

# 安己安人——忍辱的意義與修持

## 前言：佛教看重忍辱的修持

「忍辱是愚笨的行為，為什麼要忍呢？」世人對於佛門中所說的「忍辱」，多半持有這種看法，認為它是愚蠢、軟弱的表現；加上中國讀書人「士可殺，不可辱」的說法，有志氣的人，寧可被殺頭，也不願遭受對方的侮辱，把「不受辱」看得很重。

佛教因為了解前、現、後三世因果，觀照更為深遠廣大，以慈悲力與智慧力的生起為方向，因此非常重視忍辱的修持！

在大乘佛法的「六度」修行中，第三度指的是「忍辱波羅蜜」（此波羅蜜是說，能助眾生究竟解脫，度脫眾生至彼岸）。古代大德說：「懷恨難入菩提道，應修寬恕及慈悲。」對於修菩薩道的行者來說，忍辱的智慧非常重要，如唐朝寒山大師說：「欲行菩薩道，忍辱護真心。」想要行持菩薩道，必須藉由「忍辱」來守護真心。

《大智度論》中也說：「諸佛菩薩以大悲為本，從悲而出；瞋為滅悲之毒，特不相宜。若壞悲本，何名菩薩？菩薩從何而出？以是之故，應修忍辱。」又說：「能修忍辱，慈悲易得。得慈悲者，則至佛道。」

除了佛教以外，儒家也相當推崇忍辱，如《論語·衛靈公》中說：「小不忍則亂大謀。」小事不能忍耐就會敗壞大事。換言之，小忍有小成就，大

大故譬如雪山中有寶山寶山頂有如意寶珠種種寶物多人欲上或有半道還者有近而還者有一大德國王憐愍眾生為作大梯人民大小乃至七歲小兒皆得上山隨意取如意珠種種寶物佛之如是世間諸法寶相寶山九十六種異道皆不得乃至梵天王求諸法寶相之不能得何況餘人佛以大慈悲心憐愍眾生故具足六波羅蜜得一切智慧方便說十二部經八萬四千法聚掃阿若惱陳如舍利弗目犍連摩訶迦葉乃至七歲沙彌蘇摩等皆得諸法無漏法根力覺道寶相寶相微妙一切眾生皆蒙佛恩故得以此故念佛在前次念佛法次第念僧隨佛語能解法故第三餘人不能解僧能得解以是故稱為實人中寶者是佛九十六種道法中寶者是佛法一切眾中寶者是僧復次以佛目緣故法出世間以法曰緣故有僧行者念我云當何得法寶得在僧數中當除却一切塵細身口惡業是故次第說持戒復次云何分別有七眾以有戒故欲除心惡破慳貪故念捨欲令受者得樂故破瞋恚信福果報故破耶見住持戒布施法則中為住十善道中離十不善道十善道有二種果若上行者得淨天中天生行得生天以是故戒施次第念天行

忍有大成就。儒家聖人孟子也曾提到：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。」說明動心忍性的能力，是生命提升的重要關鍵。

由此可見，忍辱是修行上，必須要學習的功課，可以使我們完成道業。

## 安己安人的忍辱

為什麼忍辱可以安己安人？一般人遭遇逆境，不合己意，就吞不下這口氣，無法忍耐下來，探究原因其實有很多，主要就是「內在瞋心」或「瞋恨心」作祟的緣故。

瞋是佛法的「根本煩惱」，或可稱為「瞋火」，就像心中有著瞋怒的火苗般；此「火」是無明的，會讓人失去「清涼的智慧」，會燒掉自己的法身慧命，也是墮落地獄之因。

尤其大乘佛教認為貪、瞋、癡三毒中，最嚴重的就是瞋心！大乘佛法以度一切眾生、愛一切眾生為核心思想，瞋心與此對立，所以是最嚴重的煩惱，因此對治瞋心非常重要。

內在瞋火，可分為兩類：

**1. 向內的瞋火**——也就是瞋恨自己（或可說處罰自己，嚴重者就是自殺）。瞋心嚴重時，一不小心，會將過往自己所累積的善業果報全部摧毀。殊不知小小的瞋恚之火，有可能演變



明代李公麟《華嚴經變圖》大英博物館典藏（局部）

成熊熊烈火，燒盡自己滿山遍野的功德林！在此所謂的「功德」，指的是戒、定、慧的功德。

《華嚴經》中說：「一念瞋心起，百萬障門開。」是故若不好好調伏瞋心，也可能會引發宿世業障，不可不慎！

**2.向外的瞋火**——也就是瞋恨別人（嚴重者則會殺人）。瞋心一旦生起，進而會爆發在臉部表情、言語或肢體的手腳動作等中，對別人造成傷害。

由此可知，瞋心所造成的惡業，不是傷己就是傷人，但透由忍辱，調伏自心，就能「安己安人」，因此忍辱才是真正的智慧！

### 忍辱的意義

忍辱音譯為「羸提」、「羸底」、「乞叉底」。意譯為「安忍」、「忍耐」，即「令心安穩，堪忍外在的侮辱、惱害」，亦即「凡加諸身心的苦惱與苦痛，皆能忍受」。

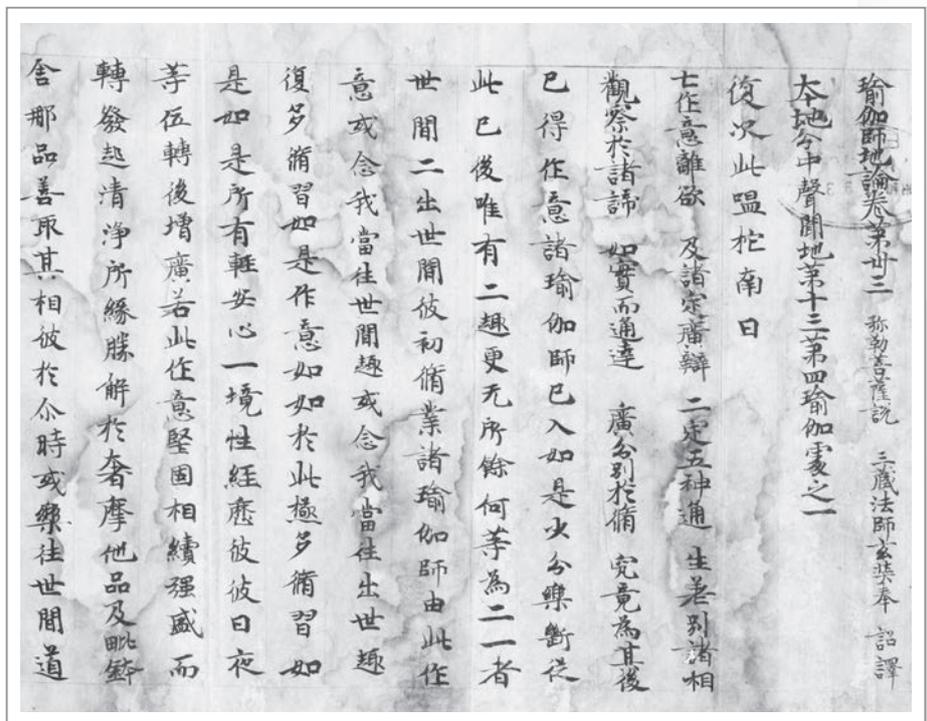
從字形上看，忍字是「心上一把刀」，因此要做到忍的工夫，實屬不易。

在佛教中，忍辱為六波羅蜜和十波羅蜜之一，含義深廣並含有「大力」之意。總的來說，忍辱具有力量、慈悲、包容、智慧、認識、擔當、負責、化解等意義，是故忍辱並不是愚癡的表現。

據《瑜伽師地論》卷五十七說，忍辱含「不忿怒」、「不報怨」、「不懷惡意」等三種行相。

《大智度論》卷十四說，忍辱有生忍、法忍二種。

1. **生忍**：菩薩行生忍，得無量福德。
2. **法忍**：菩薩行法忍，得無量智慧。



京都大學圖書館典藏8世紀《瑜伽師地論》寫本（局部）

《優婆塞戒經》卷七中則說，忍有兩種：

1. **世間忍**：能忍飢、渴、寒、熱、苦、樂。

2. **出世間忍**：能忍信、戒、施、聞、智慧、正見無謬、忍佛、法、僧、忍罵詈、搥打、惡口、惡事、貪、瞋、癡等悉能忍之，能忍難忍，能施難施。

佛教將我們所居住的世界稱為「娑婆」，也就是「堪忍」的意思，可見人活著就必須要忍。忍辱是忍受種種迫害、困苦，而不令無明煩惱，染污自己的清淨心。

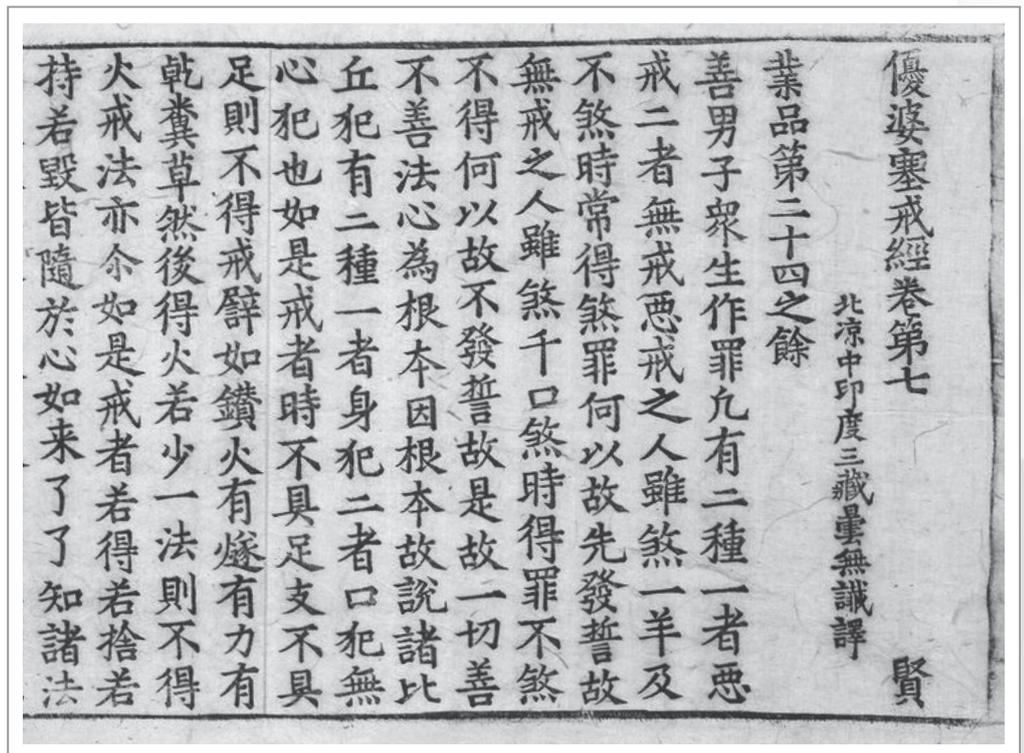
## 忍辱的修持

現代人不斷追求物質生活，物質變得越來越豐富，但人與人間的溝通卻變得越來越少，漸漸對人產生了不信任，關係變得冷淡。在缺少精神層面的修持、培養之下，因此自心變得空虛、孤獨，不能得到抒解。若自身力量不夠，在工作、生活中，經常會產生問題。

若平時有精神方面修持的訓練，相信遇到逆境，實際運用到現實生活中時，就可以從容面對，輕鬆度過難關。因此鍛鍊精神的修行非常重要。

忍辱的修持應該如何進行？下面介紹慈誠羅珠堪仁波切的「忍辱座上修」，可提供讀者作為日常到寺廟、自家佛堂或找任何一處安靜角落來練習「忍辱靜坐」的參考。

上座以後，觀想某人侮辱我、欺負我、打我、罵我，或我受到不公平待遇時的情景。當時發生的情形，只要現在一回想起來，立即就會生氣，生起瞋心。此時，應立即思考：自從發生那件不公平的事情後，一直到現在，我都是想起來就生氣。但現在我要冷靜下來思惟，我的生氣有沒有理由？是不是對的？過去，我從來都是不思惟的，一遇



《高麗藏》所收錄之《優婆塞戒經》

到逆境、不順時，就是生氣。我現在要觀察一下，要站在對方的立場，從理解對方的角度思考。

首先理解，對方是在失控的情況下，出現侮辱、欺負或打罵的行為。

其次，我要再思惟，為什麼我被他討厭？為什麼我是他不喜歡的人呢？思考自己在什麼地方得罪過對方，是哪裡做錯了？

再繼續思惟，由於對方也是凡夫，凡夫都有瞋心的種子，當他遇到不喜歡的人時，瞋心的種子自然開始發揮作用。所以他會這麼做，也是有原因的。

經過以上的思考，體會到自己的生氣是不對的。每次座上修觀察完畢之後，都會深深體會到，他對我的種種侮辱，我是「可以理解的」。

當生起這種感覺之後就要停下來，不再思考，停一至三分鐘，當感覺慢慢淡化、消失之後，再反覆觀察、思考。

這是佛教「觀察修」的鍛鍊，做過多次訓練後，當遇到境界來臨時，也就可以很冷靜地面對了。

廣欽老和尚說：「對於他人的侮辱，能忍下來，便是我們的福報，以後還會慢慢地開智慧，忍辱也是在開我們的智慧。」又說：「別人罵你，那是消災，給你不好的臉色看，那是『最上供養』，要沒有分別，如獲至寶。對廚房的飯菜，如果嫌好嫌壞地挑剔，自己本身會損福，反而還增加煮的人的福氣。」



聖嚴法師（左）與慧炬創辦人周宣德居士（右）

聖嚴法師說：「修忍辱行，要學習海綿的精神，善用智慧處理，以慈悲化解。」

《入菩薩行論》中則說：「罪業莫過瞋，難行莫勝忍；故應以眾理，努力修安忍。」所有罪業中，沒有比瞋恨更嚴重的；所有功德中，沒有一種比安忍更難行的。所以應當以種種正理，好好努力修持安忍。🕉