

三、安受苦忍：

280 281

《圣般若摄颂》云：

能忍者当生此心：狱畜阎罗界多苦，
欲因受害不自主，我为菩提何不忍？
鞭棍兵刃打杀缚，砍头断耳鼻手足，
世间诸苦我能忍，菩萨安住忍辱度。

《佛说佛母宝德藏般若波罗蜜经》云：

譬如世间贪五欲，甘忍三涂无边苦，
菩萨为求佛菩提，今何不勤持忍辱？
割截首足剝耳鼻，禁缚捶拷诸楚毒，
如是苦恼悉能忍，是住忍辱波罗蜜。

能安忍者，也应当生起这样的心思维：地狱、旁生、阎罗世界——饿鬼有着寒热、饥渴等难以忍受的众多痛苦，那些众生由贪恋欲妙的因所致，不由自主遭受那些损害，并且依靠它，自他利益一无所成，尚且毫无意义地感受痛苦，那么我为了成办自他之利的无上菩提，为什么不能现在就安忍呢？心想：鞭子抽、棍子击、兵刃刺、用石头锤子殴打、灭绝生命杀戮、用铁镣等束缚、砍断头颅、耳、鼻及手足，诸如此类世间中所有的痛苦，我都能忍受。这样的菩萨就是安住于忍辱波罗蜜多。

《入行论·精进品》云：

是昧轻与重，愚者徒自畏。
无量俱胝劫，千番受割截，
刺烧复分解，今犹未证觉。
吾今修菩提，此苦有限期，
如为除腹疾，暂受疗割苦。
医皆以小苦，疗治令病除，
为灭众苦故，当忍修行苦。

明·唐寅在《百忍歌》中也唱言：

百忍歌，百忍歌，人生不忍将奈何？

我今与汝歌百忍，汝当拍手笑呵呵！

朝也忍，暮也忍；

耻也忍，辱也忍；

苦也忍，痛也忍；

饥也忍，寒也忍；

欺也忍，怒也忍；

是也忍，非也忍；

方寸之间当自省；

道人何处未归来，痴云隔断须弥顶。

脚尖踢出一字关，万里西风吹月影；

天风冷冷山月白，分明照破无为镜。

心花散，性地稳，得到此时梦初醒。

君不见，

如来割身痛也忍，孔子绝粮饥也忍；

韩信胯下辱也忍，闵子单衣寒也忍；

师德唾面羞也忍，刘宽污衣怒也忍；

不疑诬金欺也忍，张公九世百般忍；

好也忍，歹也忍，都向心头自思忖。

囫圇吞却栗棘蓬，恁时方识真根本？

〈如来割身痛也忍〉

《出曜经·泥洹品》云：

[忍辱为第一，佛说泥洹最，

不以怀烦热，害彼为沙门。]

释迦文佛昔为菩萨时，处在深山无人处，劳神苦体修行忍辱，内自系意众相不起。时有迦蓝浮¹王出行游戏，将诸宫人婁女五乐²自娱，弹琴鼓瑟³作倡伎乐恣意自由，闻乐疲厌即便睡眠。宫人婁女各各驰散采拾妙花，遥见菩萨在树下坐，颜貌端正如桃华色，其有覩者莫不喜踊，如日初出靡⁴不普照，如月在空众星岳峙⁵。诸婁女见奔趣向跪各一面立。是时，菩萨徐开目视威仪庠序，渐渐导引与说妙法。“欲不净行，漏为大患，夫人贪欲染污形者，后堕鸟兽鸽雀之中，臭秽不净堕入恶趣，非是贤圣真人所学。诸妹当知！夫婁欲者，当受火车炉炭之报。”如是菩萨无数方便说欲秽污。时迦蓝浮王从睡而觉，左右顾视不见诸婁女众，即拔利剑，轻乘疾马驰奔求觅良久乃见，遥覩菩萨颜色纵容婁女围绕，王意自念：“此人端正世之希有，必与我婁女欲情交通。”内兴恚怒憎疾之心，瞋恚赫炽⁶不顾其理，直前问曰：“卿为仙士在此习术，卿为得第一禅耶？”对曰：“不也。大王！”复重问：“颇⁷得第二、第三、第四禅、空处、识处、不用处、有想无想处耶？”对曰：“不也。大王！”王告之曰：“卿今在此学于道术，于此诸德不获其一，何为在此

¹ 迦蓝浮：（人名）Kali，又云哥利，歌利，迦梨，羯利，迦蓝浮，迦罗富，迦黎。王名。译曰斗诤，恶生。《大唐西域记》三曰：“耆揭厘城东四五里，有窞堵波，极多灵瑞。是佛在昔，作忍辱仙。于此为羯利王（唐言斗诤，旧云哥利，讹也），割截肢体。”《玄应音义》三曰：“歌利王，或言迦利王，论中作迦蓝浮王，皆讹也，正言羯利王，此译云斗诤王。”

² 五乐：拼音 wǔ lè，佛教语。指眼、耳、鼻、舌、身五种感官得到满足的快乐。

³ 鼓瑟：拼音 gǔ sè，弹奏琴瑟。

⁴ 靡：拼音 mǐ，〈动〉无也。

⁵ 岳峙：拼音 yuè zhì，谓如高山耸立。

⁶ 赫炽：拼音 hè chì，炽烈，猛烈。

⁷ 颇：拼音 pō，释义：可。表疑问的语气。《洛阳伽蓝记·菩提寺品》云：“上古以来，颇有此事否？”

丧⁸其日月？”菩萨报曰：“吾所以捐弃家业在此学者，欲修忍辱之定。”王复自念：

“此人在此学来积久，向瞻我色知我瞋盛，是以报我修行忍辱，吾今试之为审尔不？夫试忍之法，不可饮食肴饌⁹作倡伎乐乃得知之，要用威怒切痛伤肌之恼乃知现验¹⁰。”王语仙士：“设卿行忍辱者，速舒¹¹右手，吾欲试之。”是时，菩萨欢悦舒之，时王恚盛不顾后世，寻拔利剑斫¹²右手断次斫左手，复斫右脚次斫左脚，截耳截鼻，王问仙士：“汝今何所志求？”仙士报曰：“吾今行忍辱不舍斯须，正使王今取我身体碎如芥子，终不退转失慈忍辱。夫人瞋恚污染之心，形毁之后漏血无量，我今得忍加被毁形，诸疮孔中悉出乳汁，以此为验故行忍辱。”去彼不远复有仙士数百之众在彼学道，闻此菩萨为王所毁，皆来奔趣围绕问讯：“不审仙士疼痛不至剧耶？”对曰：“非也。”诸贤诸仙复问曰：“汝今形体分为七分，岂得复言无疼痛耶？”菩萨报曰：“心痛形不痛者，便堕地狱、饿鬼、畜生，形痛心不痛者，便成无上为最正觉。”尔时诸仙士各各叹曰：“善哉！善哉！神仙忍之为妙无有过者，捷疾利根长养其福，必果其愿将至不久。”是故说曰：“忍辱为第一也”；佛说泥洹最者，法中之微妙者莫过泥洹，夫泥洹者不生、不老、不病、不死，澹然¹³无为无起灭想，法中之上无复过者。是故说曰：“佛说泥洹最也”；不以怀烦热者，所以舍家捐弃妻子，除去五欲舍世八业¹⁴，不顾俗荣出家修道，何为于中恼热众生？是故说曰：“不以怀烦热也”；害他为沙门者，夫为沙门应第一义，随沙门法不越次序，无有憎嫉诈诳于人，护彼如视己，不从教，令进学。是故说曰：“害他为沙门也”。]

⁸ 丧：拼音 s à n g，即指丧失，失去。

⁹ 肴饌：拼音 y á o z h u à n，丰盛的饭菜。

¹⁰ 现验：拼音 x i à n y à n，谓显露而得到验证。

¹¹ 舒：拼音 sh ū，〈动〉本义：伸展，舒展。

¹² 斫：拼音 z h u ó，〈动〉用刀、斧等砍劈。

¹³ 澹然：拼音 d à n r á n，1. 恬淡貌。2. 安定貌；安静貌。

¹⁴ 世八业：即世间八法。《十住毗婆沙论·五戒品》云：“世间之八法：世间法者，利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，于此法中，心无忧喜。”

〈孔子绝粮饥也忍〉

孔子周游列国期间，十分佩服楚昭王，认为他是一位从谏如流¹⁵、不迷信鬼神的贤明君主，因此决心到楚国去。而此时，楚昭王也派使臣前来聘请孔子前往辅佐，并要将书社地方七百里封给孔子。孔子从陈国到楚国去，必须经过蔡国。路上到处是逃难的人，晚上孔子一行露宿旷野。走到上蔡时，有一股吴国的游兵袭击了孔子一行，粮食几乎被抢光。接下来的几天，孔子一行忍饥挨饿，在陈蔡的旷野中艰难行进。这时孔子师徒又被人包围住了。原来是陈蔡两国的大夫¹⁶听闻了楚昭王欲聘请孔子的事，怕孔子辅佐楚王后，楚国会更加强大，自己这些在陈国、蔡国参政主事的大夫就危险了。看来，陈国和蔡国的执政者并非有眼无珠不识贤良，恐怕更多地还是出于私欲私心，才不敢让贤者上位。他们共同调动人马，将孔子师徒围困在野外，打算活活困死他们。

孔子一行人没办法赶路，随身携带的干粮也所剩无几。被围困几天后，粮食很快就吃完了，全靠野菜野果充饥。一连七天，大家都没吃到一粒米，一个个饿得头晕眼花，有的饿得疲惫不堪，根本站不起来。

然而，身处如此艰险困苦的环境中，孔子仍然坚持讲习诵读、弹琴唱歌，毫不间断地向弟子们传授诗书¹⁷礼乐¹⁸。这大概是孔子及众弟子一生中最艰苦也最危险的经历之一，可是老师竟然还是一副优哉游哉的样子，弟子们忍不住心中嘀咕。子路性格直率，从来都是有话就说。这次，又是他站出来，生气地来见孔子，很愤慨地说：“君子也有困厄的时候吗？”

¹⁵ 从谏如流：拼音 cóng jiàn rú liú，形容人有雅量，能像水由高处顺流而下般接受别人的直言规劝。

¹⁶ 大夫：拼音 dà fū，职官名。历代沿用，多系中央要职和顾问。如御史大夫、光禄大夫、大中大夫等。

¹⁷ 诗书：拼音 shī shū，《诗经》和《尚书》，亦泛指一切经书。

¹⁸ 礼乐：拼音 lǐ yuè，礼与乐。礼乃行为道德的规范，而乐能调和性情、移风易俗，二者皆可用以教化人民，治理国家。

孔子慢条斯理地回答道：“君子即使困厄，也能镇定自持，毫不动摇；小人一到穷困不堪的时候，便沉不住气，脾气变得暴躁，不顾原则了。”

子路的质问让孔子意识到，弟子中有不少人心中不满，这样的情绪不能一直持续下去，必须设法开解。

既然子路最先表达出来，于是孔子就最先把他叫过来，询问道：“《诗经》中说：‘不是犀牛也不是老虎，却在空旷的原野中疲于奔命，是什么缘故呢？’我们一直以来坚持的仁道主张难道错了吗？我们有何错误言行，以至于落得如今被围困的地步呢？”

子路说：“我猜，或许是我们还没有真正达到‘仁’的境界吧，所以别人不信任我们；或许是我们也没有真正达到‘智’的境界吧，所以别人不肯实行我们的学说。”

孔子对此回答极不满意，说：“是这个原因吗？仲由啊，你以为有仁德的人就一定会获得信任，那怎么还会有伯夷、叔齐不食周粟而饿死在首阳山上的事情呢？假如是智者，他的思想主张就一定行得通，那怎么还会有王子比干横遭剖心之祸呢？因此，一个有仁德的人决不会因为一时的困厄而改变自己的气节。”在孔子看来，伯夷、叔齐“求仁而得仁”，不可不谓仁，王子比干能预知纣王残暴的下场，不可不谓智，然皆未得志，是因为“信”和“仁”还与时机、条件有关。

子路出去之后，子贡入见。孔子又把同样的问题问了一遍。

子贡回答说：“老师您的仁道学说太宏大了，所以天下没有任何国家能容得下您。老师您是否可以稍微降低一下标准呢？”子贡认为孔子之道并不为非，只是至大而难以企及，故不为人所接受，所以劝孔子稍加贬损，以便使己道实际易行。

子贡的答案与子路的相比，稍微有些接近孔子的想法了，但出入还是很大，所以孔子还是不满意，说：“赐！你要知道，优秀的农夫善于播种和耕耘，却不能保证一定能获得

丰收；优秀的工匠有一手好技艺，却不能迎合所有人的要求。同样地，君子能够阐明自己的学说并发扬光大，能用法令制度来规范国家，用自己的政治学说来治理臣民，却不能保证一定会为世道所容。如今，你不但不想着怎样彰明自己一贯奉行的学说，反而去追求怎样被世人所接受。赐啊！你的志向和目光太不远大了。”

子贡出去以后，颜回进来了，孔子又把同样的问题问了一遍。颜回也认为孔子之道至大，达到了至高无上的境界，因此不被世人采纳。但与子贡不同，他并不因此劝孔子贬损己道，而是主张坚持推行。他说：“别人不接受，那是他们的事。主张不够完善昌明，这是我们的耻辱。主张已经完善而不见用，那是各国当权者的耻辱。正确的主张不被人采纳，自己仍坚持下去，这才越发显出君子的本色！”

颜回真不愧是孔子最得意的弟子，这段话道出了孔子“知其不可而为之”的执著精神。且在当时极为困难之际，能有颜回这样的弟子坚信己道，孔子感到十分欣慰，于是赞美颜回说：“颜回啊！如果你拥有许多财产，我就给你当管家。”以甘为颜氏管家之语表达了对颜回的激赏之情。

在孔子最艰难的岁月里，弟子们一直不离不弃地追随他，其中不乏优秀的人才。一方面当然是他们对老师的情谊，另一方面则是孔子人格魅力的感染和感召。

在被围第七天，驻守楚国边邑的大夫叶公听说孔子被困，便率军队前来搭救，杀退围困孔子师徒的兵卒后，又护送他们平安经过蔡国，来到楚国的负函(今河南信阳县)。

〈韩信胯下辱也忍〉

原指汉代韩信受辱之事。汉·淮阴侯韩信于微贱时，曾受淮阴无赖少年的侮辱，迫他由胯下爬过去，典出《史记·淮阴侯传》。后比喻人未显达时，被人鄙视、讥笑，遭受耻辱。

《史记·淮阳侯列传》云：“淮阳屠中少年有侮韩信者，曰：‘若虽长大，好带刀剑，中情怯耳。’众辱之曰：‘信能死，刺我；不能死，出我下。’于是信孰视¹⁹之，俛²⁰出胯下，蒲伏²¹。一市人皆笑信以为怯。”

引文大意是说，淮阳有个青年屠夫，对韩信说：“别瞧你长这么大的个子，还喜欢佩戴刀剑，其实你心里头是畏畏缩缩的。”其他屠户也跟着起哄，对韩信说：“韩信！你小子要是敢死，就捅了我偿命；你小子要是不敢死，就从我们裤裆下面爬过去！”

韩信仔仔细细看了他们一遍，便俯下身子，从这个人的裤裆前爬进，再从那个人的裤裆后爬出。身子一直俯伏在地上。满市集的人轰笑着，都认为韩信是胆小鬼。

后来，功成名就的韩信，又找到当带头羞辱自己的小青年，让他当了掌管巡城捕盗的官。“胯下之辱”也由此演变流传。

〈闵子单衣寒也忍〉

元代郭居敬编的《二十四孝》曰：“周闵损，字子骞，早年丧母。父娶后母，生二子，衣以锦絮；妒损，衣以芦花。父令损御车，体寒，手无法握住缰绳。父查知故，欲出后母。损曰：‘母在一子寒，母去三子单。’母闻，悔改。”

话说春秋时期鲁国有个大孝子，姓闵，名损，字子骞，是孔子的得意门徒，七十二贤人之一。闵子骞年少时便丧母，父亲娶了后娘，又生了两个弟弟。后娘偏心眼，对自己亲生的孩子百般疼爱，对闵子骞却另眼相待。可是，在丈夫面前，她却装出一副慈母的模样，表示照顾闵子骞比亲儿子还好。有一年冬天，后娘给闵子骞做棉袄，里面絮的全是不值钱的芦苇花绒，看起来挺厚，其实一点都不暖和。她给自己的两个亲儿棉袄里絮的是丝

¹⁹ 孰视：拼音 shú shì，注目细看。

²⁰ 俛：拼音 fǔ，同“俯”。屈身；低头。

²¹ 蒲伏：拼音 pú fú，犹匍匐。伏地而行。

绵，看上去薄，其实非常暖和。闵子骞从不计较这些。某年农历腊月廿四日，父亲坐车带他们兄弟三个外出，让闵子骞在前边掌鞭赶车。闵子骞在寒风中冻得发抖，失手把缰绳掉到地上，马车失去了控制。父亲见到这种情形很生气，说：“你这个孩子真没出息，穿得这么厚还打哆嗦！看你弟弟，棉袄比你的薄，也没像你冻得那个样子。”越说越上火，夺过马鞭子便向闵子骞身上抽去。这一鞭子一下把棉袄抽破了，里面飞出来的尽是芦花。再捏捏另外两个儿子的棉衣，心里明白了。父亲知道自己冤枉了闵子骞，大骂妻子不贤惠，决定休了她。闵子骞含着眼泪跪在父亲面前，哀求父亲不要休了后娘。说：“母在一子寒，母去三子单。”意思是休了后娘，自己和两个弟弟有可能落到另一个后娘手里，两个弟弟将来会像自己一样受苦。闵子骞的话感动了父母，夫妻和好如初。从此，后娘对三个孩子也一样看待了。

有诗赞道：

“闵氏有贤郎，何曾怨晚娘？”

车前留母在，三子免风霜。”

<师德唾面羞也忍>

唐朝武则天称帝时，有一位名叫娄师德的宰相，他待人宽厚有度量，由于十分爱才，也屡屡举荐人才。有一次，担任纳言的娄师德与官拜内史的李昭德，两人同行入朝进谒，娄师德因体胖行动迟缓走不快，李昭德嫌他走的慢跟不上，就怒气冲冲的说：“都是你这个乡下佬耽搁了我的时间！”娄师德听了并不生气，还笑着慢慢说：“我本来就是乡下佬啊！”

后来，娄师德的弟弟升任代州刺史，将出发上任时，娄师德对他说：“我不才却担任宰相，而你现在又任刺史，我们都受了国家过多的恩宠，将招人妒忌，你要怎么做才能保

全先人的名声？”他的弟弟跪在地上说：“从现在开始，即使有人把唾液吐在我的脸上，我也不说什么，自己把唾液擦干就是了，以免兄长替我担忧。”

师德说：“这正好是我所忧虑的。别人吐你唾液，就表示他对你生气了。你把唾液擦掉了，表示你厌恶别人的唾液，是抗拒别人的愤怒。所以不要擦，让它自己干，你何不也笑着承受呢？”在武则天当政的年代，娄师德能保全他的荣宠与禄位，大概就是这个道理了。

后来这个故事就被浓缩为“唾面自干”这句成语，比喻待人忍让、有容人之量。

〈刘宽污衣怒也忍〉

《后汉书·刘宽传》云：“尝坐客，遣苍头市酒，迂久，大醉而还。客不堪之，骂曰：“畜产。”宽须臾遣人视奴，疑必自杀。顾左右曰：“此人也，骂言畜产，辱孰甚焉！故吾惧其死也。”夫人欲试宽令恚，伺当朝会，装严已讫，使侍婢奉肉羹，翻污朝衣，婢遽收之，宽神色不异乃徐言曰：“羹烂汝手？”其性度如此。海内称为长者。”

话说东汉时期，有一个人叫刘宽，字文饶，弘农华阴人。父亲刘崎，在顺帝（刘保）年间当司徒官。刘宽自幼学习儒术，从不和别人计较。一次，有人丢了牛，就把刘宽用来驾车的牛牵走了，说是自己的牛。刘宽什么也没说，下车走回了家。不一会儿，那个牵牛的人又把牛送回来了，叩头谢罪说：“我的牛找到了。请您处罚我吧。”刘宽说：“这两头牛模样相似，认错了也并不奇怪。谢谢您把牛送了回来，何必谢罪呢？”灵帝（刘弘）初年，刘宽被征拜为太中大夫，在洛阳华光殿为皇上讲经，熹平五年（公元176年），刘宽取代许训担任了太尉的职务。

有一次，刘宽宴请宾客，就让仆人去买酒，等了大半天，仆人喝得大醉回来了。客人忍耐不住了，骂道：“畜生！”过了一会儿，刘宽悄悄派人去探视这个仆人，担心他会自

杀。刘宽对身边的人说：“这位客人骂仆隶是畜生，太污辱人了！我害怕仆人会自杀。”

又有一次，夫人想试探刘宽，让他生气，于是就等他准备去朝见君主、已经装束停当的时候，让侍女送上肉汤，故意弄翻肉汤碗，弄脏了刘宽的朝服。侍女急忙收拾，刘宽却从容问道：“肉汤有没有烫坏你的手？”他的性情气度就是这样富有修养，天下人都赞扬他是有道德的人。

〈不疑诬金欺也忍〉

《汉书·直不疑传》中记载说：

西汉文帝时，南阳有个叫直不疑的人，他能文能武，人也长得十分英俊，被汉文帝封为郎官，在京城长安供职。

当时，直不疑和其他几个郎官住在同一幢屋子里。有一天，他们中有一个郎官告假回乡，误把另一个郎官的金子带回了家。那遗失金子的郎官发觉自己的金子不见了，就猜疑是直不疑偷的。他对同屋的其他郎官说：“我的金子不见了，我看一定是直不疑干的好！”

那遗失金子的郎官说得如此肯定，好像亲眼目睹一样。这时，直不疑正好回到屋里，他知道后，尽管自己受到诬陷，却一点也没有生气，而且也不替自己作任何辩解。相反，他尽量装出一副充满歉意的样子，对那遗失金子的郎官说：“对不起，我因为有急用，没有经过你的同意，拿了你的金子，明天我就设法还给你。”

第二天，直不疑果然取来一块金子，还给了那个失金的郎官。一场风波似乎平息了，但同住的郎官们对直不疑不告而取的行为仍耿耿于怀，认为直不疑的操守有所欠缺。

可过了不久，那个告假回乡的郎官回来了，并把误拿的金子还给那遗失金子的郎官，说：“那天我急急忙忙收拾东西回家，没想到误拿了你的金子，直到回家后才发觉，十分对不起！”

那遗失金子的郎官这时才大吃一惊，知道自己错怪了直不疑。他满脸愧疚地归还了直不疑的金子，道歉说：“我冤枉了你，真是太不应该了！”

直不疑笑笑，一点也没责怪他。从这以后，人们只要说到直不疑，都说他是个忠厚长者。

不久，汉文帝封直不疑为中大夫，到汉景帝时，直不疑因平定吴楚叛乱有功，官拜御史大夫，被封为塞侯。

后为，“不疑诬金”这一典故，用来形容正直的人遭到冤屈；但有时也用来表示宽厚忍让。

〈张公九世百般忍〉

至于“张公九世百般忍”我等昨日已经讲述了张公艺百忍成金的公案，今日就不必赘述了。我们完全可以借鉴名人贤哲们的处事修忍风范来点拨激进自己的修行。

总之“安受苦忍”的修法窍诀就是“能忍苦中苦，方为人上人。”