

《入菩萨行论》第70节课

前面已经讲完了第五品。从十品来看，到第五品好像学了一半，其实从篇幅看还没有到一半，后面第六、八、九品的颂词都很多。学这个论典的时间比较长，有人已经开始数颂词是不是过半了？是不是快结束了？上师经常说，这部论学完之后，我们还会学习很多其他内容，并不是学完之后就万事大吉了。关键是在学论典的过程中，要不断地去串习这些对自己有用的法义，这对修学佛法、调伏相续有很大的必要。

下面我们开始学习第六品《安忍》。安忍属于六度中的安忍度，在修菩萨道的过程中是很重要的，尤其对于修学大乘利他心、菩提心的菩萨来讲，安忍的修法非常重要。平时我们提到安忍，总是想到如果别人侮辱自己、欺负自己的时候不能发脾气就是安忍，其实安忍的本体有三个方面：

第一是耐怨敌忍，耐怨敌对我们的伤害。如果怨敌或其他人侮辱、打骂我们，或者给自己造成很多不方便、障碍，让自己很不舒服等等，对这些都进行忍受、安忍；

第二是忍耐苦行忍。它和别人是否欺负自己没有关系，是另一个侧面的安忍，这是什么呢？比如我们在学法过程中，夏天很热，冬天很冷，有时因为天气的缘故我们就不想学法修法了，这种情况下我们要安忍，这是一种苦行；或者讲课的时间比较长、修法过程中出现心烦意乱等种种状态，我们都要安忍；

第三是无生法忍。无生法忍是对于佛法中比较甚深的内容，如一切万法无自性、一切万法是空性等等能忍受、能接受。不要对无生法产生一种畏惧心，不接受或者没有真正正确地接受空性法，觉得一切因果不存在，然后开始胡作非为。实际上，只要正确地认知了无生法没有不能安忍的，所以菩萨的安忍分为三类。

我们主要讲第一种耐怨敌忍。耐怨敌忍就是忍受怨敌造成的伤害。安忍还包括苦行和无生法忍，但对耐怨敌忍讲得比较多，为什么有这种必要呢？因为嗔恨心就是修持大乘菩萨道最主要、最大的障碍，它与菩提心、利他心、大悲心是直接矛盾相违的，如果我们产生了嗔恨心，就会导致菩萨道没有办法修持下去。基于以上这些理由，我们对于安忍的教法要认真地学习、实践。

世间人对安忍有一些错误观念，认为修安忍是胆小怕事或者软弱无能。其实在菩萨道中，安忍是对待事物的一种正确方法。世人不了知安忍的真正意义，当然会产生误解。而我们深入学习安忍后，就知道它不但不是一种软弱的表现，而且是一种大无畏的表现——对于烦恼、障碍的生起能够忍受，不让自己产生嗔恨的烦恼。安忍其实是非常积极、向上的一种状态；反之如果我们面对逆境马上产生嗔恨心，才是一种消极的表现。通过分析来看，真正的安忍是对于怨敌、障碍表现出的一种非常正确的态度和观念。无

论暂时或长远，安忍对自己有非常积极、正面的作用；对他人也是非常有益的一种表现；对教法或整个世间，都有非常积极的贡献。所以我们不能只看到世人对安忍教法的误读，担心修安忍会不会让别人认为是软弱。世间人不学佛法，没有深邃的智慧，看问题很偏颇、肤浅。作为修行者，应该以佛菩萨的智慧教言为准绳和方向，不应该听从分别心或者世间人的错误看法——因为他们认为修安忍很消极、很软弱，我们就不修了。实际上，如果我们不修安忍，虽有可能迎合了某些世间人的观念，但其实受损害的还是自己和其他众生，对自他没有任何真正的利益。下面开始学习安忍。

丁二(安忍)分二：一、当修安忍；二、修持方法。

第一当修安忍，就是修安忍的必要性；第二讲到修持的方式。

戊一(当修安忍)分二：一、嗔恨之过患；二、安忍之功德。

如果我们要修安忍，必须了知嗔恨和安忍是相对、相克的。第一我们要了知嗔恨心有什么过患。生了嗔心对自他有什么伤害，对此必须有非常透彻的了知；第二是安忍的功德。修安忍有什么利益、功德，对自他来讲有什么必要性。了知了嗔恨的过患、安忍的功德之后，我们就会下决心一定要抛弃嗔恨，一定要想方设法生起安忍的功德。

己一(嗔恨之过患)分三：一、未见之果；二、已见之果；三、概述。

嗔恨的过患主要分两个方面：第一未见之果，对我们见不到的后世的果或者比较微细的因果进行宣说。未见之果我们没有办法看到，就要依靠佛菩萨的智慧，因为他们能够看到很深远的因果关系。因为佛菩萨的经论是确实可靠的一种依靠处的缘故，所以引用教典来安立未见之果。第二是已见之果。就是我们平常能够观察发现、能够知道的一些过患。比如说我们生起嗔心之后很不舒服、自他关系恶化或者引发战争、争吵，这些后果都是肉眼可见，分别心可以观察到的。把未见之果、已见之果合起来，对嗔恨的过患就有一个全面的认知。第三概述，就是对未见和已见之果的综合性描述。

庚一、未见之果：

一嗔能摧毁，千劫所积聚，

施供善逝等，一切诸福善。

字面意思是说：生起一个强烈的嗔恨心，能够摧毁我们在一个大劫中所积累的供养善逝的功德，“等”字也包括持戒的福德，就是可以摧毁布施持戒等一切福善，这是字面上的概述。

我们进一步看，这个“一嗔”是什么呢？“一嗔”就是嗔心。学习第一品的时候讲到，一个嗔心一个刹那。其实刹那的概念有两种：一种属于时间刹那，就是一弹指之间有六十四个刹那，刹那是比较微细的时间单位；第二种是成事刹那，就是事情从刚发生到结束之间算是一个刹那。这个事情成办了，圆满结束了，就叫做一个成事刹那。在这两种刹那

的概念当中，此处“一嗔”属于成事刹那，就是从刚开始生起嗔心到结束之间叫“一嗔”。

这里讲生起一个嗔心所毁善根的量，是“千劫所积聚”的善根，就是一千个大劫中所积累的福善，包括布施、供养善逝、供佛、供菩萨、供僧众或布施恶鬼等善根。在一千个大劫当中，辛辛苦苦做的这些供养、布施的善根，一刹那之间一个嗔心就摧毁了。“等”字，指我们守持别解脱戒、菩萨戒等戒律的善根，也会在一刹那中以一个嗔心完全摧毁，一切福善都会毁掉。

为了深入了解，上师引用了无著菩萨《善说海》的观察方式。分三个方面来分析：

第一个是所毁。所摧毁的是什么样一种善法呢？无著菩萨的观点是善法可以分为几类：没有通过方便智慧摄持的，属于一般的随福德分善根，比如世间中没有以发菩提心、空性智慧摄受的供佛、放生或其它善事的善根。总而言之，没有通过菩提心和空性慧摄受的，就是随福德分善根；第二种是以三轮体空、空性摄受的善根，是随解脱分善根；第三种是通过菩提心、大悲心摄受的善根。

三类善根中所摧毁的是什么善根？按无著菩萨的观点，是第一种随福德分善根，就是没有以菩提心、空性慧摄受的善根会被摧毁。不管是布施还是持戒的善根，如果没有以菩提心、空性摄受，就会被摧毁；以空性和菩提心摄受的善根是不容易被摧毁的。

还有很多不同观点（当然，不管哪一类观点都承认被空性摄受的善根不被摧毁）：有些论师讲，除了以空性摄受的善根，即便是以菩提心摄受的善根，在产生嗔恨心的时候也会被摧毁；有些论师说，回向的善根不会被摧毁，因为已经回向了大菩提，已经回向了众生了，不会被摧毁掉；但部分论师认为，即便是已经回向的善根也可能被摧毁；还有一些观点是：布施和持戒的善根都会被摧毁，但安忍的善根不会被摧毁，因为安忍就是嗔心的对治，所以修安忍的功德不会被摧毁。这里有比较宽松的说法，也有比较严格的讲法。最严格的是：除了被空性摄受的善根之外，其它以菩提心摄受的、已经回向的善根都会被摧毁。还有一些相对没有这么严格的观点：只要你回向了，这个善根就不会被摧毁；或者只要以菩提心摄受了，就不会被摧毁。

我们遇到各种观念的时候，有时自己不知道到底那种观点是究竟的，一般采取的原则是：平时在预防的时候，我们最好是以严格的标准来要求自己，尽量不要生嗔心。我们宁可相信回向的善根和菩提心的善根都有可能被摧毁，只有这样我们才能更加地注意：哦，我不能够生嗔心，生了嗔心之后连回向的善根都要摧毁，连发了菩提心的善根都要被摧毁，一定要注意不要产生嗔恨心。以严格的标准要求自己比较好。当然我们在这里只是分析，具体来讲哪一种观点都有理证、教证的依据。作为凡夫，我们尽量以比较严格的方式要求自己，这样对我们也比较保险。这方面讲了所摧毁的善根。

第二、能摧毁的嗔心。是什么样的嗔心能摧毁这种善根呢？这方面讲是一念嗔心，

一念嗔心也分多种：非常猛烈的、中等的、轻微的。嗔心有时是突然不高心；有时产生的时间比较长；有时是很猛烈地生起。这里讲了，能毁的是非常猛烈、十分强烈的嗔恨心，而且生了之后，没有马上后悔——他觉得生嗔恨心是对的，这样的话善根容易摧毁。

还有一个条件是缘殊胜的对境。殊胜对境是指上师三宝、发了菩提心的人等等，缘殊胜的对境产生了非常强烈的嗔恨心，后来也没有后悔和对治，善根也容易摧毁。上师讲，以无著菩萨的观点衡量，非常强烈的嗔恨心而且没有后悔，才是能摧毁的嗔心。如果我们的嗔心不是那么强烈，或者生了嗔心马上后悔：觉得大乘行者生嗔心很不好，也不一定能摧毁千劫所累积的资粮。一般来讲，大家都共同认可比较强烈的嗔心是能摧毁的嗔心。很强烈的嗔心对于千劫的善根可从根本上摧毁；如果是中等的嗔心，可能摧毁的是一部分善根，不是连根摧毁。

我们知道，积累资粮并不容易。不夹杂怀疑、烦恼，清清净净地修善根是很不容易的，这么不容易积累下来的资粮，如果我们不注意调伏自心，生起了强烈的嗔恨心，一下子摧毁了千劫百劫的善根，这是不划算的。从这方面考虑，也是为了让我们尽量不要生嗔心，菩萨把因果关系清清楚楚地告诉我们，让我们害怕这个后果，的确也有这种后果。我们知道之后要衡量：我做这个事情后果怎么样，它的代价太大了。

我们平时要尽量控制自己不生嗔心，如果这个观念深入内心，我们就会加倍小心。好象具有世间所谓的法律意识，比如知道杀人要偿命，坐牢判无期徒刑等等，对这些问题很清楚，知道关入监狱的种种痛苦。把这种观念深入内心、深入骨髓之后，当发生摩擦、争吵的时候，虽然不敢说百分之百能让你不去做这些事情，但这种观念可以有效地阻止你，在紧急关头发挥作用。

我们对嗔心带给我们的过患要有一个刻骨铭心的认知，在事件发生的时候才可能知道：生嗔的过失和代价太大了，我不要生嗔心，它才能够发挥这个作用。否则我们现在听一遍、浅浅地看一遍，学了之后这个观念没有深入内心，到对境现前的时候，还是该发火就发火，该生嗔心就生嗔心；不管对境是不是上师善知识，是不是发菩提心的菩萨。我们习惯如此之后，对修行是最大的障碍。能摧毁的嗔恨心是这样的。

第三、摧毁的方式。有些观点认为不是从根本上摧毁善根，只是延迟成熟的时间。比如说这个善根要在后世成熟的，但是生嗔后延迟到第三世、第四世成熟；有些观点是生嗔心让果报变得不殊胜，打个比方讲，本来它的善根要享受十世的安乐，生了嗔心就减弱了，只成熟二、三世，善根就已用尽。

还有一种观点是从根本上灭掉：嗔心一生起，就好像种子被火烧了，种子被火烧了之后，再没有发芽的功能了。生嗔心相当于把善法的种子用火烧焦一样，再也没有办法生果了，这叫从根本上摧毁。

关于摧毁的方式，不同的观点有不同的安立。上师的讲记中说，如果是比较弱的嗔心有可能把成熟的时间延误；中等的可能是减弱；上等则可能从根本上摧毁。这样理解三个方面的观点都可以安立。不管怎样，即使我们生起的是一般的嗔心，可能不从根本上摧毁善根，但对善根的成熟都会有影响。

关于“千劫所积聚”这个问题也有不同的观点。《文殊游舞经》讲：嗔心能摧毁一百劫善根；《宝积经》说：嗔心能摧毁千劫的善根；《入中论》讲：摧毁一百劫；此处颂词说摧毁一千劫。其实到底是摧毁一千劫还是摧毁一百劫，一方面有不同经典可作为依据，另外还有一种解释方式：摧毁一百劫还是一千劫是从对境不同而言。比如一个生了菩提心的菩萨，嗔恨比自己修行好的人，比如我是资粮道，或是一个没入道的凡夫，但我嗔恨的对象已经进入加行道了，我的功德不如他，我对他产生嗔恨心，我摧毁的善根就是一千劫的善根；如果是位置高的人嗔恨位置低的人，打比喻讲，如果一个加行道的菩萨嗔恨一个资粮道的菩萨，所摧毁的善根就是一百劫。

有些观点讲，如果嗔恨一般的人，比如说我们嗔恨一个世间人、外道、杀人恶魔，如果我们产生强烈的嗔恨心，那么是一百劫；如果嗔恨一个发了菩提心的人，是千劫。我们要了知，这些都是发了菩提心的菩萨因嗔心摧毁善根的情况。假如说是没有发菩提心的菩萨，就是一个普通人、平凡人，他对菩萨、三宝产生了强烈的嗔恨心，那就不是摧毁千劫百劫的问题了，过失就更大了。

所以，对摧毁善根的问题有不同的观点，里面有很微细、难于辨别的地方，不同的大论师都有很多互相的辩论，我们就按照讲义和《入行论善说海》的观点去理解。总而言之，我们要知道产生嗔恨心的过患相当大，它可以把我们一千劫积累的布施、持戒的善根统统摧毁。我们平时必须对它的过患认识得很清楚，通过下面安忍品所讲的内容尽量地对治嗔恨心，不要让嗔恨心现行，这是我们学习《入行论》安忍品要达到的目标。

罪恶莫过嗔，难行莫胜忍，

故应以众理，努力修安忍，

所有罪恶当中，没有超过生嗔心的罪过，所有的难行苦行，没有超过修安忍的，了知了这种问题之后，应该以众多的修行道理努力修安忍。这也属于一种未见之果，不管罪恶还是善根，我们通过肉眼很难现量照见，很难认知辨别，所以以菩萨的经论作为认知的标准。

此处讲一切罪恶没有超过嗔心的。在别的论典中也有不同的讲法：比如《大圆满前行》中在讲十不善业时，就说十不善业中杀业最重；也有十不善中邪见最重的说法。十不善包括贪心、害心、邪见等，害心就是嗔心，这些地方并没有认为嗔心的罪最重。上师在讲义中分析，不同说法是因为所强调的侧面不同。比如说邪见最重是因为：如果生起了

邪见，善根就停止增长，或者戒律的所依就不存在了，从这方面看它的过失非常重；从伤害众生的角度来讲是杀生最重，比如说抢人的钱或者骂人，过失都没有断除别人的命根、剥夺他人生存权的过失重，所以说杀生的过失最重。为什么说罪恶莫过嗔呢？这是从大乘的修行角度来讲的，从大乘修法乃至从一切教法的核心、根本来看，不管是世间道、小乘道还是菩萨道，一切的根本都是菩提心。为何世间道的根本是菩提心呢？因为十善业道是佛陀以遍智观察而宣讲的，所以它的根本是菩提心；同理，小乘四谛十二因缘等修法，也是佛陀为教导声闻弟子讲的，所以根本来源也是菩提心；大乘更不用说了，大乘是佛讲的，菩萨修行大乘都是以菩提心作为根本。

所以菩提心、大乘道是属于一切善法的核心、根本，而大乘菩提心是以利他、利益有情作为根本的。如果一个菩萨相续中产生了非常强大的嗔心，就直接和悲心相违。悲心是接近众生、利益众生的一种状态，而嗔心和利益众生恰恰是背道而驰的。当我们嗔恨众生的时候，自然就是一种往外排斥的状态：我认为你不好，我要排斥你，抵制你，打击你。实际上这样说，就是我对这个人不愿意接近，然后我一定要伤害打击你。这种嗔恨的状态和真正的利他的思想完全矛盾，彻底违背了大乘的思想。

我们也可以说，在所有的过患当中贪心的过患也大，如果产生贪心会有很多的过患：如堕地狱、堕恶趣等等；邪见和其他过患都很大。但从大乘的根本来讲，过患最大莫过于嗔恨。因为它和利益众生是彻底背道而驰的。在大乘经典中讲，一百个贪心的过患不如一个嗔心的过患，怎么理解？就是说，虽然贪心的过患很大，但是即便产生了一百念贪心，也不如生起一念嗔心的过失大。虽然你天天贪世间妙欲、贪异性等等，产生很多贪心的过患虽然大，但不如生起一念嗔心的过患大。这个原理我也做过分析，可能有这方面的一些因缘。比如说菩萨对某个有情生贪了，生贪的状态是怎样的呢？就是认为对方好、对方可爱、愿意得到对方。贪心虽然属于一种烦恼，但并没有说我要抛弃你、我不利益你，对于自己所贪的对象，可能还有一种想利益对方的想法，因为贪爱对方，觉得他是可爱的，就会想我要帮助他、要利益他。贪是自己愿意吸引对方、靠近对方的一种心态，所以说虽然产生了贪心，但它和菩提心还没有根本矛盾。从这个角度来讲，贪心就不是大乘当中最严重的状态了。嗔心就不一样了，嗔心就是一种排斥的状态，看到对方的过患不愿意接近。所以贪是自己愿意接近对方，没有和菩提心有原则上的违背，虽然贪也是修菩提心的一个障碍，但不是根本障碍，他毕竟想接近对方。我们观察每一个嗔心，当嗔心产生的时候，自然而然就有一种排斥对方的想法，不愿意接近对方，不愿意理睬，或者说永远不理对方，怎么怎么样。这种心态就是要和众生远离，从这个角度来讲，就与菩萨要利益众生根本矛盾了。所以从这个方面看，虽然你产生了很多的贪心但也不如产生一念的嗔心过失大。为何说嗔心是菩提心、大乘道真正直接的怨敌？可能原因就是这

样的。大家可以分析，是不是有这种原理在里面。

“罪恶莫过嗔”：从大乘道、修菩提心的角度而言，一切的罪恶当中，最大的莫过于嗔心了。“难行莫胜忍”：所有难行苦行中，也没有办法超胜忍辱。世间中有很多难行苦行，比如有些打工者、做苦力的人、建筑工人、生活在城市底层的人、起早摸黑去耕种的农民、做小生意的人、上班的人，不管在身体上还是心理上，很多人都在经历自己的苦行。按照《四百论》的观点，贫穷的人主要是身苦，有钱的人主要是心苦，都有各自的苦行。在修行人里，以前有很多苦行仙人折磨自己的身体：五火焚身或者不管冬天夏天，天天在水里沐浴；还有学牛一样吃草的；学狗一样吃大便的；或者金鸡独立、用针穿身等等，这些苦行都是很难忍的，但在所有苦行中最难以行持的，还是没办法超过对治嗔心的安忍。对治嗔心的安忍最难行持。别人辱骂你、或者欺负你，你不生起嗔心，这个是非常非常困难的。当然有时我们觉得安忍好像很容易啊，比如有些人受了别人的欺负就隐忍不言，表面上不露声色。其实内心已经生起了很强烈的嗔心，只不过是我不敢爆发出来，这并不是安忍，不是安忍的根本精神。我们一定要注意啊，强制忍耐自己的嗔恨心，如果爆发出来，可能后果更严重。世间有句话叫“君子报仇十年不晚”，当时忍了，但忍是什么原因？后面还有一个十年不晚，想十年之后再报仇，或者有能力再去报仇。他的嗔恨心是很强大的，只是不敢发作而已。佛教中讲安忍不是不敢发作，真正来讲这个安忍心，就是不能生起嗔心。不是外在你不能爆发，你不能怎么样表现，而是你的内心不能对对方产生嗔恨心，这样分析我们就知道到底有多难了，的确太难了。不但不爆发，而且不要让心中产生不利对方的想法、不高兴的念头，不能生起嗔心的想法，这个难不难？大家就知道了。

有时觉得上师、上级好像给自己穿小鞋，很不高兴，但是不敢发作，这不是安忍。或者古代劳动人民被压榨的时候，他不敢爆发，这也不是安忍；君子报仇十年不晚，也不是安忍。真正的安忍是内心中不生嗔心，这是安忍真正的含义。所以说，按照这个标准来看，真正能够做到安忍的有几人？《金刚经》中佛的前世忍辱仙人就做到了。歌利王用宝剑割下忍辱仙人的耳朵、鼻子，把手脚都砍断了，虽然遭到如此残害，但忍辱仙人的心中没有一点嗔恨，而且充满了慈爱，这是真正难以行持的。我们在世间生活，都知道不生嗔心有多难。表面上的安忍很多人都做得到，因为利益或者恐惧，迫使这个人不敢爆发心中的不乐或厌恶，外在的嗔恨可以不显现，但内心的嗔恨已经充满了，这不是真正的安忍啊。真正的安忍是要想方设法化解我们内心中的嗔心，不让它生起，或者生起之后将它平息下去，这就很困难。为什么说“难行莫胜忍”，就是这样的。这和世间观念的忍辱完全不一样，不但要从内心心平气和地去接受侮辱，而且还要产生利益对方的悲心，就更困难了。当然，在遭到别人辱骂、侮辱的时候，不仅不生嗔心，还对对方产生怜悯

心、慈爱心，这个标准是很高的。但是最低限度是在遇到的时候不能生嗔心，对对方产生慈爱心是第二步了。第一个阶段安忍的标准，就是应该不生嗔心。所以对治嗔心的安忍的确很难修。

“故应以众理，努力修安忍”：寂天菩萨说，应该以众多的理证、道理，千方百计努力地修安忍。说明安忍的确是太难修了，即便印度古代的苦行仙人，如果没有修行也没有办法不生嗔心。他可以忍耐身体方面的苦行，或其他的众生给自己带来伤害，但不生嗔心是很困难的。

很多修菩萨道的菩萨通过安忍品中的内容，反复观修、实践之后，就可以修安忍了。现在我们接触到这个深奥的教法，到底通过什么方式让自己不生嗔心呢？这里面讲了众多的理证、道理，可以用世俗谛的方法来观修，也可以通过胜义谛观如梦如幻、观空性来观修，有很多道理让自己不生起嗔心，让自己的心一如既往地保持在平静的状态，再生起慈爱众生的心。如果众生百般地欺负自己、伤害自己，都能够对对方产生慈爱心的话，就没有任何力量可以阻止我们对众生生起悲心了，这个时候我们的利他心、慈爱心、菩提心才可以说真正有了一个比较可靠的保证。否则的话，如果我们对伤害不能接受、不能修安忍，那我们的慈爱心、利他心、菩提心，只能是在风平浪静的前提下才可以存在。遇到众生伤害我们的时候能不能观修呢？就没有人敢打包票了，因为嗔心这个不利益众生的因素，还牢牢地安住在我们的相续中，随时可能爆发，只是因缘不到而已。如果别人尊重自己，自己衣食无忧，什么都很顺利的时候，大家都比较容易产生利他心。但是如果有一个人来伤害你，对自己所做的事情百般阻扰，然后经常给自己找麻烦，不是一次两次，而是反复无数次，这时自己还能够保持利他心就很困难。但困难是困难，我们还是要以众理来努力修安忍，因为前面已经讲了，嗔恨的过失这么大，是修持大乘的一种直接障碍，后面还要讲修安忍的功德非常之大，所以再困难我们也要修。越困难越要修，如果这么容易，菩萨道不就很容易成就了吗？就是因为难修的缘故。

在《大智度论》等经论中讲，比如鱼一次产卵几百万颗，但是能够真正成功孵出鱼苗的很少；发菩提心的人很多很多，但是后面真正修成功的也很少。原因就是因为这些修法的确很难。我们不说世间中一些成就大事业的人要怎样忍受艰难困苦，这些世间的大事业都是小果，而真正从根本上对治烦恼、对治自己无始以来的习性才是大果。

一定要认真对待修安忍，不要觉得很容易，不要觉得自己的脾气好，这只是暂时现象，根本上不生嗔心才是最重要的。必须要缘安忍品再再观修串习，力争做到不生嗔心。不管大事小事出现的时候，都有一种对治的智慧，都能想到安忍的教法，会让自己心里风平浪静。不管什么事情出现，都不产生有害菩提心的作意，可算是一种修安忍成功的初级表现。

庚二、已见之果：

若心执灼嗔，意即不寂静，
喜乐亦难生，烦躁不成眠。

这是我们可以看到的果。“若心执灼嗔”：如果我们经常怀有炽盛的嗔恨心。“意即不寂静”：那么我们的心就会不寂静，心烦意乱很痛苦。“喜乐亦难生”：在这种嗔心持续的前提之下，我们的内心很难产生喜乐，而且“烦躁不成眠”。这里讲到了几种过患，前提就是我们的心处于炽热嗔恨的状态就会引发如下的果。

第一“意即不寂静”：我们心烦意乱很不舒服，没有哪个人觉得自己生嗔心的时候是安乐的。只要生起了嗔心，就会生起哪怕是一个小小的不高兴，为什么不高兴、不喜乐？就是自己觉得不舒服，就是一种痛苦的状态，大发雷霆就更加痛苦了。所以我们生起嗔心的时候，本身不是安乐，属于不平静的心态。如果心不平静很痛苦，“喜乐亦难生”。喜乐分两方面：一是属于意识方面的安乐，因为我们当下处于嗔恨中，当然就不舒服了；二是属于身识的安乐。《俱舍论》中讲了心乐和身乐的关系，心是不快乐的，那么身体的快乐也难生。比如在生气、嗔心很强的时候、你去吃再好的东西也感觉不到美味；穿再好的衣服也感觉不到安乐；坐最高档的车，你也感觉不到愉快，怎样都感觉不到快乐。这是我们想要的果吗？每个众生实际上都想得到快乐，即便我们不从修行佛法得到觉悟安乐而言，以世间的标准来看，每个众生都是想获得快乐的，都是想摆脱痛苦的。虽然我们的想法是想摆脱痛苦得到安乐，但是我们的所作所为就如《前行》所言，所想和所行是背道而驰的：所想是离苦得乐，所作却是毁灭安乐、获得痛苦的行为。

生起强烈的嗔心对我们有什么好处？没好处。因为生起嗔心内心是痛苦的，然后“喜乐亦难生”。即便以世间的标准看，经常不加约束地生嗔心，大发雷霆的脾气也是不应该的，我们暂且不论嗔心会让自己痛苦，或是通过大发雷霆引生一系列恶业，即便就生嗔心而言，它也不是人们追求的一种境界。人们都想得到安乐，但是嗔心恰恰是摧毁安乐、得到痛苦的一种根本来源。所以我们对这种嗔心有什么可留念的呢？为什么不能下决心对治？有些人可能还是愿意对治的，但是找不到方法；有些人找到方法但没有持之以恒地修下去，结果都没办法彻底地灭除嗔恨心。只有通过长时间修持菩萨道，内心中才能灭除嗔恨心，心很寂静的话，喜乐就可以持续地生起。这还不是得到了出世间的快乐，从世间的角度而言，如果息灭了嗔心，就是让我们得到持久安乐的根本源泉。

“喜乐亦难生”可以理解成白天的痛苦还会延续到夜晚睡眠的时候，第四句讲“烦躁不成眠”，如果嗔心持续生起的话，不但白天处在非常不快乐的状态中，到了晚上应该休息的时候，嗔心在相续中盘踞不去，也会导致烦躁不安、夜不成眠，成为身心根本无法堪忍的一种状态。白天痛苦晚上也痛苦，什么时候恢复平静了，什么时候痛苦就减轻一些

；什么时候你的嗔心生起了，痛苦又回来了。所以众生就是可怜，总是处在这种反复中，没办法从根本上对治。所以并不是我这辈子很倒霉，好像很多人跟自己作对，经常生起痛苦。实际上只要是没有修持菩萨道的人，这种状态是挥之不去的，只有通过主动的对治，修持断除嗔恨心的方法，才可以一劳永逸地永远灭除嗔心。轮回的可怕就在这里，暂时性地熄灭之后还会生起来，原因就是相续中还有种子，它的种子、根本没被触及到，所以还会遇缘再生、遇缘再生。通过前世业力，哪怕是这辈子中我们的脾气很好，不会产生这种强大的嗔心也是暂时的，不可靠的。实际上只要内心有嗔恨心的种子，到了下一世可能还要再再产生，带来无穷无尽的麻烦、痛苦。

作为大乘修行者，如果嗔心很大，要想顺利修持菩萨道非常困难。因为如果嗔心再再生起、持续生起、长时间生起的话，那么你的内心有一种坚固的利他心、菩提心是不可能的事情。我们可以这样分析已见之果。

纵人以利敬，恩施来依者，

施主若易嗔，反遭彼弑害。

嗔令亲友厌，虽施亦不依。

这里有三大过患：第一个过患是：纵然一个施主通过利敬，恩惠、布施依靠自己的人，如果这个主人特别容易生嗔的话，反而有可能遭到对方的伤害；“嗔令亲友厌”：嗔心大的人令亲友都很讨厌，这是第二大类过患；第三大类过患：“虽施亦不依”，虽然经常布施东西给众生，但众生也不愿依靠你。

我们再深入讲，有些人显现上比较大方，喜欢把财物、名誉、地位赐给投靠自己的人，因为自己有财力有势力，所以很多人来投靠，自己也很乐意把钱等东西布施给他们。照理来说，如果经常布施别人财物、地位，理应得到对方的尊敬，但前提是，这个施主也需要一种品质——不要经常发脾气。如果施主容易生嗔心的话，即便你经常给对方很多东西，赐予很多恩惠，接受恩赐的人也很难有安全感，很难感到快乐，很难让感恩心持久。如果你经常生嗔，他对你的感激之情慢慢就会消失无余；如果你还是变本加厉地发嗔心、发脾气的话，有可能他根本想不起你给过他什么东西，是对自己有恩德的人，甚至可能反而把你杀死，这是嗔心产生的极端后果。假如我是给予你财物、地位的人，你还反过来杀我，我会觉得很不舒服，认为对方忘恩负义。但是我们也不要忘记了，你虽然给了他一些财富，但你经常发脾气让他不舒服，这种过失产生的后果可能更严重。

在这样的前提下，经常给别人东西都会被杀死，所以我们可以推知原因是什么？就是因为他很容易生嗔心。一个经常生嗔心的人，会让手下的人、周围的人非常不舒服、非常难相处。再加上生嗔心之后还斥责、打骂等等，下面的人就觉得非常不安全，难以适应，所以时间长了之后，有可能把你杀死。历史上很多暴君被推翻杀死了，虽然原因很多

，经常容易发怒就是比较突出、明显的原因之一。如果我们容易生嗔的话，谁喜欢你？别人都想干脆把这样的人，想方设法从团体中驱逐出去，或者实在难忍就伤害对方，让他不能继续以嗔心去伤害别人，这样的情况是很容易出现的。

有权势有地位的人在这个方面要非常注意，不能因为我高高在上，经常给人恩惠，我就可以随便打骂、嗔恨别人。《入行论》中讲，如果不注意的话，很有可能事情的发展会适得其反，往往自己的所想所愿背道而驰。通过这样的事例，我们知道如果容易生嗔的话，会得到这种极端的后果。

第二大类过患：嗔令亲友厌，如果一个人很容易发脾气、生嗔心的话，甚至于亲友都会厌烦他。本来亲友之间是最不容易生嗔、最不容易厌烦的，亲友之间对对方的过失能达到最大的容忍。我们通过很多事例可以知道，比如我的父母、我的三朋四友或者我的儿女等等，虽然他们的过患很明显，很讨别人厌，但作为一个亲友来讲，我们可以包容他，觉得没什么大不了的，是个小问题，也许在别人看来已经是大问题了。我们平常对亲友都是最容易包容的，但是如果某个亲人很容易生嗔心的话，甚至亲友都会很讨厌他。

上师讲家庭中也是这样，父子关系也好，夫妻关系也好，如果父亲或者丈夫嗔心很大，经常打骂妻子儿女，那么谁都不会喜欢他，很厌烦他。亲友都搞成这样，其他人更不用说了。以此为例我们就知道，嗔心很大的人，亲友都厌烦他。不要说修菩萨道，即便从世间做人的角度看，一个人嗔心很大，就会让亲人厌烦。这是第二大类过患。

第三大过患：虽施亦不依。有时通过布施摄集很多有情，让他们靠近自己，但是那些嗔心很大的人，即便布施东西给别人，别人也不会亲近你、交往你。别人会思考：我拿了你的钱，经常和你在一起，但你经常发火打骂我。他情愿不要这个钱，也不愿跟你接近。这样的事是我们可以见到的过患。

从修菩萨道的角度讲，如果我们经常生嗔的话，就不能够和众生亲近，不能和道友亲近，不能和自己的家人亲近，修菩萨道的根本也就没有了，根本没法修持。发菩提心、修菩萨道完全成了名词，成为一个总相，没有实际的意义。这些是可见之果。

庚三、概述：

若心有嗔患，安乐不久住。

嗔敌能招致，如上诸苦患。

归纳前面的意思：如果有嗔患心，“安乐不久住”，不管是今生的安乐还是后世的安乐，世间的安乐还是出世间的安乐，没得到的得不到，已经得到的也不会久住。（当然出世间的安乐，不可能现在得到。）

“嗔敌能招致，如上诸苦患。”嗔恨的敌人能招致如上苦患。世间中有很多敌人是假立、假名的，有时我认为对方是敌人，但对方没认为我是敌人；但嗔恨的敌人是了义的敌

人、真实的敌人。只要我们内心有嗔恨，它就是我们的怨敌。经常和怨敌在一起相处，或者我内心中盘踞着这种怨敌，那么我们绝对不会快乐的。“嗔敌能招致，如上诸苦患”：能够见到的过患和不能够见到的过患都会招致。既然如此，我们为什么不下决心灭掉嗔恨心呢？一定要下决心。我们首先对这个问题要认知，认知之后通过学习具体的方式、方法，千方百计地去灭掉嗔恨心。有了这样的认知，再加以不断地修持，我们就可以真实地灭掉嗔恨心，顺利地修持菩萨道。

今天的课程就讲到这个地方。