

# 《入菩萨行论》讲记

寂天菩萨 造论

济群法师 讲述

## 第六品 · 安忍

第二十三课至第三十课





### 【二十三课】

《入行论》是大乘佛法的重要典籍，以菩提心为核心，建构整个菩萨道的修行，充分彰显了大乘精神。前面介绍菩提心的利益及如何发菩提心等内容，发心之后，还要去除贪著和嗔恨。因为贪著属于障道法，会障碍解脱。而嗔不仅会障碍解脱，还有很强的破坏性，会对个人修行和社会大众造成伤害。在“护正知品”之后，寂天菩萨以 100 多个偈颂，详细阐明了安忍的修行，引导我们有效对治嗔心。

安忍，就是通常说的忍辱。我觉得，《入行论》所用的“安忍”二字具有特殊意义。当我们说到忍辱时，总觉得有一种耻辱或逆境需要忍。也就是说，首先有辱的前提，然后再设法忍受。事实上，如果我们面对逆境时已进入嗔恨状态，在这种情况下再来修忍，委曲求全，是压抑而痛苦的，甚至会对身心造成伤害。寂天菩萨把忍辱称为安忍，安是安然、安心，忍是认可、接纳——即安然接纳某种逆境，而非强行硬忍。

那么，如何在面对逆境时如如不动，不落入嗔恨？这是需要智慧的。“安忍品”中，寂天菩萨为我们提供了对治的智慧，引导我们找出不忍的原因，然后加以解除。不能忍的心理根源是什么？主要源于我执和我所执。我执，是把身体、想法等执以为我；我所执，是对拥有的财富、地位、家庭等深深贪著，执以为我所。有了贪著，就会对我和我所拥有的东西产生期待，希望我的地位怎样，我的财富怎样，我的家人怎样，我的身体怎样……如果不符合自我设定，比如家人不按你的方式行事，或是你贪著的身份、地位、名利受到他人阻挠，就会生起嗔恨心。这种嗔恨正是源于我执和我所执。另一方面，又会对不是我执和我所执的东西存在隔阂及疏离感。一旦它们和我执、我所执产生冲突，比如和你的利益、地位产生冲突，也会造成对立，引发嗔恨。

当贪著对象不符合我们的要求或是受到冲击时，如何不起嗔恨？寂天菩萨告诉我们：世界是缘起的，有自身的存在规律，不可能永远符合你的需要。即使和你的贪著完全一致，不过是增加贪著而已，并没有什么好处。同时，每个生命都是缘起的存在，有各自的我执。当众多的我执相遇时，必然会产生种种对立和冲突。所以我们要培养接纳的能力，接纳各种不符合自我需求的现象。

我在研究安忍品时发现，寂天菩萨最重要的引导，是培养接纳的智慧。当我们学会用智慧审视一切，接纳一切，才能跳出我执和我所执，像虚空那样包容万物，没有抵触，也没有冲突。一旦陷入我执和我所执，内心就会竖起一道墙。有了这道墙，接触外境时就会产生碰撞，不是贪心就是嗔心，进而给自己和他人造成伤害。

安忍品立足于嗔心的对治，来建立菩萨道修行。佛教所说的忍有三种，一是耐怨害忍，即来自冤家仇敌的伤害，包括身和心两方面；二是安受苦忍，即外境带来的种种痛苦，如严寒酷暑、工作劳累、修行辛苦、听课疲惫等，偏向生理的痛苦；三是谛察法忍，接纳佛法智慧中与自己原有观念不符的部分，以此观察外境，看清本质，发自内心地接纳，而不是陷入我执。

此外，当信仰受到伤害时，我们会心生对立，在这种情况下，如何以包容心接纳，不进入对立的轨道？当冤家得到利益时，我们会心生嫉妒，在这种情况下，如何以欢喜心接纳，不进入嫉妒的轨道？当自身利益受到损害时，我们会感到愤怒，如何以平等心接纳，不进入愤怒的轨道？对于种种引发嗔心的境界，寂天菩萨通过智慧、善巧的分析，让我们心悦诚服地接纳，进而转化境界，使之成为修行的增上缘。

本来我们是要生起嗔心和它对立的，通过这些分析，我们反而对这些境界心生感恩——因为这是在培养我们接纳逆境的能力，是在帮助而非损害我们。这种能力是止恶修善的重要前提。如果不能忍辱，不能吃苦耐劳，面对冤家伤害不能停止嗔恨，我们就无法止息不善心行。同样，我们在修习善法、利益众生的过程中，也会面对种种逆境，如果没有接纳的胸怀，就会困难重重。

《入行论》中，六度的结构环环相扣。开始是布施，但如法的布施离不开持戒。如果不能持戒，你的财源可能会不如法。想要持好戒，必须有忍辱的能力，否则就会顺从自己的感觉，放纵欲望和嗔心，坏失戒行。而修习忍辱离不开精进，只有精进不懈，才能忍人所不能忍。精进要修得有力，持续稳固，离不开禅定。整个过程中，前者是后者的基础，后者是前者的保障和助缘。

在菩萨道修行中，不论止恶、修善还是饶益有情，忍辱都极其重要。从本品的建构思路说，首先是帮助我们认识嗔心的过患，以及修忍有什么功德，通过思维改变观念。只有认清嗔心过患和忍辱功德，我们才会主动止息嗔心，接纳逆缘。接着，重点探讨修习安忍之法，包括嗔所产生的因及如何断除，并进一步忆念安忍功德。

## 一、思维嗔过及忍德

关于嗔心的过患，论中说到两点，一是隐含的过患，二是现见的过患，共6个偈颂。嗔心是三毒之一，和贪、痴一起，组成凡夫人格的三大要素。凡夫因为无明，看不清自己的生命，看不清世界的真相，就会产生我执和我所执，贪著不舍。贪之不得就会生起嗔心，所以嗔恨离不开我执和我所执。

关于嗔心，《百法明门论》的定义是：对于痛苦及带来痛苦的因产生嗔恚，能障碍无嗔。因为我们不愿接受痛苦，所以面对带来痛苦的境界时，就会心生嗔恨。伴随嗔恨的还有几种相关心理，比如当你面对他人攻击，或自身需求受到阻挠时，可能会耿耿于怀，产生热恼，不得安宁。有了恼乱心之后，我们还会想着伤害他人，由此发泄仇恨。此外，嫉妒也是嗔恨的表现。

### （一）隐含之过患

1. 一嗔能摧毁，千劫所积聚，  
施供善逝等，一切诸福善。
2. 罪恶莫过嗔，难行莫胜忍，  
故应以众理，努力修安忍。

嗔心隐含的过患，就是它所招感的果报。因为有些果报未必在当下显现，而会在今后陆续成熟。

“一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。”嗔的特点是破坏性很大，一念嗔心能摧毁长达千劫积累的福报，包括供养佛菩萨的功德，以及平时种种布施、行善的功德。生活中我们可以看到：世间种种事业，放一把火就化为灰烬了；建设百千年的城市，一场战争就夷为平地。现在的核武器足以把地球毁灭几十次，一旦有谁真正动起来，破坏平衡，地球就完了。谁在毁灭人类文明？就是这一念嗔心。它不仅破坏外在世界，同样能摧毁内在善心，以及由此积聚的福报。因为我们的善心善行是建立在凡夫心的基础上，是有漏的。虽然积累了福报，却抵挡不住嗔心的破坏力。此外，嗔心还会使菩提心退失，使菩萨道修行受阻。

那么，嗔心究竟能对外在世界、内在善根和福德毁灭到什么程度？一是取决于嗔恨的对象，比如是普通人还是佛菩萨；二是取决于嗔恨的程度，也就是你装的弹药有多少，炸药越多，爆破时的摧毁力就越大；三是生起嗔心后是否追悔，如果对此不以为然，反而幸灾乐祸，觉得自己做得很对，这念嗔心就会持续产生破坏力。能摧毁千劫所积善的，并不是一般的嗔心，而是有特定内涵的，比如对菩萨起嗔等。

“罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。”一旦陷入嗔心，修行积累的善根福德将被摧毁，还会伤及他人，带来难以挽回的过患。可见，能给我们造成最大危害的莫过于嗔。正因为嗔心威力巨大，所以没什么比安忍更难行的。之所以难，主要是从凡夫心的角度而言。凡夫都有强大的我执和贪著，当我执和贪著的对象受到冲击时，就会本能地抗拒，心生嗔恨。从人与人的冲突，到种族之间的冲突，莫不如此。因为不愿忍、不能忍，才有了“士可杀不可辱”的古训，看似有志气，其实不过是负气。

“故应以众理，努力修安忍。”寂天菩萨告诉我们，面对逆境时，应该以种种教理说服自己，修习并培养安忍的能力。理由从哪里来？从佛法智慧中来，从发菩提心、行菩萨行来。论中，寂天菩萨立足于菩萨道的高度，让我们知道为什么要忍，怎么忍，从而接纳一切境界，使安忍不再是难事。

## （二）现见之过患

现见的过患，就是嗔心当下产生的结果，并使我们直接感受到的。论中，寂天菩萨从“令心离安乐、能坏亲友情、总结嗔过患”三个角度来说明。



## 1. 令心离安乐

3. 若心执灼嗔，意即不寂静，  
喜乐亦难生，烦躁不成眠。

第一，嗔心能使我们的心远离欢喜，远离安乐。

“若心执灼嗔，意即不寂静。”嗔恨生起时，内心的安宁会被打破，使我们进入躁动、混乱的状态。我想很多人有这样的经验，当心进入嗔恨状态时，就像一团火在熊熊燃烧。“火冒三丈”这个词，形象说明了嗔心的表现。

“喜乐亦难生。”当嗔心生起，陷入嫉妒、仇恨时，内心是热恼而难以自持的，在这样的状态下，喜乐将难以生起。当心清明而安宁时，我们清楚地知道什么该做，什么不该做，然后理性地判断并选择。但人在仇恨中往往会失去理智，内心只剩下一个念头——报复，甚至为此不顾一切。因为仇恨的指向，就是通过伤害他人得到满足和快乐。但这种快乐是不健康的，有种种负面作用，会给自他双方带来伤害。

“烦躁不成眠。”当人的内心被仇恨抓住时，心烦气躁，连觉都睡不好。这种情绪还会继续蔓延，使心长时间地被仇恨抓住，甚至长达一生。

## 2. 能坏亲友情

4. 纵人以利敬，恩施来依者，  
施主若易嗔，反遭彼杀害。
5. 嗔令亲友厌，虽施亦不依。

第二，嗔心能破坏我们和亲人、朋友之间的感情。这些长时间建立的情谊，可能一次嗔心就毁灭了。

“纵人以利敬，恩施来依者，施主若易嗔，反遭彼杀害。”社会上，有些老板给员工很多利益，父母也为养育儿女不辞辛劳，但如果这个老板或父母嗔心很重，爱发脾气，打骂对方，虽然付出了很多物质利益，对方也是不领情的，还会感到屈辱和伤害。本来你给他人很多好处，对方应该感恩戴德，现在却因为你嗔心炽盛，不仅难以让对方爱戴，甚至还可能激怒对方，被对方在盛怒下杀害。

“嗔令亲友厌，虽施亦不依。”嗔心还会让亲朋好友讨厌你。一个嗔恨心重的人，即使给亲友很多好处，对方也不会喜欢你，不愿意依赖你、跟随你。这种例子生活中比比皆是。当你内心充满嗔恨时，很容易和他人产生隔阂、对立和冲突。很多人之所以家庭不幸福、人际关系不和谐，就是因为嗔心重，脾气大，不能慈悲待人，这样的人谁都不喜欢。所以说，嗔心会破坏良好的人际关系。

以上从两个方面讲到嗔的过患，一是不利于内心的安宁，二是不利于人际关系的和谐。

### 3. 总结嗔过患

5. 若心有嗔恚，安乐不久住。

6. 嗔敌能招致，如上诸苦患。

接着，寂天菩萨为我们总结嗔心的过患。我们要给嗔心什么定位？通常我们会觉得——是“我”在嗔恨。如果看不清嗔恨和自己的关系，看不清嗔恨给生命带来的巨大危害，把嗔恨代表我的存在，内心就会认同这个嗔恨。因为认同，就会陷入嗔恨，被其主宰。这样的话，嗔恨就会寻找一切理由让自己变得更强大。事实上，嗔恨是生命中最大的敌人，是一种病毒，是需要对治并消灭的。只有去除嗔恨，才能内心安宁，其乐融融。

“若心有嗔恚，安乐不久住。”如果内心有嗔恚，所有的安乐都会被破坏，不能久住。包括个人的快乐，也包括和谐人际关系带来的快乐。很多团体中互相争斗，不得安乐，根源就在于嗔心。

“嗔敌能招致，如上诸苦患。”嗔恨能招感以上所说的种

种痛苦，给生命带来巨大的危害，不仅破坏内心的安宁，也破坏人际关系的和谐。

### （三）思维安忍功德

#### 6. 精勤灭嗔者，享乐今后世。

忍辱的修行包括两方面，一是对治嗔恨，二是修习安忍。接着我们来认识，修安忍到底有哪些功德利益。

“精勤灭嗔者，享乐今后世。”安忍的功德建立在灭除嗔恨的基础上。一个努力灭除嗔恨的人，不仅可以带来今生的利益和安乐，同时会给尽未来际的生命带来利益和安乐。反之，嗔恨会给现在和未来带来无尽过患。轮回的痛苦是由贪嗔痴三个伙伴造成的，而嗔又在三毒中占有重要地位。我们灭除嗔心，同样也灭除了嗔心带来的所有过患，给现在乃至未来的生命带来无尽安乐。

总之，安忍的修行关键在于灭除嗔恨。六度中，布施的重点是对治贪心，忍辱的重点是对治嗔恨，智慧的重点是对治愚痴。持戒、精进、禅定，是同时帮助我们对治贪嗔痴。所以六度对治三毒时各有侧重。

## 二、修习安忍之法

我们认识到嗔心给生命带来的过患，也认识到修忍的功德，接着就要了解——应该怎样修忍。这就需要知道，嗔的因是什么。在苦集灭道四谛法门中，集为苦之因，断集才能离苦。同样，只有找到嗔恨的根源，才能有的放矢地加以对治，从根本上解除嗔恨。如何断除嗔恨之因？《入行论》中，寂天菩萨是从“生嗔之因、劝息嗔因、除嗔方法、细究嗔因全力断”四点来说明。

### （一）生嗔之因

7. 强行我不欲，或挠吾所欲，  
得此不乐食，嗔盛毁自他。

首先以 1 个偈颂，总说嗔恨的生起之因。

“强行我不欲。”欲是指我们的需求和执著，比如我要干的事、我要吃的东西。如果别人让你去干不想干的，吃你不想吃的，我们会本能地生起嗔心。包括生活中的很多事，比如堵车、生病等，只要是被迫的，都让人难以忍受，不愿接纳。但世界是缘起的，不是自己可以说了算的，所以我们经常会面对这些“不欲”的境界。

“或挠吾所欲。”还有一种情况正相反，你想干什么，想吃什么，想得到什么，但这些欲望被人阻止了。这样的時候，我们也会心生嗔恨。嗔产生的因，大体是这两类——被迫接受不想要的，却得不到想要的。

“得此不乐食，嗔盛毁自他。”我们面对自己不喜欢的食物，不想要的境界，或是被人伤害，就会生起嗔心。进一步，还会为这个嗔心寻找素材。当你不断这样想的时候，嗔心会日益强大，不仅伤害自己，同时伤害他人。

嗔心是一种毁灭性的力量，可以毁灭自己和他人。不少人仇恨达到极致时，往往想着和对方同归于尽，觉得这样才痛快。这种所谓的痛快其实是不健康的，是嗔心得到释放后的“满足”。他为了毁灭别人，不惜毁灭自己，真是非常恐怖。

关于嗔心生起之因，这里只是简单地提出两种情况，下面还有详细分析，包括如何解除嗔恨之因，如何把它转化为修行的增上缘，以此成就智慧，圆满慈悲。认识就像密码，只要调整到位，就能转变境界，使之起到完全不同的作用。所有嗔或不嗔的因，都不是绝对的，而是来自我们的设定。你用错误思维，会觉得这是逆境，是敌人；用如理思维，会觉得这是修行对境，并没有所谓的敌人。所以说，需要在认识上有所改变。

## （二）劝息嗔因

8. 故应尽断除，嗔敌诸粮食；  
此敌唯害我，更无他余事。

接着，寂天菩萨引导我们端正认识，在观念上彻底改变，以此断除嗔恨之因。每种心都是缘起的，当因改变之后，嗔心自然不再生起。

“故应尽断除，嗔敌诸粮食。”认识到嗔心的过患，我们就应该努力断除嗔恨产生的因。这个因是什么？或者说，嗔的粮食是什么？其实还是我执、我所执形成的错误思维。这种思维是以维护自我的需求和利益为中心，以维护自我的重要性和优越感为中心。如果内心停留在这样的认识，凡是影响自我需求、利益或重要性、优越感的对境，都会引发嗔恨，成为嗔心的粮食。

“此敌唯害我，更无他余事。”嗔心可以毁坏我们的善根和修行，破坏和谐的人际关系。除了对自己造成伤害，没有任何一点好处。所以寂天菩萨一再提醒我们，要认识到嗔心的过患，明确嗔心和自己的关系，毫不客气地断除它。

### （三）除嗔方法

关于断除嗔心的方法，下面还有详细且完整的内容，这2个偈颂只是提供思考的角度，让我们不要陷入嗔心。

9. 遭遇任何事，莫挠欢喜心。

忧伤不济事，反失诸善行。

10. 若事尚可为，云何不欢喜？

若已不济事，忧伤有何益？

首先，遭遇任何事情都不应该不欢喜。

“遭遇任何事，莫挠欢喜心。”生活中会遇到各种逆境，包括工作、健康、人际关系等方方面面，也包括修行中的种种逆缘和障碍。在这个无常的世间，很多事都和我们的期待不吻合。换言之，世界并不是根据我们的需要而存在。不必说世界，就是自己的身体和心态，我们也做不了主。人们都希望自己生在富裕家庭，漂亮聪明，身体健康，这些愿望能不能达成？未必。因为世界是缘起的，各种现象都是遵循因缘因果的规律而存在。了解这点之后，不论遇到什么对境，都要保持积极乐观的态度。

“忧伤不济事，反失诸善行。”寂天菩萨告诉我们，遭遇任何事，如果自己在那里忧愁，是不能解决问题的，反而是



没智慧的表现。真正的智者不会忧愁，而是勇敢面对，用智慧解决问题。如果一味陷入烦恼，怨天尤人，很多该做的事反而没心思、没能力去做了。因为你的心被烦恼抓住，甚至没有勇气去面对。

这就必须成为智者，才能看清世间的因缘因果；成为勇者，才有力量战胜逆境。在我们的心灵舞台，各种心理此起彼伏，乐观和欢喜只是其中的一部分。我们能不能让自己24小时处于这一状态？能不能在面对任何境界时处于这一状态？其实是不容易做到的。

对于一般人来说，面对不同境界时，会引发相应的心理。比如你遇到好事或听到赞叹，可能会很欢喜，生起满足感。反之，遇到坏事或听到批评，立刻就会不欢喜，不满足。我们每天被利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐八风吹动，心随境转，念念无常。可能刚才还很开心，突然家里发生什么事，或事业遇到什么挫折，马上变得忧心忡忡。此外，有些人长期被焦虑、忧愁、仇恨所主宰，总是看问题的阴暗面；有些人长期安住在慈悲、欢喜的状态，看什么都很阳光。这些也和认知方式有很大关系。

所以我们要培养积极、乐观、欢喜的心态，让这些心理形成强大的力量。这就需要长期串习，经常乐观地面对一切，

久而久之，才会形成正向心态，出现任何困难时，都勇于面对，善巧处理。我们怎么看世界，拥有什么心态，都可以通过训练培养起来。接着，寂天菩萨进一步告诉我们，为什么要保持积极乐观的态度，不让忧愁主宰心灵。

“若事尚可为，云何不欢喜？若已不济事，烦恼有何益？”这个偈颂很有意思。当问题出现时，如果我们可以通过智慧解决，为什么要不欢喜呢？如果问题太大，再努力也没办法解决，烦恼有什么用呢？既然悲伤和忧愁徒劳无益，那我们何必陷入不良情绪？所以在面对问题时，我们要学会用智慧去接纳，去面对，去处理。

以上2个偈颂为我们总结了遇事应有的态度，那就是积极乐观地面对一切问题。



## 【二十四课】

### （四）细究嗔因全力断

前面已经总的说明嗔恨之因，接着，寂天菩萨针对容易引发嗔恨的对境一一分析，引导我们追究它的成因，从而改变观念，在源头解决嗔因。当内心不再有一道墙壁，我们对所有境界就能以智慧从容面对，以慈悲坦然接纳，而不是产生对立、冲突和碰撞，更不会因此心生嗔恨。

这部分是“安忍品”的重点所在，共 116 个偈颂，在数量上超过全品的 85%，科判也比较复杂。为了突出重点，我对目录层次作了适当简化，从“嗔境差别、遮除因我受害而生之嗔、消除因我所受害而生之嗔、消除因敌获善而生之嗔、嗔敌徒自害、应忍己利受损”六个方面来说明。

#### 1. 嗔境差别

11. 不欲吾与友，历苦遭轻蔑，

## 闻受粗鄙语，于敌则反是。

第一是说明嗔境的差别：同样的境界，发生在自己和仇敌身上时，我们会有完全不同的反应。

“不欲吾与友，历苦遭轻蔑，闻受粗鄙语。”鄙语，即侮辱、轻视的话。我们都不希望自己和亲友经历痛苦，比如遭受他人轻视，或是听到恶口谩骂、无端毁辱。面对这些境界时，我们马上会出现对立情绪，引发嗔心，甚至连想都不用想。这是凡夫本能的反应。

“于敌则反是。”如果看到敌人遭遇这些对境，看到敌人吃了苦头，或是被人轻视、毁谤、侮辱，我们非但不会难过，还会觉得很痛快。反过来，如果敌人过得很好，受到他人恭维，我们就会不开心。

也就是说，同样的境界发生在不同人身上时，产生的效果完全不同。这个境界能不能给我们带来烦恼，引发嗔恨，和认知有很大关系。寂天菩萨所做的，就是通过对嗔恨之因的探讨和分析，帮助我们改变认知，重新认识境界，而不是被我执和我所执左右。现代社会提倡换位思考，就是换个角度看问题，从而改变对境界的反应。当我们看到逆境并非一无是处，而是对自己有帮助的，就不会因此引发嗔心了。

## 2. 遮除因我受害而生之嗔

第二点包括众多内容，广泛探讨了应该如何消除嗔恨之因。忍辱的修行主要有三种，常规的顺序，一是耐怨害忍，二是安受苦忍，三是谛察法忍。《入行论》中，寂天菩萨对三者的次第作了重新安排。

### (1) 修安受苦忍

首先是说安受苦忍，这是其中比较容易接受的。包括身体的痛苦，以及自然环境、生活条件和修行过程中的痛苦。如生病、劳累等，是身体的痛苦；天气太热太冷，蚊虫肆虐，是环境带来的痛苦；吃得不好、住得不好，是生活方面的痛苦；出家人每天上殿要起早，打坐要熬腿，是修行必须经历痛苦；在行菩萨道过程中，要修种种利他善行，难行能行，也很辛苦。如何面对这些痛苦？是逃避、抱怨，还是安然接纳，勇敢面对？心态不同，痛苦产生的影响也完全不同。

关于安受苦忍的修行，寂天菩萨提醒我们，要认识到这些苦带来的价值。认识改变了，我们就会感恩这些痛苦，并以此作为修行对境。因为如果没有这些痛苦的话，我们也不会有离苦得乐的动力。那么，如何正确面对身体和环境的种种痛苦？论中，寂天菩萨从“思维苦是解脱因、思维习苦成

自然、思维忍苦断惑之利”三方面加以说明，共 10 个偈颂。

### 第一，思维苦是解脱因

12. 乐因何其微，苦因极繁多，  
无苦无出离，故心应坚忍。

13. 苦行伽那巴，无端忍烧割。  
吾今求解脱，何故反畏怯？

第一是思维痛苦乃解脱之因。

“乐因何其微，苦因极繁多。”寂天菩萨告诉我们，在有漏的世界，产生快乐的因很少。因为凡夫生命是以惑和业为基础，是不断制造痛苦的永动机。除了色身和外境带来的痛苦，内心也烦恼重重，苦不堪言。所谓的快乐，只是对痛苦的暂时缓解。我们通过种种努力，获得短暂的快乐，但内心依然充满渴求，充满执著，充满烦恼。在这些渴求、执著、烦恼的包围下，可以产生乐的因实在是微不足道。反之，处处都是招感痛苦的因。

“无苦无出离。”认识并正视人生痛苦，是走向解脱的基础。在苦、集、灭、道四谛法门中，佛陀首先指出人生是苦的现实，接着说明苦的原因所在。因为它是建立在无明之上，本质就是痛苦的。如果我们看清这一点，就会生起离苦得乐

的愿望，将痛苦转化为出离的因、解脱的因。否则的话，人生从现象看还是有苦有乐的，所以凡夫多半会贪著快乐，对五欲六尘带来的短暂快乐贪恋不舍，进而产生依赖，为其所缚。这是导致我们不能出离的根本所在。唯有认识到有漏生命的本质是痛苦的，我们才不会贪著快乐，从而走出迷惑，生起真切的出离心。

“故心应坚忍。”如果我们不能坚强面对生命中的种种痛苦，没有忍耐力，就无法出离轮回，而且什么事都做不好，在世间也别想成就。一个人要有所成就，必须忍人所不能忍，否则就一事无成。修行同样如此。现代人追求舒适，虽然环境带来的痛苦少了，但心灵的痛苦并没有因此减少，反而更多，更迷茫。所以寂天菩萨告诫我们，面对痛苦要坚强、忍耐、积极面对，而不是逃避。

“苦行伽那巴，无端忍烧割。”伽那巴，即印度的苦行外道，佛经中有很多描写。他们为了克服欲望或生天，会以残忍的手段虐待自己，无端忍受灼烧和割伤身体等痛苦。我们在网上搜索一下，今天的印度还有成千上万的苦行外道。从佛法角度来看，这些苦行是没价值的。当然从他们的角度来看是有价值的，否则也不会去做。

那么佛教到底怎么看待苦行？佛陀在初转法轮时就提出

中道的修行，要在思想上远离断常二边，在生活上反对纵容欲望和自我虐待。虽然佛陀不认可无谓的自苦其身，但始终倡导朴素的修行生活，并制定了头陀行，尊重专修头陀行的大迦叶尊者，给他极高的礼遇。这和外道的苦行有什么不同？其实苦行分为两种，一是有益苦行，一是无益苦行。前者就是过朴素的生活，在修行中吃苦耐劳，精进不懈。但苦行本身不是目的，只是助道之缘，不是为了吃苦而吃苦。而后者是采用种种极端的手段，认为吃苦本身就是修行。事实上，这样的苦行是盲目的，并不能将我们导向解脱。

此外，有漏生命中还有生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五蕴炽盛八苦，及由此演化的无量诸苦。对于这些痛苦，我们既要积极面对，更要认识到其中蕴含的修行价值，以此策励道心。六道中，佛教之所以看重人道而非天道，就是因为天道的环境太优越了，应有尽有，结果欲界天人就沉溺在天福中，一心享乐，无暇旁顾，所谓富贵修行难。而人道有苦有乐，所以人们就希望摆脱痛苦，获得快乐。学佛，就是从认识轮回的本质是苦，到究竟解脱痛苦。

“吾今求解脱，何故反畏怯。”那些外道为了解脱痛苦，做出种种毫无意义的举动，吃尽苦头。我们现在已经找到究竟解除痛苦的途径，为什么不能勇于承担，反而畏惧痛苦，



怯弱无力？如果我们能正确看待痛苦，将其作为解脱之因，那么所有痛苦对我们来说，都具有无与伦比的价值。

## 第二，思维习苦成自然

14. 久习不成易，此事定非有。

渐习小害故，大难亦能忍。

15. 蛇及虻蚊噬、饥渴等苦受，  
乃至疥疮等，岂非见惯耶？

16. 故于寒暑风、病缚捶打等，  
不宜太娇弱，若娇反增苦。

17. 有人见己血，反增其坚勇。  
有人见他血，惊慌复闷绝。

18. 此二大差别，悉由勇怯致。  
故应轻害苦，莫为诸苦毁。

第二是思维习苦成自然。如果习惯了经历痛苦，其实也没那么可怕。我们所处的是娑婆世界，娑婆就是堪忍，说明此地众生有很强的忍耐力。这种忍耐力是可以培养的，有些人一年到头站在店里吆喝，有些人一天到晚在工厂不停地干活，而且常年加班，日复一日。他们并不是开始就乐意这么干，而是生活所迫，干久之后就逐渐习惯了，觉得也没什么。还有那些常年卧床不起的病人，也要有极强的忍耐力。平常

人躺一天都受不了，他们却要几年、几十年地躺着。打坐也是同样，你每天忍耐一点，就能从坐半小时延长到一小时、两小时。忍耐力就是战胜痛苦的能力，一旦培养起这种能力，即使痛苦很大，对你来说也不在话下。反过来说，如果忍耐力很差，一点小小的痛苦，都会变得难以接受，甚至会因此崩溃。

“久习不成易，此事定非有。”长时间地吃苦耐劳，忍耐力就能培养起来，你就越来越能承担，可以把大的痛苦变成小的痛苦。如果看到什么都害怕、躲避，一点小苦都吃不了，将来又能干什么呢？什么都做不好。凡在世间有所成就的人，一定能吃得苦中苦。如果说通过反复训练却无法获得这种能力，那是不可能的事。

“渐习小害故，大难亦能忍。”忍耐力就是对痛苦的承受能力。如果从小开始面对苦，久而久之，即使面对再大的痛苦，再难的困境，我们也有能力承担。所以痛苦并没有那么可怕，关键是我们要认清它、接纳它、勇于战胜它。

“蛇及虻蚊噬、饥渴等苦受。”早期的出家人主要在山林修行，因为山林会让心充分开放，有利于修道，不过会遭遇毒蛇猛兽的攻击，各种蚊虫的叮咬，甚至要忍受饥渴之苦。但他们为了修行无所畏惧，甚至住在坟场边，日中一食，树

下一坐。对于在城市养尊处优的人，很难想象这样的生活。事实上，人的很多习惯是自己养成的。有些人觉得城里太躁动，就设法到山里搞个别墅，可太安静了又觉得寂寞，也呆不住。很多时候，痛苦不是来自环境，而是来自你的不习惯。真正把心静下来了，回归自然，聆听安静，就会喜欢上那种安静，然后到城里又不习惯了。就像很多住山修行的人，走进城里觉得到处乌烟瘴气，太污浊，太混乱，太躁动。每个人都有自己的需求模式和生活习惯，如果执著于此，换种方式就不习惯，无法真正地随遇而安，随缘自在。所以我们要把生活环境中的一些痛苦作为习惯，在内心培养相应的忍耐力和需求模式。

“乃至疥疮等，岂非见惯耶？”还有疥疮等身体疾病，没有谁是生来就习惯的。只是常年生病，渐渐就习以为常了。习惯之后，大苦就变成小苦，小苦就变成不苦。习惯的过程包括两方面，一是认知模式得到调整，就能从抗拒到接纳；二是忍耐力逐步增强，就能从忍受小苦到接纳大苦。

“故于寒暑风、病缚捶打等，不宜太娇弱。”所以寂天菩萨提醒我们：面对严寒、酷暑、狂风等自然环境带来的痛苦，疾病和他人伤害造成的痛苦，我们不能太娇弱，而要吃苦耐劳，勇敢面对，这是非常重要的心理素质。具备这种素质，

内心强大，痛苦就不在话下了。反过来说，如果你不坚强，不勇敢，面临痛苦时就会心生畏惧，结果还没怎么样，就自己把自己吓倒了。

“若娇反增苦。”如果你太娇气，就会把痛苦放大。本来只有一分痛苦，你却把它放大成十分、二十分。如果你是勇敢的人，就会使痛苦缩小，十分痛苦在你的眼中只有五分。这是心理上的，再加上身体的强大忍耐力，那么五分痛苦可能就变成一分。同样的痛苦，你有什么样的承受力，它所产生的伤害是完全不同的。

“有人见己血，反增其坚勇。有人见他血，惊慌复闷绝。”这个偈颂以典型的事例，说明同样面对流血，两种人的不同反应。就像在战场上，有人看到自己身上受伤流血了，会变得更勇敢，更坚韧，更有力量。但也有些人即使看到他人流血，都会惊慌失措，甚至吓得晕过去。

“此二大差别，悉由勇怯致。”那么差别是怎么产生的？为什么会有两种截然不同的反应？就在于他们内心是勇敢还是怯弱。勇敢的人看到血会激励斗志，更加勇敢；怯弱的人看到血则会精神崩溃，失去意志。

“故应轻害苦，莫为诸苦毁。”所以寂天菩萨告诫我们，对生活中遇到的伤害和痛苦不必在意，而要轻视它。那么这

些苦就不能对你构成多少伤害，反而会因为你的勇敢面对，在接纳苦的过程中，变得越来越坚强，越来越勇敢，越来越有忍耐力。所以我们不要被痛苦打倒，想到苦就退避三舍。现代人往往通过物质享受和娱乐逃避痛苦，但这种逃避并不解决问题，反而让人对痛苦的承受力逐步降低，到逃不过的时候就被彻底打垮，简直是刚出虎口又入狼窝。

物质带来的痛苦，比如生活简单、清贫一点，其实是微不足道的。真正给我们带来痛苦的，是执著、依赖、渴求而不得。正是这些心理，把物质匮乏造成的痛苦放大了百千万倍，乃至无穷无尽。人类五千年文明，从原始人的刀耕火种到今天的高度物质文明，都在帮助我们逃避痛苦。但我们因为看不清，在逃避痛苦的过程中，又制造了越来越多的需求，越来越多的执著，以及伴随这些需求、执著而来的烦恼。所以寂天菩萨告诉我们，逃避是不解决问题的，应该培养承受力，勇敢面对，坦然接纳，这样才能止息痛苦。

### 第三，思维忍苦断惑之利

19. 智者纵历苦，不乱心澄明。

奋战诸烦恼，虽生多害苦，

20. 然应轻彼苦，力克贪嗔敌。

制惑真勇士，余唯弑尸者。

## 21. 苦害有诸德：厌离除骄慢， 悲愍生死众，羞恶乐行善。

第三是思维接纳痛苦对修行大有帮助，可以令我们走向解脱。

“智者纵历苦，不乱心澄明。”有智慧的人纵然经历种种人生痛苦，内心都不会因为痛苦而动荡，依然安定澄明，保有智慧观照。这样才能找到痛苦的源头——那就是贪心，是嗔心，是愚痴。

“奋战诸烦恼，虽生多害苦。”找到苦的根源，再通过勤修戒定慧对治烦恼，把它彻底消灭。虽然在对治过程中也会有痛苦，但这个痛苦是有价值的，是为了究竟地解除苦，是一劳永逸的。这正是苦集灭道四谛法门的修行原理，也是智者对待痛苦的正确态度：苦谛是承认苦的现实，集谛是寻找痛苦之因，道谛是寻找解脱方法，灭谛是彻底平息痛苦。

“然应轻彼苦，力克贪嗔敌。”寂天菩萨告诉我们，要通过对痛苦的审视透彻其本质。痛苦其实是没有根的，无明烦恼也是没有根的，是缘起的，如幻如化的，是可以解决的。看清这一点，我们就要藐视痛苦，努力战胜贪著、嗔恨等烦恼敌。

“制惑真勇士，余唯弑尸者。”为什么说菩萨是轮回中的

勇士？因为他要战胜烦恼，战胜自我，还要在轮回中帮助无量众生战胜烦恼。烦恼是人生最大的敌人，能灭除烦恼，才是真正的勇士。平常所说的勇士，虽然能杀死敌人，但这些敌人即使不去杀，他们终究也会死去。从这个角度看，所谓的杀敌，就像是在砍杀活动的“尸体”。如果是出于贪嗔痴杀敌，那么他们本身就是贪嗔痴的傀儡。

“苦害有诸德：厌离除骄傲，悲愍生死众，羞恶乐行善。”所以寂天菩萨告诉我们：不论对于做人还是修行、解脱来说，痛苦都有很大的价值。这里所说的“诸德”，就是功德、价值和意义。论中主要概括为以下几点：

第一，痛苦可以使我们生起出离心。深刻认识到人生是苦，认识到轮回本质是痛苦的，才会真正发起出离心，这是走向解脱的关键。如果没有苦，我们就不必出离，不必解脱了。

第二，痛苦可以使我们去除骄傲。当一个人诸事顺遂时，可能会自我感觉超好，甚至不可一世。遭遇种种挫折、打击、伤害后，就不会那么骄傲，而是会冷静下来，看到现在所谓的风光是虚幻的，意识到自己的生命还不完美，还有诸多缺陷。只有这样，我们才会检讨自己，通过反省和思考，认识到生命存在的问题，积极寻找解决之道。

第三，痛苦可以使我们悲愍众生。看到自己的痛苦，推

己及人，想到大千世界芸芸众生也在饱受痛苦，可以使我们心生悲悯。因为不忍众生苦，不忍圣教衰，才会发心追求无上菩提，以帮助众生走向觉醒作为人生目标。

第四，痛苦可以使我们止恶行善。当我们看到人生是苦，就会寻找苦因，认识到业力、烦恼是痛苦的根源。我们想要改变命运，必须对不善行生起羞耻，对善行生起欣乐，从而积极地对治不善，广修善行。

所以从佛法智慧来看，苦是有正向意义的，可以策励修行。当我们认识到人生的苦，才能通过对苦的智慧观照，从因上究竟解除苦。反之，如果我们一味逃避，只会制造越来越多的痛苦。以上主要围绕安受苦忍告诉我们，对于生活、修行中的身体痛苦，应该怎么面对并接纳。

## （2）修谛察法忍

接着讲述谛察法忍的修行，引导我们用缘起的智慧，观察人际关系中的敌对和冲突。《入行论》中，对三种苦的次第作了调整：一是安受苦忍，二是谛察法忍，三是耐怨害忍。后面两种都是关于如何面对怨敌的伤害，只是处理方式有所不同。关于谛察法忍的内容，论中是从“嗔与嗔者非自主、破嗔有自主因、嗔虽如幻仍须断”三个角度来剖析，共 12 个偈颂。



## 第一，嗔与嗔者非自主

22. 不嗔胆病等，痛苦大渊藪，  
云何嗔有情？彼皆缘所成。
23. 如人不欲病，然病仍生起。  
如是不欲恼，烦恼强涌现。
24. 心虽不思嗔，而人自然嗔。  
如是未思生，嗔恼犹自生。
25. 所有众过失，种种诸罪恶，  
彼皆缘所生，全然非自力。
26. 彼等众缘聚，不思将生嗔，  
所生诸嗔恼，亦无已生想。

第一是要认识到，不论嗔心的产生还是嗔者，都是不能自主的。当我们生气时，是不是我想生气就生气，想不生气就不生气？一般人其实是做不到的。

“不嗔胆病等，痛苦大渊藪，云何嗔有情？”渊藪，根源。胆病，按照印度传统医学，疾病分为胆病、风病、涎病三类。寂天菩萨通过一个问题启发我们思考：如果得了疾病，给自己带来种种痛苦，我们并不会对病本身起嗔心。如果有人伤害我们，我们就会对他很生气。这是为什么呢？如果是因为他伤害了我们，那么疾病也给我们带来伤害和痛苦，我们为什么不生气？

“彼皆缘所成。”寂天菩萨从二者之间找到了什么关系，来说明“云何嗔有情”之理？人们通常觉得：病是生在自己身上，不是谁要伤害我，即使不愿意也没办法，只能接受，没什么可气的；但他人伤害我是故意的，当然要生气。但论中告诉我们：疾病由四大不调、疲劳过度等原因而引发，是缘起的；有情由无明、烦恼、业力构成有漏的生命体，同样是众缘和合的。这是第一个共同点。但仅仅这么说，还不足以说服我们，所以寂天菩萨进一步阐述了二者的共同点。

“如人不欲病，然病仍生起。”任何一种病都不是哪个人愿意生的，但是不是因为我们不愿生，病就不来了呢？事实上，该生病的时候就会生病，我们是做不了主的。即使再精心保养，还是可能因为各种原因得病。

“如是不欲恼，烦恼强涌现。”烦恼是心病，对于凡夫来说，就和身病一样不能自主。没有谁喜欢烦恼，也没谁想不烦恼就不烦恼。我们应该有这样的经验：当烦恼强有力地涌现起来，会控制不住地火冒三丈，暴跳如雷。虽然想让自己不生气，却根本做不到。可见，身病和烦恼都是缘起的，身不由己。

“心虽不思嗔，而人自然嗔。”没有经过禅修的心，基本是在不知不觉的状态。虽然内心并没有想着要生气，但事实

上，当你碰到逆境，碰到不喜欢的人，嗔心自然就生起了，几乎是本能反应，想都不用想。

“如是未思生，嗔恼犹自生。”我们不想生起嗔心，不想伤害他人，但嗔恨和恼害依然会生起。所以嗔恼不是自己可以控制的，不是你想生就生，想不生就不生的。推己及人，他人对我们的嗔恨和恼害，对于他来说，也是不能自主的行为。我们不能指责病人“为什么会得病”，同样不能指责这些人“为什么要嗔恼他人”。

在以上例子中，寂天菩萨对自己生病和他人恼害总结了两个共同点：首先，都是缘起现象；其次，都是不能自主的。其中包含非常重要的原理——那就是缘起无我。也就是说，他伤害你并不是自主行为。就像从法律角度，如果罪犯是精神病患者或未成年人，行为不能自控，判罪就会相对宽松，甚至不判罪，不必承担和常人同样的法律责任。以此类推，那些伤害你的人是在嗔心控制下，也是不能自主的。真正的罪魁祸首不是那个人，而是他的嗔心。既然不是自主的，我们对他心生仇恨，想要报复他，也是没道理的。从某种意义上说，伤害我们的当事者，本身也是烦恼最大的受害者，我们不应该计较这种不能自主的行为。这是寂天菩萨为我们找到的不必起嗔的深层原因。

佛法从缘起的角度观察一切，这种思考可以打破自他双方的对立。当他人伤害我们，我们之所以生气，是觉得——“你”伤害了“我”。说到你的时候，有一个自主、不变的主体；说到我的时候，也有一个自主、不变的主体。二者都是独立的主体，并由你这个主体，伤害到我这个主体，产生了碰撞，所以我这个主体一定要仇恨，要报复。而从缘起的智慧观察，所谓的你和我都是缘起的存在，其中都没有自主、不变的主体。伤害我们的人同样是缘起的，由各种心理组成。他在生命延续过程中形成了嗔恨心，做出伤害我们的行为，其实他也是嗔心的受害者，是不能自主的。既然这样，面对他的伤害，我们就会从对立转向同情。

“所有众过失，种种诸罪恶，彼皆缘所生，全然非自力。”每个人的所有过失，包括种种犯罪行为，都是因缘所生的。当一个人内心具备引发犯罪的贪嗔烦恼，面对他喜欢或排斥的外境时，就会造作种种不善行。这些行为都是由众缘和合而生，并不在他自己的控制下。我在讲座中经常说——凡夫生命是不能自主的，当贪心生起，要让自己不追逐，做不到；当嗔心生起，要让自己不生气，做不到；当内心躁动不安，要让自己静下来，还是做不到。因为无明，我们制造了一大堆不良情绪。人在这样的情绪中，根本就被控制的。

“彼等众缘聚，不思将生嗔，所生诸嗔恼，亦无已生想。”

由嗔心引发的各种伤害行为，都是众缘和合的，并不是谁想要生起嗔心，施害者也是身不由己的。他所生起的这些嗔恼之心，也没有一种“我被生出”的感觉。总之，一切都是因缘所生。既然是缘生的，是否不需要承担责任？这个问题后面会讲到。寂天菩萨此处的分析，主要让我们在受伤害时如理思维——认识到众生的嗔心和犯罪行为都是缘起的，不能自主。通过这样的观察，使自己解除对立，对施害者生起慈悲、同情之心。



## 【二十五课】

“安忍品”主要包括两大部分，一是引导我们思维嗔的过患和忍的功德，二是修习安忍之法。后者是本品的关键所在，共分五点，并以第四“细究嗔因全力断”为重点。在这一部分，寂天菩萨围绕安受苦忍、谛察法忍和耐怨害忍，为我们仔细剖析了产生嗔心的因，及如何断除的方法。

修谛察法忍主要是从缘起的智慧，审视两种敌对现象的本质。这种审视是有高度的。缘起论是佛法对世界和生命的基本认识。佛陀在菩提树下禅坐时，正是通过对缘起的追溯，找到生命的规律，轮回的源头，由此明心见性，大彻大悟。通达缘起，我们才能真正了解世间的无常无我，了解诸法的无自性空，了解一切关系和存在都是无我的。这是如实的正见，不同于印度传统的神造论，以灵魂为主宰生命的小我，以大梵天为主宰世界的大我，由此创造万物，决定祸福。佛陀以缘起的智慧观察，发现世间根本找不到所谓的“我”，找不到恒常不变的主宰。但缘起也不同于偶然论或宿命论，佛

陀常说的“诸法因缘生，诸法因缘灭”“有因有缘世间集，有因有缘世间灭”，正是告诉我们缘起的法则：只要因缘具备，世间各种现象就会生起；因缘败坏，各种现象就会消失。这一思想也是我们了悟世界和生命真相的关键所在。无常、无我、空等佛法正见，都是建立在缘起论的基础上。

## 第二，破嗔有自主因

27. 纵许有主物，施設所谓我，  
主我不故思：将生而生起。

28. 不生故无果。常我欲享果，  
于境则恒散，彼执永不息。

29. 彼我若是常，无作如虚空。  
纵遇他缘时，不动无变异。

30. 作时亦如前，则作有何用？  
谓作用即此，我作何相干？

31. 是故一切法，依他非自主。  
知己不应嗔，如幻如化事。

谛察法忍的第二点，是破除嗔有自主因。前面讲到，没有谁愿意生病，但我们还是会生病。烦恼也是同样，这些心理疾病不是自己能控制的。可见，缘起的生命充满着不自主。你想让自己不生气，但面对内心的念头和烦恼却做不了主，反而会被它们左右。这是每个人都可以体会到的。论中，寂

天菩萨引用当时印度具有代表性的数论派和胜论派之说，并对他们的思想加以批判，以此说明缘起无我的道理。

“纵许有主物，施設所谓我。”数论派主张有恒常不变的自性，具有自主作用，而且能生万法。有三种法与自性和合时，能生出二十三法，再加自性和神我，共二十五谛。而神我的特点是能享受一切法。也就是说，自性生一切法，有作为“主物”的客体；神我享受一切法，即作为“我”的主体。二者的共同点是恒常不变。

“主我不故思：将生而生起。”寂天菩萨以缘起的智慧破除这种错误观点：如果自性和神我是恒常不变的，就不会故意想着“我要生起什么，要做什么”。就像虚空是恒常不变的，它不会想着“我要做什么”。如果想着“做什么”，就意味着会变。既然它不变的话，就不存在想要做什么。

“不生故无果。”如果它不生起“我要做什么”的想法，就不会有任何结果。因为你没做什么，没有因就不会有结果。所以说，认为恒常不变、具有自主作用的神我，能生起世间万法，这个观点是不成立的。因为它本身是恒常不变的，不应该想着我要变出什么，也不应该能变出什么。如果能变出万物，恰恰说明它不是恒常的，而是变化的。既然说它是不变的，现在认为它可以变这个变那个，这个观点本身是矛盾的。



“常我欲享果，于境则恒散，彼执永不息。”数论派还认为，神我的作用是不断享受。自性造了万物，神我会享受这个境界。如果神我是不变的，而享受是它的特点，就变成神我永远在享受某些境界，不会停止。就像设定了享受的模式，会固定地享受这些境界，没有变化。事实上，我们在缘境的过程中，六根面对六尘，面对的境界在不断变化，认识的心也在不断变化。心相续的过程中，不可能永久享受某个境界，没有变化。这个道理是不成立的。

以上主要破除数论派认为有自主的因。从缘起的智慧观察，一切都是因缘和合的存在，缘生缘灭，其中根本没有自主的因。我们现在有嗔心，有烦恼，能不能改变呢？确实是可以改变的。但这种改变是立足于缘起的角度，从因上改变，不是我想怎样就怎样，也不是脱离缘起的存在。

其他宗教认为，上帝在七天创造了世界万物。上帝说要有光，就有了光；上帝说要有山河大地，就出现了山河大地；上帝觉得应该要有人，就捏出两个人来。总之，上帝是万能的，想要什么就有什么，想让什么消失就让什么消失，可以完全靠自我意志主宰，不需要借助任何条件。

但从佛法的角度，世界并没有什么造物主，一切生灭都取决于因缘，所谓“有因有缘世间集，有因有缘世间灭”。比

如你种田，就要耕耘土地，要有种子、阳光和水分，因缘具备了，就能收获粮食。众生的出现也是如此，业力成熟了，才能招感我们来到世界。生命的轮回，正代表因缘因果的相续。迷惑烦恼和所造业力推动着我们，不断地感果、受生。我们想解除轮回，必须了解轮回的因果是什么，从因上改变。我们想改变世界，同样要立足于缘起的角度。改变了缘起，才能改变世界。那种想怎样就怎样，是不能成立的。佛法以缘起看世界，一切有为法都是无常无我的。这恰恰针对印度外道所认为的，有恒常不变的造物主主宰世界，有恒常不变的灵魂主宰生命。在佛法看来，根本就不存在永恒的造物主及自我。以上2个偈颂是对数论派的批驳。

“彼我若是常，无作如虚空。”胜论派同样提出有恒常不变的我，具有主宰作用，想怎样就能怎样。而佛教所说的无我，恰恰否定这个有主宰作用的我。寂天菩萨对胜论外道的质疑是：我们现在看到什么是常的？在有为法的世界中，只有虚空是常的，但它是不变的，不会变出任何东西。此外，我们看到的所有现象都是无常变化的。如果认为“我”是常的话，它应该像虚空一样，没有任何作用，不会变出任何东西。

“纵遇他缘时，不动无变异。”胜论师认为：当恒常不变的我”遇到俱生缘时，能变出很多东西，可以产生嗔心、贪心，可以做出很多事，但它自己依然是不变的。寂天菩萨指出，这个观点是矛盾的，不能成立。如果它是不变的，又

怎么能变出万物，怎么能产生作用呢？

“作时亦如前，则作有何用？谓作用即此，我作何相干？”寂天菩萨质疑说：既然它产生作用时，还是和以前一样，那它遇缘所产生的作用，对它有什么用呢？如果其作用就是不变不作的，那“我”和这个作用有什么相关呢？显然是无关的。关于这个道理，经论中常以石女为例说明：石女是不能生孩子的，如果有孩子因为某个条件被生出来，肯定和石女没关系，因为她本来就不能生。这就否定有恒常不变的我，否定我有自主的功能。从缘起论来看，缘起的生命充满着不能自主，其中根本没有恒常不变的“我”。每个人都可以通过自己的生命来观察。

以上主要破除嗔和嗔者有自主作用。了解到这一点，当我们面对嗔者时，才不会心生对立。能否自主的最大区别在于：如果有自主作用，他就是诚心和你过意不去。因为他可以嗔恨，也可以不嗔恨；可以伤害你，也可以不伤害你。事实上，凡夫被嗔心控制时，根本就是身不由己、无法自主的。破除嗔者具有自主作用，可以帮助我们解除对立，对嗔者心生同情而非嗔恨。

不仅数论外道和胜论外道有这种观点，其实绝大部分人都持这种观点，觉得有一个自主的我——我的生命我做主，我的事我说了算，喜欢什么不喜欢什么都是我决定的。所以，寂天菩萨同时也破斥了现实中多数人的想法。我们认为生命

中有恒常不变的我，而且这个我是可以自主的——其实是极大的误解。我经常说，生命就是一大堆错误的想法，再加上一大堆混乱的情绪。在这个缘起的五蕴现象中，既没有恒常不变自我，也不能自主。这个破斥非常重要，因为这种错误知见正是嗔心的源头。

为什么我们会对他人的伤害生起极大嗔心？就是因为把对方看作恒常不变的实体，认为他的所有行为具有自主性，必须要负责任。在我们的内心，始终隐藏着这种错误设定，使我们被人伤害时，很容易心生对立。如果改变观念，看清对方只是缘起的存在，他的行为是不能自主的，面对伤害时，我们的想法就会改变。所以寂天菩萨对数论和胜论外道的批判，对每个人都具有现实意义。

“是故一切法，依他非自主。”这是最后的总结：所以说一切法都是因缘和合的，是不能自主的。唯识叫作依他起，即依赖各种条件生成，由条件决定它的存在和成败。我们了解这个道理后，面对他人伤害时，就不应该心生嗔恨。因为对方不能自主，没能力对自己的行为负责。其实很多人生气时，是处在被嗔心催眠的状态，并不清楚自己在做什么，可能抡起棒子当下就把对方打死了。就像有些人被诱惑时，稀里糊涂地做出不该做的事。在这些行为中，他的神智是不清

醒的。因为没有修行，没有强大的观照力，一旦陷入烦恼，根本就迷迷糊糊，被烦恼所控制。

“知己不应嗔，如幻如化事。”我们了解这些道理，知道一切都是如幻如化的，是条件的假相，看清之后，面对伤害就不会太执著，太在意，同时也不会生起对立的心，而能拥有一份同情心、同理心。

这里最关键的是，帮助我们在面对伤害时，能够理解并接纳对方。因为我们了解到，伤害自己的真相是什么，罪魁祸首是什么，就不会产生对立。反之，如果在嗔心和嗔心的碰撞下，一定会受到刺激，带来疼痛。在这样的疼痛中，嗔心又会迅速增长。我们现在接纳了，不碰撞，就没那么痛，甚至一点都不痛。所以真正的忍，事实上是忍无可忍——没什么好忍的。因为面对冤家伤害时，你能以智慧善巧理解，以慈悲安然接受，内心没有冲突，没有嗔恨，也就不需要去忍什么了。

### 第三，嗔虽如幻仍须断

32. 由谁除何嗔？除嗔不如理。

嗔除诸苦灭，故非不应理。

33. 故见怨或亲，非理妄加害，

思此乃缘生，受之甘如饴。

谛察法忍的第三点，虽然我们认识到嗔心以及人际关系

中的冲突是如幻如化的，但还是必须断除。

“由谁除何嗔？除嗔不如理。”前面讲到，每个生命都是缘起的存在。两个人的冲突，只是两种缘起现象在冲突。既然没有主宰，既然嗔心和缘起现象都是幻化的，为什么要除嗔？反正这些本身就是假相，干脆就不用除了。

“嗔除诸苦灭，故非不应理。”寂天菩萨的回答是：虽然缘起现象是幻化的，但当嗔心生起时，你的内心在燃烧，充满烦恼、焦虑，给自己带来无尽的痛苦，也给他人带来无尽的伤害。这种痛苦每个人都能体会到，所以除嗔的意义就在于，消除嗔心和由此带来的所有痛苦。从离苦得乐的意义说，消除嗔心是必须的，并非不合理。

“故见怨或亲，非理妄加害。”生命乃至人际关系都是缘起的存在，其中有善缘也有恶缘。当这些缘聚在一起时，会产生种种矛盾和冲突。所以在这个世界，有国家与国家的纷争，种族与种族的纷争，家庭与家庭的纷争，还有人与人之间结下的怨仇。包括家庭中，兄弟、姐妹、夫妇这些至爱亲人间，也往往在互相折磨。这些纷争、怨仇和折磨，会给彼此造成很多伤害。无明中的众生，一方面折磨自己，一方面折磨他人，或是双方相互折磨。虽然大家都觉得痛苦，还是忍不住制造对立，非理加害。人在这样的无明烦恼中，是身不由己的。

“思此乃缘生，受之甘如饴。”我们学习佛法，通过缘起的智慧看到，不管对方是冤家还是亲人，不管以什么方式给自己带来伤害，他们其实是不能自主的。同时也认识到，之所以有这样的伤害，也有自己的业力在作用。了解这些深层原因之后，我们就能受之甘如饴，欣然接纳伤害，用智慧冷静面对，用慈悲化解嗔恨，而不是陷入对立。如果我们陷入嗔恨，就会和对方的嗔心不断碰撞，并因为碰撞的疼痛加剧嗔恨，彼此的伤害就会越来越深。

### （3）修耐怨害忍

第三是修耐怨害忍。如果说谛察法忍主要是调整认识，那么耐怨害忍就要在面对冤家敌人的伤害时学会接纳。这是非常不容易的。关于这部分内容，寂天菩萨主要从三点来说明：一是慈悲为怀，二是如理除嗔因，三是遇害思己过，共18个偈颂。

#### 第一，慈悲为怀

- 34. 若苦由自取，而人皆厌苦，  
以是诸有情，皆当无苦楚。
- 35. 或因己不慎，以刺自戮伤；  
或为得妇心，忧伤复绝食；
- 36. 纵崖或自缢，吞服毒害食；

妄以自虐行，于己作损伤。

37. 自惜性命者，因惑尚自尽；

况于他人身，丝毫不伤损？

38. 故于害我者，心应怀慈愍；

慈悲纵不起，生嗔亦非当。

首先要以慈悲为怀，通过修习慈悲心来接纳。前3个偈颂所描述的，是有情对自己的伤害。有情因为我执，特别在乎自己，爱惜自己，喜欢生而不喜欢死。这几乎是一切生命的本能。但即使这样贪生怕死的有情，尚且会做出伤害自己的行为，可见是多么无明。既然他们连自己都会伤害，那么伤害他人就不奇怪了。从这样的现实，引导我们建立同理心和慈悲心，而不是产生对立。

“若苦由自取，而人皆厌苦，以是诸有情，皆当无苦楚。”寂天菩萨提出一个很有说服力的理由，说明人面对苦是不能自主的。我们知道，没有哪个人喜欢自找苦吃，包括人类文明史上的所有努力，都是要通过改善环境来减少并摆脱痛苦。哪怕那些自虐的人，在身上划几刀，真正目的也不是为了给自己制造痛苦，而是为了转移痛苦。因为他已承受不了内心的痛苦，必须让身体一起分担。如果说苦是自取的话，所有人都不喜欢苦，我们为什么还有这么多痛苦？由此可知，苦



并不是人自找的，而是缘起的，是因缘和合的产物。我们产生嗔心，就会招感痛苦的果报。面对这样的嗔心和痛苦，我们是身不由己的。如果说苦是可以自己选择的，这个世界就不会有痛苦，因为每个人都讨厌痛苦。事实上，人是没有能力选择的。在由因感果的过程中，我们是被动的。这是从另一个角度，说明有情面对痛苦和嗔恨的无奈。

“或因己不慎，以刺自戳伤。”有情自我伤害的情况有很多种。有时是因为自己不小心，被刺扎伤，这是属于意外状况。此外还有因为自己造成的摔伤、压伤、烫伤、车祸等种种情况。

“或为得妇心，忧伤复绝食。”有些人因为失恋，得不到对方的心，痛苦得不吃不喝，甚至不想活了。他为什么会有这样极端的想法？为什么会伤害自己？因为他的内心已被贪爱控制，无法自拔。如果他从贪著中解脱出来，其实世界还是那样，没什么大不了的，不会因为没有哪个人就不能活。但他被贪心控制时，整个生命陷入强大的贪著，确实就觉得，没有对方就活不下去，人生和世界都没有意义。

“纵崖或自缢，吞服毒害食，妄以自虐行，于己作损伤。”当一个人因为失恋而不想活了，会做出种种伤害自己的行为，如跳崖、上吊、服毒，还以种种自虐行为伤害自己。之所以做出这么多愚蠢的行为，并不是他不爱护生命，而是内心被

贪著控制了，完全不能自主。

“自惜性命者，因惑尚自尽；况于他人身，丝毫不伤损？”

我们看到，即使爱惜自己的人，尚且会因烦恼自我伤害，乃至自寻短见。那么他被烦恼控制时，自然也会做出伤害他人的行为。也就是说，不管伤害自己还是伤害他人，都是被烦恼控制的状态，是不能自主的。比如现在所说的“被控”，就是内心被烦恼控制。我觉得寂天菩萨所举的例子很有说服力。人在烦恼中，不管害自己还是害别人，都是无法自控的，并不是他自主、理智、清醒的选择。如果他能选择，至少不会伤害自己。但他陷入烦恼时，一切都失控了。既然他能伤害自己，乃至放弃生命，所以伤害他人也是正常的。因为他被控制了，只是嗔心的傀儡。由此可以了解到，真正伤害我们的罪魁祸首并不是对方，而是他的烦恼。这点一定要看清楚。烦恼不仅伤害我们，同时也伤害当事人。事实上，最大的受害者是他自己。当他陷入极大嗔心时，所受的伤害远远超过我们，我们只是被波及了。就像炸弹爆炸时，要把自己炸碎，才能破坏别的东西。嗔心就是心灵炸弹，当它爆炸时，首先把自己炸了，然后才波及他人。

“故于害我者，心应怀慈愍；慈悲纵不起，生嗔亦非当。”

所以对伤害我们的人，应该心怀悲愍，同情他们正在遭受的

痛苦，心理学上叫作同理心。即使没办法对他生起强大的慈悲，至少不应该生起嗔恨。如果你生起嗔心，其实和他一样，生命也陷入病态，这是没道理的。

寂天菩萨通过这样的分析，帮助我们去接纳伤害自己的人，对他生起同理心，用慈悲化解嗔恨，而不是用嗔恨对待嗔恨，以怨报怨，以牙还牙，那样只会使嗔心的力量越来越强，彼此的伤害越来越深。

## 第二，如理除嗔因

39. 设若害他人，乃愚自本性，

嗔彼则非理，如嗔烧性火。

40. 若过是偶发，有情性仁贤，

则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。

41. 棍杖所伤人，不应嗔使者；

杖复嗔使故，理应憎其嗔。

如理除嗔因就是学会用智慧观察，通过分析看清嗔恨属于什么现象，而不是以无明和情绪对待嗔恨，不知不觉地被嗔恨牵着走。寂天菩萨举了两个例子，一是本性喜欢害人，二是偶然伤及他人，怎么看待这些情况呢？

“设若害他人，乃愚自本性，嗔彼则非理。”如果一个人伤害他人，只是愚痴的本性使然，我们就不应该心生嗔恨。

因为他本性如此，你的嗔恨对他没有任何改变，也没有任何帮助。那么嗔恨他有什么意义呢？

“如嗔烧性火。”就像木头具有燃烧的作用，我们不能怪木头怎么会燃烧。同样，我们也不能怪风怎么吹得树在摇，不能怪太阳怎么晒得这么热，不能怪水怎么会淹死人。有些人的存在就是会伤害他人，你不去接触就是了，否则肯定会受到伤害。嗔恨这样的人，和嗔恨那些自然现象一样，都是没意义的。

“若过是偶发，有情性仁贤，则嗔亦非理，如嗔烟蔽空。”如果这人对你的伤害只是偶然的，是无意中的行为，他的本性非常贤良，并不是故意喜欢伤人，那么你嗔恨他更没道理。就像天上出现一些烟，遮蔽了晴空，你没必要去嗔恨这些烟。晴空本来是澄澈的，被烟遮蔽只是偶然现象，很快就会恢复。总之，不论他人的伤害来自本性，还是偶然为之，我们都不应该生起嗔恨。

“棍杖所伤人，不应嗔使者。”我们被棍棒伤害，既不应该对棍棒生起嗔心，也不应该对使用棍棒的人生起嗔心。那么，到底谁是真正的主谋？到底什么在促使棍棒打你？

“杖复嗔使故，理应憎其嗔。”寂天菩萨进一步分析说：如果追究主谋，不能仅仅追究到使用棍棒的人为止，还要进

一步追究，到底是什么力量，使他拿起棍棒伤害别人？这才是我们应该憎恨的——那就是嗔心。有时一个很好的人，平时慈悲、善良、和蔼可亲，因为生起嗔心，也会拿着棍棒打人。为什么他会突然做出这些举动？我们要探究行为背后的力量。当嗔恨成为心灵主导时，人就会被控制，拿起棍棒伤人。既然这种伤害来自嗔恨，我们应该追究的其实是嗔恨心。当我们真正认识到，施害者只是在嗔心控制下，身不由己地做出伤害行为，就能多一份理解，多一点接纳，而不是对他生起嗔心。

### 第三，遇害思己过

42. 我昔于有情，曾作如是害。  
既曾伤有情，理应受此损。
43. 敌器与我身，二皆致苦因。  
双出器与身，于谁该当嗔？
44. 身似人形疮，轻触苦不堪。  
盲目我爱执，遭损谁当嗔？
45. 愚夫不欲苦，偏作诸苦因。  
既由己过害，岂能憎于人？
46. 譬如地狱卒，及诸剑叶林，  
既由己业生，于谁该当嗔？
47. 宿业所引发，令他损恼我。

因此若堕狱，岂非我害他？

48. 依敌修忍辱，消我诸多罪。

怨敌因我忍，堕狱久受苦。

49. 若我令受害，敌反饶益我，

则汝粗暴心，何故反嗔彼？

50. 若我有功德，必不堕地狱。

若吾自守护，则彼何所得？

51. 若以怨报怨，则敌不护罪。

吾行将退失，难行亦毁损。

第三，遇到伤害时，我们要反思自己的过失，也就是这个身体。佛经说：身体就是苦器。老子也说，吾有大患为吾有身。身体本身就是个大麻烦，天冷天热都适应不了，饿了不舒服，太饱也痛苦。就像机器一样，使用不当就会出问题。而且每个零件都会老化或出现故障，一旦生病，更是百苦交集。为什么我们心甘情愿地承受身体的痛苦？因为我们把身体当作我，不管为它卖命，伺候它，还是承受痛苦，似乎都是理所当然的。那么身体是不是我？能不能代表我？其实，身体只是我们今生使用的工具。身体发肤受之父母，它的原材料是父母提供的，再由后天的饮食滋养，逐渐成长。从某种意义上说，就像你买辆汽车，上个牌照，汽车就供你使用，道理是一样的。只不过从阿赖耶识去投胎时，我们就开始给

身体贴标签，然后和它如影随形，不知不觉把它作为“我”存在的代号，忘了它带来的过患。

“我昔于有情，曾作如是害。既曾伤有情，理应受此损。”接着，寂天菩萨从因果的角度告诉我们：我们今天受到众生的伤害，不仅是对方的嗔心使然，也有自身的前因后果，可能是我们曾经伤害过他。为什么对方想伤害你？就像你看到某个人不顺眼，想为难他，这些都不是无缘无故的，而是有往昔的业因。既然我们曾经伤害过他人，现在被他人伤害，也是理所当然的，没什么可以抱怨的。

“敌器与我身，二皆致苦因。”当他人拿着棍棒刀枪等武器伤害我们的身体，在我们看来，武器才是苦因，身体只是在承受痛苦。但寂天菩萨告诉我们：武器和身体同样都是产生痛苦的因。

“双出器与身，于谁该当嗔？”当武器伤害身体时，是武器和身体的碰撞造成了痛苦，可以说二者都是苦因，究竟应该嗔恨谁呢？我们为什么只嗔恨武器，不嗔恨自己的身体？如果你没有这个身体，别人就打不了你。如果身体结实一点，别人就伤害不了你。正因为你的身体很脆弱，容易受伤害，所以被打时才会产生痛苦。可见对造成痛苦来说，身体也是有责任的。

“身似人形疮。”身体的实质是什么？寂天菩萨用了一个让人难以接受的比喻：身体就像长成人形的疮。佛经说，色身是九孔常流不净，每个窟窿都在流出不干净的体液。为什么会这样？因为它虽然长着人的形状，但本质上就是一个疮，其中包含乱七八糟的脓血之类，然后用皮包一下。即使把皮画得漂漂亮亮的，也改变不了它的痛苦本质。

“轻触苦不堪。”这个疮非常脆弱，轻轻触碰一下就会痛苦不堪。一方面，地水火风四种元素的不平衡，会引发无量疾病。再加外在伤害，又会引发种种痛苦。身苦之所以会对我们有这么大影响，关键就在于，我们把身体执以为我。凡夫有身苦和心苦。身苦是生病或身体受到伤害造成的痛苦，进而引发担忧、焦虑、恐惧等不良情绪，并由心苦进一步加剧身苦。圣者和凡夫的差别在于，他们只有身苦，没有心苦。阿罗汉也会生病，也有身苦，但因为禅修功夫深，痛苦相对来说不会很重。同时他们已断尽烦恼，面临身苦时能保持智慧观照，知道身体是无常无我的，心就不会因此陷入痛苦中。

“盲目我爱执，遭损谁当嗔？”当敌人拿着武器伤害我们，我们会因身体的痛苦，引发心理的痛苦。在这个过程中，我们究竟应该嗔恨谁？是嗔恨敌人的棍棒，还是伤害我们的人？其实这只是一方面。我们还要检讨，自己之所以被他人伤害，



产生这么大的痛苦，其实和业报招感的五蕴身有关，和把身体执以为我有关。所以当我们被敌人伤害并产生痛苦时，责任不仅在对方，还有相当一部分责任在于自身。这个分析很有意思。

“愚夫不欲苦，偏作诸苦因。”没有谁希望痛苦，可无明中的愚痴众生偏偏造下很多苦因。谁在造？就是我们的贪嗔痴三毒。在缘起的生命中，贪嗔痴造下种种苦因，其实是身不由己的。如果众生知道这么做一定会带来痛苦，对这点非常肯定，而且可以自主的话，就不会造业了。

“既由己过害，岂能憎于人？”既然是因为自己的过失造成伤害，怎么能嗔恨他人？当我们被伤害并造成痛苦时，不要敌视伤害我们的人，而要在自身检讨导致痛苦的原因，包括烦恼、业力、我爱执，这些都是痛苦之因。我们了解其中原理，就能接纳他人的伤害。一方面从自己检讨，看到这些痛苦有自身因素，怨不得别人；另一方面了解到，虽然对方伤害了我们，但他这么做也是因缘和合的，是身不由己的。这些分析可以帮助我们理智地看待并接纳伤害。



## 【二十六课】

“譬如地狱卒，及诸剑叶林，既由己业生，于谁该当嗔？”寂天菩萨又以地狱为例来说明。就像一个人造业后堕落地狱，被狱卒和刀山剑树等刑具伤害。为什么会招感地狱的果报，面临那些伤害？根源其实是自己的业力，完全是由自己造成的。就像有人因为犯罪被关进监狱，是谁造成的？应该怪谁？只能怪自己犯罪。堕落地狱也是同样，只能怪自己过去生中造下恶业，怪自己曾经伤害他人，而不能怪环境和狱卒，也不能怪刑具，那是没有意义的。如果你没犯罪，就不会遭受这些苦果。所以寂天菩萨提醒我们：恨他人是不对的，最应该恨的是自己，最应该责怪的也是自己。当我们责怪自己时，就不会对他人生起嗔心。就像欠债还钱一样，我欠了他的债，现在还给他，天经地义。这样就会心平气和地接纳一切，再以智慧和慈悲化解伤害。仇恨带来的结果，只能是冤冤相报，以牙还牙，这种嗔心的相续是没有止境的。

“宿业所引发，令他损恼我。”寂天菩萨接着为我们提供

了关于轮回的思考角度，也很有启发。现代人受唯物论的教育，多半是不信轮回的。我通常会从几方面来证明，其中之一就是缘分。在无尽轮回中，我们和很多人积累了善缘，也和很多人积累了恶缘。如果善缘相聚，自然是皆大欢喜；如果恶缘相聚，就会你看我不顺眼，我看你不舒服。这种缘分代表宿世积累的业。为什么他人看不惯你，想要伤害你？这是有前因后果的。他今天伤害我，是因为我曾经伤害他。这种宿业的作用，导致他想损恼我。既然是宿业，不仅当事者要承担责任，我们自己也要承担责任。

“因此若堕狱，岂非我害他？”他伤害我们，本身就在造业。尤其是我们已经学佛修行，已经在行菩萨行，那么他伤害我们的罪过就会特别大。如果他因为这种施害，将来堕落地狱，岂不是我们害了他？他之所以伤害我们，其实是我们引起的，是我们在过去生曾经伤害了他。所以现在他伤害我们时，我们应该想尽办法地接纳，用慈悲化解伤害，千万不要使他加剧嗔心和伤害，最终堕落地狱，那我们就真的害了他。寂天菩萨这个推理是完全可以成立的。学会这样思维，我们就能以同情心接纳他人的伤害，而不是心生对立。

“依敌修忍辱，消我诸多罪。”有人伤害我们，事实上，是为我们修习忍辱提供了帮助，可以让我们消除往昔所造的种种恶业。如果没人伤害你，你还发现不了自己有嗔心，无法修习忍辱，也无法化解宿业。当我们在生活中遇到的都是

顺境，都是恭维和赞叹，可能觉得自己没有嗔心了，自我感觉非常好。但某一天，有人伤害你之后，你会发现原来嗔心还在，只是之前没有活动机会而已。每种心理活动都是缘起的，要具备相应因缘才能生起。有了嗔的对境，嗔心才会生起；有了贪的对境，贪心才会生起；有了嫉妒的对境，嫉妒心才会生起；有了慈悲的对境，慈悲心才会生起。对于忍辱的修行来说，离不开逆境，离不开他人对你的伤害。面对伤害，可以让我们检讨，自己究竟有没有嗔恨心，同时也是化解嗔心的机会。嗔心只有表现出来，我们才能化解它。如果它隐藏得很深，让我们以为自己没嗔心了，怎么化解它？所以说，冤家仇敌为我们提供了修习忍辱的机会，使我们消除了因嗔心引发的罪业。我们应该感恩这种伤害，使自己成就了忍辱的修行。

“怨敌因我忍，堕狱久受苦。”可对冤家来说，他伤害你的结果，将造下重大罪业。如果你是一个修行人，这种伤害还会使他堕落地狱，长劫受苦。

接着，寂天菩萨从缘起的智慧，对双方冲突作了客观评估，告诉我们：真正的受害者是害你的人，而不是你。为什么这么说？从凡夫我执的角度看：怨敌伤害我，当然我是受害者，对方是施害者。但通过寂天菩萨的分析，我们会发现，

其实对方才是真正的受害者。原因有两方面。从长远说，他因为伤害我们造下罪业，会使自己将来堕落地狱。从现前说，因为我们引发他的嗔心，使他当下就成为嗔心的受害者。他没有看到我们时，本来还挺高兴的，现在因为看到我们，却落入嗔恨的状态。作为当事人，他必定是第一受害者，我们只是被嗔恨波及的对象。这个道理完全是可以成立的。

“若我令受害，敌反饶益我。”所以怨敌因我而生起嗔心，其实是我让他受到伤害，包括现前的嗔心和未来的苦报。但从我自身的修行来说，如果我能正确处理，接纳对方，将此转为化解嗔心的对境，那么这种伤害将是我成就忍辱的增上缘。我们应该感恩戴德，感恩他饶益我，给我提供修行机会。当然，如果你不能正确处理，而是以怨报怨：你打我我也打你，你骂我我也骂你，你恨我我也恨你，那双方都是受害者。

“则汝粗暴心，何故反嗔彼？”从以上分析可以看出，有人加害我们，其实是在损害自己，同时在饶益我们。寂天菩萨反问说：既然对方用伤害自己的行为，为我们提供帮助，我们怎么看不出来呢？为什么反而嗔恨对方？这是没有丝毫理由的，纯粹是出于无明。通常情况下，面对他人的伤害，我们想都不用想，就会落入嗔心，然后引发冲突和对立。通过寂天菩萨的分析，我们不仅要接纳他人的伤害，还要感恩

戴德，因为对方是在“损己利我”。

最后2个偈颂是断诤。针对寂天菩萨的分析思路，有人提出了质疑，我们看看寂天菩萨怎么回答。

“若我有功德，必不堕地狱。”有人问：我们修习忍辱，对方却因伤害我们造下恶业，将来堕落地狱。对于施害者将遭受的地狱果报，我们是不是也有一份责任呢？会不会因为使对方下地狱，自己也造下恶业呢？寂天菩萨回答说，这是各有因果的。对方下地狱，是因为起嗔心造下的恶业苦果，并不是我们把他推到地狱。我们面对伤害修习并成就忍辱，这是忍辱的功德，怎么会下地狱呢？如果我嗔恨他，那是会造下恶业的。但现在我没有嗔恨他，而是想尽办法化解，可能化解了，也可能化解不了。既然已经尽到努力，那责任就不在我了。总之，起嗔心有起嗔心的苦报，修忍辱有修忍辱的功德。二者各有因果，一定要分清楚。

“若吾自守护，则彼何所得？”有人又问：我现在对怨敌的伤害修习忍辱，因此产生很大的功德。那么，这些怨敌是不是会因为成就我修忍辱，而造下善业、成就功德呢？换言之，我修忍辱的功德，是不是也有怨敌的一份呢？这个问题很有意思。寂天菩萨的回答是：我是依忍辱修行成就功德，但对方并没有修忍辱，他得到什么是取决于自己的因果。对

方生起嗔心的时候，并不是忍辱的修行。由因果的规律在于，你修什么就会成就什么，修忍辱，成就的是忍辱；修嗔心，成就的是嗔心。这种因果是不会混淆的。

“若以怨报怨，则敌不护罪。”按寂天菩萨所说，怨敌加害于我们，就是为我们创造了修习和成就忍辱的机会，我们是不是应该给他创造同样的机会？也就是说，为了感恩他让我们修习忍辱，我们也应该让他修习忍辱——他打我我也打他，他骂我我也骂他，用以牙还牙的方式让他成就忍辱。这样是不是可以呢？是不是在成就对方的修行呢？事实上，这种思维也是不对的。因为不是所有人都能把逆境当作修习忍辱的机会，对大多数人来说，嗔恨只能引发嗔恨，要由此引发慈悲，在烈火中生出莲花，是很不容易的，必须有很好的修行才做得到。百分之九十九的情况，还是会引发嗔恨。

“吾行将退失，难行亦毁损。”当我们以怨报怨、以牙还牙时，如果有一点嗔恨心，那么自己的菩萨行就会因此退失，所修的忍辱也将毁于一旦。这里所说的“难行”，就是指忍辱的修行。当然，如果确实是以慈悲心示现愤怒相，没有丝毫嗔恨，就另当别论了。菩萨也有金刚怒目的时候，但没有丝毫嗔心，只是以这种方式帮助对方。可绝大多数人以怨报怨时，内心很容易落入嗔恨。在嗔心和嗔心的碰撞下，彼此的

冲突和对立会变本加厉。反之，当怨敌对我们生起嗔心时，如果我们充满慈悲、宽容，愿意接纳，对方可能会心生惭愧，嗔心当下息灭。即使不息灭，也不会过于放肆。而他面对同样的嗔心时，就可能肆无忌惮地张扬嗔心，这样的话，不仅会极大增长怨敌的嗔心，我们也会因为生起嗔恨心，使修行毁于一旦。

以上这些分析告诉我们，如何在面对怨敌伤害时安然接纳，让心不进入嗔恨中，进而化解嗔恨，生起慈悲、感恩之心。关于耐怨害忍的修行，寂天菩萨的智慧诠释很有说服力。《入行论》的偈颂就是详细的观修引导，我们要深入思维每个偈颂的内容，如理观察，发自内心地接受这些思想，并转化为自己的观念，这就是修习忍辱的开始。所以《入行论》本身蕴含很强的操作性，从观察修开始，通过如理思维，以佛法智慧建立正确观念，然后学会接纳，在接纳过程中化解嗔恨。佛法修行要“勤修戒定慧，息灭贪嗔痴”，本品的内容，就是帮助我们消除嗔心。

#### （4）应忍讥毁之苦

52. 心意无形体，谁亦不能毁。

若心执此身，定遭诸苦损。

53. 轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，

于身既无害，心汝何故嗔？



54. 谓他不喜我，然彼于现后，  
不能毁损我，何故厌讥毁？
55. 谓碍利养故，纵我厌受损，  
吾利终须舍，诸罪则久留。
56. 宁今速死歿，不愿邪命活。  
苟安纵久住，终必遭死苦。
57. 梦受百年乐，彼人复苏醒；  
或受须臾乐，梦已此人觉。
58. 觉已此二人，梦乐皆不还。  
寿虽有长短，临终唯如是！
59. 设得多利养，长时享安乐，  
死如遭盗劫，赤裸空手还。
60. 谓利能活命，净罪并修福，  
然为利养嗔，福尽恶当生。
61. 若为尘俗活，复因彼退堕，  
唯行罪恶事，苟活义安在？
62. 谓谤令他疑，故我嗔谤者，  
如是何不嗔，诽谤他人者？
63. 谓此唯关他，是故吾堪忍，  
如是何不忍，烦恼所生谤？

这部分主要探讨心灵的伤害，即如何在面对讽刺、挖苦、毁谤时安然接纳，不起嗔心，共 12 个偈颂。

“心意无形体，谁亦不能毁。” 生命的存在有两部分，一

是身体，一是心灵。本来心是无形无相的，谁也没办法毁坏。但事实上，我们常常会感到心受伤了，或是自尊心受挫了。那么，这颗无形无相的心为什么会被伤害？究竟什么使它受到伤害？寂天菩萨指出了问题的关键所在。

“若心执此身，定遭诸苦损。”所有伤害都来自我执我见。我们执身为我，执财富、地位等种种事物为我所，然后对此产生贪著和在乎。当这些对象发生变化或受到攻击时，心也会随之受伤。你的贪著有多大，贪著对象改变时，对你的伤害就有多大。贪著和在乎的程度，决定了被伤害的程度。事实上，清净心是谁也伤害不了的。但如果发展出凡夫心，发展出贪著和在乎，就很容易受伤。比如执著身体为我，当身体受到伤害，心就会感到痛苦。

“轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，于身既无害，心汝何故嗔？”他人的毁谤，或是轻蔑、粗恶、鄙俗的话，本来伤害不了你的身体。当你不在乎时，不论用多么恶毒的语言攻击你，都不能带来丝毫损害。你一根毛都不会掉，鼻子、耳朵更不会掉。既然如此，心里为什么要生气呢？我们之所以火冒三丈，正是因为我执，感到他人说这些就是瞧不起我、攻击我，使我的名誉受到损害，人身受到攻击，人格受到侮辱。

其实这些话只是一连串的语言、概念、符号，只是一个

个连起来的声音，但凡夫因为遍计所执，就会对这些符号加以设定，觉得“他在骂我，在伤害我”。这种受伤的感觉是来自自我法二执。如果放下执著，心是不会受到伤害的。比如你去骂听不懂中文的外国人，或是骂猫猫狗狗，对方根本不会受到伤害。除非你做出愤怒的表情，对方才会有感觉，但那并不是因为语言造成的。既然这些话不能构成什么伤害，我们何必要为此生起嗔心呢？

我们认为被他人攻击、毁谤了，立足点就在于“我”。可究竟什么代表“我”？如果身体代表“我”，可谩骂伤害不了身体；如果心代表“我”，可心像虚空般无形无相，也是无法被伤害的。问题是，当我们在身和心贴上“我”的标签之后，就会感到受伤。“我”是什么？本来是不存在的，只是错误设定形成的感觉，是这个感觉受伤了，是这个标签在作祟。如果去除错误设定，任何谩骂都不会伤害到我们的身心。

“谓他不喜我，然彼于现后，不能毁损我。”如果说别人不喜欢你，毁谤你，说些攻击你的话，会让你生气。事实上，不论今生还是来世，他是否喜欢你，或怎么说你，都不会对你构成任何伤害。他不喜欢是他的感觉，和你有什么相干？其实一个人骂你，和鸟的鸣叫、风吹过树林发出的沙沙声一样，不过是声音而已。只要你不接受，不去在乎和分别，有

什么不一样？只是因为你的在乎，才会感到伤害。这种伤害是自己造成的。

“何故厌讥毁？”既然对方不会损害我，我为什么要讨厌他的讥讽和毁谤？为什么要对此生起嗔心？他说你，是他进入烦恼的状态，如果你生气，就和他一起烦恼了。所以被人说了就生气，其实是拿别人的烦恼惩罚自己。如果保有智慧观照，心就可以像虚空一样，容纳一切，不被任何外境所伤。但心进入情绪模式时，只要受到攻击，情绪就会产生作用，使自己受到伤害。

“谓碍利养故。”很多时候，名誉会和利益捆绑在一起。在社会上，如果企业有信誉的话，大家都喜欢和他做生意。同样，如果一个出家人的名誉很好，就会有更多信众亲近你，供养你。所以当名誉受到损害，往往意味着利益也会随之受损。针对这种现象，有人就觉得，他不仅损害了我的荣誉，还影响了我的利益，当然有理由生气。这种生气似乎不像前面说的那么虚，而是立足于实际利益——我要维护自己的名誉和利益，当然不能接纳他人的毁谤，而要奋起反抗。这个生气的理由充分吗？

“纵我厌受损，吾利终须舍，诸罪则久留。”寂天菩萨通过对利弊得失的智慧分析告诉我们：如果为利养生气，从自

身的生命成长来说，是非常愚蠢的。凡夫都希望得到利益，不希望受到伤害，这是正常的。但为了利养生嗔心的话，究竟是得到的利益多，还是伤害更多？我们知道，利益对生命只有短暂的意义，可能几天，也可能几年，最多保持到临终就得舍弃，不可能带到后世。如果我们为此生起嗔心，造下罪业，将不断给身心带来伤害，长久地影响生命，甚至遭受地狱苦报。所以说，当自己被毁谤或名誉受损时，要以智慧观察，以慈悲接纳，不能因为利益受损就理直气壮地生气。

“宁今速死殁，不愿邪命活。”了解到利益的短暂和人生的终极意义后，寂天菩萨告诫我们：宁愿因为没有利养而饿死，也不能因邪命而活，不能为眼前利养造下无尽罪业。这种现象在当今社会非常普遍。既有官员为眼前利益知法犯法，也有企业家为眼前利益铤而走险，甚至佛教界也存在这种问题。有些寺院为了追求经济搞旅游，不惜违犯戒律，这都是因小失大的错误选择。

“苟安纵久住，终必遭死苦。”活着的意义是什么？社会上很多人就是为活着而活着，为享乐活着，为眼前利益活着，甚至有人为了活着造下种种罪业。这样的生命不仅没有正向意义，还会给未来招感无穷过患。为什么会这样？正是因为无明，看不到真正的意义和价值，只能被贪嗔痴的不良

需求左右。这是众生的现状。我们学佛之后，了解到生命真相，同时也找到人生的意义，找到离苦得乐之道，找到觉醒和解脱之道，不应该再为造业而活着，为成就贪嗔痴而活着，也不应该没有意义地活着。如果为利养而活，过几十年死了，利养随之失去，不可能永远活着，拥有的利益也不可能永远属于你。为了这么短暂的东西耗费生命，值得吗？所以我们要为正向的生命追求，为修行、解脱、利益众生活着，才不辜负这个宝贵的人身。

“梦受百年乐，彼人复苏醒；或受须臾乐，梦已此人觉。”这里举了做梦的例子。有人在梦中享受百年的快乐，也有人在梦中享受短暂的快乐，但醒来后，梦中所享的快乐都会消失，不过留下一些影像和感觉而已。一百年和一小时，过去了其实都一样。中国古代也有类似的典故。“黄粱一梦”说，有书生上京赶考，落榜回乡，途中住店时，有道士给了他一个枕头。他枕上后，就在梦中娶妻生子，考取功名，仕途通达。然后又因遭人陷害，宦海沉浮，经历无数波折，最后老死他乡。醒来时，旁边店家蒸的黄糕还没有熟。人生其实就是一场梦，我们回想曾经的岁月，曾经读过的书、做过的工作，和梦中的场景有多大差别？如果有差别的话，可能只是后者的印象更深一点。因为生活中伴随着辛酸苦辣、爱恨情

仇，会在内心形成深深的烙印，而梦中的经历烙印没那么深。除此而外，并没有多少差别。

“觉已此二人，梦乐皆不还。”当梦受百年乐和须臾乐的两人醒来，过去的快乐都已过去，不再重现。我们活在当下时，回忆曾经经历的日子，同样空空的没什么感觉。正如《金刚经》所说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”不论再风光的事，还是再痛苦的事，过去的一切都已了不可得。

“寿虽有长短，临终唯如是！”虽然寿命有长短不同，但最后都是死亡。结局到来时，不论活过百岁，还是活了十岁，其实没什么不一样，死后都是两手空空。当然，寿命长短会造下不同的业，并对未来生命产生不同影响，但从今生的结局来说，你的事业、利养和风光都会过去。寂天菩萨以这2个偈颂提醒我们：一切利益对我们只有短暂的价值，是不长久的。我们不应该为利益造罪，也不应该为利益把心态做坏。真正对生命产生影响的，是我们所造的业力和形成的心态，这些才会长久影响生命。如果我们为了眼前利益，给未来埋下过患，是划不来的。

“设得多利养，长时享安乐，死如遭盗劫，赤裸空手还。”即使我们因为名誉得到很多利养，今生享受不尽，但终归是

有限期的。当我们死亡时，就像遇到土匪强盗，把所有东西洗劫而去，最终两手空空，什么都带不走。所以一个人有钱时要多做善事，否则的话，这些财富最终会和你同归于尽。

“谓利能活命，净罪并修福。”还有人说，利益首先可以让自己生存，同时也是助道之缘，可以用来修行和做好事，如供养三宝、救济大众、培植种种福德。如果饭都没得吃，怎么修行？怎么做好事？所以他人伤害到我的利益时，应该理直气壮地生气，并和他斗争。这种说法有道理吗？

“然为利养嗔，福尽恶当生。”寂天菩萨以智慧分析告诉我们，这个说法是不对的。虽说利养会让我们培植一些福德资粮，但如果为此生起嗔心，造作恶业，后果可能更严重。“安忍品”开始就告诉我们，一念嗔心可以摧毁千劫积累的福德，所谓“千劫所积善，一嗔皆能毁”。如果我们用嗔心争来利养，用以培福，得到的福报只有一点点，但因此造成的破坏却是巨大的，实在得不偿失。

“若为尘俗活，复因彼退堕，唯行罪恶事，苟活义安在？”如果一个人只为五欲六尘活着，或是为争取利养使自己德行退堕，像这样造作罪业并使未来堕落受苦，即使能活得很长久，又有什么意义呢？利养只是暂时的，没有多少价值。如果我们仅仅为了这些，其实找不到活着的价值。



以上，反复讨论了为利养生起嗔心的问题。为什么寂天菩萨要通过这么多内容提醒我们？因为芸芸众生，皆为利往。在这急功近利的社会，大家都在拼命追求利益，社会也以追求利益为导向，正在把地球挖光、吃光、用光，试图把一切变成财富。佛教界也深受影响，有些寺院已经忘失修行、弘法的本分，反而以开发旅游和经忏佛事为重。之所以这样，是没有看清利养的本质。所以寂天菩萨一再告诫我们，要看破眼前利益，追求精神财富，追求究竟的意义，那就是涅槃和解脱。

“谓谤令他疑，故我嗔谤者。”还有人生气的理由是：比如我是法师，很多人对我有信心，现在却因为他人毁谤，影响到大众对我的信心，也影响到这些人的学佛和修行，所以我完全有理由为此生气，并且阻止他这么做。听起来，这不是为了自己，而是为他人着想。

“如是不嗔，诽谤他人者？”寂天菩萨的回答是：如果你因为让信众失去信心而嗔恨，那么有人毁谤另一位大德，导致信众对他失去信心，你为什么不生气？事实上，其中还是有我执和个人利养的成分，并不像听起来那么冠冕堂皇。表面是为他人考虑，其实还是为了自己。如果完全为他人考虑的话，那么其他大德被毁谤，你一样应该生气，而不是发生在自己身上才生气。

“谓此唯关他，是故吾堪忍。”对方针对寂天菩萨的质疑回答说：之所以能忍受其他大德被诽谤，因为他们之间的冲突自有其因缘因果，可能这位大德得罪了对方之类。这事不是发生在我身上，我不清楚情况，所以管不了。这个对方是谁呢？我们学习《入行论》时，要把所有的对方当作自己。这些问题都有可能发生在我们身上，即使今天没发生，可能明天就会发生。寂天菩萨的分析是针对我们每个人，针对我执耍的花招。当我们生气时，总会找到很多理由，有说得出来的理由，也有说不出的理由。一般人会把可以说的理由说出来，不能说的理由藏起来。这就是凡夫心，越聪明的人越有这种本事。我们学了佛法之后，也可能变得更狡猾，因为我执很懂得如何保护自己。寂天菩萨所做的，就是把我执戳穿，让我执无处逃避。

“如是何不忍，烦恼所生谤？”针对这样的反驳，寂天菩萨继续分析：他人毁谤或攻击我们，也是缘起的现象，其中真正产生毁谤作用的，是他人的烦恼。此外也有自己的因缘，我们也要承担一定责任。既然是缘起现象，我们为什么不能安然接纳呢？为什么因此生起嗔心并造罪呢？

总之，不论为了利养还是为了担心信众而生气，都是毫无道理的。不论在什么情况下，我们都不应该生起嗔心。



## 【二十七课】

### 3. 消除因我所受害而生之嗔

前面所说的安受苦忍、谛察法忍和耐怨害忍，是关于如何接纳因为“我”受到伤害而引发的嗔心。第三个问题，是如何接纳因为“我所”受到的伤害，即和我有关的东西受损而引发的嗔心。相关内容，寂天菩萨从“谛察法忍、思忍利益”两个角度阐述，共 12 个偈颂。

#### (1) 谛察法忍

64. 于佛塔像法，诽谤损毁者，  
吾亦不应嗔，因佛远诸害。

65. 于害上师尊，及伤亲友者，  
思彼皆缘生，知己应止嗔。

66. 情与无情二，俱害诸有情，  
云何唯嗔人？故我应忍害。

67. 或由愚损人，或因痴还嗔，

此中孰无过？孰为有过者？

68. 因何昔造业，于今受他害？

一切既依业，凭何嗔于彼？

69. 如是体解已，以慈互善待。

故吾当一心，勤行诸福善。

这部分首先是说，当我们的信仰受到伤害时，如何避免使自己陷入嗔心。对虔诚的宗教徒来说，信仰是最为神圣的，比财富、地位甚至生命更重要。所以当信仰被攻击、玷污、毁灭时，人们出于对信仰的维护，很容易生起嗔心，引发冲突和流血事件。在东西方历史上，都曾因为宗教问题导致战争，如古代的十字军东征，现代的巴以冲突、印度教和锡克教的冲突等。所以寂天菩萨引导我们从佛法的高度，从缘起的实相，来看待信仰遭到攻击的现象。而不是从凡夫心的角度看，那就会生起嗔心；也不是从人我是非的角度看，那就会引发冲突。

“于佛塔像法，诽谤损毁者。”佛法在世间的流传仰赖住持三宝，如佛像、佛塔、三藏十二部典籍等。当这些对象受到诋毁、损坏时，我们很容易生起嗔心。包括在日常交流中，有人攻击我们的信仰，也会引起强烈的抵触。这种反感、嗔恨和抵触，带有一份强烈的我执。我执有很多表现方式，建立在个人，就是我执；建立在团体，属于团体我执。当我们

把这个标签贴到信仰上时，就会出现关于信仰的我执。

宗教之间所以会产生冲突，就和信仰的我执有关。当我们的信仰受到攻击时，如果带着嗔心回应，一定介入了我执。那是不是说，有人诋毁佛教时，我们就无动于衷、不作回应呢？其实不然。因为接纳不等于认同，更不等于默许。我们之所以接纳，是因为看到对方产生这些诋毁，和长期所受的教育有关，和他的邪知邪见有关。他并不知道，自己这么做正在造下严重的谤法恶业。在理解、同情的前提下，我们再本着慈悲心，心平气和地与他交流，让他知道佛法智慧究竟是怎么回事。这种沟通没有任何嗔恨的成分，而是摆事实，讲道理。只要带着嗔恨，就不是交流而是交战了。

“吾亦不应嗔，因佛远诸害。”寂天菩萨从佛法的高度指出：我们不应该嗔恨，因为三宝是众生伤害不了的。佛的真身是法身，不是色身。虽然色身可以被伤害，但伤害只是一种因缘假相。而佛陀的真身是任何人伤害不了的，所以我们不要担心。法的实相，也是任何人伤害不了的。当然这并不是说，他们毁谤三宝就没有罪过。住持三宝是佛法流传世间的象征和载体，所以毁谤三宝是非常严重的恶业。当我们看到有人毁谤、攻击三宝时，首先要理解他的愚痴，原谅他们的无明，然后加以阻止，给予智慧化导，但不是陷入嗔恨和

对立。就像十年浩劫中，人们毁庙的毁庙，毁佛像的毁佛像，那就只能接纳现实，并尽己所能地设法保护。因为对立是没有任何作用的，只能使自己痛苦，于对方也没有帮助。

我所的对象很多，包括我们拥有、与己有关的一切，如财富、地位、家庭、亲戚、朋友等。我们不仅自己受到伤害时会生起嗔心，和自己相关的一切受到伤害，比如家人朋友被打骂了，或是财富被人骗走了，同样会生起嗔心。寂天菩萨之所以举信仰为例，因为对于佛教徒，尤其是菩萨道行者来说，信仰是最崇高的，在内心具有神圣的地位，是不容侵犯的。所以信仰受到诋毁，属于最严重的伤害。如果能接纳这种伤害，其他就不在话下了。

“于害上师尊，及伤亲友者。”善知识是我们追随的师长，会给无量众生带来利益。当有人伤害我们的老师、和尚、阿阇黎，或是亲朋好友，我们应该怎么面对？首先还是要接纳，而不是听到诋毁就生起嗔心，和对方争执。接纳最大的特点，就是不让自己落入嗔心。在这个前提下，学会用智慧面对问题。比如我们有条件阻止时，就应该解释并加以阻止。《瑜伽菩萨戒》说，菩萨遭人毁谤时，如果“不护不雪”，不去澄清问题，也是犯菩萨戒的。因为这种毁谤可能来自误解，你不去交流，对方就会在误解中不断造口业，也有你的一份责任。

你明明知道真相，却不把事情说清楚，是不慈悲的表现。所以当有机会化解时，要心平气和地沟通。这不是出于情绪的冲突，而是出于慈悲的辨析。接纳不等于认同，而是在接受事实后，以慈悲对待，以智慧化解。

“思彼皆缘生，知己应止嗔。”面对诋毁和伤害，我们要想到，这一切都是因缘所生，其中有往昔业力的作用。而且对方正处于烦恼的状态，他的内心被贪嗔痴所控制，是不能自主的。真正伤害我们的，其实是对方的贪心、嗔恨和愚痴。通过这些分析，我们知道真相是怎么回事，就应该止息嗔心。

“情与无情二，俱害诸有情。”在伤害我们的对象中，包括有情和无情。比如我们遇到台风、地震、洪水，是来自无情的伤害，属于天灾。而来自有情的伤害中，往往也包括有情和无情的结合，比如有人拿枪或棍棒打你，就是二者的共同伤害，都是缘生的。

“云何唯嗔人？故我应忍害。”既然如此，寂天菩萨就问：为什么我们生气时，往往只嗔恨这个人，不去嗔恨无情？因为在一般人的概念中，有情是可以自主的，所以他伤害我是故意的，就会产生对立的心态。而无情是无心的，不能自主，你生气是毫无意义的，没办法惩罚它，或是对它怎样。其实从佛法的角度看，不论有情还是无情，都是缘生的，不能自

主的。既然有情和无情都是如此，我们凭什么要嗔恨有情？了解个中原理后，我们对来自有情的伤害也不能生起嗔心，而应该接纳、忍辱。

“或由愚损人，或因痴还嗔。”在一般人来看，你打我，我就打你；你骂我，我一定骂你。这是凡夫的常态，觉得这些回应是理所当然的，是以其人之道还治其人之身。寂天菩萨以缘起的智慧，看到的是什么呢？两个人，一方因为无明愚痴，做出损害他人的行为；被伤害的另一方，也是在无明愚痴的状态下生起嗔心，加以反击。然后双方再以嗔心回应，这样你来我往，嗔心引发嗔心，冲突就会在碰撞过程中不断升级。

“此中孰无过？孰为有过者？”在无明烦恼的运作过程中，哪一方没有过失呢？损害他人的一方固然有过失，被害的一方不能理智对待，而是生起嗔心，以嗔报嗔，同样有过失。因为冲突双方都被无明和嗔心控制了，不能说谁就没有问题。从另一个角度看，双方都会成为受害者。在无尽轮回中，这种冤冤相报会延续一生又一生。只要嗔心没解决，对立就会无休止地延续下去。生活中可以看到，即使在父子、兄弟等血缘至亲中，也会因为彼此伤害，互不相让，导致双方老死不相往来。此外，有些种族之间世代为仇，彼此都陷入巨大的嗔恨，并使仇恨不断延续下去。这种情况下，只要有一方



放下嗔恨，冲突就会停止。

“因何昔造业，于今受他害？”业是身口意三业的行为，包括起心动念。即使不说话，也可以用表情、眼神来表现不满和仇恨，效果是一样的。所有这些嗔恨、敌视的态度，从心念到语言、行为，都构成业的积累，就会在轮回中冤冤相报。我们今天受到他人的伤害，包括人与人之间的一切对立和仇视，都有它的因缘因果，是往昔造作的恶业所致。比如我们内心有仇恨的因，曾经用对立、仇视、轻蔑的心态看某个人，对方想起你不怀好意的眼神，内心也会生起嗔恨。进一步，可能会想到“某人总和我过不去”，并开始搜集素材，想起“他在什么事上对不起我，在什么事上为难过我”。当他内心有了相应素材，下次看到你的时候也会展现出敌意。这种敌意会加重你们之间的不和，并使不和在相互敌视的过程中不断升温，最后引发冲突。战争的原理也是同样，只是冲突的升级和扩大化。

“一切既依业，凭何嗔于彼？”既然一切都是业造成的，要怪谁？只能怪这个业。既然业是我们自己造作的，凭什么嗔恨他人？所以对他人的伤害，我们应该无条件地接纳，以此化除嗔恨，不让心陷入对立。佛教中，业的概念很重要。佛教不认为有什么神在主宰命运，而是各自所造的业在主导。

也就是说，行为决定了我们是什么，并决定了生命的未来是什么，所谓“业决定一切”。

“如是体解已，以慈互善待。”真正认识到缘起因果的原理之后，看到众生深陷烦恼，都是无明惑业的受害者，是轮回中的苦恼人，我们就要以慈悲心互相善待。慈是与乐，悲是拔苦，就是给予对方快乐，帮助他们走出痛苦。因为嗔心只能引发嗔心，慈悲才能化解嗔恨，所谓慈悲没有敌人。

“故吾当一心，勤行诸福善。”所以我们应该一心修习福善，面对外来的一切怨害，都要具足安忍，不让心陷入仇恨，而是接纳一切现实。包括来自外界的伤害，以及修行中面临的种种痛苦逆境。接纳之后努力止息恶行，修习善法，利益众生。这是菩萨道修行的三个重点。“安忍品”所说的以接纳化解嗔心，属于止恶的范围。进而还要积极地修善并利他，这将在以下的“精进品”讲到。佛教中，勤的概念就是精进，要精进不懈地修习善法。

## （2）思忍利益

70. 譬如屋着火，燃及他屋时，  
理当速移弃，助火蔓延草。

71. 如是心所贪，能助嗔火蔓。  
虑火烧德屋，应疾厌弃彼。

72. 如彼待杀者，断手获解脱。

若以修行苦，离狱岂非善？

73. 于今些微苦，若我不能忍，

何不除嗔恚，地狱众苦因？

74. 为欲曾千返，堕狱受烧烤。

然于自他利，今犹未成办。

75. 安忍苦不剧，复能成大利。

为除众生害，欣然受此苦。

这一部分首先说到怎样摆脱嗔心，然后进一步说明安忍的利益。

“譬如屋着火，燃及他屋时，理当速移弃，助火蔓延草。”就像房屋着了火，很可能会烧成一片，蔓延到其他房屋。在这种情况下，要迅速清理助燃的草料，构筑隔离带，阻止火势继续蔓延。寂天菩萨用这个比喻来说明贪和嗔的关系，非常贴切。什么是“助火蔓延草”？其实就是贪著。因为嗔心和贪著有关，是贪而不得造成的。

“如是心所贪，能助嗔火蔓。”对我和我所的贪著，会助长嗔心蔓延。凡是我或我的东西受到伤害，我们就会产生对立，引发嗔心。我们会对身体、想法、身份、名誉生起深深的贪著，这是我执；同时对和我相关的，比如我的财富、地位、家人、朋友、信仰生起深深的贪著，这是我所执。一旦

有了我执和我所执的设定，就会有非我，并与此形成对立。我们的设定越多，对立就越多，内心就越狭隘；反之，设定越少，对立就越少，内心就越宽广。

“虑火烧德屋，应疾厌弃彼。”如果我们不希望嗔火毁坏功德林，就要快快舍弃贪著。因为嗔恨是建立在贪心的基础上，有贪著就会有对立，有对立就会有嗔心。贪著的对象越多，程度越深，引发的嗔恨会越强烈。反之，贪著的对象越少，引发嗔恨的机会也越少。所以消除嗔心，必须从解除贪著入手，从解除我执和我所执入手。这并不容易，只有真正证悟空性，才能彻底放弃对我和我所的贪著，像虚空般接纳一切。那样才能在任何情况下都不起嗔恨。

“如彼待杀者，断手获解脱。”厌弃贪著的决心要多大？寂天菩萨举例说，就像有人被绑，而且即将被杀，现在他有了逃脱机会，但怎么都解不开绳子，唯一的办法是有人把他手砍掉。作为将被杀者，他是否愿意把自己的手砍掉？要命还是要手？我想在这种时刻，他还是会选择要命，为了活下去，宁愿忍痛把手砍了。

“若以修行苦，离狱岂非善？”同样的道理，虽然我们在修行中承受了一点痛苦，但这将使自己免堕恶道，最终解除轮回，免受更大的痛苦，太划得来了！如果我们不愿承受现

前这点苦，就会面临轮回的无尽折磨，甚至堕落恶道，长劫受难。既然现在有机会选择，究竟选择什么？我们需要看清其中原理，作出正确评估。

“于今些微苦，若我不能忍，何不除嗔恚，地狱众苦因？”如果我们现在对生活、修行中的一点点小小痛苦都不能忍受，未来堕落地狱受苦的话，怎么受得了呢？所以寂天菩萨告诫我们：既然不能忍受痛苦，现在就应该赶快消除嗔恨。因为嗔心会造下地狱之因，只有从因上解决，才能彻底消除一切痛苦。

“为欲曾千返，堕狱受烧烤。”在无尽轮回中，我们曾千万次往来于地狱，遭受无量痛苦。当然不只是地狱，还包括三恶道。即使有幸生而为人，也要承受身心的种种痛苦。我们受这些苦，多半只是为了给贪嗔痴打工，结果造下无量恶业，却没有丝毫正向价值。如果我们不能以智慧审视这些果报，所有痛苦根本就是白受。

“然于自他利，今犹未成办。”虽然受了那么多苦，但对自己和他人的利益，对现前和究竟的利益，都没有任何帮助。现前利益就是修习善行，得到人天乐报；究竟利益就是解脱轮回，成就无上菩提。我们所受的苦并没有给自己和众生带来帮助，更不能导向解脱和觉醒，是没什么价值的。

“安忍苦不剧，复能成大利。”我们现在修习安忍，以智

慧接纳逆境，如果认识到位的话，其实不会有多少痛苦。当然没有智慧的话，就会对逆境生起极大嗔心，再要忍辱就不容易了。通过忍辱的修行，既能成办自己的利益，也能成办他人的利益。因为忍辱可以对治嗔恨，让我们接纳众生，更好地修习善法，饶益有情，给未来生命带来无上利益。

“为除众生害，欣然受此苦。”众生在轮回中饱受苦难，我们发菩提心，发愿帮助他们解除痛苦，引导他们走出迷惑，走向觉醒。为了实现这一目标，所以要心甘情愿地接纳忍辱带来的轻微痛苦。

在以上偈颂中，寂天菩萨通过对比，让我们看到忍辱的利益，同时也看到不忍的过患。如果不能忍辱，心就会进入嗔恨状态，造下地狱之因，而忍辱能解除嗔恨，避免堕落，同时为自己和众生成办无量利益。在无尽轮回中，我们吃了那么多苦头，可什么价值都没有。现在为修习忍辱吃一点小小的苦，却能给自己和众生带来无尽利益，何乐而不为？

#### 4. 消除因敌获善而生之嗔

当我们发现怨敌得到荣誉、快乐、利益时，很容易心生嫉妒，这也是嗔心的表现方式。在这部分内容中，寂天菩萨引导我们从“应喜敌受赞、应喜敌获乐、应喜敌获利”三个

方面思维，以智慧接纳对境，不仅消除嫉妒，还能生起深深的随喜之心，随喜怨敌受到称赞、获得快乐和利益。其中的关键，是以智慧转变认识。我们之所以嫉妒怨敌得到利乐，正是愚痴和不良情绪作祟，这就必须从观念开始改变。相关内容共 11 个偈颂。

### (1) 应喜敌受赞

76. 人赞敌有德，若获欢喜乐。

意汝何不赞，令汝自欢喜？

77. 如是所生乐，唯乐无性罪，

诸佛皆称许，复是摄他法。

第一，应该随喜怨敌受到赞叹。

“人赞敌有德，若获欢喜乐。意汝何不赞，令汝自欢喜？”

我们看到自己认为的冤家敌人有功德，受到他人赞叹。不管称赞还是被称赞的人，彼此都很欢喜。寂天菩萨通过这种现象劝告我们：当你看到这些，为什么不同样称赞他？那样他欢喜，你也欢喜。反之，如果你陷入嫉妒，不论对方是否知道，你的内心必定是不欢喜的。可见，随喜能自利利他，而嫉妒则自损损他。为什么我们不让自己欢喜也让他人欢喜，反而让自己痛苦也让他人痛苦？后者显然是愚蠢的选择。即

使对方是所谓的怨敌，是我们不喜欢的人，同样要学会随喜，这对自他双方都有好处。

“如是所生乐，唯乐无性罪，诸佛皆称许。”性罪，即杀盗淫妄。世间很多快乐来自贪嗔痴，甚至来自杀盗淫妄，是不道德、不清净的快乐。而随喜所带来的，是良善、健康、纯粹的快乐，没有任何副作用，是诸佛菩萨认可并称赞的快乐。在《入行论》中，寂天菩萨引用了七支供的随喜功德，这是普贤菩萨十大愿王之一，也是佛陀提倡的修行，可以让我们拥有开放的胸怀和接纳能力，引发自身的良好德行。

“复是摄他法。”随喜可以让心开放，接纳、摄受并引导更多众生，让他们有机会走入佛门，走向觉醒。学会随喜，可以打破自己和他人的对立。当他人得到我们认同时，也会认同我们；当他人被我们接纳时，也会接纳我们。虽然这不是绝对的，但至少你认同他人，是他人认同你的前提；你接纳他人，是他人接纳你的前提。所以说随喜是摄他法。

## （2）应喜敌获乐

78. 谓他获乐故，然汝厌彼乐，  
则应不予酬，此坏现后乐。

79. 他赞吾德时，吾亦欲他乐。  
他赞敌功德，何故我不乐？



第二，我们应该随喜自己的怨敌或不喜欢的人获得快乐。快乐有健康和 unhealthy 两种，贪嗔之心得到满足时，也是一种“快乐”。就像《笑傲江湖》中的林平之，日夜被仇恨折磨着，为报仇无所不用其极。当他终于得偿所愿时，也会带来巨大的狂喜，但那是扭曲、癫狂、充满副作用的，而且会冤冤相报，没有止境，最终给自他双方带来无尽的痛苦。

“谓他获乐故，然汝厌彼乐，则应不予酬，此坏现后乐。”如果不喜欢他人得到快乐，这种想法是很愚蠢的，只会给自己和他人带来伤害，完全没有理由，也没有任何好处。寂天菩萨举例说：就像你付钱让别人干活，也会让他得到快乐。如果你不喜欢他人得到快乐，就不应该付工钱，那还会有人为你工作吗？现在社会上确实有这样的人，拖欠工人报酬，这么做的结果就是破坏信誉，没人与你合作。这样的话，你的事就做不下去，而且对方会不断恨你，和你结成冤家。这和你不喜欢他人获得快乐一样，也会使你失去现在和未来的快乐。

“他赞吾德时，吾亦欲他乐。”寂天菩萨用对比的手法进一步说明：为什么我们应该随喜，不应该嫉妒。就像他人称赞我的功德，说我怎么了不起，我听了之后自然很高兴。因为欢喜，所以也希望对方好，这是常规的心理。

“他赞敌功德，何故我不乐？”如果他人称赞怨敌的功德，

我为什么不开心呢？理由是什么？就因为我恨他，所以不希望他开心。但这种恨是没理由的，是愚痴的表现。因为嗔恨是让人痛苦的，那就变成我为他的开心而痛苦。如果他开心我也开心，就是通过他的开心让自己变得开心，不是很好吗？哪种做法更有智慧？但人就是这么没理性，看到他人开心反而不开心，甚至生起嗔心，还认为这么做理所当然，实在是无明之极。

以上，寂天菩萨通过各种途径告诫我们，如何才能更好地接纳怨敌，随喜他们得到快乐和荣誉。

关于《入行论》的修学，希望大家认真对待。同学中有部分研究生，也有本科新生。开学时，大和尚希望我们成为法门龙象，这也是时代的需求。现在佛教界最缺的就是人才，包括弘法、教学、修行的人才。我觉得，出家人应该具备的素养和能力主要有六点：一是对三宝具足信心，二是培养僧格，三是建立正见，四是有禅修体证，这些是基本素养。最好还具备管理寺院和弘法的能力，这两点可以有所侧重。这样的话，精于禅修的人，将来可以领众修行；擅长管理的人，将来可以住持道场；具备弘法能力的人，将来可以弘化一方。但前提是养成僧格，具备僧人的威仪和素养。很多时候，我们的教化之所以没有力量，其实和自身素养有关，包括外在形象和内在气质。外在形象，即行住坐卧有没有具备出家威

仪；内在气质，即内心是不是具备脱俗、寂静的特质。

我们在研究所的修学和生活，也要从这几方面培养。我曾讲过《沙弥律仪》，你们应该好好学习。戒律是帮助我们带着正念去生活、去选择应该做什么、不该做什么，学会在生活中修行。如果没有这样的指导，我们往往活在贪嗔痴的串习中。当然前提是自觉，社会上很多人为了生存，每天打工甚至加班，压力重重。现在寺院给我们创造这么好的修学条件，如果我们吊儿郎当地，既对不起自己出家的初心，也对不起常住，对不起法师们的培养和教育。现在的佛学院受到社会教育的影响，有些人不论是学习的意乐、对自己的要求，还是对研究所的珍惜和感恩，都是不够的。上课时就那么听一听，课后也不再巩固，那会有多少受益呢？在佛学院学习，不能像在社会院校那样，要有一份感恩和尊师重道之心。佛法是一种传承，首先是在恭敬中产生的。《道次第》说，依止法是入道根本，对善知识生起恭敬和依止心，是我们走向解脱的重要基础。

几十年来，我对佛教教育已有深入的思考和实践，所以研究所应该有条件造就一批人才。目前我把较多的力气放在三级修学，已颇有成效。但我真正讲课，主要还是面向出家众。在家众的学习教材，主要是研究所的教学音像，包括《入行论》也是如此。希望大家珍惜这样的修学机会。



## 【二十八课】

凡夫在怨敌得到快乐和荣誉时，很容易心生嫉妒，这也是嗔恨的表现方式，其根源在于我执。当我们面对这些境界时，如何不陷入嫉妒？必须修习随喜。这是佛法的重要修行，可以帮助我们打开心量，跳出我执为中心的设定，接纳更多众生。在《行愿品》中，普贤菩萨告诉我们：上至诸佛菩萨，下至六道众生，对于他们一丝一毫的善行，都要深深随喜。

随喜和接纳不完全一样。接纳是无分别的，不论面对什么境界，好的或不好的，我们都要安然接纳。但随喜仅仅针对善行和正向成就，如果他人做了坏事，或遇到不幸的事，是不能随喜的。在随喜他人善行的过程中，能使自己的善心得到增长，所以我们要培养随喜的串习。反过来说，如果我们随喜他人报仇的行为，觉得很痛快，仇恨也会随之增长。所以一定要分清楚，应该随喜什么，不该随喜什么。

在凡夫心的运作模式中，当自己得到利益或做了善行会很欢喜，看见他人得到利益或做了善事，却往往不以为然，

甚至心生嫉妒，说些风凉话，怀疑他人动机不纯。学佛是要舍凡夫心，摆脱以自我为中心的状态，以众生为中心，以三宝为中心。这就必须培养随喜的心态，看到他人所做的一切善行，乃至一丝一毫，都要发自内心地随喜赞叹，让随喜成为我们的心行模式。一旦养成这种模式，我们就会自然而然地随喜他人，因为心已经习惯随喜了。而不是像凡夫那样，看到他人的功德，会习惯性地进入嫉妒模式。

### （3）应喜敌获利

前面讲到两点，一是随喜敌人受到赞叹，二是随喜敌人得到快乐。以下说明第三点，随喜敌人获得利益。关于这个问题，主要从“思敌获利乃己初衷、思敌获利不关己事、思维己过”三个方面说明。

#### 第一，思敌获利乃己初衷

80. 初欲有情乐，而发菩提心。

有情今获乐，何故反嗔彼？

81. 初欲令有情，成佛受他供。

今见人获利，何故生嫉恼？

82. 所应恩养亲，当由汝供给。

他亲既养护，不喜岂反嗔？

### 83. 不愿人获利，岂愿彼证觉？

#### 妒憎富贵者，宁有菩提心？

首先要思维，一切有情获得利益，完全符合我们修行和发心的初衷。既然是一切有情，当然也包括敌人。这个提醒非常重要。我们发菩提心，就是发愿利益一切众生。当然有些人发心时就不太认真，或是发心后没有巩固，逐渐淡忘了。所以寂天菩萨告诫我们：不要忘记这个发心。

“初欲有情乐，而发菩提心。”寂天菩萨提醒我们：如果对他人的快乐感到不开心，不符合大乘佛子应有的素养。作为佛子，我们本来已经发起菩提心，要利益一切众生，希望他们得到快乐，同时帮助他们解除痛苦，令他们究竟地离苦得乐。

“有情今获乐，何故反嗔彼？”既然有这样的愿心，那么有情获得快乐，不正是我们希望的吗？有什么理由嗔恨呢？从发菩提心的初衷来说，我们对任何众生得到的利益、快乐和修行成就，都应该深深随喜。这种随喜不仅可以让对方快乐，同时会给自己带来无尽的快乐。反过来说，如果我们生起嗔恨和嫉妒，只会给自己带来烦恼和痛苦。

“初欲令有情，成佛受他供。”菩提心包含愿菩提心和行菩提心。愿菩提心是发起崇高的愿望，其中有两个面向，一

是以追求无上菩提为目标，二是以利益众生为使命。也就是说，我们不仅希望自己成佛，同时也希望众生都能成佛。这是大乘佛子的愿望，和佛陀的愿望是一样的，是在传承佛陀的伟大事业。成佛，是世间和出世间最大的利益。我们希望众生成佛，就意味着希望众生得到究竟的利益。我们要时时提醒自己，不要忘记最初所发的崇高愿望，以及这种发愿的意义。

“今见人获利，何故生嫉恼？”利益有两种，一是现前利益，通过修习人天善法，可以获得暂时的三界之乐，轮回之乐；二是究竟利益，是成就声闻的解脱，乃至无上佛果。既然我们已经发起如此崇高的愿望，现在看到他人获得一点利益，而且仅仅是世间的名闻利养，怎么可以心生嫉妒？这和我们的初衷相差十万八千里，是完全不应该的。

“所应恩养亲，当由汝供给。”此颂进一步从发心和轮回的角度来分析。在无尽轮回中，一切众生都曾做过我们的父母、兄弟、姐妹，都曾有恩于我们。所以在菩提心的七支修法中，首先要念恩生敬。作为菩萨行者，要有利他的情怀和承担，把六道众生当作自己的亲人，带着感恩心去利益他们。这是菩萨和声闻的最大区别。声闻行者同样修习慈悲喜舍四无量心，做大量利他的事，但只是出于慈悲，而不是像菩萨

那样，以尽未来际地利益众生为使命，为自己不可推卸的责任。菩萨在最初发心时，把一切众生看作自己的亲人，本来就有责任帮助他们，让他们获得眼前利益和究竟利益，让他们过好日子，进而走向解脱，圆成佛果。

“他亲既养护，不喜岂反嗔？”菩萨行者有责任帮助众生，现在其他亲友愿意分担这一责任，愿意照顾众生，供养众生，使众生得到利益、快乐、荣誉，我们应该欢喜才对。因为这些亲友做了我们该做的事，不是正合我意吗？怎么反而对此生起嗔心？这是说不通的，完全和初衷相违背。我们最初信誓旦旦，发起广大愿心，可是很快又忘了，所以寂天菩萨的提醒非常重要。

“不愿人获利，岂愿彼证觉？”如果众生得到普通的世间利益，我们尚且不欢喜，心生嫉妒，怎么可能希望他们证悟无上菩提，成就生命的最大利益呢？当一个人信誓旦旦地宣称“我希望众生得到最大的利益”，实际上却容不得他人得到一点世间富贵，得到一点暂时利益，这样的誓言成立吗？

“妒憎富贵者，宁有菩提心？”如果我们看到他人富贵，或得到世间利益，就充满嫉妒和憎恨，这样的人会有菩提心吗？当然也不能说完全没有，至少菩提心的力量很弱，或者说，这一刻菩提心隐身了，嫉妒和嗔恨上线了。



我们关起门，在座上希望一切众生得到利益，是比较容易的。不管发多大的愿，只是一个想法而已，但你的慈悲、修养、包容心能不能跟得上？当你面对一个个具体的众生，是什么心态？要对他们生起无限的悲心，对他们所有的善行心生随喜，其实是很不容易的。所以说，真正的修行要面对众生去修。不论座上座下，不论亲疏远近，没有一个众生是我们不能接纳的。观音菩萨的大慈大悲，就是无条件地帮助一切众生。

如果我们的只能接纳一部分，那就是“小茶杯”，不是大慈悲。如何突破这一局限？就要按照寂天菩萨的指导，在生活中遇到每个对境时，都能学会用智慧来观察，用慈悲来接纳，不断化解内心的隔阂、对立、冲突。当我们接纳的人越来越多，慈悲心就会越来越大。大到无限时，人格中只有慈悲的力量，看到众生只有纯粹的慈悲，没有任何别的念头。这样的话，利益一切众生才不是空洞的愿望。现在我们内心还有很多小鬼当家，如嫉妒、我慢等，遇到境界就会跳出来。所以菩提心的修行是玩真的，不是说一说，确实要在每个众生、每个境界上历练。在接纳过程中，对每个人生起一份慈悲欢喜，没有任何抵触。做得不好就马上检讨，并通过观修重新思考。

寂天菩萨通过以上的分析让我们认识到，他人得到快乐和利益，完全符合我们最初修行的发心，符合自利利他、自觉觉他的愿望。作为菩萨行者，无论如何都没理由生起嫉妒、嗔恨之心。

## 第二，思敌获利不关己事

84. 若已从他得，或利在施家，  
二俱非汝有，施否何相干？

这里所说的敌人，只是表达上的方便。对于真正的菩萨来说，心中是没有敌人的。当然对凡夫来说，内心还是有冤家仇敌的，用这种表达才比较容易理解。在这一部分，我们需要思维：怨敌得到利益，其实不会对我们构成任何损害，所以没理由嫉妒、嗔恨。

事实上，这种现象不仅在世间容易出现，即使佛教界也会存在。比如有些法师讲经讲得好，信众多，供养多，就容易招致嫉妒。可见不管在家还是出家，只要修行没有得力，都无法摆脱凡夫心，摆脱由名闻利养带来的羡慕嫉妒恨，不会因为把头发一剃，僧衣一穿，凡夫心就没了。问题没有那么简单。如果不能把法落实到心行，真正以利益众生为中心，就还是活在自我为中心的状态。面对他人受追捧、很风光的

时候，还是会心生嫉妒。这是凡夫心的常态。

而真正的修行人会检讨自己，当这念羡慕、嫉妒、恨生起时，很快就会发现并制止，不让它进入第二念、第三念，不让不良心行继续。如果不学法，不禅修，不会自我检讨，第一念生起后，就会给自己煽风点火，让嫉妒之火熊熊燃烧，然后采取各种攻击甚至迫害。接着，寂天菩萨引导我们作智慧审视，在怨敌得到利益时，应该如何思维并面对。

“若已从他得，或利在施家。二俱非汝有，施否何相干？”寂天菩萨分析说：不论对方已从他人那里得到利益，或是这个利益还留在施主家，其实都和你没有任何关系。反正这个利益不是给你的，到底在哪里，对你来说有什么区别呢？既然和你没关系，也就意味着，你并没有什么损失，那你到底在乎什么呢？凭什么嫉妒呢？有时候，我们会嫉妒一些和自己没关系的事，看到他人得荣誉，得利益，就心生嫉妒，结果使自己痛苦不堪。更有甚者，出于嫉妒而制造谣言、恶意中伤。这种行为既损人又不利己，是非常愚蠢的。

### 第三，思维已过

85. 何故弃福善、信心与己德？

不守己得财，何不自嗔责？

86. 于昔所为恶，犹无忧愧色，

## 岂还欲竞胜，曾培福德者？

嫉妒心是不会自我审查和反思的，只会让自己更强大，在内心占有更多地盘。当一个人嫉妒时，往往深陷其中，进而给嫉妒心寻找各种理由，让自己理直气壮地嫉妒。结果是“一念嗔心起，火烧功德林”，使自己所修的功德法财毁于一旦。所以嫉妒不仅会伤害他人，更会给自己带来过患，我们要思维这样的过失。

“何故弃福善、信心与己德？”当我们心生嫉妒时，必须马上检讨：为什么要嫉妒？为什么要损害自己的福报，舍弃自己的信心和德行？为什么要做如此愚痴的事？生起嫉妒心，说明你对佛法的信心变弱了，长久以来所修的功德，也可能因此而前功尽弃。反之，如果随喜他人的利益，既能成就自己的善心，还能得到和对方同等的利益。

“不守己得财，何不自嗔责？”“己得财”就是自己得到的功德法财。随喜会使功德法财成倍增值，但嫉妒会使功德法财随之贬值，甚至完全毁坏。我们为什么要这样做呢？为什么要给自己的生命和修行制造这么大的伤害？比如有人弘扬佛法，广修善行，我们却出于嫉妒，说些攻击毁谤的话，实在是罪过深重。我们看到这种行为的愚痴和无明，应该深深地责怪自己，而不应该嫉妒他人。

“于昔所为恶，犹无忧愧色，岂还欲竞胜，曾培福德者？”这个偈颂进一步说明，嫉妒和攀比是不对的。在过去生中，我们曾造作种种不善行。对于这些行为，我们应该感到烦恼，担心为此招致三恶道苦果；同时想到自己的身份和发心，生起极大的惭愧。如果我们不感到惭愧，反而对他人的善行和利益心生嫉妒，甚至想着和对方攀比、竞争，那就太不应该了，是纯粹的凡夫行，不是菩萨行者应该做的。

## 5. 嗔敌徒自害

87. 纵令敌不喜，汝有何可乐？

唯盼敌受苦，不成损他因。

88. 汝愿纵得偿，他苦汝何乐？

若谓满我愿，招祸岂过此？

89. 若为嗔渔夫，利钩所钩执，

陷我入地狱，定受狱卒煎。

第五，当我们对怨敌生起嗔心，这种行为只会给自己带来巨大的伤害。寂天菩萨用 3 个偈颂来说明这个道理。

“纵令敌不喜，汝有何可乐？”纵然因为你的嫉妒和伤害，能让怨敌不欢喜，你有什么好开心的？在凡夫心的运作模式中，你嫉妒他人的荣誉、利益、快乐，故意诽谤，制造舆论，

让对方受到伤害，似乎从中得到某种满足。但你是否审视过，这种满足的心理基础是什么？对自身的意义是什么？如果作智慧审视，会发现这种欢喜是毫无道理的，只是让负面情绪得到增长。除了给生命造成不良影响，不会带来任何正向意义。

“唯盼敌受苦，不成损他因。”你每天想着让敌人受苦，想尽办法打击对方，自己在那里想得咬牙切齿，痛苦不堪，对方可能还不知道。即使知道，也可能完全不在乎；即使在乎，其实他一根汗毛都不会掉。你是何苦呢？这种想法不是很愚蠢吗？为什么要通过嫉妒让自己受苦？实在没有任何道理，更没有任何意义。

“汝愿纵得偿，他苦汝何乐？”嫉妒心会发出恶毒的诅咒，而随喜心会生起美好的愿望。即使这种恶毒的诅咒得到满足，让对方吃尽苦头，你有什么可快乐的？会得到什么好处呢？对生命成长有价值吗？都没有。如果你觉得这么做解了心头之恨，那是一种病态的快乐。我们要审视内心，看到这种通过嫉妒和伤害他人得到的快乐，其实是心灵病毒。我们不能满足它，纵容它，更不能被它主宰。

“若谓满我愿，招祸岂过此？”如果我们觉得，满足这些恶毒的诅咒可以让自己快乐，并以此为习惯，后果不堪设想。因为这种做法将在生命中形成恶性导向，使我们不断制造恶

愿，并从中得到快乐。姑且不说这样是在造作恶业，其实当一个人发起恶愿时，就已陷入病态、扭曲的心理，当下就是不开心的。所以寂天菩萨告诫我们：如果从恶毒的诅咒中得到快乐，将使生命进入恶性循环，没什么比这更糟糕的。

“若为嗔渔夫，利钩所钩执。”当我们因为恶毒的诅咒得到快乐，就意味着生命已被嗔心放下的利钩勾住。也就是说，你当下的生命是嗔心在线，已被嗔心左右。嗔心就像渔夫抛下的鱼钩，我们就像上钩的鱼，只能在痛苦中挣扎。

“陷我入地狱，定受狱卒煎。”嗔恨不仅会让内心不得安宁，破坏人际关系，同时也将造作恶业，给未来带去无尽痛苦。甚至让自己身陷地狱，承受狱卒的百般折磨。这种痛苦是巨大而漫长的。

我们要充分认识到，嗔恨才是最大的怨敌。为了不让嗔心生起，对我们所认为的怨敌，以及他们得到的利益、功德、快乐，要生起深深的随喜，这样才能对治嫉妒。否则的话，自己反而会成为首当其冲的受害者。

## 6. 应忍己利受损

第六，在自身利益受损时应该安然接纳。生活中，当有

人攻击你，毁谤你，使你的利益、名誉等受到损害时，我们很容易生起嗔心。现在寂天菩萨告诉我们，在这些情况下，如何接纳他人的毁谤。其中包括两方面，一是不能因世间利益受损而生嗔心，主要说的是名誉；二是不能因修行受到阻碍而生嗔心。

### (1) 不应因世法受损而生嗔

首先要学会怎么面对荣誉和赞叹，这是非常重要的智慧。如果一个人对这些看得太重，当荣誉和赞叹受到损害，一定会心生嗔恨。正确认识荣誉，是接纳荣誉受损的重要前提。关于这个问题，寂天菩萨从“不应因赞誉受损而嗔、思讥毁于己有益”两点来说明，共 12 个偈颂。

#### 第一，不应因赞誉受损而嗔

##### · 思维赞誉无益

90. 受赞享荣耀，非福非增寿，  
非力非免疫，非令身安乐。

91. 若吾识损益，赞誉有何利？  
若唯图称心，应依饰与酒。

92. 若仅为虚名，失财复丧命，  
誉词何所为？死时谁得乐？



荣誉和赞叹是什么？为什么我们得到这些会开心？是什么心理得到了满足？身上冷的时候，赞叹能不能让你暖和？肚子饿的时候，赞叹能不能代替三餐？想睡觉的时候，赞叹能不能代替休息？事实上，赞叹既不能当衣服穿、当食物吃或代替休息，也不能解决其他现实问题。那我们究竟为什么在乎荣誉和赞叹，甚至看得比命还重？这种在乎的心行基础，就是我执。

我执的存在有几个特点。一是重要感。世间谁最重要？每个人都觉得——“我”最重要。本来和你没关系的东西，只要贴上“我”的标签，马上会觉得特别重要。一旦把标签去掉，就和其他事物一样了。但“我”本身是一个皮包公司，只是一种空洞的感觉而已，并没有实际内容，这就必须通过不断强调“我”的重要性，来获得存在感。

二是优越感。每个人都希望自己比他人优越，凡是和我有关的东西，就要显得与众不同。有个词叫“敝帚自珍”，凡是属于自我的东西，都显得很重要。因为“我”是空洞的，需要填补，需要通过赞叹、荣耀、身份、地位带来满足。尤其是中国人，为了出人头地，高人一等，为了所谓的风光，一生都在辛苦争取，努力为自我打工。如果在社会上有了点地位，就特别在乎他人是否重视你，开会坐在哪个位置之类。

一旦自我在内心形成程序和需求模式，就需要不断维护，需要被人追捧，需要不停地往上爬，也需要在比较中获得优越感。但如果你周围有非常出色的人，攀比对象太高，要维护这种优越感就格外辛苦。

很多时候，对我们构成最大伤害的并不是经济损失，而是名誉损失，所谓“士可杀不可辱”，就是说明这个原理。如果你有德行，有学问，有智慧，被人辱一下又怎样呢？是掉了个耳朵，少了根头发，还是被大家瞧不起呢？如果这样，说明你是经不起考验的，本身就有问题。如果你的学问、地位、智慧摆在那里，他人辱你，只能自取其辱。

因为太看重所谓的荣誉，所以被他人毁谤、羞辱时，我们才会生起嗔心。寂天菩萨通过智慧的分析，让我们看到荣誉的虚幻，这样才能以平常心面对，在荣誉受损时波澜不惊，安然接纳。不论赞叹荣誉还是毁谤攻击，本来就是一阵风，来就来了，去就去了，都算不了什么。需要明确的是，不要荣誉，不是不要德行。我们要看重德行和智慧，而不是执著他人的尊重，否则发心就有问题。

“受赞享荣耀，非福非增寿。”得到赞叹或享受荣耀能增长你的福报吗？不会。你的福报还是那么多，不会因为他人赞叹你一下，福报就增值了多少点。赞叹和荣耀能让你的寿

命增长吗？可以多活二十岁吗？做不到。你该活多少岁还是多少岁，赞叹改变不了什么。

“非力非免疫，非令身安乐。”赞叹和荣誉并不能让你变得更有力气，比如你本来可以挑80斤，得到赞叹后就能挑200斤吗？做不到。赞叹和荣誉也不能增加你的免疫力，不能让你的身体健康平安。世人想要得到的好处，赞叹都是给不了的。喜欢赞叹只是我执的需要，很多时候，世人就是利用人们对荣誉的贪著，溜须拍马，达到不可告人的目的。

“若吾识损益，赞誉有何利？”如果认清赞叹和荣誉的真相，认清什么对自己有利，什么对自己有害，就应该明白，赞誉并不能给自己带来什么好处。但这并不是说，一定要拒绝赞叹。如果没有执著，当他人发自内心地赞叹你，你可以当作鼓励，并随喜他的赞叹，但不能贪著，而是以平常心面对。这样接纳赞誉是没有副作用的。如果你对他人的赞誉、恭维感觉很爽，其实是满足了自己的凡夫心。这种满足会蒙蔽自己的心，习惯享受溜须拍马之后，就会失去分别是非善恶的能力。很多人赞叹听多了，就会失去听真话的能力。只能听好话，根本听不进批评和不同意见。所以我们要看清赞誉的真相，否则的话，赞誉不仅没有利益，而且副作用很大。

“若唯图称心，应依饰与酒。”寂天菩萨告诉我们：如果

你只想让自己称心，让自我产生满足感，还不如追求衣饰或美酒，可能带来的副作用还没那么大。当然这并不是让我们追求物欲，而是通过两者的对比，说明追求虚名的危害。

“若仅为虚名，失财复丧命，誉词何所为？死时谁得乐？”世间很多人为了虚名，为了荣耀，宁愿损失财产，甚至连命都不要了。比如有人为了争一口气，倾家荡产地打官司，无非是为了争个谁输谁赢，谁对谁错。可荣誉只是一个说法，一个概念，当你要死的时候，名誉帮得上忙吗？能让你快乐吗？你所执著、在乎、不惜一切要得到的美名，其实什么也帮不上，更不能让你离苦得乐。

在这一部分，寂天菩萨从各个角度引导我们思维：他人对你的赞叹是没什么价值的。如果执著于此，带来的副作用无量无边。认识到这个真相，就要学会以平常心面对赞誉，得之不喜，失之无忧。这样才能在荣誉受损时安然接纳。

### · 思毁誉不足忧喜

93. 沙屋倾颓时，愚童哀极泣。

若我伤失誉，岂非似愚童？

94. 声暂无心故，称誉何足乐？

若谓他喜我，彼赞是喜因。

95. 受赞或他喜，于我有何益？

喜乐属于彼，少分吾不得。

96. 他乐故我乐，于众应如是。

他喜而赞敌，何故我不乐？

97. 故我受赞时，心若生欢喜，

此喜亦非当，唯是愚童行。

98. 赞誉令心散，损坏厌离心，

令妒有德者，复毁圆满事。

毁是毁谤，誉是荣誉。既然赞誉没什么利益，那么毁谤和赞誉也就不足以让我们为之忧愁，为之欢喜了。

“沙屋倾颓时，愚童哀极泣。”孩子在海边用沙造起房子，当海水涌来，看到沙屋一下就被冲掉，难免伤心哭泣。寂天菩萨用这个比喻说明，荣誉就像沙屋般脆弱，完全没必要为这种无常现象感到难过。在今天的网络时代，荣誉的虚幻性更为突出。如果你善于炒作，表演式地做几件事，很容易一夜成名。反之，有什么不良行为被媒体抓住后无限扩大，又会人设崩塌，成为全民谩骂的对象。如果在乎这些荣辱得失，在乎这些赞叹和毁谤，既容易膨胀，也容易抑郁。其实，他人的赞叹和毁谤，只是代表他的看法。如果你能看清这一切的虚幻，不为所转，不论他怎么说你，都不会对你构成损害，不会像孩子看到沙屋倒下那样难过。

“若我伤失誉，岂非似愚童？”如果我们在荣誉受损时

感到痛苦，这种举动和不懂事的孩子有什么区别？其实，名誉就和沙屋一样虚幻。我们之所以会难过，是因为自己愚痴，看不清荣誉的虚幻，反而对此执迷不悟，苦苦追求。因为有需要，才会有求不得之苦，才不能承受荣誉的毁损。

“声暂无心故，称誉何足乐？”那些赞叹你的声音，停留的时间非常短暂，而且声音振动只是物理现象，并没有心的成分。当然它的源头和某种心理有关，可形成声音之后，只是气流振动发出的响声。这种声音必须通过人的解读才会产生影响，并不是说它本身隐含着所有人都能感觉到的意义。你能从解读中得到快乐，是需要某种认知为前提的。把这个背景去掉，赞叹声将毫无意义。就像你去赞叹不懂中文的老外，他不知道你在说什么，也不会在乎，不会因此高兴或不高兴。当然对方可以用心感应，但单纯从声音来说，其实对他是没意义的。既然这些只是声音，我们有什么好执著、好开心的呢？听着就是了。如果对方出于善意，我们就随喜他，但不必因此洋洋得意。

“若谓他喜我，彼赞是喜因。”可能有人会说：他是因为喜欢我而赞叹，所以这种喜欢和赞叹就是我高兴的因。

“受赞或他喜，于我有何益？”寂天菩萨让我们进一步审视：他人的喜欢和赞叹，对你有什么利益吗？如果有人因为

喜欢你，给你很多帮助，那还算是实实在在的利益。但单纯的赞叹，对你有什么意义？

“喜乐属于彼，少分吾不得。”这种喜乐是属于赞叹者所有的，是他在修随喜，对他来说是有意义的，但对我们来说其实是没什么意义的，一点好处都得不到。

“他乐故我乐，于众应如是。”有人分辩说：我的快乐是来自他的快乐。针对这个问题，寂天菩萨开示说：如果这样的话，你应该对所有人都能心生随喜才对。比如说，他因为快乐而赞叹你，所以你感到快乐；那么他因为快乐而赞叹所有人，让所有人快乐，你是不是也感到快乐呢？

“他喜而赞敌，何故我不乐？”尤其是当他欢喜地赞叹你的怨敌时，为什么你并不快乐呢？可见你现在所说的，你的快乐是因为他快乐，这是假的。你的快乐还是来自我执，来自对赞叹的贪著。因为我执得到赞叹，你的重要感、优越感得到满足，所以觉得快乐。如果他赞叹他人，你的我执得不到满足，就不会有什么快乐了。如果他赞叹你的怨敌，因为他的赞叹，怨敌的重要感和优越感超过你，你非但不开心，甚至会生起嗔心。所以说，因为荣誉得到的快乐是建立在我执之上，就像沙滩上的房子，非常脆弱，我们不应该执著这种赞叹。

“故我受赞时，心若生欢喜，此喜亦非当，唯是愚童行。”当“我”受赞叹时，如果内心很受用，其实是一种我执，是没有智慧的表现。这种行为就像愚痴的孩子一样，因为愚痴，才会执著虚幻的赞叹和荣誉，还把这些看得很实在，很在乎。所以在面对赞叹时喜不自禁，其实这种欢喜是没意义的。当我们以智慧审视荣誉和赞叹时，就能看清这一切的虚幻，知道根本没必要执著，也没必要沾沾自喜。那么在荣誉受损时，在面临种种攻击和毁谤时，才能波澜不惊。反之，你得到赞叹时有多欢喜，将来受到攻击时就有多难过。只有平淡地面对赞叹和荣耀，才能平淡地面对攻击和毁谤，真正做到宠辱不惊。

以下这个偈颂，说明赞誉的四个过患。

“赞誉令心散。”第一个过患，赞誉会让内心散乱。当一个人得到赞叹和荣誉时，我执会得到极大满足，很容易忘乎所以，不可一世。现实中经常可以看到，有人被赞叹后飘飘欲仙，变得不镇定、不清醒、不理智，甚至乐极生悲。因为被夸得找不到北，结果看不清自己，反而出了问题。

“损坏厌离心。”第二个过患，赞誉会使自我的重要感、优越感得到极大强化，使人对我和我所相关的一切，如身份、财富、事业等，生起深深的执著。你本来觉得轮回是痛苦的，



人生是无奈的，但得到赞誉时，会觉得这一切都很好，很值得拥有。当我们有了贪著，就不肯出离了，意味着厌离心会受损。其实解脱就是解除贪著，首先要从生起厌离心开始。

“令妒有德者。”第三个过患，赞誉会引发嫉妒心，嫉妒那些有德行、受尊重的人。如果我们不贪著荣耀，不一定会嫉妒他人。但你不断受到赞叹、得到荣耀时，是容易上瘾的，结果就会形成需求。希望自己所得的赞叹和荣耀超过他人，希望自己比他人优越。看到他人得到赞誉，而自己没有得到时，就会心生嫉妒。

“复毁圆满事。”第四个过患，赞叹和荣耀会破坏我们的福慧资粮。因为嫉妒心，使我们无法随喜他人的成就和德行。本来随喜可以让我们成就福慧资粮，现在因为贪著自我的荣耀和赞叹，使我们无法随喜，甚至嫉妒他人，毁坏所修的福德和智慧资粮。



## 【二十九课】

从修行角度说，讥毁对我们是有益而非有害的。如果看到其中的价值，我们面对毁谤时，非但不会生起嗔心，还会心生感恩。在阐述讥毁的价值前，寂天菩萨已经提醒我们，要认识到赞叹和荣誉的过患。我们喜欢被赞叹，喜欢获得荣誉，是觉得赞誉会带来利益；不喜欢被讥毁，是觉得讥毁会带来伤害。事实是这样吗？从修行的角度并不是这么回事。当我们以智慧审视，会发现赞誉隐藏着巨大的副作用，讥毁反而很有价值。就像我们喜欢顺境，不喜欢逆境，其实古人早已认识到——“塞翁失马，焉知非福”。祸福是相依的，所谓“祸兮福所倚，福兮祸所伏”。

### 第二，思讥毁于己有益

99. 以是若有人，欲损吾声誉，  
岂非救护我，免堕诸恶趣。

100. 吾唯求解脱，无需利敬缚，  
于解束缚者，何故反生嗔？

101. 如我欲趣苦，然蒙佛加被，  
闭门不放行，云何反嗔彼？

在这一部分，寂天菩萨通过 3 个偈颂，以缘起的智慧，对因果作了客观审视，引导我们看到讥毁的作用，那就是破除对赞叹和荣誉的贪著。正是从这个意义上说，讥毁对于修行是有益的。

“以是若有人，欲损吾声誉，岂非救护我，免堕诸恶趣。”前面说过，贪著赞誉将给修行和自身带来极大过患。如果有人毁谤我们，正可以使我们破除贪著，去除隐患。比如今天有十个人在说你好话，让你感觉超好，对自我生起深深的贪著。接着又听到十个人说你坏话，打击你，就会抵消听好话产生的错觉，从而化解对自我的执著。否则，你会觉得“我好得不得了”，甚至由强烈的自恋、自大而自我膨胀，那就完了。寂天菩萨正是从这个角度分析说：如果有人损毁我们的声誉，其实是在救护我们，使我们免堕恶趣，

前面说到，赞誉隐含的四大过患是“令心散，损坏厌离心，令妒有德者，复毁圆满事”，这些过患会令我们堕落，将生命导向恶趣。如果有人通过讥毁，帮助我们解除赞誉带来的贪著，正是在救度我们。当然从自我感觉来说，凡夫都喜欢听好话，需要不断感觉这个自我很重要，很优秀，它的存

在规则就是如此。所以听到有人讥毁我们，肯定是不舒服的。我们看到很多优秀人才，或是长期当领导的，每天都在赞叹声中，久而久之，再也沒辦法听不同意见。事实上，如果有人愿意批评你，才是帮助你的恩人。良药苦口、忠言逆耳说的就是这个道理。当然，其中有不同的用心。谏言者是真心为你好，讥毁者可能是真心损害你，但产生的效果是相同的，都可以让你减少对自我的贪著，减少对赞誉的贪著。

“吾唯求解脱，无需利敬缚。”寂天菩萨又从修行的高度，来审视讥毁的价值。贪著把我们捆绑在轮回中不得出离，而学佛是追求解脱——这就必须把束缚我们的绳子一根根解开，包括对利益的贪著、对恭敬的贪著、对荣誉的贪著。从世间角度来说，一个人在乎自己的荣誉和名声，很可能是高尚的人，是值得肯定的，因为这样的人不会见利忘义，为所欲为。但要看到，这种肯定也能强化人们对荣誉的贪著。从修行、解脱的角度来说，不论对利益的贪著，还是对荣誉、名声的贪著，同样都是束缚。

“于解束缚者，何故反生嗔？”赞叹和荣誉可以增加贪著，而讥毁则能解除贪著。对于帮助我们解除贪著的人，为什么要生起嗔心呢？从解脱的角度说，毁谤我们的人，绝对是有益于己的恩人，应该心生感恩。其实生活中也是同样。如果我们每

天听到各种赞叹，可能会忘乎所以，变得为所欲为，令人生厌。而批评会让你比较清醒，从而看到自己的不足，不至自我感觉太好。所以从世间做人的角度来说，讥毁也是很有好处的。

“如我欲趣苦，然蒙佛加被，闭门不放行，云何反嗔彼？”寂天菩萨又举了一个生动的比喻。就像有人在赞誉包围中被捧杀，就会走向毁灭，走向通往地狱的道路。如果畅通无阻，就会直接堕落恶道，受苦受难。现在因为你的福德因缘，得到佛力加持，有人把门关住不给你放行。对于这个设置障碍、阻止自己走向恶趣的人，我们当然应该深深感恩，怎么反而生起嗔心呢？

寂天菩萨以佛法的智慧和高度，帮助我们看到，讥毁可以让人清醒，解除贪著，其实是在拯救我们。当然从凡夫的习惯来说，本来自我感觉很好，却有人说你不行，这种做法会让人觉得不爽，觉得凡夫心受伤——因为我们的贪著受到了冲击和阻挠。但要看到，这正是用佛法治病的良机。如果凡夫心不受伤，就意味着它在健康成长，那就麻烦了。所以寂天菩萨的提醒可以让我们认识毁谤隐含的人生价值，非常重要。

## （2）不应因修德受损而生嗔

前面讲到，不要因为世间赞誉受损而生起嗔心。接着，

寂天菩萨进一步分析，不要因为修德受阻而生起嗔心。一个人修行或做好事，似乎大家都应该随喜赞叹。如果有人不随喜，反而横加阻挠，我们可以理直气壮地生气——这些人素质太差了，简直不识好歹，居然不让我们做好事。那么修行在遇到违缘时，怎么才能不陷入嗔心，而是以智慧去接纳和化解问题？在这一部分，寂天菩萨从“思修福莫胜忍、思敌非福障、思敌极难得”三方面加以引导，共 25 个偈颂。

### 第一，思修福莫胜忍

102. 谓敌能障福，嗔敌亦非当。

难行莫胜忍，云何不忍耶？

103. 若我因己过，不堪忍敌害，

岂非徒自障，习忍福德因？

首先要思维，什么才能令我们成就最大的福德？《遗教经》说：“忍之为德，持戒苦行所不能及。”告诉我们，忍辱的功德非常之大，是持戒和苦行都比不上的。

“谓敌能障福，嗔敌亦非当。”有人说，因为怨敌障碍我们修福报，做善事，所以嗔恨他是很有理由的。但寂天菩萨告诉我们，即使修行、做善事受到阻挠和攻击，也不应该生起嗔心。因为嗔心本身隐含巨大的过患，是学佛者最不应该生起的，所谓“一念嗔心起，百万障门开”。我们为了成就一

点福德而嗔恨，由此带来的毁坏，可能比成就的福德多出百千倍，是得不偿失的。就像你为了赚一百块，将损失十万块，你干不干？更何况，并不是你生起嗔心就能妥善地解决问题。事实上，嗔心非但不能解决问题，还会让情况变得更糟。嗔心不在线的时候，我们的内心没有情绪，是清明而从容的。面对问题，可以想到一百种解决办法。而嗔恨生起时，就会思维短路，心量狭隘，最后只剩一种办法——那就是对立和冲突。所以说，嗔心有百害而无一利，不能解决任何问题。

“难行莫胜忍，云何不忍耶？”修行要“难行能行，难忍能忍”，可见安忍是最难做到的，也是功德最大的。我们了解到嗔心的过患，以及安忍的利益，怎么可以不修忍，不接纳种种逆缘呢？

“若我因己过，不堪忍敌害，岂非徒自障，习忍福德因？”寂天菩萨进一步告诉我们：正因为我们自己有嗔心，所以在面对逆境时，马上就会嗔心在线，被嗔心所主宰，无法接受敌人的伤害。这样的做法，岂不是障碍自己成就福德？因为怨敌的伤害和逆缘，正是我们修习忍辱、积集福德的因。

以上所说，是修行者经常遇到的对境。有时候，我们可以忍受个人生活中的逆境，但很难接纳行善过程中的违缘——我明明在做好事，在利益众生，明明很高尚，很无我，为什

么你们要横加阻挠？所以寂天菩萨从缘起的高度，一一分析，引导我们以智慧面对各种产生嗔心的因，从而转化境界，把逆境变成忍辱的因，慈悲的因，智慧的因。如果没有这样的转化，我们面对逆境时，就会习惯性地陷入嗔恨，一错再错。寂天菩萨让我们认识到，修忍可以成就最大的福德，任何“高尚”的理由都不能成为嗔恨的借口，否则会带来巨大的过患。

## 第二，思敌非福障

104. 无害忍不生，怨敌生忍福。

既为修福因，云何谓障福？

105. 应时来乞者，非行布施障，

授戒诸方丈，亦非障出家。

其次，要思维冤家敌人并不是修习福德的障碍。有人觉得怨敌会成为修行障碍，对他们很生气。寂天菩萨以生动的比喻告诉我们，怨敌只会成为修行的助缘。

“无害忍不生，怨敌生忍福。”如果没有伤害，就没有忍辱的功德和成就。忍辱面对的，必须是伤害自己的逆境。否则有什么可忍的呢？忍辱又从何修起呢？这里重点说的是耐怨害忍，即冤家敌人的伤害。

“既为修福因，云何谓障福？”既然怨敌可以帮助我们修习忍辱，是成就福报的因，怎么会障碍我们修福报呢？



“应时来乞者，非行布施障。”为什么说怨敌是成就忍辱福报的因？这个道理，就像乞丐是成就布施福报的因。因为乞丐有求于我们，才能成就修习布施的功德。如果没有乞丐，都是比我们条件更好、更慷慨的对象，我们就没机会修布施了。所以乞丐是成就布施的因，不是修习布施的障碍。这点一定要看清楚。

“授戒诸方丈，亦非障出家。”同样的道理，传戒和尚是出家得戒的因。因为有和尚为我们传戒，我们才能成就出家的福德，所以这也不是障碍出家的因。

### 第三，思敌极难得

第三，思维怨敌是我们修习忍辱的因，给我们提供了难能可贵的修行机会，也是成佛路上不可或缺的增上缘。这个认识可以让我们化解嗔恨，进而对怨敌生起珍惜和感恩之心。应该如何建立这一思维？《入行论》中，寂天菩萨从“敌是修忍因、生佛皆平等、敬众报佛恩”三个方面来说明，共 21 个偈颂。

#### · 敌是修忍因

106. 世间乞者众，忍缘敌害稀。

若不外施怨，必无为害者。

107. 故敌极难得，如宝现贫舍，

能助菩提行，故当喜自敌。

108. 敌我共成忍，故此安忍果，  
首当奉献彼，因敌是忍缘。

109. 谓无助忍想，故敌非应供，  
则亦不应供，正法修善因。

110. 谓敌思为害，故彼非应供，  
若如医利我，云何修安忍？

111. 既依极嗔心，乃堪修坚忍，  
故敌是忍因，应供如正法。

第一，思维怨敌是修习安忍的因，对他们生起感恩和珍惜。

“世间乞者众，忍缘敌害稀。”世间需要帮助的乞讨者很多，也就是说，修布施的因很多，随时可以修，所以这一修行在六度中是相对容易的。但修忍辱就不一样了，因为怨敌伤害我们的因缘并不多。尤其是耐怨害忍，不是随时都在发生的，不是谁都喜欢和他人过不去，喜欢无缘无故地伤害他人。如果有人来伤害我们，多半有特定的因缘。

“若不外施怨，必无为害者。”在无尽轮回中，如果我们没有主动伤害过他人，也不太会有人无缘无故地刻意伤害我们。当然这不是绝对的，因为遇到的逆缘可能是旧业，也可能是新殃。总体来说，修习布施的对境很多，而修习忍辱的因缘较少，所以不要放过这个机会，要在这个当下调心用功。

“故敌极难得，如宝现贫舍。”从修行角度来说，有伤害我

们的怨敌，才有修忍辱的因缘。这种因缘是很难得的。如果不是他们，我们很可能以为自己没有嗔心了。正是他们的考验，让我们看到自身存在的问题，帮助我们在修习忍辱的过程中解除嗔心。正因为怨敌稀有难得，所以当它们出现时，我们要像穷苦人家出现宝藏一样，珍惜它，用好它，而不是排斥它。

“能助菩提行，故当喜自敌。”为什么要把怨敌看作宝藏？因为怨敌伤害我们，等于在伤害他自己，而对我们来说，正好可以用这个机会修行。也就是说，怨敌是通过伤害自己，帮助我们成就菩萨道的修行。对这样的因缘，我们应该欢喜接纳，而不是陷入嗔心。

“敌我共成忍，故此安忍果。”从缘起的角度分析，忍辱是无法独立修习的，必须有冤家敌人作为增上缘才能成就。换言之，怨敌是我们修习忍辱的合作伙伴。这个修行是在双方共同配合下完成的。因为有怨敌的伤害，我们才能藉由这一机会，通过智慧的分析 and 观照，破除嗔心，成就忍辱的修行果实。

“首当奉献彼，因敌是忍缘。”对于这个修行成果，我们首先要奉献给怨敌，感谢他们提供了修习忍辱的机会。就像双方通过合作赚了钱，应该给对方分红。从忍辱的修行来说，也有怨敌 50% 的股份。因为他们制造的对境，我们才有机会成

就忍辱的功德。在某种意义上说，怨敌就是我们修忍辱的投资者，自然应该感谢对方，把修行功德供养给他，回向给他。

“谓无助忍想，故敌非应供。”就修行原理而言，寂天菩萨的分析完全合情合理，是可以成立的。但这的确和凡夫的认识背道而驰，所以有人对此提出疑问：如果怨敌只想伤害我们，并没有想着利益我们，没有想要成就我们修习忍辱，凭什么感激他？凭什么把功德奉献给他？也就是说，怨敌根本没有这种用心，这个好处是我自己通过修行，通过用智慧转化对境得到的，并不是怨敌所希望的，所以我们不应该供养他，感恩他。这个反驳似乎挺有说服力的，看看寂天菩萨怎么回答。

“则亦不应供，正法修善因。”寂天菩萨分析说：如果你认为敌人没想着帮助你修忍辱，就不应该感恩他，回报他。那我们现在修习佛法，就法本身来说，只是揭示了世界真相和修行规律，也不存在帮助你的意愿。我们依法修行，由此走出迷惑，走向觉醒，这种受益也是自己修来的。如果说怨敌没有帮助我们的意愿，就不应该感恩；那么法本身也没有引导我们的意愿，是否不应该感恩法呢？事实上，佛弟子都感恩佛法的指引，发自内心地恭敬法、供养法。同样的道理，怨敌成就我们修习忍辱，也要对他们生起感恩供养之心。

“谓敌思为害，故彼非应供。”接着寂天菩萨又回答了一

个问题。有人说：怨敌完全就是想害我，根本不想对我有什么好处，更没想着成就我的修行，我怎么可以去感恩他、供养他呢？既然怨敌想害我，那么我嗔恨他，才是对方应得的回报，所谓“人若犯我，我必犯人”。这是凡夫常规的思维方式，寂天菩萨又是怎么引导的呢？

“若如医利我，云何修安忍？”针对这个疑问，寂天菩萨开示说：如果敌人对你的伤害，就像医生治病一样，完全是为了利益你，我们怎么能通过这个机会修习忍辱呢？比如医生给你开刀，或施以推拿、针灸等治疗，你也要承受痛苦，但不会对医生起嗔心，因为你知道医生是为了你好，为了帮助你。如果怨敌的用心也像医生一样，对修忍辱是没有丝毫帮助的，不能成为我们修行的增上缘。

“既依极嗔心，乃堪修坚忍，故敌是忍因，应供如正法。”忍辱的修行前提，是对方有强烈的嗔心和伤害你的意愿，这时才需要在认识上转换对境，需要打开心量来接纳对方。否则的话，就不需要修习忍辱了。可见，对方的嗔恨和伤害正是我们修习忍辱的因，所以要像对正法那样，发自内心地感恩和供养。如果我们面对伤害时能这样思维，还会生气吗？还会陷入嗔心吗？一定不会。

佛法最大的特点，是帮助我们以智慧转化对境，通过改

变观念，重新认识世界。在改变之前，我们是凡夫心的运作模式，是活在自己的习惯反应中。看到喜欢的，习惯反应是贪心；被人伤害时，习惯反应是嗔恨。如果不摆脱这种习惯反应，它的力量会越来越强。每重复一次，串习的力量就强化一次，最后形成巨大的惯性。问题是，这种惯性是无明的产品，它所构成的是轮回模式，将给生命带来无尽痛苦。所以我们要学会用智慧审视，重新建立和解脱相应的反应模式。

可能有人会说：这种思维和阿 Q 精神有什么不一样？不同就在于，阿 Q 精神是一种逃避，一种自我麻醉，而寂天菩萨提供的思维方式，是智慧分析后的主动选择，是用法义转化逆境后的安然接纳，是用慈悲去面对，用智慧去化解，是从根本上解决问题的方式。而阿 Q 精神是不解决任何问题的。至于世人习惯的以嗔报嗔，用对立的心态进行斗争，就会冤冤相报，没完没了。只要彼此还潜藏仇恨的种子，就会不断演化为冲突事件。古今中外的历史上，战火连绵不绝，延续至今，死于战争者不计其数。如果不从根本上消除对立，世界将永无宁日。寂天菩萨的分析，从缘起的角度，探讨了冲突产生的真正主谋，然后从源头化解，才能究竟解决问题，实在是了不起的智慧。

从心理学的角度看，这就是认知疗法，是通过改变认识

来解决心理问题。我想心理学工作者看到这些内容的话，也会非常喜欢。因为这些分析提供了全新的思考角度，而且完全可以通过理性来接受。凡夫都活在错误认识中，从而制造种种心理问题，这就必须通过智慧认识来解决，所谓解铃还须系铃人。我们想着怨敌是在害我，自然生起嗔心；而当我们换一个角度，想到怨敌是帮助我们成就忍辱的增上缘，就会心生感恩。

#### · 生佛皆平等

112. 本师牟尼说：生佛胜福田。

常敬生佛者，圆满达彼岸。

113. 成佛所依缘，有情等诸佛。

敬佛不敬众，岂有此言教？

114. 非说智德等，由用故云等。

有情助成佛，故说生佛等。

115. 怀慈供有情，因彼尊贵故。

敬佛福德广，亦因佛尊贵。

116. 助修成佛故，应许生佛等。

然生非等佛，无边功德海。

117. 唯佛功德齐，于具少分者，

虽供三界物，犹嫌不得足。

118. 有情具功德，能生胜佛法，

唯因此德符，即应供有情。

什么是生佛平等？众生和佛究竟能不能平等？我们知道，佛陀成就了无量功德，而众生充满迷惑烦恼，从这个角度看，二者有着天渊之别。但在本自具足的佛性上，佛和众生是没有差别的，在圣不增，在凡不减，所谓“心、佛、众生三无差别”。

那么，《入行论》又是从哪几个方面来说明平等？寂天菩萨指出：在菩萨道修行中，众生具有的重要性，和佛陀的重要性是一样的。在功用上，没有诸佛，我们就没有觉者指引，不能成佛；没有众生，我们就没有修行机会，同样不能成佛。关于这个道理，《行愿品》的恒顺众生也说：“诸佛如来以大悲心而为体故，因于众生而起大悲，因于大悲生菩提心，因菩提心成等正觉。譬如旷野沙碛之中有大树王，若根得水，枝叶华果悉皆繁茂。生死旷野，菩提树王亦复如是。一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。”诸佛如来以大悲为体，而修习大悲离不开众生。正因为有众生，我们才能通过利他成就大悲。没有众生为树根，就不能成就无上佛果。这些教义充分显示了众生对菩萨道修行的重要性，同时也说明佛教的伟大——没有一个宗教把众生看得和教主同样重要。

“本师牟尼说：生佛胜福田，常敬生佛者，圆满达彼岸。”本师，即我们的释迦牟尼佛。他说：众生是悲田，佛陀是敬



田，都是最殊胜的福田。佛陀具备悲智两大品质，成就慈悲离不开众生，因为有众生需要帮助，我们才能具足大慈悲。而成就智慧离不开佛陀和他开显的教法，因为有佛和法的指引，我们才能具足大智慧。我们时时恭敬众生和佛陀，就能圆满诸佛品质，到达觉悟彼岸。所以说，恭敬供养众生和恭敬供养诸佛，对菩提道修行同等重要。

“成佛所依缘。”成佛是缘起法。佛陀不是无缘无故就成佛了，也要遵循缘起的规律。十二因缘的流转门和还灭门，为我们开显了轮回和解脱的道路。顺着十二因缘，从无明缘行直到生缘老死，就会生生不息地轮回；逆观十二缘起，由“此无故彼无，此灭故彼灭”层层击破，可以断除轮回之链，将我们导向解脱。

“有情等诸佛。”以菩提心为因，修习六度四摄，才能自觉觉他，成就佛果。这个过程需要缘的支持，其中两种最为重要的助缘，是有情和诸佛。没有诸佛，我们看不到成佛之道，也不懂得怎么在菩提道上次第前行；没有众生，我们就无法完成菩提道的修行，因为布施、忍辱、修习慈悲都离不开众生。从这个意义上说，有情等同于诸佛，和诸佛一样重要。

“敬佛不敬众，岂有此言教？”如果说学佛只要恭敬三宝，不必尊重和利益众生，佛教中哪有这样的教法呢？我觉得，

这个时代太需要大乘精神了。如果大众都能认识到，世界是缘起的，相互依赖的，就能破除狭隘、自私、仇恨、贪婪等将人类导向毁灭的不良心理，通过修行开显内在的良性心理，开显觉醒和慈悲，进而以缘起的智慧建立自体共生的和谐社会。大乘精神是以救度一切众生为使命，所以我们学佛要关注社会，关爱众生。

“非说智德等，由用故云等。”说到众生和佛同等重要，有人就会一概而论，以为哪方面都是同等的。这是不知道语言的局限性和片面性。事实上，本论所说的“同等”是有侧重的，只是从某个角度而言。寂天菩萨担心我们误解，进一步解释说：这并不是说众生和佛具有的智慧和功德相等，而是说二者对成佛的作用相等。

“有情助成佛，故说生佛等。”佛陀可以指引我们成佛，有情可以帮助我们成就佛陀品质。从助力修行的作用上说，有情和佛陀具有同等重要性。当然，这种帮助也有不同侧重，接着就要进一步认识，佛陀和有情到底从什么角度为我们提供帮助。

“怀慈供有情，因彼尊贵故。”众生是生起慈悲的因缘，我们以慈心供养有情，能成就大慈大悲，成就广大福德。之所以有这个作用，因为众生是尊贵的悲田。

“敬佛福德广，亦因佛尊贵。”我们以清净心恭敬佛陀，

依法修行，能成就无限的福德和智慧，也是因为佛陀已断除一切惑业，具有圆满福慧，是世间出世间最尊贵的觉者。所以对菩萨道修行来说，众生和佛陀同样尊贵，我们都应该恭敬供养。

“助修成佛故，应许生佛等。然生非等佛，无边功德海。”说众生和佛同样重要的理由在于，众生和佛都是菩萨道修行的重要助缘，是从这个角度而言的平等。但不能因为这种平等，抹杀众生和佛的差别。所以寂天菩萨接着解释：当我们说生佛平等时，可能误以为众生和佛具备一样的功德，其实不是这么回事。生佛平等是有特定含义的，从作为成佛助缘来说是平等的，但就自身功德来说，众生是无法和诸佛相提并论的。因为诸佛是无边的功德海，绝不是众生可以相比的。

“唯佛功德齐，于具少分者，虽供三界物，犹嫌不得足。”这个偈颂进一步说明生佛平等的问题。在三界众生中，佛陀的功德是最高、最圆满、最究竟的，其他修行人，包括声闻圣者，只有佛陀少分的功德。比如声闻圣者具备解脱德，但不具备圆满的大慈大悲，智慧也没有佛陀那么圆满。对于阿罗汉等具备少分功德的圣者，即使用三界的宝物去供养，和他们成就的功德相比也是不足的。更何况是具有无量功德的佛陀，不论什么样的恭敬和供养，都无法和诸佛的成就相匹

配。寂天菩萨的这些阐述，都是让我们认识到，就自身成就的功德和生命品质，诸佛和众生有天壤之别，不能模糊生佛的界限。否则有人会觉得，既然生佛是平等的，还要学佛、成佛做什么呢？对于学佛者来说，认识并忆念佛陀成就的功德，对此心生向往，正是修行的动力所在。

“有情具功德，能生胜佛法，唯因此德符，即应供有情。”虽然从成就的功德来说，众生比不上佛陀，但我们也应该尊敬、供养一切众生。这不仅因为每个众生最终都能成佛，也因为在他们身上，都具有引生佛果成就的功德，这是名副其实的。仅仅从这个角度说，我们也应该对众生生起恭敬供养之心。

《法华经》中，常不轻菩萨看到每个众生都会礼拜。有人觉得他脑袋有问题，被他拜得讨厌，就去踢他，用石头砸他。但常不轻菩萨会告诉对方：你也会成佛的，我不敢轻视你，我要尊重你。他是通过这样的恭敬礼拜，唤醒众生的自尊自重，让众生不要妄自菲薄，作贱自己。这是很了不起的修行。我们也要本着这样的心态面对一切众生，尊重一切众生。因为他们都具有成佛的潜质，也是令我们成就悲智功德的助缘。



### 【三十课】

利益受损包含两点，一是世间荣誉受损，一是修善受到阻碍。如何才能接纳伤害，不起嗔心？很多时候，取决于伤害你的是什么人。如果是你喜欢的人，或是无冤无仇的人，即使对你做出一点伤害行为，你可能也不会太计较。但如果是你的冤家敌人，哪怕只有一点伤害，都会激起你巨大的仇恨。为什么会这样？因为仇恨是累积的。当你对某人积怨已久，伤害很容易被放大，成为压垮骆驼的最后一根草。可见，是否起嗔未必在于事情本身，更在于我们怎么看待。正因为如此，以智慧和慈悲重新看待怨敌，是帮助我们学习接纳的关键所在。

“思敌极难得”共有三点，一是“敌是修忍因”，因为有怨敌，我们才能成就忍辱的修行；二是“生佛皆平等”，从修行意义上说，众生和佛陀具有同等的重要性；三是“敬重报佛恩”，尊重众生、慈悲众生、利益众生，是对佛陀最好的报答。前面已经讲到两点，以下是第三点。

## · 敬众报佛恩

119. 无伪众生亲，诸佛唯利生。

除令有情喜，何足报佛恩？

120. 利生方足报，舍身入狱佛，

故我虽受害，亦当行众善。

121. 诸佛为有情，尚且不惜身。

愚痴骄傲我，何不侍众生？

122. 众乐佛欢喜，众苦佛伤悲；

悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。

123. 遍身着火者，与欲乐不生。

若伤诸有情，云何悦诸佛？

124. 因昔害众生，令佛伤心怀。

众罪我今悔，祈佛尽宽恕！

125. 为令如来喜，止害利世间，

任他践吾顶，宁死悦世主。

126. 大悲诸佛尊，视众犹如己。

生佛既同体，何不敬众生？

作为佛教徒，我们从佛法受益了，就会想着怎样报答佛恩。因为佛陀引导我们走出迷惑，走向觉醒，立足于生命长河来看，没什么比这更大的恩德，是怎么报答都不为过的。那我们应该做些什么让诸佛欢喜呢？从世俗常情想到的，无非是把大殿修好、把佛像装金、多准备供品等，这也是很多

佛教徒乐于为之的。但寂天菩萨告诉我们，真正的报答佛恩、让诸佛欢喜，应该尊重众生、慈悲众生、利益众生。因为佛陀就是为利益众生成佛的，我们这么做，才是行佛所行，是诸佛最愿意看到的。既然如此，自然不能嗔恨众生。寂天菩萨为我们化解嗔心的思维角度太多了，真是八万四千法，方便有多门。

“无伪众生亲。”佛陀具有同体大悲，对众生的亲近是真切的，没有任何虚假的成分，完全把众生和自己视为一体。就像手和脚是一体的，脚痒了，手就会帮忙挠，不会考虑脚和手有没有关系，到底要不要挠；或是脚对我不好，我不理它。无论你的脚怎么不听使唤，当它痒的时候，你想都不用想就挠了。这就是同体，牵一发而动全身。而同体大悲则是把无量众生都和自己视为一体，没有任何分别。所以当众生遭受痛苦时，佛菩萨会无条件地给予帮助。

“诸佛唯利生。”诸佛唯一的使命，就是利益众生。发菩提心有两个面向，一是成就无上菩提，二是利益一切众生。佛陀已成就无上菩提，剩下的唯有一件事——尽未来际地利益众生，让他们离苦得乐，走向解脱。

“除令有情喜，何足报佛恩？”我们希望报答佛恩，就要向佛菩萨学习，真诚地接纳众生，令众生安乐。即使被众

生伤害，也不能生起嗔心，更不能因此伤害对方。而要像佛菩萨那样，无条件地慈悲他。除此以外，我们用什么来报答佛陀的无量恩德？当然这种帮助必须是有智慧的。前面说过，快乐有健康和不健康之分。我们要给予众生健康的快乐，而不是满足他们的贪嗔痴，那对生命成长是有害无益的。作为佛弟子，佛陀的教法给我们带来无尽的利益和安乐。我们报答佛恩，也要让众生从佛法中得到利益和安乐。

“利生方足报，舍身入狱佛。”每个众生都是佛陀所悲悯的。为了度化众生，佛陀化身千百亿，“应以何身得度者，即现何身而为说法”，哪怕进入地狱也在所不惜。只有以佛陀为榜样，全心全意地利益众生，令众生欢喜，才是行佛所行，才能报答佛陀为救度众生舍生忘死的恩德。佛陀以利益众生为尽未来际的事业，找到这个工作，就再也不会失业了。因为众生尽虚空遍法界，无量无边，我们这一生，乃至尽未来际，追随佛陀做好这份工作就行了。现在的人常常换工作，干什么都觉得没意义，没价值。我们发菩提心，只要找一次工作，一劳永逸。而在利益众生的过程中，可以成就无量的智慧和福德，还有什么比这更高的回报吗？

“故我虽受害，亦当行众善。”当我们想到佛菩萨宏伟的目标、高尚的精神、伟大的人格、神圣的使命，就要生起见



贤思齐之心。即使在利益众生的过程中受到一点伤害，也要安然接纳，想到众生是无明的，做这些也是身不由己。就像孩子因为不懂事做了错事，父母会心怀慈爱，而不是和孩子斤斤计较。菩萨行者对众生也是如此，看到众生对自己的伤害是来自无明，来自嗔恨，来自不能自主，计较是不解决问题的，从而以包容心接纳他们，以慈悲心帮助他们。这种心理需要不断串习，不断提醒自己：这是我的使命，是我应该做的。久而久之，慈悲心就会在不断重复中得到强化，成为心灵主导。不论他人怎么伤害，你都能以慈悲心去感化他，以德报怨，那就真的战无不胜了，所谓仁者无敌。

“诸佛为有情，尚且不惜身。”学佛并不只是求保佑，求平安，求个人利益，而要以佛陀为榜样，像佛菩萨那样发愿并行持。佛经记载，诸佛菩萨在因地舍身求法，为利益众生抛头颅洒热血。乃至成佛之后，依然处处以众生为重。近年来，西园寺在佛教纪念日举办相关讲座，就是为了引导大众认识、效仿并践行佛菩萨的精神。比如佛诞的主题是“走近佛陀，认识佛法”，观音圣诞的讲座是“向观音菩萨学习”。我们纪念佛菩萨，关键是了解佛菩萨为什么伟大？他们的生命品质是什么？进而传承并传递这种精神，让慈悲大爱遍满人间。这才是最好的纪念。而不是处处想着自己，只是祈求

菩萨保佑自己升官发财，根本不了解佛菩萨的精神是什么。这种风气需要扭转。

“愚痴骄傲我，何不侍众生？”佛菩萨如此伟大，智慧、慈悲、功德都已究竟圆满，还在忘我地为众生服务，何况我这样愚痴骄傲的凡夫，或初发心菩萨，还需要不断集资净障，怎么能不好好地尊重众生，服务众生？如果不这么做的话，学佛又在学什么呢？

“众乐佛欢喜，众苦佛伤悲。”这里所说的乐，是健康而没有副作用的安乐。我们给众生带去这样的安乐，带去现前利益和究竟利益，佛陀就会举身微笑，为之欢喜。反之，如果我们给众生带去伤害，让众生在痛苦、烦恼、斗争中互相折磨，佛陀就会感到悲伤。可能有人会说，佛陀不是证悟空性了吗？还有欢喜和悲伤吗？须知，佛陀的欢喜和悲伤是出于慈悲，是建立在空性基础上，是看到众生苦乐之后的映现，是不粘著的。不会像众生那样，欢喜往往来自贪心，而悲伤则与烦恼心所有关，也不会像众生那样陷入其中，无法自拔。所以我们要分清楚，不要以为佛陀也和我们一样有喜怒哀乐，或是像木头一样没有反应，那都错了。

“悦众佛愉悦，犯众亦伤佛。”我们给众生带去利益安乐，诸佛就会为之欢喜。因为佛菩萨心中只有众生，只希望众生

离苦得乐，当我们利益众生，就是在行佛所行。反之，如果我们出于贪嗔痴而伤害众生，佛陀就会感到难过，等于在伤害诸佛。《行愿品》也告诉我们：“若能随顺众生，则为随顺供养诸佛；若于众生尊重承事，则为尊重承事如来；若令众生欢喜者，则令一切如来欢喜。”佛菩萨是无我利他的，是以尽未来际利益众生为使命，我们希望报答佛恩，最应该做的就是利益众生。其实在世间法中也是如此。比如有人把整个生命投入有意义的事业，你参与其中，就是对他最好的支持。当你这样做的时候，他一定欢喜雀跃，备受鼓舞。反过来说，如果你不认同、不参与他的事业，即使给他些好处，说些恭维他的话，对方也是不以为然的。同样，我们要让诸佛欢喜，就应该做佛菩萨所做的事。

“遍身着火者，与欲乐不生。”就像一个人全身着了火，这时让他去享受欲乐，不管让他吃美味的食物，听美妙的音乐，还是享受男女、声色之乐，他根本不可能感到快乐。因为在巨大的痛苦下，那一点欲乐是微不足道的。

“若伤诸有情，云何悦诸佛？”寂天菩萨以此说明：如果我们生起嗔心，伤害众生，就是伤害了佛菩萨。即使给佛菩萨再多的供养，他们也不会欢喜。因为佛菩萨和众生是一体的，把众生的利益和安乐看得高于一切，所以在行菩萨道的

过程中，没有任何理由让众生受到伤害，也没理由为了利益部分众生，让另一部分众生作出牺牲。因为每个生命都需要尊重，当你发心为众生奉献一切时，只能自己作出牺牲。总之，我们想要报答佛恩，让诸佛欢喜，不能做出丝毫伤害众生的行为。

“因昔害众生，令佛伤心怀。”在无尽轮回中，我们因为贪嗔痴，曾做过许多伤害众生的事，包括自我伤害和互相伤害。佛菩萨看到众生深陷在无量烦恼中，生生世世都给自己和众生制造痛苦，彼此折磨。这种伤害让诸佛伤心难过。

“众罪我今悔，祈佛尽宽恕！”我们现在修学佛法，认识到往昔的错误，对伤害众生的行为生起悔过之心，真诚祈求佛陀宽恕我们的无明。同时提醒自己：从今往后，再也不能伤害众生。我们虽然要忏悔，但也不必纠结于此，让罪过成为强大的心理负担，反而会影响修行。

“为令如来喜，止害利世间。”为了让诸佛欢喜，报答佛恩，实践菩提心的誓言，我们要停止对众生的伤害，同时积极地利益众生。这就必须止息嗔心，才能真正达到止害、利他的效果。只要还有嗔心，我们就不可能不伤害众生，不伤害自己。

“任他践吾顶，宁死悦世主。”不论众生怎么对待我，哪

怕把脚踩到我头上，伤害我，侮辱我，我宁死也不生起嗔心。这样做的目的，既是为了报答佛恩，向佛菩萨学习，让佛菩萨欢喜，也是为了战胜贪嗔痴，践行菩萨道，成就佛菩萨那样伟大的生命品质。

“大悲诸佛尊，视众犹如己。”诸佛具有无缘大慈，同体大悲，把众生和自己视为一体，因为是一体的，所以诸佛对众生的帮助没有任何附加条件，也没有任何你、我、他的分别。

“生佛既同体，何不敬众生？”既然众生和佛是一体的，在佛性上是没有分别的，我们为什么不恭敬众生呢？事实上，恭敬众生就是恭敬供养诸佛。

这一部分是从报佛恩的角度说明，只有接纳、尊重、利益众生，才能令佛菩萨欢喜。这么做的目的，并不是为了取悦佛菩萨，而是通过克服贪嗔痴来修习忍辱，成就六度，圆满菩萨道的修行。

“安忍品”讲述安忍的修行，重点探讨嗔的因及如何对治嗔因，由此成就忍辱。以上，寂天菩萨用了大量篇幅，针对我们容易产生嗔恨的境界，讲述了安受苦忍、谛察法忍、耐怨害忍。告诉我们，不论自己的信仰、利益受到损害，还是冤家得到荣誉等对境，都容易让我们生起嗔恨。寂天菩萨对此展开一系列的深入分析，帮助我们化解嗔恨，进而转化为

生起智慧和慈悲的因。

## （五）念忍功德

最后是念忍功德，通过总说、喻明、结示三个方面，继续引导我们认识嗔恨的过患，安忍的功德，共 8 个偈颂。

### 1. 总说

127. 悦众令佛喜，能成自利益，  
能除世间苦，故应常安忍。

首先是总的说明，忍辱能令诸佛欢喜，给自己带来安宁，给世间带来安乐，避免嗔恨带来的冲突、伤害、毁灭和痛苦。

“悦众令佛喜，能成自利益。”悦众就是让佛陀欢喜。怎样才能令诸佛欢喜？相关内容前面已作了广泛说明：一是不能嗔恨和伤害众生，二是要给众生带去安乐和利益。这才是报答佛恩的最佳方式，同时还能增长慈悲和智慧，成就自身利益。

“能除世间苦，故应常安忍。”忍辱能消除世间一切痛苦，包括自己的身心痛苦，所以我们应该常行安忍。因为嗔心具有很强的破坏性，不仅能毁灭自己的功德善根，还会毁灭世

界。当嗔心从个人蔓延到大众，累积至一定程度，甚至会引发战争。为了维护自身利益，鱼死网破，两败俱伤。人类现在拥有的核武器足以毁灭地球几十次，一旦失控，结局难以想象。反之，只要不陷入嗔恨，任何事都可以通过理性交流来寻找解决办法。

## 2. 喻明

128. 譬如大王臣，虽伤众多人，  
谋深虑远者，力堪不报复。

129. 因敌力非单，王势即彼援。  
故敌力虽弱，不应轻忽彼。

130. 悲佛与狱卒，吾敌众依怙，  
故如民侍君，普令有情喜。

131. 暴君纵生嗔，不能令堕狱。  
然犯诸有情，定遭地狱害。

132. 如是王虽喜，不能令成佛。  
然悦诸众生，终成无上觉。

其次，以比喻说明嗔心的危害。

“譬如大王臣，虽伤众多人，谋深虑远者，力堪不报复。”  
就像国王手下的大臣，用权势伤害了很多人。但他正被国王器重，如果和他产生冲突，就是与国王为敌。基于这个考虑，

有深谋远虑的人就会权衡利弊，即使有能力也不会去报复。

“因敌力非单，王势即彼援。故敌力虽弱，不应轻忽彼。”因为对方不是一个人，而是有国王支持。报复他的话，国王就是他的强硬后盾，可能会给自己招来杀身之祸。同样，虽然伤害仇敌看似力量微弱，我们也不能轻视。寂天菩萨用这个比喻说明什么道理呢？我们看下一个颂。

“悲佛与狱卒，吾敌众依怙。”那些伤害我们的众生，也不是势单力薄的一个人，而是有后援的。上至慈悲的佛陀，下至地狱的狱卒，都是众生的后援团，力量强大。为什么这么说？因为三世诸佛把众生视为自己的儿女，当你伤害众生，就是让诸佛伤心难过。不仅如此，当你带着嗔心伤害众生，就会造作恶业，造作地狱之因。一旦堕落，就被面目狰狞的狱卒所折磨。所以当我们想伤害众生时，要想到慈悲的佛陀，想到地狱的苦报，决不能任性而为。

“故如民侍君，普令有情喜。”看清众生的后援，知道众生的势力，我们应该像臣民侍奉君主一样，随顺众生，给众生带去利益安乐，令众生感到欢喜。

接着再用2个偈颂说明，如何对待众生，以及对自身的重要性。因为这些行为会招感果报，以嗔恨心对待众生，是在造作地狱之因；以慈悲心对待众生，是在成就自身的修行



和福德。

“暴君纵生嗔，不能令堕狱。然犯诸有情，定遭地狱害。”即使我们遇到暴戾的君主，不论他的权力有多大，或是对我们生起多少嗔心，也不能使我们堕落地狱。但如果你用嗔心伤害有情，一定会招感地狱苦果，遭受由此带来的伤害。

“如是王虽喜，不能令成佛。然悦诸众生，终成无上觉。”同样的道理，即使国王再喜欢我们，想要奖赏我们，也没能力让我们成佛。但如果你随顺众生，让众生欢喜，这种善业会成为修行资粮，将自己导向无上正等正觉。

简单地说，嗔恨心及由此造作的恶业就像导弹一样，可以在我们未来投胎时把识推向地狱；慈悲心及由此造作的善业也像导弹一样，可以把投胎的识推向天道。所以，下地狱或生天都不是外人能够决定的。除了自己，哪怕权力再大的转轮圣王，甚至诸佛菩萨，都不能主宰我们的命运。其他宗教认为上帝是万能的，让你下地狱你就下地狱，让你升天堂你就升天堂。但从佛法角度看，并没有万能的上帝，众生的命运走向取决于自身业力，而业力取决于身口意的行为。这是佛教和其他宗教最大的不同。

### 3. 结示

133. 云何犹不见，取悦有情果：  
来生成正觉，今世享荣耀。

134. 生生修忍得：貌美无病障、  
誉雅命久长、乐等转轮王。

在“安忍品”的最后，寂天菩萨总结了忍辱成就的功德类别。生起嗔心和修习忍辱代表了两种选择，一是让我们造作恶业，未来将招感三恶道苦果；一是让我们践行菩萨道，未来将导向无上佛果。看清这两个面向，我们究竟选择嗔心还是选择安忍？

“云何犹不见，取悦有情果。”有人说，为什么我看不到修习忍辱、令众生安乐的果报呢？凡夫都是趋利避害的，如果看到其中利益，自然就会做出正确选择了。我们看寂天菩萨怎么说。

“来生成正觉，今世享荣耀。”忍辱是六度之一，是菩萨道修行的重要项目。它所包含的究竟利益，可以让我们在未来成就佛果，成就无上正等正觉。除此以外，忍辱还可以使我们在今生享受荣耀，得到眼前利益，包括福报、进步、成就。如果对他人包容接纳，可以让我们内心安定，人际关系和谐，成就种种事业。俗话说，“小不忍则乱大谋”。如果一

个人没有忍耐的心量、接纳的能力，就会和世界充满对立，结果什么事都做不好，所以成大事者往往很有忍耐力。修行也是同样，对闻思、禅修带来的身体疲劳，对利他过程中遭遇的无理取闹和不公正现象，如果不能忍耐，不能以慈悲宽容之心对待，是不可能有所成就的。而且这种忍耐不是一时的，而是要尽未来际地长期坚持。所以说，不论世间的事业，还是出世间的修行，都离不开忍辱。

“生生修忍得。”最后一个偈颂是偏向现实利益，对凡夫来说，可能现实利益更有吸引力。寂天菩萨告诉我们，如果生生世世修习忍辱，即使看不到深层的究竟利益，眼前利益还是容易看到的，主要有五点。

“貌美无病障。”忍辱的第一个好处是可以美容，不需要涂脂抹粉，也不需要伤筋动骨，就能让人相貌端庄。世间美容的成本很高，但只能带来表面的美，而修习忍辱可以改变内在气质。生活中，一个喜欢生气、嫉妒、仇恨的人，即使长得再漂亮，也是无法长期相处的。因为他的内心不断散发烦恼，很快会让外在美减分，甚至被彻底破坏。反之，当一个人内心包容、祥和、慈悲，就能由内而外地发生改变，使他的形象和藹可亲，大家都喜欢和他在一起。忍辱的第二个好处是让我们身体健康。生气是很容易伤身的，如果一个人

调柔忍辱，不发脾气，就不会给身体带来额外的伤害，减少疾病的困扰。

“誉雅命久长。”忍辱的第三个好处是有好名声。一个忍辱、宽容、慈悲的人，就会得到大家的拥戴、认同和支持，给自己带来良好的名誉。雅誉并不单纯是外在的名声，也体现了一个人内在的良好心态和高尚人格。忍辱的第四个好处是寿命长久，不被外在逆境摧毁。《三国演义》中诸葛亮气死周瑜的故事就说明，如果心量不够，不能忍辱，就会害了自己。反之，善于忍辱者面对任何境界都能安然接纳，将逆境化之于无形。

“乐等转轮王。”忍辱的第五个好处，是让自己拥有转轮王一样的福报，享有无穷无尽的快乐。

“安忍品”很有现实意义。有道是，人生不如意事十之八九。在学习、工作、生活中，我们会遇到种种逆境，包括人际关系带来的违缘。如何面对这些问题？逃避是于事无补的，对立更会使问题变本加厉，只有以智慧来解决。这就必须有安忍的修养，遇到问题时才不会本能抗拒，甚至思维短路，发癫发狂。用心理学的话说，就是具备接纳的能力。当你不能接纳时，只有一种心态，就是嗔恨；只有一种解决方式，就是对立。必须接纳之后，才能进一步用智慧去观察，

用慈悲去包容，然后用八万四千法门去解决。

从世间生活来说，忍辱可以使我们保持平和、超然的心态，对发生的任何事宠辱不惊。从菩萨道修行来说，忍辱可以使我们克服嗔心，更好地止恶行善，利益众生。否则的话，学习时心累；打坐时想睡；在道场住着，遇到不愉快就跑了；有人给个对境，既不能忍也不愿慈悲。那还修些什么呢？

《入行论》非常殊胜。我不只是给你们讲，自己也学得很认真，每天都在和寂天菩萨对话，不断揣摩寂天菩萨是怎么想的，这样才能把其中的精神开显出来。这部论典和我们以往所学的经论不太一样，很有现实意义，对修行原理的阐述很接地气，而且实操性很强。如果我们理解并接受的话，确实可以在面对问题时用起来。所以大家要熟读本论，最好背下来，这样才能随时思维，随时运用。古人的学习方式就是背诵，现代人喜欢耍小聪明，东学西看，不肯下功夫。其实光听一遍是不够的。按三级修学的学习方式，学每一课内容，最少是听三遍，用功的甚至听十几遍。反复闻思，才能理解其中深意，直到把法义真正变成自己的观念，发自内心地接受，以此替代原有的世俗观念。观念改变了，才能在生活中运用，真正以佛法智慧改变生命。这是我发现的非常重要的学习经验。如果仅仅听一听，似懂非懂地就过去了；再听一

课，又似懂非懂地过去了。虽然听的内容很多，但内心留下的很少。

此外，还要养成课后讨论的习惯。本周学了什么内容，自己是怎么理解的，有哪些心得，哪些疑问，每个人都可以发表自己的看法，交流互鉴。讨论是整理思路的过程，也是训练表达能力的机会。经常通过讨论来锻炼，以后走上讲坛就可以侃侃而谈。否则的话，哪怕学再长时间，看到人多还是紧张怯场，不知该说些什么好。现在佛学院的教学中就缺乏这种训练，虽然学的课程很多，但没有和大众分享的习惯。三级修学的实践证明，讨论是非常实用的学习方式，可以及时纠正理解上的偏差，同时激发学习兴趣，促使自己进一步闻思。学习深入了，又会使讨论更全面。真正学出热情，受益的还是自己。