

## 《亲友书》第4课笔录



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，今天我们继续来辅导龙树菩萨所造的《亲友书》。

己三、行持同品不放逸：

前面是对于违品的十三种烦恼，必须要犹如仇敌一样完全舍弃掉，在违品远离了之后，再看它的同品，实际上就是说同品和违品之间的关系，就有点像是顺缘和违缘。如果成办一个事情，需要具足顺缘和遣除违缘，比如在受持戒律的时候，也要遣除违缘和成就顺缘，所以说成就顺缘就是行持同品不放逸。

佛说不放逸甘露，放逸乃为死亡处，

是故汝为增善法，当恒敬具不放逸。

佛陀所宣讲的不放逸犹如甘露一样，然后放逸犹如死亡处一样，“汝为”就是讲国王你为了增长善法，应该恒时恭敬的具足不放逸的功德。

我们要了知不放逸，首先也有必要来了知一下不放逸的本体是什么。在全知麦彭仁波切所造的《二规教言论》当中有一个不放逸品，不放逸品刚开始的时候，对于什么是不放逸，打看一个比喻来讲。就像一个人处在悬崖之上，那种心态是非常小心谨慎的。生怕一不注意就会掉到悬崖下面去，这方面能够很好的说明不放逸的本体，或者说不放逸就是一种小心谨慎的态度。

对什么小心谨慎呢？对于善法和恶法小心谨慎，对于修道小心谨慎。我们修道应该小心谨慎，尤其是修持佛法的时候，对于善法应该取，对待恶业应该舍，这种取舍的态度是一种很谨慎的态度。在《入行论》当中也有不放逸品，华智仁波切在讲不放逸品的科判时，讲到谨慎取舍不放逸品，所以我们就知道了谨慎取舍在不放逸当中是非常非常的重要，也可以说谨慎取舍就是一种不放逸的本体。通过谨慎取舍、不放逸，来让自己修持善法，断除有漏恶业。

这里所举的教证主要是佛陀在经典当中经常讲：“不放逸为甘露处，放逸则是死亡处，不放逸者不死亡，放逸之人恒死殁。”龙树菩萨把经典当中所讲到的不放逸教授放在此处，作为持戒的同品。

佛陀也是讲，不放逸就是甘露，第一句的甘露和第二句的死亡处是一对。为什么是一对呢？因为甘露既可以作为意义，也可以作为比喻来理解。首先把它作为比喻来理解，我们都知道在三十三天，天人通过福报现前，拥有一种甘露。甘露天人和非天打仗的时候，如

果他的头没有断，身体的其他部位即便受了重伤，服用甘露或是涂抹甘露，马上能够恢复，根本不会死亡，所以说甘露有时候是和无死放在一起的，无死甘露就是有这样含义。如果不放逸就没有死亡，然后放逸乃为死亡处，所以说它们是一对。就是说如果不放逸是无死的话，放逸就是死亡。因为非天没有无死甘露，所以击中要害之处必然死亡，这是从比喻方面来讲甘露和死亡二者之间就是一对。

然后从意义的角度来讲，佛陀证悟的境界，或者涅槃的境界，都称之为甘露。因为可以通过修法，到达那种无死的涅槃之处的缘故，所以甘露代表解脱和涅槃的境界、实相的彼岸。而放逸就是代表轮回，轮回会不间断的流转。如果说是没有修持殊胜的佛法，通过这样一种有漏善业和恶业，就会导致众生在六道当中不间断的流转，从地狱到旁生，旁生到天界，天界又到饿鬼道等等，这样不间断的去流转，也会不间断的会死亡。

通过比喻和意义了知二者之间的不同之处，我们也会分析，导致二者之间的因不同。导致究竟解脱的因是不放逸，就是谨慎取舍善恶，谨慎修持解脱道的不放逸，这方面可以通过正确的因导致正确的果。放逸当然是没有谨慎取舍，对于善和恶等等没有专注去修持取舍之道，所以说放逸会导致自己的身体随意，身体再通过心的放逸，然后不间断的造很多罪业，所以说放逸就是直接导致轮回的真正因，所以说因也是不一样的。如果真正要守持一个戒律，通过戒律来帮助我们获得解脱的话，必须要选择不放逸，必须要将放逸的过患彻底消亡，才能成为真正名副其实的修行者。

“是故汝为增善法”，龙树菩萨教诫乐行王说，你为了增长善法的缘故，应该恒敬具不放逸，这方面就是讲恒和敬。恒和敬实际上也可以代表修法过程当中，两种殊胜必要的心态。第一个是恒，“恒”就是讲恒常，不放逸不是短期的，只有一两天不放逸，过了一两天之后，又开始放逸下去了，对于修行人来讲，这是一个很大的违缘。凡夫

人的心态就是难以恒常性的不放逸，恒常性的精进非常困难，不能恒常性的坚持一个善法可以说是凡夫人的通病。不管怎么样，应该了知佛的教言和这样的必要性，尽量恒常具足不放逸。

第二个是敬，“敬”就是讲，一方面要恒常，一方面内心要有很恭敬的态度，所以说一方面要恒常，一方面也要恭敬，就是说当恒敬具不放逸，像这样就能经常性的获得守持清净戒律的顺缘，行持守持清净戒的同品。既具足了顺缘同品，也远离了违品逆缘，我们守持戒律能够非常顺利。

己四、以比喻说明不放逸之利益：

比喻就是讲到了四个人怎么样从放逸到不放逸之间的过程，在放逸的时候，有什么样的过患，后面转为不放逸的时候，有什么功德利益，就是通过对比的方式，来让我们知道实际上完全可以从放逸转为不放逸的。我们在学习佛法之前，都是处于放逸的状态；学习佛法之后，我们可以从放逸转为不放逸。因为以前的修行者已经给我们做了很多的示现，有很多的例子可以给我们参考，所以我们参考到这些例子，看到了示现之后，也能够给我们转变自己下劣发心和下劣行为的信心，也能够把我们完全从放逸当中解救出来。

**何者昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，**

**如月离云极绚丽，难陀指鬘见乐同。**

“何者”，不管是任何一个人，“昔日极放逸”，在没有认真修持佛法之前，身心都是处于极为放逸、为所欲为的状态。“尔后”，通过佛菩萨或者上师善知识的帮助，反正后面的行为转变很大，“倍谨慎”，他的身和心都处于非常谨慎小心的状态。“如月离云极绚丽”，就像月亮离开了云的遮障之后，显现出非常绚丽的光芒一样，此处的“月”属于不放逸的境界，“云”属于以前放逸的状态，云暂时可以遮障月

亮。如果云没有离开月亮之前，月亮的光辉无法放射出来；如果离开了云，它的光辉能够放射出来。学习佛法之前，我们放逸的这种云很厚很厚，没办法让内心当中的功德释放出来，后面通过上师善知识等等种种的慈爱帮助我们来取捨之道，逐渐离开了烦恼云的遮障，我们也可以放射出光芒。

后面具体讲了四个例子，第一是难陀尊者；第二是指鬘；第三是见，见是具见，也就是平时所讲到的末生怨王；第四是乐，就是讲能乐。这四个人刚开始的时候都是非常的放逸，后来通过佛陀的调化，倍谨慎之后，就显现了如月离云极绚丽的功德境界。因为上师在注释当中，已经把他们的故事讲得比较详细，所以现在我们先简单介绍一下。

第一个，难陀尊者是佛陀同父异母的弟弟，佛陀出家成道了，后来回到家乡去度化众生。有一次带着阿难尊者去托钵，到了难陀尊者的家里，把钵盂递给了难陀尊者，当难陀回去乘饭的时候，佛陀离开了。难陀把饭装好之后，想要把钵盂交给佛陀的时候，佛陀已经走了，然后想交给阿难尊者，阿难尊者也没有接，他说，你从谁的手上接的，还是还给谁。因为阿难尊者相当有智慧，他知道肯定是有特殊的因缘，所以佛陀才不接钵盂。佛陀不接，他自己也不适合接。

阿难尊者只有追到精舍当中，到了精舍之后，佛陀让一个人给难陀剃度，刚开始他不愿意剃，因为佛陀威慑力的缘故，所以被迫出家了。虽然是剃了头，披了三衣，但是出家之后对他的妻子白莲花非常非常的贪著，时时刻刻都在想怎么样才逃回家里和妻子在一起过美好的生活。佛陀出去的时候都把他带在身边，没有机会逃跑，后来佛陀和其他僧众去应供，刚好是难陀尊者值班，留下来看守精舍，觉得终于有了机会，他想把水打满之后再走，但是通过佛陀的加持，不管怎么样都没办法把水装满，往往是一个瓶子装满了，另外一个瓶子又倒了，所以忙乎了很长一段时间，都没办法就完成。他就说，算

了，等比丘回来自己装满吧。后来又想，应该把门窗关好再走，但是通过佛的加持一扇门窗关好了，其他的又打开了，又耽误了很长时间。后来他想，关不好就算了。如果丢了东西，反正我们家很富裕，也可以赔偿的。他学会之后，就决定跑，回家的路有两条。他想，佛陀一定是从那条路回来，自己选择了另外一条路。佛陀通过神通了知了他的行为之后，恰恰就是走了他选择的那条路。他很害怕，就躲在一棵树后面，后来树神也是把树举了起来，他就暴露了在佛面前，佛陀就把他带回了精舍，他逃跑的计划就失败了。

随着调化他的时间慢慢成熟了，佛陀首先把他带到雪山上面，指着一只盲眼母猿，就是眼睛瞎了的很老的母猴子，然后问难陀：“你的妻子白莲花漂亮，还是母猴漂亮？”当时他很不高兴，他说，这个没法比，我的妻子当然要比母猴漂亮很多。佛陀当时也没有说什么，又把他带到三十三天，然后让他自己去参观，后来难陀尊者看到一个宫殿当中有五百个天女进进出出，但是没有天子，他就问，这是什么原因？天女跟他讲了，这是人间佛陀的弟弟难陀出家修道，通过守持戒律的功德后面会升天当天宫的天子，我们正在等着他上升。难陀尊者很高兴，他说，我就是难陀，现在已经来了，能不能不走了，就在这里享受美好的生活。天女说，现在还不行，你还是人的身份，只有当你在人间持戒圆满，死了之后升到天界当中，才能可以和我们一起生活。他和佛回到人间，想到他持戒有指望了，心里很高兴。佛陀问他，天女和你的妻子谁漂亮？他说，天女和我妻子的差别相当于是我妻子和母猴之间的差别一样。

他现在对他的妻子不贪恋了，因为看到了更漂亮的天女和更美好的生活，他觉得持戒有指望了，就认认真真的守戒。佛陀也通过善巧方便在过程当中，从间接方面也有一些呵斥。当他正在兴致勃勃的为了升天而持戒的时候，佛陀又把他带到地狱当中去参观。他看到有几个狱卒守着一口空锅，空锅里面没有众生。他很奇怪，问，为什么其他的锅里面都有很多众生受苦，而这个锅里面没有众生受苦

呢？这些狱卒说，佛陀的弟弟难陀因为守戒升天，天界的福报圆满之后，就会堕到锅里受苦，所以我们现在正在等待他下堕的日子好惩罚他。他们后面认出来了，你不就是难陀吗？既然来了那就不要走了，这是吓唬他的。他感到非常恐怖，一边念南无佛陀皈依佛，一边祈祷佛来救护他。当然他还没有真正到堕地狱的时间，所以佛陀就把他带到人间当中，有了这些经历之后，他就知道人间的欲乐也是不圆满的，天人的安乐也没有什么可靠的。虽然天人暂时非常快乐，但是后面还会堕到地狱当中感受痛苦。轮回的自性是非常难忍的，内心当中依靠因缘产生了真正殊胜的出离心，后来他真正是为了解脱而守戒。通过清净的戒律和佛陀给他讲法的缘故，获得了阿罗汉果。

刚开始的时候他是极放逸的，非常贪著自己的妻子，后面的行为倍谨慎，你看他就是一心一意的守戒，最后如月离云极绚丽，获得了阿罗汉果位，这就是难陀尊者的经历。

第二个，指鬘尊者的经历大家也很熟悉了，指鬘尊者是一个大臣的儿子，生下来就力大无穷，也是非常的英俊，后来师父的妻子对他产生了感情，指鬘不愿意破坏婆罗门法。他说，婆罗门的规矩是不能染指师父的妻子，我不能做这样的事情。后来师父的妻子由爱转为恨，开始诬陷指鬘欺负了她，师父也是听信了妻子的谗言，就开始害他。他说，我有一个秘诀，可以在短时间当中升梵天。什么秘诀呢？就是在七天当中杀够一千个人，把他们的手指串成指鬘，就可以生到梵天。指鬘当时有点疑惑，他说，不可能吧？杀生和生梵天二者之是矛盾的。他师父说，难道你不相信我的话吗？如果你不相信我的话，我们师徒之间的感情就此决裂。一方面威吓他，一方面拿出一把刀来，把刀插在地上开始念咒，通过恶咒的加持，当咒念完之后，指鬘的心就变了，逐渐开始产生了恶心，然后就用刀去到处杀人。快到七天的时候杀了九百九十九人，后面差点杀了母亲的时候，佛陀观察到他得度的因缘已经成熟，化现为一个比丘在他的前面慢慢

走。指鬘看到了，他就不杀母亲，开始去追比丘，怎么也追不上，他说，比丘，你不要走。比丘说，我没有走，是你自己在走。他说，你为什么没有走？比丘说，我的六根恒时寂静，没有动的；你的六根放逸，非常躁动的。他听到这句话之后，一下就从那种迷惑的状态中醒悟过来。本来他就是受到恶咒的迷惑，神志不清开始到处杀人，通过比丘指点之后，他一下就惊喜过来了，把刀扔掉了。这时候佛就显现了三十二妙相的相好，他知道这是佛陀来救度他，然后佛陀简单的给他宣讲了几句法要，他就得到了初果。他自己得到初果之后非常高兴，他就求佛准许自己出家。佛陀就通过当时通用的出家方式，说，善来比丘。他就须发自落，法衣着身。佛陀又给他讲法，他当下就证悟了阿罗汉果，这也是历史上很著名的放下屠刀立地成佛的公案。当然立地成佛这个佛，并不是像释迦佛一样的佛，阿罗汉也是三种佛之一。经论中说有三种佛，第一种是小佛，也就是阿罗汉，声闻也叫佛，他有觉悟的意思；第二种是中佛，缘觉有觉悟的意思，有时叫独觉佛，或者辟支佛；第三种是大佛，就是讲释迦佛。因为三种都是觉悟，佛就是觉悟的意思，所以立地成佛也可以从这方面讲，虽然不是成就像释迦佛那样的佛，但也是觉悟了。指鬘也是极放逸，在头脑发昏的时候，七天当中杀了九百九十九人，而后行为被谨慎，后面就是说出家，通过寂止一切的恶心获得了阿罗汉的果位，如月离云极绚丽的过程在指鬘身上也是表现的特别清楚。

第三个，“见”就是具见，也就是末生怨王。末生怨王和父亲之间本来有一段前世的恩怨，后来父亲知道了恩怨之后，明白他以后肯定会杀害自己，所以取名叫末生怨王，还没有生下来就结怨了。后来他主要受到提婆达多的引诱，然后篡了他父王的王位，然后把父王关在监狱当中，最后活活饿死了。杀了父亲之后，他非常后悔。在有些经典中讲，后悔得全身长了很多疙瘩，非常痛苦，通过其他的外道六师救度根本不行，后来医生告诉他，只有佛陀才能救度你。有些地方讲文殊师利菩萨给他宣讲了正法之后，他成为了见道者。因为他

造了五无间罪，还有剩余的一点点习气，堕到了无间地狱当中，很多地方有不同的描绘。有些地方讲在七天当中受苦，有些地方讲犹如皮球掉到地上弹起来一样，很快就获得了解脱，他也是在文殊菩萨说法的时候得到了菩萨果位，这也是一样的。昔日极放逸，曾经杀了自己的父亲，也有一度很想把母亲杀死。因为他把父亲关在监狱里面的时候，母亲给父亲偷偷送饭，他听到消息之后非常愤怒，想把母亲也杀死，受到其他大臣的阻止，他才没有造下杀母亲的大罪业，所以他以前是非常放逸的。而后行为倍谨慎，而后在文殊菩萨佛陀面前听法，获得加持，通过励力的忏悔，后来也是如月离云极绚丽，像这样得到了菩萨的果位。

第四个“乐”，就是能乐，也是生于佛世的一个人。他的贪欲心很大，嗔恨心也很大。他喜欢一个女人，后来他母亲知道他每天晚上出去和这个女人鬼混，母亲就守在房子外面把门锁了，不愿意让儿子出去造罪业。因为他的贪欲心太大了，非常想和女人相会，所以叫他母亲赶快把门打开，否则的话我会把你杀死。他母亲说，即便你把我杀死，我也不愿意看到你造罪业。后来嗔心没办法压制，他就拔出宝剑把母亲杀死了，杀死母亲之后他就跑到那个女人家里。因为杀了母亲的缘故浑身发抖，那个女人看他全身发抖，以为他是怕其他人发现。她说，不用害怕，这个地方只有我们两个人。为了博得女人的欢心，他说，为了你我把母亲杀了。女人听到之后非常害怕，觉得这个人太恶劣了，居然杀了自己的母亲。她就跑到楼顶上大喊坏人来了，他看到之后，就仓惶出逃了。后来他自己想到这件事情也很后悔，他想要解脱这种罪障。因为知道佛法当中有很多清净罪业的方式，所以他就出家了，出家之后特别精进，在短时间当中就精通了三藏。其他比丘问他，你为什么这么精进呢？他说，因为我要忏悔杀母亲的罪业，所以很精进。当时比丘把这件事情给佛汇报了，佛陀说，杀母亲的人不能够待在佛法当中，否则会给佛法带来很多的讥嫌。其他人会对佛法说很多诽谤的语言，就会对整个佛法产生伤害。

因此不能让他待在僧众当中，就把他开除了，开除之后，他没有还俗，而是自己一个人到了边地。虽然他造了无间罪出家没有办法得到戒体，但是最后还是以僧人的身份到了没有佛法的边地。他开始在边地建造经堂，招收弟众，然后给他们宣讲佛法。因为他是精通三藏的法师，所以给他们宣讲佛法，让很多人生起善心、断除恶业，也有很多人通过他讲法得到了阿罗汉的解脱果位。因为他讲法的功德非常之大的缘故，所以死后虽然通过杀母亲的罪业堕入了无间地狱，但是一刹那之间就从地狱当中解脱。后来升天之后，又以天人的身份到佛陀面前听法，佛陀给他讲法之后，获得了见道果位，这也是从极放逸到倍谨慎，最后如月离云极绚丽的过程。

众生在修法之前可能都是非常放逸，如果能够依靠佛陀的教言，通过上师善知识的教诲，诚心的改过，真正的开始修持佛法，都有解脱的机会。四个人当中，难陀尊者和指鬘尊者两个人获得了阿罗汉果，具见获得菩萨果，能乐获得见道，都是从放逸到不放逸之间的过程。还有我们很熟悉的米拉日巴尊者，米拉日巴尊者以前也是通过咒术，通过放雹，造了很多的罪业。不仅杀了三十五个人，而且把别人的庄稼都摧毁了，首先是极放逸，后来行为倍谨慎，也是生起后悔心。然后追求正法，通过修法一生成佛，这方面也是一个例子。我们如果要讲的话，汉地、藏地、印度都有很多例子，这几个例子已经足够了，把问题讲的很清楚。

我们也许以前很放逸，如果我们从现在开始能够不放逸，也绝对有一个解脱的机会。因为这一切都是因缘法，轮回有轮回的因缘，解脱有解脱的因缘，现在我们遵循解脱的缘起、解脱的因缘开始不放逸地修持的话，缘起的规律是绝对永远不会空耗的，所以我们的因缘成熟之后，也绝对能够从罪业烦恼当中解脱出来，获得殊胜的解脱果位。

还有从了义的角度来讲，每个众生都圆满具足如来藏的佛性，

这些障碍、烦恼都是属于暂时的，这些云是可以被分离掉的，所以如果我们精进地修持善法，肯定可以把这些障碍消尽，一定能现前相续当中圆满的佛性。从这个方面观察的时候，以前造的罪业不可怕，可怕的是不了知可以清净，也不了知还可以从放逸到不放逸的过程，就开始自暴自弃，没办法通过修学佛法的方式来重新开始。现在我们既然已经有机会学习到这些教言，知道了有可以改过的方法之后，应该如理如是的按照佛法当中教导的意义去实行，如果有机会的话，再把这个方法告诉其他的人。

戊三(安忍)分四：一、教诫断除嗔恨之因；二、断除怀恨之果；三、旁述心之特点；四、断除嗔恨之缘——粗语。

己一、教诫断除嗔恨之因：

**如是无等忍苦行，汝莫令嗔有机乘，**

**断嗔获得不退果，此乃佛陀亲口说。**

“如是无等忍苦行”，因为在所有的苦行当中，没有和安忍的苦行相等的，所以叫做如是无等忍苦行。苦行有很多种，外道有很多种苦行，社会上面也有很多苦行。有些人为了得到一点点的钱，在工地上面拼命干活；有些小商小贩，也是为了得到一点钱，起早摸黑的挣钱，有很多很多苦行。所有的苦行当中无等忍苦行，就是说没有和安忍的苦行相等的，所以说苦行的功德利益非常大。

龙树菩萨教导乐行王说，“汝莫令嗔有机乘”，你千万不要让嗔心有机可乘，而不修持安忍，应该努力的制止嗔心的生起。断除嗔心有什么殊胜的利益呢？“断嗔获得不退果”。如果能够断除嗔心就能够获得不退转的果位。“此乃佛陀亲口说”，佛陀在经典当中讲：“诸比丘，断除嗔恨，汝将成不退果。”佛陀在经典当中讲的很清楚，佛陀是遍知，对一切因果看的很清楚，也能够知道通过什么样的修法能够

获得什么样的果位，对这个问题也是清清楚楚。我们如果想要获得不退转的果位，断除嗔心也是一个非常殊胜的方法。如果我们不断除嗔心，嗔心有很大的过患。如果嗔心很大的话，我们就没办法修持佛法。因为嗔心的烦恼和清净无欲的解脱之道也是背道而驰的。如果嗔心很大，也能够摧毁我们相续当中的善根。嗔心大会让自己的心不寂静，也没办法平心静气的修持佛法。嗔恨心是一种能够引生罪业的方法，所以没办法获得和佛功德的佛法相提并论。

如果我们没有修安忍，然后经常性生嗔心的话，也是没有办法修持殊胜法义的。此处讲到我们一定要断除嗔心，千万不要让嗔心有机可乘。当然这个地方讲的比较略，如果想要比较广的了知安忍的功德，和修持的方法，在《入菩萨行论》第六品安忍品中，里面讲了很多的窍诀，能够帮助我们认识安忍的功德、嗔心的过失，也教给我们很多断除嗔心的技巧和方法，也可以好好去了知。

科判当中讲“断除嗔恨之因”，如果我们把嗔恨的因断掉了，那就不会有嗔恨的果，嗔恨的果就是种种不快乐、种种的痛苦，或者轮回的果，这些是不会有，嗔恨的因只能导致痛苦的果。在颂词当中讲到断嗔获得不退果，如果把嗔恨之心断除了，肯定能获得安乐，就是获得种种不退果，所以说断除嗔恨之因，把嗔恨的因断掉之后，一定会获得世间和出世间种种殊胜的安乐。

己二、断除怀恨之果：

**我为此人相责骂，殴打击败夺吾财，**

**耿耿于怀起冲突，断除怀恨即安眠。**

平时我们在遇到颂词当中这些情况的时候，如果是生嗔会是什么样的结果，如果是断除嗔恨会是什么样的结果，所以说这方面就是做一个对比，第一句第二句就是每个人基本上都会遇到的情况，

我被这个人，或者被一群人责骂，在大庭广众当中，或是面对面的侮辱我。也有在暗地里做很多伤害的情况、当面殴打我，或者通过其他的手段击败我、强夺我的财富等等，遇到这种情况的时候，一般人的反应是马上会产生嗔恨心，然后在产生嗔恨心的基础上，马上就想怎么去报复他，怎么去维护我的名誉，怎么样把我的财富夺回来，怎么样让他倒霉……像这样的话就会产生很多这样的想法，这是没有修学佛法人的自然反应，也是无始以来我们习惯的自然反应，但是这种无始以来习惯的反应，只能导致一种后果，那就是冤冤相报，或者继续轮回，因为这种心态就是一种轮回的心态，绝对不是解脱的心态。

第三句第四句讲到对待这个情况有两种反应，第一种反应就是耿耿于怀，耿耿于怀就是讲到一般人的自然反应，耿耿于怀之后，就会导致人和人，或者群体、国家之间的冲突，乃至一个国家和另外一个国家几十年的敌对。如果我们把因果放大了，几个劫之前的冲突到现在还没有终止，这种情况非常多，冤冤相报何时了，也有这样讲的。你伤害我，我也伤害你，这样反复来伤害，把缘起链拉的非常长。如果我们现在不终止的话，还会通过冤冤相报的方式不间断的延续下去，难道我们想到这样的情况还不产生厌烦吗？应该厌烦的，这种反应对自己和他人都没有好处，所以说，像这样不能耿耿于怀，耿耿于怀就会起冲突。

第二种反应是“断除怀恨即安眠”。“断除怀恨”就是一个菩萨、一个学佛者应该有的反应，就是断除怀恨。虽然我被别人责骂殴打，遇到很多不舒服的情况，但是我想，也许是以前我曾经伤害过别人，业果成熟到我身上，或者是给我提供安忍的最好时机。通过这样的安忍我可以消除很多傲慢的心、狭隘的心和以前的罪业，也能够让我修福报，和安忍的菩萨道相应等等，实际上他不是伤害我，而是给我提供一个修持安忍最好的帮助。如果没有这样的帮助，我怎么修安忍呢？有了这样的帮助我才能修安忍，了知了之后，非但不生

嗔心，而且会非常高兴地接受这样的事实。

断除怀恨，对他没有怀恨的心，这样的话，“即安眠”，他就可以心安理得的睡眠。如果内心当中经常非常不悦意，就没办法好好睡觉。当然我们不是说修安忍就是睡一个好觉而已，睡一个好觉只是所有无量无边功德当中的一种，这是一种比较直观的表现出修持安忍结果的方式，就是说修安忍的功德无量无极，最后可以成就佛果。像这样讲的时候，通过断除怀恨之果，可以令我们心安理得，也能够和真正的佛道相应。

己三、旁述心之特点：

**当知心如于水面，土石之上绘图画，**

**其中具惑如初者，诸求胜法如末者。**

我们注意一下科判，“旁述心之特点”。表面上看并没有讲安忍当中的很多内容。旁述心之特点就是说我们心对哪种法，应该起什么样的反应。这个方面在心的特点当中有一种描述，所以说还是间接的和安忍有关。这里不是直接讲，而是旁述。

应该了知众生的心有三种特点，第一种是犹如在水面上画画，第二种是犹如在土上画画，第三种是犹如在石头上雕刻图画。有些时候说众生的心具有三种特点，上师在解释的时候，第一种是解释成记忆力，有些人的记忆力很差，就像在水面上画画一样，我们在水面上画画，画了之后随画随消，不可能在水上保留图画的形象。有些人的记忆力，就像在水上画画一样，听到之后马上忘掉了，根本记不住。

有些人就像在土上画画一样，在泥土上画画，不像水面上画画那样一画就没有了。如果没有遇到暴雨的冲刷，可以相对保持长一点的时间。毕竟是在土上画画，也不可能保持特别久。

有些人就像在就像石头上刻的文字，比如说汉地有很多碑林上刻的文字，即便过了几百年、上千年，还是看得清清楚楚。有些人的记忆像石头上刻的文字一样非常坚固。

还有一种就是和颂词之间直接连接解释的，“其中具惑如初者，诸求胜法如末者”。“其中具惑”就是说在三种心态当中，我们对待烦恼的情况应该犹如初者，“初者”就是讲水面上画画。“具惑”，比如说嗔心的生起，我们对待嗔心的态度，就应该表现成在水面上画画一样，因为水面上画画随画随消，不可能保留，所以当我们产生嗔心的时候，应该犹如水面上的图画一样，马上就消失了，不要让它保留在我们心中很长时间。烦恼、嗔心、贪心等等具惑，具有烦恼这部分犹如水面上画画。

“诸求胜法如末者”，我们在追求胜法的时候，比如我们背诵经论、学习佛法要犹如末者。“末者”就是像在石头上刻画一样，应该把这些法义清清楚楚的记到自己的心中，然后就是说很长时间都不变化，这方面是最殊胜的。所以说我们的心有这个特点，或者从另外的角度来讲，我们的心也可以改变，最初我们的心没有通过训练的缘故，所以记忆力很差，然后通过不间断的锻炼，比如说经常看书、念文殊心咒、禅坐，把我们的心放在法义上面，我们的心就会变化。因为心的特点就是这样，加入因缘就会变化，所以最初我们可能记不住法语，就像第一种在水上画画一样，但是通过不间断的学习，我们的心就变成土上画画了，有点印象，不会像最初那样容易忘。再学习下去，就会像得到不忘智一样，过目不忘，看到之后就会永远不忘记，就像阿难尊者、法王如意宝等等，这样的不忘智，永远不会忘失这样的法义。这也是教导我们心的特点是可以改变的，所以我们可以通过这样的训练，最初到最后都会有这样的改变。

这节课我们就讲到这里。

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