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）

稍稍安住一下，在菩提心皈依发心上面。所以听法和讲法的人都有这种的要求，本身这个是修行嘛，本身是自己给自己要求，也是法上面的标准。就说听法的人不为世间八法，讲法的人不为世间八法，就这种的上面。

然后不仅如此，也不是那种好奇或者是没有特定的目标，是没有特定的发心这种,叫舍的这种无明舍的状态。这样子。不善不恶无记这种状态也不好，要心中安住境界见解皈依发心这种上面，最好每一次听法的时候有这种，就是说先观一下对佛法的信心，深寂离戏光明无为法，就这个记诵！还有什么那个武则天的偈颂，"偈颂" 意思说无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇就这个意思。这个偈颂。或者是其他的就是发菩提心的时候，像暇满难得，寿命无常，因果轮回，种种的这样子就产生一种出离心，再加上成就广大的这种不仅仅是忍苦，就是灭烦恼而已，还能够成获得极大的成就，这种智慧上面这种成就，这种的心，然后一切祸患，就是远离这样子。那种发心。

然后我们现在还是在入行论的第六品当中，这个里面主要是前面的几品，包括菩提心的重要性，了解菩提心的意义，然后来修忏悔。因为好像忏悔是一种根本的转变和方向性的这种转变的一个方法。过去做的事情如果做一种反省这样子，然后就授持菩提心，然后修这种正知、正念、然后再进一步步入到这种安忍的修行当中。所以在里面不修安忍又怎么样？人有这种就是人要强势，世界社会这么竞争压力这么大，人都那种好像看上去很多，极具破坏性的人好像有时候才胜利一样，但是好像人都要丛林法则，弱肉强食，要做很多这种就是暴虐哪一个人脾气最大，是不是他要有更大的声音嘛？人也会有这种想法嘛在世俗社会当中。但是在入行论里面，讲到说他有明的暗的种种的过失，就暗的过失是说长久的这种的过失，因为这种嗔恨、暴怒这种的习气一旦沾染这样的以后，嗔恨能够摧毁这种贤良的品行，一嗔摧毁累生累世以来的某一些积累的善行，福德减少，所以摧毁乃至于这样子，所以说罪恶莫过嗔，难行莫过忍。如果以理去观察修习安忍的话很有必要，因为安忍可以对峙嗔恨的心。

然后如果是很明显的嗔恨，就是你为了世间的一些得失，世间八法这种暂时的一种的安危，然后发大脾气发怒这样子，也有不仅是这种明的， 就是暂时看不到的那种长期的严重后果以外，现实的能看得到，这种的后果也很明显。就像心被灼伤了一样，就变成一个愤怒的这种怎么讲？像一头什么愤怒的牛，冲到瓷器店里面一样，他对周围的人都形成威胁，让其他人都不欢喜。这样子就是你不能增加安乐，但是还扰乱别人的心和这种状态，所以自己也就是得不到安乐，所以睡不好，没有欢喜心焦躁不安。 所以不能够变成一种寂静安乐。经常有我们说快乐的时候，有这种安全安乐，平安啊，安居乐业，都有个安字吗？如果心里面没有安的话，其实乐也很难,你所谓的要达到某一种特定的后果，要去生气，这样最后你真正到了那一步的时候，你也没有安乐，因为你已经养成了很负面的那种的习气。所以就像，怎么讲，完成了特定的这些过程，你得到了位置或者是权财或者其他东西这样子的时候，其实那些是无情的东西，反而扰乱得这种的心的习性，反而变成你最大的障碍，幸福的障碍。

所以不仅如此，还会就会毁坏朋友亲友之间的关系，所以说总的来说，如果有嗔恨的心，快乐不容易生起来，即然升起来也没有能够驻留在心里面。所以没有能力爱，也没有能力欢喜。这些都现在变成一种的技能一样，有某一种的爱他的能力，爱别人的，然后有一种欢喜的能力。所以这些上面嗔恨心是最大的这种阻碍的这种力量。那你嗔恨心是不是说除此之外不能带来安乐，我也无所谓，也有人可能会这样想。但是它不仅不能带来安乐，还会带来很多的这种伤害，很现实的伤害。包括招人这种厌啊，招人这种的打啊，或者骂啊，招人损啊，招人几种不喜欢和招人恨。招敌人嘛，就像蜜蜂，花朵吸引蜜蜂一样。什么这种不好的心情吸引的都是一些负面的，以至于长期有一种负面的心态，觉得世界很黑暗，其他人心很黑暗，怀疑所有的人否定所有的人，这样子这种习性只有下堕的那种，相应于下堕下恶趣的这种痛苦的环境的一种习性，就是不断的长养去形成。风暴已经形成一样，习气上面的这种负面风暴已经形成，来世的这种堪忧。这些所以说修安忍的功德就是你如果精进地去灭嗔恨，本身今生来世都获得安乐。

这么样子嗔好像是一个像病毒一样，不是一个人喜欢的，朋友也不喜欢你自己也不喜欢。修安忍可以是一个良方，要方一样可以治疗这种病。那嗔的这种因你要找到就像看病的时候要以这种瞧病的医生呢可以知道病根在哪里。病根就是说我喜欢这个不喜欢那个，所以因此如果别人要我做我不喜欢的事情，阻碍我所喜欢的事情这样子，这种开始只要有贪嗔这两种，一个拒绝，一个就是欲望放大去欲求很多，一种是习性变的这种自我，主要是私心，这种自我的心越重的时候，应该烦恼越重，执着越重，这种痛苦越深，所以说是各种盛怒，愤怒毁坏自他的这种因缘。来自于爱惜自己的心，本质上面应该是一种的，这么讲，希望自己好，但是不知道如何是什么样的方式是对自己更好的。

所以入行论里面不是说毁乐如灭仇嘛？喜欢一个乐果，但是拥抱苦因就这种的做法。所以说我们需要修行当中能看清楚很多这种的，怎么讲，痛苦的机制怎么形成的？怎么样去进由修行来转化或者是超越这样子，就是说你只要不添油加醋，从各种情绪的经验当中，理性当中慢慢学习以后，其实嗔恨这种也是这种的祸害可以停止，就像理论上面病痛都有药方，可以遣除这种所以一样就是说除嗔的方法，就是你观察你自己，任何时候有没有让你自己觉得很不舒服，很恼火，这时候你就要提醒自己说，哦，世界上遇到很多种的事情，人活在这上面，但是不要让烦恼让这种愤怒，不论身处顺境逆境的时候，都用以最好的心态、最好的方式去看待去善待。然后以前甚至有些修行人就会说，人都是好人事都是好事，或者是都有道理这种。也现在网络上不是流行的，一切都是怎么最好的安排就这样，那么大概可能有一点怎么讲呢？就是这样。但是整体上面是鼓励这种比较所谓我们民间说的积极向上的心也好，它有它的道理，为什么要积极要向上？就是因为如果你怎么讲呢，生气，或者是生别人的气生自己的气这种越多，但没有找到解决问题的方法。生气本身的这种破坏性和它的是否应该合理存在被你所珍惜、珍藏一样，然后再时时的去用这样的方式，生气的方式来解决问题，这个习惯了以后就会变得你不想受苦，但是被她就是架住了，怎么讲呢？习惯性的就落入到这种情绪的陷阱里面。所以说就观察说这种生气对我有什么好处，对别人有什么好处，最后发现不但不能帮助事情的解决，反而会失去这种短期和长期的这种安乐。

所以说结果是一个理性的，不是说没有说已经达到圣人的境界，一切都是好事，一切都是这种的，至少你可以享受。入行论里面讲的一样，若事尚可为，云何不欢喜？若已不济事，忧恼有何益，这种的事情可以解决，你就从上面不要用太多情绪，就可以尽量去用最好的方式去解决。如果事情已经不在于你的控制之内已经是一个过去式或者怎么样，不好的事情已经发生了，这样子的话也不要去责怪太多，或者生很多的这种生气，丢了东西也好，或者是有些事情可以弥补。但是修行上来讲，所有的过失都是可以被忏悔，可以被这样转化的，因为它不是一个完全的一个翻篇的事情，其实所有的这些业还是都会有那种的连续嘛，所以这样讲你下定决心未来不做，或者是去筹忏，这样子这些都有极大的意义。

所以说不论是以哪一种的心态让自己和自己关心的人遭遇这种不良的事情遭遇到损伤，遭到人的这种的鄙视，歧视怎么样，种种的。但是，就是说我们让自己心里面的这种不快乐的心嗔恨的心消除的方法，先是从身体上面，因为人有这种，因为我是受害的人，所以我生气这种想法，但是从身体到心理，从各个层次上面慢慢去了解说，苦谛本身是一种很大的智慧，了解这种苦，他不是一个怎么讲，隔空产生的一个现象，或者自己想象的就是苦的这种六道轮回当中的苦是有的，就不同程度的这种苦。所以但是苦可以变成就是解脱的因。所以说就像那种，就像肥料或者淤泥是莲花的因一样，肥料是庄稼的这种生长的因一样，痛苦当中不是没有任何意义的。遭受这些的时候，如果你看到它的用处，看到它的意义所在，是你甘愿受到情绪的折磨，生生世世这样下去吗？还是你把情绪和这种痛苦当做是这种解脱的道？所以四谛的修行贯穿于整个佛法里面，苦集灭道的修行，所以之前我们所说的入行论里面安忍品里面那么讲到的主要的内容就是说苦是解脱的因，然后怎么样去知苦，然后来了解正确的集地。

然后既然它有因缘，它是因缘的产物，就是说善恶的因注重的比较复杂因果，但是它是有道，有最后能够超越的境界。超越的方法都是有。所以先是思维了解，苦是这种解脱，可以从苦中解脱，苦本身也是解脱的因。然后另外一个是说受苦，因为说因为我是受到伤害，我所以生气，这是一般的人的这种的情绪，但是这种观念可以放大，就是说你可以无处不受伤害，你也可以没有处使你真正的受到伤害这个程度，就看个人的这种知见和这些各种观念和解读的方法。

所以同样的局面、同样的事情、很多人的这种做法，以及结果，这些都不一样。所以如果我们是说苦是轮回的一部分，那就是说在轮回当中我们要有一种的坚强的心，然后制胜这种的苦，而不能被苦所怎么样奴役也好，或者总是被它所俘获，这样子。这样的时候可能身体有身体的局限，主要是心上面的这种解读的能力差别，身体也有身体的适应的能力。所以说尽量修一种的勇敢的心去制胜这种的苦。所以他这里面是忍受各种的比如日常生活当中的某一些的苦，某一种的伤害里面看到就是说，无意义的受苦，和把苦当做一种修行，这个是不是有不一样的？就像我们说有些人锻炼身体的时候，想到说籍有肌肉的酸痛，还有就花时间可能也做很多这些器械或者自然界的这种运动的时候，当时可能就是会有这种出汗啊累啊辛苦啊这种种的这些。但是籍由这种的辛苦使它更加强壮，所以也是如此。我们如果经过某一种的磨练，您经过某一种的这种付出和勇气，这样子历尽了某一些的这种苦难，才能够克胜烦恼。所以最后就是说勇敢的去面对以后，就真正变成制胜烦恼的这种王，或者是制胜烦恼的这种勇士。 所以比那世间一般的受苦不害怕苦这种还有点不一样，本身世间的受苦也是有就是说如果你娇弱的时候容易被生活所打倒，如果你作为生活当中的强者，不代表有需要愤怒，只是需要了解，把生活当做一种的道去来做。如果能变成强者，跟愤怒和跟打仗也没有直接的关系，就是我们所说的灭烦恼的人是真正的勇士，这里面纳入行论里面讲到的，就是说杀敌的人，这个就是没有什么相比较而言。所以苦海当中能够学习很多智慧。所以然后之后的内容就想到说修安忍法怎么样去修这个部分。

我们今天可能有一点时间上面，因为我想前后稍微做一些贯穿每一次星期三的时候，我们时间稍微多一点的话，这样子的一个想法。所以说嗔和嗔恨的它不是永久的一个居住者，如果我们想说内心的这种情绪，尤其是以嗔恨为主导的这种的情绪，排斥性的这种情绪，它如果我们说了这么多，好像它是一个怎么讲，只要你是人，以前有一些人会讲人之初性本恶也，有些人说性本善，当然我们佛法是这种心有佛性，就众生皆具佛性，这是性本善的这种性本，不仅仅是善，就是有如来藏的这种圆满具足的某一种功德。

所以这种就是说心以外，所有的烦恼都是客尘所染，主要是讲的是这种的，所以它不是永久盘踞在我们内心当中，只要你能成就你的智慧，能够修行、见性，然后圆满成就、正等正觉这样子，就是这些客尘的遮障全部会完全就是烟消云散。所以这个部分所以说现象，我们所看到的这些法或者这些现象，主要是因缘的现象，一切因缘的现象，都是空性如幻。所以因此就说直到现象如梦幻泡影，而就是熄灭这种的嗔恨的心。所以即便是说现象界的这种烦恼，像梦幻一样，昨天的事情很多事情今天也许放下，但是因为有习气的串联，有深层的这种遮障，这样子还是需要去修行，去积资净障的修行，积聚二资粮的这种修行，断这种烦恼和情绪的障碍，这种的还是，即便是如幻当中也要积累这种如幻的资粮，断除如幻的这种怎么讲，过业和这种的因缘的这种纠缠。

所以说这种的需要持续的去这样去做，在哪怕是做梦的时候，也做这种保持积极的愿力，保持清净的心。然后梦醒的时候虽然它都是一样，善梦噩梦都没关系，或者知道梦的本性在梦中，也就不会伤害到你，但是如果还处在初期的修行的阶段，没有证悟这样子的情况下，还是会有积极的就是这种修行来断除嗔恨的心。

所以之后的这个内容里面主要修安忍的时候，慈悲为怀来修安忍很重要，不然有一些说我忍也是很有限的，忍耐的这种心好像忍痛，人身体的疼痛到一定程度的时候，可能就很难承受。

类似的，但是你这种慈悲的心，去怀着慈悲的心去修安忍，这样子就可以理解说众生其实都不容易，哪怕是伤害我的众生，他们能够疯狂的伤害自己，因为自己的某一些投射追随这些不惜牺牲一切的这样子的时候，我们知道说至于只要是卷入到这种的情绪里面的人都是受害者。所以说我想是事物的这种特征，如果你想你也很生气，但是你又想很安全，没有任何人不喜欢你。然后怎么讲呢？这样子要实现的话其实不太可能的，因为生气的范围里面或者是言语身体的这些攻击，这样当中是本来就是有潜在的风险危险。如果一旦收拾不住，有些人想不通，或者是有些人本身习气很糟糕，这样的话会带来甚至乃至于杀身之祸这样。所以倾刻间的这种到暴怒可以摧毁生命。这些都会有，所以心里面很多监牢里面的人，其实很多人嘴硬的，但是其实心里面很多时候也很后悔。有很多人也很，就是真诚的，就是说种种后悔的事情，痛哭流涕这种。类似的就是对于众生被烦恼所控制，心中怀有这种同情心。所以他们也本身没有一个病人想生病，没有一个受苦的人愿意受苦一样，这些都是众生共同的本质，就是希望离苦得乐。

所以这样子也可以变成我们除却这种嗔恨的因缘，就是原因就是这样看，所以入行论里面最有名的就偈颂是说“棍杖所伤人，不应嗔使者，彼复嗔使故，理应憎其嗔。”棍子来伤人的时候，我们不会怪棍子而会怪人一样的，就是这个人的手，这个人是被嗔怒的心所这种愤怒所驱使，现在被它所掌控的，他变成愤怒的这种使者。所以这样子我们根本上面大家共同要解决的是愤怒的这种习性本身而且愤怒的来源本身，就是不太真正的了解整个事相的什么是乐，什么是苦、苦因、及乐因这些上面没有做过很好的细致的观察，所以导致短期和长期的受害。所以说自己肯定就过去，现在当中也做过这种种种的事情，所以受到这种的业和业报，遇到害的时候常常想自己的过失这个部分。

所以这些基本上我们是上一次提到的内容，我看这一次我们今天把上一次的部分说了很多，但是你们也许记录的时候不一定需要把这部分记下来。主要是把新的内容可能还剩下一半时间。

今天刚才讲到的内容还是在我们的范围里面。所以就在慈悲为怀的里面：

“或因己不慎，以刺自戮伤；或为得妇心，忧伤复绝食。纵崖或自缢，吞服毒害食；妄以自虐行，于己作损伤。自惜性命者，因惑尚自尽；况于他人身，丝毫不伤损？故于害我者，心应怀慈愍；慈悲纵不起，生嗔亦非当。”

所以说就是这种人肯定在各人各种人的这种社会经历，个人的经历当中，或者看社会的现前，显现当中都会可以看到这些状况。就是说为了追求某一种的目标，不论这个目标是他认为是对的，或者别人认为是错的这样子，但是他会因此而伤心，小孩子有小孩子的烦恼，有不同的人在特定的这种观念里面，这种追求里面，在有些地方觉得你这种是根本没有任何价值，没有意义的东西，但是在另外一个社会，另外一种人又觉得这个是非常的重要。

有些所以说因此而就是导致自残自伤，或许讨得别人的欢心，女的讨得男人的欢心，男的讨得女人的欢心。然后可能引起这种各种的这种后果痛苦。所以有些时候伤害自己绝食忧伤，就是这样子。然后乃至于做这种自杀的事情，吞噬毒药。就是因为这种，甚至产生很这种烦恼，有一些人以前记得以前有一个学生说，他伤害自己是为了给别人看的，给他的家长看，或者是给她的男朋友看，或者有些人说我让你后悔一辈子，然后去死或者怎么样的，这种事情或许会比别人造成一些痛苦，但是这些痛苦是所有人生的价值吗，就是自己会做这种思考吗？所作所为，人活了一辈子，就是要让别人难过一下，或者难过一些次，一个人或者是他难过到自杀，那是你的目的吗？

这些做法。哪怕是一般的人来讲，没有一个人护命护自己的身体，护性命比没有比这个重要的，他能够做到这些自残、自杀、服毒，自尽、自缢那么然后就种种的这些，乃至于出现很多精神的异常，身体的异常这样子。这样如果他有烦恼的时候可以导致这样子，他因为烦恼伤害别人，这个都能够理解，就是说他对自己都能做出这种事情来，那骂别人或者打别人，不怕法律的制裁，好像不怕某一种的丢人现眼，那些都可以理解。所以我们应该心怀慈悲心，纵使没有那种爱的慈悲的能力的话，至少可以理解，不要对他生嗔恨的心，慈悲为怀的部分。

然后：“设若害他人，乃愚自本性，嗔彼则非理，如嗔烧性火。若过是偶发，有情性仁贤，则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。棍杖所伤人，不应嗔使者，杖复嗔使故，理应憎其嗔。我昔于有情，曾作如是害。既曾伤有情，理应受此损。”

所以所有的事情都会有个因，所以除了嗔恨的熄灭嗔恨烈火的就是降下慈悲的甘露以外，我们好好的去想嗔恨的火的这种本性。

所以本性是什么？嗔恨的本性是愚痴，没有想清楚很多道理，所以产生的这种错误的投射、执着错误的这种见解，所以根本上面来讲没有看到它的可怕的后果。没有看到它给自己和别人带来的这种负面的作用上面的这种害处。所以它是一个这样子。所以说如同它这种非理性的状态，不明智的状态到一种的状态极点的时候，那会做出这些极端的行为，但是没有那么很明显的极端的时候，它也会象星星之火可以燎原一样，在心里面如果你不排除这些观念，你不理清这些观念的话，也会在此生来世当中也可能落入到这些极端嗔恨的这些行列当中，造下可怕的后果。

所以说如果从嗔恨的角度本身是非理性的，这种一个是理解，然后另外一个就是我们不要被它所就是掌控而渴望（乐），既有嗔恨心又有快乐，这是不太可能。所以就像一个是说经典的例子，说把你手伸在火里面，但是你又渴望在火里面获得清凉，那是不可能的。或者是你吃了很多毒药，但是你希望就带来的是一种自己的身体的滋养，一般的人没有这个能力。所以一样的就是你要知道火的这种烧热的性质，所以就是说当别人被火烧的时候，你也可以理解，你需要避免给他火上浇油，火上加柴，这样去争论啊去打啊这样，这样子两败俱伤。这些或者是整个一个社会有很多动荡，因为这种嗔恨的心彼此然后个人的事情一个人没有谈妥，就变成一帮人的事情来扩大又变成一群人的事情，然后再扩大，就这样。以前很多战争起因很小，就说谁开了一枪什么的，过去那里说了什么话那种。所以过去很多打仗，一些人情世故出问题，然后开始很小的问题，后来变大，有些是偷抢这一类的事情没有处理好，有些是个人的这种报复，最后变成长期相互报复的这种局面。

所以说我们修行的时候知道说哪里有这种危险的时候，不要好像很愚痴的跳在这种愤怒中间，然后渴望好像就在那里很安全，还有处理，怎么讲，每次都会不会受伤，这是不可能的，有时候你可能会战胜，有时候你可能没有受伤，但是你有很多次的机会，今生今世受到很多苦恼，即便是今生没有受到苦恼，但是这种的习气会将来来生来世当中没有什么任何好处。所以这个是一个，然后说众生的心性本来是这种贤仁的心性有如来藏这样子，本来这嗔恨也是客尘所染。那么这样子它就是过眼烟云，不要太计较，然后别人被嗔恨所控制的时候也觉得很可怜他们。然后在上面讲的一样，即便是如此嗔恨在相对的这些因缘里面，它有能力这种，如果你自己说你被某一种利用了，被一个人利用了，这话好难听，觉得不好使。你就是怎么讲呢？变成了别人的什么什么这样说的时候就不开心，但是其实生气的时候你没有发现，其实你被那种嗔恨所利用。所以你的身体被嗔恨所利用，你的嘴巴被嗔恨所利用，以至于你的未来的这些幸福，这些安乐全部被嗔恨所毁灭，但是你还是拥抱嗔恨在内，在内心当中珍藏。

所以这样讲的话，了解说每一次生气的时候想，不嗔，这种就是因缘所生的法，谁都不想要嗔恨，但是大家都卷入到嗔恨里面。既然这种因缘现前的时候，不修行的人没有能力去阻挡这样子，那这样子，你修行的时候，你就是马上揭穿嗔恨的真面目。然后有情不是你的敌人，他们不是你要伤害的对境。所以说我们以前说不是说不喜欢某一杯茶的话，你只要换个心情就好了就行，就像换个茶一样，不用砸坏所有的茶具和茶杯一样。所以众生要原谅，但是众生对他的错误的投射要有理性和同情。并帮助别人去纠正，如果有能力的话，没有能力，不要给他增加这种的障碍。就是这种。

然后遇到伤害的时候，嗔恨性的另外一个面目，就是不太愿意想自己有什么过失。所以会觉得别人十恶不赦，然后就这种过分偏爱自己会变得就是睁一只眼，听一只耳朵， 就是心也就是偏离这种正常的思维，就是把很多不是逻辑的东西也想成是逻辑，这种的现象尤其是。如果不能够置身事外一样，这种当局者迷一样，如果你不能够从整体的多重角度去观察分析的话，很可能就是出于某一种的自我保护的心，就是落入到一些偏执的这种偏狭的这种状况。

所以在这里面就是说遇到伤害的时候，身上其实解决问题的一个钥匙就是在自己手上，虽然是两个人关系需要两个人的这种进步，但是或者多个人是需要，但是根本还是在你自己。你的苦乐，别人不能够直接决定，你的心境，别人不能不能直接给你添颜色了，说现在我让你生气，其实这样子也很难，但是你自己生气，你自己也控制不住。所以说从自己身上找原因是最好的一个出路，最安全的一个出路，然后也是解决问题别人能够接纳的一个出路的方法。

所以后面的说：“敌器与我身，二皆致苦因。双出器与身，于谁该当嗔？身似人形疮，轻触苦不堪。盲目我爱执，遭损谁当嗔？愚夫不欲苦，偏作诸苦因。既由己过害，岂能憎于人？譬如地狱卒，及诸剑叶林，既由己业生，于谁该当嗔？宿业所引发，令他损恼我。因此若堕狱，岂非我害他？依敌修忍辱，消我诸多罪。怨敌因我忍，堕狱久受苦。若我令受害，敌反饶益我，则汝粗暴心，何故反嗔彼？”

这个部分所以本身我们说用佛法的这种见解广大，然后所看到的是宇宙的这种整体的面貌，以及把它以人能够最佳的了解的一种方式，从通过世俗谛胜义谛这种的方式来呈现整个佛的教导。那现在也有一些，就是现在据称是某一些西方人说，这是我们西方的佛教这样讲，在那个里面很多是一种比较功利化的一种的修行的做法。这意思说什么呢？把佛教应用于商业，或者是把佛教应用于提高社会效率，比如说正念禅或者是这些，一方面对人的是放松身心有好处。另一方面他们的目标是经济指数，或者是你如果全部注意力能够专注的话，提高工作效率，或者是觉得佛菩萨这种圣尊，在他方世界这种度化众生这些他们不考虑，或者是今生来世，来世也不考虑。这样子其实好像各取所需，有时候甚至把很多宗教的概念很多就比较不专业的那种方式来混合起来，变成大杂烩。来以为这种方式，就是说为我所取为我所用的心还是这种状态，所以我就觉得那些做法它不是一个完整的内容。乃至于就可能很多做法上面有不如法的地方，但是本身用的上面本身佛法是解脱道主要是，然后人天乘的佛也有，小乘、大乘三种伺服的道路是有的，但是高深的这些法在人天乘里面用的话没有太大的意义，这种的发心里面去用的时候。

所以说如果我们从这种看的时候说，爱我执在大小乘整个修行里面都是一个重点。我们是错误的这种无明，因为无明而去执着一切现象的这种实有。而且尤其是身体的这种执我，身体为我的这种的很强烈。所以从长期短期从各个这种角度看，甚至有些时候我们接受不了，不要说一个人伤害身体，可能有个人，因为名字是个符号，骂你的名字你也受不了。或者有一些人你怎么讲的，对着你的照片的，只能说一些不好听的话，就也许不喜欢，或者是说你关心某一种动物植物，有的人把动物或者是在你面前把它照片撕了怎么样，你也会非常生气，觉得这个跟我相关，所以我执是这样很紧密的这种肉身的联系以外，当然这个很容易执着以外，很多其他外界的东西也是会容易非常执着。

以前有些人如果你说藏地人，可能有些人就非常恼火。其实不需要恼火，因为在各个人当中都有可以找得出这种原因被人说的，他们说也是有他们的道理。如果个人有没有道理，那么就属于个人，但是意思整体上面这里会有有些人不喜欢说自己某一种的历史，那么就是历史上怎么样？如果你们不好，比如说某一个人说历史上面你们家族怎么样？其实那些人都已经去世了，跟你也没有，但是因为我执的关系，我们会甚至有些人会非常的愤怒，所以这些基本上是一种比较非理性的状态产生的，所以在这里面是说身体和受苦的这种戾气，让你置你于受苦的敌气，就是说这些两者都是苦因。

所以说我们应该就是生伤害我的戾气的苦，还是生身体的苦，当然一般人会想显而易见，我们会往外就是去生气，然后去护自己，这跟刚才我举的这些例子也是差不多的，身体以及延伸的名字照片上的这种自己所喜爱东西是这样子。而且说身体，人的这种身体上面的这样这种言语上面的侮辱也好，当然直接遭受一些打击的时候，这里就看人或者是这些方面有一定的困难，尤其是人的，现在的人都会从世俗的道德、世俗的法律这样去想的话，有人打我一巴掌或者是怎么样，我肯定我跟他们没完这样想。

但作为修行的人，就是说其实我们伤害过很多众生的身体，包括我们吃的、用的、喝的、穿的、很多动物的皮肉、骨血，乃至于我们也许穿衣服没有觉得在伤害别人，但是很多人流血、流汗、流脓，甚至割断了很多这种擦伤了很多皮肤，就切了一些手、手指什么这样的一些工厂里面做出来的衣服，或者是一些，我们这个机制是这样子，农民也好，或者是其他人很多人早起晚归去做很多，相互当中间接的这种伤害风险很多，有些是直接火点火烧这这样。所以如果他们就经历的痛苦而言的话，我们现在一般在社会上面所受到的这种虐待和身体上的伤害其实是很轻微的，一般不会有那么重。除非你遇到恶缘以外。所以而且身体本身都是很敏感的，扯一个头发踩一下脚，都觉得很多人都受不了，很多就会非常的愤怒。还有有身体上面有人有一种味道这样子，如果接近你的话，你都，嘴巴被人抽啊，这样都受不了。所以这些上面我们的意思说，因为爱我执的心很重，爱他的心就又微弱的时候，我们容易生起各种的嗔恨的心。

所以说我们不愿意受苦，但是也会拥抱受苦的因。这个已经说了。所以说如果因为过去当中我们也做过很多伤害众生的事情这样子，所以种种因缘下，如果就从根本上面来讲，没有人愿意受苦，这个可以肯定，所以这样子，他们因为无明做了一些苦因，这样子，我们也可以了解。都是像讲的，他不是出于他智慧的这种原因，是因为无明的原因，咱们如果是从小孩子，人到小孩子的这种观念来看，小孩子做一些无理的要求、无理的事情，去弄乱家或者是怎么样？倒掉很多东西，损毁很多东西，其他的大人成年人可以理解，因为是小孩，因为智商还没有完全发达，所以类似从一些成就者的角度看，或者修行这个角度明理的角度看的话，那也是如此。

所以后面敌人不见得真正的是一个坏的概念，不善的因缘让你对你有生烦恼的对境。如果你运用好了，把它作为道用的话，可以让你就是遣除累生累世以来的这种罪障，消除罪障。所以说，而且别人生的气不会直接转移到你身上，而是你如果不跟它相应的话，所以各人有个人的投射，有为此投射负责任的这种后果，需要为此负责任，有这种的后果。所以说敌人就是我们的老师有这种说的，修道当中，尤其是修心的法门，修心八颂里面也有，所以原因是什么？之前讲的，因为这种受苦的原因，我们能够有理性的这种慈悲心，对别人，而且降伏自己的骄慢的心。

所以能够理解其他众生的这种苦楚。所以人就是在某一些的这种锻炼的环境下，反而变成成就的来源，所以我们说布施需要对境，安忍需要对境，这些，尤其是持戒这些上面都有对境。没有这些对境的话，我们反而难以成就这种上上的前前的因，成就后后的果这上面。所以因为他们的存在很有意义，很有价值。

所以后面的是断证的部分：“若我有功德，必不堕地狱。若吾自守护，则彼何所得？若以怨报怨，则敌不护罪。吾行将退失，难行亦毁损。”

所以之前说的一样，自己要发菩提心，不能因为说别人生气，反正我不生气别人就倒霉，那就活该，不能这样想，或者是说别人生气他越生气越好，他那这样子是使我变成修行饶益我自己能够灭罪的对境。这样想的话也是为我所取为我所用的心这样不好，但是事实上面就是这里说到的。

如果他损恼你这样子，就是你你并没有因此而去生气这样子，反而是修这种安忍的心这样子。我看，“若我有功德”，就是这样子，你自己不需要堕下三道，即便别人因为对你生气而堕落，但是这个并不在你的掌控和愿望之下，你不希望他这样，也没有办法，你也没有能力帮他的情况，想的他的堕落跟你没有什么太大的直接的关系，就是说他有个人造业个人担，个人就是可以守护个人的心。

这上面，然后说如果你因为这种修安忍而获得了这些成就或者是怎么样，是不是别人都有生气的人说，因为我生气，他才获得了这种由我来修安忍的对境，所以成就了他，应该他的功德有我的一份这样？那也没有，因为你自己如果发心，真正是为了让别人修安忍的对境而去刻意的这样做，你也知道别人能够修安忍这样子，那可能这种发心是为了成长对方。所以像父母生气的时候教育孩子，但是孩子他能够因此而真正获得实益，来一种的帮助，这样子可能受益的，不然从后果上看他都到了帮助，但是你的目的不是为了帮助他，而是在使你烦恼，所以这样子你也得不到这种安乐的果，会堕落恶趣。

所以这个里面这种，有些人也会说，那有这种吗？你谁谁谁倒霉了，后来是因为这个倒霉获得了怎么样一些好处，那那个人说是不是应该算是对方的功德，他肯定不算。因为对方根本没有说给你带来安乐和功德的这种愿力，有这种的发心。所以不能算他们的功德，只能算他们的过失。

然后后面的就是我们，我看，已经讲到了这两个部分，应该安忍这种机会。别人的之前讲的身体本身武器一样，就武器和身体，如果从没有执不执着身体为我的情况下，其实这是个痛苦的因缘，并不需要特定的怪罪于外界，或者怪罪于，如果你要怪罪外界，你要怪罪身体本身的这种因缘和合的这种有漏血肉之身，所以它的缺陷下它才能够感受它那么敏感，而且每个人敏感的身体的心理的敏感程度不一样，有些人就很强。 怎么说，甚至有些人被打或者是怎么样的话，也很快就恢复了，也没有记什么太大的仇，如果骂更是（这样），有很多人心很宽，但是那时候有些人就冤枉做了很多年的牢，他也没有怎么样，或者甚至就这类。都有嘛，无意当中受了很大的伤，但是那些人也没有说成天抱怨不止。但是有些人因为很小的这种因缘，稍稍冷热酸甜，稍稍有一些话里话外，他以为是在说他那样就很生气，一直怀恨这样。类似的身体和心的敏感程度和敌意的程度不同，所受的苦也不一样。

但是在这里面说应该安忍，别人说的任何不好听的话，习惯在有些社会好像这一个还是怎么讲，心胸的跟心胸和眼界有关系。心胸眼界越窄的时候，就想不通，自杀啊杀他啊这么好多事情发生，心胸很宽广的话，发生了很多不愉快的事情，包括很多争论的事情，就是自己的很多观念，别人不认同也好，或者是怎么样，或者甚至别人用身体人格攻击言语这种，这些其实想明白了，其实没什么。这个只是表达别人他自己的一种投射和愤怒而已，跟你也没有实际上的关系。

你骂你最难听的话其实只是代表那个人的心，它不能代表你或者是那个人在暂时的愤怒状态的心里。后悔，事后他可能也在后悔自责，或者他更恨你怎么就不好说，就个人的因缘。

所以说后面说：“心意无形体，谁亦不能毁。若心执此身，定遭诸苦损。轻蔑语粗鄙，　口出恶言辞，于身既无害，心汝何故嗔？谓他不喜我，然彼于现后，不能毁损我，何故厌讥毁？”

所以说，有些人说，就是你让我伤心了，或者是你让我就难过。这个主要是心，但身体它本身没有那种主体的意识，通过身体感官有投射的能力。

所以说别人说的话，就像你贪很多音乐，去听很多音乐好听的音乐，暴力的一点的音乐，像那种比较激烈的音乐，但是也许会伤到你的耳膜一点，但是其实根本上面如果音量不大的话，其实对你来讲没有。就像有些人听不懂对方的骂话，有的人生气只能看它的表象，但是如果言语的光听言语你听不懂，你心里面没有感觉。就是类似的，你如果心里面没有感觉的时候，其实你也没有什么生气的，以前我记得我刚刚来美国的时候，去华盛顿那边他有躺了一个乞丐在马路上面，他好像在，当时英文听不懂嘛，好像在说什么难听的话，大概我猜，但是看他那个样子，但是我根本没听懂他在说什么其实。然后也没有觉得就怎么讲，就之类的，如果你听不懂的话，就是一句话而已，跟其他的话没有什么差别。所以说只有执着的心才会受伤，起烦恼，起分别起种种的这种邪念的投射，乃至于无法置疑的种种这些行为，但是说意识心亦无形体，就是说心受伤的程度跟自己的这种自私执著的心有关系。所以后面这个是说若心执此身，定遭诸苦损。这个就可以作两种解释，一个是说如果对身体很执着的话，就是说你认为你身体这样子的状况下肯定也会就是说有很多的这种烦恼，包括病啊死啊这些都会非常的恐惧。

但对于修行的人，他知道修行好一点的人都知道说，身体和心的关系并不是说永远相随而行的，我们色身的因缘具足的时候，我们会获得更加美妙庄严的这种色声。只要你修集资净障修安忍，尤其安忍是这种妙色身的这种因缘。你这样子，就是说修福德资粮圆满，色法二身的这种就是方便善巧种种慈悲心修好了，你不用担心，身体会将来会很不好，会获得各种清净的这种身体，所以有些修行的人说，死亡的时候像脱一件衣服一样，对他们来讲，就只是换一个身体，就好像有点象一个游戏玩累了，重新洗牌了，或者是你收集了很多东西在这个屋子里面，但是最后你搬家了，就这个地方再不住了，也就换了一个房间，有些人说甚至从卧室走到什么厨房什么客厅一样，没有那么深的执着。

所以说另外一个是说如果我们的心，执为好像有心，如果我们会不会真真正正的受身，执着自己好像心是一个有体的这样子，是会不会伤到我们？其实不会，后面讲到的这一样。“轻蔑语粗鄙，口出恶言辞”这个已经读了。所以说，即便是你执此身体就是说别人说的话，诬蔑的话，冤枉这种种种的这些粗鄙的语言呢，你直接来看的时候，如果与身即无害，就身体上面没有造成直接的这种伤痛伤害，所以这个是可以肯定，但是如果有些人会说，因为比较复杂，如果你说别人骂你的时候有其他人或者是因为这种不实的言辞或污蔑的词，别人也有开始认同或者传言，这样子就变成一种恶言啊，对你有所伤害这样子这种。比如说，怎么讲，从这些角度人会想，但是本质上面，我们所说的意思说，就像人生像梦境当中的这种做的一场梦一样，梦境当中你也会担心这些事情，也会觉得是不是这样丢脸，那样会不会遭到损伤，一旦落入这个时候，就是世间八法的不同面貌，本质上面说没有一个人所现是远离没有因果的，所以说有些是重业轻报，过去的一些所作所为当中的一种的投射，只是自己不知道，就像杀生、短命多病这种人。自己这种因缘上面看不出来，所以你我们即便看不到实际的因果，但是只要修善修这种集资净障的修行就是对的一条路。

然后另外一个是说，如果你不在意的话，谁真正的在意，谁真正的这样子，其实本质上面是如此。说误解曲解现象，社会当中是有，但是这个部分你看不开的时候会觉得非常负重，但是看开了，其实每个人也有一种说法，轮回当中的人是比较自我自私，他们其实最关心的是自己，没有无暇去关心太多关心，甚至自己的父母亲的这种苦乐，什么感受，这些都不太去顾忌的，他会能真正的跟他们关心你的那种事情，只不过是一阵风而已，空谷当中的回响。

一样如果你在这个当中乱做，乱作为的话，反而会受一些伤以外，其实你就是放下了，其实没什么，没有人放不下，就这种。所以这时候主要是说我们真真正正心意很执着身体这样子的时候，哪怕是我们有所执着，但是你直接可以观察，当别人言语不和不恭敬，对你有所辱骂，这样的时候，对身体本身没有什么伤害，对你的这种心，如果你解读的方式不同，那你睡不着觉啊什么，生气的时候就高血压，当然对身体有所伤害。另外身体本身就像我之前说的，听不同的音乐，不同的语音一样其实没有什么差别。

“谓他不喜我，然彼于现后”是不是对这个也读了？所以说是有其他人因此而不喜欢我这种的，上面这种的观念刚才已经说了。所以如果有人真的不喜欢你，从世俗的角度来讲，有人不仅是今生来世种种对你都有意见怎么样的，有些是生生世世结的那种恶缘这样。但是根本上面那是别人的投射，它会有它的后果。一个人都不喜欢，不能真正的就是对你造成直接的这种任何，尤其是这种身体的上面的损伤，尤其如果你没有使他让你在心里面产生损伤，进而损伤身体的话，他不会造成身心身体的苦害，身心的这种苦害，是不是有没有要看你自己。所以整个教导是什么意思？就是讥毁当中修安忍，世间八法当中不是有这种，讥毁称赞，这种讥毁当中修安忍，你不用害怕太计较太害怕。有些人是修名节，修什么面子，修这种很多清白，这种对别人得很多人，这是世俗道德的一部分，有些时候很注重，乃至于做很大动干戈的事情就是这样，但是从修心的角度来看，很多事情是因缘上的就不好说，有些牵扯久远的过去。但是你只要现在不要让它损伤到你的身心就可以了。损伤到心和损伤的身体主要取决于你的心态，而不取决于别人说了什么。

就这种，所以我们今天到此为止。我们就然后修慈悲为怀，然后从因上面就是遣除嗔恨，然后有任何因缘的纠结的时候，经常思自己的过失，然后看到都是修心的机会，逆增善缘，逆增上缘逆增道缘这种。然后具体的实例当中，你不去寻找这些苦因，但是一旦产生的时候，你可以立即把座上和听闻这些用于生活当中来修行。

此福已得一切智，摧服一切过患敌，生老病死由波涛，愿渡有海诸有情，

祝大家，吉祥如意，扎西德勒。

偈颂, 1

诸佛正法贤圣三宝尊, 1