

入菩薩行論安忍品（二）

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

偈 頌

難事久習轉為易 世間何事不如此
故於小事當練修 令於大事能堪忍

當我們處在一個很悶熱的環境時，如果我們的心和環境相應，就會更加不舒服，如果換個方式想：悶熱很快就會過去了，或是不理會外在環境，轉移注意力去做別的事，能夠這樣轉換心念，就不容易被環境所影響。

我們可先從小苦著手，學著去串習，例如：從生活中的寒熱之苦，或是他人在說自己是非等等之類的苦，學習去串習、修行

忍辱，直至功德圓滿為止，到那時，即便是碰到身處地獄般的大苦惱，也可以安忍，並且不會受到傷害。

《父子集會經廣說》云：「世尊有三摩地，名於諸法安樂行，若誰證得彼三摩地，彼菩薩緣一切法唯受樂受，不受苦受。」乃至「若以有情地獄之苦逼惱於彼，亦能隨時正住安樂之想。」

這段經文的意思是：有一種三摩地（漢譯為定），名為諸法安樂行，證得此三摩地的人，所感受到的只有安樂，沒有任何痛



苦，即使是入地獄，也不會有痛苦的感覺。

這種三摩地並不是一下子就可以證得，而是需要經過串習，從最初所受的一些小苦著手，去修習忍辱，如此不斷地串習，並從串習中增長，最後才可進入這種三摩地禪定，當此三摩地功德生起時，所有的覺受，只有安樂，沒有任何痛苦。

偈頌

不見蛇蟲蚊蚋苦 或為飢渴等苦逼
或生疥癩身搔癢 諸無義苦久亦安
若遇寒熱風雨侵 疾病拘囚及捶打
不應嗟吁以為苦 若以為苦害轉增

像蚊蟲叮咬或是小病痛等之類的小苦，對於不曾受過的人，會覺得是一種苦，但對於有些已經習慣蚊蟲叮咬的人而言，根本不算什麼。經常面對苦的人不會覺得那是一種苦，因為他能忍苦，甚至不把它當成一回事，從這裡我們要去思維：對於所受的飢渴、囚打等苦境，不要認為那是苦，懂得用這些

道理增強心意的話，這些苦對你的傷害就會變得微小。

反之，如果覺得這些苦難以忍受，就會苦上加苦，這是由於沒有忍辱力的緣故，換言之，能勇於面對苦境，修行忍辱的人，即使是大苦，對你來說也是小傷害，否則，縱然是個小苦，也會對你造成巨大的傷害。

偈頌

或人見自身出血 臨敵無卻倍勇毅
或人見他身出血 驚惶顛倒身仆地
彼由心性或堅毅 或復怯弱而差別

有些勇士或是一些受過訓練的人，看到戰場上的殺戮血腥、刀光劍影，反而會變得更勇敢，更加勇猛的去殺敵。至於懦夫，不要說是見到自己流血，就連見到別人流血也會感到恐懼，甚至嚇得癱倒在地。為什麼會有這樣的區別呢？這是由於心力不同所產生的差別。同樣的道理，修習忍辱的人，越苦的環境，心力越強，不僅不覺得苦，反而更加勇猛精進；未曾修習忍辱



的人，心力薄弱，因此當他遇到苦時，會覺得更加痛苦，其中的差別只是心力不同而已。

寂天菩薩曾經講過：菩提心有如冶金煉鐵，廢鐵也能夠轉成黃金。由此可見，菩提心是我們從凡夫轉成菩薩的重要關鍵，想要生起菩提心，應當先修習忍辱，這也是對治瞋恨心最上乘的方法。

我們凡夫的身語意都已受種種煩惱所染汙，所以應當修習菩提心，把染汙心轉換成清淨心，讓菩提心在我們心中生起並加以串習，再勤心淨除罪障，降伏種種煩惱。修持四加行、修持皈依、修上師瑜伽、懺悔大禮拜、持念百字明咒、獻曼達等等，都能夠淨除我們的罪障，罪障淨除之後，菩提心才能在我們的相續中如理的生起。菩提心生起之後，如何使其不衰退，最重要的還是要修忍辱。菩提心可以讓我們的心不被煩惱和苦所干擾，常安住於善法中，保持心的清淨。

偈 頌

是故雖負致命傷 應不以其苦為害

諸有智者受苦時 不令心體受昏擾

當我們受到嚴重的傷害或是痛苦的時候，要運用善巧方便轉化心境。大乘的修行者，一遇到苦，即能馬上以修行忍辱的方式轉換心念，不讓菩提心受到傷害，我們也應該如此學習和力行，才不會退失菩提心。

偈 頌

與諸煩惱作戰鬥 臨陣之時傷害多
雖有極苦斷命傷 瞋等怨敵終降伏
是為勇士稱勝者 否則惟殲自死敵

再來談談瞋恨心和煩惱的對治。在我們想辦法對治瞋恨心和煩惱時，會遇到障礙及種種苦惱，也因為如此，我們更要發勇猛精進心去對治。

我們修行，是為了能夠利益自己和眾生，因此在面對內心的煩惱和痛苦時，也要生起成辦、利益眾生的心。在戰場上，能夠勇猛殺敵者，我們稱之為勇士，勇士們為了國家、社會，都能夠發起這樣的勇



猛心殺敵，那麼我們在遇到煩惱、痛苦時，更要生起這樣的勇猛心去對治。「菩薩」的另一個譯意即是「勇士」，就是能夠以勇敢和勇猛的心去對治瞋恨的修行人。一般人如果對著屍體砍殺，沒有人會稱他為勇士，因為他面對的是屍體，這個道理如同修行人沒有遇到苦是一樣的，在我們沒有遇到障礙的時候，你說你在修行忍辱，就好比對著屍體砍殺一樣，並不是真正的在修忍辱，唯有真正遇到痛苦和障礙時，還能勇於面對它，這樣的人才稱之為勇者。

偈頌

次應於苦觀功德 由厭患故除驕慢
於輪迴者起悲心 於罪羞慚樂善法

苦是修行的障礙，但如果我們能懂得觀察苦，將會發現苦其實對修行是有幫助的。例如：觀察苦的來源，可以調伏內心的驕傲；當我們遇到很多的苦，就會瞭解原來自己並非萬能，會因為受苦而降伏我們的慢心。

當我們看到他人受苦的時候，可以學習提起悲心；看到親人或是其他人受苦，生起悲心希望他們受樂。悲心是佛法菩提心的根本，在我們思維苦時，必須瞭解眾生皆有苦，也不願受苦，而苦的來源是因為惡業的造作，我們既然不願意受苦，就要遮止惡業，斷除不善的行為。想要安樂，應當努力行善才會有善果，才不會受苦。觀察眾生的苦，生起悲心，並以行善調伏慢心，是修行菩提心的根本，這是我們應該要瞭解的。

偈頌

於諸大苦出生處 膽等病原不瞋恨
何故瞋於諸有情 獨亦緣逼不自主

菩薩在遇到苦時，不但不會被苦所苦，反而會生起歡喜心。菩薩善於觀察苦，並善於轉換心念，明白此世所受之苦是源於過去世所造之惡業，因為有這樣的觀照力，所以即便





在承受苦楚的同時，也能生起歡喜心。菩薩受苦時，還進而觀察眾生之苦，並希望自己能代替眾生受苦，以便眾生得到安樂。菩薩會以這樣的善巧思維來覺受痛苦，並且面對它、轉換它，這就是安助苦忍的意義。

偈頌

譬如吾人遭病苦 雖非所欲病自起
如是彼雖非所欲 亦由逼迫生煩惱

我們對於應該要承受的苦，不應生起瞋恨心，為什麼呢？好比生病的時候，因為四大不調產生疾病痛苦時，你不會對器官生起瞋恨心，但當其他有情對你惱害時，你卻生起瞋恨心，這兩者其實都是痛苦，你不會對自己的身體生氣，卻會對外在的有情生氣，這是不合理的。如果你認為自身的疾病是不由自主的，沒有理由可以生氣，但對於外在的有情加諸於自己的痛苦，因為可以作主，所以會生

氣，那麼何不改變想法：內在的苦是因為因緣具足，業力成熟，不能改變，所以我能接受，而外在有情對我的傷害，也是因緣具足，不能自主，換言之，對方是受到瞋恨心和煩惱的驅使，才會不由自主地傷害你，所以你也不應生對方的氣，如果你生氣，產生瞋恨心，也應該針對對方的瞋恨心而生氣，對方是由於瞋恨心的生起，才會對你產生傷害。總之，我們應該對苦生起忍辱，而不應生起瞋恨心。

偈頌

雖未思維彼應瞋 世人率爾生瞋恚
雖未思維彼應生 如是瞋心自生起
所有一切諸罪失 惡行種類多無量
悉從眾緣力所生 非能主宰得自在

你之所以對別人生氣，是因為別人總是刻意傷害你，而他傷害你的原因，是因為瞋恨心所引起，才會不由自主地做出傷害你的事，此為因緣具足，業果成熟所造成。由於我們過去世的不悅愉、不安樂，心生瞋恨而傷害他人，因此現在世





必須受報，是故我們不應對有情眾生起瞋恨心，而應修習忍辱。

偈 頌

彼諸緣等亦未嘗 思維此苦當生起
彼所生者亦無心 思維我今當生起

一切惡業皆由瞋恨心主宰，當因緣具足時，果報立即現前。煩惱的生起，並非自己能夠刻意操控，而是因緣聚合所生起，同樣地，其他有情眾生的煩惱因緣也是如此生起的。

偈 頌

所謂神我何所許 安立我名是何物
彼亦非由作是想 謂我當生始出生
若不生者彼非有 彼時許生是何物

緣起是佛教的正見，善法能夠帶來安樂，惡業則使我們受苦，此為內在的緣起。

外道認為，所謂的恆常，就是有一個永恆不變的「我」主宰，佛法則主張諸法因緣生，諸法因緣滅，以緣起性空破除外道邪見，破

除外道所認為的「有一個永恆不變的我主宰」，或是「有一位真正的神」的說法。

偈 頌

於境恆時馳散故 彼當不能得涅槃
彼我若許是常法 見無作用如虛空
縱遇一切諸外緣 終無轉變何所作
正作之時亦如前 能作於彼何所作

生論派以「我」為常法，然而一切的人事物都會隨著因緣轉變，所以不能稱為常法，常法和因緣是沒有任何聯繫的，可隨著因緣而生、因緣而滅的都不是常法。

偈 頌

謂此是彼能作者 此中何法相聯屬
如是悉由他自在 非由己力能主宰
於諸一切如幻法 如是知己無瞋恚

一切眾生有如幻化，一切有為法皆是因緣聚合，並無真實性與主宰體，屬因緣灌溉而有，因此，我們對眾生不應生起瞋恨心。一切有部認為，一切事物皆因緣起而有生



滅，此即幻化，是故我們應觀察緣起性空，不應生起瞋恚心，而應修行諸法如幻的緣起見。緣起見能夠讓我瞭解諸法有如幻化，這個見地可以摧毀我們的瞋恨心，因此我們應該串修、觀修緣起見。

偈 頌

若爾以誰遮邏誰 今為遮止亦非理
依此能斷諸苦流 是所許故理無違

自性的空是非常殊勝的空，諸法幻化沒有真實自性，因此像自續派以及其他外道，他們認為如果沒有微塵許自性的法，那麼應該如何去對治？哪裡來的所斷？他們不能夠去安立這種空。

為了樹立正確的知見，故於空中安立能作、所作之義，以及緣起性空之法。如同無著菩薩所說，緣起見是在空中，可以去安立有，但有中是空，這就是緣起。

偈 頌

是故不論怨與親 若見行於非理事
謂由如是因緣生 如是思維獲安樂

佛法所講的緣起見是指諸法如幻不真實。無傷害行則是指不傷害眾生的行為，緣起見及無傷害行，是佛法中最根本的知見和修行。

眾生所有的煩惱皆由因緣而生，並非自己想要生起瞋恨心，當有人傷害你的時候，要去思維緣起之理，並應修習忍辱和無傷害行。

偈 頌

若自所求悉成就 痛苦是何人所欲
於諸有情任何時 悉應不生諸苦事

沒有一個眾生願意受苦，如果我們能夠自由決定苦樂的生滅，世間就沒有苦的存在了。

眾生對我們的傷害，都是由於因緣所影響，所以我們不應生瞋恨心，而應修忍辱，就算要生瞋恨心，也應該只針對有情所相續生起的瞋恨心去作責怪，是因為它（瞋恨心）才讓有情傷害我。🕒（待續）

