

能行忍者，乃可名為有力大人

「能行忍者，乃可名為有力大人！」《佛遺教經》裡，佛陀特別強調「忍」是成為「有力大人」的先決條件。不論是在世俗上或是修行上，想要成就一番大事，都離不開「忍」字。

「忍」不僅僅是控制自己的脾氣，不讓自己生氣而已，「忍」還包含了「耐性」。越不耐煩，越容易生氣；越生氣，就越容易壞事。因此，對於要想成辦大事的人而言，「心平氣和」尤其重要。歷史上許多知名的成功人物，其背後也多是經由「忍」與「耐」的淬鍊，最終使得他們獲得了偉大的成就。

忍耐成就非凡

能忍的人，不僅能成就自己，甚至也能成就他人的非凡。美國著名的盲聾作家海倫·凱勒(Helen Adams Keller, 1880-1968)，因為小時候的一場大病，喪失了視覺與聽覺，也因此導致她無法說話。7歲之前，由於她無法像正常人一般學習，因此只能用簡單的手勢與家人溝通。家人因為可憐她的遭遇，總是隨順她、放縱她，經常任由她耍性子、鬧脾氣，捨不得管教，直到她生命中的貴人——畢業於啟明學校的安妮·沙利文老師(Anne Sullivan, 1866-1936)出現，徹底改變了海倫·凱勒的命運。

沙利文老師接下教導海倫的重任之後，第一場考驗便發生在餐桌之上。海倫平常用餐時，如果覺得用湯匙太麻煩，就會用手抓著吃，有時候還去抓別人盤裡的食物。有一天，海倫將喜愛的食物很快地吃光後，又將小手伸向了老師的盤子。沙利文老師為了教導海倫餐桌禮儀，立刻揮開了海倫的小手。海倫這種在餐桌上不禮貌的行為已被家人縱容成性，自然不會乖乖屈服老師的糾正。她一次又一次地向老師的盤子伸出手，而老師也不厭其煩地撥開她的手。海倫發現無法得逞便開始哭鬧，丟湯匙、拍桌子，樣樣都來。這樣的情景，看在海倫雙親眼裡，心中很是不忍。但沙利文老師堅持：「必須教會她：屬於別人的東西，不能隨意拿取！」幾番折騰後，海倫終於平靜下來，也不再抓取別人盤中的食物，然而下一場爭



海倫·凱勒

戰，緊接著開始上演。

「用湯匙吃飯！」沙利文老師將湯匙遞給海倫，但是海倫還在氣頭上，拒絕接受這位素昧平生的陌生人指揮，海倫很叛逆地一拿到湯匙便四處亂丟，然而，沙利文老師並沒有被海倫的壞脾氣嚇到，她平心靜氣地耐著性子，一次又一次地將湯匙遞到海倫的手中，如此你來我往的「湯匙之戰」，耗費了半天時間，終於讓海倫屈服，並願意乖乖地用湯匙吃飯。沙利文老師在教導的過程中，如果沒有「忍」與「耐」的修養，必然無法感化頑強抵抗受教的海倫，更遑論日後扭轉海倫的命運，造就她成為舉世聞名的傳奇人物。

沙利文老師影響了海倫的一生，她既是海倫的老師，也是海倫的摯友，她們之間無所不談。海倫曾經開列了一張清單給沙利文老師看，清單中列舉她所認為人生中的美好希望：健康、愛、美麗、聰明、富貴、名利、權勢。她說：「人的一生能得到這些，再有企望的話，那準是奢望了！」沙利文老師接過清單後端詳許久，不急不徐地用凸點字寫下四個字：「心平氣和！」海倫一摸這四個字，便馬上意會了這四個字的真諦：當我們少了「心平氣和」這項基本要素，再多的希望，都將成為我們生命中無影無形的痛苦、鞭撻與煩惱。一旦不克所願，或大失所望，可能反而會使我們失去了生趣，甚至活不下去。如此一來，希望越高，失望也就會越大。唯有保持心平氣和，才能把事理看得清楚，也才不會因為事與願違而失去理智，做出錯誤的判斷與行為。

海倫的生命，因為有沙利文老師心平氣和地耐心教導與陪伴，因而能夠璀璨放光。在沙利文老師的潛移默化下，海倫凱勒也練就了心平氣和的忍耐功力。她曾自述道：在學習識字和說話的過程中所經歷的痛苦與失望，難以數計。但是這些痛苦與失望的歷練，最終都成為她成長的養分，並贏得了世人的尊敬。

堅忍淬鍊出聖者

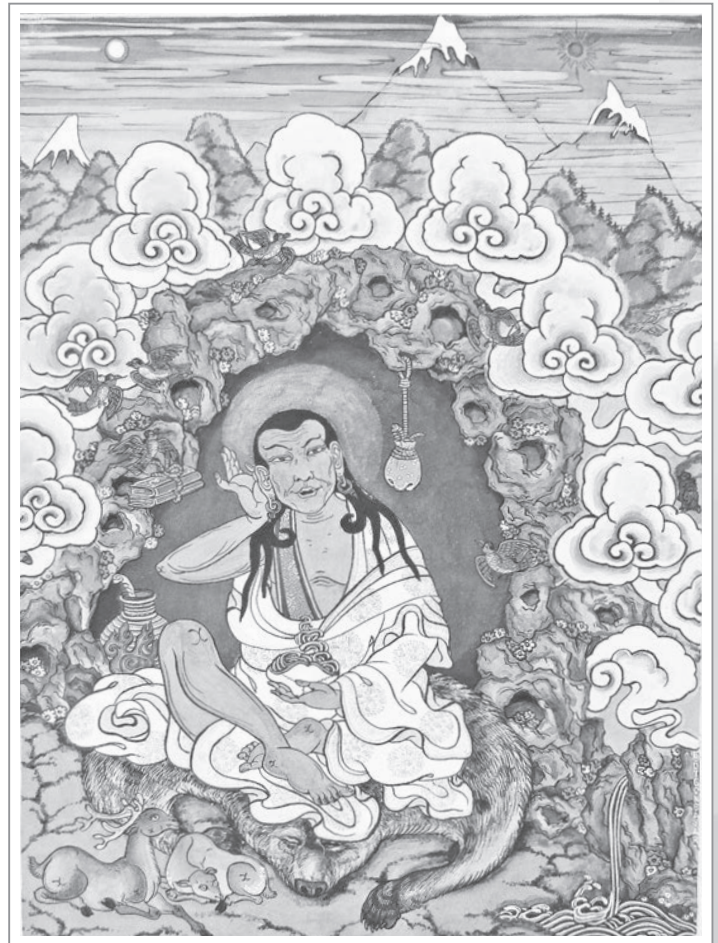
世間人要想功成名就，尚且必須經過一番努力，何況出世間的修行證悟，哪能不經一番寒徹骨？修行的過程漫長且辛苦，在尚未證悟之前，「安忍」是相當重要的修行助伴。佛教歷代的高僧大德及大成就者，無不是經歷了漫長的磨練與苦修，並有著堅忍不拔的毅力，最終才能獲得偉大的成就。



安妮·沙利文（右）與時年8歲的海倫·凱勒（左）

西藏著名的大成就者密勒日巴尊者，7歲時父親往生，伯父、伯母不但侵吞其家產，甚至將他和家人趕出家門。密勒日巴的母親充滿怨怒，唆使他去拜師學習咒術，他不僅殺害了伯父、伯母一家人，同時還挾怨報復村人的袖手旁觀，降雹大毀全村的莊稼。雖然被親戚及村人欺凌的大仇得報，但密勒日巴卻怎麼也快樂不起來，心中感到相當悔恨。為了懺悔贖罪，他決定要學習正法，超度那些被他殺害的亡魂，因此他前往拜見上師馬爾巴尊者，向其求授修行口訣。

馬爾巴尊者雖然同意將密勒日巴收為弟子，卻沒有立即傳授口訣給他，反而讓他去險要的山上蓋房子。每當房子蓋到將近一半的時候，馬爾巴尊者便藉故要密勒日巴將房子全部拆掉，並將材料搬回原地。這樣不斷地將房子拆拆蓋蓋，並且還要將建屋的石材、木材山上山下來回搬運，密勒日巴的背上因此磨到都長了膿瘡。除此，每到傳法時，密勒日巴又都被馬爾巴尊者以各種理由趕出佛堂。雖然如此，密勒日巴為了學習正法口訣，面對馬爾巴尊者的種種磨練與刁難，他都沒有因此放棄求法的決心。最後，馬爾巴尊者被密勒日巴如金石般的信心及恭敬心所感動，終於傳授密勒日巴正法口訣，而密勒日巴也依照上師教授的口訣，如實精進地修行，並且獲得了殊勝的成就，成為西藏佛教史上偉大的詩人、聖者和上師。



密勒日巴尊者

忍，從小地方開始

孔子曾說「小不忍則亂大謀」，如果小地方不能忍，難成大事。生活中，隨時都有可能發生不順心的事情。遇到突發狀況時，要如何保持心平氣和，並忍住自己的脾氣與不耐煩呢？寂天菩薩在《入菩薩行論》中教導我們：「久習不成易，此事定非有；漸習小害故，大難亦能忍。」再難的事，只要經久練習，定可熟能生巧、變得容易。因此我們若能從小事開始練習，增進安忍能力，那麼未來如遇到任何困難與挫折，當能靜定以對，採取適當的態度因應。🌀