诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依，我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。（三遍）

扎西德勒。我们现在是周三的课程，因为时差的关系又有一点怎么讲，时间上面有点搞混了。国内的话是周四，这边是周三，前一段时间就是在北京的时间当中，然后回来这边以后刚好时间上面稍微有一点颠倒。

所以我补充周三的入行论的课程，现在我们是第6品安忍品。 安忍品呢，就是与菩提心相违的这些嗔恨，主要是这种修安忍。然后安忍必定有几个方面，一个是断除嗔恨的心，然后断的方法就是修安忍。最终的结果就是能够真真正正地恭敬有情。然后如何断除这种嗔恚或者嗔恨的心呢，一个是要认识到嗔恨的这种的过失，所以说“难行莫过忍，罪业莫过嗔”，这种的方式。然后嗔恨的心，剥夺你的一切快乐，造成你身心的这种的障碍，包括不要说去利益其他的众生，回报父母的恩众生的恩，还是会自己也生活不好，甚至吃饭睡觉都影响到这种因为嗔恨的缘故。

另外就是说嗔恨的心还会种下来世堕地狱恶鬼这种的，尤其是地狱道的因。嗔恨的一般的原因是什么？由我们认为相对的世界当中，常常就会我说有人阻碍了我所欲的事情，有人得到我所欲的事情，然后给予我所不欲的这种事情，然后因此而嗔恨。这个要充分要断除的话也是一样，所谓的我所欲不欲的这种简单的这种投射，简单的反射，并不能够真正的，不是道它本身不是一个道，他有时候你说给予你一切所欲不一定是好事。这事就像贪婪的人、嗔恨的人、吸毒的人、赌博的人，给予他一些可能会毁掉这些状况、这些人。

所以说我们要分清楚是非善恶取舍，哪些是短期，哪一些是长期的安乐；哪一些是短期的过失，长久有变成一种安乐。所以说不论遇到什么事情，就保持一颗欢喜的心，不要失去欢喜，就这个本身。不要说其他的，就是说当下的欢喜已经不再是没有了，这个本身就是当下的业行，造当下的业，所以烦恼常常偷去我们的这种的安乐欢喜心，让我们行善的能力、止恶的能力都会失去。所以说应该就是认真真正的去实修安忍是非常的重要。首先修安忍呢一般来讲，就是说安忍的对境，就是不安的这种的状态，嗔恨的状态。

然后先要分清楚嗔恨，然后哪些对境是嗔恨的这种状况，然后再来修安忍。所以我们之前讲了，就是说包括你自己和你的朋友遭受到某一种的就是不希望得到的一些痛苦，你希望得到的一些受到阻碍，或者是遭到这种轻蔑，言语的伤害，对你就是不喜欢的人和对立的，就是我和我们这种是自己喜欢的，他们和排他的那种的这些，如果他们遭到遭受赞叹，礼敬啊，得到这种所欲啊，成全他们这样子的话，你就不快乐。一般都会有这种贪爱亲方，嗔恨敌方这样子，这个是根本的。

实修当中应该怎么去减少这一类的这种伤害，根本上面如何真真正正的修安忍，我们之前也讲到安忍的这种原因是说己所不欲，别人他给予所不欲，他阻止我所欲，和我的朋友或者我的亲人所欲。或者所不欲的给予，所欲的阻止。以及敌方的人，他我们不希望他得到的，但是某人成全他。我们不希望它得势，但是他得到势力。这些方面呢，就是所欲成就或者是不欲未生，就这样子的内心会产生嗔恨的心。所以基于这个就是说对于他人给你造这种的不欲或者是不快乐的事情，不是你想要的事情，在这些所造不欲者就是修安忍，阻止所欲的人就是阻止你所欲的人，也修安忍，然后与自己的诽谤的人修安忍。所以说就是说于己就是造不欲的人修安忍主要是从比如说领受痛苦，他给予我们增上增加某一类的痛苦，而对此修安忍。然后第二个是说对某一种伤害自己或者是排斥自己，第一个是让你受苦，第二个是很多人不包括你或者是把你排外排斥，总是排斥或者是给你多劳动，第一个是给你受苦嘛，多劳动或者这一类的。然后第二个是说不把你当自己人的那种，就是把你当那种外人也好，或者是说一般来讲可以当外人，人都可以理解有不同种的这种的外人嘛。但是说你如果因此而就是遭受某一些的这种斥责，这样的话更心里面会有痛苦。然后对你的朋友造种种的所不欲的事情。对友造不欲，对己造不欲这种斥责自己，然后于敌造福这几种。

然后在领受安忍的内容当中，就是说领受各种痛苦的安忍，然后心融入法就是于法定心的安忍，然后怨害不嗔的安忍。这三个内容就是说他是分门别类地按照科判来这样去多了解。领受痛苦是第一个修行。第二个我们这一节课涉及到的于法定心，就是始终在接受某一些考验的时候，用佛法来定自己的心，来修安忍。领受痛苦本身有准备的修安忍。加上就是心融入法来修安忍。然后最后一个不太涉及到今天的课里面怨害不嗔的修安忍。对于某一种的因缘暂时的有冲突，看起来暂时是对立的，并不产生这种嗔恨的心。然后这今天我们所要讲的一些内容。然后这里面就是说，之前已经基本上都讲到了，如何去领受痛苦的部分，是忍受痛苦的部分，基本上已经讲完了，我们现在在的这一个部分呢，对，这个还剩下一部分就是领受痛苦的部分。所以这个就

“蛇及虻蚊噬，饥渴等苦受，乃至疥疮等，岂非见惯耶？故于寒暑风，病缚捶打等，不宜太娇弱，若娇反增苦。有人见己血，反增其坚勇。有人见他血，惊慌复闷绝。此二大差别，悉由勇怯致。故应轻害苦，莫为诸苦毁。”

这个基本上就是说大体上面的意思是说，我们应该忍受某一种的嗔的状态，然后遭受一些扰乱，遭受遭遇一些不悦意的事情，不喜欢的事情，不乐意的事情。 这样子的时候，那么应该习惯，就是逐渐思维，逐渐成习惯，就里面用了很好的一些例子。所以说有什么样的事情都是熟能生巧。所以没有什么事情并不是说能熟能生巧，包括修行也是我们所说的串习啊，就是禅定啊，习的这个字。这个意思说“渐习小害故，大难也能忍。”

所以像蚊虫叮咬，受到饥渴啊，有一些皮肤的问题，这些不是见怪不怪，司空见怪也没有特别怎么讲干扰人的这种。安乐，有时候身上皮肤上面稍稍有一些小的伤疤，小的疥疮啊，怎么样都不当一回事，当然可以及早治疗是好的。然后包括在不同的季节，四季寒风，有时候冬天的冰风刺骨，这样你如果要过去的时候，有现在可能这种偶尔上个街，过去的时候，如果你在寒风当中劳动，这冰冷的这些刺骨的这种雪水啊，冰水当中要洗东西，干活在外面，有时候以前过去甚至鞋子都非常不好，不像现在，下面也没有什么塑胶，这样子很薄的，很容易穿透寒气。这样子，你还是要早出晚归去出门。如果生病，包括遭受某一种的沉重的压力，比如说要背很多东西，抱很多重的物，运来运去打草，过去的时候要弄木头，然后有时候可能不慎被一些东西挤伤，然后有一些你需要不断的拍打工作劳动，各种各样的，有时候需要就挥铁锹，有时候需要挥镰刀，有时候需要可能会这些砍柴、劈柴、木头，有些时候需要到很远的去地方去打水，有时候特别热的地方也是吃饭都很容易出汗，这样的地方也有，在大太阳底下干活，汗流浃背，就是这样子。

有时候在之前遇到这些事情的时候，就意思说整体不要太娇弱，如果有一个人说这也怕那也怕的时候，反而苦更增！如果一个人身体就是逐渐习惯这种的强烈，而且比如说哪怕是早起晚睡的一些事情出现的时候，有些人就很痛苦。但是如果你心态好，这样子可能还是会有一定的帮助。如果这些要在不适的环境当中工作或者是做学习，但同时心里面反而非常叛逆，非常逆反这种的心，非常不欢喜的话，反而也会增加这种的苦楚。所以说这个比的举的例子就是有人见血的时候，反而变得，在沙场上面，这些见到血的时候，有些人就很勇敢，有人见晕血，然后很容易晕过去。

所以说这两个人的差别就是勇敢的这种和胆怯所致。所以说不要害怕面对各种的所谓的这种一些挑战，就是逆缘，这些苦楚应该自己要有一种心力，提起心力，不会被苦所压倒的这种的心。然后后面想到说怎么样去安忍苦，然后断这种的烦恼，这样有什么好处呢？

“智者纵历苦，不乱心澄明。奋战诸烦恼，虽生多害苦，然应轻彼苦，力克贪嗔敌。制惑真勇士，余唯弑尸者。苦害有诸德：厌离除骄慢，悲愍生死众，羞恶乐行善。“

这个事到底有什么？这些好处，断烦恼的上面就受苦，遭受苦的话，就作为一个智者，人都喜欢崇尚这种智者，智者怎么做？你常常自己遇到一些事情，可能想佛菩萨当时会怎么做，如果是佛菩萨或者某一位上师去面对的话，这里会怎么做呢？这里面就说到说智者，纵然他经历很多的这种困难，越发能够让其心志坚决，以及让他的心变得澄明。所以说最终来讲，尤其是历经了这种修行的道路，闻思的这种，闻思修行的道路以后，证的这种不乱的澄明的心，这个也是最终证得。然后有智者在证的过程当中，就是说他也能够在表面上面看起来他身体有疼痛，或者是遭受这些事件的非议，或者是一些坎坷，包括就是说遭受一些诽谤，某一些人可能遭受一些人的为难，那么或者是他担心关心的很多众生受到伤害这一类的，但是根本上面他还是会有这种智慧，不仅仅是情绪而已，他是悲智圆融的圆满的这种的状态，所以他对于苦的这种的现前的时候并不会失去信心，非常的睡不着觉，吃不香睡不好，然后就抑郁啊不会这样子。而会怎么样？就是奋战诸烦恼。

菩萨本身是勇士，在战，在对治贪嗔痴的战役当中，菩萨永远是胜者。所以说虽然途中能够经历很多，但是曾经我们讲的也说，是“无上甚深微妙法、百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实义。”这些句子你想一想，不可思议的今生能够遇到佛法，所以能够遇到对治这些烦恼的方法，“深寂离戏光明无为法，犹如甘露之法我已得”，是吧？然后“ 纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间”，当中大概意思它的珍贵，在佛开悟的时候也用了这些句子。

所以说我们应该修行的人要有这方面的一种的决心。遇到什么样的坎坷，什么样的一些障碍的时候，都要好好的对治，要好好的去超越和战胜。所以这个里面我记得好像是说看应该是“深寂离戏光明无为法，犹如甘露此法我已得。纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间”，不如住于寂静丛林中，好像是这么一个句子。所以不论如何，我们以这种的心了解到后来佛陀弘法的这种利生的事业不可思议，然后以这种“众生无量誓愿度，烦恼无量誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”，这种的发心来，提起心力。

所以这种的真正虽然经历很多这种烦恼，然后但是甚至把烦恼轻，不当一回事，然后这种受到的这种苦，并不会屈服于这种苦受这种苦的摆布，烦恼的摆布。而是了解到这个烦恼本身其实就是一个转念，就是一个讲此起彼伏的这种对治的一个过程。就会根本上面我们有决胜的这种的心力，这种的愿心，就是力克这种的嗔恼、这种的敌惑。所以说这种是真正的勇者，是治烦恼、制胜烦恼，克胜烦恼。忍就是能够超越自我、超越自己，或者说战胜自己的人，战胜自己的情绪和无明的人是真正的勇士。其他世间当中的就是杀敌的人，所谓的敌其实就是人类兄弟姐妹这样子，其实都是有同样的肉体、同样的心理的人杀来杀去，这些不是英雄。不论你杀10个亿、50个亿，其实就是魔头变成，不是一个勇敢（的人）。真正勇敢的人就是战胜敌惑就是无明，战胜无明，你杀生很多的话就是葬送自己的勇士。所以说，苦害受苦本身是有种种的功德，这些功德是包括什么呢？就是一个人在轮回，在这种烦恼当中能够产生同情心，能够产生厌离心，消除骄慢心，对众生有真真正正的悲悯心。

我们以前讲过，说如果轮回不马上现前这种苦的话，很多像天人一样会很放逸。然后如果是这种就像以前佛一样，把这些就佛法传给人的社会，这是有原因的，就天人很放逸。然后其他的有一些有根器不足，然后有一些只有苦，没有这种闲暇。在这种人间保存，又有一定的断传承的风险，所以佛存于龙宫，其他的这些也有这些佛的这种的种种的弟子，这是大成就者以伏藏的方式，包括龙树菩萨从龙宫、弥勒菩萨从兜率宫、其他地方的讲法的这些大乘的这种主要的法脉传承，这些就是以这种的方式保存。

所以整体而言，我们的意思说，其实佛法不会一直长久的就在这个世间，所以它也有出现的时候，存在的时候，最后会有人没有办法建立安享这种佛法的甘露的时候。所以这时候就是要及早地出现厌离的这出厌离的心、厌离轮回的心，因为是苦乐交杂交替的。然后除这种种种的骄慢，然后如果一个人很骄慢的，发现世事无常，如幻如梦幻泡影，而且生命如水上的气泡，晨早的露珠，像这种旅客旅行当中的旅客暂时驻留一个就是旅馆一样，世界上的一切都是暂借、暂用的一些状况。所以基于这个会悲悯众生，看到自己，看到其他众生，然后也能够基于已经了解了苦和烦恼的这种的痛苦，所以羞于做恶乐于行善这样子。

然后在这个里面嗔和嗔者，我们曾经也就是做了一这个部分的解释，但是就《入行论》的原本的偈颂是这样子，嗔和嗔恨的情绪本身没有这种主体。所以说

“不嗔胆病等，痛苦大渊薮，云何嗔有情？彼皆缘所成。如人不欲病，然病仍生起。如是不欲恼，烦恼强涌现。心虽不思嗔，而人自然嗔。如是未思生，嗔恼犹自生。所有众过失，种种诸罪恶，彼皆缘所生，全然非自力。彼等众缘聚，不思将生嗔，所生诸嗔恼，亦无已生想。”

所以这个就是说像生病的时候我们不会嗔恨病痛，就是说生病给我们带来痛苦，但是我们不会生五脏六腑的气。没有这样的人，都是基本上看到这是一个因缘法，所以这个就是器官本身没有主体的意识，所以你怎么去生它的气呢？这样子众生也是一样，他的内心也被外缘各种各样一闪而过的这些念头、情绪，像天空当中暂聚的云朵遮住一样，就是未成就者的这些嗔恨的情绪，这样子，我们对这个人有什么可生气的呢？

就像人不喜欢生病一样，那病还会比不同程度不同面向来得到这些疾病，都能受这些疾病的困扰。所以类似的就是人，没有一个人，包括给你制造痛苦的人，他们也不喜欢这个烦恼。但是烦恼在他们心中强力的涌现的时候，他们是一个弱势，没有对峙的能力，是一个受害者。所以是被木偶一样被操纵的时候，我们不能骂木偶，因为木偶是背后的线牵着，就像我们是被烦恼的线，烦恼情绪的这种的线，错误认知的线所牵着的时候我们就变成它的木偶。所以就说心那就是根本不想要这种，这也没有人愿意和你，如果给他大的价钱，他可能也不愿意，你说你生气现在生个一个月的气，我给你付多少工资或者是付多少钱，他也肯定不愿意。

但是因为种种无明的原因，就是人还是自然会因为这样那样的小原因，就是一个错误的真实的执着以及自我的这种执着下，不知法的这种的实相，以及调服心的这些种种的方法，心中无法不知法的这些真面目，心的真面目这样子的状况下，自然而然会有各种的这些造业各种的苦处。所以说心，虽然心里面他本身主动的不愿意想这些嗔恨负面的这种事情，但是因为种种的这种错误投射和忧虑，这样子心里面还会强涌现各种的烦恼。所以说没有思考这个就是怎么样要生气，未来我要定个时间说明天我几点要就起床一样，明天几点我要生气，没有人愿意这样想，没有人愿意这样去思维。但是，嗔恨不时不刻在某一种因缘下又会现前。所以这些种种的过失，造下种种的伤害，受种种的苦楚，造种种的罪业、罪恶，这些都是因缘所生。我们一切显现都是因缘法，一切所作所为都是因缘投射的一部分。所以说这些因缘，甚至不了解它是一个因缘果报的现象，缘起性空的现象，所以没有全然的能力。就是说自在于这些因缘法的控制，所以说这一切因缘所聚而呈现因缘灭而消散，这些所以这样的因缘还就是

“彼等众缘聚。”

所以这些因缘就是聚合的时候，一个人也没有想说准备预备，就我们说的心将生嗔，当下生嗔，这些都是在倾刻间一些思维的这种投射的方式，一些习性的这种投射的方式而产生嗔。所以说嗔恨生气以后，就作为投射本身而言，已经完全就是被投射的这种力量所裹挟，也没有说我正在，甚至意识不到自己正在生气，而是被生气所控制。所以有时候就不能调转，就是心一旦没有驻留在它的根本定，根本境，心性当中，根本智当中，那投射起来的时候就太快了，所以是然后你已经没有什么能力想心的本质、心本身。有时候在对境当中有些时候在过去，现在未来当中、最终的投射当中。怎么讲，这种当中念头当中流浪，被念头所俘获。所以后面的两个就是破数论派的这种一切现象，有这种常一自主的这些，一切都有物造物主义这样的概念，以及恒常的这种破胜论派的这种常我的概念。所以说嗔没有自主，没有自主的更深于，就是说有些人会说这是我的情绪，这是我的概念这样子，但是最后发现“我”在哪里，住到这一切的也没有，就是一些念头而已。所以

“纵许有主物，施设所谓我，主我不故思：将生而生起。不生故无果。常我欲享果，于境则恒散，彼执永不息。”

假如有造物主施设可以把它作为我来定的话，因为如果你是一个超越五蕴，就是是五蕴的主人，就是色受想行识之外，还有一个灵魂的概念，有这种我的一个概念，它已经超越了这种思的话，思都变成了他的这种的派生的，但是我如果是创造一切，那已经思都不属于它的范围的话，怎么生起思呢，所以说这些观念有一些自相矛盾的部分，如果具体就是去做这种方面的分析的话，所以说如果他造物的这种，他如果是一个因缘的产物的话，它并不是一个主我他也是一个客体，但是他说主的话就“不生故无果。”它已经不在这种灭和生的这种的局限当中，也没有什么果产生，所以如果所谓的“无果即是果”，或者是这类的概念有的话，就是说“常我欲享果”你如果是一个恒常不变，不生不灭的这样子，要不然就是永恒的散于这种外境，这样子就是他的这种对境的执着永远不能就是熄灭。所以如果说永恒的一些概念，它是永远常在或者永远不在。那常在的这种的概念来讲，它是所谓的永恒，所以永恒的这种不非因缘的，永远不在，它并没有一个主我，所以如果在的话，就是说这种落入到常在的常见当中，永远没有熄灭的这个时候，这样的一些现象就是并不会生起特定的果。

然后破胜论派的：

“彼我若是常，无作如虚空。纵遇他缘时，不动无变异。作时亦如前，则作有何用？谓作用即此，我作何相干？“

所以如果说这个是一个就是说常一自主的恒常的这种我，所以恒常的我“无作如虚空”，它恒常，遇到他缘的时候不会变异，所以我们之前也提到说，都说因缘法的时候，就是说一些事物永恒的不在，没有什么可说的。就是永恒的在的概念，从因缘法上讲其实不成立，但是如果说有永恒的在，“彼执永不息”，就这种的状况。

所以如果是因缘法的话，在一些的时候能够现前，在特定的时候能够熄灭。像在烦恼众生，在特定的因缘下，他能够成就佛果。所以这样子它是因缘法，有时候众生可以堕落，有时候上升，有时候真真正正的有这种突破的新的这些改变的时候能够超越，所以获得解脱。所以这样子说，说这个是如果是恒常的话，如同虚空一样，对其他因缘法没有什么作用。遇到这些他遇到任何因缘不会变异的话，做和不做用的作用，没有什么作用，它的存在不存在于我何干，就是这个意思。

“知幻”后面是说一切法知幻，就是从因缘法上来讲，一切如幻而熄嗔，那么怎么样熄灭这个嗔恨。

“是故一切法。依他非自主，知已不应嗔，如幻如化事。”

所以知道一切的法，一切的显现的相这些，基本上可以说有为法都是因缘法，都是一些组合的现象，都是缘起物，而不是一个常一自主的现象。所以说我们对于缘起如梦如幻、如幻如化的这种现象，不应该生起嗔恨心，原因是它已经是多种因素的这种的推动下显现的这些相，而不是一个没有一个可以指出来常一自主的一个现象！所以我们了解现象如幻。对如幻的事情，你有什么样的特别真真正正的、发自内心的，包括自己的组合情绪本身是如幻的，而且客体的这种展现也是如幻的，所以三轮体空的这些见解当中，或者这样的认知当中，哪里有什么这种执实啊，就是贪嗔痴的依据是没有的。

然后说“嗔虽如幻仍需断”，但是嗔恨的心，或者这些投射虽然是如幻的，但是在修道当中还是有需要就是，因缘法也有它的因和果，从你不想要果的时候，从因上去可以去做改变。所以说

“由谁除何嗔？除嗔不如理。嗔除诸苦灭，故非不应理。”

这是什么呢？相对的，即便是幻化当中还没有觉醒的时候，还会有苦乐的这种的觉受。这样子虽然本质上面是幻化的，但是相对还在这种迷乱当中的时候，我们希望先以善来对治恶，先以这种清净寂静来对治散乱。

这样子就是再进一步转善和安止为道，然后再引生这种智慧。所以净化意识、转识成智这样的一个道路上面，所以说本身是没有什么嗔在那边要除嗔，这个也不如理是没错，但是在修道的起初的阶段，在因地上面的这个阶段的时候，还是会受到因果和显现的这种局限当中，我们灭苦是有道理的，本质上面苦集灭道的修法一样。就是说苦是怎么存在的，仔细观察也是没有任何真实的，但是幻有的这种的迷乱当中的这些局限仍然暂时存在，所以这样子就是他以这种功德来对治恶业。所以增上福慧的功德。对治这种苦和无明这样子。

然后最后就是结意的部分，说：

“故见怨或亲，非理妄加害，思此乃缘生，受之甘如饴。若苦由自取，而人皆厌苦，以是诸有情，皆当无苦楚。”

所以说总的来说，就是说当你遇到你的这些不喜欢的人或者亲朋好友，出于某一些自私的原因或者非礼的这些行为，妄加伤害的时候，伤害你的时候，想到这些事情，说一切因缘法，有业力的这种烦恼投射的因缘，所以我们不应该再增加这种业力投射的这种痛苦的因缘的持续，而是说一切如梦梦幻的这种的心来首先对法、现象有正确的认识，在用正确的方法来去加以对治。所以受到这些的时候，更增上你这种出离，降伏自己的傲慢和自私，以及对众生的一种的广大的爱，他们所受的苦的一种的这种感同身受的同情心，就是生起这种的智慧来超越。所以好像得到了甜品，受到了一些机会一样。所以说根本上面，一切众生，如果你不造业，也不会收相应的苦，所造的这些业因缘都是咎由自取，自取自受。所以说人都不喜欢苦，但是都某一种程度上面就是除了修行的人以外，其他很多人没有因果缘起的观念，空性的了悟，这样子时候还会持续的受苦的这种的所讨厌的这些事物的这种缠绕。

所以是这样一种对诸有情的发愿他们都能够离苦，没有苦楚，没有痛苦。所以这种的方式就是我们说除了接受苦以外，还有就是说怎么样去让心融入到法当中，心生定。应该是一个是受苦有受苦的这种的用处，包括减少罪障。受苦的时候就是能够理解同情，该做不该做，能够同情其他众生，而且能够辨别是非，修出离心，对其他众生修爱心以外，就这种的。对苦的本质如幻，一切因缘法如梦如幻有了解，所以心态上面准备好，再一次迎接种种的这些苦受的时候，不会去失去欢喜心，就修道的心啊见解啊不会一下子就什么都乱了，而是要心里面有一种的就是笃定，从见解上面的笃定，然后从容地应对，然后以帮助众生，所以这样子。今天我们到这里。

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，生老病死犹波涛，愿度有海诸有情。