

- 安忍波羅密

菩薩的修持首先就要生起菩提心，生起菩提心之後，接下來就是要修學六度，所謂六度就是布施、持戒、忍辱等等，以布施跟持戒這二者是比較容易行持的，忍辱的部分就比較難去行持。

- ◆ 我們要修習安忍應該要怎麼做會比較好呢？

1. 要多去思惟安忍的利益，

要思惟安忍的功德是非常多的，不論所遭遇到的事情是小事或者是大事，只要修習安忍。當你多去思惟安忍的利益，你就會離安忍越來越近而且會離嗔心越來越遠。我們一定要修安忍，如果沒有修安忍的話，等於是說你六度沒有修好，真正可以讓我們有修安忍的機會就是敵人，或者是說我們壞話的這一些人才能夠讓我們修安忍。當有人講我們壞話的時候我們就要修安忍，我們在修安忍並不是代表我們沒有勇氣、懦弱、沒有心力或者是害怕，不是的！因為我們是有修安忍，所以我們才是有勇氣的人。

2. 要了知安忍的異品是什麼？

所謂的瞋心來講，它僅僅就是過患，完全沒有任何的功德，完全沒有任何的幫助。

3. 要去思惟不忍的過患，

我們不去思惟的話，我們就沒有注意到，一旦你去思惟你就會注意到。如果我們真正有見到煩惱的過患的時候，我們會不想要煩惱，同樣的道理，我們內心當中如果能夠真正見到瞋心的過患，對於不起瞋心是有幫助的。

4. 可以閱讀《入行論》當中有安忍品或者是禪定品，能夠閱讀這一些會有很大的幫助。

- 三種安忍

1. 耐怨害忍

2. 安受苦忍

如果能夠修安受苦忍的話，對我們是有非常大的幫助，透由修習安受苦忍我們心裡就沒有痛苦，而且我們也可以圓滿我們的資糧以及淨除我們的惡業。

◇ 以菩薩來講，他們是怎麼做的呢？

當他們看到別人受苦的時候，他會發願那個人不要受到這樣子的苦，願他們所要受的苦都由我來承受，都在我的身上成熟。

➤ 種敦巴尊者在他的住處附近有一些是得到麻瘋病的人，種敦巴尊者就發了很多願，希望這一些麻風病人都能夠痊癒，都能夠好起來，希望麻風病人的這個病在我的身上成熟，我來感這個果。

◇ 當我們有身體上的苦或者是心裡上的苦，我們應該怎麼思惟呢？我們要想—

(1) 這個是在淨除我前世所造的惡業。

(2) 我們要發願、祈求他人不受這樣的痛苦，我們能夠生起這樣子的一個念頭的話，不僅可以圓滿我們的資糧而且可以淨除我們的罪障，為什麼？因為他的意樂是非常的廣大的。所以當我們身體有病痛的時候，我們要發願希望一切有情他們的病痛能夠痊癒，當這樣想的時候，我們身體的病痛就會變弱，然後心裡上也沒有痛，這個不是重點，重點是我們如果能夠這樣緣念可以淨除我們的罪障。

◇ 另外一種也就是我們為了佛法而受苦，譬如說我們在禪修的時候身體上的苦，我們要能夠去安忍，這一些也是屬於安受苦忍的部分。

➤ 有時候會有一種情況，有些人他非常努力的做功課以及非常努力地行善，但是當他在做這些的時候就會有一些病痛產生，其實這種狀況也就是前世我們所造的惡業在今生感果的一種狀況。

➤ 當我們身體有病痛的時候，我們要去想到其他眾生也是一樣有如此的病痛，因此要對其他眾生產生悲心。我們如果能夠常常去思惟自己跟他人的苦的這一種狀態的話，可以成為生起厭離輪迴的因以及生起菩提心的因。我們如果在暫時上有這些不想要的病痛的話，其實這一些都可以成為我們生起出離心、悲心、菩提心的因，也是成為我們淨除罪惡的因，這個也是我們真正在修學安受苦忍。

### 3. 定解法忍，

為了修行而努力所遇到的這一些痛苦，這個就是定解法忍。

➤ 安忍分有三種，也就是耐怨害忍、安受苦忍、定解法忍，雖然有這

三種，但是安忍最主要講的是在對於敵人給我們的傷害，我們要能夠去修忍辱。

- 精進波羅密

- ◆ 精進的利益

精進是最為重要的，如果你有精進的話，什麼樣的善行你都能夠去行持，有了精進就可以讓我們離解脫以及佛果位越來越近。什麼是精進呢？所謂精進就是當我們在行善時心生歡喜，這個就是精進。如果有精進的話，我們就能夠持續行持善法，而不會一下子行善，然後一下子又不行善，不會的！你會持之以恆行持善法。平時有些人他很能夠忍耐，很能夠忍耐的人只要經年累月不斷地去努力，他要去做的工作一定能夠完成，同樣的道理，如果你有精進的話，你就能夠每天持續不斷的去行善，這樣子做的話，你早晚都是能夠獲得證量的。

- ◆ 精進的異品—懈怠

為什麼我們沒有辦法生起精進的心呢？因為我們有精進的異品也就是懈怠。

1. 推延懈怠

所謂推延懈怠就是雖然有一顆想要行善的心，比如說他想要好好的修出離心、菩提心以及空正見，也想要好好的做禮拜或者是念誦功課，可是他都會想我今天有事情，所以我明天再來修，到了明天又想說我剛好遇到事情，所以我後天再來修，然後就這樣子一直推延下去，乃至於到最後就沒有修了。所以推延懈怠是非常障礙我們，為什麼？因為我們會浪費時間，我們會想我明天修就可以，我後天修就可以了，所以你今天就空過了一天，然後明天再空過了一天，因此我們就浪費了非常多的時間了。

➤ 在西藏有一個貢唐仁波切，這個貢唐仁波切他是非常有名的仁波切，而且他是極為珍貴的一個仁波切，修持也非常的好，有一個施主就請求貢唐仁波切講述他的傳記，將它寫下來，因此貢唐仁波切就寫了一個偈頌（「不修正法二十載，口述要修二十載，再怨無能又幾載，虛度此生空過哀！」）他就講說，當我在 20 歲左右的時候，沒有任何想要修行的心，但是過了 20 年了以後，我有一顆想要修行的心，但是因為我耽著於處理一些事情，所以沒有修習，再過了 20 年的時候，我就已經沒有辦法修行了，所以我的人生就這麼過了。貢唐仁波切講這個最主要是要告訴我們，當我們要修行的時

候，當下馬上就要去修，否則你的人生就是這樣子空過了，你的人生就這樣浪費了，否則其實貢唐仁波切他是一個非常有修持的一個人，而且他的名聲也非常的大。

- 當我們要修行的時候我們要馬上立刻就去修持，在修行的時候，不一定就是要坐得很直，然後在那邊打坐才算是修行，或者是說我要去做禮拜才能算是修行，不是的！修行就是一種思惟，你可以去思惟菩提心、出離心、空正見，看你怎麼思惟，這一些都是修行。

- 如何對治懈怠

在《掌中解脫》裡面有提到要對治懈怠就要思惟念死無常，還有暇滿的這個道理。之前已經跟大家提過我們現在所獲得的身依是非常非常珍貴的，雖然我們現在已經值遇佛法，但是未來會有什麼樣的變化我們是沒有辦法知道的，我們要理解這一種狀況，然後我們要去思惟這種情況了以後，我們就要馬上立刻地去修行，我們有這樣的心態行善的話，對於行善會非常有利，即使我們只是觀修菩提心兩三分鐘，我們也可以集聚到非常廣大的資糧。菩提心當然不是那麼好生起，你必須要集聚資糧及淨除罪障，然後才能夠有菩提心的證量生起。

- 曾經有一次尊者在做問答的時候，曾經有回答到他一天要修一百次或者是兩百次的菩提心，尊者他本身就有菩提心的，但是他依然要修習一百次或者是兩百次，所以尊者就是在告訴我們，我們也要這樣子的去修持菩提心。我們聽到菩提心一天修個一兩百次，我們可能會想這個要怎麼修才能夠修個一兩百次呢？其實就是在任何時刻我們有一個念頭就是為了眾生我要成就佛果，任何時刻有這樣子的信念產生。所以我們可以早上修一次菩提心，中午修一次，晚上修一次，看你怎麼修，修多少利益就有多少。

## 2. 貪著劣事的懈怠

貪著劣事也就是貪著於其他事沒有辦法修行而不修行。在《掌中解脫》裡面就提到對於追求名利、湊熱鬧、開玩笑、務農、經商、縫紉、紡織等世俗的這一些事上貪著沉溺其中，完全沒有想要修行，這個就是貪著劣事的懈怠。我們如果有生起菩提心的覺受了以後，你所做的任何世間的事情都會變成是善法，即使你是在工作，即使你是在跟人家講話，你所做的一切都變成是菩薩行，即使你現在所做的是世間事，但是因為你有菩提心的覺受的關係，所以你所做的事情不會成為不是在修行。如果你有一個想修行的心，即使你做生意或在講話，你所造的這些也都是善

業。大家因為是在家人的關係，所以不得不做生意或者是工作，但是你們不要忘記修行，剛剛也講過了所謂修行就是一種思維、一種緣念，這個就是修行，如果你能夠去思惟的話，即使是在工作你也是在修行，所以一定不要忘記修行。

- 在西藏有一個小地方的一個官員，他閱讀密勒日巴尊者的傳記，讀到密勒日巴是怎麼樣受苦的，怎麼樣努力修行的，為了修學佛法是怎麼千辛萬苦等等這些傳記，他閱讀了以後就產生了出離心，因此他就把他家裡的東西都賣掉，房子把它鎖起來，然後就上山去閉關了。他在閉關的時候房子也沒有很好，也沒有人做飯給他吃，住也住不好，吃也吃不好，所以經過幾個月他心力就退失了，之後他就回家了，回家了以後，他就罵密勒日巴說密勒日巴尊者他自己把自己弄成乞丐，也把我弄成乞丐。像剛剛那個官員，他就是斷除所謂的劣事，所以貪著劣事的懈怠是沒有任何修行的念頭，但是如果你有一個修行的念頭，然後一邊工作，這樣子是可以的。

### 3. 怯弱的懈怠

覺得自己沒有得到解脫的能力，沒有可以獲得佛果位的能力，這個就是怯弱的懈怠。其實佛陀以前也是跟我們一樣都是凡夫，他也是透由努力最後才成就佛果，不僅如此，印度的這一些成就者以及班智達，他們也是透由辛苦的修行，然後最後成就佛果位的，所以我們這樣子去思惟了以後，我們就要去增強我們的心力，然後好好地去修行。

- 密勒日巴尊者有一個施主，他跟密勒日巴尊者說我沒有辦法像你一樣修行，我沒有辦法這樣、沒有這個能力，你現在這麼厲害應該是前世非常的有名，所以你現在才變得這麼厲害。密勒日巴尊者就這樣回答施主，我前世是否有名聲，這個我不知道，搞不好是在三惡道，但是你說修不來，這是在所難免的，你覺得你修不來是因為你沒有相信佛法，如果你相信佛法，然後去修行的話，我保證你一定會有所成就的。

精進的障礙就是這三種懈怠，所以我們要遮除這三種懈怠，然後精進地行善。我們現在獲得的這個人的身體，這是因為我們之前有行善，所以我們才能夠獲得這個身體，我們要獲得這樣的一個身體，不是因為我們集聚資糧或者是布施，最主要的是因為我們去思惟出離心以及菩提心，然後才能獲得這樣子的一個身體，所以我們每天一定要好好的去行善，好好的去修行。我們在

修行的時候的力道一定要適中就好，保持輕鬆的一種狀態，然後要持續性地去修持，修行一定要穩固這樣才可以。