

入菩薩行論安忍品（一）

二〇〇七年四月二十一日～二十二日講於慧炬印光祖師紀念堂

- 羅桑才培堪仁波切 主講
- 蔡慈月 整理



《入菩薩行論》講述的是如何生起菩提心，這是極為珍貴的。此部論典總說有十品，前三品是講如何生起菩提心的方法，中三品是講菩提心生起之後，如何令其不退的方法，後三品是講如理生起的菩提心如何輾轉增上的方法，第十品《迴向品》是講迴向的功德。我們今天講的是《安忍品》。

《安忍品》中包含了六度的布施及持戒。布施主要是布施我們的身受用善根等等，對象是一切有情眾生，根據眾生的所欲，以自己的身觀想一切眾生的所欲，令眾生心滿足、得到清涼、安樂。受用也是，以修持觀想，去除一切眾生的貧窮，滿足一切眾生的所欲。布施過去現在未來的一切善根，願一切眾生的善行增長，惡意去除，去一切苦，以如是方式進行布施。布施

給眾生時，應用清淨的心去布施，目的是為了眾生皆能得到安樂，希望眾生離苦，幫助眾生得到涅槃，願他們成就無上的正等正覺。

當我們行布施時，一樣去做受用和善根的守護，因為我們是用人身行布施，行菩薩行，而人身難得，所以要謹慎守護。受用也是一樣，我們獲得受用，是為了利益一切有情眾生，希望眾生得到安樂，所以我們要集聚因緣，善加守護；善根更是如是，不能讓煩惱去損壞它。守護善根，讓它再向上去增長，並把善根迴向給眾生。

為讓善根清淨，我們需要修學戒波羅蜜多，修行布施、持戒以及忍辱是讓菩提心生起之後不壞失的方便法。寂天菩薩在《集學論》中所講說的四法有：布施、守護、清淨、增上，這四法包含了一切的菩



薩行。一般所說的菩薩行含攝於六度中，而寂天菩薩所說的菩薩行則攝受在四法中。

布施之後為持戒，戒為三聚淨戒，就是攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒三種。戒是為了菩提心而展開，整部《入菩薩行論》的中心是菩提心，菩薩所行的一切法都可以歸類在菩提心的因、菩提心的助伴及菩提心的佛果三者當中。安忍是令菩提心生起之後不壞失的方便法，而瞋恨心是發菩提心的障礙，需以忍辱對治，修忍辱也是為了令菩提心不壞失的方便法。

偈頌

百千劫中所積集 布施妙供供如來
所有一切諸善法 一念瞋心能摧毀

一切善法，特別是針對菩提心而言，最大的障礙就是瞋恨心。如果我們生起瞋恨心的對象是修行比自己高的菩薩，在生起瞋恨心的剎那間，千劫的善根便被毀滅消除。即使我們對眾生做大布施，對佛法僧三寶，盡一切的可能做供養，我

們持戒、打坐、觀修等一切善法、善根等等，只要對修行比自己高的菩薩生起剎那的瞋恨心，將會從根本上去摧毀善根，因此我們要好好去做防護。

《入菩薩行論》中提到，對比我們修行更高的人生起瞋恚心，將摧毀我們修行持戒、供養、觀修千劫的善根功德。《集學論引一切有部所誦律》云：「比丘於佛髮爪塔以信心禮拜，其身分所壓之處，直至金輪際有幾許微塵，即有能得千倍爾許轉輪王之善根，如是善根，若傷同梵行者，即能摧毀。」言瞋恚能斷百千劫所積之善根，所瞋之境須是菩薩也，《入中論》中亦作如是說。以上是說，比丘於佛髮爪塔以巨大信心去做禮拜，身體所壓之處，直至金輪際有幾許微塵，即能得到千倍轉輪王的善根，倘若以瞋恨心傷害同行之比丘修行者，剎那間便能摧毀上述修行所種下的善根，由此可以想像瞋恨心的威力。

「能斷百千劫善根」是對菩薩所講，意思是





說如果對方是菩薩，你卻對他生起一念的瞋恨心，而此菩薩的功德證量高於你的話，就會斷除你千劫的善根；如果對方是功德低於你的菩薩，則會斷除你百劫的功德善根。這是月稱論師在《入中論》中所說的。另外，在《房舍禪度廣解》中提到，瞋恨能斷戒者，所以生起極大瞋恨心的話，會斷除相續中的戒體。《分別熾然論》中也提到，邪見及害心能斷善根，以上論述讓我們明白瞋恨心對我們的危害。雖然我們很難一下子就把瞋恨心斷除，但是我們依所修的道理不斷地去串習，好好思考生起瞋恨心的過患有多大，就能夠有辦法對治瞋恨心。

偈頌

重罪無如瞋恚罪 難行無如忍辱行
是故於此應殷勤 以多方便修忍辱

在我們內心的相續內，以修行善法所得的善根，我們應令其增長。然而在我們的瞋恚心生起的剎那，不僅會把辛苦造集的善根摧毀，還會阻礙善法的增長，所以一

切罪中沒有比生起瞋恨心的罪患更大了。難行即是非常殊勝的行為，如菩薩道等等。難行無如忍辱行，當我們受到外在的傷害或障礙，如果懂得忍辱，修安住苦忍，就能把這一切苦的違緣障礙轉化成修行菩提心和菩薩道的方便法，如此一來，它不但無法造成對我們的傷害，反而可以令我們的善法更為增長，成為修行菩提心的助伴，這就是非常殊勝的法，也就是難行無如忍辱行的道理。

偈頌

若懷瞋恚逼惱心 心不寂靜不平等
不生歡喜及安樂 寢臥不安難入寐

瞋恨心使我們的身心沒有安樂，隨時影響我們的心無法平靜、調伏，無法安心入睡等等，這些都是瞋恨心給我們的傷害，也都是我們在生活中可以體驗到的。在相續中生起瞋恨心就無法得到心的安樂、平靜，在生活中因為瞋恨心的生起，會令身心失去控制，以致做出不合理的事。





偈頌

利養恭敬施恩惠 縱令其人相親附
若使其人懷恚心 能令變叛相殺害
由瞋親知生憎厭 施恩攝受不相親

當我們對別人行稱讚、布施、勞役時，別人會很感謝我們；但如果我們心中懷著極大的瞋恨心和暴躁的個性，即使以布施、勞役等各種方法饒益他人，他人也不敢依附，因為對方會認為你的脾氣暴躁，將來可能會傷害到我，所以瞋恨心會讓親友遠離，會使別人不敢跟你成為朋友，這些都是瞋恨心帶來的影響。

偈頌

總之人若有瞋心 終不能得安樂住
由瞋恚魔於其中 便能興起諸苦惱

因為有了瞋恨心，我們無法得到安樂，又因為瞋恨心相續生起的緣故，我們的內心又再生起其他煩惱，從種種煩惱中產生了苦果。只要瞋恨心一生起，一切的煩惱痛苦就會像大雨一樣來臨。反之，如果想要離苦，就要修忍辱。《入菩薩

行論》云：修忍辱者所感得的果報莊嚴，有如聖人，因為修忍辱的緣故，此人擁有能判別是非的智慧；因為修忍辱的緣故，得種種善法，並感得往生天上和斷除三惡道的因。至於瞋恨心的果報則是，即使再怎麼打扮也無法讓人心生歡喜，因為滿臉怒相，讓人不敢親近。心生瞋恨的人因為失去理性而無法正確判別事情，不僅斷除了未來世得到善果的因，還種下了墮入三惡道的果報，總之，瞋恨心無法使人安樂，此為瞋恨心的過患。

偈頌

若人謹慎伏瞋心 現生後世皆安樂

我們應勤修忍辱，以善思維、善分別去調伏、斷除瞋恨心，令我們隨身安樂，種下來世安樂的因，《文殊遊戲經》云：「過患極大也。」因此應努力斷除瞋恨心。

偈頌

作所不欲遮所欲 瞋恚由斯二者生
心不愉悅如飲食 長養瞋心應摧伏



想要遮止瞋恨心的因，就要先瞭解瞋恨心是如何生起的，應如何斷除。例如：碰到不喜歡的人事物，心情就會感到很不愉快。我想得到的東西卻被別人阻止，被別人得到了，或給別人搶去，這時我們心中會產生不安樂、不愉悅的感覺，而瞋恨心就是以這種感覺作為飲食，因此，我們要從日常生活中觀察瞋恨心是如何生起的，並小心地防護，不讓它生起。

偈頌

是故我應於此敵 毀其糧秣令無餘
唯除如是為我害 此敵更無他事業
我今任為何因緣 不應動亂歡喜心
不樂所求仍不得 且令諸善皆失壞

為了遮止瞋恨心，首先要能遮止不愉悅的心。當我們受苦時，不管是寒熱之苦或外在的傷害，如：他人講我們的壞話或者是一些拳打腳踢也好，我們要學習修安住苦忍，要想自己現在是處於安樂、開心的狀態；如果對於寒熱之苦或是他人的傷害心生不悅、不安樂或者心

生瞋恨，都是於事無補的，反而會破壞自己現在的歡喜心，並且毀壞所修善法，這是非常划不來的。

偈頌

若求補救猶可及 此時何用不樂為
若於此事無補救 為之猶惱有何益

我們內心生起的不安樂、不愉悅是可以補救的，如果覺得此事已經無法補救，那也毋需感到憂慮，因為事情既然無法改變，憂慮只會徒增痛苦。

偈頌

眾苦逼惱輕蔑行 逆耳惡名粗惡語
不欲施我及所親 豈能禁敵不出此

現在講瞋恨心的境，也就是說依什麼因緣生起瞋恨心。「眾苦逼惱輕蔑行」意為輕視我們的瞋恨心，「逆耳惡名粗惡語」，是說各種不悅耳的語言、粗惡之語，「不欲施我即所親」，是說對我以及我的親人施與不欲，「豈能禁敵不出此」意即以上皆是我們生起瞋恨心的因。



偈頌

安樂之因偶一生 苦因極多數無量

以上所講的是有漏皆苦，在生死輪迴之中，安樂是短暫、偶而產生，大多時候是痛苦的，故應思維生死以苦為自性，不思維苦，則無法生起超脫生死的出離心，痛苦將永遠存在。在輪迴中的苦只是一個體現，我們沒有必要在受苦的時候生起瞋恨心，反而應在此時生起忍辱之心。

偈頌

無苦出離心不生 故心當生堅定解

我們如果沒有思維苦並且認知苦，便無法生起出離心，因為生死輪迴大海的體性就是苦，了解什麼是苦之後才能生起出離心，並為此而努力。當我們受苦的時候，就要思維這本來就是輪迴的體性，正因輪迴的體性是苦，所以我們才會生起想要離苦，想要脫離三界輪迴的心，才會努力去修行。

偈頌

為遮苦行好角鬥 燒身斷肢諸苦受
為無義事尚能忍 為求解脫復何恨

有的外道信徒為今天母歡喜，行種種的邪事，如：在每年的秋天斷食，或是焚燒身體或肢體的某一部分作為供養，此種為讓天母歡喜而殘害身體的行為是很愚昧的。在印度的南部嘎拉扎巴等地的人，往往為了一爭輸贏而相互角鬥、殘害肢體。人們有時為求不正確的道，會去殘害自己或他人的身體，並甘願受皮肉之苦，反觀我們自己，想要離苦，想出離三界，是為利益眾生而求解脫、得入涅槃，成就無上的佛果，既然我們是為了如此殊勝的目的而修行，那麼為何不能忍受修行上所遇到的一切障礙呢？外道之人因為愚昧，可以受這麼大的苦，更何況我們是為了利益眾生，為什麼我等不能去修安住苦忍呢?! (待續)

