

修行集 寂慧

忍一時

世間無常，萬物不斷變化。我們的心識也如是，瞬間煩惱起，過一會，自動消失；瞬間善念起，過一會也忘失。

這是我們心識的屬性，心如野馬，如何因應它的屬性，降服其心，猶如馴服野馬，此乃修心之道。

當煩惱起要作惡時，必須壓止，降服它，不要讓它肆虐，否則會變本加厲，最後無法駕馭。可以用不同的方法，如硬憾，分心，轉移，代替等抵擋。開始可能感到不舒服，難受，可用觀空方法減輕，慢慢煩惱消退，漸漸感到適應，最後回復正常。

要認清楚整個過程不會很長，忍一時，很快來襲會自動消退。如果不能抵禦來襲，將來苦不堪言，只能為奴為婢。

人的適應性很強，對不適很快便能適應。同樣，對美好的事物失去時，須常懷念，但時間過去，慢慢適應，最後念頭不起。因此有「時間是最好的療癒」之說。

不好的念頭起時，也應如此對待，即時壓止，不讓它延續，惡化，如前。最要緊是覺知是善念，惡念，念頭起皆要覺知，否則無從對治。好的事物會產生愛樂，貪著；不好的事物會瞋怨。這些同樣可以「忍一時」面對，慢慢自會恢復正常。

由於眾生志性不定，對好的事物如念佛、念法、念僧等，也會產生厭倦，因此有「長久心難發」之說。如何保持向道之心也很重要。同樣，當厭倦心生起，要退心時，也可以此「忍一時」的方法，繼續念佛，修行，強迫自己忍耐。這樣，一段短時間過後，亦會若無其事，繼續如前修道。

因此，「忍一時」即堅持，待一段短時間過後，自會雲開見月明。只是如何對待好的與不好的事物，別讓它惡化，沈淪。

這正是人道的特勝：勇猛勝、梵行勝。該好好掌握。