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。

菩萨戒轨

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

乃至菩提果 皈依诸如来  正法菩萨众 如是亦皈依  (三遍)

如昔诸善逝 先发菩提心  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  (三遍)

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 辗转益增长  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

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。

。。。迴回

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。