

三（安忍）分四：一、教诫断除嗔恨之因；二、断除怀恨之果；三、旁述心之特点；四、断除嗔恨之缘——粗语。

### 一、教诫断除嗔恨之因：

勇进无同忍，勿使忿势行，

终得不还位，佛证可除嗔。

“勇进”指需要以勇毅的心态去行持的行为，通常称为“难行”或“苦行”。在佛教的“难行、苦行”中，没有能比得上修安忍的难度和功德。

《入行论——安忍品》云：

罪恶莫过嗔，难行莫胜忍；

故应以众理，努力修安忍。

菩萨在此劝告国王不要轻易生起嗔恨心，并做出愤怒的行为。嗔心是安忍的违品，如果能断除嗔心，常修安忍，最后一定能得到不还的果位。

因佛在经中说过：

“诸比丘，汝等若断除嗔恨心，即得不还果位。”

《劝发诸王要偈》云：

忍辱无与等，不随瞋恚心，

佛说能远离，是得不还道。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

如是难行莫胜忍，王宜勿令忿势行，

正觉摩尼昔授记，离恚当得不还位。（补译）

《亲友书》

如是无等忍苦行，汝莫令嗔有机乘，

断嗔获得不退果，此乃佛陀亲口说。

世上有各种各样的苦行，有些外道以五火焚身，有些整天在恒河中沐浴，有些顶着烈日折磨自己，有些行持旁生的行为，有些不说话，有些不吃饭……但在所有的苦行中，修安忍最难做到。若没有一定的境界，别人恶口相骂，数落你的过失，你根本忍受不了。所以，《入行论》也说：“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。”但我们不能让嗔恨有机可乘，应始终以正知正念进行摄持，一旦生起嗔恨心，马上想到佛陀的教言，千方百计断除嗔恨。佛陀曾亲口说：“诸比丘，断除嗔恨，汝将成不退果。”《俱舍论》中也讲过，欲界之因就是嗔恨和欲贪。《俱舍论》云：“以二令不离欲界。”以欲贪与嗔恨的作用而无法离开欲界。倘若断了嗔恨，欲贪也可断除，这样一来，便不用再流转欲界，因为“因”没有了，“果”不可能出现。所以，断除嗔恨非常重要。

《佛遗教经》云：“嗔恚之害，则破诸善法。”嗔恚的害处，可将持戒、布施、供佛等善根全部毁坏。

《入行论——安忍品》云：

一嗔能摧毁，千劫所积聚，

施供善逝等，一切诸福善。

《入中论——菩提心发光地品》云：

若有瞋恚诸佛子，百劫所修施戒福，

一刹那顷能顿坏，故无他罪胜不忍。

汉地大德说：“嗔恨心，乃行人失坏佛法之根本。”

《三摩地王经》也说：

互相若生嗔恨者，净戒广闻不能救，

参禅住静不能救，布施供佛亦无救。

假如产生嗔恨心，那么戒律清净、广闻多学、上供下施、住于寂静处等善根，都不能救护你。

所以，嗔恨心严重的人，一定要想方设法对治，对治方法在《入行论·安忍品》中有许多窍诀。我去年到汉地时，一个人跟我说：“我过去的嗔恨心非常可怕，但学了《安忍品》以后，现在怎么样也不容易生嗔恨心。”我听了之后很高兴。其实达到这种境界也并不难，关键看你肯不肯行持，不肯行持的话，再殊胜的妙法也无济于事。

唐·玄奘大师翻译的《本事经》中说：

我观诸有情，由嗔之所染，

永断此嗔者，定得不还果。

众生的染污皆由嗔恨心而来，若能断除，则可永断轮回之根。因此，我们要想尽办法对治嗔恨心。

这是从因的角度而言，下面从果的角度分析。

## 二、断除怀恨之果：

他人打骂我，欺凌夺我财，

怀恨招怨诤，舍恨眠安乐。

在这偈颂文中龙猛菩萨谈论了四种或是十二种生嗔的对境即嗔恨打我者、骂我者、欺我者、夺我者。悲天愍世间的大阿闍黎寂天菩萨在《入行论·安忍品》中谈论了七十二种嗔恚的对境。

《入行论·安忍品》云：

不欲我与友，历苦遭轻蔑，

闻受粗鄙语，于敌则相反。

有些讲义中说可分为三十六种不欲境与三十六种所欲境。从不欲上分析，自己不欲历苦、遭轻蔑、闻受当面的粗语与背后的鄙语；不欲自己的亲友历苦、遭轻蔑、闻受当面的粗语与背面的鄙语；不欲敌人能避免历苦、遭轻蔑、闻受当面的粗语与背面的鄙语（或说不欲敌人得到这四种不乐境的反面：安乐、受尊重、闻受当面的爱语、背面的敬语）；这十二种不欲境各从时间上分过去、现在、未来三种，得出了三十六种不欲境。从所欲上分析，自己希望得到安乐、尊重、闻受当面的爱语、背面的敬语；对自己的亲友方也是如此；对自己的敌方，希望他们历苦、遭轻蔑、闻受当面的粗语与背面的鄙语；这十二种所欲境，各又分过去、现在、未来三种，这样共三十六种所欲境。将临不欲境而生瞋的三十六个对境与因阻扰所欲境而生瞋的三十六种嗔境合计共为七十二种嗔境。修行人应该先认识令自己生嗔的对境，然后依教奉行予以断除。

本论在此谈到在修行的过程中，其它人无缘无故殴打、辱骂或者欺凌我，乃至于夺取我的一切财产，这时该如何处理呢？佛在经中再三告诉我们，应修安忍波罗蜜多。面对这些损害，一般人虽然很难忍受，但作为一个求解脱者，除修安忍外可说是别无选择。如果不修安忍，而是内心怀恨，总是不能忘记他人对自己的打、骂、欺凌、夺财，一直耿耿于怀，想要伺机报复，那就要“招怨诤”，自己当即就会感受怨恨心所引起的痛苦，而且还会引起更多的争斗及很多其它以后成熟的痛苦。

怀恨有如是的过患，所以应该当下断绝怀恨心的延续。应该这样观想：不管他以前对我如何损害，我不能像世间人那样“以牙还牙，以血还血”地进行报复，因为我是佛弟子。

《修心八颂》云：

于我因嫉妒，非理责谤等，

愿自取亏损，胜利奉献他。

我们既然天天这样念诵发愿，对佛菩萨说我们是修学“佛子行”的人，那么在实际情况出现时，哪怕我们的头颅被砍断了，也应该不违背菩萨行，修习安忍。

如果我对待别人如同对待自己的儿女一样，但他人却将我看成怨敌，这时我要思维：他这样如怨敌一样对待我，不全是他的错，所谓“一个巴掌拍不响”，自己如果做的全部都对，他人怎能无缘无故对我损害呢？肯定我们之间有一定的恶缘——至少在前世我损害过他，如果现在不忍耐而以怨报怨，那我们之间的芥蒂只会越来越深，这就是需要修安忍的因缘。所以我觉得还是把这些烦恼丢开，彼此之间说错一些语言，别人行为稍微有一点不对，自己退让一点，舍弃嗔恨心，完全可能“大事化小，小事化了”。如果老记住他人几个月前对我说了什么，做过什么，当时他对我的脸色不善……这样不但可能激化仇恨，而且还显得自己心量太过狭小。有些人在观修本尊的时候，脑海中老是显现怨敌的怒容，不知道怨敌能赐予他什么悉地。原来有些人的相貌看起来比较庄严，但由于怨敌的出现，致使内心嗔恨的火焰把自己的脸都烧变了形，眼露血丝、龇牙咧嘴的样子很难让人认为是“好看”的。基于上述理由，我希望作为一个真正的修行人，不应该对他人怀恨在心。我自己也是经常遇到这种损害，但对他人不怀恨这一点我还是做得到。不管是你们当中的人，或是其它的人，以前对我好或对我不好，我到现在还是一视同仁，心里确实没有一点执著。所以你们在座者，有些人虽然还没办法和我一样，但还是要试着去忘掉别人对你的损害，忘掉彼此间的仇恨，否则你晚上因为怀恨睡不着觉，心中一直盘算：如果明天

早上我碰到他，我该怎么办？这人太不讲道理，应该把他骂得狗血喷头，或者他实在不听，就应该好好教训他一顿……因此又招来了很多的怨敌麻烦，这样就不太划算了。

我们现在掌握了一些对治烦恼的方法，对调伏自己起了一点作用，这都来源于听闻佛法的利益。如果我们的心因为缺少了佛法的滋润，从而变得越来越坚硬，这样就不对了，我们必须要依靠佛法对治烦恼。现在法王如意宝所传的《入菩萨行》，以前我们学的《修心八颂》、《佛子行》等佛教经论全部都围绕这个问题讲，其实甚至整个佛法系统也全都是为调伏烦恼而设置的，不调伏烦恼的教法，就不是佛的教法！现在，如果你们对大乘教理努力闻思修习，对治烦恼可能是没有多大的困难。龙树菩萨最后说，我们如果将怨恨心舍去，连睡觉也都是很安乐的。

《劝发诸王要偈》云：

詈骂与殴打，欺凌夺我财，  
怀恨招怨诤，舍瞋安乐眠。（补译）

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

我遭此人谩骂打，欺凌并复夺吾财，  
忿恚不悦招怨诤，除嗔释怀安乐眠。（补译）

《亲友书》

我为此人相责骂，殴打击败夺吾财，  
耿耿于怀起冲突，断除怀恨即安眠。

当我遭受别人当面的侮辱谩骂，或者暗中的诽谤殴打，他不择手段让我一败涂地，还抢夺我的财产、霸占我的房屋、抢夺我的银行卡，如果我一直怀恨在心，势必会引起身语冲突。其实很多冲突都与“我”有关，若没有“我”，国家与国家、人与人、家庭与家

庭的矛盾也不会挑起。有了对“我”的执著，才会产生嗔恨之因，进而引发怀恨之果，心里一直耿耿于怀，身体的冲突、语言的争吵就会纷至沓来。如果对“我”无有执著，把别人的加害视为如幻如梦，一切嗔恨和怀恨就不会生起，今生很快乐，也不会为来世造罪业。倘若你的嗔恨心非常重，则如《入行论——安忍品》所言：

若心执灼嗔，意即不寂静，  
喜乐亦难生，烦躁不成眠。  
  
纵人以利敬，恩施来依者，  
施主若易嗔，反遭彼弑害，  
  
嗔令亲友厌，虽施亦不依。  
  
若心有嗔恚，安乐不久住，  
嗔敌能招致，如上诸苦患。  
  
精勤灭嗔者，享乐今后世。

倘若心执灼嗔想获得安乐难如登天，你会日日烦躁不安，夜不成眠。大家也知道，临睡之前，若有一件事让你特别生气，会翻来覆去也睡不着。假如能摒除这种怀恨，寂天菩萨云：“精勤灭嗔者，享乐今后世。”内心会远离苦恼，今生来世都非常快乐，晚上也可无忧无虑地入眠，死的时候十分安详。

断除嗔恨非常重要，但若没有一定的修证，确实也难以对治。我看广钦老和尚的一个故事，当时他在福建出家，住在承天寺。他觉得自己没有福报，不敢接受供养，就去住山洞。一住就是十三年，中间有降伏老虎等精彩故事。十三年后他回到寺院，还是不住寮房，要求守大殿，天天夜不倒单，在大雄宝殿打坐。

过了一段时间，监院和香灯师召集大家宣布：昨天晚上大雄宝殿的功德箱被盗！因为功德箱里的钱是寺院的主要收入，以前从来没有发生过这种事，所以大家自然怀疑到广钦和尚，认为他在那里打坐，一定是他偷的。大家对他的看法来了一百八十度的转弯，觉得这个人住山洞十三年，结果还干出这等事，太可耻了。包括居士们也对他另眼相看。广钦和尚并没有申明一句：“我没有偷，也没有看到别人偷。”好像这事与他无关。别人骂他、指责他，他也若无其事。

这样过了一个星期，监院又召集大家说：“其实没有功德箱被盗这回事，我之所以这么说，是为了考验一下广钦师的修行境界。现在证明他确实有功夫。”（他们很坏啊！）这个时候，广钦和尚依然如如不动，并没有为此而欣喜。

对于这个公案，我以前也想过：如果是我们有些道友，你没偷东西却冤枉你偷了，不要说监院和香灯师，就算是根本上师，或者佛陀亲临，恐怕你也会跟他理论：“从功德上，我承认你是佛陀，但今天在这个问题上，我是不会承认的……”因此，每个人的修行真的有差别。我们口头上都会说不要生嗔恨心，但真正遇到违缘时，恐怕也压制不住，故而印光大师告诉我们：“所有不顺心之境，作已死想，则便无可起嗔矣。”以这种态度来对待，嗔恨心便不容易生起。然而在实际行动中，自己能不能做到呢？希望道友们平时观察一下。有些人为了鸡毛蒜皮的小事，一直跟别人冲突，管家来了也无法解决，法师来了也无法处理，菩萨来了可能也不行，佛陀来了就不好说了——“噢，你是佛陀，那我只能听你的。算我命不好，本来这件事我没有错，但现在只好认命了……”

### 三、旁述心之特点：

如于水土石，人心尽彼同，

起烦恼前胜，爱法者如后。

由于业力不同，众生的心态也是各有差异，此处概述了人们的三种心态：一种是极

稳重的，一种是较稳重的，一种是不稳重的。我们修法人必须保持极稳重的心态。

龙树菩萨说道：一般人的性情不稳，现在所想的事，一会儿就变了，如同在水面上写字、画画，马上就会消失，没有什么可靠的，很不稳重。有一类人的性格比较稳重，如在土上划的花纹，虽然比水上画纹稳定得多，但仍经不住风雨的考验。最好的是性格如同石刻的人，性格最稳重的人，他就如同雕刻家在石头上刻的文字图画一样，经过几百年甚至几千年的风吹雨打，仍然是一笔一画，清晰可辨。如当年阿育王在石柱上所刻的文字，离现在已有二千多年了，但还是仍然存在着。这里以水、土、石上的字作喻，说明人的心也是有不稳重、稳重、非常稳重三种。自己属于哪一种人，仔细观察就可以了知，不需要去问空行母、瑜伽士。如果自己内心不稳重，今天学佛法，明天就可能跑去学外道，最后内外道都没学成，徒自懊恼，所以学法一定要稳重。

一般凡夫人根性下劣，烦恼特别严重，其心态用水纹的比喻较恰当，这种人与佛法的缘分很浅，今天想学这个法，明天又想学习那个法，今天依止这个上师，明天又要去依止另一个上师，性情变化莫测，没有很大的前途。中间比较稳重的人在这里省略了，下面是最好的一种，喜欢勤求佛法者的心态，就如同后面所讲如石头上的文字一样稳重。以前秋吉堪布在传讲《二规教言论》时，经常说：“龙树菩萨早已经为我们讲过，人的心态有三种。”我为你们传《二规教言论》时，也用过这个教证。从心态方面来讲，龙树菩萨告诉我们应该取后面的——如石头上的花纹。我们求法者的心态，不要像水纹和土纹，应该像刻在石头上的文字一样，始终坚固不变，即使遇到再恶劣的环境，对上师与佛法的信心始终如一，牢不可拔。

为了使自己信心更加增上、稳定，大家可以祈祷法王如意宝、龙树菩萨等一切上师

的加持，祈祷的力量无量无边，最恭敬的祈祷必能得到最大的加持力。

《劝发诸王要偈》云：

有瞋如画水，或如画土石，

若说超烦恼，初人则为胜，

改恶修慈忍，第三则为上。

《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》云：

观心譬如绘图纹，若水若土若石上，

烦恼意纹初为胜，善法刻心末最上。（补译）

《亲友书》

当知心如于水面，土石之上绘图画，

其中具惑如初者，诸求胜法如末者。

众生的心千差万别，古人有云：“人心不同，各如其面。”就面相而言，有些人胖，有些人瘦，有些人的头大，有些人的头小，同样，我们的心也是各种各样。曾经有一个茶馆，茶叶、茶杯都是同等的价钱，但为了观察众人的心态，他们把茶杯做成不同颜色、不同形状，结果来了五个人，每个人选择的杯子都不一样，有人喜欢黄色的，有人喜欢白色的，由此可见，外境上并不存在真正的好坏，完全是不同的分别心在作怪。不仅众生的爱好不同，佛经中说，众生的贪心也不相同，有些喜欢老年人，有些喜欢年轻人，有些喜欢中年人。

既然每个众生的心态不同，他们的记忆也有差异，此处以三个比喻进行说明：第

一、不稳固，如同水面上的图画，刚画完就消失了，随着波纹此起彼伏，什么也不会留下

来；第二、比较稳固，就像土上写的文字，除非遇到刮风下雨，否则不会轻易消失；第三、极稳固，犹如石头上刻的花纹，纵经几百年的风吹雨打，上面字迹依然不变。（以前我们去印度时，在佛陀的降生地，看到阿育王立的石碑，说是佛陀于此降生。至今已有两千多年了，但碑文仍然清晰可辨。）我们的心也分为这三种。有些人记什么都非常牢固，很长时间也不会忘，而有些人听完就忘光了，今天听《亲友书》时觉得很好，但下完课之后，全部都没有了，就像水中的花纹一样。

我们对烦恼方面，不管是贪心、嗔心、痴心，最好能像第一种——水中的花纹，刚才气得不得了，一会儿就没有了，又非常开心，不会想报仇。世人说：“君子报仇，十年不晚。”这种心态不合理。原来有个人跟我讲：“此仇非报不可，我一辈子都忘不了！”这样冤冤相报，只会增加自己的罪业，不管是什么冤仇，应该像水中的花纹，当下一笔勾销，这是最好的。

至于善法方面，如希求佛法，生起信心、悲心，背一些教证、论典、上师教言，则应像第三种——石头上的花纹那样稳固不变，过多少年也记忆犹新。法王如意宝接近圆寂时，当时有 70 多岁了，但他老人家口中的教证滔滔不绝，一直不断地引用：“《入行论》中说什么，上师又说过什么……”很多不信佛教的人听了，都特别惊讶：“老年人记性还这么好啊！”所以，我们修持正法的人，善心善行应该像石头上的文字，永远都不要忘。龙猛菩萨还说过：“智者不会轻易承诺，一旦承诺下来，犹如刻在石头上的文字，纵遇命难也不改变。”

因此，我们行持善法时间要长久，不能今天学习这部论典，明天就忘光了，连一个教证也想不起来，而恶业方面，10 年前别人说一句你不爱听的话，现在还记得清清楚楚。贪嗔烦恼铭刻于心，善法方面却忘性极大，这是不合理的。应该要反过来，对佛教的

教证理证，多少年也不会忘，满脑子都装着善法，恶业却荡然无存。上师如意宝的一生就是这样：他小时候学习的佛法，不管教证还是公案，老年时仍倒背如流；别人对他的仇恨加害，以及世人念念不忘的琐事，他心里点滴不存，贪嗔痴、嫉妒、傲慢等对解脱和今生来世无有实义的烦恼，就像水中花纹一样全部消失。

我们每个人的心态虽然不同，但长期串习特别重要。本来你对善法记得不好，对恶法记得很牢，然通过善知识的引导，可以慢慢改变。若对论典记得很清楚，对恶法好像没什么兴趣，那你的相续就完全转变了。很多道友刚来学院时，嗔恨心也很重，看似根深蒂固，但后来通过自己的精进努力，现在善法不容易退失，恶法很容易断掉。

大家也要经常观察，看自己的心属于哪一种？善恶方面是像水中花纹，还是土上写字，或是石上刻字？别人如果问你，你不一定愿意说，可是自己问自己，应该知道答案。等晚上睡觉时，不妨想一想：“我是哪种人啊？从明天开始，我应该把所有的仇恨忘掉，所有的善法记得清清楚楚。再过20年，《亲友书》的内容还朗朗上口，《入行论》的颂词也滚瓜烂熟。”若能这样想，那说明你学习有进步。