

《大菩薩藏經·羸底波羅蜜多品》要解

／ 釋果相

高明道老師花了很多的時間和心血講解此品，無非是希望大家能從中得到法益，迅速地掌握經文所談的要旨。釋義時，參考宋法護等譯《佛說大乘菩薩藏正法經》和藏譯本。描述佛陀教導弟子如何修行忍辱波羅蜜，從忍辱的定義談到與空性結合「畢竟之忍」。呈現的方式由舍利弗提出問題，佛陀談過去世如何修行忍辱，進而鼓勵弟子躬行實踐。

佛陀昔修忍辱的因緣

首先，佛陀為忍辱波羅蜜下一個定義：第一、要忍受種種的不舒服，如：身體上的冷、熱、飢、渴，氣候上的風雨、烈日以及環境上的蛇、蝎、蚊、虻等等的痛苦。第二、談到人與人之間的問題，首先是語言，假設有人用很粗惡、尖銳的表達方式，使人的內心產生難受；其次為身體，可能被人拿棍子打，甚至奪取性命。以上這些令身心所感到的苦楚，而能夠忍耐的，就叫做「羸底波羅蜜多」。

接著，佛陀就說我過去是菩薩的時候，也是如此修忍辱。舍利弗便好奇問世尊是如何修的？佛陀就回憶過去行菩薩道時，有很多的眾生對他詈罵、侮辱、人身攻擊，各種情況都有。佛陀談他當時的反應，最初是屬於心態，心態的部分又分兩個：一是積極要做的事——調伏自己的內心，二為消極不做的事——不生氣。佛陀除了心態的調整，緊跟著進行思維。因為這些罵人或被罵的事是很常見到的，所以有兩個結論：第一、要捨棄，第二、起慈悲心。在思維的過程就是菩薩放棄用罵回去或生氣，這種方式對付有情，進一步對所有的眾生起慈悲心。

再來是第二次的推理，提出大部分的眾生很容易維持一個罵對方的狀況，這個因會帶出一個很可怕的果報，假使這輩子常常罵人，下輩子就會被罵；第二個果報則是不管生在什麼環境，長相都會很難看。所以，不管是遭遇的環境或是身體的相貌都是負面的，這些醜陋的事，自己是不喜歡、難過的，我怎能造毀罵、訶責的業呢？這樣的業叫做不相應業，不稱理業，愚夫之業，是下劣業，非善人業，非賢聖業。

第三次的思維是由於這樣的業會墮入地獄、鬼道或畜生道中，也可能成為特別窮的夜叉、餓鬼或人，根本的問題在於語言的不謹慎，而感得惡趣的果報，但是自己怎麼會想要去惡道呢？重點就是「不可以罵人」。佛陀繼續提到第四次的推理，倘若別人罵我，我就很高興罵回去；或他們沒罵我，我就罵他們，我與庸俗的眾生有什麼不同的呢？這些眾生不遵從道理，但是我恪守道理，因此我不該這樣做。

又說，如果菩薩們被其他的眾生所辱罵時，應當要按照佛陀教的方式思維，先想自己有辦法忍受。因為可以修得這樣的忍辱力，所以會獲得無量的妙善根。就好像一個世界有四大洲，當中塞滿黃金、白銀、瑪瑙、珊瑚等珍寶，若用這些財寶來布施，所得功德比不上前面所講修忍辱的功德。這要善根深厚的人才能修習忍辱，大多數的人會被困在毀罵、訶責當中，由於這樣的緣故，無法讓生死的輪轉告一個段落。

個人調伏瞋恚的方法

因此，佛陀鼓勵弟子們不能懈怠，當自己碰到語言攻擊的時候，此刻內心是否可以想到佛、菩提、法、僧，若可這樣思索是好的；反之，則是不好的。菩薩要有反省的功夫，假如察覺到自己是生氣的，要再用其他的方法念佛、念菩提、念法、念僧。菩薩要不斷思考，想一想自己和凡夫眾生是同樣的嗎？那些引起我生氣的人都未曾想到佛、菩提、法、僧，假使我和他們一樣不思惟的話，又有什麼差別呢？

倘使現在有個人對我生氣，心裏便想要捨棄眾生，不再行菩薩道，對於佛、菩提、法和僧都不曾憶念，這是屬於不該做的事。菩薩進一層的思量，如果別人起瞋恚心，本身則發脾氣，這是無明、無智，也沒有忍辱的功夫，並且放棄自己的本願。假若生起忿怒心就會忘失菩提心，應當要引導一切的眾生，而且不能放棄所有的眾生。只要自己對某人生氣，已經談不上菩薩要度化眾生，何況過去世曾發願，成佛之後要到處轉法輪。當菩薩發菩提心的時候，諸佛都感到歡喜，便想到：「這個善男子一定證得圓滿的佛果位，屆時會為許多的眾生說法。」現在若起瞋恨心，諸佛也會知道，本身也會覺得很慚愧。再提及，東方的佛世界多得像恒河沙，又如同恒河沙那麼多的佛都在那邊世界說法，這些佛都清楚我的心在想什麼，不止是東方，還有南方、西方、北方、四維、上方、下方，十方都是如此。所以當我發菩薩願時，諸佛都很讚歎，就說像師子吼般，但是現在不應淪為發出野干聲。師子吼是修得忍辱力，而野干聲則為起瞋恚相。

菩薩又深入的思考，明瞭世間的眾生是您先對他有益，他才會對您好，假使我也是那個樣子，這和平庸的人沒有分別。若世間人互為冤家，有好處才成為朋友，沒有幫助的就彼此殘害，這是一個很大的過失。菩薩不區別其他眾生是帶給自己安樂或傷害，就猶如一個人拿南瞻部洲或整個的三千大千世界塞滿珍寶，那麼多的東西來送給我，要跟我做朋友。假若另

外一個人拿了利刀、利劍，砍斷我的四肢，這是非常痛苦的經驗。雖然兩方的表現截然不同，我對他們的態度是平等無二的關懷，沒有特別喜歡誰，或討厭誰，只須思考：我一定要饒益一切的有情，為的是要圓滿忍辱波羅蜜多。凡夫和聖者所做的差別在那裏呢？凡夫流轉生死，聖者成就涅槃。

菩薩修學正法的階梯

所以，世尊繼續教菩薩應該這樣思惟，在非常長的時間當中，眾生用瓦石、土塊、刀子、棍子等武器傷害我，在瞬間便奄奄一息，此時仍要高興的想著：「真是希有難得！我還有微弱的一口氣。」菩薩有這樣一個經驗更加用功學習。若有眾生在那剎那把我切成肉醬，但我不會對他起仇恨心，因為忿恚心可以損害百千大劫所累積的善業和福報，現在把這些善根都丟了，還要等多久才能夠繼續修行。如果是這樣的話，距離成佛就相當的遙遠，所以我應該被上忍辱的鎧甲，用堅固力把對方瞋恨的軍隊給打敗。

假如行菩薩道的行者不小心陷入瞋恨當中，不但過去世所修的功德不見，更可怕的讓魔有機可趁，那自己要成佛就更難了。人若一生氣，心就亂了，心亂的人就會造魔業。所謂的「魔業」就是出家的菩薩很在乎他的衣、鉢、名聞、利養、恭敬等等，不能捨棄這些世俗的事務；不喜歡做家人該做的事，對於累積善法也不重視；沒有興趣在阿蘭若修行，更不想成佛；對世間的聰明下很大的功夫，而忽略解脫的智慧；對和尚、阿闍梨兩位師父也不恭敬、尊重。

世尊又談到過去世為大仙人時，有惡魔化作五百個人，很會罵人，不管是白天、黑夜，或是行、住、坐、臥，或在僧坊、靜室、村落、阿蘭若，這些化魔一直用粗惡的語言對我侮辱、漫罵，在五百年中不會間斷，雖然我被他們毀謗，但是卻沒有起過絲毫的憎恨心，而一直用慈悲來觀照自己。當時我這樣想，若有一個眾生在身、語、意的行為很嚴謹，對貪、瞋、痴的習氣本來就不明顯，具有種種善法，如果我對他很好，這很難說這是不容易做到，也很難說這樣就可以很快成就佛果位。但另一位眾生是剛強難化，從來不持守戒律，具足各樣惡法，假使我一樣對他很好，這是不容易做到的，這可以幫助我很快成就正等正覺。倘若此時生起一個忿恨的念頭，應馬上把這個心調伏，如此才可以利益、圓滿所有的事情。我過去在因地時就是這樣修行的。

若菩薩忍辱修得很好的話是不會起瞋心、沒有忿懣、不起怨諍、沒有煩惱，也會保護自己和別人的身、口、意三業，懂得用佛法來思惟，對於一些欲望會捨離。如此便會得到果報是長相莊嚴、身心清淨、聲音美妙、生在天道或人間等等。

總而言之，如來的十力、四無所畏、十八不共法等諸多圓滿功德，就是靠修忍辱所成就的。

菩薩應該具體實踐忍辱波羅蜜。假如別人用語言暴力，但他始終不會報復，因為他清楚語言如同響聲一樣；若被捶打，不會報仇，因為身體如影子一般；如果被生氣，不會復仇，因為心猶如幻化；倘使被讚歎、毀罵，不會歡喜和生氣，因為自己很瞭解自己的價值；若有利益、損失，不會欣慶和悲傷，要調伏自己心，使它安住在平靜的狀態；不期盼美名，也不會有惡名，因為菩薩有很大的智慧懂得觀察；毀謗不會低下，讚美不會高傲，心穩穩的站住，不受影響；苦的事不會起厭惡的心，因為苦是眾生都深刻體驗到的；樂的事不會起執著，因為有為法的樂是因緣和合所產生的，不會長久；不受世間八法的染著，維持著內心的平靜；遇到種種的苦難都能夠忍受，不會讓他人受到這些煩惱的干擾；對已發起殊勝的菩提心不會退轉，以三十七道品為資糧圓滿佛果位；即使別人用殘忍的手段分解我的身體，甚至砍頭也可以忍耐，為的成就金剛不壞的身體；切割身上的肉，一定可以承受，為的是達到佛陀圓滿的身相；不管情況如何惡化，也不受影響，只有不斷在善業下功夫。

菩薩畢竟之忍的實踐

菩薩要修行的是「畢竟之忍」，因為這輩子很自然能夠忍受別人的毀罵，這叫「俱生之忍」；若是思索：罵人是誰？被罵的又是誰？這叫「按計法忍」；用分析感官的對象的方式，如眼睛是看到形象，耳朵是聽到聲音，並沒有一個某某人在罵我，這叫「觀諸處忍」；在五蘊的身體當中，並沒有一個真實的人存在，這叫「悟入一切無眾生忍」；罵的聲音只不過是一連串的音節，這叫「響聲之忍」；不管是他、是我都是無常，不會永恆的罵，也不會恒久的忍耐，這叫「悟無常忍」；別人發狂顛倒，而我冷靜理性，這叫「高下之忍」；別人無理，我是有理，這叫「相應不相應忍」；別人在邪道，我在正道，這叫「二道別忍」；我接受空、無相、無願，不接受各種見解、覺受、志求；我接受無造作、斷煩惱、諸善、無罪，不接受造作、煩惱、不善、有罪；我接受無漏、出世、清淨、涅槃，不接受有漏、世間、雜染、生死，以上這些忍耐的方法都叫做「治斷之忍」，都不是「菩薩畢竟之忍」。

如果隨順無自性，見解不會減少，空性也不會增廣；假設隨順無自性，求願不會減少，無願的狀態也不會增加；倘若隨順無自性，各種造作不會減少，無造作的狀態也不會增廣；假如隨順無自性，煩惱不會減少，斷煩惱的狀態也不會增加；倘使隨順無自性，不善不會減少，善的狀態也不會增廣；如果隨順無自性，有罪不會

減少，無罪的狀態也不會增加；假使隨順無自性，生死不會減少，涅槃的狀態也不會增廣；以上這些形態所產生的忍辱，就叫做「菩薩摩訶薩畢竟之忍」。

一切的現象不是靠著單一的條件就能夠形成，生是一個緣起的過程，需要靠很多的因素。從空性來說不是現在生，也不是過去生；沒有一個現象是獨立的生起，所以也不可能獨立的消滅；一切的法不是有為，也不是無為；沒有損失，沒有

增加，也沒有長養；沒有興盛，也沒有衰敗；沒有一個造作的人，也沒有一個主導的人；由於沒有開始，所以也沒有盡頭，具有這樣的智慧，就叫做「菩薩摩訶薩無生之忍」。菩薩為了成佛而行菩薩道，如可成就如此的智慧，即可圓滿忍辱波羅蜜。這樣精進修行忍辱波羅蜜的菩薩行者，魔王、魔子都沒有辦法擾亂他的心，也不會被外道的邪論所摧毀。

歲末的省思

／林雪紅

歲暮冬寒，年關將屆。在台北盆地，冬天本應是霖雨連綿、寒意逼人的季節，但今年，自入冬以來，天氣依舊暖和得像初秋一樣。最令人感恩的是，竟有連日和煦的陽光普照，照得我這顆憂鬱冰冷的心逐漸有了回春暖意。不知從何時開始，輕度卻長年不癒的抑鬱症就如影隨形地跟著我，雖經多管齊下悉心調養治療都不見好轉，若遇上季節更迭，陽光短少時，腦內的松果腺較不能正常運作，負面情緒生起，很容易就墮入「季節性憂鬱症」裡。

我也曾多次深切地自我剖析與反省，試圖找出致病的因素，那麼，應該就是素來的體虛加上心靈的脆弱，導致慣用負面思維看待人生吧？！在步入中年後即感覺健康狀況正節節敗退，常常舊疾未癒，新病又添。纏身的痼疾揮之不去，病痛的摧折遂產生了身見與執著，彼時尚未學佛，往往徒自悲嘆，身苦心亦苦，如同受了第二支箭。「心是散亂心、行是雜染行」，不是活在悔恨過去，就是在擔憂未來，瞻前顧後，徒耗身心能量，難怪會多病。

「病中的極苦，正是見法的資糧」，正因有如此磨難，促使我在年近半百時，放下萬緣，潛心學佛。六年多來，每日不斷聽經聞法，如親聆佛陀的教誡；用心思惟探索經典法義，得嚐甘露法味，滋潤了為紅塵煩惱所熾燃的身心。《雜阿含經》裡佛陀教導弟子「現法，離諸熾然，不待時節，通達涅槃，即身觀察，緣自覺知。」也就是說思辯、體驗佛所說法，就自己的身心經驗相印證，當下，就能遠離各種熱惱苦迫，自知自證清淨的涅槃之樂。如今，我也稍能體會到「法藥」確實能療癒相當程度的憂鬱症；同時修禪定，學習內觀，時時檢視自我情緒思潮的起伏，念念明覺，心向於捨，如此持續作「定慧均等」的練習，那麼，即便是滿腦貪瞋癡、執取不斷、煩惱無盡的我，也能逐漸鬆脫層層的束縛，體驗到一些法喜。

然而，在閱讀經典，研究義理的過程，除了感於佛法的浩瀚艱深，也有許多困惑產生。例如吾人學佛大都是從大乘佛法、中國禪宗下手，比較會接觸到歷代祖師、論師之知見，反而忽視了釋迦牟尼佛之言教。而且大乘經典思想多

談慈愛眾生、與樂拔苦，重視「道」「滅」涅槃的說明，較少觸及「苦」「集」二諦，自我身心解脫的問題。但是如果我們自己都不能自煩惱不安中出離，又遑論利益他人？因此，應先正確認識佛陀本懷、核心教導，知見正法，如法修行，自利自覺後才能利他覺他！另外一個問題是個人在學佛的過程患了「貪多」的毛病，囫圇吞棗，在不同的系統理論中雜學，不明三系在立論方便各有差異，又欠缺貫通統合的能力，所學的就會在心裡造成矛盾，落入法執，只會離解脫越來越遠。

由此，我深深感受到亟需一位善知識來解我疑慮，啟我正見。於是，來到了交通便捷的法光佛研所，選讀了夙所景仰的鄭振煌老師的「居士佛教」、「肇論」等課程。三年下來，從老師處汲取法乳，理解佛法的整體性及道次第全貌，由博返約，化繁為簡，總算能消解困惑，一窺佛法的堂奧。

老師長期浸淫經論，體悟佛法玄要；統攝融貫南傳、北傳及藏傳佛教，建立了縝密嚴謹的思惟。講解經典，闡述法義，事理圓融，論義精深，殷殷引導眾生悟入佛知見。除了佛學外，老師有四十多年入世、多元、全觀的治學經驗，世學佛學相融，激盪出智慧的火花，所謂「證教達實性，悲愍巧為說。」上課時常用宏觀的格局，睿智曠達的胸懷，道說世出世間無礙的理絡心得，讓有心親炙佛法的學人領會「佛法在世間，不離世間覺」的真實義。

經云：「善知識如良醫」，能醫治我們的種種煩惱病苦；「善知識如船師」，能令我們度越生死瀑流。法光佛研所齊聚了諸多通達經教，有修有證的教授善知識。台北法光寺位處都會中心，交通便利，歷史悠久。寺內庭園景致清幽，四時花木扶疏，暮鼓晨鐘，梵音清流，是最優質的學習場所。希望已經或即將走在修行路上的同參們，共同在這裡學習佛陀的真實教法、解脫智慧，遠離顛倒妄想，清淨自在。

感謝佛陀，在二千五百年前點亮了解脫的明燈，感謝致力於流傳正法的聖弟子，感謝諸位善知識的教導。願正法常住世間，願眾生早日見法、得法，離苦得樂！