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）

然后我们继续入行论的第5品安忍品。然后稍稍的就是这次不占用太多时间，我们但是

稍稍提一下这个安忍品的大体的一些内容，稍稍记一下，一边也是学习，我们不是因为要听过没听过的这种，而是要能够融入行，入心入行，所以这样子呢，就是人的习性就是，

怎么讲，长久、反复、熟能生巧一样，人的习气都是这样形成的，不好的习气也是这样形成的，好的习气也是这样形成。所以我们现在要转化不好的，变成好的，也需要经过这类的反复的一个学习。学和习就是这个习字的意思，就是练习的意思。学是就是驾驭这种认知这种的概念和理论，然后习的时候呢再进一步熟悉。籍由串习籍由练习，而就是真正熟能生巧。所以这个部分呢还是很关键。如果你不想修行的话，其实你不需要听那么多次，或者是说这样子，你只是听过一次有那么一回事就行，就不管你的事。但是如果想要好好修行的话，就是需要不仅是看过这个文字，听过这个理论，而是尽量的把它结合自身的一些日常生活的经验，然后尽量把它变成自己的一部分的这种，圣者七财里面讲到有安忍的这个功德嘛。安忍是算是一种的财富，一种精神的财富，一种福报，一种功德。

所以，那这个就怎么讲呢？生生世世无尽受用。所以它变成即使在轮回里面也获得增上善，能够获得清净，哪怕是再一次出生的时候也有好的色身相貌之类的。所以说就是修那个第6品安忍品里面最开始的时候讲到嗔恨的过失和安忍的功德，然后嗔恨的暂时看不到的、长期的过失，生生世世乃至于就是损毁功德堕落下恶趣这种。还有就看的见的，平时的时候失去朋友，因为不能安忍就是没有快乐，平时生活当中生活品质也不好。然后

就是这里的安忍呢就刚好相反，就是这个活得幸福健康，然后就是朋友友善的人也会比较就是这么聚在一起，然后能够交到真诚的朋友。

所以但是一般来讲，我们不太。那么了解业因果的这种运作的规则，所以我们想要乐，但是拥抱苦因。我们想要离开苦，但是我们又就是舍弃乐因。所以这样子呢我们就会导致一种怎么讲？没有仔细的观察说，哪一些我们是很简单粗暴地想要就是说获得快乐，结果呢在这个过程当中呢没有善巧就是很野生的，或者说很这种错误的一些观察，没有了解缘起因果的这种作用下，就是制造很多令自己和其他人不得安乐不得欢喜的这种事情。所以说就是要观察这个嗔恨的过失和安忍的功德。所以可以自己有自己的能力拯救自己，你不需要依靠这种的造物主或者是神的那种的帮助一样，其实就是你需要的是善的这种的，自己内心的善的力量。所以我们所说的神的意思说在西方的有神宗教，尤其是单独的神就是一神教的这种的传统里面，他们一切都归咎于这个神，所以这类的。在佛教里面不是这样子，佛也讲到说不能够直接就是洗尽众生的罪业，也不能把向佛的相续当中的证悟转移给你，也不能像拔出刺一样让你结束这个痛苦。所以需要自己，明示正道以后呢需要自己去修行，这是佛法的这个特色。

那我们是说因为忍受小的这种的不安，或者是忍受小的苦，结果带来极大的乐呢，还是不忍受小的苦带来更大的痛苦。这个上面的一种的抉择非常的重要，在人生轮回当中，其实必然会有这种各种各样的一些就是苦苦、行苦、坏苦的这种的不同程度的一些呈现。所以这时候呢就是要了解说，噢，我们目前的这个人生呢是一个苦乐交替的人生。并不用，就是一般的人来讲，并不用奢望说好像这个世界不会有任何苦，这样子的话，你本身这种期待是一种错误。所以苦呢把它运用在有意义的方向上面，苦呢能够就是不要制造它再一次放大的因，就是可以转化它变成乐的因，减少它的转为痛苦的这种苦上加苦的整个过程，以及苦作为修道啊变成解脱道上面的一种的进步的阶梯。这样子呢，就是说需要从理论上面先，因为人比较，就是有些人就可能比较容易就相信一个名人名言这种的句子，个别的一个句子。但是寂天菩萨呢会就是从各个角度做充分的分析，所以这样以后你觉得很有道理，好像豁然开朗就觉得很欢喜。这样子的时候呢，就是说以后修安忍的时候不是不再是一个仅仅是，可能是一种没有道理，想不清这个道理，但是需要忍大家都说忍那我就忍吧，那就是说，那这样子可能就是理上面呢，自己不可心甘情愿，有些人觉得安忍是一种懦弱，就或者是安忍是只需要有力量，应该就反抗这种斗争呐这样的一些想法里面相比较的话，修安忍的这种，好像不并不是社会大众很随大流，这社会当中呢就是大家好像特别提倡的，有些从小就是说让怎么样不要忍，但是他们看到的这个所谓胜利和失败是很有限的。时间上面，这个因缘上面。

所以以前也有，世俗当中也有嘛，小不忍、乱大谋，或者是说沉默是金啊，什么安忍就是，怎么说呢？忍一时风平浪静，退一步海阔天空啊这些。当然世俗当中这些都是经验来的。所以即便是没有像寂天菩萨这样分析的特别透彻，但是他经由某一种的，吃尽了某一种的苦头以后，也能够发现这种的道理。所以说安忍是一种出离、解脱，能够使人变得就是坚强，很有意义的一件事情，尤其是为这种解脱、究竟利他，自利利他的心来求安忍。有些人可能为了一点点就是生活的费用，或者是一点点就是位置呀官位啊，就是什么职位。那怕就是一些名字，说给你发个奖状啊都可以牺牲生命啊，就是说，

这个怎么讲呢服侍啊做很多这种事情。但是这个呢我们所想的就是不一样，就是为真正的一个很广大的一个目的。就是成佛利众生这样的一个发愿发心，所以它不再是一个很局限的这种的发心。然后就是忍受的苦，或者是这些呢就需要一种勇气。即便在这个世界上，有讲的就不是伤害别人的那种的勇者，但是可以承受各种的这些挫折也好，或者疲惫也好，或者是有种进取心，一种精进行当中的一种的勇气，或者是忍受别人的一些眼光啊言语啊，就是一些不净啊种种的不如意的一些做法的时候，还是要心量有足够的广大和大悲的心，然后能够就是持续的去完成利他的这种或者成佛这些广大的这种的愿心，或者就是说最少的代价，最少的痛苦的方式的一条路，就是给自己和别人减少痛苦的一种方式。所以说不是争一口气制造最大的痛苦的值，而是就是以智慧的方式善巧方式的，然后帮助别人减少痛苦，就这种的。

所以说就是说不论是有福德的人或者是智者，他们可能都会遇到某一种看似在我们的显现当中也是说会遇到某种的这些痛苦或者某些的障碍、烦恼、伤害。这些就比如说我们看

佛陀的过去在这个菩萨道上面、因地上面、愿力上面修行的时候呢，就是也遇到很多种的这些对境，然后都做出了很大的不可思议的这种广大的这些愿力下的这种这种行为，慈悲的行为。所以类似的我们作为佛弟子追随者呢，就是要要有能力就是慈愍众生，降服我慢，然后对于什么是福德、智慧这方面的就是更谦虚的心去修行。然后知道怎么去尽除障碍，怎么去积累功德，就是主要是这方面。所以而且因为说轮回当中的受伤害的时候，我们如果对于其他的外缘上面揪着不放，或者是就怪罪于外缘，其实没有太大的意义，是这个人做错了，我要这个人对我怎么样，这样没有太大意义，原因是什么呢？

就是这些人伤害别人或者是有烦恼的众生，他们也是沦落的众生，就像监狱里面很多人打架，很多人监狱这些里面有很多暴力，因为他们本身因为种种的原因就是在不守法，或者是有一些事做了危害社会的事情，然后才在那个里面，所以在那个里面的人，如果你说要怪罪他们，说你们怎么样他们也是出于某一种的不善的业已经到这个地步，害自己到监狱里面。所以你要求他们要有多高的素质，也不太可能。类似的，轮回的众生本身是有很多烦恼和业缘才才会在轮回当中轮回。所以如果你期望他们每个人都是就是以极高的这种素养，如果出现任何，就是说，伤害的行为都觉得非常惊讶的话，那就是自己的一种不明白。所以说轮回当中有很多各种各样的状况，并不是说他们一直会这样子，他们也会既由某一种的因缘会解脱。所以说他们在目前的这种身为凡夫的众生这一个状态的时候，就是诸种的逆缘、烦恼，造业这样的过程，所以会受到各种，他们本身是一种自己的业缘的这种受害者。不明究理，可能就是说不明白因果，不懂得取舍，没有就是这种足够的福报去学习修行，结上这些善愿，不知道解脱道是什么。所以说我们不要想，他们也是无常的，他们也有生老病死也是就是这。所以你说根本上而言就是不是常一自主的现象，而且都是因缘法，一切都是空性，所以从这个角度了知一切都如幻。所以说了解一切如幻了以后呢，就是能够更彻底地就是灭这种的嗔恨的心，在上面有很大的帮助。就是就是证空性、见空性，发悲心，以慈悲为怀。所以看到众生就是种种的方式，种种的投射下得很多种的疾病，身心的疾病。那么至于就是人际关系上面的各种的暴力或者障碍，然后就是很多自己给自己挖陷阱一样去跳进去火坑，刚从火坑出来跳进水坑一样的很多做法，都非常多普遍，所以乃至于就是伤害自己啊，那就可以看到他们就是说连自己的最珍贵的性命和安稳安危呢都常常不计后果不知后果的去做，那当然他们做出一些伤害的行为不奇怪。

所以说就如理地除去内心的这种嗔恨的心，就是说这这个部分。然后就是如果遭受某种的一些伤害的时候，常常也有想到说，如果你真正了解和重视业和因果的话，那你可以比较容易就是出离于各种纠结的情绪当中，而且对人的仇恨也会减少。所以这些呢就是在我们寻常的这种社会当中，以及修行人的这些行为当中，其实很容易看到，有很多人因为懂得因果而放过自己，放过别人，放过别人的同时放过了自己，就开始就是过着比较没有那么大的心理的压力和负担的这种的生活，就是开启新的人生的一些局面，或者就是一些冤结，好很快就消融的无影无踪就消散了，不会一直愁云密布这样。所以这样子呢就是有很大的这种，就根据业因果来去了解。说有如果你一直觉得自己是一种受委屈的状态，不服气、不甘心，忍不下这种气，或者是想要报复，这样的话一般会没完没了，而且就是把自己置于痛苦里面，就自己可以走出来，但是不想走出来，就像人掉在水坑里面，但是他自己能爬出来，但是他不愿意爬出来，就生气，生这个坑这个水坑的气，有时候说是生这个别人的气，说为什么不救我？有时候会生别人的气，说为什么你没有告诉我这里有坑？或者是就是难看给别人看，死给别人看，就是有些时候就是自己闹情绪，就是变成自己自导自演的一种的状况。然后可能也会嫁祸于人，或者是如果有人不小心推了一下，那当然是更会没完没了的。所以这些做法呢就是说你如果修习安忍，你可以遣除宿世的业障和罪过。

如果我们以这种，怎么样，种种受害人也好，或者是就是嗔恨加害人也好，种种的情绪里走不出来的时候呢，我们会因此而失去快乐，也会造下未来痛苦的因。所以基本上就是这个内容就是过去我们讲到的。

然后在日常生活中，今天我们要说的就是，因为麦彭仁波切在那个《君规教言论》里面也有一句话嘛，就是说常常人不和的原因呢，就是大概原来的句子就我不记得，但是大概意思说人常常不和的原因呢，就是常常是出于这种言辞的这种言语不当而造成了对别人的伤害。

所以，我们这样子有时候呢可能是说说者无意，但是听者有心这样，说者无心，听者有意。所以那有些时候是出于这种言语不当造成对别人的伤害，所以这样子呢，在这里面尤其讲的讥毁的这个部分，所以这上面说，那前面这里有一句就是：

“谓他不喜我，然彼于现后，不能毁损我，何故厌讥毁？”

就是有些轻蔑、轻视、粗鄙，粗口恶言种种的这些语言的人是很害怕的，就是也会因此而生起很大的嗔恨的心。所以这样子如果你没有就是观察的时候，觉得就是你自己是怎么讲理所当然地应该去反击，或者是痛哭啊这个有些就生闷气，有些可能就是就是怎么讲呢，让你失去睡眠，或者是让你觉得非常的难受啊这之类。所以主要是执着这个我们心，就是执着这个身体为我，所以就是以这种的定位在上面产生的一种的痛苦。所以说尤其是心理，说这个人伤害了我的心，但是心其实没有什么具体的形体，就主要是前面讲到的这个。说他不能够真正的毁坏你的现在和后面，只是说你就象别人丢出来垃圾，你不断的捡拾垃圾，而且吃进去的话那肯定会伤害到你的那种心理。像别人丢出来的很多不好听的句子，你如果很把它当回事，那这样子可能甚至会出现精神的问题啊，或者是崩溃啊这些这种出现。但是其实你如果并没有既有智慧的观察，了解到说，这些言语句子应该早有一种心理的准备和对这些现象的一种的彻底的认知的话呢不会造成这种伤害。所以我们今天的内容;

“谓碍利养故，纵我厌受损，吾利终须舍，诸罪则久留。宁今速死殁，不愿邪命活。苟安纵久住，终必遭死苦。”

所以说就是生气的原因是因为他这样，别人用粗口恶言种种的时候，你觉得是有其他人不喜欢我，他这样说了以后，但是其实倒不会啦。因为人世间呢其实你从来没有惹过人，或者从来没有跟他有任何人说你不好，就会有很多人第一眼见你就不喜欢，也有这样的。这是为什么？有些人从来没有见过面，第一眼见面的时候就决定了他不喜欢你，所以这个不不需要别人说什么，这就是一个业缘。有些人呢可能就别人没有夸赞你，他也不认识你，但是一拍即合，两个人就好，很开心。所以这种就是如果有些时候即便没有第三个人去挑拨离间，但是人和人之间的关系很微妙，也许你自己的一个不小心，他的一个一些动作说的话，你就直接就是开始又不喜欢。所以这种就是一个常态，其实并不会说特定的因缘，迟早就是还是有这方面的因缘他还会，就是如果没有就是忏尽的话，他会以某种方式呈现。

他并不是说嗯这是。就是怎么讲，好像是这是唯一的道理吗？或者是原因哪，就是不喜欢的或者是喜欢，当然人都想说要跟那如果别人喜欢你是很好的事情，很欢喜，这类的。但是这些因缘特别复杂，所以这个只能说是其中的因缘，我们不能，就类似的，就是说如果

别人说这个人所以会影响到他的一些力量，这个也有因缘。所以说从这寂天菩萨的《入行论》里面讲到说，即便是真的这些人的说法会造成一些伤害，会造成你的一些损失这样子，但是我们不是你在生命当中，不是一个放弃的一个过程嘛，生命当中你得到又放弃的一个过程，得到人身也要放弃人身，你得到今天也要放下今天。今年还有一年，但是转眼间就把它就放弃了，放下了。很多东西也是如此。所以说，这个生命终结的时候，你这一辈子的积累都要放下。所以说在这个过程当中不要造业反而是更好的，如果造了业呢，就是善恶，物质或者是这些呢不会跟随你，甚至身体不会跟随你，但是业障还是会跟着习气。会流转到下世，所以这样讲的话，我们不造业反而是比得到什么或者这些更重要，或者撒气啊报复啊这些比较更重要。所以说，如果没有这种，那如果你有很多的这种财富，制造财富的过程当中是伤害了很多的众生，使用这个财富的时候又伤害了很多众生。那这样子的话，就是这个财富没有给你带来，就是，甚至今生的安全，有些人说不要出名人怕出名猪怕壮，或者是你因为财富大，然后别人就想伤害你，因为你名气大或者是因为你地位高，你的处境越来越危险，这种事情是很常见。所以说，甚至下一世来世的这种过程呢，因为求得今生的财富，造下了这种恶业的话，还不如就是不要在今生有那么多的这些名利财色，或者是说宁愿寿命短一点，没有造业就更好。所以后面的这个句子说:

“梦受百年乐，彼人复苏醒；或受须臾乐，梦已此人觉。觉已此二人，梦乐皆不还。寿虽有长短，临终唯如是！”

所以说本身人生也是如梦,人生如梦。就是千真万确的一件事情，那所以说即便我们活到100岁，最终的时候呢，要有一死。就像我们在梦里面受了百年的乐，当然有一些梦当中有很多故事嘛就是梦里面过了7年呀什么之类，平时的一般的人不会这样的梦，但是漫长和短暂的梦还是有，但是最终还是要苏醒，所以或者是很短暂的一个梦，但是这个醒来以后两个人呢的梦都是结束了，就是梦不会持续的在这里面，你不会就是梦里面东西随时呼唤回来也是不可能。所以说就是梦当中的这个受的乐有长短，那醒来的时候都一样，寿命有长短，但是临终的时候也是如此。这时候很多人临终的时候，最怕的其实就是自己面对自己。然后有些人就是对于内心当中人本质上面最根本上面还是有了解什么是对什么是错这样。虽然有些时候这种观念错了，那很长时间不知道，尤其是遇到一些大的痛苦，遇到生死的时候，还是很容易知道就是人会回归到真理的地面上，去面对最基本的事实。所以这样的时候呢才会“人之将死，其言也善，鸟之将死，其鸣也哀”一样的。就是说那时候有人比较容易就是用理智，或者就用最基本的常识去思考，不然到时候有财大气粗或者是有势力有利的时候，那就可能很多扭曲的那些观念可以占据自己的心，尤其是看个人的内外的这些障碍有多深，如果障碍深的话就是那种幻觉很深，负面的。

“设得多利养，长时享安乐，死如遭盗劫，赤裸空手还。谓利能活命，净罪并修福，然为利养嗔，福尽恶当生。”

所以说，如果说假设说我们在这一辈子当中得到了很多的这种世间的财富呀，因为世间大多很多人就是求财是很大的一件事情，然后如果长寿啊，还有就是有种种的功名利禄这一类的，或者是你现在每个人的需求可能不一样，有些有这样的需求，有些有那样的需求，整体上来讲是一种消费品的满足也好，或者是就是留名青史呀这种的欲望，有些人想要名，有些人想要利有些人想要这种健康种种。就是长时间的享受了某一种的安乐，

那就是死的时候呢就那一刻突然间，死一般来讲自己预期不到的。就今年死，明年死什么时候10年以后死，20年、50年以后，就大体上面可能随着年龄的增长，或者是提前有医生的那种的忠告和判断，其他的可能也许有一些可能。有一些有一着边的一些事情，有些也不着边。但是很多人的去世的时候是比较突然的，就是马上一下子就敷一敷，或者是

有些在可能病床上躺了比较长时间，每个人的业缘不同，但是在那一时候离世的时候呢，

就好像就你再也没有能力去怎么样，掌握你的这个权利，也没有能力消费你的这个财物。

也就是好像遭到一个商旅遭到这个土匪的或者是盗贼的劫掠一样，然后赤手空拳回来，储存了很多很多，明天你都大限到了，今天还会想要储存。到那一刻就像手机电没有了一样，就是马上就面临停机，关机的时候，那这时候就一下子发现就就是一直在做没有意义的事情。一直在想着以后怎么样以后怎么样，都没有以后的时候，那时候就发现就是做的意义有意义的事情很少，那是一直在等着，期待和恐惧，就是或者是说积累，积累来积累去都积累了很多，没有善用，没有用好，没有用来造福，没有受益、自己没有受益，其他人没有因你而受益。那这样子呢最后就是留下一大堆遗憾，空手又再一次轮回。

所以说，就是说人生气，就是为了利养去争，去生气呀，嗔恨呢这样子，为什么呢，人会说，啊这个世界上面就是钱财利养这些呢可以让自己活得开心啊，活得好啊，有某一种程度上面你可以看到现实的，因为有这种权力钱财的话就有一定的帮助。而且有些人甚至修行人的话，会在佛教的社区里面，尤其这样子，他们会想说，籍由这个我可以让其他人帮我念经啊修行啊怎么样去建寺庙啊，或者是说我觉得自己很有功德呀就是供养僧众，或者是布施其他的。这些作为你没有钱的话，你也没有。那个后面这里讲的，就是说如果你为了利养去嗔，以前有一个人就是讲过，就是说你用造业的方式积累的这些钱财，这样子，当然用在更造业地方更不好，但是如果就是你为了做好事去造业的话，那也就是有点像你为了养一条大鱼，喂了很多小鱼，其实类似的，没有意义。还是会造业。所以就是为了利养去嗔，然后要积累什么财富来做好事这样子的情况下，就是他是说“福尽恶当生”，也许某一些事情上面能够积累有限的一些有漏的乐，但是这些结束的它后面还有就是比较深的这种的。因为没有出离心，肯定为了今生的今世的就是福报来做很多好事，因为这种人还是比较多。所以，根本上面来讲，用动机的差别来就是修行集资净障主要是积累福德，这些呢就是主要是看个人的这种动机来定的。其他的就是很有限的有漏的一些福。这个动机很殊胜，有四无量心六度这样子的一些心呢，暂时可能你觉得没有就钱财好用，但是长期来讲，临到死的时候，你发现其实真真正的有一颗慈悲的心，有菩提心那是多么了不起的事情，不可思议的事情。

所以就是，在后面的：

“若为尘俗活，复因彼退堕，唯行罪恶事，苟活义安在？谓谤令他疑，故我嗔谤者，如是何不嗔，诽谤他人者？谓此唯关他，是故吾堪忍，如是何不忍，烦恼所生谤？”

所以这个是说刚才之前讲了，为了世间的名利，我们刚才说的意思是说，为了世俗的这种的过得好一点，然后因此而你这种的借口如果不修安忍，退失安忍的心，然后因为退失安忍的心，就是像说温度一样，如果热的退了以后就是冷的会增加，就是这种，它是这种就是安忍的修行和嗔恨的这种的，这两种是怎么讲，就是没有安忍的话就是嗔恨没有这种束缚一样，也没有锁住没有关住嗔恨的这种对治力。就是这个力量不存在一样，那这样子，会造成各种的恶业，所以这样子，讲到说，这样活着，苟活呢，就是说增加罪恶而退失善德，这样活着呢有什么意义呢？为了世俗的事情，最后连尘俗的意义也达不到。

所以后面的这两句，那就是说，我们说我们有理由生气，是因为你遭到其他人的这种的轻蔑、粗鄙语、出口恶言辞，这样子的一些做法呢会让其他人对你产生怀疑啊，就不开心啊这样子，所以我这是为什么讨厌这个人。那这样子呢，这里面讲到说，那这样子的话，如果说另外一个人受到其他人的诽谤的时候你为什么不嗔？就是他找这种的平衡的这种了解说，最主要还是出在哪里呢？就是说心意本身是无形的，所以谁也不能够真正的去毁坏你的心，如果你自己不去纠结的话。所以，一个身体或者这个我这样子，执着我的时候会产生这种痛苦。所以这个是说其他的人和我是有差别的，有其他人就是以这种的外在的这种存在，所以是这种观念。

这里面第2个讲到的就是更有就进一步的说，如果是你不嗔恨别人的人，如果别人受到诽谤的时候，你不生气是因为就是这个只关他人。所以我能够修安忍，是因为这个不关我的事，是别人遭到了这种的诽谤，是怀疑这样子。那这个后面讲如果是这样子的话，就是为什么不能忍这一个你所不在乎的人，或者是这些人所说的人和诽谤的话，其实这个诽谤你的人有其他人说说他的时候，其实你也不会那就是受到伤害。那这样子意思说你不真正（无声）

所以这个就在很常见的，就是说如果世界上有很多就诽谤来诽谤去的事情太多了，所以我很多人就是看热闹，甚至热闹都没心思看，就这种。之前我们讲过嘛，其实每个人都关照自己，所以其实很少在乎真正在乎和关心其他人。那这样子就是讲到说，凡夫道的时候，对其他人的这种真正的关心呢，就是没有大过于像就是（无声）

就是放一把草的这种的关注度，所以说并不需要嗔恨。就是如果说让他，我们之前讲过，就是其实人就是看是他是什么样的一种的习性，什么样的人。其实不需要其他人说，自然会有很多人去怀疑，自然会有很多人心里面存疑，这样那样状态，所以即便比如说我们，怎么讲，对于其他人的这种的痛苦或他们遭到诽谤，我们能够安忍的时候，意思说他们也许当下的心里面不快乐我们也不是那么关心这样子。他们说了什么话，他们心里面有某一种的愤怒指向你的时候，其实你也不用太认真。所以后面的这个呢就是说自己就是进一步的言语也好，其他的行为当中自己遭受某一种的损害，感受到好像就是遭受某种损害，那这个要怎么去消除？然后如果你自己觉得有一个我遭受到伤害的话，那就产生嗔恨的心。那这个消除的方法就是用真实的这种的观察，这个法，这些现象，然后来修安忍。

那这个呢，尤其在佛教的世界当中，觉得其中一个就是比较好的就大乘佛教，尤其像这种菩萨道，修习种种的像六度，四无量心、六度十善这一些修行比较更多一些，尤其菩萨道的这个修行上面呢你可以就是稍稍观察一下，那个就是或者是大家都已经学习了菩萨戒。里面的每一个内容看，你可以就是令你对大乘佛法道路起一种深深的尊敬的心。所以就是在人的一个社会，这样的一个可以说某一种程度上面弱肉强食这么样的一个社会里面，还有如此的这种的殊胜的利他的一种的道路。所以从这种的角度呢就是对于佛法大乘的修行产生一种的恭敬心。所以具体来讲，就是以前很多人也会比较经常的欢喜说，在佛法的

大乘佛教的社会里面，主要的修行人基本上素质还是可以的，其实祸害众生的这些，可能个别就是佛法的修行者还是会有这种不能修安忍这种，大体上面的素质来讲还是素质挺好的。他们就是说不是要求以这种已经得到证得果位的这种的要求那一个人，但是大家认认真真地闻思了佛法以后，人都会往好里变。从一些脾气也好，做法上面也好，就是处理自己的心理的问题和对待别人的上面的多少，就是在纠结当中，在进进退退当中，还是往就是蹒跚当中的就是，有一种叫什么？辗转当中呢就是不断的进步的。所以有些人呢就飞速的进步，很快，有些呢稍微慢一点，但是总之还是在往好里变的，一般大乘佛法的修行者

里面，可能极其少的人，因为业力的种种的原因就是退堕了，这可能也有的。

所以说在这里面呢，

“于佛塔像法，诽诋损毁者，吾亦不应嗔，因佛远诸害。于害上师尊，及伤亲友者，思彼皆缘生，知已应止嗔。情与无情二，俱害诸有情，云何唯嗔人？故我应忍害。或由愚损人，或因痴还嗔，此中孰无过？孰为有过者？因何昔造业，于今受他害？一切既依业，凭何嗔于彼？如是体解已，以慈互善待。故吾当一心，勤行诸福善。”

这里面就是这些句子都非常非常的重要，因为如果有一些这样子的话，你们可以把这些就是怎么样去就是一些佛弟子的这个生活的原则一样，就是怎么样去修行法忍。当然是包括这精进的修行当中遇到各种挫折，各种冷热酸甜求法当中，不畏艰辛，花路费、就是舟车劳顿去请法求法修行，以及有时候不懂的时候不害怕被人讥笑还是要好好去问，弄明白。然后不仅弄明白了，进而去就是寂静的地方去修持，在嘈杂的地方去观自心种种的，那这些上面像这一些都是非常重要，因为就是世界上面有很多人是很容易就是被人说，现在就是很多人不问政治，一旦政治观点不一样，以后很多人会打起来，甚至好像以前就美国这边选举的时候说两个夫妻，但是一个挺民主党，一个挺共和党，然后这两个

在全国范围里面就是电视里面争吵，收音机里面争吵，报纸上面各种。这样一方面，要不然就完全不看对方的任何信息那种。最后他们很多人就真的是有心理的压力，心理的疾病，有时候有吵架，有时候有分离。另外一个就是宗教，因为有一些人稍稍对自己的宗教好像有一点不敬的时候，他们就觉得自己的宗教是唯一神圣的，最怎么讲呢，难以容忍的，就是其他人对自己的信仰，或者是自己的宗教做出什么，所以有些因为言语不当说一些话，甚至在某一个地方，你说错一句话，可能会失去性命的，有时候会被其他人抓起来，或者是有些有宗教，法律变成说怎么样去街上行住坐卧，衣食住行上面不注意的话，可能会

遭受这个不可预测的这种后果。所以这样的时候呢，但是佛弟子我们就不能变成这样子，就是有些人就，好像怎么说呀，就是说整体上面还是挺好的，就是佛法当中好像没有从来没听过。因为有很多佛手佛头好像肢解佛陀的身体的那种像嘛，这个事发生这种，有些人供一只佛手啊供一个佛头啊，就是供在餐厅里面啊放在门口啊放在院子里面啊，有时候各种各样的姿势的这种，有些是这些。但是没有佛弟子好像就看到很生气啊之类的，但是整体上面我们为了尊敬佛法，自己的人，自身来讲，曾经在木斯塘那个尼泊尔那边一个古老的寺庙。那个墙上面有很好看的佛陀的壁画，但是后来呢就风吹日晒就是雨水冲刷以后，把很多一部分被冲走了。所以那个历史很久，所以有法国的一个团队来帮他们就是修补。那这个人呢他们是按照就是专业的这种修补艺术古代的那种要把佛像就是已经冲刷的部分呢那就不画，没有冲刷的部分，完整的保护起来，就是有点像残的这种的画，那这个佛弟子他们当地的人，就是说其实很感谢你做这样的功夫，但是他们希望你就是完整的把整个身体都恢复过来。这样子，就是他们庄严的在寺庙恢复的时候，就墙呢就是整体的修补起来，然后这样子他们不想就是一部分的这个佛像在一部分不在这样。这些都可以理解，但是没有，我们说的意思说大多数人呢对于佛法就是比较宽容，那整体上面是比较宽容，即便是有些人跟你提一个意见说应该这么做，但是他如果不做也没关系，就是这样子。所以这个呢，就是也许我们就可以贴在你自己的那个桌子下吗？还是经常放在一个可以看得见的地方，就这几句话，这样子。就是如果有人对于佛像、佛塔、法本经本，而且做出一些毁损伤害这样子的时候呢不要生气，意思说佛不会真正的遭受他们的伤害。只有

就是你伤害众生的时候，佛会难过。但是如果说有善意的这方面也有，就是说真真正正的阻止别人的信心，你在那个位置上面你有这样的安全的能力安全的阻止他的能力，这样子呢那当然就是不是毁坏人的方式，而是阻止恶行的一种方式来讲，当然可以做，但是

如果自己心里面没有调伏嗔恨这样的时候呢就修安忍，更比较好。所以上师也是一样，如果可能有些居士不好的原因，就是说可能这个不是我的上师那个不是我的上师，说这个不是我的团队，不是我的传承，有些人什么相互这个传承说那个传承，这样这种一般还是比较少，因为这个会违背大乘的菩萨戒及密乘的这个誓言。会直接危害的一种做法，所以这种人少，但是私下里面可能有些人不太看戒本，不太看就是戒的这些部分不太遵守，或者是有些人不知道要遵守哪些。所以这样的时候初入佛门的人，或者是在佛门没有怎么去学和修的人，可能这方面的问题相对大一点，那就变成了世间的一些做法，就好像就护持上师就是怎么样或者是建道场这些都变成好像世间建一个组织非盈利组织啊那样的一些观念的话，就可能会出这样的那样的，有些人会出问题。

所以，但是我们的这个意思并不是说佛法僧三宝不重要，或者上师不重要，不是这意思。

曾经像阿秋喇嘛他们就是60年代的时候，琼阁阿日（？）他的上师吧，就是后来就腿也就不好这样子，但是阿秋喇嘛就到处背着他，好像就这个有网络上面有好像有他们的

故事嘛，这个非常困难的情况下，一直不舍弃他的上师，就是他腿脚不好，阿秋喇嘛就一直背着他就是到处走，那时候条件不好，就开始有好像一头母牛，后来那个母牛也被收走了还是怎样，最后他就自己背着到处走的，所以这种的决心和这样的一些需要的，但是好像我们从来没听过其他的人说抱怨很大，或者是想要怎么样非常不好的心就是。这样没有，他们都尽量就是把它看作是这种我们众生的共业。所以有些甚至愿意代业这种的心。所以说偶尔可能修行不好的时候，人就毕竟是凡夫的这个层次里面也会有抱怨，也会有一些就是埋怨，但是不会做出任何实际的或者是鼓动别人去做任何事情，只是说有这么一个因缘，他肯定也是有血有肉的人。他还是知道的，还是有抉择和分别分析的能力。或许私下的谈论当中，他们也会说，但是这个不代表就是这是他们就是真正内心有这种种种的嗔恨的心。

所以就是说佛已经远离了这个被伤害的这种，这些都是法报化身的这种现前。所以说就是有很多曾经就是佛弟子当中有一些遭受一些厄运呢这样的一些人，还是很豁达，还是心理很健康。他们也许看到过很多这种伤心的，悲伤难过的、种种的、令人心碎的一些场面，但是他们还是精神上面没有遭受这种很大的打击，从一蹶不振，我觉得这种跟了解业因果有关系。他们内心反而比较健康，然后都能接受发生的很多事情，然后从尽量做好的角度去做，而不会就陷在某一个特定的这种状况和局面当中。

所以后面的说有情与无情，两者都可以伤害有情，为何人就是嗔人？就是我们应该修安忍

这个上面。有些人对东西生气的也有的，就是车子打不着或者怎么样，或者是有些会踢一下。或者说有一个东西没有做好，他就把那个东西摔碎了这一类。但是基本上人对另外一个人就是有嗔恨的心多过于对东西的嗔恨，这种土水火风之类的，天气的变化容易接受，但是有其他事情的变化，如果你没有按照你的那种理想去走的时候容易生气。所以这些呢就是一个是了解因缘就是可以开解自己的心。如果说别人伤害我，然后再反过来伤害的话，其实两方面的这种继续接续因缘的这些都是过去也是这么造成的，现在也去这么做，未来也会有这样的后果。所以这个在很多人类社会当中，或者是一个局部的社会当中，个人的生命当中都可以看到。就是说你饶不过别人的时候，其实你的心一直纠缠在这个局面当中。就是一直会有某一种的伤害一直在，只有你放开放下，只有你真正的就是开怀，然后甚至以大悲的心去利他的时候，你从这个伤害当中解除，结束。所以说根本上面是一切都是由过去的因造成的。所以我们说体谅别人，然后当中呢始终修慈悲心。我们说这么多，其实最终来讲，修《入行论》的这个过程当中，就是在实际的生活当中，某一天有人说你的师父怎么怎么样的话，不要失去信心。有一天就是如果发生这样那样的一些事情，然后好像佛法被人诽谤或者遭人损伤，或者社会当中有些人说啊你是佛弟子怎么样，好像就怎么样呢好像就用另外一种眼光去看你啊，或者是有些人会说嘛就是唉呀怎么信迷信啊，或者是怎么样，他们不了解。因为学过有些人可能会说佛教就是这个是那个他们会解释，但是这时候要看，先自己不要生气，这类的。然后自己不要造业，从中就是该

以前法王晋美彭措他圆寂前说的话，就是“勿扰他心，勿失己道”。原来那藏文上面，我大概理解是说，“rangci（？）”就是勿失自持的意思。大概持有这种的见解，持戒也好，持有这种修道。这方面就是它是一种自己，这也是道吧，但是它里面的意思是说，如果你已经了解了这种修道，不被别人左右的，这个就是自持嘛，这个意思。

然后后面的几句就已经时间也差不多了。那这样子思维安忍呢，修行安忍呢有千百种的理由修安忍，好像就是嗔恨的理由都站不住脚。那嗔恨自己发现就是里外不是人，完全不讨好，就是今生来世种种上面都是罪业，都是应该避免的，就像疾病这样子在那边的话，那你不可能就是拥抱这个疾病，更刻意的要把这个穿在自己身上一样，这种嗔恨本身比疾病都可怕不知道多少倍！

所以这样子呢修行安忍有它的这种功德和利益。所以说那在这里面，后面的这几句说：

“譬如屋着火，燃及他屋时，理当速移弃，助火蔓延草。如是心所贪，能助嗔火蔓。虑火烧德屋，应疾厌弃彼。如彼待杀者，断手获解脱。若以修行苦，离狱岂非善？于今些微苦，若我不能忍，何不除嗔恚，地狱众苦因？为欲曾千返，堕狱受烧烤。然于自他利，今犹未成办。”

然后本来就是这一个部分呢还有最后，因为我们是四个偈颂四个偈颂的往下走的，所以没有呈现，应该是今天的这个内容里面有另外一个部分的。就是新发出来的这一个里面的第一句，可能应该在从那个上面来讲，应该是在现在的这个里面，就是我这也去念一下好了，没关系。

“安忍苦不剧，复能成大利。为除众生害，欣然受此苦。”

所以主要是说如果有这种心去忍耐各种的怨害这种的痛苦，其实并不能没有那么严重。而且承受苦忍受这种痛苦，忍受这种的安忍修行，忍受某一种的怨害嗔恨。这样子呢能够成就自他，能够消除不仅是自己，还有其他众生步入解脱道的这种因缘消除众生的苦难，能够度众生。所以我们应该欣然地去承受这些所谓的这种轻微的苦。这个里面呢主要是说其实我们是有能力，就是控制，或者是有能力灭这个烦恼灭这个嗔怒，不忍的这种的作为。所以象着火的时候把燃料隔开。就是屋子着火的时候，迅速把屋里面东西或者是屋子这些可燃的物移除，这样子呢助燃的东西全部离开，这是一种。然后如果你有及时的大悲的甘露之雨，然后是闻思修这样子，马上迅速的浇灭的话也可以。就是如果你能够，虽然说习性是要慢慢地，就是循序渐进的，久习然后纯熟的一种方式。这种这个就熟能生巧的方式来移除的，但是如果你下了很大的决心，看到到这些句子就很受感动，就变成一个勇敢的人。消防的这种的团队又用很强大的这种消防的力量灭火的话，那就是很快的其实。

用各种的泡末，水枪，一下子就是足够的力量去喷上去的话很多大火也很块就熄灭了。这样子类似的，我们应该也不要就是等到未来很多辈子才能降服自己的心。这种调服烦恼嗔恨心这样子，应该下决心，就现在，这些学习《入行论》的这个过程当中，我就要以最好的姿态，重新脱胎换骨一样刮骨治疗一样去完成一种的修行。所以说，当这种，嗔恨的燃料是什么呢？就是说往往是贪嗔就是走在一起的。有贪心的时候常常嗔心也会就是兴起。所以之前讲到的，如果你怕谤，怕别人不喜欢，怕失利。就是说就这种的，名啊这些有很多都是说得到、失去……就是这一类的一些观念主要是。所以这个上面呢如果稍稍有一些就是能够转变，开解自己的心，所以我们能够更容易降服。就是意思说世间八法稍稍放下一点。如果说享乐，今生今世这种有漏的乐和苦其实我都能， 就是享乐我也不会骄慢，受苦也不会被就是怎么讲呢，完全折服，被痛苦压服。如果你富贵有财富的话也没关系，不要骄造。然后如果你贫穷的话也不要就是心里面没有自信心，或者是变得低三下四这样。如果有名气那也不要因为名气而不可一世，或者是种种的不放在眼里。如果你很平凡的话那也很好。就是自己有一种的怎么讲呢， 道。勿失自持，勿扰他心这种方式。如果你受到别人的称赞的时候，也保持某一种的平稳的心不要就是一下子踢腿，高兴得跳起来啊怎么样。然后如果这个受到指责的时候，也不要一下子脸红啊就一下子什么没听清楚，就开始在反驳呀怎么样，就好好的去尊重别人的。当时好好有错就改，没错的话，就不要太在意在意这些说的话，有错的话，那也很好，刚好。就像医生指出病人错你不会生医生的气那样，以这种方式去做。所以说，这样子呢能够因为降服贪而去灭嗔恨的火焰。火是需要燃料的，你没有嗔的这个燃料没有提供的话，火也不会突然无中生有没冒起来，就是愤怒也是如此。也因此，你因为贪的熄灭，所以就功德不断的增长。就是安忍的修行，出离的修行降服贪心，大悲的修行降服嗔心，利他的心降服自私的心，这种的。所以不断的积累功德。

所以说后面就讲到，修行当中的苦呢，就是离开轮回的苦，离开下三道的苦。相当于说一个人即便是受到一些惩罚，但是他以，怎么讲呢，护命可以以断手的方式来护命的话，那很多人愿意的。如果你判死刑的，很多人你问他说你要断掉一根手指嘛，或者一个什么，哪怕是一个手臂的话，他肯定还是愿意的。很多人保命这个，以前不是我们讲到有这个吗？就是

他为了保命、舍财免灾，这个财肯定是惹祸上身的这种灾。那如果能够就是消除这种的生命的违缘的话，那很多人愿意截肢呀就像战争当中，士兵当中，没有人说，唉呀如果有人打我一枪的话，以后再也不要救我也不要治疗我。大多数人，就是只要有医护的，有很多受伤的这些投降的那些人，都希望渴望生存。所以一样的就是受了某些苦，但是他生存下来了。就是一样的，在修行当中，就是受了一些苦，但是最后离开了这种下三道，离开了轮回，获得了解脱，这样子就是这个苦也是值得的。就像一个人学习，也是受了一些学习当中的一个早起晚睡这样的苦，但是最后毕业了以后，他不会抱怨这个部分。基本上如果你学好了这样子。所以今生今世的一些细微的苦。如果我不忍的话，我就觉得很难受。那我们能忍受地狱的苦吗？肯定不能了。但是这地狱的苦就是自己造的，就是嗔恨的心。所以我们微小的苦不想忍的话，那一定要安忍这个嗔恨的心，不然的话你更大的苦会被他造出来。安忍，这嗔恨的心就是祸害，所以外在的人害是很表面的，就是因缘。内心的这个害的时候就比较深比较长久。所以说过去的时候也是。只是自己就是目前因为短暂的这种的，如果是佛菩萨的这种的见解和智慧看到累生累世的因果。这样看的时候他会知道很多，所以佛经常就观察到一些现象的时候，经常说哦这是什么因缘。所以以前几天我还跟大家其他人分享，有一些人说，有一个人经常愿意喜欢给别人起很多的外号，在寺庙里面。所以有时候给这个人说猴头，给那个人说猪头，胖一点，给那个人说牛头什么，给那个人说猪鼻子，这样就给别人起很多外号，在寺庙里面。那后来呢，这些外号呢又变成就是其他广为传的这种，很多人都不知道这些出家人的名字，但是还记得他们的这些外号来。后来就是这个人呢在某一世的时候，这个果报现前，他自己可能也没有好好忏悔吧，在这些方面的一些业。就是说好像在他的这个出生以后，有好些，不是有些小孩子有双头啊三头啊这种，他是有说，好像有一些是动物的头一样，有些不完全成熟有一些成熟，有一些就变得有点古怪的这种头，长了好些个头。所以这样的时候，佛陀，就是请问佛陀说，这到底是怎么回事？佛陀说这个过去的时间呢，他给别人身心造成了很多的这种伤害。你如果说哪怕是别人也许并不会跟你特别计较，出家人，但是也有很多小沙弥人他心里面可能不开心嘛。

如果大家都叫你猪啊什么那种的句子，然后是讽刺的一些语言。所以这个呢就是这个原因。但是他也有出家的修行的功德，就是他说这一世，这个人就果报，这个没有忏悔的业报呢通过这种承受的方式承受完了以后呢他会投生到这个天道的三十三天还是什么。这样讲，所以类似的。所以我们有时候要一切的过失，曾经自己不记得的很多都有就依止四力的方式来忏悔。这样子的方式。所以最后的这个就是安忍的这种的苦不大，而且能够承办大利。所以而且能帮助众生。我们应该就是欣然地去修安忍。所以这个部分是今天我们的课。

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，

哦，扎西德勒，再见。