

佛法基础-42-20210317 (校对稿)

本课提要：所谓的（安忍）指的是不被任何事物所扰乱，能取受艰难行为的忍耐。分类有三：1、耐怨害忍；2、安受苦忍；3、谛察法忍等三！

阿弥陀佛，在佛学群在座的所有法友们，大家午安！

昨天就预告，今天我们所上课的部分的话，今天是安忍波罗蜜多，对，讲安忍波罗蜜多之前要了解的就是：安忍，它本身是什么样子才叫做安忍？再来，这个安忍确定了解了之后呢，我们学习安忍波罗蜜多的话，那就更好的。所以今天就是在这里讲的，就是先我们谈了一个安忍，是什么样子才叫做安忍？安忍分类有几种？在经典跟论典当中提到的安忍分为三种。刚才我简单的写，发布到我们群里，对，大家就看一看这里就可以大概知道了。

本身安忍的话，安忍是什么样子才叫做安忍？这里写说：所谓的安忍指的是不被任何事物所干扰，能取受艰难行为的忍耐，对，这个叫做安忍。那不被任何事物的干扰就是说：我们平时没有安忍，所以呢，我们引起了我们的烦恼嘛，我们忍不住，我们忍不下来，所以呢，我们就是还是这个过程，遭受了自己很多的痛苦，或者是一个发生了很多不幸的事情，这些都是无安忍导致所造成的一个结果。

那么所以呢，当然是我们平时听、学佛法，当然是我们学习佛法就是、主要的目的——用佛法来成办自己的幸福、快乐、解脱、成佛等等，这些都是我们的目的嘛。但是我们、只是我们自己的行为趋向于流于形式的话，其实你就是表面上做了很多事情，但是没有实质性的一个效果，它的问题在这个地方。

一定要我们以正确的道理来推理、思维才能够透彻的了解，了解了之后你使用上也是跟别人不一样的。这样的情况下，你修行的过程，对，透彻的了解而修行的过程就能得到真正的一个加持，或者得到一些的成果，这是不容置疑的。那在这当中我们提到安忍的定义当中不被任何事物的所干扰，对，它的意思是什么呢？

其实我们任何的事物都有……你看，这里讲到**能取受，取受**就是那个艰难行为的忍耐。对，艰难行为都是我们大多数的一个众生的思想上面有、就是一个这样的一个情况存在嘛。那被任何事物所干扰的话，这个干扰你能不能承受？对，这个问题在这个地方。

那我先我举个例子来讲，比如说我们种菜的时候，一定要、就是我们种菜的时候一定要好好的去爱护它，对，照顾它，就能得到**农民的庄稼们（04：07）**。所以这个时候，我们就是种菜的时候，现在也是科技发达，在帐篷里面种菜啊等等，那个时候一定要有适当的调和它的温度，它需要加了什么、什么才能旺盛。这些都是过程一定要知道，不然的话，菜就是容易、容易受伤，容易受伤原因是什么呢？菜，那个菜本身是没有耐力的，它容易受到外在的其他的事物的干扰或者受伤，这样的话，菜就是没办法顺利长出来。

那一样的，我们就是养了、我就看到一些视频上面，在我们就哪里都有，全国、全世界都有，很多人养鱼啊，养什么鱼、什么都有了。那养鱼的时候先一定要观察，这个鱼是什么样的？温度需要多少？或者是一个什么、什么，全部都一定要调理好，不然的话，就是鱼被其它的事物所干扰或者伤害，就会暴毙嘛，就会死了。这样的话，就你养不成了，就是这个问题存在。

那所以我们主要的就是，安忍是我们一定要保护自己心态的一种方式嘛，最好的、最佳的方式，为什么这么说呢？其实每一个众生想要保护自己的心态的原因是什么？当然是你保护心态才可以得到安、安慰，才可以得到快乐，才可以得到幸福，这是更不用说嘛，大家都知道。

你不能护自己的心的话，就能引起你的烦恼。一旦你的烦恼现起的时候，带来给你无数的痛苦、挂碍、忧愁等等，这是一个很明显的。为了预防自己受苦，为了预防烦恼的现起，我们就是修安忍，对，就是这个。所以呢，修安忍本身是保护心态的一种最佳的方式，它的道理在这。

所以我刚才讲了几个例子，跟大家讲过了，就是你先考虑一下，不仅仅是我们心态，任何其他的事物、物质层面来去讲的话也是。在大自然的生活当中，它们的耐力不足的时候，就是受到外在的伤害或者其他事物的干扰等等，这个都是正常的，就肯定会有的。

那这样的情况下，同样的，我们想要保护自己心态，不想领受痛苦，就是悠闲自在，就是自由自在的快乐，过生活、想要生活的话必须要修安忍。当然是你修安忍的时候，一定要知道安忍是什么？怎么去修？不知道这个的话，你就是嘴巴上修安忍，绝对它的成果不会展现出在你的生活当中来，这样的话，你收不到它的帮助了，就是这个。

那第一个就是，我们这个里面就是举个例子——不被任何事物所干扰，这个地方就是被任何事物所干扰的时候，那我们怎么样？大概就先这个例子我给大家讲一下。比如说，我们不管是什么样的，不论是住在什么样的场合，我们一旦就是受到了他人的指责、指责，还有遇到他人的侮辱，遇到他人的批判，遇到他人的谩骂或者是一个诽谤等等，任何的这样的一个、自己个人受到的时候，这个代表是事物的所干扰，对，由这些事情来就是干扰自己的心嘛，当下你心会不会乱？所以我们观察一下。

你受到他人的谩骂的时候，你的心、情绪乱不乱？呵呵……情绪乱的意思是说：一旦受到了这样的一个骂的时候，心里就是崩溃或者非常不高兴，非常不悦意，非常就是愤怒等等这样的话，这个就叫做心扰乱、扰乱，扰乱情绪了。它的因素是什么？它的因素就是外在的物质，哦，外在的事物、其它的事物，这个事物是什么？他人的谩骂，他人的骂话嘛。那你看，由他人的骂话来伤害你的心，那个时候我们就是受到他人的伤害。

当然，你就是心里产生了一个不悦意的感受、痛苦等等不舒服的话，这个算是一个你受到伤害嘛。如果你不想受到如此伤害的话，唯一的方法就是我们没办法封

口、封口，那个封口他人的嘴巴嘛，我们没有这种权利，又没有这种能力。对，唯一的方法是什么？一定要加强自己的守护的心，对，一定要好好的去守护自己的心就好了。那这个最好的方法是什么？除了修安忍之外，没有其他任何的方法。

好，那这样子说，我们就是一定要知道安忍的功德、嗔恚的过患，这些都是我们在《入行论》当中也提到的也好，或者其他的经典跟论典记载的也好，作为我们自己的一个工具也好，或者是一个透彻的了解了之后呢，我们一定要、该用的地方一定要尽量去用的话，这个才叫做一个实修者，叫实修者，就能、能够保护到你自己的心。这个就是、刚才我们讲的就是被外在的事物扰乱，就是我们的情绪被外在的事物扰乱的意思就是这个意思，类似举例来讲的话，大概就这个意思。

那再来就是**能取受**，**受**就是艰难行为，对，当然是我们就可以、能够受到了一些、艰难行为就是……当然是我们个人的思想也好，或者能力也好，它们一定要出现嘛，一定要循序，超越有一点这种的那个线、线的话，超越这个线条的话、局限的话，那这种行为就很难忍耐嘛，很难忍受啊，大概就这个嘛。

对，水、水也是，本来就是、它的本质是一个凉的本质，但是我们就是用加、那个用火来就是足的时候，它就是没办法，它就受到另外一个事物的一个伤害，水的温度丧失的时候，水真实的本质就销毁了，就是一段时间就是不见了，就是类似这样。那就是它、就是到了最后，就是它就滚了，水就滚起来了。滚太久，我们就是一直不断的烧火的话，那就终于它就会干了，就不见了，水也不见了。大概有、这个就是一个比喻啦。

那我们最好的就是什么呢？平时我们心里没有任何的其他的烦恼强烈的现起的当下，情绪是非常平稳的、自在的，某些程度上来讲，我们得到了一些的、比较有宁静的一个心态。一旦就是受到外在的干扰或者左右的时候，马上就引起你的烦恼，再来就扰乱你的情绪嘛。那这个时候刚刚好、恰恰好，我们修安忍来预防这些的外在的事物，其他的所干扰或者是预防它们的伤害，修安忍就是这样修的。

那么修安忍的时候对谁好？当然是双方都有利的，对你也好，对别人也好，这个修安忍的好，只是好，没有坏，就是这个。那所以呢，你想要得到自由自在的快乐的话，必须要修安忍，如果你就是耐力不足，没有耐心的话，那就是痛苦就没完没了的，就是这个意思。

好，能取受艰难行为的忍耐分类有三，那分类的话大概就是有这样子——耐怨害忍。耐怨害忍是什么意思呢？比如说我们耐怨害忍，怨害忍是什么呢？他人各种方式来伤害你的时候，当下就是你的情绪不乱。当然是无缘无故情绪不乱是不可能的，我们平常说的就是：我是凡夫啊，忍无可忍嘛，没办法忍下去的，呵呵……这样的忍无可忍的想法的话，你自己划地自限，你修安忍绝对不会成功的。那你不能修安忍的话，你的情绪永远都是捣乱的。

所以呢，耐怨害忍的意思是说，我们受到任何他人的伤害，各种方式来伤害你的时候，当下我们就是一定要忍住，忍下来。忍住的意思是什么呢？前面加了安忍，安忍加了一个安的原因是什么呢？你忍住了之后，情绪非常的健康、安康，还是绝对没有任何的问题，这种的一个人的话，这个叫做一个忍耐、忍辱，叫做一个忍辱。

虽然你，平常我们讲的敢怒不敢言，对不对？当然是心里恨，但是不敢言的时候，当时你心里没有安忍的。有安忍的话，你心里绝对不会恨的，不会就是扰乱的。所以呢，那个耐怨害忍就是、耐怨害忍就是这个意思：受到他人的这样的各种伤害的时候，我们就能忍住，当下有内心产生的欢喜心，这个忍就是叫做耐怨害忍，就是这个意思。

那再来，下面的第二个是什么呢？第二个就是安受苦忍，安受苦忍。对，主要的就是我们学习的过程也好，修行的过程也好，你身体疲惫啊，还有就是有的时候累啊，心里就是有点困啊等等这样子出现的时候，还是忍，就内心不会受到它的影响，内心有强大的一个、这样的一个人忍住。

安忍的话，其实身心、身体有点累，或者是一个修行上，或者是说在学习上各方面就是有点累，但是它不会影响你的心，它不会引起你的烦恼，还是我们心里就是有强大的安忍，所以呢，就是你还是可以忍住，大概就是这个。

不然的话，其实我们修行的过程也是，虽然你就是墓地修行，或者持咒念经、绕塔、礼拜等等的观修都有，这个过程还是因为其他的因素的导致身体受伤或者很累啊等等，这样子出现的时候，就没办法、无法忍下去了，这样的话就是半途而废嘛，就起烦恼的话，那你就是对它没办法能修，就是刚才我们所前面讲的受苦忍，安受苦忍就是没办法修的，就是这个，安受苦忍就是这个意思。

第三个就谛察法忍，谛察法忍的意思什么呢？谛察法忍就是我们彻底观察，对真正的法的内容、就是真实的面貌去观察的过程。你确定透彻的了解，了解了之后，这个了知导致就是你就可以、就忍住了，对，忍住了，就能忍下来，大概就是这样的一个安忍就是叫做一个谛察法忍，对，就是这个意思。

那这个简单来就是介绍，安忍本身就是、刚才我们所前面讲的就是说：**不被任何的事物所干扰，能取受**，对，能取受，**对艰难行为的忍耐**就是叫做安忍。安忍就是这样子的话，安忍波罗蜜多怎么讲呢？那安忍波罗蜜多就是这个上面加了一个、当然是一定要有就是被菩提心所摄持，对，才可以这个安忍叫做安忍波罗蜜多。这个是我们之前所讲的持戒波罗蜜多、布施波罗蜜多，都一样的，大概就是这个意思。

一般的安忍的话，就是声闻、独觉的行者也好，或者是我们现代的社会上面的凡夫也好，有些的也一定有、对，这个安忍，但是它们算不算是一个安忍波罗蜜多的话，有没有被菩提心所摄持的差别。对，这个是我们主要的原因在这地方，对，安忍波罗蜜多。

那最好的就修安然，我刚才前面讲的，对，你有就是强大的一个安忍的话，其实你的情绪就不容易乱的，确实不乱的。我们情绪乱的主要原因是什么呢？其实

我们由于任何的烦恼现起、现起，所以呢，捣乱自己的情绪嘛。这样的话就是你领受到痛苦啊，不舒服等等就会出现，那它的逻辑在这个地方嘛。引起、主要的引起、现起、现起你的烦恼的主要因素大部分被外在的任何的事物所干扰、所捣乱，就是这个。

这是非常的正确的，我刚才前面讲的，被外在的事物所干扰，这个外在的事物是什么？他人的言论、他人的批评、他人的谩骂、指责、他人的欺负、他人的欺骗，反正就是这些都是一个外在的、他人的事物嘛。对，等等这些的、被任何的、外在的事物来干扰你的情绪的时候，能不能干扰是由于这些外在的东西能不能引起烦恼？对，这个烦恼是你的，它能引起你的烦恼的话，那就是它、被它影响、被它所干扰、左右的，这样的话，你就是没办法修安忍的，就是这个。大概就是我现在讲的就是这样子去思想就可以了，对。

安忍就是它的功德很大的，这个是我们修安忍所累积的福德方面来讲的话，也是非常大的。但是最、最正确的角度就是说：第一个了解安忍，安忍是帮助到谁？这个是一定要彻底了解。这样子你了解的话，你才能修安忍，修安忍才能得到一切的效果，决定这样子。所以呢，根本不知道，只是相信，依靠相信而去修，不一定。对，你自己有没有修安忍？你自己不知道的情况下，修安忍得到的成果是很难、很难。

所以呢，当然所有的人都是想要开心、快乐、幸福、舒舒服服地过生活、日子，这是人人都想要嘛。那它的来源是什么？你搞不清楚的话那就很可惜的。当然是安忍是自己幸福、快乐的主要的来源之一，所以，这是我们大家都知道。

好，那大概就是今天、安忍大概就是讲这个，但是我们就是明天、后天有时间的话，还是我重复的、详细的解释一下，原因是什么呢？今天应该是天气变化的关系，我就突然就是有点鼻子过敏啊，或者鼻塞，或者是一个沙哑、沙哑，就是有点类似这样。这个是一个挥之不去的噩梦吧？呵呵呵呵，但是讲话就是有一点咬字那个、就是受它的影响了，反正就是这个。除了这个之外，其实它也不会扰乱

我的情绪，我也可以忍得住，呵呵……大概就这样。

好，每一个希望能够、希望每一个人能够、能修安忍，这是我们的希望、盼望，谢谢大家！