

2006.04.16

目錄:

佛子行三十七頌	1
章節架構	2
瞋恨的原因及過患	3
瞋恨的故事	4
修忍辱的功德及方法 (一)	5
修忍辱的功德及方法 (二)	6
修忍辱的故事	7
師父對忍辱的開示 (一)	8
師父對忍辱的開示 (二)	9
師父對忍辱的開示 (三)	10
師父對忍辱的開示 (四)	11
印度朝聖之旅 (一)	12
印度朝聖之旅 (二)	13



毋隨瞋恚境影

觀瞋心

瞋心現起自解

即明空

入菩薩行論·安忍品

V1 吾身雖無少過咎，

他人竟來斷吾頭，

於彼還生難忍悲，

代受罪是佛子行。

*V1 If someone cuts off your head
Even when you have not done the
lightest thing wrong,
Through the power of compassion
To take his misdeeds upon yourself
Is the practice of a Bodhisattva.*

V2 縱人百般中傷我，

醜聞謠傳遍三千，

吾猶深懷悲憫心，

讚他德是佛子行。

*V2 Should someone slander you
Throughout a billion worlds,
With a heart full of love, to proclaim
his good qualities in return
Is the practice of a Bodhisattva.*

V3 眾人於眾集會中，

攻吾隱私出惡言，

於彼還生益友想，

倍恭敬是佛子行。

*V3 If in the middle of a crowd of people
Someone reveals your hidden faults and
abuses you for them,
To see him as a spiritual friend and
to bow with respect
Is the practice of a Bodhisattva.*

V4 倘若未伏內瞋敵，

外敵雖伏旋增盛，

故應速興慈悲軍，

降服自心佛子行。

*V4 If you have not tamed the enemy of your
own anger
Combating outer opponents will only
make them multiply.
Therefore, with an army of loving
kindness and compassion,
To tame your own mind
Is the practice of a Bodhisattva.*

上述的偈頌源自於《佛子行三十七頌》第十三、十四、十五以及第二十首。我們都已經讀誦過《入菩薩行論》，也曾聽過心宏師父的精闢講解。對於如何行持菩薩道，相信均生起相當的瞭解及體會。

現在的社會，人人都很忙碌，上班的時間很長且工作壓力又大，要每天唸誦經典，甚至能將偈頌背熟，實在不是一件容易的事。《佛子行三十七頌》等於是濃縮的《入菩薩行論》。如果，我們利用每次閱讀班刊的機會，不僅複習《入菩薩行論》，也背誦相應的《佛子行三十七頌》段落，對於日常生活之修行，或禪修之觀想，必有助益。

祈願：凡看到或聽到這四首偈頌的佛子，均能如實背誦，且如實觀修忍辱行，並快速成就無上佛果！

本章章節架構



在整部《入菩薩行論》中，除了「靜慮品」及「智慧品」以外，就以本品的偈頌最多，共有 134 頌。由此可見，修習安忍是非常重要的。

為什麼呢？因為觀修忍辱是禪定的前方便。所謂的勇士是能控制或調伏自己內心的貪瞋癡，當境界來考驗你時，內心還能一心念佛念咒，不被外面的境界所轉，甚至還能將惡緣轉為善緣，最後便能將善緣轉化為清淨的法緣，這才是真正的大悲心的展現。

本品一開始便明白的闡述瞋恨的過患，這使我們產生很大的覺醒。原來在我們日常生活中，遇到了事情，如果只會生氣怨恨的話，對事情是絲毫沒有幫助，反而替自己製造更多身心的煩惱和障礙。因此眾生必須去除瞋恚。

之後又導引出認識觀修忍辱的境界，以及如何修持；包括：在面對人、事、物時的各種考驗。

最後以思福德、思佛悅、思利弊來說明應恭敬眾生，以總結明修安忍之功德。

本品偈頌可概括如下分：

- 1-21 頌 生忍
- 22-34 頌 諦察法忍
- 35-51 頌 忍耐別人的加害
- 52-63 頌 忍耐別人的嘲笑諷謗之苦
- 64-75 頌 對治自己的念頭轉換境界
- 76-86 頌 消除敵人獲到好處時的瞋心
- 87-100 頌 消除名聞利養之心
- 101-106 頌 瞋心會障福德及破戒
- 107-111 頌 感謝敵人成就自己安忍波羅密
- 112-127 頌 安忍觀心佛眾生三無差別
- 128-134 頌 安忍功德

此次內容也將針對瞋恨的原因及過患做介紹，並且用《法句經》中的例子，作為大家參考的借鏡。針對在日常生活中如何修忍辱，除了，法義上的認知以外，也會介紹實際觀修的方法。

願諸佛菩薩護念，希望這期的內容，能讓一切如母有情的眾生都能獲得利益。

能滅一切苦，
降瞋及煩惱，
如是之丈夫，
是為真勇士，
其他勇士者，
殺屍者而已。

瞋恨的原因及過患

在我們修習忍辱前，假使不能明白瞋恨的來源，不知道它的負面影響，那麼是不能真正修安忍。就如同小孩玩火，若沒有讓孩子瞭解「火」的樣子、來源，以及燒到會痛的情形，那麼孩子必然不會相信，「火」它有這麼危險。

【瞋恨的原因—境】：

在本品第七頌中：「強行我不欲，或擾吾所欲」，是指會讓我們生氣或不高興的原因，有兩個情況：一是別人一直給我們不想要的東西，例如：在公司裡，如果必須有人被派到外地，卻沒有人願意去，但因為同事的設計使自己被迫派到外地工作，這時，通常自己心中便會充滿不悅，甚至生起想要報復的心。另一個是，我們想要的東西，卻被他人阻礙。最常見的莫過於工作升遷。第十一頌就說到「不欲吾與友，受苦遭輕蔑，粗言不雅語，於敵則反是」這是說，有四種情形使我們不悅：一是身體受到損傷，二是被欺侮，三是他人當面說我們的壞話，四是他人背後說我們的壞話。當然，對於我們所喜愛的親友，我們也不樂見他們遇到這四種情形。但反過來說，我們對於怨仇，卻不會作如此想。若怨仇被人攻擊侮辱，則幸災樂禍。若怨仇被人所讚嘆，心中反倒不高興。所以，對於以上情況，若無細細觀察，則不知道自己面對境界，其實已經產生瞋恚心。

【瞋恨的根源—我執】：

在《佛子行三十七頌》中第十一頌提到「諸苦由貪自樂起」無論是身體、財富或敵人，我們所產生的一切痛苦

都來自於我們貪圖自身的快樂。而這種對自身快樂的渴望，其實它的根就是「我執」。

執著本身是一種習慣，也就是一種積習。習氣可分為三類：1.只有自己知道 2.自己不知道別人知道 3.自己與別人都不知道，業力現前才知道。

當然，業本身就是一種執著。舉例來說，當我們被石頭擊中時，我們會痛；當我們被誣賴是小偷時，我們會很生氣。因為我們非常珍愛並執著於「自我」，我們會想：「我被攻擊了」，以為有一個真實不變的「我」的緣故。這樣的無明，使我們凡夫眾生，生起貪愛和瞋恨，生生世世於輪迴中求出無期啊！

在帕當巴·桑傑的《修行百頌》中，針對無明執著開示「源自無明的迷妄，是最可怕的、包藏禍心的惡魔」。

【瞋恨的過患】：

「瞋恨」會遮蔽自己的心，使自己日常生活不快樂。以醫學來說，生氣是健康最大的殺手。一個常生氣的人，免疫系統及腸胃系統都會受影響。

以一個家或一個國來說，因一念的瞋恨分別心，嚴重時會造成家或國的戰爭，也將會造成多少人的傷亡。「瞋恨」就是如此的極具殺傷力。

《菩薩藏經》：「瞋怒能消毀百千劫內所積聚之善根」因此，「瞋恨」是解脫的致命大敵，佛子不得不慎。



此為六道輪迴圖：
最中間三種動物
(由右至左)分別為：

蛇—代表瞋恚

豬—代表愚痴

雞—代表貪愛

這表示三者是互為影響



圖片來源：cn.bbs.yahoo.com

對敵人生起
瞋恨，
是由業行
所造成地
輪迴幻覺

瞋恨的故事

在《法句經·第十七品忿怒品》，有一個因瞋恨而受苦的典故，值得我們警惕。這是在迦毘羅衛國的榕園精舍，有一位優婆夷，名叫若依妮，得了一個無法解決的疾病，之後遇到佛陀為她開示。

有一次尊者阿努魯達，回到迦毘羅衛國，探望族人，尊者的族人，聽到消息，全都趕來拜謁尊者，唯獨少了尊者的妹妹若伊妮，尊者就問族人：「妹妹在哪兒？怎麼沒看見她？」一個族人回答說：「她得了一種奇怪的病，身上大部份的皮膚都潰爛了，所以，她不敢出來見人。」當阿努魯達尊者，看到若伊妮的樣子，不由生起悲憫之心，他告訴若伊妮說：「妳應該做些善事，**多行布施**，病就會好了。」

若伊妮便聽從尊者所說，變賣自己的首飾，不但為十方比丘，蓋一座涼亭，讓比丘們在托鉢途中，有個乘涼休息的處所。而且在第一層完工之後，若伊妮每天來打掃，還提供茶水、蒲團，供養路過的出家比丘們喝水、打坐。大家都稱讚若伊妮的佈施功德，若伊妮聽了，心裡也頗感欣慰。又因為每天身體勞動，氣血循環都有了改善，使得她的皮膚病，也漸漸改善，好多潰爛的地方，都慢慢癒合了。當第二層完工之後，尊者告訴若伊妮：「要將整座涼亭供養佛陀，並請她準備飯菜，邀請佛陀及比丘們前來受供。」若伊妮很歡喜的照做。

當佛陀應供完後問道：「這是誰供養的涼亭？」阿努魯達尊者答道：「世尊！這是舍妹若伊妮供養您的。」「那她人呢？」「世尊！她因為得了皮膚病，不好意思見人。」佛陀慈祥的說：「沒關係，去請她來吧！」當若伊妮禮拜佛陀之後，佛陀問道：「若伊妮，妳知道妳為什麼會得這種的皮膚病嗎？」「世尊！我不知道，請您慈悲開示。」「若伊妮！**妳曾經因為瞋恨、嫉妒、討厭別人的心，而造惡業，所以因緣果報，才致使皮膚潰爛。**」「世尊！我為什麼事情，憤怒、嫉妒呢？」佛陀於是開示大眾，有關若伊妮前世的故事：

「很久以前，波羅奈王的王宮有位宮女，不但美麗動人，且能歌善舞，所以波羅奈王，非常喜歡這位宮女。而波羅奈王的王后，則非常嫉恨這位宮女，她深恐國王會喜歡這個宮女，而冷落了自己。為了爭寵，王后就想出一個非常歹毒的計謀：她命人取來一種有毒的花粉，只要接觸到這種花粉，皮膚便會馬上紅腫、發癢，而且越抓越癢，終至皮膚破裂、流血、潰爛……。有一天，王后假裝宣召這位宮女晉見，再派人暗地裡到宮女的房間，在她床上和她平日所穿的衣服上，灑滿了有毒的花粉。此時，王后假裝與宮女玩得很開心，故意將花粉灑向宮女身上，宮女的皮膚，立刻起了一粒粒像小豆豆似的紅點，又腫又癢，宮女在不知情的狀況下，拼命抓，哪知卻越抓越癢，她跑回自己的房間，本想躺在床上休息，誰知，床上早已事先被灑滿了花粉，宮女癢得更嚴重，趕緊拿了一件衣服，要將皮膚上的花粉擦去，誰知衣服也沾滿了花粉，不擦則已，越擦越嚴重，整個身體，有如千萬隻蟲在身上鑽，又腫又癢，簡直生不如死。最後，宮女身上體無完膚，又醜又爛。」

「若伊妮啊！妳就是那個因嫉恨，而造了如此惡業的王后。如今果報還身，妳終究自己遭受這樣的痛苦。若伊妮！一個人不能有嫉妒和瞋恨的心，否則會為身體帶來很多痛苦和煩惱。」佛陀因此說偈言：

「**捨棄忿怒、捨棄我慢、克服一切結。苦惱不會降臨不執著名色與無煩惱之人。**」

佛說完後，當下許多人，包括若伊妮都證得初果須陀洹，而且若伊妮身上潰爛的皮膚，幾乎都痊癒了。…節錄自《法句經·第十七 忿怒品》。白話翻譯參考：http://myweb.ncku.edu.tw/~lausinan/Tipitaka/Sutta/Khuddaka/Dhammapada/DhP_Story221.htm



火燒功德林。

一念瞋心起，



小蒼蘭：圖片來源
bean.tml.org.tw/picture2.htm

捨棄身惡行，
培育身善行。

防止身惡行，
善制御己身；

修忍辱的功德及方法（一）

在充分瞭解瞋恨的起因、過患，以及實際因瞋恚引發的痛苦果報，我們應該會很有耐心地學習安忍。不過，寂天菩薩也很清楚地告訴我們，觀修忍辱是一件不容易的事，第四頌「罪過莫過瞋，難行莫勝忍，故應以眾理，努力修安忍」，這是說沒有比瞋恨更重的罪過，也沒有比安忍更難行的，唯有對教理清楚，如實依教奉行，才會有所成就。知道方法，如實去做，固然重要，在難行道上，我們修忍辱，遇到挫折，在所難免，思惟修忍辱的功德，可以給自己心理，正面增強，更有勇氣。

【修習忍辱功德】：

修忍辱的功德，可分為**世間**及**出世間**兩種：世間功德在本品說道：「若於輪迴中，常修忍辱行，必獲美容顏，身無諸疾病，佳譽時遠揚，壽命極長遠，得轉輪王位。」而這些功德不用刻意去追求，它們是自然顯現的。所以，若想要美麗動人，不用去整形化妝，只要多修習忍辱就夠了。出世間功德：有頌曰：「由修忍辱故，眾罪皆消除，依忍辱功德，漸次成佛道」尊貴的達賴喇嘛也曾開示：「我們最寶貴的老師，是我們的敵人。這不僅是佛教教義，也是人生的實情。因為只有敵人，才能提供我們培養忍辱、耐心與慈悲所需要的挑戰。…但跟上師或親人在一起時，你的寬容耐實在無法試驗。就叔及孀婦欺侮，歷經各種磨馬爾巴上師終得證悟 若沒提心及勝義菩提心，是無法提婆達多作為他的逆增上佛陀也無法快速成就。



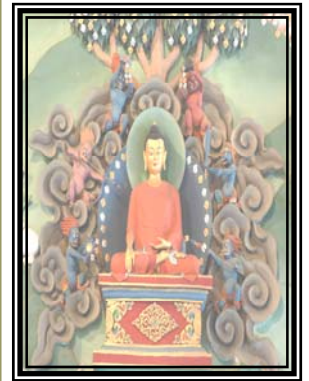
像密勒日巴尊者，因受到叔難，最後激勵尊者，去尋找有敵人，我們心中的相對苦真正開展。佛陀也說，若無緣，多生多劫因此修忍辱，

圖：密勒日巴尊者

【修習忍辱的方法】：

安忍是在任何狀況下，皆不被擾動，而完全和欣然接受，事物本貌的一種心態。安忍不是一味的忍受，而是以開放、包容和平靜的心，來接受事物原本面貌。透過學習接受生活中，每天會面對的小困難，來逐漸提升安忍的程度，我們終會經驗到，由安忍所帶來的真正地自由和喜樂。在日常生活情境中，我們可依循三種方式學習安忍（註 1）：

1. 在痛苦、困難和失望時，修學“**安受苦忍**”。
2. 在學習佛法時，修學“**思擇法忍**”。
3. 在受到他人傷害及責難時，修學“**耐怨害忍**”。



釋迦牟尼佛降魔圖

應於仇敵生歡喜，
能作佛道助伴故；
依彼成就諸功德，
故應如是習忍辱。

若能勵志降瞋憤，
自他皆易得安樂。
瞋怒不能成佛果，
故應常習慈心觀。

修忍辱的功德及方法（二）

【修習忍辱的方法】：

1. 安受苦忍：

即是心甘情願接受任何無法避免的痛苦。我們應該常思維輪迴之苦。在面對身體疾病，人際關係失和，或財務問題時，首先要學習接受及明白痛苦是由自心所生起，並會滯留在心中的，原因是我們當下的“我執”製造產生出這些痛苦的問題。我們應該跳離心中的銘印，以超然的角度來看待自己的感覺，思維出較具建設性的方式來處理及面對問題，學習接受痛苦並將之轉化為修行之道，耐心地接受自己的痛苦後，我們能夠生起出離心；再進一步去思維所有眾生陷於輪迴的痛苦後，我們的慈悲心將自然的生起。出離心和慈悲心是二項重要的證悟，也正是經由自己對自己痛苦的領悟，使我們獲得這些證悟

2. 思擇法忍：

即是以耐心和喜樂的心來學習佛法。安忍在修行上是必要的，因為當我們受到痛苦時，我執心會比平常顯明且易於辨識，有助於禪修空性，並使痛苦容易被忍受，亦提升我們對空性的理解。證悟空性的智慧，是根絕我們煩惱和痛苦唯一直接的方法。痛苦只是心中的一個顯相，如同沙漠中的海市蜃樓，當要去找尋時，它就消失了；當我們發現痛苦的真正本質時，它的存在就終止了。當我們想到：“他人傷害我，並不是出於他心中真正的意願，而是被他的我執無明心所控制，而無法自主的來傷害我”時，以此思維來幫助我們領悟到所有事物皆依因緣和條件而生起，我們就可以事先防止嗔怒的發生了。

3. 耐怨害忍：

即是克服我們想要報復的心。克服報復的心最好的方法是結合**安忍和慈悲**。要瞭解：修學安忍不是被動的讓自己受傷害；若可運用適當的方法來避免彼此傷害，我們仍應該採行。但是，已受傷害了，又應該如何調整心態呢？我們要知道，學習安忍的整個過程，正是由我們的心來決定著我們是處於快樂或痛苦。另一種克服嗔怒和報復心的有力方法是，**把令人不悅的處境視為自己的過失和缺點**。此觀念是有助益於我們對業果法則的理解和熟悉，我們以欣慰之心平靜看待所受的傷害，視痛苦是償還一筆長債，如此做肯定是比動怒和心煩更有助益，因為動怒和心煩只會招致未來更多痛苦和業債。還有一種克服報復心的方法是，**當受到傷害時，仔細觀察是誰在受苦？是誰在受益？**當他人傷害我們，我們成為引發他和他怒氣的對象，假設我們不在現場時，他的怒氣就不會升起；他為何需要對我們生氣呢？很少人會無原因的對他人發脾氣，通常是我們做了些冒犯他人的事，而引發他人的怒火。即使什麼也未做，亦是因為過去惡業種子成熟而引發的，自然的創造他人對我們的傷害；因此，我們所受的苦是來自於自己過去行為的果報，而不是他人的過失。若我們能如此思維並接受和相信業果法則，不僅是可以保持心的平靜，更可免除特定的惡業。事實上，他人對我們的傷害是在幫助我們淨化惡業和創造安忍的廣大善業。如此看來，那個傷害我們的人，應被視為我們的幸福泉源。若是我們能夠超越自己狹隘的眼光，以更廣闊的視野觀察事情的真相，他人所做的傷害行為，正是我們極大獲益的機會。

註1：本文學習安忍的三種方式，主要是參考格西 格桑嘉措仁波切(Venerable Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche) 著作：“〈解決人生問題〉 How to Solve Our Human Problem”；“〈轉化你的生命〉 Transform Your Life”和“〈菩薩心行〉 Meaningful to Behold” 所撰寫。



釋迦佛雪山苦行
魔眾來干擾

以慈武器

調伏瞋恚敵

以悲方便

養護六道眷

二障分別

心息修證增；

懷控心力

調伏敵魔障。

修忍辱的故事

從第六品可以知道，**忍辱**並不只是單純的忍耐，它涵蓋了對於傷害我們的境界，不管是人、事或物，**生起廣大的慈愛與悲心**，並且以**空無自性的教法**觀察，最後藉由觀修忍辱，達到**自他成就無上佛果**。因此，偉大的佛陀，於《本生經》中示現「忍辱仙人」及「蛇身菩薩」都是大家耳熟能詳的，也就不需要特別再說。所以下面是由佛所開示的《羅雲忍辱經》的部分內容，讓我們一起看看，佛陀弟子如何觀修忍辱。

大家對於佛陀十大弟子，想必不陌生。其中，佛陀的兒子—羅睺羅（又號羅雲）是密行第一。其實羅雲也是菩薩轉世，乘願再來，不久即證了大阿羅漢的果位。一生修持，密行第一，後於法華會上，改變為大乘，蒙佛授記，將來成佛，號七寶華如來。

羅雲和他的老師—舍利弗，有一天清晨，他們師徒二人，慢慢的走入舍衛大城乞食。經過一條街道，遇到了一個輕薄且沒有善根的人，這個人心中生起惡念，想到：我剛才聽人說，這兩個托鉢乞食的比丘，一個是瞿曇沙門（指佛陀）的大弟子舍利弗，一個是佛子羅雲，他們都是修忍辱行的聖者，我今天要和他們開個大玩笑。於是，隨手在地上抓起一把泥沙，丟進了舍利弗的鉢裡；又拾起一塊石頭，擊中了羅雲的頭部。

此時舍利弗，看見羅雲頭部受了傷，趕緊扶羅雲坐在路旁，一面治傷，一面語調溫和對弟子說：『羅雲啊！這個時候！你要忍痛，清醒，**心中不離覺照**才好。身為佛陀的弟子，無論什麼時候，都不可以生起，絲毫的瞋心毒意，要興大慈悲心，愍念眾生。世尊常說：「**行忍的人是最快樂的，世間上唯有大智慧的人，才能做得到難忍能忍。若佛弟子不能夠做得到忍辱之行，是最慚愧的。**」我自從聽受佛陀的教導，對於行忍辱，終身都不敢毀犯，時時刻刻，內心覺察觀照，以忍為寶。假若一個放縱惡念，起心作惡的人，正如自己投入了火坑一般，是必遭焚毀的。若是一個貢高我慢的人，時常執著他自己的我見，享受他人給予的稱讚。他不知道我執我見，不但損福，還會招來不計其數的禍患災殃，結果還是害到自己。須彌山很高很大，重量也是最重的，但是一個恣心作惡，招災肇禍的人，其惡之重，甚於須彌。等到他壽命終了的那個時候，惡報現前，罪有應得，想求免報，實不可能。而今天傷害我們的人，因為毆辱持戒的清淨沙門，就好像一個愚痴的人在逆風中行走，手裡卻仍拿著火把，必然會燒到自己，而使身心嚴重受創，但卻不自知，是同樣的道理。所以，身為佛弟子，要時常降伏自己一切迷惑愚痴的心。如果惡心生起，當下把它消滅，才是真正的勇者。天上的天人，人間的帝王，雖然都有很大的力量，但都不如行忍，且使惡心不生來的偉大。**世間唯有忍的力量，才是至高至上至大的。**』

羅雲想到河邊洗臉，於是一邊走，一邊和老師舍利弗說話：『我今天雖然被壞人打傷了頭，不但頭破血流，傷口還很痛，但還好，這只是暫時的，之後傷口癒合，疼痛也就不會了；但我的心中，卻始終悲愁著那個惡人，將受長久之苦。我不會認為，傷害我的一人為惡，想必這個地方皆惡；如果沒有諸惡因緣，此處怎會產生這類惡人呢？我對這一件不幸的事，**心中絕對不會怨恨，只有悲愍**，徒感奈何啊！佛是我的尊長，平常教示我們弟子，要行大慈大悲之道。對於世間那些顛狂悖逆的人，他們的志趣，只有凶殘虐害。我們身為沙門，唯一的辦法，只有默忍，成就自己的崇高德性。世間那許多凶狠者，心中有如豺狼一般的殘毒；只有愚痴的人，才會敬佩他們。我們出家為僧的沙門，守持六波羅蜜中的「忍辱波羅蜜」，當然會被那些狂惑愚昧之徒看輕。那些惡人之所以為惡，乃是他們的罪過。我是沙門，怎麼可以跟著他們生起惡念呢！愚痴的凡夫，輪迴六道，永劫沉淪，何只一世。我自今日起，要**發弘法利生的大志願**，要以佛陀至上的法寶，用**善巧方便的比喻**，去開導他們。要以智慧之寶劍，去割除愚痴凡夫的臭污，只要他們能夠接受，即可得救。若是愚痴不納，如以利劍割屍，是屍不知痛，非劍之不利，此乃死屍之無知。又像天上降下了慈悲的甘露，以濟苦難的群生，有智慧的人，可得受益。如係豬狗走獸，捨之而走，不知珍貴，此非甘露之不美，乃愚痴獸類，之所不知珍惜也！我們出家的沙門，以佛陀訓世的真理，傳播於世間，對那些惡根深厚的人，也是這個樣子。』羅雲洗淨了臉上的血，邊走邊談，不覺已回到了祇園精舍。~以上內容參考自聖開法師講述的**羅雲忍辱經白話故事** <http://www.buddha.com.ru/forum/index.php?showtopic=1984>



見諸眾生
三毒火然，
生哀愍心

佛從慈悲忍辱得；
佛從精進解脫得；
佛從難行能行，難捨能捨，難學能學得。

師父對忍辱的開示（一）



師父的開示法語：

「一切皆是阿彌陀佛
變化所作！！」

○整部《入菩薩行論》中，「安忍品」的偈頌非常多，總共有 134 頌，安忍的法門是不易修持的；但在大乘菩薩道的修行過程中，他們卻是非常的重要。

【習氣分三類】： 每一個人都有自己許多無量劫所累積的習氣，「習氣」是今生或多生的習慣，而養成的一種氣質。習氣大約可分為三類：1.只有自己知道。2.自己不知道，但別人知道；所謂：「當局者迷，旁觀者清。」3.自己與別人都不知道，只有業力現前時，才恍然大悟地知道。第三類最微細，也最應小心，有時會不小心而破戒，或甚至轉成爲外道。

【反求諸己】： 因爲眾生無量劫的習氣所影響，通常都是在保護自己下，而傷害他人多；從《百法明門論》中，就可以知道：惡心所、比善心所，多很多。所以在公司或家庭中，當對朋友、親人，尤其是因利益而強烈產生排斥感、或分別心時，要特別小心自我反省；大部份是自己迷失的多，而非總是歸究爲：都是他人的問題。佛法上講的是心地法門，也就是時時要「反求諸己」。怎樣放下你的排斥感，放下你對敵人的瞋恨心，是修行所應面對的很重要的課題；所以，甚至要對敵人，修學忍辱波羅蜜是很重要。

【調伏我們的內心】： 其實在《入菩薩行論》及所有的大乘佛法中，常常所講的主要的內容：就是「調伏我們的內心」。又如，就像在《華嚴經、淨行品》中有一段說到：僧眾出去托鉢，假設托到空鉢，要生煩惱。然而，應生起「當願眾生，身心清淨，空無煩惱」的願心；若托到滿鉢，也不要太貪心，而應當發願，「願一切眾生，能滿一切善法，滿一切眾生的願。」這就是要我們常常樂觀思考並修持的重點。

【順逆境時】： 對於碰到罵我們的人，或讚美我們的敵人的眾生，就當修習「忍辱波羅密」；並且，要知道他們也是眾生，也有佛性；我們不是都發願，眾生無邊誓願度嗎？甚至應用在般若法門，觀照聲音也是無自性；但要注意的是，千萬不要以爲「一皮天下無難事」，這是無明愚癡的想法。至於遇到讚美時，要瞭解：凡事「無所求」，以及禪宗的「水過了無痕」的道理；這也是修持空觀的概念，心不要被外境誘惑，應當思惟：這是真正考驗我的修持功夫。有時逆境易覺察；反而，順境不易覺察。

當您的修持中，能少一分排斥心、或分別心時，才會顯出你有更高的清淨智慧；進一步，在日常生活中，懂得拿捏尺寸和人如何相處；假如人家計較，你也計較，以牙還牙，那何時才能了結無有窮盡的循環惡業呢？

【小結】： 學佛的目的，是念念要求自己及他人的解脫啊！一般世俗人，都以爲佛法很消極；其實，它是很積極，而且修行的路是很長遠的。所以不要忘記：遇到如意的事，應當發願，願一切眾生，都能滿自己的願；遇不如意時，則更應當發願，願一切眾生，永離一切障礙。

師父對忍辱的開示（二）

○【**四念處**】：修忍辱的內涵中，在南、北及藏傳佛教所強調的內容，則有些不同。簡言之，在南傳佛教中，修忍辱的法門，則以四念處的「身、受、心、法」為主。例如：打坐盤腿，腳的酸、痛、麻、癢，這些都要觀修忍辱行；若這樣都不能忍耐，當死亡來臨，四大分解時，不是更痛苦嗎？所以是從身、受、心、法去修忍辱。

【**歷事練心**】：在大乘佛教及藏傳佛教中，也修身、受、心、法的內容，但主要是：以跟別人的互動過程中，來修安忍波羅密。因為眾生各式各樣，就像俗話所說：「一粒米養百樣人」，有善良的人，也有很狡猾、很殘暴的眾生。所以大乘及藏傳佛教中，是在境界上，及人事的相處上磨練與修持，藉著「歷事練心」來修學忍辱行。

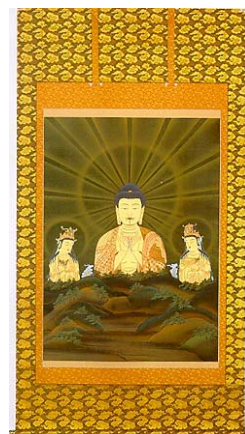
例如，我們常說八苦之一：「怨憎會苦」；也常聽許多蓮友們會說：「我跟這個人沒有善緣！」，那麼修行的重點：就要想辦法，去改變現在不好的情況。除了，要發廣大的悲願心，去感化與關懷他們之外；見面時，應多保持微笑，希望轉變為善的增上緣。同時在每日的念佛誦經的修持中，我們更應該常常觀修：「他就在你旁邊，和你一起做功課；也進一步，觀想慈悲的佛陀，不斷地放光照著你們，而漸漸地，使原本他是很瞋恨的臉，慢慢地轉變為平靜的臉，最後轉為完全微笑的臉。」這樣，你們過去彼此惡的業力，才會漸漸地改變；並且成為成佛道上，有緣的菩提眷屬。舉例而言，就像佛陀過去生中，有五百世，都做過忍辱仙人一樣，他就是一位很難得，並且很值得眾生學習的好典範。

【**唯識四緣**】：進一步而言，若以唯識學來看，出現敵人，讓我們能修學忍辱，這是站在「逆增上緣」來說。就「親因緣」來講，是自己內心應該常常自我提醒，對外境不能有恨意，而且要常常保持正念與正知。就「所緣緣」來講，就是指我們，對於所遇到的敵人或逆境，反而應該生起感恩的心。最後，要不疲不厭地、接受各種挑戰，就算遇到再大挫折，也不會被打倒，而長遠地堅持下去，這就是屬於「等無間緣」。所以以上四種緣都具足時，修行人才能做到：藉著「歷事練心」，來修學忍辱波羅密。這是很重要的修行關鍵與核心。

○【**是心作佛**】：當前在大乘佛教的國家，許多蓮友都很歡喜修學「西方極樂淨土法門」，所以淨土法門對大家而言，並不陌生。現在我們來看一下，修習忍辱和我們修學淨土法門有何相關性？

《觀無量壽經》有云：「是心是佛，是心作佛。」淨土法門之所以殊勝，是因為以現前這顆凡夫的心，很虔敬地念佛號；並且，仰仗阿彌陀佛的萬德弘名加持，即可將凡夫心轉變為佛心，這是其殊勝之處。《阿彌陀經》有云：「彼佛光明無量，照十方國，無所障礙，是故號為阿彌陀」。彼佛即阿彌陀佛，光明無量，阿彌陀為無量光無量壽，光代表智慧；壽代表壽命、福報，佛光能夠遍照十方、無量無邊的佛國土，沒有任何的障礙，所以稱為阿彌陀。請問阿彌陀佛的光明，照不照這個娑婆世界呢？照不照我們這個講堂呢？照不照你的頭頂呢？

【**山越阿彌陀**】：日本人曾經造了一幅佛像，叫做：「山越阿彌陀 (*yamagoe no Amida*)」。即是依照此經文：「阿彌陀佛，照十方國沒有障礙」的理念而構圖的。在《大阿彌陀經》中，是說：「阿彌陀佛的光明，是可超越鐵圍山、及一切的山脈。」所以，在圖像學的表達中，呈現出：阿彌陀佛是從山裡而升起，這表示阿彌陀佛的光明，是可以穿破一切障礙，由山裡升起非常高大，並且有二位菩薩：觀音菩薩與大勢至菩薩。」所以叫做山越阿彌陀，這是幅日本的國寶畫作。(山越阿彌陀) 圖像來源：http://buddhism-orc.ryukoku.ac.jp/japanese/padma/2_01.html



師父對忍辱的開示（三）

【修持的關鍵】：這樣的概念對我們的修行，還有一個很重要的提示：就是真正念佛的人，不但嘴巴要很認真念佛的名號；同時，意念上還要常常觀想：「一切都阿彌陀佛變化所作」。阿彌陀佛是無量光，遍照十方無所障礙的；換句話說，阿彌陀佛照著我們這個娑婆世界，也照著我們的頭頂，那麼請問我們這個世界所有的一切人事物，是不是也在阿彌陀的佛光下攝受著呢？答案：「是的！遍照一切處所的。」

【善觀自心】：可是我們這個世界，有清淨的、也有不清淨的；一般的念佛人，總覺得清淨的，才是佛菩薩變現的；其實我要告訴各位真話，不清淨的也是佛菩薩變現的。例如，你這一生好與不好的種種因緣，也都是阿彌陀佛，變現出來考驗你的道業的。很多的念佛人，都只是壓抑自己與強忍境界，想著我怎麼歹命；遇到好的時候，很過度的高興，然後就把佛菩薩給丟了；遇到不好時，就抱怨佛菩薩不靈，佛菩薩沒有保佑他。事實上，這樣的想法還是非常的粗淺，你真正了解阿彌陀佛的法身，光明無量，遍照十方國，無所障礙；這個世界好與不好，其實都是阿彌陀佛變化所作。所以，你應該轉個念頭，真正念佛得力的人，他碰到好的，知道是阿彌陀佛來考驗我；碰到不好的、吃苦、讓人侮辱、打罵等等，這也是阿彌陀佛來考驗你，希望在這一生中，成就你的忍辱波羅蜜啊！

【願心不退】：《阿彌陀經》亦有提到：「不可以少善根、福德、因緣，得生彼國」。要去極樂世界，的確要有大善根、大福德、大因緣，你這一生願發起菩提心，行菩薩道，不要總認為行菩薩道，一切都順利；這個娑婆世界，本來就是個五濁惡世的業力所顯現，本來就是有很多的惡緣與逆境。我們世間話也都常說：人生不如意十之八九。那麼請問「逆緣」呢？講到究竟處，它的本質也是空性。但是假如你會用心的話，逆緣來時，你才會知道，其實他真正是阿彌陀佛所變化出來成就你的道業的。這有如禪宗比喻：坐蒲團層層脫落，把你的習氣層層剝落，你現在要去極樂世界做佛，十方諸佛都要讚嘆你，不管你是上中下輩往生，你不是都要經過千錘百鍊，進而積聚大善根、大福德、大因緣才能去嗎？為什麼遇到逆境時，就退了道心呢？為什麼遇到逆境時，就不相信佛菩薩呢？

【舉例而證】：我（心宏法師）真誠地與各位分享：我這輩子出家前，曾經因為精進地誦《地藏經》，而夢過地藏菩薩，現比丘身來度我；可是我這輩子，還未見過西方三聖；我也常勸人，唸觀世音菩薩、或六字大明咒；也為有緣的人皈依，很多人都精進地念佛，而且都比我有感世界，從不懷疑，也從不退想，我還是個乖寶寶，自己方有很多無量的眾生，都還因緣成熟的時候，諸佛菩薩不要對三寶，產生懷疑與動



臨 終 接 引 圖

應。可是，我對西方極樂轉道心；或許阿彌陀佛現在暫時可以獨立了，十須要他慈悲地救度，當然一定會現身的。所以絕對搖。



佛光如同陽光一般

遍照一切處所



圖片來源 www.glxany.gov.cn

不好的習氣如同竹筍的外層
需要透過修持，使壞的習氣
層層剝落



一切境界，皆是阿彌陀佛
變化所做

師父對忍辱的開示（四）

○【**知見動搖**】：現在，很多的修行人，遇到逆境的時候，就容易退了道心；心裡就想「唉！唸了二、三十年的阿彌陀佛，淨土其實是騙人的。」錯！不要這麼想，要先問問自己，是不是遇到順境的時候，才覺得好，遇到了逆境就排斥；換句話說，嘴巴雖然念佛，但內心裡的貪嗔癡，還時時刻刻在浮動，而你並沒有察覺；甚至對好的東西起執著，壞的東西卻排斥討厭，事實上，你沒有體會到什麼叫無量光、無量壽的甚深含義。

【**甚深含義**】：我（心宏法師）也真誠地供養各位；我自己也是凡夫的有情眾生，我在出家、在家的前後時段，也都吃過很多苦；但是遇到苦、跌倒了，我會勇敢地爬得起來，為什麼呢？我的座右銘，就是這句話：「一切都是阿彌陀佛變化所作」。我發願我這輩子，一定要出輪迴，去西方極樂世界。遇到好的、壞的人事物，我都相信是阿彌陀佛變化出來，成就我的道業的。

有人會說：這是心理學上的自我安慰，我必須說：「不！這是真的！」因為你不知道彌陀法身的甚深含義。所有諸佛的法身，都是盡虛空遍法界的，我們所有的念頭，與所有眾生的心，都在彌陀的一念心中；你不能體會，是因為你還沒有證悟到那個境界，所以稱：「南無清淨法身、毘盧遮那佛」。每位佛都能顯現清淨法身，你自己也具有清淨的法身，只是你缺乏真實的信、與真實的願。往往凡夫的嘴巴裡唸阿彌陀佛，但是遇到境界來時，大部份的凡夫，還不是先去擲筊、先去看八字。所以這樣的行為，表示出一個強烈的訊息：事實上，你覺得阿彌陀佛，似乎並不如一位算命師，是不是這樣呢？既然現在大家知道了，西方淨土的甚深含義，就要從內心深處與見解上，徹底地改變過來啊！

【**真實的心皈依**】：所以，佛教舉行正式的皈依儀式時，會念以下的誓詞：「自皈依佛，永不皈依外道天魔；自皈依法，永不皈依外道典籍；自皈依僧，永不皈依外道邪眾。」這不只是嘴巴裡講一講而已，當境界來時，要觀看自己的內心，是不是真的皈依佛法僧三寶；不論在病重、或者業力、或魔障現前時，你能作到置生死於度外，真正相信：佛的力量，一定大於魔。當然講到究竟的勝義諦處，佛與魔是不二的，先不講這麼深，大家現在的境界，也許還沒那麼高，也暫時不受用。但你心裡想：已將生死置於度外，對於內外的一切境界，我什麼都捨了；只相信阿彌陀佛西方三聖，那麼一剎那間，西方極樂世界，就現在你的面前，天樂鳴空、異香滿室，蓮池海會佛菩薩，放光加持你，那就恭禧你了！我為什麼有這麼大的信心呢？從兩方面得來的：「深入法義」，與從「精進實修」上得來的。

○【**觀照力的重要**】：希望大家從今以後，碰到任何境界，都應該時常觀照：這些都是「阿彌陀佛變化所作」。這樣的觀照力，會常常訓練你的心，當碰到境界時，就不會都迷失在「我執妄想、虛妄分別」的痛苦中。假如，你一直在外在境界中打轉，其實錯了，境界是虛妄的、是無量法，你怎麼打轉，都是無法超越輪迴的範圍中。

【**一念之差**】：真正學佛的人，差別在那呢？碰到境界時，他是管境界的；但是，反過來觀看自己的念頭、觀自己的內心；能清楚地觀照自己的心念，才能淨化你的心啊；否則你生生世世是很難出輪迴的。所以，真正念佛的人，希望大家真實地：「深入經論，才能發清淨的菩提心；一向專念繼續念，才能把念佛號的功夫提升。」第一下手處，要破除分別心。如何破除分心？即是常觀外面的一切好壞、善惡、是非、真假，通通都是：阿彌陀佛變化所作，來成就我的道業。這樣你的心，就不會老是責備別人，你就會要求自己更多與更深；慢慢的你就能做到，如印光大師所講的真理：「只看好樣子，不看壞樣子，看一切的人都是菩薩，只有我自己是凡夫」；印光大師，就是真實地修到這樣的境界：「一切都是阿彌陀佛變化所作」。

○【**結論**】：總結來說，在修行的過程中，對所瞋恨的人、事、物，應該反過來產生感恩心及慚愧心，漸漸地修行一定會有很大進步，這才是大乘佛法中，實踐忍辱波羅密的深義。眾生之所以受苦，大部份是因我執太深，見解不夠正確與圓滿，所以很容易被無量劫的煩惱，與惡習牽著走。學佛人應多學謙卑的心，聽聽別人從正法的角度上，所給的真誠的好建議。

～摘錄師父入菩薩行論 MP 3，可由佛陀教育基金會下載，網址：

<http://www.budaedu.org.tw/C025/T0809>



光 中 化 佛 無 數 億

印度朝聖之旅（一）：智慧林(Sherab Ling)



在神聖莊嚴的 第八世泰錫度仁波切的黃金舍利塔前合影



向尊貴的 第十二世泰錫度仁波切求法，並合影留念。當晚，非常榮幸的受邀與 泰錫度仁波切共進國宴級晚餐



晨曦中的智慧林大殿，遠遠地傳來小喇嘛們作早課的聲音—
如海潮般的唵嘛呢唄美吽。



遠眺晨曦中的舍利佛塔群



大殿的正面



上課中的小喇嘛們—他們可是非常認真的喔！教務處剛剛公佈的考試成績，每位小喇嘛可都是100分！

印度朝聖之旅（二）：蓮師聖地—湊貝瑪（*Tsopema Lake*）



蓮師的聖地之一：蓮花湖遠景



蓮師禪修的洞外：師父帶領大家點燈、共修和發願回向。一願一切眾生都能點燃自己的菩提心燈。



蓮師禪修洞內：丈高約二層樓的蓮師法相



蓮師禪修洞內：共修時，大家觀想念誦《普賢行願品》偈頌、蓮師七支祈請文和蓮師心咒。迴向願十方一切眾生早日成佛。



蓮花湖：師父帶領我們繞湖，邊持咒觀想；邊生起大悲心，餵食湖中的眾生。祈願一切有情眾生永脫輪迴。



蓮花湖前：離行前的合影留念

心宏法師弘法課程表



入行論研討班訊 桑耶精舍

地址 Address

台北市大安區 10666 復興南路一段 125 號
3 樓
3F., No.125, Sec. 1, Fuxing S. Rd., Da-an
District, Taipei City 10666, Taiwan (R.O.C.)

電話Telephone: (02)-2775-1965

傳真Fax: (02)-2775-1967

電子郵件E-mail:

心宏法師 shinhong@sbaweb.org

桑耶精舍 sba@sbaweb.org

您可以在網路上找到我們

www.sbaweb.org

星期	時間	課程名稱	地點
日	13：30～15：00	岡波巴大師《大乘菩提道次第論》	桑耶精舍
日	15：30～17：00	《菩薩戒》	桑耶精舍
三	19：30～21：00	《十地經論》	佛陀教育基金會
四	19：30～21：00	禪觀研討：心與夢的解析 臨終關懷講習（每月最後一週）	桑耶精舍
五	19：30～21：30	共修	桑耶精舍

本期編輯參考資料

1. 索達吉堪布，入菩薩行廣釋，http://buddha.nease.net/neirong/mfbk_zongmulu.htm
2. Geshe Kelsang Gyatso, How to Solve Our Human Problems, Tharpa Publication, London, ISBN PB 0-948006-37-4
3. Geshe Kelsang Gyatso, Meaningful to Behold, Tharpa Publication, London, ISBN PB 0-948006-35-8
4. Geshe Kelsang Gyatso, Transform Your Life, Tharpa Publication, London, ISBN PB 0-948006-75-7。
5. 寂天菩薩造，貢葛旺秋仁波切講述，張惠娟譯，入菩薩行論，2002，台灣，ISBN: 957-2081-57-8
6. 佛典故事:http://www.chungtai.org/sutra_stories/story072.htm
7. 帕當巴·桑傑著，頂果欽哲法王講述，項慧齡譯，修行百頌，2005，台灣，ISBN 986-81149-0-X
8. 頂果欽哲法王著，楊書婷譯，成佛之道，2003，台灣，ISBN:986-7884-14-0
9. 頂果欽哲法王著，賴聲川譯，覺醒的勇氣，2005，台灣，ISBN:986-81149-1-8
10. 頂果欽哲法王著，劉婉俐譯，，唵嘛呢唄美吽2005，台灣，ISBN:986-7884-13-2
11. 戊初多美著，原譯者為嚴定法師與如石法師，竹清嘉措仁波切注疏，佛子行三十七頌，2005
12. 岡波巴著，張澄基譯，岡波巴大師全集選譯，2004
13. 倫珠梭巴 格西講述，翁仕杰譯，喜樂泉源，2003，台灣，ISBN:957-28272-0-0
14. 莊耀輝著，快樂自在-達賴喇嘛的生活智慧，2001，台灣，ISBN:957-30481-0-8
15. 心宏法師，入菩薩行論MP3，下載: <http://www.budaedu.org.tw/ghosa/C008/T0809/>
16. 聖開法師講述，羅雲忍辱經白話故事 <http://www.buddha.com.ru/forum/index.php?showtopic=1984>

