76天

安忍，一個是人我是非的安忍，一個是對於環境。

在修行中經歷長途的旅行，利益眾生，或者，你在做事，修行，如果缺睡覺，沒有吃好，沒有睡好，這些修習安忍以外，環境上的冷熱，嚴寒酷暑，風雨種種的這些的，對環境上面的一種安忍。蚊蟲叮咬之類。

還有一個，在修行過程中，因為不解其意，不明其理這樣，產生的困惑，修行中好像暫時沒有明顯的進步，禪定的時候，坐不住呀， 沒有生起某一種的體受境界，輕安，明受，樂受，空受這些，以及超越這些感受，沒有這些，有一些困難，不明白空性的奧義這樣的時候。或者因為簡單，因為習氣，暫時不能見的時候，一下子破罐子破摔，放棄。

在對各種人的言語，甚至拳腳相加上也要修安忍。

生活的環境，不論是任何歲月年齡之中，保持一種安忍，以及修行懂和不懂，修證和沒證的過程中，就是沒懂到懂，沒證到證的這個過程中，修安忍。

之前的偈頌裡面，尤其是憤怒上面修安忍非常重要，安忍是佛俱有三十二相，八十隨性好這一些上面的功德，如般若蜜多經講的，這些都是安忍的功德，哪怕是未來想投身為莊嚴的形象，見來歡喜，色相莊嚴，也是修安忍的一種功德，所以難行莫過忍，罪莫過於嗔。一念的嗔可以毀掉百劫千劫積累的供施的福田。尤其是沒有圓滿回向的有漏的功德上容易損失。尤其是表面的，個人的福。

今天我們要講的是說，現世生活中，如果沒有修安忍，有什麼樣的過失呢?

簡單來說就是心不快樂。修安忍的心，忍辱也要，有些不一定是侮辱，有些是侮辱。

若心執灼瞋，意即不寂靜，喜樂亦難生，煩躁不成眠。

如果內心中又憤怒，怨恨，有種種的不滿意，排斥，自我封閉，這樣以後，人走極端的很多，尤其是壓在心裡面的很多怒火，噴出來的時候也比較可怕，但是，如果壓在裡面，也比較可怕。在有一些教導裡面說，你內心有煩惱，只要你不把它發洩出來就夠了，發洩出來，就變成言行的破壞性的舉止。實際上，按照修行的原則，就是根治這個病痛，要根治心裡面的煩惱，嗔恨，要消解，不然，表面上的這個也會不斷出來，所謂「樹欲靜而風不止」。內心的嗔恨沒有調伏，那身語自然很難得到安寧。

所以說，身心的喜樂不會生起來，樂也難生，乃至於心氣煩躁的時候，吃不香，睡不好，關係處不好，世間當中活著好像不安寧，很想做壞事，自殺，很想去傷害別人，無緣無故，以無理取鬧的方式來來挑釁別人，挑逗別人，嘲弄別人，嘲笑別人，嗔恨的心有了，加上現在各種遊戲，暴力，報紙，電影，很多裡面都是貪嗔的這種產品，一直在培養，讓你修行貪嗔。

這裡面有很多錯誤的投射，很多人簡單的以一種種族身分來歸類，有時膚色，有時宗教信仰，有時以性別，有時以年齡，有時以地域，行業，文化，做區分來仇恨別人，其實沒有任何道理，道理就是他們的嗔恨心給他們找的很多藉口。這樣，身體上也會產生很多疾病，此生來的一生給自己別人帶來了很多傷害。每一個人都不希望這樣子，本質本願來講。如寂天菩薩講的: 眾生欲除苦，何耐苦更增，愚人雖求樂，毀樂如滅仇。

這些憤怒的人，本質上也是眾生，也是母親，也是有佛性的，但是他們因為缺乏某一種的正知正見，正思維，也缺乏某一種慈悲心的基本的因緣果報的理解，由極端的想法做出很多極端的行為，最後發現毀壞了自己的肉身，毀壞了自己身體內心的健康，毀壞了別人的健康，安樂。此生來世，本來求樂，最後得到苦。

在極端的宗教，他們會認為說，(各別的分支），殺害異教徒是一種善行，這種錯誤的投射，你殺害，最終對你有什麼好處? 他們是求世間的這些安樂，有些人會說，他們去天國，但是，在他們的天國中，有七個太太，沒有結過婚的女人陪著他，在世間可能俗人求的一些，在求不到的情況下，可以以殺害別人的方式在天上求，這是非常愚昧的一些想法。畢竟在封閉的不開放的這種社會，如果你改變信仰就會有生命危機的環境中，他們人的心思會走向極端中。乃至，昨天，斯里蘭卡發生爆炸，290多人死亡，500多人受傷，我們去斯里蘭卡的時候，住過其中的一個酒店，也被襲擊。巴黎的教堂被燒，這個可能不是恐怖襲擊，但是菲律賓前兩年一個城市遭到異教徒攻擊，要傷害天主教徒，這些行為在很多地方都有，背後就是一種對別人的仇恨，憤怒，沒有胸懷天下，一切都是自己的兄弟姐妹，這種的認知欠缺，沒有對別人的苦樂感同身受。嗔恨的心，一個是說讓心離開安樂，心本來就不清淨，心被嗔恨的心灼傷，如廣大的沙漠，沒有綠洲，寸草不生，憤怒，嗔恨的時候，內心沒有快樂。

另外，嗔恨的心能夠毀壞親情和友誼。

縱人以利敬，恩施來依者，施主若易瞋，反遭彼弒害。

瞋令親友厭，雖施亦不依。若心有瞋恚，安樂不久住。

即便親友，因為嗔恨心翻臉不認人，因為嗔恨心，過去有人有恩於你，曾經給予別人物質或者某一種幫助，後來因為有憤怒的心，彼此遠離，甚至有些雇主被僱員所殺。一個人懷有嗔恨心的時候，即便你給予別人名利，讓別人依附於自己，但是他因為經常遭到瞋怒的傷害，身居高位的人被其他人殺，或者富家人，因為仗勢、仗財，權欺人，發脾氣殺人都會有，或者，有些人因為貪婪和憤怒是融合的，因為貪財、色，殺人。由於得不到財物，得不到別人相應的愛，就會轉化成憤怒，有些求名利求不到的時候，開始以負面的方式來求名利，作惡，讓自己得到名聲。

嗔恨心可以讓雇主和僱傭的關係，有恩的人相互之間因為脾氣不好而翻臉。甚至，招來殺身之禍。經常憤怒的人，哪怕是你以前的朋友，憤怒的親朋好友經常打架鬧事，很多親戚都躲著這個人，害怕同他們接觸。哪天這樣的人過來攀親，你也是應付應付，不願意長期相處。懷著嗔恨心的人，像毒蛇一樣，不知道什麼時候他就爆發了，非理性了，很難判斷，什麼時候開始反咬一口，沒有底線，沒有原則的，什麼事情都做得出來。憤怒本身是非理性的狀態，常常。哪怕是處在正當的方面，你遭到了損失和傷害，你也有一種憤怒之火，常常讓心更加費力，更加蒙蔽自己的智慧，心智，做事沒有章法，條理，憤怒可以把創傷弄得更大，有很多倒楣的事情弄得更倒楣，本來一個小障礙，因為對此恨生氣，後來弄了一個更大的障礙，再來就平心靜氣下來去面對。等闖禍闖到比較大了，再收拾殘局，有些人憤怒的時候，會砸手裏的東西，家裏的東西，最後還要自己收拾，自己去花錢去補。類似的，關係上面，常常習慣了憤怒以後再來維和，補償，討歡喜，討人平和，何苦，早知今日何必當初?

嗔，人都不想受苦，但是，嗔恨的心會讓你不斷受盡各種苦難。

人都不喜歡麻煩，誰會一早醒來發願，我希望我有更多的敵人，有人甚至有些數字都會忌諱，更不要說去遭見災禍。 人為了避免災禍，做很多預防，準備，如果沒有修行，修怎麼樣降伏嗔恨的心的話，會招惹很多敵人，惹禍上身，常常禍從口出，從種種行為中出。從心裡面出，這樣，去反覆觀察，修習安忍的功德。

瞋敵能招致，如上諸苦患。精勤滅瞋者，享樂今後世。

剛剛如上所說的嗔恨心的過失。相反，其實，這些苦，這麼多麻煩，你不需要承受，你可以精勤修行安忍的心，以他來滅煩惱，今生過一個平安幸福的，有人身安全的生活，有很多人投注保險在各種人生不安全的上面，很多意外是有可能。但是，很多不是意外，是自己遭來的。自己稍微聰慧一點，稍微取捨分明，不會醉迷心智，在不當的時間，不當的行為上多留意的話，今生來世都能夠享安樂。我們應該發自內心的歡喜，自己修安忍，觀察到安忍的功德以後，一個是自己修安忍，另外一個勸別人也修安忍，包括勸別人學入行論，安忍品。很多人的性格改了，命運改了，家庭環境、社會工作環境都改變了，因為修行。

另外一個，是我們經常讚美一些不需要讚美的東西，表面的一些東西，譬如奢侈品這些東西。我們應該真正讚嘆的是安忍的功德，在社會上廣泛宣揚，在家庭裡的家訓，經常提到安忍的偉大和功德。對小孩子也一樣，從小教導安忍的功德。有一些安忍，為了解決一些基本的問題他可以以這種的方式，有人會說，那我修安忍，其他人都會傷害我，占我的便宜，或者說會攻擊我，怎麼辦? 大多數的人是理性的，不會這樣，也有個別的人非常的非理性，如果不失慈悲的反擊一下，從此以後，他也不會這樣無度的去傷害別人，這些是有可能，但是，這不是以憤怒心掌控的，而是看到怎麼樣長期的可以癒合這個關係，以及幫助到這個人。幫助人就像醫生打針是痛的，但是是為了疾病。做手術也是痛的，但是根本上還是為了解決疾病的問題，腫瘤現在沒事，但是長期的話會有問題的。有些小孩調皮，父母教育比較嚴厲，以疾言厲色的方式，各別不懂事的無賴的男女家庭裡面的暴力，可以尋求正當的管道，包括警察，法院，或者親戚，或者在自己親自解決不了的事情，訴諸於其他的機構，個人，權威的地方。當然，還是要修安忍，不過自己受到欺負，像小孩子一樣受到欺負，有時給他一種反擊，這是一種選擇。小孩子也不知道廣泛的修行，對於這種狀態，是一種選擇。大人之間的相互傷害，在成熟的社會，這種不文明的過分的事情是比較少見的，有些時候，也是以安忍的修行來避免，避免嗔恨，大人打架會有很嚴重的後果。

讚美安忍的功德，見到他人做一些安忍的行為的時候，內心起歡喜心。見做隨喜。一個是自修，一個是勸別人修安忍，大家提倡安忍的功德，美德，共德，公共的德行。看到安忍，讚嘆、歡喜、欣賞。