般若摄颂第52课辅导

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心。发了菩提心之后，我们一起继续学习佛陀亲口宣讲的殊胜经典《般若摄颂》。它主要宣讲了一切万法的本性——般若般罗蜜多。不管我们证悟与否，一切万法的本性永远不会改变。现在学习般若空性主要是为了发现它而已。佛陀现证的佛果，主要是通过修行并远离了一切分别念和障垢，如是的本性如是地呈现出来。

有时候我们会疑惑，既然一切万法的本性本来如是，不管知不知道它，它就这样存在着，为什么我们无始以来就没有发现过这个问题？其实一切万法的本性从某些角度来讲，是一种非常平常的状态，不是很玄妙的。所以有可能太过平常、简单了，反而没办法发现它。

就好像以前有些大德打的比喻，鱼每天在水里游，它不知道水是什么，就忘失了水的自性；我们赖以生存的空气，因为太平常了，所以没办法发现它，其实每天都在用，但是都没注意到这种自性。空性的本性、一切万法的本性也是这样的。

其实我们每个众生都生活在空性当中，就像鱼生活在水中一样，但是我们从来没有想要去发现这种简单而平常的状态，反而为了让生活多姿多彩而寻找一些新奇的东西，导致我们的心不断往外缘、不断去寻找一些让我们感觉到很愉悦的东西，以致于没办法往内观、以真实、平静的状态去分析和观察一下万法的本性。也就是刚刚讲的，太过于简单了，反而没办法了解它，所以我们生活在空性当中，却没办法发现。

从更深层的角度来讲，不单单是生活在空性中，其实我们本身也是空性的，但是我们发现不了自己的本性，因此就需要学习殊胜的、宣讲实相的、宣讲空性的经典或者论典以及上师们的窍决。在学习、观察万法本性的时候，有推理等很多很复杂的体系。我自己在学习的时候也很疑惑："简单地把本性讲出来就可以了，为什么要搞那么多的教证理证？还有破外道、破小乘、破很多很多……还有很多辩论、推理方法等

等？直接给我们讲不就行了！”

实相其实是非常简单的，但是我们的心无始以来已经习惯了复杂的观察方式，所以讲出来太简单了，根本没有人相信。他们认为“什么都不存在”是不可能的事情，一定有一个很好的、很精华的东西叫空性或实相，一定要把它找出来。

其实佛菩萨讲的道理是非常平实的，因为它的本性就是很平常的状态，但是我们的心太复杂了，要把我们内心已经形成的很多复杂的分别念、怀疑、执著，这些本来不属于我们的东西去掉，需要使用很多看似很复杂的理论。其实这些看似复杂的空性理论都是为了打破我们复杂的分别心，把分别心打破完之后，最后得到的或者说剩下的东西就叫空性。

到那时我们就知道啥都没有，的确没有什么可执著的。不管是所执著的对境，还是能执著的心，还是执著的过程，待我们真正返璞归真之后、从复杂回到简单之后，就完全相应于一切万法本性的简单，就是一种真实的实相的简单的状态。

否则，如果刚开始就告诉我们这是很简单、很平常的，那么我们就很自然地把当前学到的知识、术语、概念去解读这个所谓的空和简单，而根本没办法了解佛经中讲的简单、平常，因为这和平常我们所受的教育、字典里查到的平常、简单，完全不是一回事。

所以，学很多东西，主要是为了打破我们很多错误的观念。我们学完空性之后，有些只知道“空性”这两个字，有些一无所知，有些就知道“实相”，懂了的就懂了。不懂的话，告诉你一切万法是空性的、没什么好执著的，也根本不知道是什么意思。所以有时候要讲很多道理以及推理，就是为了推翻我们无始以来形成的种种非常严重的实执。

如果我们的分别念和实执没有那么严重，佛菩萨也不会讲这么多，对上根利智讲几句话就可以了，因为讲了能懂，并不是所有人都必须要经过学习很多理论的阶段。而我们已经执著得很严重，不这样讲对我们不起作用，所以必须要讲很多，让我们去不断地闻思修行来逐渐靠近实相。

很多大德最后真正证悟万法本性的时候，都有一种感叹：万法实相一直在这，为什么以前就没有发现它的存在呢？虽然一切万法的本性是不会变的，不管你是否证悟，

不管你对它生邪见还是生信心，它的本性永远保持不变。但如果我们不好好去寻找、分析观察、修行，不跟随它的理论，不通过佛菩萨引导我们的心逐渐靠近实相，通过自力是很难了知的。

就如同刚刚讲的，我们的心已经习惯复杂了，在这种复杂的状态下已经形成了分别念的模式，在这种模式中，永远没办法通过自己的能力还原到、自动跳到空性的状态中，也不会自动去思维。所以只有通过已经完全修行证悟的圣者们的指点去观察、去修行，我们的心才能靠近。

还有一些没学习空性的人，会觉得空性好像给人一种空荡荡、绝望的感觉，好像啥都没有了，而以前我们的生活过得很滋润、丰富多彩、很有希望的。我们要知道，空性绝对不是这样的。空性是一切万法的实相，在很多经论和上师们的讲记中，空性本身是光明的自性、是充满活力的、是慈悲的，它完全不是我们所认为的“什么都没有了，学了空性之后整个生活就会没有希望了”。

空性不是让我们感觉绝望的，也不是空洞的，相反很多功德法在空性中完全具足，我们什么时候拥有了空性，就拥有了无尽的活力、无尽的功德、无尽的慈悲。

假设真实空性会让我们感到绝望，究竟是什么在感到绝望呢？当轮回、我执、罪业面对空性的时候就会感到绝望，因为空性是这些东西的正对治。如果有了空性，轮回就看到边际了，空性现前，轮回就会消亡。我执也是一样，如果我们真实生起了空性见解，我们的人我、法我执就会走到尽头，走向终极衰亡，绝对会完全净除。所以真正感到绝望的就是负面的我执、罪业、轮回的痛苦、烦恼、业惑。空性本身是智慧、慈悲、活力的来源。

如果不去修空性，我们就被动地在里面流转，这是极度消极的状态。我们根本没办法去阻挡轮回的瀑流，但是空性可以制止这一切，空性让我们充满了慈悲和智慧，绝对不是我们没学空性之前所认为的，是一种消极、空洞、绝望的状态。有些道友学空性的时间比较长，已经知道了这些信息，有些还不知道。如果正好有疑惑，我们用佛菩萨的教言做保证，空性绝对不是我们分别心想的那样，空性是可以解决我们所有疑惑、烦恼、痛苦的最好的东西，绝对不是给带给我们坏消息的来源。

《摄颂》主要讲空性般若般罗密多，前面主要讲了般若度，现在讲的是其余五度。禅定度，是相应于大乘的禅定度，我们已经讲完了。还有精进度，也有大乘的精进、小乘的精进和世间的精进，不一样的地方我们也通过颂词学习了。今天要讲第三个，第三个科判是宣说安忍度，也是大乘的安忍。

庚三（宣说安忍度）分三：一、谛察法忍；二、耐怨害忍；三、安受苦忍。

平时讲安忍分类的时候，也是从这三个方面分的，只不过顺序不一样，第一讲耐怨害忍、第二安受苦忍、第三谛察法忍。但此处的顺序是，首先讲谛察法忍、第二耐怨害忍、第三安受苦忍，都是安忍，但是侧面不一样。

如果不学习佛法，或者说不学习大乘佛法，我们还是想当然地按照平常轮回的思想，把安忍打到消极的状态中去，认为学习佛法的人说安忍，好像就是逆来顺受的感觉。其实真实的安忍，本身充满了智慧和慈悲，是积极的状态，而不是平常不学习佛法的人认为的“安忍是消极、被动、挨打、软弱等的代名词”。

其实安忍的精神是非常勇敢的，一般人根本没办法在遇到很多违缘的时候，还能保持非常清净的心和清醒的头脑、利益众生的慈悲，并提醒自己不能产生嗔恚心，否则对自他有害。这种智慧一般人绝对没有。不学习佛法的世间人会认为佛教徒很软弱，安忍也是一种软弱的东西，是磨掉人们斗志的东西，其实不是这样的。

我们今天所要学习的安忍，也是从三个方面来讲。佛法中很多内容都是这样，如果不学习、站在门外看，好像很多地方都不合理，但是听了之后，发现里面的教义、理念、修行方式都非常完备，而且对我们的生活、修行、自他二利，都有非常大的帮助作用，这就叫做法义。

之所以叫佛法，是因为能真实帮助我们解决问题，第一，讲到了一切万法的本来状态是什么，第二，如何达到，第三，达到之后的作用和功效，里面都讲得非常清楚。此处从三个侧面来讲安忍，第一个侧面叫做谛察法忍。

辛一（谛察法忍）分二：一、真实宣说；二、彼之功德。

壬一、真实宣说：

大恩上师在讲记中讲到，“谛”是真实不虚的意思，“察”就是观察，此处是缘真实义

的法进行观察，观察完之后，接受并安住在这个状态中，就叫做谛察法忍。谛察法忍是对于甚深法观察之后如是安住，对它能够接受的这种状态叫忍。没有产生不接受的状态或者负面的东西，而且对一切万法的真性、高深莫测的状态通过观察之后都能够接受，叫做谛察法忍。

平常我们讲安忍，有时候叫谛察法忍，有时候也叫无生法忍。无生法忍主要是从无生法的角度来安立，无生是空性的意思，而对一切万法的本性、对无生空性法本身的了知并能够安住，叫做无生法忍。谛察法忍也包含了“无生法忍”这层意思，同时甚深法还可以从方方面面来理解，既包含了世俗谛方面的深，也包含了相应于胜义谛的深。

谛察法忍的修持，是通过谛察法忍的方式来安忍，怎么安住、它的境界如何或者如何让我们不产生嗔恚心，在颂词中是这样讲的：

若闻他说粗恶语，我乐善巧菩萨喜，

“若闻他说粗恶语”，颂词首先说到缘什么法进行观察，当然真实的无生法忍不单单是缘粗恶语，此处只是谛察法忍所涉的一类法，假如要不生嗔心，应该怎么样使用谛察法忍。当然除了不生嗔心之外，谛察法忍可以观察一切法，对一切万法的本性是空性去观察并安住于本性也是谛察法忍，也是无生法忍。但此处是缘一切法中的一类，“若闻他说粗恶语”，把“他说粗恶语”作为我们观察的事例并进行深入观察。

因为我们是凡夫人，无始以来无数次地伤害众生，这些业在我们相续中必然会成熟，一旦成熟我们就会遇到不悦意的对境，比如遇到别人在说粗恶语，听了就会产生不舒服的感觉，之后进一步产生烦恼、造业，最后又开始轮回。

遇到粗恶语的时候，凡夫人条件反射，马上就不舒服、不悦意。若不加以控制，这种不悦意就会加深、加固，慢慢就发展成嗔恚、暴怒，然后衍生成很多过激的反应，就开始对骂、互相殴打、互相杀害、发生国与国之间的战争，乃至于发展到无数世的生死中你杀我、我杀你，不断地循环。

无数次地伤害别人，被人伤害，又杀别人，又被别人伤害，这样的缘起链或者恶性循环，很有可能就来自于某一世中自己没有处理好某一个问题，落下了病根。虽然我

们一直致力于解决这个问题，但是病根没有找到，只能解决表面问题，因为病根一直在这，它会不断成熟，所以我们都轮回到现在了。

比如说遇到别人骂我们、打我们，我们仍然条件反射，对他不高兴、不悦意，然后嗔恚、打骂，慢慢就又下堕了。这方面我们在轮回中肯定遇过很多次了，现在也正在遇到，以后还会遇到。

既然面对他人出粗恶语，凡夫人完全通过轮回的模式进行反应，这是导致轮回的来源。菩萨又是怎么处理的呢？菩萨是逆流而行的。如果对别人的粗恶语不安忍而生嗔恚心，就会变成轮回的因。但是菩萨是自利利他的，菩萨会通过智慧和悲心的方式来面对这个问题、做一些反应。而且这种反应是引导自己和他人趋向于暂时和究竟的安乐，所以我们要学习菩萨对这个问题的应对方式。

讲到安忍，《入行论》第六品安忍品和其他很多经论中都讲了很多，这些都是菩萨的想法，以及这样做的后果是什么，这些智慧佛法中慢慢地都会给我们讲。此处是怎么说的呢？“我乐善巧菩萨喜”，菩萨和一般人的反应就是不一样，凡夫人第一念就是：我苦，这就是让我痛苦的因。

而菩萨是“我乐”，为什么我乐？当然对于我们这些刚刚学菩萨道的初学菩萨来讲，当我们感受到粗恶语的时候，第一反应还是不悦意，但毕竟学习过，第二念可能就会通过如理作意去作正确的反应了。作什么想呢？菩萨就会这样想：我乐。“我乐”这两个字应该如何解读？就是别人通过粗恶语来骂我，这是我安乐的因，因为缘这样的粗恶语修安忍就可以获得安乐。

菩萨不把逆缘当成自己痛苦的因。如果认为谁伤害我了、让我苦了，我们的心就会沿着这个思路发展、延续，之后火气越来越大，越想越不舒服，最后按捺不住、压制不住就会作一些不如理的反应，哪怕不敢做或者当时来不及做，但是习气已经种下去了，以后它就会成熟，变成一个痛苦的因。

但是菩萨会想，对方是通过这个方式来利益我的。表面上看起来好像是在伤害我，但是如果能够通过一种正确的心态和行为去面对，它就会变成我快乐的因缘。

每个众生的习性都是想要离苦得乐的，如果说它是让我痛苦的，就好像找到一个

可以伤害对方的根据和理由了，但如果发现这是利益我的、让我快乐的，那么对我们来讲有什么理由不高兴呢？有什么理由去伤害、嗔恨别人呢？对方做的是让我快乐的事情，而且的确在这个过程中我得到了快乐的因和果，我怎么可能去伤害他呢？这样作意后就开始不一样了。

但是安乐的因也不是随随便便可以得到的，要经由如理作意和如理反应，只有做了正确的选择才是快乐的因，不然还不是快乐的因。这是菩萨和一般人思维最大的不共之处，凡夫之所以成为凡夫、菩萨之所以成为菩萨的因缘就在于此，道不一样，思想和行为完全不同。一般的世间人也是一样的，伟大的智者能成为智者有自己的原因，小人、恶人也有他自己的因素。

所以我们现在要学菩萨道，就不能再按原来轮回的思想去条件反射了，佛在经典中开示的要成为菩萨应该怎么想、怎么做，这些方法我们要去学习，学习完再思考并产生定解，然后不断去实践。

“善巧菩萨喜”，具有善巧方便的菩萨会很高兴。什么是善巧，什么是不善巧呢？如果没有遇到粗恶语的对境，就谈不上善不善巧的问题，如果遇到了粗恶语，像一般的世间凡夫人那样去做很过激的反应肯定不是善巧。只有菩萨会把粗恶语转为安乐的因，这才是善巧。世间人怎么可能叫善巧？世间人是很笨拙的。

没有这种对境出现，体现不出善不善巧，之所以叫善巧菩萨是因为不被粗恶语控制，也不会被内心的嗔恨心引导而趋向于轮回的方向。反而把粗恶语变成了让自己成熟、让自己强大、让自己获得安乐的来源。

我们在轮回中，这类素材是很多的，比如遇到不高兴的、伤害我们的事情。如果懂的话，每一次遇到这些都可以转为道用，如果不懂，就一次次受伤害、一次次生烦恼、一次次造恶业。在轮回中好就好在这一点，如果你懂了，都会成为修行的因。

就像一个普通人在外面走一大圈，他看不到什么，树就只是树、草就只是草、垃圾就只是垃圾，而一个有商业头脑的人走出去，就发现到处都是宝贝，这个可以做那个、那个可以做那个，智慧一运转之后发现没有一个不能用，看什么都是商机，都可以变废为宝。

凡夫人和修行人也是这样。凡夫人今天就不舒服、不悦意了，没办法了，因为他只有平庸的思维。菩萨的思维不一样：这是让我修行的，那也是让我修行的，全都在让我增长功德，每天通过这些来训练自己的智慧，让自己的功德不断增长。所以你的觉悟、思维方式还有运用方式很重要，但是这些也没办法让一般人随随便便就自动具足的，必须要学习。就像这儿讲的，菩萨对这个问题是怎么样思维的，首先要转变观念，之后再顺着这种观念引导慢慢做调整，这个时候我们就会慢慢变成菩萨。

以上讲的“我乐善巧菩萨喜”是世俗谛的谛察法忍，是从世俗的侧面来讲的，把粗恶语从比较深的层次转成修道之用、抉择为安乐的因。想想看，这不是很深妙的抉择吗？这就是很深的道啊!一般人根本做不到。以粗恶语为例，很多伤害、很多世间违缘都能够直接被看成修道的助缘、菩萨道无尽善根和福德的来源、修持自他二利的殊胜菩萨道，这是很深的道理。

如果我们能够了解到我乐、善巧菩萨喜，并且能够如是去观修，这就属于世俗谛的谛察法忍。因为它是一个深法，平时在修行过程中遇到一些高深莫测的法的时候，如果根基浅薄会接受不了，如果是大乘根基就可以去面对，所以可以理解成世俗谛侧面的谛察法忍，从比较深的层面转变我们的思想。

下面是第二个层次，从胜义谛的侧面如何安立谛察法忍呢?

孰说孰闻以何说，具胜忍度是智者。

菩萨通过胜义理论观察，“孰说”，就是当我们听闻粗恶语的时候，菩萨就会想谁在说这个粗恶语？“孰闻”，谁在听闻这个粗恶语？“以何说”，他以什么样的动机说？说了怎么样让我不舒服的话语？这叫做“孰说孰闻以何说。”

如果我们不观察、没有以空性抉择，就会是“张三骂的是我，我的耳朵听到了他说的刺伤我的脏话，他是以嗔心在诽谤我。”一般人从现象的角度，似乎能找到能说、所说和听闻者的状态。

但是菩萨安住在实相，从胜义谛观察，有没有这样的话语，我听到之后不高兴、生嗔心了呢？通过胜义谛的理论寻找，找不到一个真实的能说、所说、以何说的本体。“孰说”，能说者是谁？张三不就是能说者？一观察，张三是五蕴的自性，其实是一

个组成的整体，假名为张三而已，通过离一多因、大缘起因等中观理论一一分析观察，在你面前活生生的张三这个概念就逐渐消失了。

不观察，我们会想当然认为他是存在的，但是通过殊胜的正理观察和分析，就会发现是不存在的。首先观察整体的张三是没有的，他只是个概念而已。就像我们观察一部车一样，真正观察后发现这个车是一个概念，由很多零件组成的东西叫车，所谓整体概念的车就消失了。再把它的零件——方向盘、轮胎等等一个个进行分析，在分析的当下，它实有的概念慢慢就消失了。

后面再分析张三的身体和他的心识、五蕴，在分析的过程中就发现不存在，现而无自性，完全找不到一个真实的张三和能说者张三。听闻者我也是一样的，通过抉择人无我的空性理论，观察的当下就消失了。既然没有张三，那“以何说”呢？他的发心、意乐或者等起——嗔恚心，或者他所说的话语，哪里能找到？这样分析的时候，语言就没办法安立。

所以通过胜义谛观察，“孰说、孰闻、以何说”，观察的当下就找不到了。似乎他还在不断地讲，但是我这颗在观察的心安住在他的本性、实相的时候，就不会认为他在骂我，也不会产生很强烈的反应。

平时我们会产生很强烈的反应，就是因为我们执著有一个实实在在的能说者，还有有一个我，我是一个被害者、听闻者，他的语言真实能够伤害我。平常很多时候我们都是安住在实执中，这样我们就会感觉受到了伤害，然后产生嗔恨心等等。

但是当我们发现他是假立的，胜义谛中不是在实有的，只是一个虚幻的东西，虽然好像有个显现，但是他的本性是假的、是不存在的。当我们把注意力从实有转而趋向于空性的时候，我们计较的心、实执的心慢慢就淡了、生不起来了。当嗔恚心这个强烈的烦恼没有来源和所依了，自然就没有力量生起。这就是安住在实执和空性的侧面的两种截然不同的结果。

世间人和不修行空性的人，为什么一下子就能被激怒？一下子能够产生很大的贪欲心或者嗔恚心？就是因为实执。认为一个东西是实有的，一定要得到，然后就控制不住自己，在这个基础上不断追求，万一一个人横插一竿子把它抢走了，就会很不高

兴。为什么？因为这个实有的东西本来应该是我的，为什么被拿走了？所以这里引发的贪欲、嗔恚、嫉妒，都源于实执，认为这个东西存在，认为我、对方存在，在这种实执状态中很容易产生激烈的反应。

但是如果你认为这是假立的、虚幻的时候，比如打游戏的时候，你就安住在这是游戏本身，自然不会这么执著了，因为知道这是不存在的，是虚幻的东西和过程，何必认真呢？当你的心放松到这个层次，这种放松的层次绝对不会成为你产生贪欲和嗔心的基础，空性本身不是产生烦恼的基础，产生烦恼的基础是实执，所以瓦解实执就可以了。安住于本来的空性，这个嗔心的过激反应是没有力量的，生不起来了。就像拍皮球，如果地很坚硬，皮球拍下去就会弹很高，如果是沙子等很柔软的东西，一拍下去是没什么反应的，因为没有这个基础。

平常为什么要修空性？为什么以空性的方法灭嗔心是非常好的？因为生起嗔心的来源、所依、动力、基础就是实执的心，你的心实执越大，反应也越大。但如果你的实执心能瓦解、慢慢安住于虚幻当中、心很放松的时候，不管什么刺激，语言也好、打击也好，你的心不会产生反弹，完完全全把这些刺激消化掉了。产生不了过激的反应了，因为没有一个回应的基础了。刚才我们讲了，如果地很硬就回应了，一下子会弹很高，你的所依是沙子这类很柔软的东西，力量一下去就散掉了，弹不起来了。

我们的心要安住在放松的状态，但也不是说想放松就能放松的，而是要通过正理观察，的确这一切是没有的，显现的时候是会有现象，但它是幻化的、是无自性、是空性的，当我们安住在（不是去想，想只是个思想而已，而是我们的心真正达到了）这种非常放松的状态的时候，什么东西来，它都能消化，它的消化力太强了。空性是最了义的，所以什么东西它都能完完全全消化掉，不会产生一些过激的反应。所以只要把空性修相应了，粗大的贪欲、嗔恚、傲慢、嫉妒，这些现在极度困扰我们、社会或者修行人的负面东西，就会全部消失，不会再产生。从这个方面讲，也叫做谛察法忍，是很甚深的自性。

在显现的当下了知万法空性，这需要强大的福智。有很强的福德善根才能够接受这个理念，即便学习了这个理念之后道理懂了，还需要很大的福德让它在内心生起

来。真实安住在空性的状态不是说我了知就行了，需要更大的福德。你遇到空性需要很大的福德，遇到之后能够听闻需要很大的福德，听闻之后能听懂需要很大的福德，听懂之后愿意修需要更大的福德，愿意修了还能够把它修得动，福德的要求也是越来越深、越来越强，最后还要证悟，福德善根少的话绝对不行，所以福德资粮和智慧资粮两方面的确是相辅相成的。

如果不学习的话，有些道友就会觉得不重要，一说福德好像就是关于世间八法、钱财，而我不执著钱财，所以不需要修持这个。那不一定，即便是生起空性，也需要很强大的福智支撑。为什么菩萨只能成菩萨，不能成佛果呢？资粮不够。就要反复修，你的资粮够了，就自然而然成佛了。同样的道理，佛果是很殊胜的果，需要很强的因才能达成，证悟空性也是很殊胜的果，因缘少了也没办法达成，不可能缺少因缘而产生的。因缘是什么？福德资粮和智慧资粮。通过菩提心摄持的强大福德，可以成为证悟空性的助缘、坚实的基础。没有它走不动、修不动，或者根本听不到空性法，没办法接受空性，接受空性之后又无所谓听或不听，不觉得很重要，生不起这种感觉，听到之后思维不下去，通达不了空性，都是缺少福德的缘故。所以在闻思修的过程中，我们要反复去祈祷、发愿、回向，为了能够相应空性去反复地集资净障，当然越了知空性也会对因果越越精进取舍。

通过以上内容的学习，我们就知道以谛察法忍去化解嗔心是最殊胜的，所以说“具胜忍度是智者。”如果能够如是以谛察法忍去观察万法的本性，尤其是粗恶语，遇到的时候安住于它的本性，这叫最胜忍度。具有了殊胜的安忍度，这个菩萨就是智者。

遇到粗恶语的时候，如果生起了嗔恚心、辱骂别人的心或者做了打击的行为，这是愚者。为什么是愚者呢？第一个愚昧是因为不知道它的本性是空性的。第二个愚昧，是明明知道听闻粗恶语之后生嗔心去反击对方，会给自他带来无尽的麻烦，会让自己堕恶趣，会给自己带来很多痛苦，还眼睁睁往痛苦的坑里跳，不是愚者是什么？明知是苦井也要跳，这就是愚者。

听到别人说了这是个苦井，离远一点或者把它封死了，这才是智者，因为他知道掉下去就是痛苦。所以当我们没有修行空性或者说没办法善巧地化解掉嗔心的时候，

就是一个愚者，明明前途是黯淡的，还要往前走，根本不想去调伏和转变，这也是愚者。

完全能了知并化解掉让自他痛苦的因，而且化解的方式是如此的高明，不是智者是什么？第一，他能够把粗恶语转变成我乐，认识到这是快乐的因，这是智者的思维。第二，他能够通过如此高明的方式把嗔恚心化于无形，一般人是做不到的，他是当之无愧的智者。

一般的世间人认为安忍是“强忍着、憋着不发作”，“君子报仇十年不晚”，“小不忍则乱大谋”，诸如此类的忍。是不是安忍呢？佛法中的安忍完全不是这么回事，不是让我们硬憋成内伤，最后忍无可忍就爆发了。佛法中善巧的忍是让你化解掉嗔心，当下就化解了，不让毒瘤留在你的心中，通过最直接的方式让你当下就不产生嗔心，如果产生了就马上化解掉，这才是真实的忍。完全对现在、以后、自己、他人、世间道、出世间道都不会成为痛苦来源的，这叫作安忍。安忍是对一切万法的本性完完全全了知并安住。

我们在学《入行论》的时候，已经学过很多这方面的理念了，所以佛法中真实的安忍是非常智慧的自性，完全把痛苦的根源、毒瘤切除，不让它形成的，从这个方面是智慧的表现。第二个是慈悲的表现，为什么呢？伤害我的人，我不但不对他生嗔心，不报复，而且还认为他很可怜，要想自己有能力的时候要帮助他化解掉这样的嗔恚心，这是非常慈悲的自性。

所以佛法中的安忍非常伟大，为什么呢？第一，充满了智慧，它不是愚昧、愚痴的状态，是非常智慧的状态。第二，充满了慈悲心，不是明哲保身，我现在不能发作，一旦发作了会对自己不利，而是完全安住在慈悲的状态。智慧的心、慈悲的心都是清净、广大的，所以佛法中所讲的真正的安忍，我们慢慢学了之后，自然而然就不会认为安忍是软弱的表现，而是勇士才能做到的，如果你不是勇士，根本不敢碰这种东西。

谛察法忍的真实宣说已经讲了，当我们遇到这种情况的时候，就可以通过世俗谛或胜义谛的方法，如是去面对，如是去安住，这是一个非常高明的方法。话说回来，越高明的东西，掌握起来难度越大。如果只是学个炒菜、扫地，这太简单了，不需要多大

的智力，也不需要很多资源，但要掌握一个高尖技术，那必须要投入很多，资金要雄厚，必须要很强大的科研团队，等等很多因素聚集在一起才能达到。而我们要做到的，是这么圆满的、佛法中这么高端的化解嗔心的方式—安忍，也不是那么简单的，所以必须要长期地学。

它的理念接受起来都不太容易，就好像以前也有很多科技上的东西，比如相对论这些很高端的思想，一般人也是接受不了，要接受它，需要很大的努力。我们要接受佛教中的安忍，本身这个思想就很高了，所以需要很大的善根，还需要精进地学习。理念接受了，不等于达到了，还要去做，而做的过程也是比较痛苦的，为什么呢？因为你无始以来的习气在那阻碍着，虽然理念是接受了。

就像认识到抽烟不好了，下定决心戒烟了，的确从理念上认识到这个是不好的，对自己、对家人都不好，但是戒烟的过程是很痛苦的，因为自己的习性在那，它会阻碍你。同样的道理，我们知道了佛法好、空性好、安忍好，理念上已经确立是好的，但是做的时候还是需要一定勇气和善根，为什么呢？因为强大的习性在那，存在于我们本来相续中，没有被损害过。

我们只是理念上认识到了，但是这个负面的力量还在那里，一直都没有被瓦解掉，所以我们要去和它面对面抗衡。就好像你不戒烟的时候，这样的对抗是没有的，但是你开始戒烟了，对抗就出来了。对抗的过程是痛苦的，但也是必须的。我们也是一样，如果不修安忍，啥情况也没有，按照原来的思想进行下去就行了，但是你现在认识到了，不行，必须要学佛法，必须要逆流而上，这个时候就出现对抗了。

出现了对抗怎么办？不能退，退了就还是原来的样子。在这个过程中，需要不断地精进、加上善知识指引、修上师瑜伽或者修其他很多能够帮助我们进步的法门，这样慢慢修了之后，当我们的对治力越来越强大的时候，负面的力量也就越来越弱了，此消彼长的关系。坚定地修下去，一定会成功的。

壬二、彼之功德：

菩萨若具忍善法，三千世界满宝供，
罗汉缘觉世间解，施蕴不及彼福德。

修了谛察法忍之后的功德是什么？有什么利益和功德？有时候我们在想：我花了这么多，投入了这么多，到底有什么收获？如果告诉我们成佛之后，这些都是你的。我们一看，都是我的，那我可以投入。如果我们发现投入之后没有得到任何东西，那何必投入呢？没必要。有些众生会有这样的疑惑。

说明功德不是说得很好听、到头来一场空、最后啥都没有的虚假广告。这的确是一个广告，广而告之也不是坏事，把如是功德、产品性能如是作介绍，而不是虚假宣传。如果功能不作宣传，你不知道，也不会去选择，如果宣传了，你知道了并且愿意选择，最后能得到方便、利益和安乐。佛法中很多带有广告功能，但我们千万不要一听是广告，就想这是假的东西。

这个世界有假广告，也有真广告，而佛法中广告都是真实的，产品性能的确如此，你用了之后体验到的功能也是如此，带来的便利也是如此。佛菩萨已经安住于实相，已经得到了佛果，所以他们就把这些功德一一给你介绍，如果你以谛察法忍修行，这些功德都是你的，我们一看的确好，就会按照佛菩萨所说的经常去做。

从这个角度来讲，佛法需要宣传，不宣传别人怎么知道佛法的利益、好处？如果佛只是独自坐在菩提树下，心想佛法太好了，但是啥都不讲，众生也不知道佛相续中是怎么样的，那谁愿意来学呢？所以佛陀证悟之后就去讲法了，告诉大家佛法很好、学完之后能达到什么功德，相当于做广告一样的。

不但他老人家做广告，还派很多弟子到处打广告，不打广告别人不知道，所以大恩上师现在也在这里打广告，我也在这里打广告，以后大家也要打广告。我们知道佛法的确是这样的自性，之后去推广宣传，这个没什么不对的，对自他有利益的东西就在佛法里面。

有些你只要一试验就能发现好，还有很多需要进一步学习、深入之后，更多的利益才会得到。所以彼之功德到底有什么必须要讲，不讲功德的话，都不知道为什么要去做。很多人觉得很冤：我花这么多时间精力去做了，得到了苦受，其他啥都没有捞到。佛陀说：这不冤，因为它有它的功德。

功德是什么呢？“菩萨若具忍善法，三千世界满宝供”，善巧的菩萨如果具足了谛

察法忍这个善法，获得的功德无量无边，只能以相似的对比来说明究竟多大，没办法直接讲。谛察法忍本来就是相应于真实义的忍，具有直接可以证悟法性的本性，所以没办法衡量它的功德到底有多大，世间没有任何实例可以和证悟法性的忍相对等，只能相似对比。

怎么相似对比呢？“三千世界满宝供”，三千世界是什么概念，有时候我们都想不出来，有些人云游过世界，知道这个世界很大，但这个世界只是三千大千世界中的其中一个世界的一点点。一个世界，以前我们反复讲过，以须弥山为中心，外面是铁围山、四大部、八小洲，沿着须弥山山顶往上一直到初禅天，这些称之为一个世界，现在我们所处的这个地球（南赡部洲）只是一个世界中的一小点。一千个这样的世界叫一千小千世界，一千个小千世界是两千中千世界，一千个中千世界就是三千大千世界，已经超越了我们的想象力了，反正就是极其广大。

在这么大的范围中，充满了钻石、黄金等任何世界中最好的珍宝，全部变成供品。这种情况只有在我们修曼茶的时候想得到，平常不要说三千大千世界的供品，可能稍微搞一点像样的供品都很困难。整个三千世界满宝作供养，范围很大，而且所供的是七宝。

所供的对境是什么呢？“罗汉缘觉世间解”，所有的阿罗汉（小乘的无学道）、所有的缘觉（缘觉乘的无学道）、世间解（佛陀被称之为世间解，佛陀的异名，是佛的十号之一，其实就是解世间，解是了知的意思，对整个世间中所有六道众生的根机等方方面面都了解），把这么多的七宝供养一切佛、阿罗汉、缘觉。

“施蕴”，是对他们布施的福德，蕴是集聚的意思。所有布施的功德集聚起来，“不及彼福德”，不及安住谛察法忍的功德。安住谛察法忍的功德远远超胜在三千世界以七宝供养一切佛陀、罗汉、缘觉这种布施的功德。从这个角度看，修安忍的功德是非常巨大的，后面还要讲很多修安忍的功德。

这里主要是讲安住在谛察法忍中的功德，如果我们平常在遇到伤害或者没有遇到伤害的时候，都观空性，其实都是谛察法。对无生法观察之后，能够相信、信守、安住，是一种谛察法忍；然后别人在骂我们、打我们的时候，我们能够安住在这是空性的、如

梦如幻的，也是一种谛察法忍。它本身的福德聚是非常广大的，大到没办法用一般供佛的功德来作比较。

平常我们看到《贤愚经》、《百业经》、《妙法莲花经》里讲，如果仅用一滴水、一朵花或一根香来供养一尊佛或者一位圣者，这个功德都很大。我们在学习《随念三宝经》的时候，也学到因为所缘的对境是佛，他的功德是福德藏，哪怕用一点点的东西供养佛，都能够得到无量无边的功德。很多经论中都讲，只是用少些供品来供佛，功德都不可思议，没有办法衡量。也就是说，这样的功德都已经非常巨大，更何况是三千世界充满了宝物，然后去供养一切佛陀、罗汉、缘觉，这种功德真的是没有办法衡量的，然而就算是这么多的功德，也不及谛察法忍的功德。

通过这方面的对比，我们就知道谛察法忍不单单能产生世间福德，还可以产生出世间功德，功德是非常巨大的。平常我们在佛堂缘佛像或者观想佛陀充满法界，以一朵花、一些净水作供养，其实这些功德我们是看不到的。如果我们有信根，真正相信的话，我们就知道佛经中讲的这些供养的功德全都是真实不虚的，供养之后让我们相续中种下非常深厚的善的习气，这些习气在轮回中或者修解脱道的时候都会发挥作用。

有时候我们会想：为什么做了这么多，还是这样呢？善根种下去之后还需要酝酿，不是马上成熟的，也可以叫异熟果，异时而成熟，所以善根的成熟需要时间。我们每天供养、供曼扎，为什么还没有证悟呢？证悟所需要的善根不是我们能想象、能衡量的这般巨大，是要从世间的状态到脱离整个轮回，需要很长时间不断地做才能达到这个标准。

按照显宗的说法，从小资粮道发了菩提心开始，需要一个无数劫才能登初地，他在这个过程中干什么？就是在积累因缘。一念菩提心的功德就这么大了，还需要一个无数劫中不断安住在菩提心的状态，这是要多大的善根才能登初地啊！所以这不是那么简单的事情，不是当个国王、竞选个总统那么简单，而是要从轮回中出离、成为一个圣者，需要的福德是没办法衡量的。从初地到八地，要一个无数劫，从八地到成佛也要一个无数劫。成就佛果后，为什么功德是遍智，能够无勤任运地利益众生，威力又如此广大？这需要具有不可思议的善根、功德、福德，这么多的因缘他才能成就。而我们现

在只做了一丁点的善根，就想要马上看到果，甚至开始威胁：如果看不到果，我就如何如何。这就是学的少，不懂缘起规律的缘故。

为什么佛法需要这么多苦行去行持？因为佛果的功德不可思议，成为遍智、一刹那了知一切众生的心理，需要多深的智慧、多大的福德！我们真正了知了佛果，才会惊叹佛果的智慧和福德不可思议，当我们知道他老人家的境界之后，再来看成就佛果所需要的因缘，就会发现我们现在所做的、有时候甚至是心不在焉做的一点善根，怎么可能马上现前一个圣果？

如果真像你觉得的那样，那因果就虚耗了，就不是因果不虚了，为什么呢？你的因不齐全，那么小的一点点因，就想要得到很大的果，怎么可能呢？如果有可能，因果就虚耗了。如是因，如是果，因不够，果就产生不了。

只要我们的果没有出现，唯一的原因就是资粮还不够，那埋头苦干就行了，其他不用想。因成熟了，是一定会有果的，你不求自然会有果。菩萨修菩萨道的时候，把所有都交给众生了，根本不考虑自己。不像我们到了晚上就开始打算盘、按计算器，今天我磕了几个头，功德乘以多少等于多少，然后我得到多少，下次再什么什么，就开始计算自己得到多少，每天这样计算、考虑，当然都是在考虑自己的利益。

菩萨修完后全部回向众生，自己一点都不要，根本不考虑自己的问题。他不考虑自己的问题，是不是就意味着自己得不到利益呢？绝对不是。他不考虑自己，这种因是正确的，因缘一旦成熟了，自己都会得到，而且就是因为放弃了自己的利益，他才能得到圆满的自利。所以每天给自己打小算盘、每天思考自己得多少的这种心量和修行方式，不是一个很快可以得到证悟的因缘。

为什么我们要学《入行论》？上师说要放弃我们的自我、我爱执，来考虑众生的利益。那是最好的教言了，是告诉了我们一个捷径。但我们说：不是，这个肯定不是，应该要考虑自己才行，上师讲的菩萨道不是真正的菩萨道，我想的才是真正的菩萨道，才是以最快的速度可以达到的。

根本不是我们想的这样。很多上师告诉我们的精要、空性、打破我爱执的菩提心，全都是让我们可以最快证悟的方式，如果我们有善根，就会欢喜入道、会去修行、慢

慢试着放下我爱执。刚开始可能放不下，但是慢慢去做，不管用什么方法都可以。比如通过发心，我们会想：我发心了就没办法听法了、没办法打座了，全部时间都在干事情，什么都没捞到！其实这也是一种打破我爱执的方法，如果我们了知了里面的深意，会发现其实是一种让我们快速圆满资粮的方式。

原来把自己抓得那么牢，现在让你放下，你肯吗？你愿意吗？你心甘情愿吗？我们说：我心甘情愿！是真的心甘情愿吗？还是假的？需要分析。如果真的心甘情愿地放下了，不管自己是否证悟都无所谓，只要众生能够得利益、只要佛法能够得以弘扬就可以了，至于个人的修行怎么样都行。

如果内心产生这种观念了，他的修行不可能差。他的心这么高尚、清净，修行怎么可能差呢？他不断修炼很广大、很伟大的心念，看似好像耽误了很多打坐、念咒的时间，但当他内心真实能够生起那种状态的时候(当然不是刚开始那种相似的)，那么他的修行就差不了，已经接近证悟了。

上师给我们讲了很多修行的关要和理念，我们要好好思维，放在心中去想，等福报够了，这些理念就都能接受了，一下子就都懂了。如果福报不够，就接受不了，总觉得上师好像在骗我，上师为了他的利益、为了他自己的事情得以成办，故意让我们做一些发心的事情。其实不是这样的，哪一天想通了，就会发现真正的修学菩萨道就是这样的。考虑自己是永远达不到这个标准和目的的，如果放弃了对自我的爱执，就是菩萨道。放下我爱执的刹那，菩萨道便形成了。

如果你抓住我爱执不放，菩萨道永远形不成，可能是个善法，但和菩萨道没啥关系。当一个人真实生起菩提心、想要利益众生的心，那一刹那，菩萨道就有了。只要沿着这个道走下去就行了，坚持利他心，坚持不考虑自我的心，坚持下去，这就是真实的菩萨道。

对我们来讲，这些问题好好地不断去学习、观察、认认真真思考、不断发愿，愿上师讲的这些法义迅速融入我心中，我要接受它、理解它、消化它，这个发愿很重要，经常性这样祈祷发愿，就说明你对法义本身很重视。如果对法义本身很重视，通过因缘和合，法义就会融入我们心中，很多很深的理念我们也会接受，之后修行也会提高一

个档次，更上一层楼。

下面还有一组颂词来宣说功德：

住安忍者身洁净，三十二相力无穷，

于诸有情宣空法，众喜具忍成智者。

这个颂词讲到修谛察法忍还有其它功德，“住安忍者身洁净”，具有谛察法忍的菩萨身体非常洁净、庄严，“三十二相力无穷”，还有像佛陀这样的三十二妙相、八十随行好。当然有的经论中说，三十二相、八十随行好，要是针对印度人，那么佛陀在示现的时候会相应于印度人的审美观，假如佛陀在非洲出世，皮肤还是金黄色，别人就会觉得不好看，又黑又亮才好看。

所以三十二相在世间显现的样子，是随顺众生喜闻乐见的那种。三十二相，很庄严，而且身体很洁净，“力无穷”是威力无穷，这些功德修安忍都可以得到。

修安忍不是软弱，而是一种很智慧、很慈悲、力量很大的善法。安忍不是那种“今天我忍了，好像吃了亏了，本来应该骂你几句，心里就舒服、平衡了，但我今天没骂。”他的心很清净，通过很清净的心修安忍会得到很大的善根，这个善根一旦成熟，他的身体会很清净，而且最后成就佛果的时候会成就三十二相，没有成就佛果之前也会变得很庄严，具足很庄严的身相。

现在长得庄严的人都是因为以前修过安忍，自然而然就会很庄严，不需要整容。如果没有这种善根而去整容的话，可能会整容失败，因为没有这样的因。如果你修了一点安忍，整容还有成功的时候，整容成功也是修了善根的缘故。如果你的善根很强盛，都不需要整容，如果你善根不够，但又修了一些，那么通过整容变得更漂亮是可能的。

否则一点善根都没有，整容就会失败，会遇到骗子医生或者没有资质的整容馆，有可能在手术台上就死了，也有些就毁容了。诸如此类的事情我们也都看得多了，但这些事情的背后都有因果的，整容成功也是因果。所以修过安忍的人会特别庄严，不需要修饰或整容也很庄严，身体很洁净，还具有很大的威力。

麦彭仁波切在注释中讲，这两句是讲修谛察法忍的异熟果，主要从身洁净、三十

二相、力无穷这些异熟果的侧面来讲。力无穷是威力很大。有些人在世间做些事情都没有什么力量，但有些人威力很大，随便说句话，别人就觉得这个人很有力量、威势，他自然有一种气势，现在讲起来就是气场很强大，别人看到就会敬畏，他就是属于善根成熟了或者善根外溢。

如果你的内心没有这种善根，装作外强中干、很凶的样子，别人一看就是装的，不会怕你，因为你没有什么威力。如果内心具有福德、善根，不用去装，不怒自威，自然具有那种功德力。修安忍有很多这样的异熟果。

“于诸有情宣空法”是士用果。以前我们讲过，士是士夫，士夫是一个强壮的男子汉，士用是指它的力量很大。就好比一个强壮的的男人，他的力量很大，可以随随便便把重物拿过去拿过来。士用果也是一样的，是一种增上的果。

修安忍的士用果，力量也很大，有很多作用，因为修的是空性、谛察法忍的缘故，所以士用方面的起现就是能够宣讲空性法，既能安住在空性，也能够宣讲空性，而且有能力把空性法讲得很好，能够让众生理解。就像大恩上师一样，他老人家已经证悟了空性，也能够把这些空性法讲得非常好。

佛陀也是一样，佛陀的化身是圆满的，不管是身洁净、三十二相还是威力无穷，都是圆满的，而且佛陀讲般若空性是没人能够超越的，讲得非常圆满。谛察法忍的士用果可以从这个方面讲。

“众喜具忍”是增上果。在《心性休息》中讲到，“成熟外境增上果”，是指成熟于外境。但是这里不一定，颂词中并没有从外境上的山河大地去安立，而是“众喜具忍”，也就是如果是具有安忍的菩萨，众人都欢喜他，把他当成一个值得信赖的所依处。其实是别人对修安忍者的态度表现为外面的增上果、成熟于外境了，从这方面来讲，也可以叫做“成熟外境增上果。”

“成智者”是离系果，离系，是离开系缚。修了安忍之后，你的障碍、我执、烦恼这些系缚远离了，就成智者了。你现在的愚痴心、我执、种种烦恼、罪业，都叫做束缚，有束缚的时候就是愚者，什么时候离开了束缚就是智者。所以离系果，系就是系缚、束缚的意思，离开了束缚就成智者，成为一个真正像佛陀一样的智者。谛察法忍所修

的忍是和空性有关，和甚深的智慧有关，所以它的果也和这些有关。这个科判是从谛察法忍的角度讲的。

修行的果是在佛地圆满，还未圆满的时候，也就是在因地，作为没有解脱的凡夫人，有些身体会很洁净，有些修安忍的人皮肤天然就很好，不需要抹很多这样那样的油；有些很庄严，三十二相；有些有威力，能够善巧地宣讲空性法；有些人缘好—众喜，谁都喜欢他、愿意接近他，觉得他有安全感；成智者，就是很有智慧。

大恩上师也引用了《入中论》中的颂词来说明其功德，“忍感妙色善士喜，善巧是理非理事，殁后转生人天中，所造众罪皆当尽。”这个颂词也讲了这个问题，修持安忍所具有的功德，讲义中讲的很清楚了，我们去看一下就知道了。

下面我们再看第二个科判：耐怨害忍。

辛二（耐怨害忍）分二：一、如何安忍；二、如是安忍之果。

壬一、如何安忍：

第一个是如何安忍，那到底应该怎么样安忍呢？就是指耐怨害忍，是如何安忍的。前面的谛察法忍主要是对于真实义、深义进行观察并安住的忍。耐怨害忍是当怨敌伤害我们的时候，怎么样忍耐、怎么样安住。有个重要的观念一定不要忘记，所有的忍都是以不起嗔心为原则，绝对不是我们平常所认为的那种忍。怎么样让自己不起嗔心，这就是真实的安忍。

更高的层次是在不生嗔心的基础上，还要对对方产生慈悲心。不单单不伤害他，没有嗔心，而且还想利益他。在不生气的同时还想：唉！我觉得这个人太可怜了，发愿以后要度化他。

就像佛陀在因地为安忍仙人的时候，他被歌利王割截身体的时候就是这种状态，那么大的伤害，把他的身体、耳朵都全部割下来了，却没有生起刹那嗔恚心，而且发愿：现在你用宝剑伤害我的身体，以后我要用智慧宝剑来伤害你轮回的身体，让你获得解脱！他当时生起了很强的悲心，安住在这种安忍中，成佛之后首先度化的众生之一就是歌利王。

具体如何安忍呢？

有众生取檀香包，恭敬涂敷菩萨身，

或有火烬撒其头，于二者起平等心。

这里用对比的方式来突出菩萨安忍的清净状态，就是平等心，平等心是这里的核心词句。怎么样的平等呢？假如左边“有众生取檀香包”，里面装满了檀香的檀香包，“恭敬涂敷菩萨身”，很恭敬地把这涂香、檀香粉涂抹在菩萨的身上做供养，就是左边的众生很恭敬地用檀香包来涂抹菩萨的身体；“或有火烬撒其头”， 然后右边的众生，用烧了还没完全灭尽的炭、煤或者木头等，撒在他身上、头上。菩萨对这两种人都是平等观待的，对恭敬涂敷他身体的人没有偏袒，也没有贪；对伤害他的人也没有嗔，这就是平等心。

既然讲平等心，那什么叫不平等呢？我们众生就是不平等的，谁对你好、对你恭敬、对你赞叹、用檀香包来恭恭敬敬地承侍你，你会非常喜欢他，有什么好事情会马上想到他；如果有人诽谤你或者用火烬伤害你，内心马上就产生嗔心，然后想要去骂他、伤害他，如果没有能力，至少也要生一个害心，这叫不平等。

菩萨的悲心是平等的，对于恭敬供养他的人也不产生偏执的贪爱之心，对于伤害他的众生也不生起嗔恨之心。虽然他贪嗔都不起，但是他也不是木头人。如果别人对你好你不知道，对你不好也不知道，你就是个对什么都没感觉的人，那么以世间的标准，在学《二规教言论》的时候这叫做人格下劣。别人对你好你不知道，不知道感恩、报恩；别人对你非常不好，经常打你、骂你、伤害你的家人，你也没有感觉。这不是修行好，这是人格太差了。

但是菩萨他显然已经早就超越这个标准了。菩萨难道真不知道谁在恭敬他、谁在伤害他？他是很清楚的，但以他的修行、内心的境界，他平息了贪嗔心，平等对待，平等地对两个众生都生起悲心。对恭敬、供养他的人，他通过悲心来对待，愿他离苦得乐；对伤害他的众生也是以悲心对待，愿他离苦得乐。菩萨的心不是浑浑噩噩的状态，是很清楚的，但是他的心平等，平等地愿两个众生离苦得乐，这种心叫做平等心。

上师讲了印度有檀香包，现在我们可能对檀香包没什么概念，会认为不一定是高档的东西。如果给他供养很多钱或者说金银首饰，可能觉得这是在恭敬承侍他。现在

印度真的檀香越来越少，以前檀香很多。如果我们从佛陀当年的时代，还有印度的环境来看，一般来讲檀香的香气是非常浓郁的，还有檀香有很清凉的自性，印度很热非常炎热，所以用檀香水洗澡或者抹在身上，他就会感到很清凉，所以它是一个很好的用来消暑的东西。

你想想看，那么炎热的环境中能有这么好的东西，涂在身上就很清凉，类似于走到哪个地方都把空调背在身上的感觉。所以檀香是有这种功效的，那应该是个高档东西了吧！檀香我也看过很多相关的介绍，是很清凉的，如果泡水或者涂抹在身上，就能让你感到非常清爽，就像清凉油（清凉油不知有没有这个感觉），大概就是贴在身上特别舒服、清爽的那种感觉。

你看，一个人是用很清爽的油或水给你涂抹在身上，感觉很清爽，另一个是火烬，火烬是非常炎热、很烫的东西，让你感到非常疼痛、灼热，形成了非常强烈的对比。但是面对这么强大的对比，菩萨内心的境界是平等的。因为通过修行之后，他的心早就远离了贪嗔之心、偏袒之心，从这方面才体现出他境界之非常微妙与清净。所以通过修持安忍，就会对这两个极端的东西完全安住在不产生偏袒的状态，就是平等心的状态，不贪不嗔。

假如我们的贪心越重，反过来嗔心也越重。一个人对你做的供养有多大，你得到的安乐有多大，你就能产生多大的贪执或者说好感，另外一个人多大程度伤害你，你就可以产生这么大的嗔恚心。因为贪心和嗔心是对等的，贪心越大，别人在阻止你获得安乐的时候，你的嗔心就越大，这是完全偏袒的状态。

而菩萨通过修持，比如修持四无量心的时候，首先修舍无量心。舍无量是把贪嗔心平息了，安住在平等的状态中，对众生生起悲心、慈心等等，这是进入菩萨道的必要修养。修舍无量心、慈无量心、悲无量心、喜无量心，是我们修菩萨道的必修课程，必须要一步步去做，之后通过内心不断地调整、观修，最后就能安住在这种境界中。此处讲到菩萨是如何安忍的呢？他的内心已经是很高的境界，“于二者起平等心”，是完全没偏袒的安忍。

一方面，耐怨害忍是一种安忍，从另一个角度，对你非常恭敬的人，你的心能安住

在平等的状态也是安忍。比较平常的安忍是对不好的，我们觉得对不好的东西才需要修安忍，但其实安忍的范围是很广的，很苦的状态你要忍，因为苦会让你产生嗔恚心；很乐的状态你也要忍，你不能快乐了就飘飘然了、不知道姓啥了、什么都不管了，这不对，乐极生悲就是这样的情况。

真实的安忍是什么？是心很平静、处于比较守恒的状态。有平静的心才堪能修道，大喜大悲的状态是修不了的，这说明你的忍耐力太弱了。一点点事情，就高兴得几天几夜睡不着觉，像这样你能修什么法？连听课都听不了，沉浸在中大奖的快乐中不想听课、思维、讨论、打坐，什么都不想做。

大安乐出现的时候，对什么善法都没有兴趣了，是由于忍耐力太少了。很大的打击来临的时候，课不听、不思维、也不打坐，什么都不做，这也是不对的。只有当大安乐降临在自己头上的时候，心不动，该做的事情还是做，该听闻的还是认真听、认真思维，该打坐的打坐，很大的打击降临的时候，还是动摇不了他，这种状态才是一个修行人的素质。

不具备这样的素质，你就做不了大事情，因为能够影响我们的东西太多了，在整个世界中有太多事情能够动摇、影响我们的心。如果你能够把自己的心修到很平静的状态，不管是什么样的东西来动摇你，你可能会受一点点影响，但不足以让你停止修行。这是真正的修行功夫，是我们在没证悟之前要达到的状态，否则如果很容易受外境影响就很难修行。过几天是很大的快乐，过几天又是很大的痛苦，很多东西都在不断地影响我们。

有时候我们内心的习气出来了、影响自己修行了，有时候又稍微恢复平静了，非人一看到：哦，你微细的习气没有了，该我上场了！魔王就开始给你设置障碍了，他让你大喜大悲，反正想尽一切办法来干扰你。这时候我们不能企图依靠外境来解决问题，而是要学会调伏自己的心，让心处于守恒的、平静的状态，这是最好的状态了。通过这样的修炼，当我们的心很平静的时候，不管怎么样，我每天该做的事情都能去做。今天就算再忙再累，功课必须要做完，这是相对守恒的状态，是开始要入道的一个标志。

能够守护住自己的心、抵抗住外界的诱惑、坚持做该做的事情，其实是成为高素

质修行者的一个最初的标志。后面真正修到这个状态，不管大喜、大悲等任何状况，都能够全部消化并安住，菩萨的安忍就是这样的。

刚刚我们讲的问题是，不管是坏的还是好的事情，都要忍，伤害你的人要忍，对你恭敬的人还是要忍。为什么对自己恭敬的人还要忍呢？因为别人对你恭敬的时候，有时候会忘失你的本心，会对他偏袒，还会忘记法义，没安住于法义那就不对了。不管怎么样，对我不好的人，我要以法义来对待他，对我好的人，还是用法义来对待他，这个样不会生贪，也不会生嗔。

在平静的状态中安住于法义，这叫正知正念，观察自己的三门之后安住于正念中，这是菩萨道当中非常提倡的，也是一样的没有贪嗔心、安住平等的状态。

下面是第二个科判：如是安忍之果。那么安忍有什么果呢？

壬二、如是安忍之果：

智者菩萨安忍已，发心回向大菩提，

勇士为世安忍胜，罗汉独觉众有情。

“智者菩萨安忍已”，智者菩萨通过修持耐怨害忍之后，“发心回向大菩提。”菩萨修安忍的功德趋向哪里，或者说要成熟什么果呢？他不是为了自己，现在不得不忍，否则性命难保，不是为了得到庄严的果报，也不是为了自己的解脱，完完全全是为了利益众生，所以他“发心回向大菩提。”发心为了利益众生，把安忍的果回向成佛。回向成佛也不是为了自己的利益而成佛，是为了更好地利他，所以要现前佛果、大菩提果位，这样的果是非常超胜的。

前面讲了，你的心量越大果就越大，心量越小果就越小，心不清净果也不清净。那心量大、心清净表现在哪些方面呢？只考虑自己、自己的家人、和自己关系好的、本民族、自己国家的人，这是小心量，因为还有很多众生你根本不愿意考虑；只考虑自己，就是不清净的心，被我爱执杂染了。

如果我们只考虑众生而不考虑自己的利益，然后把善根通过没有我爱执的方式、利他的方式进行回向，回向能够帮助众生而成佛，这是很清净的、很广大的心，这种修法是非常伟大也很清净的状态。因为佛果本身很清净，所以相应于这么清净的佛果你

的因也必须很清净，因不清净则不能相应，不相应便得不到果。我们修道是这样，需要慢慢调整自己的心态。

能够真实相应佛果的因是菩萨果位，经过菩萨之后才能成佛，那菩萨的心清净到什么程度了呢？我们可以看八地菩萨的心、六地菩萨的心、初地菩萨的心分别是什么程度的清净状态，只有在这种心境中才能引发清净的佛果。

我们要成为菩萨，先要看菩萨的心是怎样的清净，是怎样的状态和境界，认识到菩萨的心是这么清净之后，我的心性也要对准这个方向来和他相应。在和他看齐的过程中，如果发现有什么是和菩萨的发心是不一致的，就要调整、丢弃，因为不是成就菩萨果位的正因。

菩萨果清净，是因为因清净。我们现在是在学成就菩萨的因，那就要去想：什么样的心态才是清净的心？什么样的行为才是清净的行为？什么样的做法才是和清净的菩萨果相应的清净因？这些是我们要学的。学完之后，我们就要调整，把自己的心调整到清净的状态，在这个清净的状态中，慢慢走加行道的力量，时间一到就登地了。为什么？因为就是这个频道，是一个方向，是对的频道，是加行道的作用就行了，只要把力量加强就可以。我们刚开始的时候方向是错的，有杂染的缘故。既然不是正因，那么即便经历很长时间也找不到相应的果，因为频道不对。

没有调到一个频道上，再怎么去调音量，也出不来效果。所以我们必须学着把这些问题的方方面面都考虑好，考虑好之后就会知道，如果要成菩萨，那就没有其他方法，没有侥幸能成就的，必须要把自己的心调整到和成就菩萨果、成就佛果相应的状态。尽管现在力量不够，但是方向一定要正确，方向正确之后再去加强它的力量，力量一够自然会有果。

“发心回向大菩提”，就是窍诀。修安忍的时候，如何使发心和回向清净广大、怎么样成就佛果的窍诀就在里面。

“勇士为世安忍胜”，真正能调伏自心、也能帮助众生、发誓成佛的勇士，“为世安忍”，为了调伏世间的安忍，“胜”，胜过什么呢？胜过“罗汉独觉众有情，”罗汉、独觉和众有情的安忍，全方位超胜了。为什么呢？因为他的心很清净、非常伟大的缘故。

罗汉、缘觉也有安忍，一般的有情也有安忍，也有不发火、不发脾气的，大恩上师在讲记中也引用了“百忍成金”的故事。有些世间人通过自己的安忍之道也得了些果，但他的果是世间的果，不管是今生得到黄金还是来世生到天界，都是修安忍的果。一定是有果的，因为安忍本身是一个善法，因果规律就是这样，不会虚耗的。

如果是善法，一定会有安乐，但是没有用清净广大的心去摄持善根，善果是有限的，而我们现在是可以通过学习来具足一种能获更广大果的修法的，为什么不学呢？

明明可以通过培训让我们的层次进一步提高，这个机会也现前了，但如果我们不管是什么样的思想，就是不做、不想提高、安于现状、不思进取，那也没办法。但是我们现在有这个机会，是有潜力提高的，如果我们学习了、知道了，就可以用，不学习永远不会知道，还是按照以前的状态慢慢去走。

学完之后很多东西我们就可以了解，否则安忍的确是好，但是没有以清净的、高质量的发心去摄持善根，它的果就有限；如果不修安忍，会损害很多善根，让自己没办法得到安忍的利益。是继续嗔恚还是修安忍，取决于采用什么理念，了知了之后，我们去做、去修行就可以了，否则就没办法达到安忍的状态。

大乘中所讲的安忍，我们通过不断地学习都可以了知。《经庄严论》、《入中论》还有其他经论里讲到的安忍，通过不同的侧面来说明安忍不同的理念、不同的方位、不同的修行方法和不同的状态，了知之后就要下决心，不管怎样，我们要相应于经论中的状态去修安忍，不再让自己生起嗔恚心，让我们的心越来越成熟，让我们的忍耐力越来越大。

世间也是这样的，如果一个人的心量比较大，他的抗击打能力也比较强，受的伤害和痛苦就较少，这是肯定的。同样一件事情落在两种人头上的时候，心量宽广的人看到后就放下了，这个事情对他没有影响，也不会受到伤害，而忍耐力很弱的、心胸很狭隘的、很容易发脾气的人，就很容易受伤害。一句话、一个小事情就可以让他暴怒，暴怒之后他内心很痛苦，还造了痛苦的因。

佛菩萨心胸大，福报也大，感受的痛苦就少，相反，心胸狭隘的话，很多东西都能让他动心、能伤害到他。比如一些世间人身体弱不禁风，小风一吹就开始打喷嚏、咳嗽

，这样肯定很痛苦，但身体强壮的话就不会这样。所以不修安忍，很多东西都可以伤害我们，随便一点事情就可以让我们痛苦半天，但是如果你的心量广大，或者通过修菩萨道，你的心变得很清净、很广大的话，没什么东西可以动摇你。

心像虚空一样广大，什么东西都可以容忍、接受，那还有什么东西能让你痛苦呢？没有。那完全是没有任何东西可以动摇你、伤害你的状态，所有都放下了，就可以一直处在安乐的状态中，这是显而易见的效果，通过世间的比喻我们也可以了知。

第三个，讲到了安受苦忍。

辛三、安受苦忍：

安受苦忍在有些经论中也叫耐苦行忍，是指当我们修正法的时候会有些痛苦，但是我们要忍受，因为是有意义的。比如听法很累，修加行很累，有时候还会思维不下去，还有其他很多痛苦，但是遇到这些痛苦的时候，我们要忆念安受苦忍的内容来对治自己的烦恼，通过回忆金刚句、解决的方法，不断去思考，慢慢地，痛苦的状态就会过去。

能忍者当生此心：狱畜阎罗界多苦，
欲因受害不自主，我为菩提何不忍？
鞭棍兵刃打杀缚，砍头断耳鼻手足，
世间诸苦我能忍，菩萨安住忍辱度。

颂词中讲的是安受苦忍。“能忍者”，就是菩萨，菩萨就是修安忍者，“当生此心”，能够修行安忍的人应该这样想，这样思维。

我们现在修行佛法似乎是很痛苦的，有时候有的道友就想：如果放弃菩萨道，那就不会痛苦了。但实际情况是这样吗？不是这样的，不修菩萨道痛苦还是在这儿，因为菩萨道是解决痛苦的方法，如果你放弃了这种方法，苦当然不会自动消失。就像我们治病一样，生了病，你要去吃药、开刀或者住院，还要忌口，这个不能吃，那个也不能吃，治病的过程的确也很苦。

如果因为每天都要针灸、打针等带来的痛苦而放弃治疗，原来的病苦会自动消失吗？如果会自动消失，那医生肯定鼓励你放弃，但事实上不会的。治疗过程就是对治

你的疾病的过程，如果你连对治都放弃了，这个病是不会消失的。

现在很多道友也有这样的想法—哎！修法太苦了！如果放弃了修法，“治疗”的苦似乎是没有了，不用吃药、打针了，但是你放弃了对治轮回痛苦的佛法，轮回中的痛苦会不会自动消失？绝对不会！你对治了都还在这，不对治不仅不会消失，反而更加增上，连压制、管控它的力量都没有了，还不疯掉了？你迟早要面对这个问题，有时候放掉了好像短时间内感觉自在了，但事实上放弃了痛苦还是在，而且还变本加厉。现在有人管，有医生给你打止疼药还苦得要死，那所有的治疗都放弃了，没有约束了，病癌细胞还不疯长呀？

同样的，每天都在闻思修行，有时候还觉得烦恼有些控制不住，何况全面放开了？痛苦绝不可能自动消失，而且一旦放开后，贪欲心、嗔恚心更加没办法控制，长得更快，痛苦只能进一步加深，不可能减弱。

我们现在就要想：其实在整个轮回当中，现在的痛苦不算什么，因为“狱畜阎罗界多苦”，地狱、旁生、阎罗界饿鬼等三恶趣的痛苦更多。学前行中轮回痛苦的时候，讲了很多三恶趣的痛苦，“欲因受害不自主”，他们都是以耽著妙欲而造恶业，“欲因受害”，因欲因而感受到伤害，现在不由自主、没办法回避地必须要感受这个痛苦，而且这种受苦还是没有意义的。

“我为菩提何不忍”，我为了菩提道为何不能安忍？现在的痛苦是有期限的，不是无边无际的苦，所以苦到一定程度的时候，它的对治力应该产生了，就不会再苦了。这个痛苦是有期限的，而且痛苦的力度也不大。就像上师讲的，现在你觉得听法很苦，但至少还是坐在软软的座垫上舒舒服服地拿着法本在听。

并没有让你背砖头，没有让你在高温下把这车货卸了，然后给你个50块钱。也没有像旁生那样把你的耳朵割下来、把你的身体扔在火锅里烫，也不像地狱众生这样的苦，所以不是很苦，这个苦的力度是很弱的，种类也是很有限的，而轮回的痛苦无边无际的，种类多的不可思议，时间长的不可思议，力度大的不可思议，而且还没有意义。

地狱众生说：不公平，菩萨受那么小的苦都成就了，我受这么大的苦为什么不成佛呢？为什么不能很快从这个地方解脱呢？因为它的苦是没有意义的苦，菩萨的苦是有

意义的，本身是善法，他是通过善法修持解脱道。如果按照同等理，菩萨忍受这么小小的苦就成菩萨了，那我在地狱中这么长时间感受这么强大的痛苦，按理来讲我早就应该成佛了，我忍受的痛苦比他还要多无数倍是吧？如果单从这个角度来讲，地狱众生的苦的确远远超胜菩萨，但是为什么它受苦却没办法解脱？不要说成佛了，连从恶趣中、从当前的地狱痛苦中解脱都没有可能。

为什么？因为他的苦是无意义的，菩萨的苦是有意义的。地狱的苦不是对治，菩萨的苦是有对治性的。所以我们要思考这个问题，思考之后，我们会发现，地狱众生不想受也得受，那我们现在为了菩提，为什么不忍呢？这一点点小的苦应该要忍，不管是心情不好、身体不好，还是遇到什么压力，反正修行是不能终止的。

“鞭棍兵刃打杀缚,砍头断耳鼻手足， 世间诸苦我能忍,菩萨安住忍辱度”，前面主要是引导我们从三恶趣去思维，这句主要是从三善趣引导。比如我们在人间，被鞭子抽打、被棍棒兵刃打杀缚，或者砍头断耳鼻手足，也会有很多痛苦。有时候为了钱财、名利，也会感受各式各样的痛苦，但是世间的痛苦仍没有用，没有利益，他以前受了这么多苦没有解脱，以后还会继续受。

但是菩萨修道，哪怕在世间受到了鞭棍兵刃打杀缚等痛苦，是有意义的，因为他是安住在广大的菩提心、智慧、放松的状态中。所以当我们内心有了自他相换菩提心修法，就算遇到痛苦，但是心态变了之后，苦的力度也会减弱，而且还可以把这个痛苦转为道用。

所以世间人都在受苦，为什么我不能忍受呢？在修菩萨道过程中的这些苦也可以忍受！即便是遇到了“鞭棍兵刃打杀缚”的痛苦，也应该要忍受，因为是有意义的，而且这个苦也不是那么严重，很轻微。在《入行论》第七品中也讲了很多精进方面的内容。

“菩萨安住忍辱度”，如是，菩萨就安住在安忍度当中。所以在修菩提的道过程中，对遇到的苦应该很欢喜地接受，因为这种苦相当于治病的苦。虽然为了治疗严重的疾病而感受打针吃药的苦，只要我忍受过了之后，这个病一定会好的，因为医生保证了，他有把握，但是不能放弃治疗。佛也给我们保证了，现在修菩萨道的确会遇到一些苦，只要坚持并把这个苦忍受过去之后，疾病是完全可以痊愈的。所以我们要欢喜高兴，

现在遇到了好医生，遇到了殊胜的修道，虽然暂时产生一点点苦，但只要忍过之后我就可以得到很圆满的果。

观察过这些方面之后就可以安受苦忍，就可以完全欢喜地面对修法过程中的苦，这就是安忍，对修法过程中遇到的种种苦行也可以忍受安住。

今天的课就讲到这个地方。

所南德义檀嘉热巴涅　此福已得一切智
托内尼波札南潘协将　摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶　生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效　愿度有海诸有情