

生氣嗎？換個心境吧！

香光莊藏【第五十六期】民國八十七年十二月 ▼ 一六四

《大智度論》教導我們修習忍辱就是「能體諒人處且體諒人」，但若是遇到了小人得志，目中無人，欺凌頭上，將他人的寬容視為懦弱時，又該如何面對呢？且聽《大智度論》如何說……

生氣嗎？換個心境吧！

人在世間生活，總是會遇到種種不如意的事。一旦碰上了，瞋恨、怨責就洶湧而至，於是氣不順、心不平，日子就很難過了。《大智度論》卷十四〈釋初品中羅提波羅蜜〉提供了在人世間「擦槍走火」時，轉換心念的方法，歸納來說不外下列十項：

一、想這是先世累劫作惡的果報，如今應該歡喜受報，如負債償還一般。

二、常存慈心，因為菩薩本就發心讓一切眾生心得歡喜，如果他因為怒罵發洩而心得喜樂，就應該由他罵！

三、眾生常受生、老、病、死的種種困厄，已經很苦了，修行之人怎可以不慈悲心對待，反而加重他的苦迫呢？

四、凡夫眾生受到侵擾就生氣，得到讚美就高興，碰到怖難就畏怯。修行菩薩道的人，不該隨生死流轉，應當自我控制，對眾生起大悲心。

五、再想想看：如果眾生沒有惱害



我，那麼如何得到修行忍辱的因緣呢？該感謝他是我的善知識，是教導我的師長啊！就像金礦必須經過火燒鎚打，真金才會獨留下來。

六、眾生無始劫以來都在五道輪迴中，我們彼此都曾為彼此的父母、兄弟；如此想來，怎可心懷惡念、瞋恨，而加害「自家人」呢？

七、眾生之中，有許多未來佛，若對眾生生氣，豈不是對佛生氣了嗎？

八、有言道：「一念瞋心起，火燒功德林」，所有的煩惱中，瞋心最重；不善報中，瞋報最大。更何況，一旦生起瞋恚心，自己就先失去平穩安樂了，又如何讓眾生得安樂呢？

九、諸佛菩薩以大悲為本，從悲心出

發。而瞋心是以滅悲之本，喪失了悲心本懷，還叫做菩薩嗎？

十、縱使他有一個罪過，但也還有種種的功德善行，想想他的其他優良事蹟，心就不會再瞋惱了。

忍一時風平浪靜

如此說來，《大智度論》教導我們修忍辱就是要能「體諒人處且體諒人」，而在這樣做的當下，同時也成就了自己。但若遇到了小人得志，目中無人，欺凌頭上，將他人的寬容視為懦弱時，怎叫人不氣忿難平？

那麼，下列五項，就是《大智度論》卷十四〈釋初品中屢提波羅蜜〉提醒修行

忍辱的菩薩們要去思惟的。

一、「寧為無智所慢，不為賢聖所

賤。」無知的人將不該看

輕的，卻反而看輕了；而

聖賢之人所看輕的，才是

真正該被看輕的。

無知的人看不出

寶石的價值，損失

的是無知的人，而

不是寶石啊！

二、能修忍辱的

人，因為心柔軟，而能生於

天上及人中，後能得成佛道。

三、縱然一時受人毀辱、輕罵，於

己並無損失，但若不忍而施以威迫，雖得

一時快意，終將墮入地獄，受無量苦。



(繪圖：釋白順)

四、菩薩是發心治療眾生心病的，醫

病的人，不用自己也得病啊！反而當得病

的人怒罵醫生時，醫生能

了解他是因為生病，才如

此狂亂瞋惱，並不因此而

嫌責他。

五、菩薩養育一

切眾生，愛之如子，

父母疼惜子女，豈會

因為子女無知吵鬧，而

憤恨不平？

豈一個「忍」字

了得？

由此思惟，則知世間種種事相，不管



增上、逆增上，無非都是修行的「所緣」。藉由這些因緣，修行的菩薩們看到自己的不足，並能提起正念，再行精進。

因此，〈釋初品中屬提波羅蜜〉提醒修忍辱的菩薩們，應該進一步思惟：

一、世間有情、無情眾生加惡於我，令我受苦，皆源於自己存有一個「我」在；若是「無我」豈還會受苦？試想：有人會對著虛空、曠野而瞋怒、詆罵嗎？若是如此，那麼虛空、曠野的回應在那裡呢？只是回音而已！不是嗎？

二、眾生的形體身軀原是因緣和合，只是假名為「人」，其實本無實體。既是如此，那麼一腔憤恨，又是在瞋誰、惱誰？

三、諸佛行菩薩道時，也是在人世間不斷地修行，藉眾生而修行忍辱；菩薩步

佛的足跡，也要如此「難行能行，難忍能忍」啊！

轉換心念，自在清涼

平心靜氣地想一想：我們平日會對周遭的人、事、物生氣怨恨，都是因為心念執取在那個境上，即使事情早已時過境遷，我們還是放不下當時的情境、當時的感覺。

因此，若能在觀察到心念難平的當下，先依論典所教如此一一想來，轉換一下心念，從不同的角度去看待，就會讓人茅塞頓開，擁有另一片天空。一旦心開意解之後，氣就順了，心也平了，自在清涼不就正在當下！