77天

一般人憤怒有很多的原因。憤怒的原因歸結為: 你認為想要做的事情，有一些因緣阻止了自己欲求去做，或者達到的目的；或者是說，你不想去做，有其他的外力，因緣，或者人強行讓你做自己不願意，不喜歡的事情，不是你的意樂的事情。這樣就會產生憤怒的心，在這個上面肯定會有很多誤會，但是，基本上面是這樣子。

 強行我不欲，或撓吾所欲，得此不樂食，瞋盛毀自他。

小孩子，生氣很明顯，他想做一件事，大人不讓做，他最後又哭又鬧，或者被打，阻撓了他想做的事情。還有一些，讓小孩幹活，寫作業，可能有些小孩子喜歡某一類的學習。但是有些不喜歡，這時候哭鬧。很多大人也是這樣子，各種需求，各種痛點比較複雜，有時為了名利，有時為了臉面，有時是文化的背景，但是常常就是一個不滿足，不喜歡。從小到大的事情，不論是對人對事，外內的這種欲求，種種的這些上面也是會這樣子。當想做的事情產生阻撓，不想做的事情，又會產生強力，要去做，有些時候，人會有抵觸行的情緒，以懈怠的方式，往後推，推遲做完的時間，或者做事中去散亂，毀壞做事的工具，有很多的發洩的一些方式，或者氣撒在另外的人或事上面。這些都是在說在吃不樂食。遇到這些事情的時候，會讓人心懷嗔恨，有些可以暫時不發火，但是後來發火，有些當即立馬發火。這個會傷害到自己，也會傷害到別人。

嗔恨的因主要是這個，那怎麼辦? 所欲得不到滿足，不欲非要去做，應該怎麼熄滅嗔恨的因?

 故應盡斷除，瞋敵諸糧食，此敵唯害我，更無他餘事。

從因上面不要去餵養嗔恨心。原來有些事對你有饒益的可能你也不喜歡，有些對你有害的你可能會喜歡，也有可能對你有饒益的喜歡，對自己有害的不喜歡，各種狀況都會有。

整體而言，當你覺得並不是你特別樂意去做的事情，這件事做了，對自己的損害可能不大，對其他人有很大的益處，自己能做得到，那就去做。另外一些是說，自己本來想做的，但是基於其他的眾多的人上面的考慮，不去做這些事情，可能對大家更有益，各人上也許去做很好，但是對大家考慮的話，做的話可能會有危害。這個就是一種取捨，有些是這樣去做，其他人不滿意，他們又遭到了某一種的傷害，這種取捨中，對自己有極大的善益處，對其他人的危害很少，那也可以做，或者，對自己的危害有限，對其他人的益處很大，可以做，自他都有利，當然可以做，自他都有害就不能做。還有對自己的益處很有限，對別人的害處很大，那也不能做，或者對別人的益處很小，對自己的害處很大，那也盡量不能去做。在凡夫的修道中，這些還是很重要。這樣可以避免做不必要的事，帶來冤仇，傷害的因緣，這種做法。

人應該說，除去嗔恨的因已經知道了，這個因常常是餵養嗔恨的心，對自己，尤其是有極度的傷害，之前講到，嗔恨心重的時候，那怕是一般的飲食起居都做不好，對親友的傷害，對當下的過患，未來的隱患種種做考慮以後，盡量避免可能發生的很大的衝突和瞋怒的因緣。具體怎麼去對治?

遭遇任何事，莫撓歡喜心，憂惱不濟事，反失諸善行。

不論遭遇任何順逆的違緣，主要是逆境的違緣，有些時候，順境也變成違緣，這裡主要是挑戰比較直接的逆境，這時候，都不要失去信心，不要失去歡喜心，不要失去主見，讓心保持不紊亂的狀態，可以考慮到生氣和心擾亂的過失，心能夠自持，能夠有見解和修行的功德。

只是生氣，徒有憤怒和情緒的話，不但無助於事情的解決，反而會添亂，反而會失毀種種善德，善行。在遇到一些擾亂，問題的時候，第一件事情要做的是安頓自己的身心，盡量不要讓身體言語，包括心去做將帶來傷害，危害和後悔的事情。

有些時候，可以從見解上考慮，哦，當下就是一個考驗，如打仗的事後才能看出士兵優秀的程度，學習的時候只有考試才能看得出來學習的成果，一般都在考試和應用中能夠甄別。所以，在逆境中修行更加容易進步，從這個角度去按安穩自己的心。不要光從世間的一些角度去看，而是從緣起的角度，從究竟和相對的多重的角度，從四面八方多個角度去看，所謂的逆境也不見得是逆境，所謂的順境也不一定是順境。這些都不是一個單純的事情。

之後是以，分別解脫戒出離心為主的修道，還是以這種出離心加上菩提心的修行的菩薩道，還是以出離，慈悲加上清淨見解的這種密乘的修行，有這樣的相應的見修行，包括戒定慧的修持。當你的心能夠融入到這些層面，能夠感受到，看到顯現的表象和本性，本相，本來面貌，都能看到，就會有方法，不會是徒勞的以此困擾，一次沒有意義的傷害。它變成一種生長蓮花必須的淤泥的這種營養，因情緒轉化為修道。在這種情緒的滋養下，有多少的情緒，就變成多少的功德積累，這種來源，智慧成就的機緣，契機。前面講應該時常歡喜，保持對佛法的信心，對於修道的本身的體受，見解融入行為的過程，遇到事情的時候，在這樣的過程中去做。後面，講了為什麼莫擾歡喜心， 不論遇到各種順逆境中都不要失去歡喜心呢? 後面講了這個原因。

 若事尚可為，云何不歡喜，若已不濟事，憂惱有何益？

這是寂天菩薩非常知名的一句話，說事情是可以承辦的，解決的，那也沒有什麼不開心，你只要想辦法去解決，想辦法的過程，當然有時候比較輕鬆，有時候不太容易。總得來說，也沒有那麼多的時間去煩惱，憂愁，傷心，要去處理、改善這件事情。

有些事情，沒有辦法人為控制，有些因緣，包括自然災害。其它的，整體的生老病死是連環，只能有某一種相對的防禦，根本上沒有辦法阻止這些事情的發生，這些不可阻止的事情。你也去想延緩衰老，要長壽健康，這些方面，包括飲食作息，包括積累福德資糧，智慧資糧，包括延年益壽的壽命，引業滿業上的善業的積累，這些上面都做了。最終還是有不可抗拒的力量發生了，有些是共業很強的業力，沒有辦法獨善其身，有時，共業不好，但是各業很好也是可以從中避免災難。如果災難可以避免，有些事情可以解決，我們就不需要浪費時間在情緒上面，去生氣，憤怒，憂愁，沒有必要一定要花一段時間去折磨自己的身心，而去解決事情。有些事情，沒辦法解決，明顯的方式已經沒有了，已經這麼一個事情要去面對，這樣的時候，憂愁有何益? 徒勞無益。煩惱有何益？徒增困惑，徒增憂傷。

這裡就是四個點。

第一是生嗔恨的原因，不讓我做自己想做的事情，讓我做我不想去做的事情，這種事情可以輻射到各個層面，各種的因素中，這個因，像生氣餵養憤怒是可以斷除的。這種痛苦誰也不想要，可以傷害，毀自己，毀自己的前程，有些人一生氣，本來知道對自己有極大的傷害，對別人的傷害還小，但是還是會去做，因為怒不可遏，憤怒已經沖昏了頭腦，看不到如何理性的解決問題的好處。

之後，生氣的人本身是最大的受害者。知道了以後，應該想到怎麼樣避免這種的傷害，就像你看到水坑火坑也不會主動去跳，當生氣的話，有點像你沒有了解嗔恨的火坑，各種得不到滿足的水坑。在憤怒中受苦是沒有必要的，其實可以除嗔，除嗔的時候，遇到什麼事情就修歡喜心，修持佛法的見解和智慧。

然後，本身憤怒不會解決太大的事情，有些人說很多事要憤怒一下才會有些事情面向的轉變。但是，這樣憤怒身心的疲憊，代價比較大，有些甚至憤怒到了心臟病，高血壓，看起來憤怒的面相又不好看。每次要用最笨拙的方式，代價很大的方式，消耗很大的方式來去反應，才能夠有做一些事情。但很多事情不但做不好，反而會搞砸了，有時還是會用一些偶爾會見效的一些做法。這樣，失去諸多的善行，善的心態，善的因緣和業。未來的業會隨著越生氣越可憐，越生氣福德越少，越生氣，下三道的大門敞得越開。所以，遇到事情，不應該想著用最笨拙，最低級的方式來反映，而是想到歡喜心可以更加好的解決問題。本身人都嚮往歡喜，不喜歡向別人怒吼。有時，別人會害怕，但是不會發自內心的愛戴，尊重這些已經沒有了，只剩下害怕，人會從各個角度來說，要不然害怕法律，要不然害怕個人，這個因緣的綑綁是比較暫時的。

究竟上，要修歡喜心的原因是說: 事情有些是人可為的，有些是超過人可為的範圍。所以，能有作為的事情，可以不用憤怒的方式解決問題，平心靜氣的，另外一些，沒有辦法解決，你憤怒也沒有用，增加更多的苦惱。