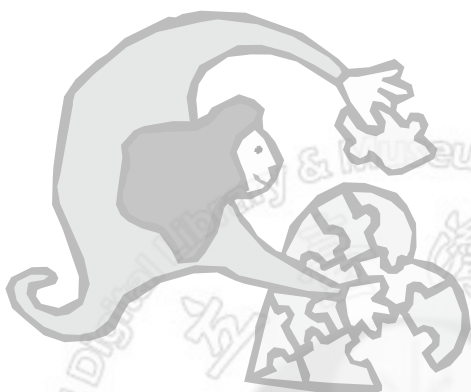


# 入菩薩行論安忍品（三）

二〇〇七年四月二十一日～二十二日講於慧炬印光祖師紀念堂



◆羅桑才培堪仁波切 主講  
◆蔡慈月 整理

偈頌

有情有時偶不慎 輒以尖扞自戳傷  
或為欲求財色等 思慕徬徨而絕食  
若人被詛或投岩 或服毒物諸不宜  
以如是等非福行 而於自身作損害

若為煩惱自在時 不恤殺自所愛身  
若時彼等於他身 何能顧恤不損惱  
如是煩惱生起時 能殺自身無顧恤  
於彼從未生大悲 但生煩惱何其愚

諸多有情，因為放逸，趨於貪懶，又因為煩惱所驅使，有些人會為了尋求解脫或讓他人解脫而傷害別人。有的人以苦行自虐，或從

高處跳下，或以火自焚；有些人為求財色，因思慕、徬徨而絕食；有些人或被詛咒，或投懸岩，或以服食毒藥等等非福行，造作對於此生和來生皆有損害之事。

每個眾生都把「我」擺在第一位，一切的所為都是為了「我」而做，他們之所以會用這樣的方法對待自己，是因為被煩惱所驅使，因此我們不該對他們生起瞋恨心，反而應起悲憐之心。有情眾生在煩惱驅使時，甚至還會傷害自己，例如：自殘、自殺等等，更何況是對待他人，面對這些人，我們應修忍辱。



偈 頌

若於他人作損惱 凡愚自性本如是  
於彼生瞋不應理 如瞋於火燃燒性

如果遇到瞋恨心本來就很強的人，我們更不應該恨他，例如：熱是火的特性，會燒傷其他物體，我們明知對方像火一樣會傷人，就應當避免去接觸。

偈 頌

若彼有情性決定 偶然生起此過失  
於彼亦不應生瞋 如瞋虛空聚煙雲

如果對方的本性是善的，偶爾會因為起煩惱而傷害他人，對這樣的眾生也不應瞋恨，如同虛空，原本清淨明朗，只是偶爾會被烏雲遮住罷了。

偈 頌

於杖等事起瞋恚 若瞋於彼投杖者  
彼亦由於瞋恚逼 二者之中應責瞋

如果有人用刀棍槍棒傷害我們，對我們造成傷害的是這些工

具，但一般人不會對工具生氣，因為工具不會無由來的打人。同理，有情眾生也是受到相續中的瞋恨心所驅使，才會傷害我們，因此我們就算要生氣，也應該只針對對方相續中的瞋恨心而生氣。

眾生從無始以來受輪迴之苦，是由於瞋恨心所致。大威德金剛是文殊菩薩所化現的憤怒身，是菩薩為調伏眾生的瞋恨心而示現的，菩薩此時的瞋恨憤怒並不會成為一種煩惱，反而是對治眾生瞋恨心的最佳利器。遇到修行上的障礙時，有的人會生起勇猛心去克服，認為這沒什麼大不了，乍看之下這似乎是一種我慢心，但這樣的想法其實是可以對治懈怠的。同理，如果一方瞋恨心的生起，是為了調伏另一方的話，這樣的起心動念就是對治他人瞋恨心的良方。

偈 頌

由我昔於諸有情 曾作如斯損害事  
故應有情受害者 於我如是作損惱  
由他兵杖及我身 二者共為生苦因  
若由他杖我身出 二者之中何所瞋



人身苦聚如瘡炮 偶一觸之痛難忍  
貪愛愚盲自取之 於彼損惱當咎誰

從因果上來思維，別人傷害我，可能是過去世我曾經傷害過他，所以此世對方反報予我，我不應該為此損惱。當別人拿棍子打我們的時候，我們必須清楚：棍子其實沒有自主性；而打我們的人由於業力使然，也是不由自主。因此我們應以忍辱心替代瞋恨心。人之所以會起瞋恨心，在於過分執取自身，例如：全身長滿惡瘡，稍微碰觸即感疼痛難忍，所以我們應該思維對苦的覺受，一切都緣自於自身的執取。

偈 頌

愚夫於苦非所欲 而於苦因常貪慕  
咎由自取受其害 何能瞋恚責他人  
譬如地獄諸邏卒 亦如刀山劍葉林  
皆由自業之所生 當於何人生瞋恨

凡夫眾生不願受苦，卻因為無始劫來造作惡業，種下惡因，因此產生苦果。現世所受的苦，是由

過去生中的惡業成熟所致。譬如有人墮入地獄受極大的痛苦，受盡獄卒折磨，當他進入劍葉林中，聽到親人在樹上呼喊他，他趕緊往樹上爬，此時樹上卻長出利劍阻礙他，當他從樹上爬下來時，仍免不了被利劍刺死。由於業力使然，此人之後又一再承受同樣的痛苦，這就是果報。

地獄並非只針對某些人打造設計，地獄中所有恐怖的景象都是眾生的業力招感而產生。人世間的苦也是由於過去世的業力招感，因此對於這些苦，我們應修忍辱。

偈 頌

由我先業所招感 遇諸有情為我害  
彼若因此墮地獄 得非由我令顛墜

我們受到他人傷害，是由於自己過去世的惡業所招感，如果對方因此而下地獄受苦，我們更不應該瞋恨。這些傷害使我們有機會修忍辱，可以此對治瞋恨心和懺除罪業，傷害我們的眾生，反而是我們修行忍辱善法的善知識。



### 偈 頌

由依彼等修忍辱 令我眾罪得祛除  
 由我彼等墜地獄 長劫沉輪受諸苦  
 是我於彼作損害 彼等咸皆饒益我  
 云何作是顛倒行 於彼悖忤生瞋恚

若我意樂有功德 何能墜於地獄中  
 若我於己善防護 於彼有何福可生  
 若以損害為酬答 即於彼不能防護  
 我之善行即失壞 且亦壞我忍辱行

別人傷害我而使我有機會修行忍辱，成就善業，這些傷害便是修行上的逆增上緣，對方不會因為我修忍辱而減少惡業的果報，所以對於他人的打罵和傷害，我們不僅不能報復，還要修學殊勝的忍辱功夫。

### 偈 頌

心非色質無形體 誰由何處能損壞  
 若於色身起貪著 此身始為眾苦侵  
 或說輕蔑粗惡言 或作譏誹不悅耳  
 於汝身肢無損害 汝心何用瞋於彼

心是沒有形體的，別人辱罵我們時，我們如果能夠思維：這

些辱罵不像捶打那麼痛苦，就不會有任何的損傷。有些人對於辱罵不當一回事，有些人一旦聽到別人說自己的壞話，馬上大發雷霆，這便是心的區別表現。沒有執著心的人聽到辱罵，不會有太大的反應，執著心重的人，就會生起大瞋恨。

### 偈 頌

他人對我心不喜 或於今生或他世  
 若彼不能吞食我 我心何用不樂為

今生他人對我不歡喜，可能是過去世中，我與他結了不好的緣，但他並沒有傷害我的身體或是吞食我，我又何須生起不歡喜、不愉悅的感覺呢？



### 偈 頌

若由障我之所求 故我於彼心不悅  
 所求必捨終歸盡 瞋心諸罪恆堅住

如果有情眾生障礙我所得的利益，我必須思維：這些利益在現



世來講是短暫的，往生時也無法帶走，我如果起瞋恨，瞋恨的罪業會留在心的相續中，讓自己來世受更多的苦，因此我不應該瞋恨。

偈 頌

我寧今日捨壽命 不願長生邪命活  
如我縱能長壽住 死時痛苦亦猶是

我寧可捨棄性命，也不願意因為瞋恨他人而造成自己的障礙，造作更多的罪業，使得來生更加痛苦。

偈 頌

夢中受樂經百年 夢覺之時何所有  
餘人夢受須臾樂 夢覺之時亦猶是  
於斯二人久暫樂 覺時同一難再得  
人壽修短雖不同 死時均等亦如是

有一個人，在夢中享受百年的快樂，另一個人則在夢中享受短暫的快樂，兩人醒來時，夢中的快樂都已不復存在。換言之，人在世間上的壽命或長或短，以及在生時的各種享樂，到往生時一樣都帶不走，如果貪著世間的快樂，往生時

也只徒留一連串回憶的夢境罷了，所以我們不應貪著現世的名聞利養，或僅為了享樂而去造業。

偈 頌

縱能獲得諸所求 復於長時受安樂  
終如被劫寸縷無 命終獨往唯空手

縱然能夠獲得所求所欲，且能擁有長時間的安樂享受，但人在往生時沒有任何東西可以帶走，如同被盜賊洗劫一般，所以不應為貪著利養而造下惡業。

偈 頌

若謂求利為支身 消除罪業作福德  
若為求利生瞋恚 寧不折福生罪愆  
我為此事而活命 即令其事成失壞  
唯作惡事邪命生 如此生存亦何益

如果為了追求名聞利養生起瞋恨心，而追求的目的是為了豐厚的供養，這叫做顛倒，你的障礙不但沒有消除，反而因此造作更多的惡業。瞋恚心的力量能消除我們千劫的福德，連善根都足可摧毀。因此為求得利

養而生瞋恚心，實在是毫無利益。

#### 偈頌

若謂為壞有情信 對彼惡言生瞋惱  
若於他人播惡名 爾時汝何不生瞋  
若對他人心不信 於不信者能安忍  
依煩惱生出惡言 汝心何故不能忍

如果有人對我們做供養，另一個人卻施計障礙，使供養者對我們失去信心，這個障礙我們的人所做的便是惡業；如同我瞋恨你，因此向他人講你的壞話，讓人對你失去信心，這也是惡業。對於我們不喜歡，或是與我們不相關的人，當有人障礙他們或對他們起瞋恨心時，我們不會在意，別人毀謗或對他們惡言相向時，我們也不會關心，因此，障礙我們的人，他們的毀謗及惡言致使別人對我們沒有信心，我們也應該要學習容忍。

#### 偈頌

若於塔像及正法 或作誹謗或毀損  
我仍不應生瞋惱 佛等無人能損故

如果有人對佛塔、佛像作誹謗或是毀損，我也不應生瞋恨心，因為沒有任何人能真正損害三寶，損害三寶的人，不只造了無量的惡因，而且還會受報，因此我們應生起大悲愍心。

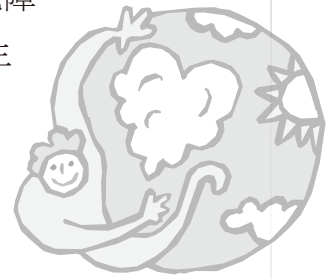
#### 偈頌

若於師友及親知 作侵損者亦如是  
依前述理而觀察 見從緣生息瞋恚

對你講法的善知識、法友，以及你的親朋好友，如果有人傷害他們，你也不應生瞋恨心，因為他們之間或有過去生所造的業因、所招感的苦和逆境障礙等等，一切果的產生都是因緣和合的關係。

#### 總結

我們都是修學大乘佛法的佛弟子，因此要修學菩薩行。菩薩行中最難行的就是忍辱，而忍辱的對象就是傷害、障礙我們的眾生。為此，我們應心存感恩，





因為他們圓滿我們的修行，幫助我們修忍辱。佛菩薩幫助我們，成就我們，圓滿我們的資糧，斷除我們的惡果，眾生對我們也有同樣的恩德，我們修行慈心、悲心、布施、持戒等等，一切的菩薩行都得依靠讓我們種植福田的眾生才能成辦。

眾生的恩德和佛菩薩的恩德其實並無二致，我們對佛菩薩和眾

生都要一樣心存恭敬，傷害、障礙我們的眾生，是我們的大善知識，因為他們幫助我們圓滿忍辱的功德。弱小的眾生對我們一樣也是有功德的，他們也都是佛菩薩所要救度的對象，如果傷害他們，就等同傷害佛菩薩，佛菩薩不會生起任何的歡喜，唯有對一切眾生起恭敬心與安忍心，諸佛菩薩才會歡喜和安樂。◎（全文完）

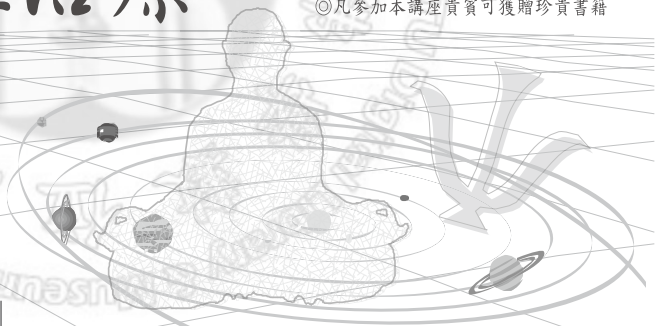
## 禪觀與心理治療

禪·學·講·座

【完全免費·自由入座】

◎凡參加本講座貴賓可獲贈珍貴書籍

佛教禪觀與心理治療的核心都是自我轉化的歷程。佛教禪觀的目標是「超越自我」，心理治療的目標是「完善自我」，二者偏重有所不同。佛法與心理治療的跨領域研究，已逐漸成為世界學術新思潮之一。林教授於本次演講中將為您介紹佛教禪觀與心理治療的最新發展，並以憂鬱症的正念認知療法為例，說明東西方心理治療的整合。



97年5月25日（星期日）上午10時整

主講人：林朝成教授

成功大學中國文學系教授

地點：台南市立文化中心國際會議廳  
（中華東路三段332號）

主辦單位：台南市立文化中心  
財團法人慧炬南社

聯絡電話：06-2881677