83

之前講到，人根本上是希望解脫苦及苦因，得到樂及樂因，然而，很多生氣或者憤怒的原因是我們沒有認識到輪迴的世界中有很多事情你是需要忍受的。不是說，所有的事情你都要去反抗，這個世界，如果你不是大成就者的話，還是一個有漏的輪迴的世界。對於已經獲得極大成就的人來講，哪裡都是淨土。在八熱地獄中也覺得清涼，八寒地獄中也覺得溫暖。成就者的就不是我們所談的內容。其他，本身輪迴世界有種種的不圓滿，我們不要養成一個習慣，就是什麼都沒有忍耐心，而且，進一步，忍耐有它的原因，為了更大的安樂，更大的修行來承受某一些苦惱。

所以說，這個裡面所謂的很多身體的，心的歷練中，會經歷一些感覺有苦的承受。忍受苦可以斷各種的過，外在的事情，包括身體遭遇一些疼痛，但是，心呈不亂，這個部分。然後，真正真正有智慧的人，前面的五度，包括安忍度，這些都是以智慧的禪定的攝持來修行，這樣子，變成增加福慧二資糧的來源。根本上，觀察嗔恨以及嗔恨者，發現一切都是因緣法，並沒有常一自主的嗔恨，嗔恨者，嗔恨心本身，在這個層次上面。後面的偈頌是說，知道一切顯現如幻如滅而熄滅嗔恨。在修道中，雖然說是如幻的，但是如幻的不代表我們不需要管他，在因地上修行，還是需要去斷惑，顯智，這種的過程。

是故一切法，依他非自主。知已不應瞋，如幻如化事。

所以，不僅是嗔恨，以此類推，所有一切法，都是緣起而生，沒有一個根本的本質找出來，就是這一個單一的個體，或者單一的顯現，單一的現象，都是因緣的組合，暫時生起的現象，所以說，依它而起，非自主。根本上了解這些以後，其實已經沒有一個具體的嗔恨的目標可以去嗔恨，嗔恨主導的情緒永遠在那邊，嗔恨也是。沒有見過一個人一天24小時，一年365天都在嗔恨中，你想這樣做也做不到。所以，他們也是因緣法，在某一個時刻生起，在某一個時刻消散。知道這個以後，沒有嗔恨的真正的理由在內心中有一個足夠的真實的基礎，固化的習性的必要，這些都是一種錯誤的投射。所以說，如幻如化的事情都是如此，都不應該起巨大的煩惱的心。後面的偈頌:

由誰除何瞋？除瞋不如理。瞋除諸苦滅，故非不應理。

前面是一個問句，既然如此，就是我們為什麼要禁止嗔恨心，煩惱? 在那裡根本沒有一個嗔恨的心，本身。所以，我們為什麼要阻止這些沒有存在的東西的現前呢? 這樣講的時候，就是說，虛幻的投射可以帶來暫時的痛苦，痛苦也不是永恆的，是暫時的，但是，這個可以經由安忍的心來斷除這種投射。當然，根本上成就了這種虛幻，也就沒有什麼可對治，但是沒有成就，只是知識上面知道，體受上面還是很難阻止的時候，還是需要修習安忍的方式來斷除。所以說，消滅這種嗔恨的心，能夠滅苦，所以，練習這種安忍的心沒有什麼不合理的地方。所以，我們的做法應該去做，了知如幻當中，常常忘記如幻，或者在不能證得如幻的狀態下，需要以安忍的修行來遣除這種，根本上面是不想受苦，但是我們會以現在，過去和未來的種種原因，讓自己產生嗔恨心，覺得非得有嗔恨的幫助才能促成你想達成的事情，但是，最後發現這個是心毒，毒可以自己傳染給別人，別人再以某一種業和因緣的方式再回饋給你，它是一個痛苦的遊戲。後面是兩個解意的部分:

故見怨或親，非理妄加害，思此乃緣生，受之甘如飴。

從此以後，根本上有敵意的人，哪怕有時親戚之間內傷得更重，親人之間說錯一句話，有時候心裡面會傷得更多。曾經有一些人在公開場合，有被親戚辱罵後，從此再不好意思再去面對，抬不起頭來，傷了自尊心，尤其是親人傷害的，可能更嚴重。

所以，敵對的話，你心裡有準備，他會罵出一些你想到的最不好的話，但是親情很複雜，說的一些話，哪怕很婉轉，都會多想。如果有一些親戚，他也收拾不住自己的情緒，對你妄加一些傷害的語言，傷害的行為這些產生的時候，當時就不要再去想，因為我們是親戚，朋友，或者敵人，這個我做錯了，這個我沒有做錯。。。就自己覺得很冤，受委屈，這種。

這時候想: 他們是不受自己完全主導的業和因緣的主導下的眾生，沒有成佛，在這樣的狀態下，會做出連他們自己都不知道後果的事情。有時，不情願得到這樣的後果，但是因為智慧不夠，而沒有能力控制自己的身語意。所以，當你遇到這種事情的時候，發生的事情，觀照猶如空谷迴響，像過去的業的投射，重業輕報一樣。好像吃到甜品一樣，有時吃飯的時候，餐廳會贈送甜品，就想，這個是幫我消除業障的甜品，其實沒事。或者你觀察，我不增加，不再跟這種負面情緒響應的這種添油柴薪，以這種方式，讓痛苦放大，讓這個業，負面的業放大，已經在做善業，你什麼都不做，或者不在那個範圍場合裡出現，就是在幫很大的忙，而不要矯正，具理鬥爭這些。所以，這時候，這些因緣不要去拒絕，這時，觀察到它的根本特質，放自己、放別人一馬就好了。如果別人咄咄逼人的話，你稍稍忍讓一下，其實，有好多事情也就沒有了，而且別人，一般理智比較清晰的人，他會思考自己的所作所為，即便他不會思考，說明他未來受苦的潛在因會更多，應該多有悲心去看待這些。

若苦由自取，而人皆厭苦，以是諸有情，皆當無苦楚。

根本上，業自做，苦自受，一切法，苦樂皆是如此。自作自受，他作不受。根本上，所有的人都嚮往離苦得樂，之前，入行論中不是有「滅樂如滅仇」的偈頌嗎? 說，人都嚮往安樂，但是，因為無明的原因，所作所為非常具有傷害性，這些傷害行的行為做出來以後，最後毀壞自己。「眾生欲除苦，何奈苦更增，愚人雖求樂，滅樂如滅仇」。

我們發願度一切眾生，但是這也不是一句空口白話，心裡面也要常常去用智慧和慈悲引導自心。首先，禁止傷害，進一步提升自己的戒定慧，最後來饒益眾生。「以是諸有情，皆當無苦楚」，這個部分上面稍作思維。我們就到這裡

19分

所以，佛法中，入行論裡也有，能夠修安忍的人是真正的英雄。菩薩是戰勝貪嗔痴的人，能夠戰勝自己負面情緒的人是真正的英雄。如果在言語上戰勝別人的口舌，或者身體上制服別人，這種是有像動物性的做法。動物中，溫馴的如食草動物都會相互很拼命去鬥爭，如羊，遠距離衝過來，相互碰頭，用角，用蹄子，壓，爪子，這些種種肉體相互鬥爭的做法，或者消滅別人肉體的做法，其實是更進一步墮入到恐懼中。很多人殺人，其實，根本就是因為恐懼，他害怕對方會傷害他，然後，想辦法要對付。

這些說明，不能調伏自己的心，不能戰勝自己，而是要做一些負面的傷害的行為，很多事情做完後，一輩子，或者生生世世都有很嚴重的後果。就像一個小偷，譬如偷一個東西，成功了以後，他只想到成功，但是，後面有一大推的事情出現，他是預料不到的。這就是為什麼進監獄的人，很多做非法的事情，他能斷定，做這個事情，八九成會讓自己坐牢的話，他不會做的。類似的，嗔恨的情緒也是一樣，一旦發怒，很多友誼，很多關係，種種，甚至很多人對自己的人生怎麼走，怎麼看都會發生很大的傷害。

所以，修道當中，能夠修安忍，以最小的代價度過種種難關，以修安忍的方式，我們不僅僅看這一世，看生生世世的時候，也是最佳的選擇，是如此。帶業，消業，這些方式也是修安忍的方式。

安忍的功德，講到來世長相好，現在有很多人很喜歡有好的，天人般的長相，修安忍的話，那佛的三十二相的美好特質也是由於修安忍而得。這樣之的話，應該是很好的選擇。生氣的人，再好看的人也會比較可怕，比較醜陋。修安忍是最美的長相。這樣子也是很好。

念诵：祈请十方一切出有坏正等觉 及十地菩萨摩诃萨众 及诸位大金刚持上师垂念我

好好祈請佛菩薩，他們時刻無遮地可以看到我們的起心動念，所作所為。包括本尊，空行，護法，三寶當然是如此。

乃至菩提果，皈依諸如來，正法菩薩眾，如是亦皈依。。。

這兩句裡面已經有皈依和發心，皈依和發心奠定我們修出離心，發菩提心，菩提心得勝義和世俗當中已經具有空證的這些智慧、見解，所以它已經在圓滿大小乘，修道當中，一個是解脫的方向，一個是成就正覺的方向，度一切苦厄，度一切眾生，這兩句裡面已經涵蓋了，區別了內外道，以及自利利他的所有的方向。

如昔諸善逝，先發菩提心，复此循序住，菩萨诸学处。 如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学。

這些很重要，常常我們修行的時候，忘記了發菩提心， 或者是覺得是在完成某一些計畫，功課，但是忘了這個當中，我們應該以求解脫為主，以成佛度眾生為主。其實成佛、度眾生大家太熟悉了，根本上是要讓你了解明心見性，了解最終極性的智慧，關鍵性的經驗上的突破的這個點，這個一旦突破以後，從此以後，你會整個人大變樣，根本上面。對於所瞭解的教法到底在講什麼都有很大的清楚，這個也是心性的教法，所以，慢慢慢慢趨近於這個方向。

然後是願行和合

如昔諸善逝，先發菩提心，复此循序住，菩萨诸学处。 如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学。

今生吾获福 善得此人身 复生佛家族 今成如来子 尔后吾当为 宜乎佛族业

慎莫染污此 无垢尊贵种 犹如目盲人 废聚获至宝 生此菩提心 如是我何幸

今于怙主前 筵众为上宾 宴飨成佛乐 普愿皆欢喜 菩提心妙宝 未生者当生

已生勿退失 展转益增长 愿不舍觉心 委身菩提行 诸佛恒提携 断尽诸魔业

愿菩萨如意 成办众生利 愿有情悉得 怙主慈护念 愿众生得乐 诸恶趣永尽

愿登地菩萨 彼愿皆成就

此福已得一切智，伏一切過患敵，生老病死猶波濤，願度有海諸有情

謝謝大家。然後如果時間點上面，其他上面有主意或是其他想法，大家有各自難點的話，有困難的話，可以直接發信息給我，然後我們再綜合的看，是六點半上半個小時的禪修課這樣去好，還是就繼續上早上的入行論，入行論的部份我可以錄音來發到群裡面，如果諸位覺得這樣比較合適。

那我們先到這裡，札西德勒。

然後為期三個月，頭一天大家都集中精力，後面的時候也不要放鬆，這是一切開始難，也有開始不難的地方，中間難的部份。修行一般就要這樣，有始有終，終都有點難，因為中間懈怠，所以諸位做好心裡準備，札西德勒。