

## 七月【習安忍】

見眾生時，心常歡喜；見作惡者，生憐愍心；讚歎忍果，呵責瞋恚；說瞋果報，多有苦毒。

修施忍時，先及怨家——正觀五陰，眾緣和合；若和合成，何故生瞋？深觀瞋恚，乃是未來無量惡道受苦因緣。若暫生瞋，則生慚愧恐怖悔心；見他忍勝，不生妒嫉。

善男子！有是相者，當知是人則能供養忍波羅蜜。

《優婆塞戒經·六波羅蜜品》



安忍，停止抗拒，允許一切如實呈現。

所有的挑戰與攻擊，

都是我們學習調整與成長的機會。

檢視自己的生命，

哪些是你拒絕接受的？

哪些始終刺痛著你？

接受一切，不悅、不如意，不再阻礙我們；

而是生命在際遇起伏裡，迎向全新的開始。