

略談熄滅瞋恚之火的觀念和方法

常延法師

瞋恚是對自己或他人、或情境不滿時，所引生的深層情緒反應，會讓我們身心躁動，產生傷害自他的惡念、言語或行動，使我們失去善友善緣、破壞名聲以及所擁有的一切功德利益。《佛遺教經》說：「瞋恚之害，能破諸善法，壞好名聞，今世後世人不喜見。…劫功德賊，無過瞋恚。」因此佛在這部最後教誡的經典中勸諫我們：「當知瞋心甚於猛火，常當防護，勿令得入。」(CBETA, T12,p. 1111, b15-18)瞋心既然會帶給我們如此巨大的傷害，確實有必要深入了解，並且熟悉防護的方法，才能避免瞋火焚燒的災難！因此，我們必須更完整地探索瞋心的實質內涵，並且要有能力在瞋心生起的當下，及時覺察到它；同時還要熟練可以制止它的有效方法。

根據世親菩薩的《大乘百法明門論》，瞋心是六大根本煩惱之一，而瞋心具體表現出來的身心行為，則又可細分出五種狀態：忿、恨、惱、害、嫉。且分別說明這五種狀態以及對治之道：（以下五類隨煩惱的相關說明，參考護法論師的《成唯識論》以及蕩益大師的《成唯識論觀心法要》，限於篇幅，不另一一標明原典出處。）

1. **忿**，是因不滿現前情境，當下動粗，甚至拿起棍棒互相鬥毆的狀態。蕩益大師在《成唯識論觀心法要》中說：「一朝之忿，忘身及親；結禍速讐，莫此為甚。」(CBETA, X51,p.381,a17-18)一時的忿懣，會讓人失去理智，既不顧身家性命、也不管對方與自己的關係，只為發洩不滿情緒而暴力相向；這是最容易與人結仇，為自己招來禍端的行為。在人生的經驗中，當事過境遷，再回顧時，我們經常會發現，其實當時可以不必那麼激動，為一時忿懣而付出大代價，一點都不值得。然而對已經造成的憾事，不斷追悔並無意義，我們可以道歉懺悔，即使無法彌補，也可以從中記取教訓。所謂前事不



13世紀木雕世親菩薩像，收藏於日本奈良興福寺

忘，後事之師，從忿心造成的慘痛經驗中，我們不難發現，如果能在不滿眼前情境的忿懣情緒現起時，及時覺察並且設法不讓它繼續往下發展，就能避免傷害自他的行為發生。因此，如何才能當下覺察到已經生起或即將生起的情緒，並且及時制止它，是我們必須特別關注的重點。

2. **恨**，是指不滿意的情境雖然已經過去了，卻緊抓住當時的憤怒情緒不放，甚至越想越氣，不斷加深內心的仇怨。事實上，真正刺激我們的情境早已過去，但是我們卻在心中不斷回播，一次又一次重複經歷那讓我們不滿的情境，強化憤怒的情緒。試想，將自己牢牢困鎖在仇恨牢籠中的究竟是誰？如何才能解開這仇恨的鎖鏈？解鈴還須繫鈴人，蕩益大師說「不念舊惡，怨是用希」，如能不念舊惡，一轉眼間，便能脫出那困鎖住自己的怨恨牢籠。可是，如何能做到不念舊惡呢？這才是需要進一步關注的。

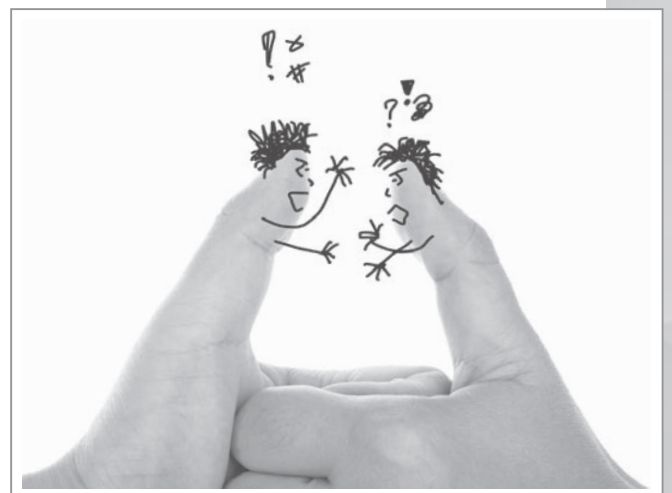


蕩益大師

蓮宗九祖清靈峰蕩益大師

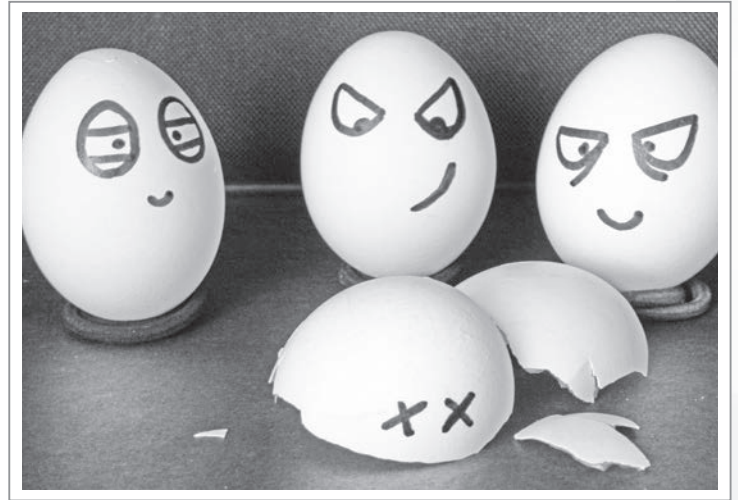
3. **惱**，這是在已經積累忿恨的情緒之後，又遇到與當時相關的人事物、或相類似的情境時，爆發出一定要報復對方而後快的粗暴狠絕言語。這種語言暴力，就像蛇蠍一樣，可以螫人致死。如果一個人經常心懷忿恨，口出惡言傷人，養成習慣，將使自己越來越容易遇到不如意的情境，陷入不斷生起忿恨惱的惡性循環中，無法掙脫苦因苦果相續不斷的輪迴樊籠。因此，如何能從這根深蒂固的習性反應中出離？恐怕是我們必須特別重視的課題！

4. **害**，起瞋害心則缺乏慈悲心，既對眾生的苦難無感，又不關心眾生的福樂，所以輕易就能做出逼害眾生性命，損傷眾生利益的種種行為。慈悲心和瞋害心互相排斥，不能並存，所以說培養慈悲心能對治瞋害心。然而生活在現代的我們，除了顯而易見的害他行為之外，面對著環境汙染、土



地過度開發、動物權、乃至人類超高齡社會等等遍及於食衣住行的種種問題，究竟怎樣才是修慈悲心不惱害眾生呢？或許需要我們重新審視慈悲心的當代意義和實踐之道，才可能徹底斷離瞋害心，圓滿完成自利利他的信願。

5. 嫉，因過度貪著自己的名利，以致無法忍受別人獲得任何好處，終日惶惶不安，隨時伺機障礙擾亂於他。這是一個極細微難察，卻又極容易犯的煩惱心。事實上，因貪著己利，而



嫉妒他人的當下，就表示自己正處在極端匱乏貧困之中，剛好與想要為自己多得利益的目標背道而馳，越妒忌他人，就越得不到名利所帶來的滿足感，實在是極大的荒謬。反之，若能相信個人的福報是努力修行善業而來，並不會因為別人的嫉妒擾亂而減損。明白這樣的因果道理之後，轉嫉妒心為隨喜心，隨喜別人因善業而得福報，依福報更修善業的精進。如能以隨喜心取代嫉妒心，不但不再嫉妒他人，更能隨有福之人的善業而進入純善的因緣網絡中，不再被一味追求己利的貪心所束縛，因此隨時都能在不虞匱乏的滿足感中，享受真正的幸福快樂。

以上藉五類隨煩惱的分析說明，了解瞋恚心的各種具體表現，以及個別對治的基本想法。而經典上有關對治瞋恚心的教導，經常提到二個主要方法：修安忍、以及修慈悲。

安忍的修法，唯識學家又依修忍之對象而分三種：一、耐怨害忍，當名利受到侵損，甚至生命受到傷害時，能夠不起瞋恨報復心，即是修耐怨害忍。二、安受苦忍，當身心感受到痛苦時，無論是甚麼原因引起的，都要忍耐承受，不因此而生瞋心，即是修安受苦忍。三、諦察法忍，是指能在受害痛苦的情境中，如實體



驗到剎那生滅的無常真相，乃至確認沒有任何單獨的力量，可以操控任何人事物的事實。因此對於無常、無我的道理有更直接而深刻的體驗和肯定，即是修諦察法忍。唯有透過修諦察法忍所產生的心力，才能順利修成耐怨害忍和安受苦忍。

修慈悲心，能對治瞋恚心的道理，在前段害隨煩惱中已經簡略說明過了，至於如何修練慈悲心呢？古德提出二個長養慈悲心的方法：一、自他互換觀，就是一般所說的同理心，一切眾生企求離苦得樂的渴望皆大同小異，所以練習從對方的立場，設身處地為他著想，便能長養慈悲心，減少瞋害心。二、怨親平等觀，這是比較困難的修行方法，卻是佛法的必修課，所以要講究練習次第，才能成功。先練習願意完全無條件地幫助親友離苦得樂，等這種隨時願意幫助親友離苦得樂的心態穩固之後，再進一步練習以同樣的態度對待只是萍水相逢，和自己沒有特別關係的任何眾生，等這樣的心

態也修練穩固之後，再進一步練習用同樣的態度去對待與我們有怨仇的眾生，這實在太不容易了！所以必須先完成前二步的修練之後，才進行這一階段的練習；同時還要配合緣起無我的



知見，透過重重無盡的緣起網絡看清自己和一切眾生的關係，才能肯定怨親平等的必要性，而願意幫助怨仇眾生離苦得樂。

無論是修安忍或慈悲心，都必須建立在緣起無我的知見上，才能徹底斷離瞋害心，所以修諦察法忍、以及怨親平等的慈悲心，格外重要。透過以上的分析論述，建立起對治瞋恚心的方法概念，當然是必要的。但是，在現實情境中，瞋恚之火乍起，如迅雷不及掩耳。除非我們能在第一時間覺知到它，並且有能力瞬間消解掉它，才能不落入起瞋心造惡業的惡性循環中。因此，清楚覺知當下身心，對當下現起的各種身心狀態保持平等心的禪觀練習，才是不讓瞋恚之火焚身的關鍵所在，如果沒有這樣的禪觀練習，實在不容易徹底熄滅瞋恚之火。🕉