

三（宣说安忍度）分三：一、谛察法忍；二、耐怨害忍；三、安受苦忍。

一（谛察法忍）分二：一、真实宣说；二、彼之功德。

一、真实宣说：

275

《圣般若摄颂》云：

《佛说佛母宝德藏般若波罗蜜经》云：

若闻他说粗恶语，我乐善巧菩萨喜，大智菩萨行利乐，令人闻言悉欢喜，  
孰说孰闻以何说，具胜忍度是智者。说法无说无听人，名最上忍波罗蜜。

假设听到别人出言不逊说诋毁我等的粗恶语时，心里想：如此得到了安忍的对境才能安忍，这是令我安乐之因，进而善巧方便的菩萨满怀欢喜。再者，胜义中，谁说、谁听此恶语，以嗔恨等什么因而说，依靠某某恶语刺伤别人心等为什么目的而说，如果对这些加以观察，那么通达了本体不成立如幻般的缘起显现，具足殊胜安忍波罗蜜多的人就是智者，因为领悟了对于依缘所生的法无所嗔恨的意义。而不知此理的愚者则以骂还骂、以嗔还嗔、以打还打、以寻过还报的方式失毁自他。

大阿闍黎寂天菩萨在《入行论·安忍品》中云：

宿业所引发，令他损恼我，因此若堕狱，岂非我害他？

依敌修忍辱，消我诸多罪，怨敌依我者，堕狱久受苦。

若我伤害彼，敌反饶益我，则汝粗暴心，何故反嗔彼？

若我有功德，必不堕地狱，若吾自守护，则彼何所得？

若以怨报怨，则更不护敌，吾行将退失，难行亦毁损。

心意无形体，谁亦不能毁。若心执此身，定遭诸苦损，

轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，于身既无害，心汝何故嗔？

《发菩提心经论·羸提波罗蜜品》云：

[云何菩萨修行忍辱？忍辱若为自利他利及二俱利，如是忍辱则能庄严菩提之道。菩萨为欲调伏众生，令离苦恼故修忍辱。修忍辱者，心常谦下一切众生，刚强憍慢舍而不行，见粗恶者起怜愍心，言常柔濡<sup>1</sup>劝化修善，能分别说瞋恚和忍果报差别，是名菩萨初忍辱心。修忍辱故，远离众恶身心安乐，是名自利。化导众生皆令和顺，是名利他。以己所修无上大忍<sup>2</sup>化诸众生令同己利，是名俱利。因修忍辱获得端政，人所宗敬<sup>3</sup>，乃至得佛上妙相好，是名庄严菩提之道。忍辱有三，谓身、口、意。云何身忍？若他加恶侵毁挝打<sup>4</sup>乃至伤害，悉能忍受；见诸众生危<sup>5</sup>逼恐惧，以身代之而无疲惫，是名身忍。云何口忍？若见骂者默受不报；若见<sup>6</sup>非理来呵责者，当濡<sup>7</sup>语附顺<sup>8</sup>；若有加诬<sup>9</sup>横生诽谤皆当忍受，是名口忍。云何意忍？见有瞋者心不怀恨，若有触恼其心不乱，若有讥毁心亦无怨，是名意忍。世间打者有二种，一者、实，二者、横<sup>10</sup>。若有罪过<sup>11</sup>，若人嫌<sup>12</sup>疑为彼所打，自应忍受如服甘露，于彼人所应生恭敬。所以者何？善能教诫调伏于我，令我得离诸过罪故。若横加恶伤害于我，当自思惟：我今无罪，当是过去宿业所招，是亦应忍。复应思念：“四大假合、五众缘会，谁受打者？”又，观前人如痴如狂，我当愍之，云何不忍？又，骂者亦有二种，一、实，二、虚。若说实者，我应生惭。若说虚者，无豫我事，犹如响声亦如

<sup>1</sup> 濡【大】，软【宋】【元】【明】【宫】柔濡：拼音róu rú，柔顺，含忍。

<sup>2</sup> 大忍【大】，忍辱【宋】【元】【明】【宫】

<sup>3</sup> 宗敬：拼音zōng jìng，是指尊敬。

<sup>4</sup> 挝打：拼音zhuā dǎ，释义是殴打。

<sup>5</sup> 危【大】，威【宋】【元】【明】【宫】

<sup>6</sup> 见【大】，有【宋】【元】【明】【宫】

<sup>7</sup> 濡【大】，软【宫】

<sup>8</sup> 附顺：拼音fù shùn，依附顺从。

<sup>9</sup> 加诬：拼音jiā wū，虚构诬陷。

<sup>10</sup> 横：拼音hèng，凶暴，不讲理；蛮横。强横。横暴。横蛮。

<sup>11</sup> 罪过【大】，过恶【宋】【元】【明】【宫】

<sup>12</sup> 嫌【大】，嫌【宋】【元】【明】【宫】

风过无损于我，是故应忍。又，瞋者亦尔，他来瞋我我当忍受；若瞋彼者，于未来世当堕恶道受大苦恼。以是因缘，我身若被斫截分离，不应生瞋，应当深观往业因缘，当修慈悲怜愍一切。如是小苦不能忍者，我即不能自调伏心，云何当能调伏众生，令得解脱一切恶法成无上果？若有智人乐修忍辱，是人常<sup>13</sup>得颜貌端正多饶财宝，人见欢喜敬仰伏从。复当观察，若人形残、颜色丑恶、诸根不具、乏于财物，当知皆是瞋因缘得。以是因缘，智者应当深修忍辱。生忍因缘有十事，一者、不观于我及我所相，二者、不念种姓，三者、破除憍慢，四者、恶来不报，五者、观无常想<sup>14</sup>，六者、修于慈悲，七者、心不放逸，八者、舍于饥渴苦乐等事，九者、断除瞋恚，十者、修习智慧。若人能成如是十事，当知是人能修于忍。菩萨摩訶萨修于清净毕竟忍时，若入空、无相、无愿、无作，不与见、觉、愿、作和合，不猗<sup>15</sup>著空、无相、无愿、无作，是诸见、觉、愿、作皆空，如是忍者是无二相，是名清净毕竟忍也。若入尽结、若入寂灭，不与结<sup>16</sup>生死合<sup>17</sup>，不猗<sup>18</sup>尽结寂灭诸结生死皆空，如是忍者是无二相，是名清净毕竟忍也。若性不自生、不从他生、不和合生，亦无有出不可破坏，不可坏者是不可尽，如是忍者是无二相，是名清净毕竟忍也。无作、非作、无所猗<sup>19</sup>著、无分别、无庄严、无修治、无发进，终不造生，如是忍者是无生忍。如是菩萨修行是忍<sup>20</sup>，得受记忍。菩萨摩訶萨修行忍辱，性相尽空，无众生故，是则具足羼提波罗蜜。]

《大集大虚空藏菩萨所问经》云：

<sup>13</sup> 常【大】，当【宋】【元】【明】【宫】  
<sup>14</sup> 想【大】\*，相【宋】【元】【明】【宫】\*  
<sup>15</sup> 猗【大】\*，倚【宋】【元】【明】【宫】\*  
<sup>16</sup> 结【大】，尽结【宋】【元】【明】【宫】  
<sup>17</sup> 合【大】，和合【宋】【元】【明】【宫】  
<sup>18</sup> 猗【大】\*，倚【宋】【元】【明】【宫】\*  
<sup>19</sup> 猗【大】\*，倚【宋】【元】【明】【宫】\*  
<sup>20</sup> 忍【大】，忍时【宋】【元】【明】【宫】

[“善男子！若菩萨成就四法，修行忍辱波罗蜜多犹如虚空。云何为四？所谓：（1）他骂不报，知语如虚空；（2）他打不报，知身如虚空；（3）他瞋不报，知心如虚空；（4）掉戏不报，知意如虚空。是为菩萨成就四法，修行忍辱波罗蜜多犹如虚空。”]

复次，若菩萨成就八法，能净修行忍辱波罗蜜多。云何为八？所谓：（1）于诸有情心无限碍犹如虚空，修行忍辱得清净故；（2）于诸利养不生贪著犹如虚空，修行忍辱得清净故；（3）于诸有情利益平等犹如虚空，修行忍辱得清净故；（4）身、心无坏犹如虚空，修行忍辱得清净故；（5）离诸惑结犹如虚空，修行忍辱得清净故；（6）离所观境犹如虚空，修行忍辱得清净故；（7）观诸法性不生、不灭犹如虚空，修行忍辱得清净故；（8）于色、无色以慈遍缘犹如虚空，修行忍辱得清净故。是为菩萨成就八法，能净修行忍辱波罗蜜多犹如虚空。

善男子！复有八法，能谛观察修行忍辱波罗蜜多。云何为八？（1）所谓性空忍辱，不坏诸见故；（2）无相忍辱，不遣于相故；（3）无愿忍辱，不舍菩提故；（4）无行忍辱，不尽有为故；（5）无生忍辱，不住无为故；（6）无起忍辱，不住生灭故；（7）无有情忍辱，不坏体性故；（8）如如忍辱，不坏三世故。如是，善男子！是为八种谛察法忍能修忍辱波罗蜜多。

又，善男子！行忍辱波罗蜜多时，若有毁骂于我，我当忍受，名我忍辱，非忍辱波罗蜜多。若见骂者及以骂法，我当忍受，名我忍辱，非忍辱波罗蜜多。住无诤行是音声忍辱，非忍辱波罗蜜多。作是加行彼我俱空，思惟忍受彼我无常，思惟忍受，此名施設忍辱，非忍辱波罗蜜多。善男子！都不见有能行、所行。譬如大娑罗林，若复有人手持利斧，入彼林中斫其枝叶，彼树终无一念之心，彼为能斫、此为所斫，不生憎爱。善男子！

菩萨摩訶萨行忍辱波罗蜜多时，亦复如是无有憎爱，无能分别、无所分别，是为菩萨修行忍辱波罗蜜多犹若虚空。”

尔时，世尊说伽他<sup>21</sup>曰：

尽智无生清净忍，于境不染意成就；  
内外寂静无所依，心净忍辱虚空等。  
是身如影如草木，心形如幻无真实；  
是法性空无所见，身心变异等于彼。  
设有毁誉无喜怒，无所分别无高下；  
知忍如地如门阇<sup>22</sup>，依教忍辱度有情。  
虽知一切法性空，无人无我无寿命；  
不违因缘及造作，此忍最为真实行。  
闻彼恶言不瞋恚，知语言性如虚空；  
修习身心空亦然，当净有情修此忍。]

《莫应对》的诗中说：

人来骂我逞无明，我若还他便斗争，  
听似不闻休应对，一支莲在火中生。

明·憨山大师在《醒世咏》中唱言道：

红尘白浪两茫茫，忍辱柔和是妙方。  
到处随缘延岁月，终身安分度时光。

<sup>21</sup> 伽他：拼音jiā tā，偈。佛经中的赞颂之词。伽陀为十二部经之一，亦译句颂、孤起颂、不重颂。

<sup>22</sup> 门阇：拼音mén kǎn，1. 亦作“门捆”。 2. 门槛。

休将自己心田昧，莫把他人过失扬。  
谨慎应酬无懊恼，耐烦作事好商量。  
从来硬弩弦先断，每见钢刀口易伤。  
惹祸只因闲口舌，招愆多为狠心肠。  
是非不必争人我，彼此何须论短长。  
世事由来多缺陷，幻躯焉得免无常。  
吃些亏处原无碍，退让三分也不妨。  
春日才看杨柳绿，秋风又见菊花黄。  
荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。  
老病死生谁替得，酸甜苦辣自承当。  
人从巧计夸伶俐，天自从容定主张。  
谗曲贪嗔堕地狱，公平正直即天堂。  
麝因香重身先死，蚕为丝多命早亡。  
一剂养神平胃散，两种和气二陈汤<sup>23</sup>。  
生前枉费心千万，死后空留手一双。  
悲欢离合朝朝闹，寿夭穷通日日忙。  
休得争强来斗胜，百年浑是戏文场。  
顷刻一声锣鼓歇，不知何处是家乡。

《大般涅槃经·憍陈如品》云：

<sup>23</sup> 二陈汤：中医方剂名。为祛痰剂，具有燥湿化痰，理气和中之功效。主治湿痰证。咳嗽痰多，色白易咯，恶心呕吐，胸膈痞闷，肢体困重，或头眩心悸，舌苔白滑或腻，脉滑。临床常用于治疗慢性支气管炎、慢性胃炎、梅尼埃病、神经性呕吐等属湿痰者。

[尔时，复有一婆罗门作如是言：“诸仁者，瞿昙沙门成就具足无量功德，是故汝等不应与诤。”

大众答言：“痴人！云何说言沙门瞿昙具大功德？其生七日，母便命终，是可得名福德相耶？”

婆罗门言：“骂时不瞋，打时不报，当知即是大福德相。其身具足三十二相、八十种好、无量神通，是故当知是福德相。心无憍慢，先意问讯，言语柔软初无粗犷，年志俱盛，心不卒暴，王国多财无所爱恋，舍之出家如弃涕唾，是故我说沙门瞿昙成就具足无量功德。”]

《大乘庄严经论·度摄品》云：

[损者得益想，苦事喜想生，

菩萨既如是，忍谁何所忍？

释曰：此偈显示羸提波罗蜜清净功德。损者得益想者，菩萨于彼不饶益者得饶益想，应须忍辱。何以故？为成忍辱因故。苦事喜想生者，菩萨于受苦事中更生喜想。何以故？成就利他因故。菩萨既无不饶益想起处及苦想起处，于谁边起忍？于何事起忍？]

在后弘期，阿底峡尊者来到藏地，所有信徒对他五体投地、无比恭敬，没有一个人说他的坏话。那个时候，他觉得修安忍的功德实在无法增上，就专门寻找一个性格特别粗糙、丑恶的人作为自己的侍者。这个人经常跟阿底峡尊者作对，还干一些坏事。有人对尊者说：你这位印度那么著名的大德，没有必要带着这样性格恶劣的人，应该换一位心地善良的弟子。但阿底峡尊者一直不愿意，因为有了他的侮辱和恶行，自己才有机会经常修持安忍。这在历史上有记载。

所以我们应该知道，别人对你的侮辱、伤害，其实是助你修成菩提的正因。帕单巴尊者这样说过：在别人伤害时，如果想他人在伤害我，这是一种错觉，因为若没有别人的伤害，怎么才能修成菩提呢？所以，在别人以恶语毁谤、诋毁我们时，心里一定要生起无比的欢喜心。作为真正发心的菩萨来讲，他心里会无比喜悦，因为依靠别人的损害，自己才有修行的机会；有些则当作耳边风，好像根本没有发生过这件事一样。

## 二、彼之功德：

276

《圣般若摄颂》云：

菩萨若具忍善法，三千世界满宝供，  
罗汉缘觉世间解，施蕴不及彼福德。

《佛说佛母宝德藏般若波罗蜜经》云：

譬如宝满三千界，施佛缘觉及罗汉，  
不如知法忍功德，百千万分不及一。

任何菩萨如果具足安忍的善行之法，那么另有某人将这个三千大千世界遍满奇珍异宝，供养一切世间解佛陀、阿罗汉和缘觉，所作的布施福蕴比不上具足安忍的一分福德。

《正法念处经·观天品》云：

若人忍庄严，诸庄严中胜，  
财物可劫盗，忍则不可失。  
若人修行忍，一切众所爱，  
后时得安隐，忍为第一戒。  
若人修行忍，舍一切瞋恚，  
现在及未来，常得安隐处。  
忍辱戒智慧，如是三种财，  
此财最第一，非珍宝能譬。



若人修行忍，一切应供养，  
善人所赞叹，是故应行忍。  
忍药为第一，能除于瞋毒，  
忍能灭瞋恚，令其不复生。  
闇覆愚痴人，忍为胜光明，  
如灯能除闇，忍示于正道。  
若离正法财，流转于五道，  
若有忍财物，于世最豪富。  
瞋恚大旷野，黑闇甚难度，  
忍资粮具足，能过无留难。  
若迷正法路，忍能为正导，  
怖畏恶道者，忍力为救护。  
常令众生乐，能灭于苦恼，  
常得安隐乐，永离诸怖畏，  
善人之所爱，能生信功德，  
和集善吉祥，舍离不善法，  
示人正解脱，能灭生死畏，  
升天之阶陞，灭除地狱火，  
饿鬼畜生界，忍为能救护。  
忍能满功德，令众生寂灭，  
欲得吉祥乐，当修行忍辱。

《圣般若摄颂》云：

《佛说佛母宝德藏般若波罗蜜经》云：

住安忍者身洁净，三十二相力无穷，

持忍菩萨得清净，三十二相到彼岸，

于诸有情宣空法，众喜具忍成智者。

一切众生悉爱乐，闻法信受而调伏。

住于安忍的异熟果，身体变得如纯金般洁净，具足三十二妙相，威力无穷；谛察法忍的士用果，能对一切有情宣讲最极的空性法；增上果，在这个世间中，一切众生都喜欢具有安忍者并将其作为依处；离系果，成为不愚昧的智者。

《入中论·菩提心发光地品》云：

使色不美引非善，辨理非理慧被夺，

不忍令速堕恶趣，忍招违前诸功德。

忍感妙色善士喜，善巧是理非理事，

死后转生人天中，所造众罪皆当尽。

了知异生与佛子，瞋恚过失忍功德，

永断不忍常修习，圣者所赞诸安忍。

《入行论·安忍品》云：

生生修忍得，貌美无病障，

誉雅命久长，乐等转轮王。

《生经·佛说水牛经》云：

[闻如是：

一时佛游舍卫祇树给孤独园，与大比丘众千二百五十人俱。尔时佛告诸比丘：“乃昔去世有异旷野闲居，彼时有水牛王顿止其中，游行食草而饮泉水。时水牛王与众眷属有所

至凑，独在其前，颜貌姝好威神巍巍，名德超异忍辱和雅行止安详。有一猕猴，住在道边，彼见水牛之王与眷属俱，心生忿怒，兴于嫉妬<sup>24</sup>，便即扬尘瓦石，以盆<sup>25</sup>掷之，轻慢毁辱。水牛默然，受之不报。过至<sup>26</sup>未久，更有一部水牛之王，寻从后而来。猕猴见之，亦复骂詈<sup>27</sup>，扬尘瓦石打掷。后一部众，见前牛王默然不报，效之忍辱，其心和悦，安详雅步，受其毁辱，不以为恨。是等眷属过去未久，又<sup>28</sup>有一水牛犊<sup>29</sup>，寻从后来，随逐群牛。于是猕猴，逐之骂詈，毁辱轻易。是<sup>30</sup>水牛犊，怀恨不喜，见前等类忍辱不恨，亦复学效，忍辱和柔。去道不远，大丛树间，时有树神，游居其中，见诸水牛，虽被毁辱，忍而不瞋，问水牛王：‘卿等何故？覩此猕猴，猥见骂詈，扬尘瓦石，而反忍辱，默声不应。此义何趣？有何等意？’

又复以偈，而问之曰：

‘卿等何以故，忍放逸猕猴，  
 过度于凶恶，等观诸苦乐？  
 后来亦仁和，坐起而安详，  
 皆能受忍辱，彼等寻过去。  
 诸角默挝<sup>31</sup>杖，建立众堕落，  
 又示恐惧义，默无加报者。’

水牛报曰，以说偈言：

<sup>24</sup> 嫉妬：拼音 jí dù，因他人胜过自己而心生妒恨的心理状态。

<sup>25</sup> 盆：拼音 bèn，〈名〉尘埃。

<sup>26</sup> 至【大】，去【宋】【元】【明】

<sup>27</sup> 骂詈：拼音 mà lì，辱骂诅咒。

<sup>28</sup> 又【大】，〔一〕【宋】【元】【明】

<sup>29</sup> 牛犊：拼音 niú dú，小牛，乳牛。

<sup>30</sup> 是【大】，见【宋】【元】【明】

<sup>31</sup> 挝：拼音 zhuā，〈动〉敲打，击。

‘以轻毁辱我，必当加他<sup>32</sup>人，

彼当加报之，尔乃得抵<sup>33</sup>患。’

诸水牛过去未久，有诸梵志大众群辈仙人之<sup>34</sup>等，顺道而来。时彼猕猴，亦复骂詈，毁辱轻易，扬尘瓦石，以盆掷之。诸梵志等，即时捕捉，以脚踏杀之<sup>35</sup>，则便命过。

于是树神即复颂曰：

‘罪恶不腐朽，殃熟乃遭患，

罪恶已满足，诸殃不烂坏。’

佛告诸比丘：“欲知尔时水牛王者，即我身是。为菩萨时堕罪为水牛，为牛中王，常行忍辱，修四等心——慈、悲、喜、护，自致得佛。其余水牛诸眷属者，诸比丘是也。水牛之犊，及诸梵志仙人者，则清信士居家学者<sup>36</sup>。其猕猴众<sup>37</sup>，则得害尼捷<sup>38</sup>师。本末如是，具足究竟，各获所行。善恶不朽，如影随形、响之应声。”]

何需要更多繁多冗长的理由来讲述此忍与不忍之功过呢？只要看一看凡夫愚者易瞋不忍，世世处生死，能仁佛陀唯修安忍已成正觉，这二者的差别难道不是一目了然了吗？

<sup>32</sup> 他【大】，施【宋】【元】【明】

<sup>33</sup> 抵【大】，疾【宋】【元】【明】

<sup>34</sup> 之【大】\*，〔一〕【宋】\*【元】\*【明】\*

<sup>35</sup> 之【大】\*，〔一〕【宋】\*【元】\*【明】\*

<sup>36</sup> 者【大】，者是【宋】【元】【明】

<sup>37</sup> 众【大】，众则外异道骂詈猕猴猕猴【宋】【元】【明】

<sup>38</sup> 捷【大】，捷【宋】【元】