79

入行論 -- 安忍品 -- 第79天

我們今天繼續安忍品。

在這個安忍品裡面，我們大體上面說瞋恨的種種的過失，能摧毀千劫所積的這種善資糧，瞋恨的心也讓自己離開安樂，能毀壞親友，能結種種的惡緣，然後對治的法呢，就是修安忍。

安忍的修行，先需要瞭解瞋恨的因是什麼。

瞋恨的因就是，己所不欲所得，己所不欲，不得自己所欲，有人阻礙、有事阻礙的時候就會瞋恨，然後這個發展到對自己關心的人，及他所欲、他所不欲，如果有人阻礙的話，也會生起瞋恨心。或者你不喜歡的人得到所欲，就是遣除所不欲的話，那也會讓人不快樂。這些分析清楚以後，要斷，就是不要餵養自己的這種情緒，這種的認知。

斷的方法，就是說什麼時候都修歡喜心，不論是遭遇任何事情。只要內心不歡喜和忿怒，反而是自己失去諸多的善心，諸多的福德。在你自己的修行道路上面把它轉為道用，盡力做自己能做的一切善行，這樣子就可以。

那本質上面呢，受苦的時候不要拒絕苦，苦可以轉為道用，苦樂都轉為道用。

對一個真正的修行人來講，順境、樂境甚至都沒有苦的這種和逆境帶來的鍛煉更夠，就像健康的身體有時候需要肌肉燃燒，經歷過一些肌肉酸痛，它才能夠真正的成長。這種像疾病感冒一樣，或者是有些免疫，是只有經歷過這種疾病以後，你的身體變得更能夠對增加對治這種疾病的能力。如果一直沒有生病的話，其實也許很多疾病就沒有防禦的能力，失去免疫的能力。心上面一樣，經常習慣忍受小的苦、小的難，慢慢、慢慢，大苦大難都能忍受。

所以說一切都是思維的習慣，包括條件反射式的這種習慣，很多都是習慣。勤學苦練，這樣能夠有所作為有所成就，所以這個裡面之前我們讀到 “久習不成易，此事定非有，漸習小害故，大難亦能忍。”

一切事都能熟能生巧，包括受害的心靈和這種感受。你不要去放大它，不要去揪著自我不放，而且把一切的能害所害，從究竟上面，從相對上都轉為道用，轉為修行，那可能就變成能夠忍受，任何順逆諸境都堪忍的情形，所以這裡面舉了一些例子，說這種的狀況，

蛇及虻蚊噬、飢渴等苦受，乃至疥瘡等，豈非見慣耶？

現在的社會的城市裡頭，蚊蟲倒是有的，蛇倒是很少，應該城市裡面被蛇咬的機會少。但是古代的時候，叢林，在農莊，在森林，尤其是印度那樣的社會，蛇是很大的一個危險，就是有毒蛇猛獸的蛇，洪水猛獸，所以有很多被蛇咬。有很多蛇不至於會致命，但咬傷後會瘀清，會腫啊，會爛啊，會潰爛。

還有飢渴，不像現在，什麼時候都是超市、咖啡館，就在你的某一個距離裡都是應有盡有，不是那個樣子。那個年代，那怕是是白天，去勞動或趕路，有時候是遇不到店面，有時候見不到可以吃的食物，這些飢渴等受苦的時候，乃至有時候春夏秋冬因為感冒，花粉症或者是得一些皮膚的症狀，頭痛牙痛這些狀況，所以這些就好像有些會說頭疼感冒，這些經歷的時候，雖然不舒服但也不會太把這個當回事，好像去年我很不舒服感了一場冒，沒有人會這樣說。所以說，這些雖然當時是受到這方面的一些折磨，但是就是慢慢、慢慢地長大的過程當中，誰沒有經歷過頭痛感冒和牙疼這種，都會。慢慢、慢慢都能用勇敢的心去堪忍、堪受。

所以，大乘佛教本身是強調這種勇敢的心，勇識。 就是菩薩是勇士的行為，勇士的道，就像藏語裡頭 “卻”這兩個呢，就是遣除一切遮障，具足一切功德的這種的名字，就是除一切的違緣、遮障，聚集一切的功德，福慧的資糧圓滿，這種就是覺的這種心，就像我們說的薄迦梵，或者是薄伽梵，用這種的句子，一樣的。就是最終要成就菩提決心的話，就是決心的道路。那後面SEM BA，勇敢的心，勇敢的面對，這種順逆助境，然後去修行，勇敢的面對貪瞋癡。

因為很多善巧方便和正面應對的方式，去轉化這種的受到貪瞋癡的控制。所以是一種對負面破壞性的情緒，和這種認知的障礙做一種徹底的戰鬥，戰爭一樣，這種就是修行，內在的，對治不良的情緒。

包括譬如說，小乘佛教也有講慈悲，對眾生的慈悲，然後大乘佛教裡面也講慈悲，這兩個慈悲有差別的。就是說大乘佛教裡面在修行當中，因為有菩薩道的修行，它變成一種不僅僅是知道其他人的苦楚，而是在行為當中像是入行一樣，行為當中願意做一些事情來利他。

然後這個當中呢，像勇敢的父親一樣，如果孩子掉落於糞坑，掉落於水這樣子的時候，會勇敢的、義無返顧的跳到水裡面，跳到不淨的糞坑裡面，甚至去救護自己的孩子，所以這個赴湯蹈火的心就是本身是菩薩的一種精神。就是要入地獄，也發願，好像是根敦朱巴大師說，將來他死的時候，他不願意往生清淨的剎土，而想要去這種下三道、惡趣，乃至地獄的這種痛苦當中，如果他能有所作為的話，發願往生到那些地方，去利他，這個就是類似菩薩道的精神，就是「我不入地獄誰入地獄」這樣的。漢地經常引用地藏王菩薩的這種願望，所以這類的，這種勇敢的心。這樣子，本質上這種愛心是有決心，立志去幫助別人，不惜受害、受苦這樣的一種精神。當然菩薩境界高了，他也不會受凡人的苦，但是這種的精神才能成就無礙的成就，然後說

故於寒暑風、病縛捶打等，不宜太嬌弱，若嬌反增苦。

所以因此，在這種天氣的冷熱啊，刮風下雨啊，或是疾病的一些纏縛啊，遭到一些捶打啊，這樣子，這些時候不應該太矯揉造作，不應該變得非常的弱不禁風，應該有一種堪忍的心。包括這些前面講到的各種坎坷，飢渴受苦以外，包括天氣的變化，包括某一類的傷害的時候，應該有一種安忍，極大的堪受的心。

所以，人心越弱的時候就苦難越多。這就像加州，我覺得天氣本來是很好的，但是因為在那樣的環境下也有那樣的一種的障礙，就是在加州生活時間長的人，很多人就變的吹(曬) 不得太陽吹不得風。當然這有一些是客觀原因，有一些其他的原因，但是，好多人身體就並沒有因為好環境就變好，就變成溫室裡的菜啊，再到另外一個更冷的地方、更熱的地方、有刮風的地方，有些很快就感覺空氣不流通啊，車子裡面稍稍關一點窗戶就很悶啊，就很不耐煩，房子門窗有時候或者空氣、溫度一定要在恆定的那種室內溫度，所以這些作法肯定的就變成越嬌弱就苦越多，要求就越複雜，還有一些微妙，所以後面講

有人見己血，反增其堅勇，有人見他血，驚慌復悶絕。

是說，菩薩應該是類似於在疆場上的這種士兵也好，看到有些受傷以後反而更加的勇猛，去降伏敵人，有些人見到血的時候都會非常驚慌失措，甚至暈過去，見血暈血症。這也不能怪他，這可能就是一種狀態。但是，說明他沒有那種克服的能力。

所以，在自己受苦的時候，你心力應該更加頑強，更加發揮自己的潛力，有些人平時感覺不到，就經歷了很多挫折以後，他真正真正的賞識自己，真正真正的能夠發現他是能夠這方面給予施展特色，施展能力，發揮潛力的這種機緣碰到了，就是因此很大的欣慰。這些機會看起來是惡的，但最後發現使他更加受益，有這種情境，沒有這個的話，他反而不敢想象他是成為什麼樣懦弱的或者是卑脆的這種狀況 。不要害怕挫折，不要害怕痛苦，這上面有一種忍受的心，

所以有由此二別，就看有人經受一些挫折的時候，反而就是智勇雙全，能夠解決問題，帶著這種慈悲的心能夠去利他，就是眾生越有苦難，甚至下地獄我也願意去地獄裡面利益眾生。有些就是什麼苦都不願受，一點點輕微的苦都讓他非常的痛苦、怯懦，所以說

此二大差別，悉由勇怯致，故應輕害苦，莫為諸苦毀。

這兩個差別就是一個勇敢的心和一個心力很弱，為了自私的原因，心裡都很容易敏感、容易弱。利他的事情可能佔據的心很廣大的時候，心就變的更廣大。當然有人為了自私的原因很勇敢，但是他那種勇敢始終會導致後令自己後悔。暫時自己快樂，但長期沒有快樂，暫時是對別人造成傷害，但是長期是對自己造成傷害那種的勇敢。

菩薩道的這些呢，就是暫時自己受一點些苦，長期自己也得到安樂，暫時對別人或是事情上面，一下子打開局面有一定的苦難，但是長期會對自他的這些因緣都有好。

所以，對輕微的傷害應該逐漸的適應這種的痛苦，不要因為痛苦摧毀自己，自己被痛苦或不安所毀，因為一個痛苦你就製造了，因為情緒的泛濫，因為間接的錯亂，然後就造了一系列的惡事、壞事，這樣就不好。所以說，心應該有堅勇的心，正直堅勇這些都是好的品質。應該輕視、蔑視一些傷痛，苦，不要太把苦太當回事，或是去琢磨。知苦很重要，但之後要超越苦。

所以，在一些社會裡，經常說佛法講到很多苦，所以很多人就有點沮喪。

但是苦是很重要的一個真諦，經由苦，還有集諦、道諦、滅諦，加起來就是四聖諦。這個我們佛教裡面只談苦也有很大的意義，但是不僅談苦，還有熄苦的道路，苦因，還有解決苦的可能性的理論，以及能滅苦的這種方法全部都有的。所以應該以這種的心，不要把苦難看的很嚴重，而且要以佛法的這種修道，把苦難轉為道用。苦難哪怕是地獄最下層的苦，它也有結束的時候，它也不是說苦是無邊無際的。

所以我們就到這裡，今天。