

「安忍」今詮

釋如石

一、瞋恚的起因

安忍，是一個廣為人知、卻又不那麼容易做到的實踐德目，因為安忍所要面對的煩惱是三毒之一的瞋恚。根據佛教的一般看法，瞋煩惱之所以會呈現，是因為無始以來的瞋恚種子遇到適當的業緣，因緣和合便生出了瞋煩惱。然而，現代演化生物學的研究卻主張：瞋怒，是數百萬年的緩慢演化深深烙印在神經系統上的自衛機制。這兩種不同的看法是否可以有某種程度的交集呢？

阿拉巴馬大學心理學教授齊爾曼（D. Zillmann），曾對憤怒進行長期而審慎的實驗，根據他的解析：人在面對威脅時，出於自衛，會有戰或逃的反應。憤怒通常源自「戰」的反應，而其中最主要的原因，是覺得自身遭遇危險。所謂危險，不一定是身體上的威脅，更常的是利益、自尊受損、遭到不公或粗魯的待遇、被污辱或貶抑、理想的追求受挫等令人不愉快的經驗；也就是《入菩薩行》所謂的「強行我不欲，或撓吾所欲」。

這種生命意欲受挫的不悅或危機感，會引發腦部邊緣組織的衝動，並造成兩種效果。其一是分泌一種叫兒茶酚氨（catecholamines）的賀爾蒙，快速激發一股能量，讓身體進入暫時激奮的準備狀態。同時杏仁核（amygdala）刺激腎上腺皮質，使身體進入整體警戒狀態，據以快速做出後續的必要反應。如果類似的刺激接二連三地發生，導致難以消散的激奮反應，就會使人變得愈來愈生氣憤。因為每一個引發後續怒氣的思惟或感覺都成為新的刺激，促發另一波賀爾蒙的分泌，產生推波助瀾的效果。第一波火氣尚未平息，第二波趁勢興起，怒上加怒，情緒中樞便沸騰起來了。這時如果理智無法控制，便可能訴諸原始的本能反應，一發不可收拾。用寂天的話來說，這就是「得此不樂食，瞋盛毀自他。」

根據上述心理學的看法，我們可以嘗試對傳統佛教與現代學術的瞋恚觀作如下的會通：瞋恚的主因，是無始以來的瞋恚種子。瞋恚的增上緣，是透過數百萬年演化而成的腦神經系統——意根中的自發性自衛機制，而瞋恚的種子很可能就隱含於自衛機制中；瞋的所緣緣，則是「強行我不欲，或撓吾所欲」——生命意欲受挫所生的危機意識或「不樂食」。至於挫折的來源，可以追溯至嬰兒時期，從出生那一剎那離開母體、失去安全感而哇哇大哭就開始了。從嬰兒期到五、六歲的幼年期間，成長與學習過程中種種不如意的事情都會導致一連串「挫折——不快樂——瞋恚」的習慣性反應。

二、除瞋的方法

那麼瞋煩惱的現行該如何消除呢？

除瞋的方法，有治標與治本兩種。所謂治標，最粗淺的辦法就是設法平息已經生起的瞋恨。這種治標的效果相當有限，因為瞋恨的當下整個生理處於激動狀態，不太可能作理性思考，除非轉移目標，讓自己先冷靜下來。另一種比較有效的辦法是防患未然，也就是在瞋念未生以前設法消除引發瞋恨的助緣——不快樂。雖然

外來的挫折我們無法避免，但主觀的內心卻由自己掌控；我們可以選擇不受逆境的影響，而讓自己保持樂觀的態度與愉悅的心情。這樣就能減少瞋恚的發生。凱斯大學心理學家緹絲（D. Tice）發現：「重新以更樂觀的心態看待事情，是平息怒氣的最佳利器。」這和寂天「遭遇任何事，莫撓歡喜心」的主張，的確是不謀而合的。

其實，凡事樂觀，不只是預防或平息怒氣的最佳利器而已。賓州大學心理系教授塞利格曼（M. Seligman）在《學習樂觀，樂觀學習》一書中更總結道：無助感和悲觀是學習得來的，而有希望與樂觀也同樣可以藉由學習養成；關鍵就在於改變對事件的解釋方式。如果我們學會凡事樂觀，多採取正面的角度看待事情，那麼除了有助於正向的自我了解之外，還能顯著地擺脫憂鬱症、增進事業成就以及身體的健康。

不過，瞋恚是三毒之一，負面能量相當強大，是一切煩惱裡面最具破壞生命力的一種。因此，要想平息它也相對變得最為困難。尤其大乘行者為了利益眾生，必須走入群眾，把一切眾生的問題全部看成自己的問題來處理，所要面對的逆境自然會更多、更複雜，也更難安忍順受，所以寂天說「罪惡莫過瞋，難行莫勝忍」。這種說法，無論在心理和生理學上都有根據。最近神經生物學的研究指出：憤怒是最強而有力的情緒。緹絲教授發現：憤怒是人類最不擅控制的情緒，這或許是因為憤怒所激發的大量賀爾蒙分泌能使人亢奮的原故。

既然瞋恚的罪過最大，對治它又最為困難，單靠思惟一兩種法義，恐怕難以化解。所以必須從各種可能的角度如理思惟，也就是《入行》所說的「故應以眾理，努力修安忍」，這樣才能有效地平息瞋恚。這種論點，在現代的心理學上也有人主張。齊爾曼教授的研究顯示：檢視引發怒火的想法與諒解的同理心，是截斷怒氣的兩個主要方法。沙里曼也指出，只要改變想法就能改變情緒，而且這種作法還能積久成習。至於要從什麼角度思惟以及如何如理思惟，那就是「安忍」所應修習的內容了。

三、安忍之定義

關於什麼是「安忍」，大乘經論似乎缺乏明確的定義，所以有必要略加探討。

基於生物的求生本能，一般人自然會對順境生貪，對逆境生瞋。無論是生貪或生瞋，如果不能設法平息而讓它們繼續增長，一定會引起內心的焦慮與不安，並因此造作罪業。如何透過理性的思惟，將這兩種有「毒」的本能衝動或情緒加以克制或化解，使它們緩和下來，甚至於完全銷聲匿跡，就是所謂的「安忍」。像這樣把貪煩惱也包含在內的安忍解釋，《大智度論》卷十四曾經提到：

有二種眾生來向菩薩：一者、恭敬供養；二者、瞋罵打害。爾時，菩薩其心能忍，不愛敬養眾生；不瞋加惡眾生：是名生忍。問曰：云何恭敬、供養，名之為忍？答曰：有二種結使：一者、屬愛結使；二者、屬恚結使。恭敬、供養雖不生恚，令心愛著，是名軟賊；是故於此應當自忍，不著不愛。

《大智度論》把貪也視為安忍所應對治的煩惱，其實是有道理的。因為貪和瞋雖然是完全相反的煩惱心所，但它們本質上仍然是同一個生命意欲的正反兩面。在意欲獲得滿足的正常情況下，瞋恚是不會產生的；欲求不得時，瞋恚便應運而生了。所以瞋只不過是生命意欲——貪愛得不到滿足時的反面表現型態而已。如果我們只克制瞋恚而不克制貪愛的衝動，任它滋長，一旦貪愛得不到滿足，瞋心就會立刻爆發出來。

總之，貪、瞋二毒同樣屬於安忍所應防治的煩惱。不過，由於包含《入行》在內的一般論典都把瞋恚作為安忍的主要對治，所以下文也只得作這一方面的論究。

四、安忍的種類

在大乘論典中，安忍通常被分成三類：安受苦忍、耐怨害忍及諦察法忍。《大智度論》比較特殊，只分成

「生忍」和「法忍」兩類。其中的法忍，相當於諦察法忍；而生忍，則包含安受自苦忍和耐他怨害忍。這三種忍，主要是根據安忍的對象或痛苦產生的來源而分類的。除了這三種正規的安忍以外，筆者認為，應該再增加一項「容異己忍」才比較圓滿。

（一）安受苦忍

顧名思義，「安受自苦忍」所要忍耐的，是個人定業和修行所引生的痛苦。這些痛苦，《菩薩地》說有八種；例如出家、乞食、遊化、侍師、聽法、修法、習禪和利益眾生等等。由於這些痛苦形成的主因在於自己，沒有理由埋怨他人，所以通常不會引起憤怒等向外發洩的煩惱。相反地，它們只會引起憂愁、失望、悲傷、沮喪等內鬱的情緒，以及相伴而生的悲觀思想和畏怯、退縮等消極態度。這些負面的情緒，都是「安受苦忍」所必須預防或轉化的身心狀態。

關於安受苦忍所應對治的煩惱——違品，《廣論》說是「瞋恚及怯弱心」。這和筆者前面的分析有些許出入，不過此種出入並不難理解；或許在阿毘達磨論師的觀念中，由苦受所引生的憂傷、沮喪等負面的內鬱情緒，也都可以包含在瞋煩惱的範圍內。無論如何，《廣論》在闡明安受苦忍處所說的「瞋恚」，理當包含上述的憂傷、沮喪等內鬱情緒，其法義才會顯得比較明確。

既然安受苦忍所要防治的負面心態，是憂鬱、沮喪和怯弱等低落的情緒，那麼安受苦忍所應該努力的重點，除了思惟受苦的利益以增強吃苦耐勞的意願以外，還需進一步思惟與樂觀進取和提升信心有關的法義。所以，在《入行》的「安受苦忍」這一部分，充滿了類似勸修「不放逸」與「精進」等勵志性質的偈頌，而不是有關業果報應、慈悲為懷、緣生如幻等法義的偈頌。

綜上所說，我們可以理解，安受苦忍包含了耐苦、樂觀和堅強三個方面。其目的就是要修行者培養出吃苦耐勞的精神、樂觀進取的態度和堅強不屈的性格，以免在修行遭遇困苦時，心生沮喪、怯弱而退失道業。

（二）容異己忍

容忍是對和自己的習慣、信仰及愛好格格不入的別人的品質、觀點和行為的熱情友好的欣賞。

我們不僅要容忍個人之間和集體之間的差別，而且確實應該歡迎這些差別，把它們看作是我們生活的豐富多彩的表現。

愛因斯坦所說的這兩段話，似乎從反面凸顯了一個人性的事實，那就是人通常是不易容忍異己的，人天生就有排斥異己、異見的傾向。這種排他的心理傾向與瞋煩惱有關，是瞋煩惱的一種較隱微的形式。因此筆者認為，除了安受苦忍和耐他怨害忍以外，在安忍所應修習的德目中，還應該增加一項「容異己忍」；也就是寬容不同族群、不同信仰、不同文化、不同習慣的存在，與異己和平共處，不與之對立，不加以排斥，甚至於還要適度地忍讓、謙退和欣賞。

從生物演化的社會觀點來看，為了永續生存，人類自然演化出愛護所屬團體和服從團體規範的信念；而與此同時，相信自己族人具有天賦優勢和特殊地位的部落主義也開始應運而生。這種部落主義的興起，不可避免地促成了宗教的排他性格。在人類的歷史中，曾經存在有大約十萬種的信仰系統，其中有許多信仰促成了種族和部落之間的戰爭。尤其西方三大宗教中的每一種，都曾經參與軍事侵略行動，並且因此而使得以擴展。截至目前為止，猶、回——以、阿之間的爭戰，至今依舊方興未艾。這些與宗教有關的戰爭或迫害，都是強調慈悲為懷的宗教強烈排斥異己的明證。「雖然宗教規定在個人和團體之間都應當兄弟般地相親相愛，但實際的景象往往更像一個戰場，而不像一個管弦樂隊。」這的確是個莫大的諷刺。

從佛教的立場來看，這種宗教的排他性格，應該是我、我所執再加上後天教育的不當熏習所形成的。爲了維護我和我所，我們必須設法排斥或驅逐任何可能對我或我所的存在構成威脅的其他個人、團體或宗教。即使別人並未傷害我們，只要我們意識到別人的存在足以造成威脅，排斥異己的心理和行動就會自然產生。所以排他心理和瞋恨一樣，也是生物的自衛本能之一，它應該屬於瞋煩惱的一分，是瞋煩惱較不明顯的一種表現形式。因此想要去除此種排斥異己的心理，培養寬容的胸襟是必要的。而寬容胸襟的養成，最起碼須要具備儒家所謂「己所不欲，勿施於人」的恕道修養，或心理學家所謂的「同理心」。若能進一步深入思惟：一切眾生都有「避苦求樂」的基本心理需求，或一切眾生都是無常、苦、空、無我「三法印」母親所生的兄弟姊妹，或一切眾生都具有可能成佛的佛性；並且理解到：一切差別眾生的內在本性其實都是平等的，其存在的價值和我們都一樣，都值得我們去尊重與愛護；如此不但寬容的度量容易養成，即便是慈悲喜捨、等觀自他也不難做到。容異己忍做到了，困難度更高的耐怨害忍才有實現的可能。

在宗教上對異己的寬容，回教冥契主義蘇菲教派的始祖魯秘（J. D. Rumi, 1207-1273）的一首詩中做了相當精闢的表述：

對你是錯的，對他卻是對的；某人的毒藥，卻是他人的蜂蜜。淨與不淨，懶散與勤奮的崇拜，這些對我（神）毫不重要。我和這一切無關。崇拜的方式不應彼此比較好壞。印度教徒做印度教徒的事，印度的達羅毗荼（印度土著）、穆斯林做他們做的事。都值得讚賞，都是「正確的」。在崇拜行為中被榮耀的不是我，是崇拜的人！我不聽他們所說的話，我看重的是內在的謙卑。那破碎而敞開的謙遜才是真實，不是語言！把措辭拋在腦後，我要的是燃燒，「燃燒」。和你的燃燒為友，燃燒你的思想和你表達的形式。

（三）耐怨害忍

「耐他怨害忍」，是對於他人傷害所生痛苦的忍耐。然而，單單「忍耐」這樣一個概念，似乎並不足以涵蓋「耐怨害忍」的全部含意。因爲忍耐的一般意義，僅僅只是「打不還手，罵不還口」，最多也不過做到不「以怨報怨」而已。在這種情況下，內心的瞋怨之氣只是暫時被壓抑，並沒有完全消除。必須要盡棄前嫌，把新仇舊恨一筆勾銷，才可能完全去除心中的積怨，而生起真正「寬恕」的情懷。因此若要做到寬恕，「以自度他情」的同理心是必要的。如果我們可以設身處地站在仇敵的立場，理解仇敵是因爲受制於煩惱和宿業，才會身不由己地傷害我們。換我們處於同樣的情境，我們可能也會這麼做；這樣就比較容易做到寬恕。再說，仇敵對我們的傷害只是討回宿債而已，對我們沒有任何虧欠，所以除了既往不究以外，我們還能要求什麼呢？

現代的犯罪生理學指出：與生俱來的犯罪傾向，確實根植於大腦的結構，不同型態的腦部結構導致不同型態的犯罪。《腦內犯罪驚奇》一書屢次強調，犯罪行爲雖然與文化、社會和經濟等因素有關，但生理問題仍然是核心。該書甚至一反常情地表示：「如果犯罪者是因爲心智上（腦部）的殘障而有犯罪行爲，我們怎能懲罰他們呢？」這種犯罪生理學的觀點，應該是有助於寬恕之道的。

以儒家的標準來看，寬恕仇敵的傷害相當於「以直報怨」，剛剛夠得上君子的標準。若想希賢希聖，還須把標準進一步提升到《道德經》所謂「以德報怨」的程度。以耶穌的話來說，就是要「愛你們的仇敵，爲迫害你們的人禱告。」至於必須「以德報怨」的理由，寂天在《入行》中說，因爲仇敵的傷害使我們有機會消除罪業、修集安忍的功德、成就菩提道業。對於助成佛道而言，仇敵的功德不亞於導師佛陀，所以我們必須敬愛仇敵，並且感恩圖報。此外，由於同體大悲的佛陀愛護眾生就像愛護他自己一樣，爲了不傷佛心，爲了報答佛恩、令佛歡喜，我們除了愛護仇敵以外，實在別無選擇。在《入行》的「安忍品」中，「以德報怨」似乎被賦

予了最崇高的宗教價值與意義。

從以上的論述可知，耐怨害忍的內容，除了「忍耐」怨害以外，還應該包含「寬恕」和「以德報怨」在內。

《入行》「安忍品」總共有一百三十四個偈頌，其中與「耐怨害忍」有關的偈頌數量最多。說得寬鬆一點，除了安受苦忍那十個偈頌以外，其餘的一百二十四頌，幾乎都可以納入到耐怨害忍的範圍中。可見在三種安忍中，耐怨害忍應該是最主要、最具代表性的一項。為什麼寂天如此重視耐怨害忍呢？這可能是因為，發生在自己身上的痛苦我們比較願意去忍耐，而且由此引生的沮喪和怯弱等內鬱情緒不會損及其他眾生；但是因他人怨害而生的忿怒、憎恨和惱害，卻是向外發洩的情緒，它們最易生起、最難忍受、而且又最具傷害性，所以必須特別強調。由此可以推知，「安忍品」開頭兩頌所說的「一瞋能摧毀，千劫所積善」和「罪惡莫過瞋」的「瞋」，應該特指他人怨害所生的強烈瞋惱，而「難行莫勝忍」的「忍」，也應該是專指耐怨害忍而說的。

以上所說的三種忍，其實都共世間、也共外教，只有以下所說的諦察法忍，才是佛教不共的。

(四) 諦察法忍

如前所說，菩薩在修行時，面對自身所引起的困苦應該修習「安受苦忍」，面對他人的怨害必須修習「耐怨害忍」，那麼在思惟法義而遇到百思不解的困境時又該如何呢？這就來到「諦察法忍」的範圍了。

關於諦察法忍，《菩薩地》說，是「諸菩薩於一切法，能正思擇，由善觀察勝覺慧故，能於八種生勝解處善安勝解。」《大智度論》卷十五則說：「智慧力故，於一切諸法中種種觀，無有一法可得者；是法能忍、能受、不疑、不悔，是名法忍。」根據這兩部論的定義，諦察法忍應該是指，思惟法義所引生的勝解，以及由此勝解所附帶產生的情感上的信受、接納和意志上的堅持。這種諦察法忍的引生，可以消除《廣論》所說對法義「不解」和「無其欲樂」的負面心理——違品。

《入行·安忍品》中判屬「諦察法忍」的內容，總共有十二頌。不過，其中意含似乎不屬於勝解之法忍，而是指思擇緣生理所生之「耐怨害忍」。

五、結論

安忍所要面對的煩惱，主要是瞋恚。如果能夠澈底止息瞋煩惱，那麼安忍就算圓滿了。所以《入行》「護正知品」說：「頑者如虛空，豈能盡制彼？若息此瞋心，則同滅眾敵。」（頌 12）不過，瞋煩惱的止息有兩個層次；瞋煩惱的現行，可藉四禪八定來制伏，但瞋煩惱的種子，則須般若空慧才能從根本斷除。因為瞋恚來自意欲受挫而生之苦受，意欲受挫源於主觀之好惡，好惡生於虛妄分別實有苦樂等一切二元之對立。若能勝解一切法空、主客相待而有，由此消除一切苦樂、自他、敵我之實執分別與對立，則日日是好日，人人是好人，法法歸空性，一切好惡自然不消而消，一切貪瞋自然不除而除。

綜上所說，茲將四種安忍的心理特徵及其所應防治的負面心理，做成一個簡單的對照表如下：

四種安忍相關情緒對照表

四種安忍 相關情緒	正面	負面
安受苦忍	堅強、忍苦	柔弱、不堪
	積極、樂觀	消極、悲觀
	振奮、進取	沮喪、畏怯
容異己忍	寬容、共存	對立、排斥
	忍讓謙退	爭強鬥勝
耐怨害忍	忍耐怨害	瞋惱報復
	寬恕釋懷	忿恨記仇
	慈善報怨	冷漠無情
諦察法忍	勝解法義	不解法義
	信受、欣樂	猶疑、不樂

本文改寫自《入行衍義》「安忍品」。

