



栽培自己 從「忍度」說起

釋悟因

看待世間，並不是忍氣吞聲的對立，
而是要有超越的智慧，是全然的安住、面對。
這才是「忍度」。

我從小就很喜歡讀書。讀書，有的人是為了就業；而我在十八歲時，為了可以讀書而出家。一般正規教育，從幼稚園、小學，一路讀到中學、大學，所拿到的那張畢業證書可以就業、升官、賺錢、加薪。但是，在佛法的大海裡，研讀佛法的目的與正規教育的路線不同。以信眾的佛學研讀班來說，我常對同學居士們說：「佛學研讀班的畢業證書是不保證能夠找到工作、升等、加薪的。」佛法的學程與學校教育不同，佛法所教導的，四諦的第一諦——苦諦，例如人生的生、老、病、死等四苦、八苦，這是告訴我們人生的實相，是人生很重要的課題，不可以不讀，這也是我所說的讀書。今天說「栽培自己」，栽培自己是需要的，就從自己栽種、培植「波羅蜜多」的課題來談。

波羅蜜多

巴利語 Pāramitā，音譯為「波羅蜜多」，漢譯為「度」，唐代譯「到彼岸」。本義是完全、絕對圓滿，亦即修行的完成。

「波羅蜜多」，是巴利語音的直譯，念起來常只念「波羅蜜」。漢譯「度」，就是渡船的意思。《心經》中的「般若波羅蜜多」，也是 Pāramitā，唐朝玄奘大師便譯作「到彼岸」，意思是完全、絕對圓滿，也就是修行完成的意思。

「栽培自己」，目的是逐漸達到圓滿的境地，栽培的方法就是「學習波羅蜜多」。所謂「學習波羅蜜多」，就是學習一套本事，練就一套度化自己的本領。就如同前面橫梗著一條河流，有很多的阻礙與考驗，我們如何跨出這一步？如何橫渡？這就是學習的內容。

「波羅蜜多」的另一個意思「到彼岸」，即是學習波羅蜜多的成果。「彼岸」相對「此岸」，是學習的起始點。「彼岸」是一個目標，是值得追尋的理想；「此岸」指的是現況，包括滿意、不滿意的，全部都是。我們所追尋的「彼岸」，佛經中最好的叫淨土——清淨國土，是一個理想的世界，而個人透過修行可從此岸達到彼岸，超越、跨過橫流。

般若智慧統率前五度

大乘佛教的修行法門——渡河方法很多，統攝起來有六，即「六波羅蜜」：布施波羅蜜、持戒波羅蜜、忍辱波羅蜜、精進波羅蜜、禪定波羅蜜、般若波羅蜜。此「六度」可歸納為二組：「慈悲」與「智慧」。布施、持戒、忍辱、精進、禪定，都是修行法門，基於慈悲的立場來修學。布施有大的福德；基於慈悲來修持戒律；乃至忍辱、精進、禪定，都有大的福德。而般若度是唯一不共，不但不同於聰明、才智，也不同於前五度；般若如眼目，有般若眼目的引導，其餘五項才可能成為波羅蜜而得以增長。

布施需要般若智慧的加持，這個布施就不只停在善業的層次。善業是世間的、有限的。持戒更需要般若智慧，持戒若沒有般若智慧的配合，就像台灣俚語：「橫柴舉入灶。」硬碰硬絕對是橫梗，打不進核心的。在什麼情境、什麼背景之下如何持戒？弄得清楚，才叫持戒度！其他忍辱、精進、禪定等都需要般若的引導。般若度是

前五度的眼目，有般若眼目時，你才知道人在世間還需要福德、慈悲的佐助。智慧與慈悲是「體」與「用」的二個面向。在「法」的修學過程裡，不可能獨缺哪一件。

波羅蜜多有六，但不是並行的，
統帥前五度的是般若。

忍辱波羅蜜

今天，我單舉忍辱波羅蜜，來談談「栽培自己」的方法。

忍：忍受種種的迫害、困苦

忍，一般說是如刀插在心上。忍，是遭遇種種的迫害、困苦，違逆自己的情意，才叫「忍辱」。有忍辱經驗的人應知個中滋味。在現實生活中，從周圍的家人、親友、鄰居，甚或到生活環境、工作職場，不斷要面對種種問題的考驗。有時，對爸爸、媽媽要忍耐，有時對自己的兒女也要忍耐。對父母的忍耐比較少，對兒女的忍耐比較多，不然現在的青少年就會離家出走哦！至於對老闆，或對員工，這彼此間的關係，那更是微妙了。

曾經有人抱怨子女不聽話，很苦。我說：「這是你的子女呀！你忍耐你的子女，是因為所有的愛與希望，都放在自己的子女身上。你忍耐他們，是在忍耐你自己的愛。多少忍耐、等待與歲月，都是基於愛啊！」忍是菩薩的大事，修行菩薩道要先修忍，照顧子女是在修父母的愛；更進一步，最好再修習慈悲與智慧，轉化父母的愛也是修行的法門。

我舉一個例子。現代的年輕人吃不了苦，尤其是女生，懷孕了，身材會走樣，過程也很辛苦，願意生一、兩個孩子就很難得了。懷孕的媽媽心煩時，我會說：「妳摸摸肚子，孩子在肚子裡時最乖。不會亂跑、不會回嘴，妳也不用換尿布，這是個省事的階段。一等出生，既喜悅又疲累，初為人母也常會有懊惱疲累——無法一覺到自然醒，半夜要換尿布泡奶瓶，要抱抱。從頭到尾要多少的耐心，此時，只有忍——忍——忍。

也不要想著孩子快快長大，每個階段都是最乖的。還抱在手中時，不會頂嘴，給什麼吃什麼，不會跑去玩電動玩具，不必上學，一整晚只哭一、兩下，這多好。上學後，老師說他翹課，跟小朋友打架，成績不好，這些也都只是小事一樁！以後追女朋友失意了，愛別離、怨憎會，生活中盡是求不得苦。

佛法說，老、病、死固然是苦，還有一種五蘊熾盛苦。其實人的一生，一直在過程中度過。成長固然是本來如此，衰老、生病、死亡，也是本來如此。面對物理、生理變化，又有社會、心理的變化，人要學習，從頭到尾都要學習。——人的一ance就是來學習修行的，其中最需要修行「忍」的，是自己。

「忍」，是菩薩道的學習課題，它不只是慈悲而已，因為「忍」是在每一個情境、每個狀況、每個當下的修行，這樣的慈悲需要多少的智慧啊。

忍，是菩薩的大事。
修行菩薩道，要先修忍辱波羅蜜。

忍度

忍辱不一定是「忍度」。「度」是超越的意思，超越什麼呢？可以從兩方面來看：一是從成佛來說；一是從眾生的習性來說。從成佛來說，「度」有自度度他的意思。自度是上求；度他是下化。上求佛道要學佛，有一分的自覺，自覺是內化；下化眾生，是攝化、護念、利益眾生。從眾生的習性來說，忍不只忍耐，不只是刀插在心上的忍耐，忍辱要不受傷害，看到自己沒有怨尤，接受它，面對它，在佛法中找到自己身心的安住，有超越才叫「度」。

為什麼需要修「忍辱度」？前文說，五度以般若為導，當我們以般若智慧來觀照，就會發現「忍」的必要性。首先是眾生的內在有煩惱、愚昧、無明，這可從眾生忍、無生法忍來談。

「成佛」是攝化眾生、護念眾生、利益眾生的歷程。

眾生忍

眾生是衝動愚昧、無明、煩惱、不能堅忍

生忍，又叫做「眾生忍」，對一切眾生忍辱不瞋，就是「眾生忍」。我們一般的思維模式是：「我已付出那麼多，你怎麼這種態度、做法？我當然生氣、憤怒。」這已表現在身口的行為了。

再則，我們根本不知道世間有多少的因緣差別，這就是「無明」。「無明」即是不知、不足、不盡，有內在打結的煩惱，但沒有發出身口動作，雖然沒發作，卻會造成身心的不和諧。

有時，立場不同，連老天爺也做得不夠！下雨，一個曬米粉的說：「糟了！老天爺怎麼不疼我，雨還下不停，我在曬米粉耶！」

一個賣雨傘的說：「我的生意真是好。」一個物理現象的下雨，每個人的解讀都不一樣。千差萬別，永遠有距離。

我再說一個眾生衝動的例子。有個人去古董店看古董，古董店的老闆看這個人走路「三角六肩」，橫衝直撞，就對他說：「可以看，不可以摸。」對方我行我素地說：「摸一下又沒怎樣。」彷彿更故意似的，後來真不小心撞破了一個古董花瓶。老闆就要那人賠錢，結果那客人竟然說：「你怎麼這般不講人道、人權！我被你的瓷器割傷、流血了，你沒有先處理我的傷口，卻只在乎你的古董。」人道？人權？在還沒有受傷之前是沒得談的，一旦受了傷，就大肆張揚起來。此時，古董店的老闆除了自認倒楣，也要將賠古董的事情與客人在店中刮傷的事，一併接受、處理。

接受、面對、處理，條件是如此，因緣是如此，眾生有愚昧、煩惱、無明，各有立場——我、我的，這是對眾生修忍，就叫做「眾生忍」。

忍的功夫如何做到？

每個人都是從不同的角度講話，忍的工夫要如何做到？修忍的工夫，第一個是用智慧的眼去觀照。忍最主要是對治不忍的煩惱——「愛生氣」。古董花瓶被打破，已經夠難過了，還被指責為不講人道！聽到那一句話，會不會生煩惱？但是，生惱只會讓問題更加複雜。在比丘尼戒也有類似的例子。假使有比丘尼受委屈，發之身口的行動，捶胸頓足、哭鬧，淨說些有的沒的，這是犯威儀的。

做為一個佛陀的弟子，不管是出家、在家，在處理世間事件之前，先要有能力處理自己的煩惱、情緒。錯在自己，則改之；錯在對方，毋需以別人的過錯來懲罰自己，也不要醜化別人，自己不要瞋恨、忿怒。在複雜的時代潮流中，社會的變動加劇，價值紊亂，

急躁無濟於事；要有般若智慧的眼目，先學習讓自己不要煩惱、生氣，這就是修行。

難忍能忍，如何做到？

但是，難忍能忍，如何做到？有理才能說忍。理的基礎在歸納與分析，這只在內心沈靜、沉澱時才做得到。曾聽人說：「師父，我脾氣很壞耶！」我說：「這麼說，是要大家忍耐你的壞脾氣嗎？」有理才能忍，如果連理都站不住，壞脾氣的情緒，有何立足之地？一切都談不上。也有人說理直氣壯，只有理直，才能站得住，但是，修行要修慈悲，切忌得理不饒人。如《慈經》所說：「我希望他平安！希望每一個人平安。」如此，自己的身心是安定的，對眾生也是平等對待的。這是「眾生忍」。

無生法忍

另一種忍叫「無生法忍」。念佛法門的回向偈：「願生西方淨土中，九品蓮花為父母；華開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。」其中的無生法忍，是修忍的另一個層次。往生西方極樂世界，修行的成就是證悟無生，這在現世學佛、修行、用功，是可以達到的。修到無生法忍，就已是成聖、成賢，如果從證果的階位來說，至少在初果以上。「無生」是不生、不滅，離有、無二邊，通達常、非常，空、非空，有為、無為的障礙，於「無生」的法不動不退，即是證「無生法忍」。

如何通達「無生」？體解、徹悟「諸法非實」就能證無生。例如舍利弗發心修菩薩行。一天，有人向舍利弗乞求眼珠，要去合藥讓媽媽治病，舍利弗給他右眼，他說：「不對！媽媽說要左眼才對。」舍利弗又把左眼挖給他，沒想到對方聞了之後，說味道腥，竟將眼球丟

在地上用腳踩一踩。菩薩道真是難行，眼睛給了，對方還嫌腥。人心是善變的，世間是無常的，「無生法忍」是對無常世間的接受心境。

以上說的忍是：眾生忍、無生法忍。

要有般若的眼，用智慧觀照煩惱。
瞋心如火，焚燒功德林，
有瞋怒，就要看到自己有煩惱。

忍的三種分類

忍的巴利語 *khanti* (梵語 *ksānti*)，音譯為「羸提」，意思是堪忍、忍許、安忍，就是不忿怒，不結怨，不懷惡仇，沒有害自己的身命。忍辱的種類分為三種：一、耐怨害忍。二、安受苦忍。三、諦察法忍。諦察法忍，即上述「無生法忍」。三種忍的分類，著重了堪忍、安忍的一面。

耐怨害忍

忍受怨害，如被刀杖、挾怨、誣告、誹謗、傷害等。這是一般理解的忍，是對敵對、責備、傷害、侮辱、或傷害我們利養名聲的容忍。

安受苦忍

忍耐世間各種苦。這又可以分成三類對象：從無情、有情乃至自身的苦惱。

從無情物來的煩惱

颱風、地震、龍捲風、火山、海嘯、寒暑，大自然的各種現象是我們無法選擇的。天寒、天雨、地震、海嘯，人在面對自然的現象，已經盡量想辦法適應。這無情的世間，人活在其中，當天災發生時，更凸顯了人的渺小、單薄與孤獨。要學習謙虛，要互助支持，這更見人與人、人與大自然之間的溫暖、慈悲與支持。生、老、病、死固然是自然循環，學習接受、面對、處理，先讓身心自在、看破，也要能看到還有很多力量一直在相互支持著。

從有情來的煩惱

有情眾生共有六道。佛法的重點在有情，有情的重點在人界。忍是對有情眾生的接受、對動物的接受、對人的接受，這都是考驗。例如：養寵物但又棄養，也是考驗。從人身來說，愛有別離、怨憎相會，都是考驗。

從自身來的煩惱

自身發生的煩惱不一而足，就是耐不住。例如打坐，坐到身心煩躁，還問自己為什麼坐在這裡；修定只有十五分鐘，連誦經時內在也有很多語言，如此不安。這不是別人的問題，正是自己。要給自己多一點的內觀，看清身心的真相。

修行就從接受、面對、安頓開始。打坐、拜佛、經行很好，同時內觀自己的身心五蘊。外面的容易處理；內在最難處理。對自己慈悲一點，多一點點的接受、面對、安頓，這要學習。

諦察法忍

「法」即是緣起法，即是「諸行無常」、「諸法無我」。凡夫在世間要抓住什麼，卻什麼也抓不住。如果能安心在無常法上，任它生

住異滅、成住壞空，心在生、老、病、死的過程中，一直保持慈悲的、肯定的，真正的體悟它。能如此，若是在聖人的境界，至少是初果；在西方極樂世界，即是花開見佛。看待世間，並不是忍氣吞聲的對立，而是要有超越的智慧，是全然的安住、面對。這才是「忍度」。

從對外在逼迫的忍，到對內在煩惱的忍，
在超越的智慧觀照下，
全然地面對、安住，這才是「忍度」。

忍度的呈現

大迦葉與阿難

香刊第五十五期曾經登過一篇：〈是誰為教忍氣吞聲〉。話說佛滅第一次結集法藏時，由大迦葉主持，他對阿難的呵責，舉出十大罪責。當時，不但阿難需要修忍，大迦葉何嘗不是忍氣吞聲？為了激勵阿難證果，以加入結集行列。修行除了有善行外，佛法看待強者弱者的判斷標準，迴異世間，般若波羅蜜的不共世間，是三輪體空，體證「法」的空性，法的永恆，而全然接受。

在變換中安頓自己

台灣是民主社會，政黨輪替，但躁動得很，無論哪個政黨主政，台灣都是我們的家園。有一次，有個法師告訴我，她帶爸爸去香港旅遊，下了香港國際機場，她爸爸嘟囔說：「不知道要看什麼，看山看水，高雄還比這裡還美。」誠然，高雄美在有山有水有港口，

更因為他的感情在那裡；走遍全世界，都不會比家鄉高雄美。

今年新春過年，這位法師想服侍年老久病的父親，就帶老人家逛愛河、哨船頭。哨船頭已經整治過，愛河也成了著名的景點，老人家看了，非常滿足、高興，說唯一的遺憾是高雄捷運還沒通車。元宵過後幾天，老人家就走了，安心地走了。其實，這位老父以前在南非工作，小孩都是由母親在台灣帶大；人在國外，卻心繫家園、家人。晚年多病，長年洗腎，平常念佛用功，安頓自己。

愈開放多元，愈要將心比心，慈悲對待一切

多元、開放的時代來臨，面對變化，唯有不斷調適才是上策。而所謂教育改革，尊重人是教育權的主體，意思是要讓人能充份發揮長才，而不只限於科考一途，但這樣的理想必須社會配合建設各種多元管道，那是引導，也是觀念、視野的開拓。民國五十二年，我到高雄興隆寺常住，興隆寺兩甲田地就在文藻學校對面。我心裡想：「對面文藻正在興建校舍，修女在那邊監工。同樣是宗教師，修女興建學校弘法；佛教卻只能種田，這才叫修行嗎？」於是，我思考宗教師服務社會的另一種可能，後來就創辦香光尼眾佛學院，開辦信眾佛學研讀班。

《香光莊嚴》曾登過一篇典故，是阿含經的記載：有一次阿闍世王要討伐鄰國跋耆國。阿闍世王學佛，又怕佛陀說他討伐是不慈悲，就派了一位禹舍大臣去請示佛陀。於是佛陀說了《七不退經》。佛陀告訴禹舍長者說：你們不可能侵損跋耆國，這有七個理由。第一、跋耆國人常常開會，他們很重視正義。第二、跋耆人上下合、同一條心。第三、跋耆人不違背制度。第四、跋耆人愛護大眾。第五、跋耆人孝敬父母第一。第六、跋耆人淨修梵行，不隨欲害。第

七、跋耆人不貪名利，先人後己。當時，跋耆國是非常小的一個國家，但上下一致、團結，互相的尊敬。佛陀說跋耆國的人民是團結的，別人不可能輕易攻破。佛陀這樣講了之後，阿闍世王就取消攻打跋耆國的念頭。佛陀也用這部經開示僧團僧眾，要站在這樣的原則來看待世間。

台灣已經不只是停留在溫飽的層次，還要有音樂、藝術、運動旅遊等各種學習的內容，生活更加多元。怎麼看待不同文化、背景的展現呢？我平常習慣口袋裡放衛生紙，有時還可以擦桌子。有一次，去東南亞地區，我擦了桌子後，因為不見垃圾桶，這張衛生紙不知要丟到哪裡。我就問餐廳的服務生：「姑娘！這個紙要擺哪裡？」「來！給我！」那姑娘一把就將衛生紙就往窗外丟。其實，三十年前的台灣也是這樣的。如今台灣的教育普及，學佛的人多，改變了我們不同的思考，這些在比較之中才能看到不同。因此，所謂的「安受忍苦」就像身處異地、遇到異類，看到不一樣的文化世界時，應將心比心，不應醜化別人。修行法門可以有各式不同，但真理只有一個，那就是——關心人，讓彼此更有慈悲、智慧，更加自在安詳。

台灣的社會經驗，是一個很可貴的經驗。台灣學佛的人，都能學得很正向、開朗，喜歡生命、充滿喜悅，看待生命、問題，都朝正向思考，而且這些也是可以影響他人的。這是無價之寶，也是社會可貴的力量。

願大家修習忍辱波羅蜜多，增上福德智慧的資糧。願我們一起向究竟圓滿的佛道邁進。🍵