108

现在天亮得比较早，所以大家要早一点睡。天黑的晚，亮的早，很多人睡眠不足，长期也是问题。如果睡眠不足一天不好两天不好，积累以后就变成人比较疲惫，然后做事效率不高，生活的质量不高。然這樣子的話，心情都比较麻木，或者是比较没有愉悦、幸福、清明的這種的感受。所以这个时候，经过禅定的方式可以好好地去，就是寂止禅肯定是一种很好的，深度的解乏疲劳的方式。然后这里面是昨天讲到的這個，我們說总的来说：

悦众令佛喜，能成自利益，能除世间苦，故应长安忍。

修习安忍能够自他受益，利乐自他，能够度他也能度己，自度度他。在这修道当中，依處三宝佛生喜。然后，在后面做了這種比喻，之前講的，其他众生背后有佛和这种，如果做的好，佛欢喜，加持。做的不好呢，將來也有因果业力自然的机制，包括显现狱卒，這樣来受到這些痛苦，這邊是接下来的連續的比喻的两个部分：

暴君纵生嗔，不能令堕狱，然犯诸有情，定遭地狱害。

如是王虽喜，不能令成佛，然悦诸众生，终成无上觉。

就是说，如果我们面临的是一种的暴君，一般一国的暴君也可以送你去监狱啊，砍你的头啊，过去可能是这样，现在可能砍头这种做法变成其他的，很多刑法都在，枪决、毒药啊都在。他们很生气，只能說从监禁你或者肉体上面打死你，但是他们没有能力让你下地狱。

因为我们害怕国王的刑罰呀，然后到一个国家，很怕触犯当地的法律，當然，除了故意的要犯罪，然後不计后果的人，暂时不怕，但是真正惩罚的时候多数人还是怕的。极其不怕的人也不代表什么，不怕，但也解决不了什么问题，所以，怕是有道理的。但是说，这种的怕，我们很重视，如果受到经济的處罚，或者说受到肉体的惩罚，监禁，乃至于说限制你在一定范围的活动。这些都是让人比较痛苦，然后很不愿意面对的事情。但是，这些相比较地狱的話，那個苦不是同日而语或是同级而語的苦。

以前用世间这种最高温的温度，包括用一般的木头和用旃檀的木头来烧的温度的差别，以及地狱劫末的火，就是整个宇宙壞空，坏的时候出现的七個太陽，灼热啊，越来越烧热，最後就变成地上的一切水分都蒸发了，一切树木都干枯，燃烧种种，這樣讲到，末劫的火真正和地狱相比的話，八热地狱相比较，地獄的火就是远远猛烈过末劫的火。所以，从一个角度可以了解到，当中包括住的长久，感受的深度，敏感的程度，哪怕是到了某一个点，好像就是好不容易，一下子，当然，人受到很大虐待的时候都想死麼 ，很多人求生不得，求死不能，有一种想死都死不了，地狱也是这样子。

然后，死了以后，一般人真的好像暂时有再一次投生，还有业力受身的差别，有些人即刻投生，也有很多是比較慢的，有其他的过程。但地狱呢，在这一刻死了，下一刻又再一次感受这种出生。所以，这些，那导致的因呢，就是说，如果我们有情造业，包括地狱、饿鬼、畜生，下三道的时候，一般讲到的是说，为什么会堕入到这些地方呢？主要是身、语、意发贪、嗔、痴，那贪、嗔、痴，身、语、意的对境是什么呢？就是其他众生和其他众生的行为，是。所以说，如果我们伤害一切众生，伤害包括，对众生犹极度的嗔怒，以及夺取他们的性命呢，做这类事情，这样子才会堕地狱。所以说，相比较我们很害怕国法、家法这种的以外，其实，我们真真正正的伤害的来源是伤害有情，损害有情，然後我們变得痛苦，包括感受下三道的地狱、饿鬼、旁生，种种现前，出来。

后面的一句是说，夺取其他众生的性命，這樣子，暂时好像他们不能报复你，也没有什么问题一樣，但是它是有它的后果。以前不是说，善有善报，恶有恶报，不是不报，时候未到一样，时候到时是一定会报的。业报现前，也有相应的业和纠结，產生以後，他必定會有下一次以某一种方式呈现的，此世现前的，来生，或者隔世，隔了多少以后。甚至佛讲到公案的时候，过去在某一位佛，在过去某一个无量劫以前，這么样时候的一些业呢，创造了，因为过去，在这中间有善恶业的交织。所以，有些時候，过去有不好的业，但是有忏悔忏尽，有些业呢，因為没有忏悔，但是做了一些，没有特定的针对这个做忏悔，但是有更多这种相反的业的行为。恶业创造的，但是惡業还没有成熟之前，与他相反的這種业，做了很多善业，所以这些业不能成熟。

但是，如果很多方面，尤其是恶的这种目的呀、行为呀，然后内心对这种贪嗔痴的深度呀，所作的恶的伤害呀，以及所得的果的上面的一種欢喜心，这样子没有后悔，没有忏悔，这些种种的因缘具足的时候，业行成的条件比较具足。所以说，就像天空当中有需要什麼冷空气呀，水分形成风暴这种条件一样，业里面，我们常常，從因果說，伤害其他众生的时候，包括持戒的时候都会从菩萨戒从四个角度去看。

后面這個是说，虽然王很欢喜，會嘉奖你，提升你的位置，给与你很多的头衔、名衔，但是他不能让你成佛，就是說，好的、坏的这两个，在世间法上纯粹是依他人的力量。一般世间最大的力量就是国家领导，一国之君，但是他能够帮助你和害你的程度还是有限的。所以，相比较你的修行、修心来比较的话，如果你让众生欢喜，利乐众生，让众生安乐，悦意这样子的話，最终你能够成就无上正等正觉。所以说，以前有讲，一般的世间的王以外，六道轮回当中三善道当中的，就比如说各种金、银、铜、铁的级别不同的这种转轮王，以及大梵、帝释种种，四大天王之上的这些很有福报这些天人，要给你很大的，也只能在轮回有漏的范围里面，就是物质是有漏的這種福报。然后，给与的这些名、利、财、色這些的享受也是有漏的一种状态。所以，这些以外，如果让成就佛，正觉，遍知一切，具足种种的功德，这些是没有能力去做到。他自己做不到，当然沒有能力給予你他做不到的东西。

所以说，他们也不是在这种解脱圆满的解脱道上，甚至有些天人很放逸呀，就是這樣的一种状态，雖然有神通，有什麼。但是，如果你是利乐有情众生，之前有修菩提心、修慈悲心、生正等正觉的整个过程，像被大悲水来浇灌，众生的树根，滋潤樹根以後，开出来的枝叶花果繁茂，成就无上菩提。

所以整体来讲的话，伤害众生是最不应该做的事，帮助众生是最应该做的事情。这两个，苦和乐的这种，或者说究竟的安乐上面，能够帮助众生而获得究竟的安乐，一直在这方面做努力。伤害众生就会下堕三恶趣乃至于地狱，所以是伤害自他，是最不应该做的事情。比如伤害他人获得自己的苦害。后面的这两句呢，就是安忍品的总结。总的来说安忍品：

云何犹不见，取悦有情果；来生成正觉，今世享荣耀。

生生修忍辱，貌美无病障，誉雅命长久，乐等转轮王。

所以，我们为什么不去了解或了知，然後利乐有情众生，让他们生欢喜心，取悦的，用的一種詞，类似于，就是一般来讲，世俗社会稍有一些官衔的差别呀，或是老板呀，财富的差别，很多人都會有一种取悦的心啊，很害怕呀，很多人很尊敬呀，各种领导，有官高一级压死人的说法。类似的，尤其对于钱的能力上的差别呢，就形成很大的级别似的。但是在这里面，我们所见到的是众生是最主要的。平等的众生，不论他是富翁、高官，他們也算是众生，不论王将相或者是普通的老百姓，本质上就是有情众生。在轮回裡面，还在没有了知心性彻悟的状况下，在积累资粮，有些有加行的成就，那就很隨喜，就是有好的状态。還有很多，就是不注重资粮道的修习，没有智慧加行這種上的增长。暂时显财富相，富贵相，高官高贵相这种，但是这些都没有究竟上的意义，两眼一闭都不知道下一刻要怎么样。

所以这样的情况下，常常我们说，利乐众生，有些发心的時候，类似国王式的发心，船夫式的发心，牧羊式的发心，取悦众生有点像牧羊式的那样的发心。这种取悦肯定不是策略呀，不是政治化的那種取悦，而是真真正正地看到这种能够自利利他的这种道，去做。

所以说，修习安忍对于众生有什么樣的功德呢？今生享安乐，包括名声也好，诸多方面，大家相处合和，今生就不会造成巨大的过失，伤害其他的众生。所以说，我们今生今世的过程中，诸事顺利，顺其心意。因为很多人想过那种天下太平，世界和平，或者说安居乐业，然后在这当中呢，根据各自的业和善缘的能力来享受受用。

所以，以前在传统当中也有這樣講的，第一个条件是你身心安康，这里面讲到的，你才能够有今世享受荣耀的基础。如果你见解很错乱啊，行为不正的时候，见解包括我们说的邪见啊、无因果见、斷见、常见啊，这类，然后，如果很邪恶呀，经常去夺取其他众生的性命啊，这类的做法。所以身心的安康非常重要。身心安康以外，基本上面安康的状态，但是如果你不心靈上面去滋润、去修行，提升心的境界，生活当中也一样，如果非常的贫穷，没有吃的，没有穿的，这样非常不容易。

所以，第二个是说资粮包括财，有时讲到财里面有时讲到有法财、七聖财。精神方面的這種修行以外，包括吃、住、行、用，這些上面一些财。然后讲到说，你自己很幸福，很好，但是你如果能够帮助其他人幸福，那就更好。对于众生有情能够利益他们，从今生的、短暂的、有漏的上面去帮助他们，因为他们很多灾难和业障就犯在这些暂时、有漏的一些坎上面，所以帮助他们度过門檻，给他们铺平一種更广的道路，修行的道路。

如果他们有人要闭关啊，有一些要学习啊，有些人缺乏佛法的资具呀，缺乏修行闭关闻思修的条件啊，這樣，你尽量能够创造这种条件，给与他们经、律、论学习的机会。然后闭关修持，種種的，那這樣護持的這種的，哪怕是家庭里面上行下效，這些也算是一部分，最主要的是以修行为主。

然后，就是大家最後共同完成一种正向的，因为我们看社会当中出现很多种不同阶段的流行文化，各种各样的这些特定时刻的冲突呀，各种各样的心跟着社会宣传的力量转的时候呢，如果我们佛弟子这种无缘大慈、同体大悲的这种，有缘法的，緣众生的种种修行，下面来弘扬人间的一种无害心，非暴力，学习智慧的这种的文化，這種的趋势。每个人都做一点，那整个社会就會有佛法的常驻，众生安乐的状况。所以这样子就是說今世荣华富贵，就不会变成贪嗔痴灾难的来源，而是在修道上面作为一种资具，和资粮积累一部分的一个过程。最终成就果位。

后面就是说修安忍的特別的功德。

说世世修安忍的话，现在你直接看，很多形性向比较好的，发生各种事情还是能够保持平静理性的话，这些人比较庄严，比较美好。所以，仅仅看外表，就可能有「相有心生」的这种说法。如果你长期不生气，心情比较愉悦的话，别人看起来就非常阳光，内心阳光，外在投射出这种的安乐。像我们之前说的一，人的心其實决定了很多，他说的话，相貌，所行所做的任何肢体动作，以及所作所为呈现的所有的痕迹，這個上面都是跟心有关系。心决定你去哪裡，起来，走动，坐下，简单到张嘴说话，以及如何去完成，五年、十年、一辈子生生世世当中。所以，如果能够在这些修持安忍，這樣子，来世得到美貌，没有病痛，然后因为修行的缘故，你有安忍的功德。如果你能够以德报怨，而不会去恩将仇报，以怨报恩这类，這樣子，来世获得很好的名誉，名聲，和好的人际关系。如果你长修安忍，长行布施，变成富贵、美貌的来源。所以说，生命的长寿无病是很多人的祈求之一，但是这个祈求，能入的法门就是忍辱不要去做恶行，不要去害人，忍辱去帮助其他众生。这样子当然会长寿、无病，享受这种来世的福德。如果你不会抱怨太多，或批评，背后骂人，制止語的种种过患，这种嘴巴毁坏他人，祸从口出这样，那当然来世的果报就是好的名誉名声，受到其他人的尊敬，说话有人相信，这类的。

所以说，广集福德智慧，結果获得诚心如意，此生此刻获得自在安乐，来世呢， 最後哪怕没有直接解脱，也有广大的因缘，就像获得转轮王的果报，事事如意，在当中能护持佛法，成就广大。

所以基本上，时间也差不多。

这一品算是就结束了。根本上面，我们怀着慈悲的心，来修忍辱。难行莫过忍，罪业莫过嗔。了解因缘果报，因果报应其实非常的重要。然后再一个来讲，最终，就像剛才講的，连国王都不能害你和帮助你，在很大程度上也取决于你怎样去对众生。所以，你自己的心决定你上升、下堕，解脱或者轮回这两个方向。这个方向盘掌握在每个人自己手里，不掌握在其他人或上帝，或神手里，而在自己手里面。

然后，藉由这种无常缘起，看到一切显现的這些如梦幻泡影，以及一切因缘当中其实没有什么自主，就是一种的连接，过去习气的一种延续。這樣子呢，转化习气变得非常重要，所以帮助有情重生成佛的时候，你自己的自利，自己的成就不求自得。所以，一方面就是依止这种佛法僧，经律论，戒定慧，闻思修的这种的方式；另一方面，就是怎么去实践的时候呢，就在众生的上面实践。所以，一个是凡田、悲田，种种的众生，另外一方面就是福田，就是佛和菩萨这种的心识教化。我们做为追随佛法弟子，以他们做引导导师来修行。

所以安忍上面的种种法，每一句都非常的珍贵，诸位如果能够念诵、背诵、记忆、持诵，然後采取行为上面就带着这种的修行，会最圆满。

所以，今天安忍品，当然我们不是一个结束而是一个开始，好好地每天每天去做。

念誦一下菩薩戒軌:

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。

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

扎西德勒！