



## 三種層次的安忍



親愛的朋友，

今天我要講的主題是《入菩薩行論》的第六品，我想跟大家談一談幾種不同層次的安忍。第一層次的安忍是基於了解因果業力所產生的安忍力。業的意思是，在做了一些善事（例如：持善行或善念）後，會獲得對等的果報。相反地，在你心懷不善的念頭或做一些壞事後，會獲得一些不好的果報；我們在修持安忍時，要先了解這些道理。所以，在你面對日常生活的挑戰時，在你感到生氣憤怒時，或在你面臨真的很辛苦的難關時，首要條件真的是先思考自己的業，因為總歸一句話，或許你的處境有可能是他人造成的，但決定要把處境視為悅與不悅則是由感受者所決定，也就是你自己。因此，若要學會安忍，就要先理解業。這點非常重要。

第二層次的安忍是基於悲心、基於理解痛苦及苦因所產生的安忍力。就像一個母親對她那被寵壞的無明孩子做錯事後所擁有的理解與包容一般，母親有很大的耐心，她知道孩子有無明與煩惱的問題。因此，同樣的，當你面對某個讓你心煩氣躁，不斷找你麻煩的人時；或者白天突然發生一些事情，人們讓你感到很生氣時，這個時候你應該要能明白，每個讓你生氣的人都有他們自己的原因才會做出那樣的行為。

我們要有這方面的理解力，不該單憑表面所看到的，就妄下斷語、立刻發脾氣。我們應該深入探究，試著去理解那個讓我們生氣的人，明白那些人有他們自己的問題——並且正是這個原因，他們才會給你製造問題。所以，你必須好好思考造成苦的原因以及人們的五毒情緒。在擁有慈悲之後，我們再次修持安忍。

複習一下，第一層次的安忍是基於業。行為導致結果，你所做的善行或惡行，會帶來善報或惡報。有了這層認知，就能夠擁有第一層的安忍。要知道，安忍的行為，並不只是不做出反應而已——你必須小心謹慎檢視自己在當下以及隨後的一切起心動念，因為有的時候我們會在事後感到後悔；後悔當初沒有立即反應、沒有反擊、沒有罵回去，或以挑釁的問題反譏回去。這是你真的要好好思維的。安忍不是只有在身體跟語言上面不做回應，而是要對你的念頭更加謹慎與小心。好的，那麼第二層次的安忍是基於悲心，意思是多去理解他人行為背後的原因，明白他人有什麼樣的苦，才會給你製造麻煩。這一點非常重要。

第三層的安忍是基於了解一切都是空性的安忍力。許多人，舉我自己為例，在修安忍時會這麼想：「我在修安忍。」但這種安忍是非常侷限的。基於理解業力而修安忍，是非常受限的安忍，你很容易就會感到疲累。有了悲心，我們可以讓安忍的修持更有效率一點，但一樣也是很容易感到疲累。仔細想想，到底真正在受苦的人是誰？受苦者是誰？還有，那個讓你生氣，讓你憤怒的人究竟是誰？你的憤怒、

你不開心的念頭又在哪裡？這些都不要只是用智識的層面去理解為空性的，而要在日常生活中，用正知、正念，不斷地提醒自己去修持。這點非常重要。

比如說，像我——兩天前才剛回到尼泊爾，沒有什麼時間休息，緊接著就得處理寺院裡的大小問題。當然，為了做好這些事情，我必須修持安忍！同理，將來你也不應該為自己設定一個時間叫做「好的，此刻我要來修安忍。」安忍意味著你的心裡沒有怨恨、沒有憤怒、任何時候都沒有不悅的念頭，即使是潛意識裡都沒有，所以這點真的非常重要——你必須深入觀察自己，然後修持安忍與悲心。

好的，總結一下，第一種安忍是基於業的安忍。第二種是基於悲心，第三種安忍是基於了解空性。那麼要怎麼修持呢？你們很多人都知道我在《修心八勝道》講義中提到的「burjom」修法。「burjom」的意思是在我們煩惱生起時調伏它，不要讓它們衍生，不要壓抑它們，也不要忽視它們。這是重點。好了，現在重點就是馬上修持安忍。

祈願大家身體健康、長壽、和睦，日常修行有所增長。

一切吉祥，



帕秋仁波切