

【菩提道次第第一四二】

雪歌仁波切講授 法炬法師翻譯

2009/03/22

要思惟「爲了饒益無量無邊母有情，務必證得圓滿佛果」，能證得的方法是《菩提道次第》，故應聞思《菩提道次第》。聞思時，不論說法者或聞法者的動機最重要。動機是往上對皈依境的十方諸佛菩薩生起強烈信仰心，往下對自己前後左右的無量無邊母有情生起欲饒益的善心，這是正確的動機。若像剛才唸的《皈依發心》明現起動機，在此一、二小時內，所作的法行，是真正死亡時能帶走的最有用、最廣大的善業。請以此動機聽聞。

現在講到「第二引發安受苦忍」。忍辱分三：耐怨害忍、安受苦忍、思擇法忍（諦察法忍）。現在講到安受苦忍。

請看文，「**第二引發安受苦忍分三：一必須安受苦之理，二引發此之方便，三處門廣釋。今初。如入行論云：『樂因唯少許，苦因極繁多。』我等恆有眾苦隨逐，故以苦為道不可不知。**」

「一必須安受苦忍之理」意即必須修持安受苦忍的原因。

需修安受苦忍的原因，是什麼？苦會不斷湧現，故應懂得轉苦爲道用，若不懂，會吃大虧，爲什麼？我們大部分時間都處在受苦狀態，若不懂得轉苦爲道用、利用受苦的機會修行，那麼多數時間都浪費了，無修行的機會。若懂得以苦爲道，可得很大益處。「恆有眾苦隨逐」以此爲理由，故懂得善用修行機會，極爲重要，若不如此，則浪費時間。

這個科判是「必須安受苦之理」亦即必需修安受苦忍的原因。「必須」即不可或缺，不可不安受苦。原因是什麼？「懂得以苦爲道」不可或缺。

必需修安受苦忍，原因是不可不學以苦為道。若懂得以苦為道，遇到苦時，就能安受苦忍，苦成為修持的助力，對自己反而有利，有這樣的關係。

科判說「必須安受苦」，意即以苦為道不可或缺。「以苦為道」是「必須安受苦忍」的理由，故必需安受苦。懂得以苦為道是不可缺的，依此成立「必須安受苦」。

既然懂得以苦為道是不可缺的，那麼不知以苦為道會有什麼過失？障礙修善行，根據的是《集學論》。

請看文，「**如集學論說：『或生瞋恚或於修道而生怯弱，即能障礙修善行故。』**」

不懂以苦為道會怎樣？障礙修善行。怎麼障礙修善？違逆品煩惱增多，隨順品修善道的心力怯弱退轉，有如此障礙。

要懂得以苦為道，以苦為道不可或缺的原因，上下說了兩種，上面說「我等恆有眾苦隨逐」，故以苦為道不可或缺；下面說不以苦為道會有「能障礙修善行」的障礙，故以苦為道不可或缺。有此二種原因。

將兩個原因合起會如何呢？不懂得以苦為道，會恆常受苦、阻礙善行。如此將吃大虧。恆時受苦時，違逆品瞋等煩惱將增長，隨順品修道的勇氣退失、心怯弱，這樣，修行時障礙越來越大，會吃大虧。因此至尊仁波切說「不可不以苦為道」，這句話非常地重要。

回顧自己的一生，大概會知道，與家人不合、與周遭的人不合時，心會很苦，會因而起瞋，煩惱增多。在那種狀況下，心裡會想：「我真的修不去了。」如此，修行的心會退轉，受苦時間越多，修行障礙就越大，所以，不可不以苦為道！

請看文，「**此復有苦是由他起，亦有諸苦，無論於道若修不修由宿業起。又有一類如下所說，由修善行始得發起，若不修善則不發生。**」

有人認為「修行才有苦，不修就不會有苦」，這是由宿業引起和現在之緣引起。

請看文，「**如是若由宿業及現前緣增上力故決定起者，此等暫時無能遮止，起已必須安然忍受。**」

當宿業和短暫緣齊備時，必定會起苦。因緣具足時，必定會感果。一定會生苦，無法避免。既然無法避免，最好忍受下來，若不願接受，苦必轉增，更加痛苦。

請看文，「**若不能忍則反於此原有苦上，由自分別更生心苦極難堪忍。**」

若不能忍，原有的苦更增加，更不能忍，由自己的分別心使苦更增加，會更難堪忍，毫無益處。

請看文，「**若能安忍雖根本苦未能即退，然不緣此更生內心憂慮等苦。**」

若能安忍，已生之苦雖不能馬上退掉，可是苦不會增加，內心不會憂慮、不快樂。

請看文，「**若於此上更持餘苦助道方便，則苦極微而能堪忍，是故引發安受苦忍極為切要。**」

在此之上，若能以苦為助道方便，轉苦為道，那麼苦雖是苦，但苦好像變小，快樂增加了，將能堪忍，「故應當引發安受苦忍極為切要」，故「以苦為道」極為重要。這對我們很有利，使苦變小，安受苦時，苦雖是苦，但不會增加，反而變小。

講了許多必須安受苦的理由後，一方面，如前面所講，我們受苦的時間非常多、非常長，若將受苦的時間合起來算，一生中，多數時間都處在受苦狀態，若不懂得以苦為道，會因煩惱品增加，善法品退失，而吃了大虧。不可如此！以苦為道最好了！另一方面，若不安受苦，雖然外在苦不會增加，但是內心的苦更會增加。若忍受下來，不但外苦不會增加，內苦

也不會增加。懂得以苦為道，內心的樂增加後，外苦就顯得變小了，所以懂得修安受苦忍很重要。

「是故引發安受苦忍極為切要」的「是故」是前面所講的兩種理由。這兩種理由是什麼呢？第一種理由從「如入行論云…」到「…即能障礙修善行故。」第二種理由從「此復有苦是由他起…」到「…則苦極微而能堪忍。」以此二理由，故生起安受苦忍非常重要。

既然必須生起受苦忍，生起的方法是什麼呢？

請看文，「**第二引發方便分二：一有苦生時破除專一執為不喜，二顯示其苦理應忍受。今初。若已生苦有可治者，是則其意無須不喜，若不可治縱不歡喜亦無利益，非但無益且有過患。**」

應破除遇到苦時心不高興。既已生苦，不需不高興，不高興若有益處，就可不高興，但是毫無益處，不但無益處，反有過患。以此二理由破除不高興。為什麼無益處？

請看文，「**若太嬌愛，雖於微苦亦極難忍，若不嬌愛，其苦雖大亦能忍故。**」

「太嬌愛」是沒耐心，稍微遇到一點事情就馬上生氣、不高興。若沒耐心，微苦亦難忍，若有耐心，大苦亦能忍。應破除不喜（不高興）的兩種原因，第一無益處，第二有過患。無益處故應破除。有過患故應破除。為何無益處？若可治（改變）就不須不喜，若不可治也無須不喜，不喜也沒有用。為何有過患？若太嬌愛，即使微苦亦難忍受，若不嬌愛，則其苦再大也能忍受。從兩種角度說明。

以上的根據是《入行論》，下面又引《入行論》的二偈成立起剛才說的兩種理由。

請看文，「**如云：『若有可治者，有何可不喜，若已無可治，不喜有何**

益。』又云：『寒熱及風雨，病縛捶打等，我不應太嬌，若嬌苦反增。』」

無理由不高興。若不喜，一方面無益處，一方面有過患，故不要不高興比較好。我們平時若能這樣思惟，很有幫助，否則，在遇到外苦之下，內心起瞋，豈不添增苦嗎？

回頭看第 299 頁倒數第二行，這是講應破除不喜，破除不喜有二種原因，一無益處，二有過患。

以兩點成立「一無益處」：¹若已生苦有可治者，是則其意無須不喜、²若不可治縱不歡喜亦無利益。

以兩點成立「二有過患」：¹若太嬌愛，雖於微苦亦極難忍、²若不嬌愛，其苦雖大亦能忍故。

這些都應用觀察修（伺察修）修持，修時必需舉出理由，至尊仁波切在《菩提道次第論》裡，教導我們如何伺察修，每件事都有理由，例如應破不喜，應破的理由有兩點，第一點的理由又有兩點，第二點的理由也有兩點。思惟理由要用伺察修，不是只照字面唸過、看過即可。同時也要止住修，了解意義後，為使心長時間保持在那意義上，慢慢心熟悉了意義，就和意義越接近。不可稍作思惟，馬上捨下換餘主題，要使心安長時安住在已定解的意義上。

這樣持續修持，真正遇到苦時，例如被人家批評時，或被輕視時，會馬上知道如何破除掉心不高興，會提醒自己不要不喜。

不只破除不喜，亦應甘願受。

請看文，「第二顯示其苦理應忍受分三：一思惟苦之功德，二思惟能忍眾苦難行之功德，三從微漸修無難之理。今初。功德有五，謂若無苦，則於苦事不希出離，故有驅意解脫功德。」

受苦時，會想出離，使心趨向解脫的驅使者，就是苦。苦幫助希求解

脫，故受苦¹有驅意解脫功德。

請看文，「**由苦逼迫壞諸高慢，故有除遣傲慢功德。**」

苦能折服貢高我慢，遇到苦時，我慢心會折服，故受苦²有遣除傲慢功德。

高傲之人，自以為是，笨到不知自己在哪裡，不知自己的程度，自以為什麼都懂，是不會進步的，只有吃虧，這種高傲之人做起事來也做不好。

他的智慧不會進步，不管是世間法或出世間的佛法，若有傲慢心，就會覺得自己最厲害，所以不會智慧往上進步，因為他覺得什麼都懂了。若覺得自己這個也不懂、那個也不懂，有這種想法才會進步，所以在智慧上也會受影響。在一般的工作上或事情上，自己本身的行為或做任何的事情，先認識自己的位置非常重要，若連自己的位置都不知道，不管做什麼事情都會出錯。所以，苦能遣除傲慢心。

請看文，「**若受猛利大苦受時，則知其苦從不善生，不愛其果，須止其因，故有羞恥作惡功德。**」

遇到強烈苦時，會知道苦從不善生，就會努力滅除不善。不想感受不善果，就會忌諱作惡，若作惡有樂果將不會忌諱作惡，故受苦³有羞恥作惡功德。

請看文，「**由苦逼惱希求安樂，若求安樂須修善因，故有歡喜修善功德。**」

受苦時，會欲求安樂，故會修善因，故喜歡修善是依苦而起起，故受苦⁴有歡喜修善功德。

請看文，「**由比我心度餘有情，知皆是苦，於諸漂流生死海者，能發悲愍。**」

生悲心也是受苦的功德，為什麼？受苦時，自己知道痛苦的情形，類

推到其餘有情，會對其餘有情生起悲心，故受苦⁵有發起悲心功德。

請看文，「**以上諸德及此所例諸餘功德，自應先知數數修心，謂此諸苦是所願處。**」

苦的功德不只有這些，還有很多，應數數修心，多番思惟苦的功德已，受苦時，能使自己更進步、更生起求脫心、更行善業，生起悲心、滅除違逆品我慢、忌諱作惡，是世尊宣說苦的原因。

這些的根據是《入行論》。

請看文，「如云：『**無苦無出離，故心應堅忍。**』又云：『**又苦諸功德，謂以厭除慢，悲愍生死者，羞惡而喜善。**』」

前段是第一種功德，後段是餘四功德。

請看文，「**第二思惟能忍眾苦難行之德分二：一思解脫等諸大勝利，二思能遮止無量大苦所有勝利。今初。**」

以上談到一般的苦功德，接著講苦難行的大果報，能得解脫、遍智。若能忍苦難行，會有遮除無邊大苦的功德，故應安受苦。

請看文，「**我昔流轉生死之時，為求微劣無義欲故，雖知有苦尚能輕蔑非一大苦，作感當來無量苦因，忍受非一無義大苦。況我今者，為求引發自他無量利益安樂，尚應故知忍受過前百千俱胝倍數大苦，而修善行，況輕於彼，應數思惟令心堅固。**」

思惟自己無始以來，流轉輪迴，時而為了微小無義之事，明知有苦，卻不在乎，造下再受無量苦的因。現在身為行者，不應再受後苦，為了滅除後苦，得到解脫，應當成辦自他利、圓滿佛果的因，現在不論遇到任何難行，更應忍受下來，故應令心堅固。

我們在無始輪迴中，造作了眾多持續在輪迴受苦的業，造業時雖受痛

苦，卻不在乎，這種不在乎經歷過的苦，算算應該有無量無邊，現在爲了求證圓滿菩提的苦行是有邊、有盡頭，二者比較起來，爲圓滿菩提所受的苦，時間短，極微小；以前曾經不在乎的苦，有無量無邊。若爲無義事能忍受無邊苦，現在爲有意義、能幫助獲得遍智的微小、有盡頭的苦，更應忍受。「況輕於彼」，二者的大小比較起來，爲了圓滿菩提受的苦較輕、較小。

二者比較起來，一是苦小有大義，一是苦大無意義。以前爲了無意義事都能忍下無邊痛苦，現在爲了大意義的圓滿佛果遇到的小苦，更應忍受。根據是《入行論》。

請看文，「**入行論云：『為欲曾千返，受燒等地獄，然於自他利，我悉未能辦。現無爾許苦，能成諸大利，為除眾生苦，於苦唯應喜。』**」

在輪迴中曾經受過千百回的身體被燒的無意義苦行，卻未曾成辦過自利利他，現在爲了圓滿菩提受的苦有盡頭、很小，而且可成辦大意義，故除眾生苦，於所受之苦，應歡喜地忍受。接著是解釋。

請看文，「**思惟往昔於自他利俱無所成，尚能忍受爾許難行，今為引發極大利義，於諸微苦何故不忍。故雖有苦，然有此利，我實善得，如是思惟令心高起。**」

「令心高起」是提起心力，要思惟這是個好機會，提起心力忍受遇到的苦。

請看第 298 頁最後一行，「猶如毒蛇應當遠離」，藏文只有「毒」字，並沒有「蛇」字，若譯成蛇，豈不有點輕視小乘的修行。若只有「毒」字，沒有傷害別人之意。

修菩薩行的人，應該沒有傷害他人的意思，自己吃了毒，只有傷害到自己而已，不會傷害別人。但是，「蛇」字就有一點傷害別人的意思。以修菩薩行來說，我愛執就像毒一樣，對修菩薩行有傷害。「毒」的比喻是說明

我愛執對修菩薩行有傷害。「毒蛇」會讓人覺得會傷害別人，所以不可翻譯為「毒蛇」，沒有「蛇」字。

今天上課到此。