89

這個部分，說以前提到的，應該修安忍。

不要怕別人說自己的不是，不佳，不好，怎麼怎麼樣，就是因為很執著於名聲，這種的，種種的情緒。

所以說，本身說心受傷，其實不會受傷的，心本身無影無蹤，然後。顯現的時候，就是這麼一個無所住，呈現的一個心，它不像身體，達到一個地方，還沒有解脫，還是凡夫的狀況下，畢竟有血肉的這種的障礙。心無形無相，只是概念上的一個造作，所以更加不容易受到傷害，但是，如果心有身，身有心一樣，這兩者就很容易身心都受到傷害，就是執著的緣故。

如果真正別人爆粗口，種種說這些輕慢，惡言，這樣子，如果你看清楚了，其實對我們沒有任何傷害。今生、來世都害不到我們。這樣子。但是，相對而言，我們是在執著於相對的名利財色、世間八法的這種層次上面，還會想到說別人說我、或者罵我的時候，會影響到我得利呀，名聲啊，這些。

所以，寂天菩薩這裡講了，既然你沒有能力把名利財色看作是夢幻泡影這一部分，但是你要想到無常和生死，這種上面。所以說:

謂礙利養故，縱我厭受損，吾利終須捨，諸罪則久留。

所以說，即便是現實生活當中，受損的程度跟心也有關係，跟因緣也有關係，或許有些人還會得益，就像過去講的，因為有這種對境，滅過去的罪障。甚至，有些人經歷順和逆才能成就。一般的成名，成利，世間的這些也是一樣，遭受順逆兩種對境可能才能夠成就，而不是一味的一種事情，也有一種是單向的，損或者益兩種方面來成就的，但是，多數是這些混種的這會走功能狀態，成就。但是，即便是從負面的角度，你沒有成就，得到一些損傷的話，那也可以了解說，本身這些就是你生死之間需要捨棄什麼來帶來什麼，再去從這個角度。只有因此而形成的內心的善惡，以及情緒和認知的錯誤才會長久地傷害你，所以，這個上面，我讀一下:「 會有人說，這些機會將會障礙我們得到利養，縱然我討厭機會使自己的名利遭受損害，然而，臨命終時，仍不得不捨棄財富與名譽。而憎恨嗔害的罪業卻會長久留存於心相續中。」所以說，你遭受的損失沒有你生氣的過失更大。後面的句子說:

寧今速死歿，不願邪命活，苟安縱久住，終必遭死苦。

所以說，寧願沒有那麼長的壽命，不願意邪命而活，就主要是造業的方式來生活。這個邪命有很多種，主要是你的生活的方式。有些人可能會說，主要是自己的初衷，看得見的某一些方面，不要去做粗大的以傷害眾生方面的事情來生活，譬如說屠宰，養殖業，這些上是明顯的某一種邪命，然後，譬如說騙哪，這些也是，即便是做生意，但是如果產品完全是以黑心來傷害，那也是邪命的一種方式。強制性的搶奪，這當然是邪命。如果生活的來源，這些是一種邪命的方式，是增加其他眾生痛苦，乃至於生死的這一些方式來做，當然，這活久了，反而會遭受更長久的痛苦的後果。所以，寧願提早離世，再發願轉世，或者發願早一點往生，那當然最好，就是能夠換一種生活的方式，不要以造業的方式持續地積累，後面「終必遭死苦」。死的時候還是會墮落，後面的例子。

夢受百年樂，彼人復甦醒，或受須臾樂，夢已此人覺

覺已此二人，夢樂皆不還。壽雖有長短，臨終唯如是！

所以說，一個人在夢中安享了百年的快樂，然後，這個人就醒了；還有一個人，好像很短暫的快樂的夢，這個人也醒了。比較這二人，醒來的時候，他夢裡面的安樂都是虛幻的，沒有任何他之後還可以真正得到的，因為夢中種種的反應，種種的夢境，習氣這些會帶去。就如「身不隨，業相隨」這種一樣，夢不隨，但是業相隨。壽命雖有長短，但是最終是如此。所以，剛才所講到的，人害怕說別人罵我會不會影響到我的名聲啊，影響到我得到利益啊，或者是別人對我的認同，這些想法呢，有點像這個。從某一種程度上講是相對的，是福是禍很多很複雜，即便是禍，你也要想到，根本上面是夢的長短不同而已，這些都有各自的因果，所以，從這個上面來講，也是，根本上面不用計較。

但人總是有相反的心思麼，就是說，那我一定要計較，但你說計較的結果是什麼呢? 不忍的結果是什麼呢? 生嗔的結果是什麼呢? 這樣想的時候，還是覺得不好。如法的修行是最上乘的智慧。我們在這個上面安住一下。

10.08－15:45

所以，在運動比賽的時候，有輸球不能輸人，這種說法也一樣。平時，某些暫時的境遇不好的時候，不要輸掉修行。或有些人說，不要輸在起跑向上，不要把最基本的見解不要迷失，這樣子，所經歷的苦痛這些，成功，反過來看，就在於跟執著有關係，執著的程度。以前有人，我記得是說，某一個人有受一些打擊，然後從此以後哭瞎了自己的眼睛，有這種說法，這些算是承受了比較重的痛苦，這不能怪他們，人本身就是如此。但是，如果稍稍看開一點，任何時候都修歡喜心，有一種現實的幽默，有時候反諷、自嘲的能力，生活本身就是故事，盡量是有一種自在，歡喜的心，不然的話，眼睛哭瞎，這樣是被煩惱征服的狀態一樣。

安住

22.20

堪布曲洽以吶喊的方式講法。有人問是什麼意思?

這位上師很特別，他過非常簡單的生活，有人稱他是當代的米拉日巴的形象，衣食住行非常簡單，乃至於看起來很貧窮這樣的狀態。

那時候本身，整體的物質也不富裕，但是他其實是一個很有名的法師，上師，他可以過得很不一樣，但是他選擇那種看起來非常苦行似的修行的方式，他的苦行肯定不是他刻意要這樣做，他的苦行不是他的修法的重點，肯定不是。但是，簡單。

他曾經，我聽說，他身上沒有錢，他曾經要供養一個大德，很遠，幾千公里的地方，就是外國嘛。他口袋裡收了一下，人民幣一塊錢，把這個供養給對方，我記得有這麼一些故事。這位上師講法的一些特點就是非常非常的投入，而且學問很深，他是普巴智格，普巴智格的上師是堪布根霍爾，堪布根霍爾的上師是麥彭仁波切。所以，普巴智格估計也有在麥彭仁波切面前直接受法，所以他同麥彭仁波切就是只差一位或者兩位上師。一位、兩位的，他都見過，所以是直接的傳承，從麥彭仁波切。

然後，講法的時候，很慷慨激昂的一種狀態，他本身講法讀的時候，有點像這樣: 日啊。。。。。有點像猛烈的，讀的時候。有時候，叫已經圓寂了的上師，800年了， 他說，你們看看呢，你們看一看這個世界，現在沒有人在追隨你們的教法了，他就這樣喊，在他弟子面前。有時候不說話，很長時間，有時候他也很幽默，很開玩笑的，這樣子。

類似的，我們剛才讀的，我是這樣讀的，他就聲音拉得很長，讀得很有加持力的。聲音很大，就是。我讀得跟他完全不像，他讀很有加持力。聲音很大。

祈請。。。

你修哪一個法，比如龍欽巴尊者，或者寂天論師這樣，經常祈禱這一些大德，有學有證，皈依發心都在裡面。

如昔諸善逝。。。

回向可以個別回向以及普遍回向，以普遍回向為主。

有人心情不好，但是不要失去利他，歡喜心。一些共業，本身人生就是這樣。