。就像十不善裡，前面的七個部分在大乘佛教裡面根據動機而對於特別這種因緣當中有增益和開許的這種，這個要自己去看。

所以剛才講到的這個意思是說，如果傷害眾生，怎麼會讓佛生歡喜心？如果我們是說皈依佛門，皈依佛法僧， 那從某一種程度上因為佛的圓滿的智慧證悟， 所以開示法，以及追隨教法來成就佛的僧， 這樣講佛是很重要。 所以我們如何讓佛生歡喜呢？我們愛護眾生，幫助眾生， 佛是最歡喜的。 這從頭到尾這個著火的典故就是 《經集論》、《學集論》，應該是《經集論》中《月燈經》裡面的一個內容。 所以諸位可以同時去想說， 有這樣講的，就是，如果能夠減少意圖當中去調伏自己的心。 外在的所有的傷害的調伏要僅僅禁止的話，這個上面有一定的漫長和困難。就像說戰勝萬個敵人、千個敵人，還不如戰勝一個嗔念。 因為一千個一萬個敵人之後還有十萬個百萬個， 生生世世當中延續下去，所以滿足千種的欲望還不如戰勝一個欲念，這些上面去做一些努力。 不然的話，就是說佛菩薩視眾生如獨子，那我們傷害眾生的時候好像在傷害自己的法身慧命一樣，有些就是增加貪瞋癡，減少解脫和出離慈悲的修行，所以從這個角度多去看。 所以一般的人說馬上要做到如敬師長如奉父母對所有的眾生， 這些其實大多數人也做不到。做到的人也肯定有， 但是多數人是做不到， 但是要發這樣的願。先做不到的時候，就像需要去一個地方不是立馬能去，但是你有這個願心， 發了某一種的願， 到時候因緣資糧種種具備，慢慢慢慢在你的願力下形成。最後俱足的時候，你就真的可以做得到。所以願也沒有的話，開啟這扇門，踏上這條征程， 這個整個沒有因緣過。沒有這種的願景，沒有這種的動力，根本的動力。 所以後面這個是說：

10：57

因昔害眾生 令佛傷心懷 眾罪我今悔 祈佛盡寬恕

有點像勇敢的人去上戰場一樣，不能想這個戰爭一定會失敗的，我們一定會吃虧， 不能這樣想。 戰勝貪瞋癡的一種戰爭一樣，度一切眾生， 這樣的時候眼睛要向上看，高處著眼，低處著手， 兩個準備一樣。 腳踏實地的修行當中呢，願景就度一切眾生呀， 我發願盡量不傷害任何一個眾生呢，或者是決心不傷害任何一個眾生呢。 這個發的比較大的願，所以這樣很好。 這個是說因為自己在過去當中因為種種的受到業和煩惱的束縛， 根本上面是貪瞋的束縛， 不了解人無我， 法無我的本性， 所以在業力和這種的牽引下， 就傷害了很多的眾生， 造作了這些很多的業， 負面的業。所以，有時候行動上面身體來做的， 有時候語言上面做的，有時候心識當中產生的各種的業。 所以說那這些正好遇到這種轉化的機會。 過去這種業做的時候是令佛傷懷，傷心， 然後，佛希望眾生都能夠覺醒， 能夠解脫。 就像一個有慈悲心的人， 他看到眾生都，比如說有個醒過來的人看到很多人在夢魘當中， 他也當然希望其他人醒過來。 或者說一個有慈悲心的人， 他能夠了解一些問題的這種解決的方法， 其他人不知道。 就像很多盲人想要去一個地方， 但是完全沒有方向， 那這樣子， 有眼睛的人對盲人有一種悲心一樣。 佛是以極大的對眾生的悲心。

所以說，我們今天修習這個懺悔， 悔過這些做錯的，過去的這個不良的一些行為。 然後就是發露，揭露自己的這種過失， 發露很重要。 以前說你不認為那是個問題， 或者不承認那是個問題，或者是說，是問題但是我不願意懺悔。這些心態的話是一種過失。

所以說發露懺悔是一種徹底改善的一個方法。 就像病一樣， 先要發現， 然後就是願意去治療。 願意去解決這個問題一樣， 如果不正視不面對的話， 有些可能就是， 具體的狀況有差別， 但是整體而言是這樣子。 所以說祈請佛慈悲的寬恕，具體修行的過程當中呢，其實根本上還是一個下決心的問題。就像我們禪修， 根本上是有沒有真正的勇氣去修行， 尤其是次第的修行當中， 有沒有用心? 是真修還是假修的一個問題。

發菩提心也是這樣子， 如果你只是說這是經典論典要求我做的， 所以我就著墨畫葫這樣去做一做， 不是發自於自己的內心和徹底的一種反省，認知上面的話， 還是不一樣。一個是類似於仿製品， 一個是真品一樣， 有很大的差別。 但是，從開始是允許有這種的模仿式的或者是造作的菩提心， 造作的慈悲心，然後慢慢慢慢，先有願心沒有行為。 這些先學習積累這個過程是完全是要的， 始終、最終要有實修，實證的方向去努力， 真實菩提心的方向去努力。 但是一直停留在一個層次的話不行。

所以說，在這個裡面懺悔的方法諸位都已經學到很多，每天都在修、念、觀種種， 所以說實相的證悟當中，一切法的空性當中來懺悔，這是最上層的懺悔。 上一次我們在「入行論」裡面有，《虛空藏菩薩經》這種的修行來懺悔， 以及用三十五佛懺悔文種種的方式來懺悔。 這些裡面就是了悟空性的， 《虛空藏菩薩經》的這種， 從顯部的教法來講，這個是根本的墮罪的懺悔的方式。 支分的懺悔方式像三十五佛懺這種。 所以根本的和支分的都需要。

在密乘裡面有特定的這些方法，但是根本上面了解一切業行無自性， 這個上面如果能夠多了悟的話， 就是非常的重要。 《善說海》裡面提到一個阿闍世王的公案。講到他最後證悟的時候講：“無因亦無果 ，無生亦無灭， 此命大涅槃，聞者破諸結” 。所以，這種的是比較徹底的一種懺悔的一種方式。所以，祈請佛寬恕， 本身，有些會想佛是永遠寬恕的， 他不需要你祈請他也會幫忙也會寬恕的。這個是自己修道當中集資糧， 淨障的這種的心。祈請上師， 呼喚上師， 種種的這種方式。 不然， 你不呼喚他是不是聽不到？ 或者沒有辦法感應到呢？ 這也不是。以前民間有這種說法， 什麼有會喊的還是有會哭的孩子有奶吃，但不是這種的狀態。佛菩薩遍知的這種智慧，但是，從個人的修行的角度可以這樣去祈求寬恕啊，這種。 然後後面的這個：

為令如來喜 止害利世間 任他踐吾頂 寧死悅世主

這個是剛才我們說的這種下決心的一種方式。

為了讓諸佛菩薩， 十方諸佛生歡喜， 我現在發誓不傷害眾生，不做這種的罪惡， 而且要努力積極的去利益世間， 哪怕是其他的眾生對我有種種的傷害， 冤枉我， 或者乃至於，因為人在社會裡面頭面是很重要的， 所以在以前印度過去的時候， 孩子見到你，不允許隨便摸別人的頭。 在藏地也是這樣。 有些家裡是比較忌諱的。如果有別人撫摸別人的頭，覺得頭頂，這個是每個人比較自持的那種的部分。 所以說，哪怕是有人踩你的頭， 你要修安忍。不僅是踩你的頭， 就是對你的生命形成威脅和死亡的時候， 很多人也曾經這樣修安忍。 這樣的時候也要修安忍， 這樣就是令這些怙主，世間怙主生歡喜，諸佛生歡喜主要是。 因為世間無怙的眾生的怙主就是諸佛菩薩，不是說國王啊這種的怙主。以前在有些特定的社會裡面，會說有地方父母官， 國家的話，國王是百姓的主啊，這一類。 在我們修行精神世界裡面，他們就是有漏的凡夫眾生。

所以說在這個裡面，這個發誓本身在懺悔罪業當中也有這種發誓。 立誓現行這幾個裡面呢，不僅過去的事情要走好好去重新樹立，去發露懺悔以外， 然後，再一次發誓說不再做同樣的事情。 人往高處走， 水往低處流一樣， 不能重複做那些最不好的部分。哪怕糾結徘徊一段時間，但是慢慢慢慢總是要循序漸進的一種進步， 越做越好的一個方向。 很多內心的糾結， 或者做錯某一種事情的上面也是一樣，不斷的逐漸得到轉化，形式內容的轉化，本質上面的超越。 這些上面做根本性的努力。

所以，立誓的這個部分很重要。 好多好多的人的改變是其實需要一顆心志， 立誓是非常非常見效的一種方式，類似於契約， 以及人的合作， 很多都是類似的。 有些是自然的內心下的， 不需要刻意簽字啊，或者做儀式呀這類。 也有一些是儀式的帶動下的更加莊重的一種做法。 所以在這裡面， 常常自己內心暗自下決心， 然後去改善。 不僅如此， 還做於惡行相反的善行，一來是彌補過去的過失， 二來講就是積累資糧，就是集資淨障兩個部分都能夠做到。 就像我們日常生活當中吃飯的時候， 可能是食物都有某一種的對身體的潛在的過失。 吃不夠， 過盛也好，或者是食物當中夾雜著其他的成分，有對身體有毒害的一些部分，過多的變成一種病變的來源，疾病的土壤；過少呢又有不良的反應。 所以適度的， 在這個當中呢，本身肝啊， 或者其他的消化腸道把不需要的東西排除體外，毒性的東西化解毒性， 有這種的能力，一樣。 有時候在藥物的輔助下， 包括運動這些能力。 所以，世趣当中有過去形成的、遺留下來的各種不良的習性， 以及現在隨時隨刻可以產生的這種信念當中的這些，或者接觸到的資訊，有種種這種貪瞋邪見，或者是其他的這些，影響到讓你增長負面的破壞性的情緒， 這時候你也需要一個修行的能力， 把它化解毒藥一樣排出去。 整體上面能夠增上修行、利他， 包括增上出離心，慈悲、菩提心這些上面了悟空證的智慧，這些上面不斷的一種昇華。從認知到體驗上面，這麼一個過程呢， 包括集資淨障的這個修行， 所以，在這個過程當中，很直接的，比如說有些是考驗性的， 你能承受到什麼程度呢？ 有些人說別人罵我三句之前我還是能承受的， 三句以後我是不會忍。 或者是我吃虧三次之前我是可以忍的， 三次之後我是不能忍，這樣。

但是在這裡面下的決心是說， 哪怕是別人踐踏我的頭顱，奪取我的生命， 這樣的時候，我也不去禍害眾生， 奪取對方的性命啊或者是這類的報復的行為。 如果你對其他人有恩重如山， 對他們完全全面的愛心，全面完整的付出， 但他人不但對妳不感恩不理解， 而且誤解仇恨，拳腳相加。頭踏在他的腳下的時候， 你心裡面不放棄有度他的一種願心， 沒有生起那種真正要報復別人的心，這些上面做努力， 就是這個標準。 下面最後一個：

大悲諸佛尊 視眾猶如己 生佛既同體 何不敬眾生

佛的這種 “無緣大慈 同體大悲” 的這種的佛尊，視眾生有如他自己一樣，就是說非常重視眾生。 既然本體上面都有佛性，沒有差別， 我們為何不敬重有情眾生？但是，我們是這樣，之前也提到過，某些偈頌裡面提到過， 就是眾生和佛的相等，對於修行的恩德上面的功德。 所以一個人的修行成就一般靠佛的恩澤加持以及殊勝的引導，另一方面呢，就是靠實際的這種日常生活經驗當中不斷的提升自己境界和善行的這些方式。在積累資糧，淨除障礙的過程當中， 眾生非常的重要。

所以，就是以眾生為對境來懺悔， 以眾生為對境來持戒，以眾生為對境來佈施，以他們發願，以無量眾生為度來精進， 包括禪定的時候也要發殊勝的這種三殊勝的心，包括回向眾生，智慧的時候也是如此。 所以本質上面就是說法以及心，以及心外的顯現這些修智慧的時候也包括一切的眾生在內， 以這種的， 對我們修行有一些關聯性或者是有些衝突性，有些挑戰的這種方式來修。 有些時候修行時候是修不淨觀，修持成功的話也對這些有情眾生有恩。 如果你修這種施身的法，沒有眾生你向誰施身? 在特定的一些墳場，屍陀林種種的修行，都跟這些有關係。上報七重恩， 修行慈悲的修行又有眾生，生起慈悲心上面有功德， 自他相換的修行也是如此。 如何從自私自利到逐漸了解平等，然後在這個基礎上慈悲的這種修行。以及自輕他重，無我利他種種的修行增上，逐步。

所以，我們這裡面有一個 “生佛既同體， 何不敬眾生”。在這上面，有時候我們佛弟子肯定也會有這種：眾生呀，他們是無明的， 煩惱業力重， 尤其是下三道的眾生， 惡趣的眾生， 就好像又嫌他們不好， 嫌他們業力重， 嫌他們業障深重，某些人就罵其他的人。 曾經見過這種，哎呀這個人肯定是畜生道剛剛升到人身上來的， 根本不懂道理， 就是很生氣對某一些人，你這樣不能想。

就是看所以眾生的時候，根本上面了解他們每個人都有如來藏， 這個最主要， 比世間的任何一個，世間一切的萬物全部加在一起的價值都沒有這種覺知、覺醒， 如來藏的功德的千萬分之一的重要 。所以說，我們不能夠因為世間上面有些人貧窮，或者是相貌不好，或者是種種原因，就對他們形成一種偏見、鄙視。甚至教法不一樣，或者是種族不一樣， 然後對他們徹底地失去慈悲心，那樣的話就是錯的。 眾生本身是眾生，這一生或者那一生，自己也是那一個民族、那一種信仰的一份， 有可能， 在過去某一世至少。所以這樣去修習， 然後敬眾生根本上面， 以前說，現在社會上不是有嗎，說你看在我的面子上去做，了解佛是那麼如此地愛眾生， 所以你先不了解，至少那是一個對的方向， 那個很重要。所以說，不要讓佛不歡喜， 不要讓這種遍知的佛的做法，你都不認同，不去尊崇，不去侍奉。這樣子的話，不敬眾生佛不歡喜，眾生痛苦佛悲傷。這種上面是一種大悲的體性。這個上面來講的。

智慧上來講，佛超越了很多一般人的粗大的煩惱一樣，就是去想，佛的悲傷是因為他真真正正受到痛苦， 那種，這樣子， 這些有差別。 但是度眾的種種方便顯現，以及自然的證悟的大悲心，是有這種度一切眾生的這種願心。 所以，開始很多菩薩地發願的時候也是這樣發願的，所以成就菩薩果以後也是如此去行持的，類似的， 我們之前做過解釋。我們最後唸一下 祈請儀軌 。。。

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)

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，輾轉亦增長。

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。

34:56

然後自己好好稍稍，一兩分鐘吧， 稍稍，剛才這個內容上面，一個是決心懺悔， 一個是眾生對你有多大的傷害的時候，都決心不悔， 不去報復，不去懷恨。 努力的去修慈悲心、菩提心。 然後以此來，就是眾生歡喜諸佛歡喜， 變成， 自己也是一樣，漸漸的增上一切修行的最大的動力的來源，加持的來源。

不要等到十年、二十年，下一輩子再修。現在就開始，今年就開始， 明天早上就開始， 這樣去做。 現在開始以後做什麼呢？ 試著去，內心當中，也許言語當中你也不用變得很奇怪，保持正常就好了。 但是內心當中優化行為，優化語言當中，優化自己的心。 隨時對任何一個眾生都盡量保持一種仁慈，慈悲的心，以及某一種的恭敬心，在內心當中。

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 。