安忍品 75

六，安忍品

一瞋能摧毀，千劫所積聚，施供善逝等，一切諸福善。

一念的嗔，嗔有不同的解釋，有些說: 一念嗔毀百劫善，這是根據經教的廣述由來的，我們這裡說到的一嗔，運用不同的經典，論述的有些不同。

寶積經講: 一念嗔毀千劫善根。文殊師利遊舞經中說: 嗔恚摧毀百劫的善根。

整體上，可能同嗔恨的程度有關係。有些是非常發狂的， 嗔恨本身的過失是很明顯的可以看到，大的國際性的戰爭是嗔恨心帶來的，沒有慈悲的行為，包括滅絕人性的，生靈塗炭的行為很多是嗔恨心帶來的。歷史上很多，除非自然災害以外的，人為製造的災難，都同嗔恨心有主要的關聯。

貪嗔的過失，尤其是嗔恨心，一旦貪心得不到滿足，就會轉變為嗔恨心，暴怒，抱怨，種種不安，這裡，講到安忍品，一個是斷除嗔恨，一個是修安忍，安忍是這種過失的對治的方法。

嗔恨對自他都有傷害，今生來世，乃至成佛都形成極大的障礙。

嗔恨的過失，你仔細看，就是因為沒有悲心，沒有安忍心。但是是可以對治，嗔恨是可以療癒的一種情緒性的挫折，錯誤的投射，所以說以智慧的方式修安忍，最後可以自利利他。

學著與嗔恨相反的，就是恭敬有情。如果想自己給自己找麻煩的話，沒有比增長嗔恨會帶來更多的麻煩。要了解到，如果你決心要幫助眾生的時候，願意把嗔恨心調伏。

嗔恨心很重的人，一生中的經歷充滿了沒有必要的挫折，自絕福道，自絕慧門，自絕障礙其他人的關係，障礙解脫的道路。所以，了解到，修安忍心是一個很大的竅訣，修安忍，有再大的憤怒的習氣，脾氣，以及不良的作為，這些都可以轉化，調伏，有種種的調伏的方法，在這一品裡面講到，從每一個角度。

回到之前我們所說的一嗔的概念，按照藏傳的傳承中，堪布根霍，華智仁波切的弟子，他講到的，這種，一件事情，一個嗔恨的完整的過程，不論是什麼樣的因緣，有什麼樣的對境，使你不安的一些事情，讓你感到不安，憤怒，沒有安全感，形成恐懼，自我保護的心理，一件事情，從頭到尾發生，讓你嗔恨。有些是可以生生世世嗔恨的習氣傳染，有些是一輩子記仇，有些是一段時間，有些是幾分鐘，突然生氣暴跳如雷。

其他地方講到的，一念嗔毀百劫善，這個主要是短時間的來分。這個裡面，我們說一念嗔毀千劫所積的善。

劫的時間非常長，(以前算過，3億多，或者270億年，以不同的經典來算)這些當中，積累的福慧，包括佈施供養得來的善根，供養諸佛菩薩得到的善根會被摧毀。這裡引申到另外的一些內容，是說，如你已經回向了無邊的眾生，會不會摧毀，回向了眾生變成一切眾生的福德，這個應該不會，一個人在生氣，是你在生氣，所有眾生並沒有生氣，他們不會從各自的角度去摧毀。只是說你自己積的是有漏的善根，還是無漏的智慧的善根，無漏的智慧境界上帶來的善根，不會摧毀。尤其是得地以後，應該沒有在摧毀，如果沒有成就果位的話，有漏善根肯定會有福德資糧，會被損毀，智慧資糧這部分，可能是一種表面的摧毀，或者減少。由於增加無明，還沒有解脫，證得一地之前，可能有加重無明，邪見，種種過失的可能，但是根本上，心相續始終會存在善慧的種子，這些是沒辦法被摧毀的。摧毀的是比較表現的層次上的。現行的福德分的部分遭到損毀。智慧分的部分，如果以極大的，沒有解脫的層次上的憤怒。

這樣，因為有一種無明是跟著情緒，可以這樣說，染污的無明和單純的一種無明。

對事物錯誤的認識，欠缺的認識，沒有認識，以及對事物一直處在懷疑的狀態，這些狀態是一種單純的無明。就是不知道，或者是畫蛇添足的做法。一種是畫龍沒有眼睛的做法，他認識得不夠。一種是把蛇當龍的做法，還有就是永遠處在迷亂，迷失中，這種不是情緒範圍，生氣不會加重或者減少認知本身，因為認知就在那邊；另外一個無明同情緒是有綑綁的，混合的部分，那時候，會傷害到你正常的思維，因為貪心太重，沒有辦法以智慧來抉擇，因為嗔心太重，沒有辦法以智慧來抉擇取捨善惡，甚至一生氣，什麼道理都不管，很多人犯罪就是這樣子。當時，激情殺人，偷盜，作惡，驕傲，嫉妒，因為貪嗔的原因，讓智慧暫時受到遮蔽。從這個角度，一個是福德資糧，一個是智慧表面的層次，根本的善慧還是會永遠都存在，所有眾生的佛性，如來德相，任何時候都存在，但是，表面現行的部分會遭到損毀，傷害。善根回向無量眾生受益的部分是沒有辦法摧毀，很多細節上，在不同的論典上有爭議。

罪惡莫過瞋，難行莫勝忍，故應以眾理，努力修安忍。

沒有哪一種罪過像嗔恨這麼惡毒，也沒有哪一種修持像安忍一樣難行。應當以種種方便努力修習安忍，十善十不善講到，最惡是失去生命的惡，但是，哪怕是造成生命的傷害是外形上，肉體上最大的惡，心裡面最大的惡就是嗔恨心，嗔恨心同無明又直接的關聯。因為無明，因為錯誤的種種理解，解讀，不知自面目，不了解善惡取捨的情況下，有的種種可怕的行為。

所以說罪惡莫過瞋，你結怨任何人一樣，法律上也一樣，暴力和非暴力是一個很大的界線，暴力有肉體的暴力，語言的暴力，意念的暴力在個人層次上是很不好的，對其他人來講，如果你僅僅有念頭的暴力，遲早會可能發出來，但是出來之前還沒有很直接的傷害。肉體上是最可怕的，語言上可能一句話罵死一個人也是很難的，肉體上可能有這方面的危險，這些的根源就在於缺乏智慧，尤其是出現極端的傷害，跟嗔恨心有關係。一個地方的氣氛不愉快，常常跟一個人的憤怒，埋怨，排斥的這種傷害又直接的關聯，基於這種而產生的驕慢嫉妒，嗔恨而產生的變異的情緒非常多，所以，我們在剎那都盡量不要生起嗔恨的心。很多經典論典都講到這部分的內容，有嗔恨心自己吃不好，睡不香，人都想過好的生活，都想要安樂，但是就像入行論中說的，人把安樂當作敵人一樣滅，而去擁抱製造痛苦的因緣。像嗔恨心，我們不喜歡外面的人和事，但是這種不喜歡的念頭，在我們沒有能力調伏的情況下，它是最大的敵人。最大的敵人不住在外，而是住在自己的心念間。

不知道的時候，隨時被這種心念爆發所控制，沒有能力去處理，沒有能力去轉化，沒有能力甚至去想到慈悲的功德，嗔恨心的過失。這兩個比較的時候，哪一個應該讓他住在心念中，哪一個應該遣除。這些上面不做觀察，所以說它就具有巨大的破壞性，甚至葬送今生來世生生世世的富善的這種的因。

所以說罪惡莫過瞋恨心，嗔恨心是墮地獄的來源，一嗔毀壞千劫富善，或者嗔恨之火，火燒功德林，所以，常常提醒自己，當你對某個人，某件事發怒，包括發怒對他人是沒有基於慈悲的憤怒，就不好。是不是所有的憤怒都一點不容許呢？ 盡力減少憤怒，還有憤怒對憤怒本身，對憤怒的習性產生憤怒，所謂的以毒攻毒的方式做一些改善，所以說，難行莫過於忍，修行時修習安忍，心寬則心清淨，心胸開闊，則心性調伏，心胸廣大，然後心安樂。

忍的時候，肯定忍受某一些句子，不要太認真也是很容易忍，認真的時候，會變成一個字，一句話都忍不了。不要說其他的事情，嚴重的傷害。能忍，菩薩甚至犧牲自己生命，肉體，不要說身語意上面的安忍，輕微的安忍，比較深重的安忍都能夠忍受。以某一種善巧方式，一方面是純粹的心穩定，心開放，沒有什麼特意要忍的，他了解人的因緣的本質，也是無自性的，也是無常的，也是過去因緣的折射顯現，也是如夢幻泡影，一切人的對境的不忍的概念也是習氣，標籤的作用，在這方面有了解。安忍正好反轉，消過去的業，積現在的善業，創作未來福慧的因緣。

以種種的理由應該去修安忍，自己對自己最有效的就是身口意不動。入行論裡面講到的，如樹影安住，像一棵樹一樣，安住，如如不動，當有一些自己覺得種種不安的行為，別人去做的時候也一樣，不要再增加彼此之間的傷害，添油加醋，變成人為造作下的犧牲品，面對一些事情，能放下就放下，得饒人處且饒人。

當別人對你出口惡言，行為上手指，怒目圓睜，口出狂言，心應該放鬆，修安忍。別人有輕慢，驕慢，傲慢，接你的短的行為，當別人有狡詐、欺騙，很多造作，很多陷阱式的語言，陷阱式的做法，知恩不圖報，恩將仇報，種種詆毀，自大驕慢想要跟你爭論爭鬥的時候也一樣，放鬆。當別人以名利來壓你，不加善待，甚至奴役的心，一樣，你不需要變成奴隸，不跟這些行為相應就好；當有一些人試圖要剝奪你的一些利樂，用無賴和恐懼的一些做法來影響你的時候，你的心安住，自己知道如何去修持因緣果報。對人，不管別人的行為有多爛，自己還是彬彬有禮，安穩恭敬。對你的信仰，對法的理解極度的穩定，不會動搖。應該怎麼做的取捨，對於暫時不合意的保持忍辱，怎麼牽引別人，對他們不要生起根本嗔恨心，能夠自利利他。有時想到無常，有時想到暇滿難得，有時想到一切幻化如雲，有時想到從明年看到今年所作所為，從死亡看到這一生的所作所為，去觀照這些狀態，這樣，心會自然平穩，這樣，以這種方式做修持，以眾多的理由來努力修安忍。今天我們到這。