78天

入行論 -- 安忍品 -- 第78天

所以我們繼續入菩薩行論的第六品安忍品。

之前我們大體講到安忍可以對治瞋，修安忍的功德和瞋恨的危害。

然後說瞋恨的過患是“一瞋能摧毀，千劫所積聚，施供善逝等，一切諸福善。”

安忍可以讓心生安樂，瞋恨可以擾亂身心，像灼傷的身心找不到寧靜，沒有喜樂，甚至睡覺都很困難；對親友也會遭到違緣，就是反目成仇。就是瞋恨的過失，心裡面有瞋恨的時候，樂就相對減少。然後苦上加苦，瞋恨沒有真正的幫助過什麼人，但是人總是會陷入各種瞋恨當中。

所以我們為了今生來世，能夠盡情的修持安忍來滅除瞋恨。

所以瞋恨的因，就是誰擋了我們的安樂，或者我們想要做的事情，然後有些我們不想要的事情，別人要我們去做，所以，這種的方式使我們很生氣，它變成瞋恨的燃料，要消除瞋恨的這個方式呢，應該說就是任何時候就應該修一種歡喜的心，由自己自持的這種戒，見，修行，這樣子就不會失毀。

所以，就是說我們有一種當下能夠改變的以及未來長期能夠改善的，這個上面呢做一些思維。說，既然可以做改變的話，我們就不用燃燒情緒，而理智的去做這些事情，然後如果事情是非自己能夠主導和掌控的呢，生氣也就沒有什麼意義。

所以細究這種瞋恨的因，然後就要全力的斷除。

所以瞋靜的差別，在安忍品裡面，如果從科判來講，就是消除讓我們不快樂的這種因，因此而產生瞋恨，消除別人讓我們受苦，而產生瞋恨的這種痛苦，這種而生起瞋恨心，然後好像就是阻擋了我們的快樂，或是讓我們承受了痛苦，這種的一些認知，就是我們主要生氣的原因。

但究竟上面是不是說，就是我不快樂都是不好的，然後我受苦都是不好的呢？也不一定。

就是其實暫時不快樂，長期有快樂的，暫時受苦，但是長期有好的，所以這些要從短期、長期、中期，和相對的意義上面去看。

所以安忍品裡面基本上就是把修安忍分為先認知這種瞋恨的對境，然後再來真實的修安忍。認知瞋恨的對境呢，就是，主要是第一個偈頌，

“不欲吾與友，歷苦遭輕蔑，聞受粗鄙語，於敵則反是。”

這意思是說，我們這個嗔恨的對境經常的出現，是怎麼樣的原因，前面有分析。然後就是想做的不讓做，不想做的要做，這些原因導致瞋恨。

基本上來講，由此變化很多種成各種各樣的原因，但是細微和根本上的觀察還是有這個成份在裡面。

然後就是說不讓我的朋友，就是不想讓我和自己的親友朋友關心的人受苦，遭到輕蔑。

人世間就是說，人就是生了一張臉，人就是一口氣，有時候人就是一個名，有時候人就是一個利，有時候人就是講得和失，有時候就是很在乎這種讚美和批評，有些時候重視和忽略，所以類似的，就是世間八法的這種過程。

所以，自己和自己所關心的人，愛的人，不喜歡遭受苦，遭到其他人的輕蔑，受到他們的言語的這種傷害，這不敬的語言的傷害。與敵，一個是分了親和敵的這兩個部份。然後，對自己不喜歡的人當然是相反的，他如果受到言語的這種鄙視，粗劣的粗口的傷害，你也覺得是可以接受，甚至是歡喜的，如果說他遭受到某一種其他人的歧視，或是其他人的輕蔑，他們受苦，這樣你也覺得是就可以。

因為是敵人的概念，和親友的保護和敵人的不保護或是傷害的心態是剛好相反的。所以這樣子就是說，瞋的境，就是貪愛親方，瞋恨敵方，然後由此遭到利益上面的損失，增加痛苦，減少快樂，包括說到粗鄙的語言，就是這些等等。

然後，根本上以這種狀況如何修真實的安忍呢?

對自己不想要的事情上面來造的人來修安忍，對自己所欲的阻擋者來修安忍，然後對毀謗自己的人來修安忍，這是之前講的。

想要和不想要的，給予不想要的，奪去想要的，阻擋想要的，這些上面的修安忍。在這個裡面呢，就是說，給自己不欲求的，不欲給予的這種痛苦(不欲臨)。

這個給予不欲的又是有分: 令自己受苦而修安忍，然後就是於斥責我的人修安忍。

一般人不喜歡受苦，有人給你造了苦，你不希望受到斥責，有人給你斥責，這個時候修安忍。然後對你的朋友，給予他所不欲的，這時候也要修安忍。

與敵造福的人，修安忍。

基本上就是對自己和自己的朋友不利，與敵方造福，如何修安忍。

然後，在這個讓自己個人受苦的層次，有人使你個人受苦，這個又分為幾個科判:

痛苦的領受修安忍，

於法定心的安忍，

以及怨害不瞋的安忍。

意思是說: 讓你親自承受這種痛苦的時候，能如何轉為安忍的修行?

就是對於法生定心。這些時候，沒有不定的心上面修安忍，然後，這個怨害上面不瞋。

具體的內容看偈頌上面，這樣好一點。

樂因何其微，苦因極繁多，無苦無出離，故心應堅忍 。

所以說這個世界上本身是如此。從各個佛法這種經典、論典當中都可以引用到說，三惡趣當然是如此，即便三善道當中也是一樣的，尤其是像人道、阿修羅道當中，也會苦樂參半，尤其是樂少苦多，生緣少，這種逆緣、違緣、死緣眾多，所以說輪迴之中安樂不僅是種烏妙香或是三劫輪迴有如火宅，就是引用這種法語，能夠瞭解到就是每一個人都奇跡般的生活著，有眾多的，這個裡裡外外的這種微妙的平衡。

土水火風，外在的從整個星球上來看，我們就是能夠有生命的這種星球能夠看得見的物質的這種世界，本身是小的，然後在有情的生命當中，人是比較稀有的，然後人當中呢，修行人，就是能夠真正真正在深入的智慧當中，道途當中前進的人呢，又是很微小。

所以說，就是眾多其他的人在受苦以外就是繼續受苦，就是連著更多的苦的這樣一種世界

沒有受苦的時候呢，苦是其中一種。譬如說四聖諦當中講的，苦作為一諦，一個真諦來教導四聖諦，苦集滅道。因為苦諦的認識非常的重要，然後才會引伸到為什麼我會承受這些，到底這些微妙關係的關聯性在哪裡，到底這個因上面能不能改變這些苦，那如果因上面能夠改變，如何改變，改變的這種境界和道理在那裡？方法在那裡？

所以在一般的社會當中，受苦、不好的事情大家就儘量去避免，避諱，甚至說痛苦、死亡這種的都儘量不要去談及或提及，或者觀察。

看到這些，去醫院裡面受教育，去墳場裡面受教育。或者是說專門講到無常苦的教導本身，在其他很多的傳統裡面不是那麼豐富，當然在各別傳統會有。

但是在佛法當中呢，它不需要給你其他的原因理由，給你各種的社會正義啊，財富啊，名聲啊這樣子，你要的是人生的真相，像佛陀出家的時候也是這樣，看到了生老病死，他走上了修行的道，以這種示現的方式來做。

所以說看到苦，然後出離，如果沒有苦的話，人不願意深入的觀察，到底什麼讓你承受這些苦。所以天道的眾生，很多相對比較安逸，他們就沒有那種積極修行的那種心而比較怠惰，最後難以出離。所以出離跟解脫有關係。這是第一個部份，第二個部份，然後第三個說

苦行伽那巴，無端忍燒割，吾今求解脫，何故反畏怯？

所以苦行的這個伽那巴，就是在其他的一些傳統裡面，就是印度教的一種傳統，應該是摩訶波羅波裡面的一個人物，就在現在印度的北邊，北印度一個叫 KAR NAR，在哈利雅納邦的一個城市，據說是這個人曾經建造的，在摩訶波羅波裡面有很多神話的人物，這是一種太陽，天神的一種降子的一個因緣來產生的。

因為出生的時候他身上有盔甲和耳環，天神生下來身上有這個東西，所以他的家人不知道怎麼去做，就把他放在搖籃竹籃裡面，隨著河流漂流下去，所以有一個車夫將他養大。養大的過程當中，這個人非常的清，就是可以佈施一切，做很多，而且武藝高強，以至於在王室的這種比賽裡面很有勢力，但是過去這種王室和平民的階層不同，所以他不能參加這種王室的比賽，但是有其他的這種因緣，他後來得到王的一個家族的名聲，所以在這個上面，他們就做這方面的，這裡面主要說的是苦行嘛。

印度過去的時候有很多佛教、印度教 、耆那教，很多當中都有一些苦行，所以在印度的苦行比較有名的是說，有這種蓬頭垢面不洗澡、就是衣衫襤褸、像以前玄奘法師講的，躲在爐灶邊的香貓，身上花白，有些像枯樹，頭髮身體非常瘦弱，有些吃喝糞便尿屎，非常骯髒，臭的像豬的味道。有些睡在佈滿鐵釘的床上，有些走在火熱的炭上面，有些就是斷水、斷食修苦行，有些特定在嚴寒酷暑當中。早期有記載的，就是他們單腿站起來，或是單手伸向天空。所以是以現在都有的苦行，這種在特別的機器當中刺穿自己的身體，抽自己的鞭子，這些在很多的裡面都有，也有一些苦行，整天不穿衣服，就是穿天衣，這個在耆那教裡面也有的，就是不穿任何衣服，赤裸派，就這類的。

當然佛教裡面，像米勒日巴啊，其他的著名的修行者，也有吃蕁痲，但是這些是依一些特定的修行的人，而且整體佛教裡面不走極端的這種苦行，就是一種中道當中來修行，滋養身體。特定的時候有修，譬如說齋戒啊、也有安居啊、修結習結包括比丘的這種頭陀行，乞食托缽，種種的，但是整體而言不要求弄到殘割自己的身體，這些上面是不提倡的。

所以我們在這裡面主要是說，苦行的這些人，因為有些世間的原因吧，達到淨化身體，想要獲得某一種的所執著的境界。

在以前的印度的文化裡面，也有說早期的梵行期，中間的居家期，後面的修行，和後面最後的苦行期來分人生的幾個階段。

所以，有不同流派或是不同的種性，不同階層的人最後會把生命的歸宿放在修行上面。這個修行本身是好的。但是，我們說出世間的這種智慧正見非常的重要，不然的話有一些原始古派的崇拜自然或是這種上面也有一些類似於祭祀啊、修苦行啊、殘害自己身體啊，這些都不是佛教裡面所提倡的。就是外道的這種苦行。

他們為了這些執著有，執著常，執著自主，這樣來忍受這些痛苦，那我們求解脫應該是說為什麼還要如此怯懦，稍微受一些人的言語啊，或是甚至稍微有一點誤解，或是踩你一腳不小心，這些忍受不了以後，進而演變成大打出手這類的作法，沒有太有必要。

而應該在困頓當中，在讀書時候，如何去忍受這種苦，是有意義的一種方向。而且，替我們佛法修行當中也替其他的眾生來自他交換，施受的這種修行。

所以我們目前自己感受的一些苦惱:

有一些是自己過去造了業感受的苦，當然應該自己承受，應該是說，早承受早結束，就好像欠的債一樣，早還早清。

另外一些是其他人現行造的業，其實造業的人更可憐，他將來要償還這些業債。所以，我們如果忿怒瞋恨，然後演變更嚴重的話，彼此要捲進去的更深更久。所以，以某一種的苦行，就是頭陀行這些來自他交換的方式，或者是密續當中的有些施身，這種的修行可以幫助及早的償清過去宿世以來累積的這種業債。

所以總的來說，在遇到一些損害，不見得是壞事，或許就是解脫和轉變的契機。有些時候你回過頭來想，會感恩某一些的挫折，這些使你不一樣，這些使你進步。所以就是在痛苦當中，真正的痛苦當中發出離心，知道苦樂取捨的差別，知道怎麼樣不能施苦予別人，怎麼去轉苦為道。

所以無垢光尊者說，"遭受損害遇正法，獲解脫道害恩大；痛苦憂傷遇正法，得安樂故苦恩大"，這些應該記在心裡面。能夠把受的苦把它看做一種契機轉變，而不是想針對某一個人，報復某一件事去付出這樣的想法，而是要長遠的去看，怎麼樣把它變成一種善緣。最後一個就是:

久習不成易，此事定非有，漸習小害故，大難亦能忍。

所以我們剛才講到思維苦是解脫的因，然後再講到，既然苦是解脫的一個因，那思維怎麼樣習苦成為自然，怎麼樣去把它轉為道用，怎麼樣去承受這些呢？

有些時候連一些小事情我們都很難忍。忍也是一種習慣性的。這裡面說，沒有什麼是長久的訓練下不能變得更容易的，沒有這樣的事情，而是說熟能生巧，沒有一件事情不是熟能生巧，修行也是如此。

所以說，逐漸的習慣忍受小的這種苦，然後大的難來臨的時候也能忍。這個我們從世間當中，其實很多地方都能看得到。譬如說，日常生活當中，在一些堵車的地方，那一般的人可能還是沒有那麼大的耐心，但是你如果到了一個像交通比較擁擠的城市，你覺得忍受這種的苦是可以習慣的，就像是一個從來不太學習的人，你讓他做幾天的學習，就是聽說讀寫這些最基本的也很難忍受，但是你慢慢的習慣以後，日久天長以後，就覺得學習變成了一種享受。

或許是說，有些人剛剛被關進監獄的時候，剛開始的半個月一個月是最難過，很多人就是踢啊、喊啊、崩潰啊、苦啊、鬧啊、睡不著啊，什麼都有，然後慢慢的就覺得變成一個自然。人有一種習慣的能力，同時也就是說，久習成 (自然)，訓練有素，成熟吧，什麼事情都不斷的學習練習以後就變得越來越成熟，就是類似的。

所以說忍受很多習慣，剛開始你不能忍受別人的開玩笑，哪怕是一點點冒犯，你都覺得很難接受，後來覺得這些習慣了。別人各種的不敬啊，別人各種的小看啊，蔑視啊，或者乃至於在親戚朋友身上發生的事情也是一樣，開始的時候可能你稍有一些親戚朋友生病，或是受到一些打架、傷害，這樣的時候會暴跳如雷，或者是恨不得要結伴的去滅了對方，但是如果一個人經歷過很多戰爭，經歷過很多創傷，這些經歷過的時候，他看問題的時候會比較冷靜，他能夠儘量化干戈為玉帛，或是大事化小，小事化了。這種的上面去及時的掌控，及時的控制災情，及時的控制危情。

學習好的也就是一種習慣，改善不好的也需要一種習慣，習慣別人的某些冷漠啊，或者是諷刺侮辱，以至於某些微小的一些小動作，慢慢、慢慢自己能夠比較應付自如，而且能化毒為藥、化敵為友。

所以我們說的，寶石要慢慢加工，到最後變成越來越珍貴的，難得的，價值連城的寶貝，所以很多都是從這種的練習當中慢慢獲得這些成就，所以說苦變成解脫的契機，解脫的因緣。

今天到這裡。