

《入菩萨行论》第72节课

下面开始学习第二个科判：

庚二(遮破嗔彼)分二：一、遮破于令遭不幸者生嗔；二、遮破于障碍所欲者生嗔。

一是要遮止对令自己遭受不幸的人生嗔心；二是遮破于障碍所欲者所生的嗔心，对此前面也分析了生嗔的两大因素(强行我不欲或挠吾所欲)。

辛一(遮破于令遭不幸者生嗔)分三：一、破嗔于我造四罪者；二、破嗔于亲友造四罪者；三、破嗔于怨敌作四善者。

第一是对我造四种罪或者造四种违缘(就是“历苦遭轻蔑，闻受粗鄙语”)。第二是对我的亲友制造和前面相同的四种违缘。第三是“破嗔于怨敌作四善者”，就是对我的怨敌作出让他感受安乐等四类事情，对于这些情况要修安忍。

壬一(破嗔于我造四罪者)分二：一、破嗔令我痛苦者；二、破嗔轻侮我等三者。

癸一(破嗔令我痛苦者)分三：一、忍受痛苦之安忍；二、定思正法之安忍；三、忍耐作害者之安忍。

令我痛苦者也分了三类情况：第一是让我痛苦、忍受痛苦；第二是定思正法，思维正法如是甚深的安忍；第三是忍耐作害怨敌的安忍。

第一个科判是“忍受痛苦之安忍”，分四个不同的侧面：

子一(忍受痛苦之安忍)分四：一、作意轮回之自性；二、作意出离之因；三、以修习观察安忍；四、作意功德。

首先，作意“轮回的自性是痛苦”，如是而安忍；第二，作意“苦是出离轮回的因”，如是而安忍；第三，通过不断串习来观察安忍；第四，思维作意安忍的功德，如是而修持安忍。

首先讲第一个科判：

丑一、作意轮回之自性：

乐因何其微，苦因极繁多

这个颂词就是让我们了知轮回的自性。一般说来，谁令我痛苦，我就容易产生嗔心——“嗔令我痛苦者”。既然要忍受痛苦，就要从另外一个角度来观察：其实，痛苦就是轮回的自性，在轮回中没有痛苦是绝对不可能的。

谁给我们造成了痛苦？很多情况之下，我们会说张三让我痛苦、李四让我痛苦，或者是某个团体让我痛苦……我们很容易把生起痛苦之因推到其他有情身上。当然，从某种角度来讲，他们也是其中的一个因，但绝对不是主因，主因就是我们自己造了流转轮回的业，从而导致了自己在轮回中流转，这是总业，至于在轮回当中我伤害了张三、伤害

了李四，由此引得他对我作出打击等令我痛苦的事情，这是差别业。如此分析前因后果之后，就会发现很多痛苦都是自己的因素造成的。但这并非分析的重点，我们主要分析轮回的自性。

轮回到底有什么样的自性呢？“乐因何其微，苦因极繁多。”乐因很少、苦因很多。什么是乐因？什么是苦因？从浅层次的标准来看，乐因无外乎就是拥有资具：诸如钱财、房产等等；苦因就是贫穷，没有粮食没有衣服等等。引起苦乐的深层次原因是什么呢？就是善业和恶业。真正来讲，乐因少是因为我们的善业很少，苦因多是因为我们的恶业很多。从漂流轮回的整个过程来看，我们所造善业微乎其微，因此感受的安乐就少；所造罪业则极其繁多，因此感受痛苦就多，程度就重。既然乐因很少、苦因很多，就已经决定了轮回的自性，轮回一定是苦多乐少，在轮回中感受痛苦是必然的。

我们了知痛苦就是轮回的自性之后，遇到痛苦的时候便不应产生嗔恨心。确实也不能诿过于他人，根本原因是在于自己——以恶业感召而沉陷轮回。如果不愿感受痛苦，唯有修持出离轮回之道、修持善法。这里所宣讲的平息嗔恨、修持安忍的善法，其实就是出离轮回的修法之一。

乐因少、苦因多的原因何在呢？因为无始以来，我执烦恼就是主宰我们漂流轮回的根本因。因为我执具有自私自利的作意，众生为了自己的安乐不择手段地做利己害他的事情。所以，当我们真正要去做利他的善法时，就会发现因缘很难全部具备。比如想要去放生、守戒，障碍很多，有时来自于外部，有时来自于自相续的烦恼，总之要修一个善法很困难。一方面很难遇到或生起修法的因缘；另一方面，修善法往往要经历长时期思想斗争才能下定决心，或者很容易疲倦厌烦，而且障碍违缘非常多，种种原因导致了我们的成办善业非常困难。反之，造苦因则完全不同：倘若要做一个罪业，因缘一下子就具足了。比如杀生罪业的四个条件：对境、作意、方便、究竟就很容易具足，偷盗、邪淫、妄语也是这样。总之，我们造恶因的时候，外部的因缘很顺，自己内心也很愿意做，要实施、圆满所有支分也非常容易；而修善法就完完全全相反了。由此可知：为什么轮回众生乐因少而苦因多，为什么修解脱道、修出离道这么困难了。

在这种状况下，如果不再多加精进努力，还是一如既往，想修持善法、获得解脱是非常困难的。其实这也是轮回的自性。我们为什么会养成这种不断流转的自性呢？就是因为流转的因缘太容易具足了，我们已经习惯了流转的方式。相续中本来就具足很多烦恼的种子，再加上自身还具有意乐。由于无始以来就串习造作恶业，所以就会觉得戒杀难而杀生易、戒盗难而偷盗易、戒淫难而邪淫易……作恶业很顺利，反之作善业就觉得有很多障碍。

此外就整个社会环境而言，造作恶业、同流合污的人多，客观上导致作恶业容易遇

到顺缘，很容易被赞叹，而修持善法反而要受到别人的讽刺、挖苦、误解和白眼。内外种种因缘，致使众生乐因很少、苦因很多。身处轮回，必然要感受很多痛苦，这是轮回的自然规律。了知之后就应该安忍；要出离轮回，必须付出很多努力。

轮回是随顺我们的习性和惯性思维的，如同顺水行舟，不加什么功用而自然趋于下流。修持善法则正好相反：由于众生相续中坚固的烦恼习气和种子很多，善法种子很少——虽有些通过修持重新开始积聚，但力量很弱，要对抗我们无始以来养成的巨大轮回惯性，需要付出很多努力。修善法对治烦恼相当于逆水行舟，要付出很大的功用而且还不能放松，一放松马上就顺流而下了。轮回是顺着习气来的，修解脱道是逆着习气走的。

我们可以观察今世的自己，在这样的环境中，我们的行为、思维、语言已经养成某种惯性了，倘若突然要去改变它，就会非常困难。如同吸烟成瘾的人，突然戒烟会觉得很难受，因为是反其习性而行。终止业已习惯的行为，就会令人觉得非常难受，吸烟如此，吸毒如此，生活习性亦如此。我们在轮回当中感受诸如此类的痛苦，也是很自然的。因此，面对这种情况，我们要尽量去安忍，修持安忍的善法。

丑二、作意出离之因：

无苦无出离，故心应坚忍。

苦行伽那巴，无端忍烧割，

吾今求解脱，何故反畏怯？

痛苦其实也不是坏事，它能够作为生起出离心的一种因缘。此处分为两段：第一段是前两句“无苦无出离，故心应坚忍”，意思是如果有苦就容易出离，没有苦就很难出离，所以我们的心的应该坚忍痛苦。第二段的意思是：世间很多人做无谓的苦行，他们都能够忍受痛苦，我们作为作求解脱道的人，为什么不能忍受痛苦呢？

首先我们看第一段：“无苦无出离，故心应坚忍”。痛苦是轮回的自性，很多不修学佛法的人，想方设法、千方百计地想要去躲避它、绕开它。有人通过努力能暂时离苦，有人虽然一直在痛苦中，但总有一种出苦的希望：认为“我再奋斗那么三五年，可能就可以离开痛苦了”。由于不愿意面对轮回自性是痛苦的事实，所以依然迷失在轮回中。

佛陀教导我们的四谛法，第一个就是要知苦。必须了知我们身处轮回就是痛苦的自性。因为轮回很苦的缘故，所以想要脱离轮回、脱离这种自性，不愿意再受苦而希求解脱。可见，痛苦是帮助我们对轮回生起厌离心，是促我们醒悟、提醒我们修出离道的一剂良药。“故心应坚忍”，所以我们的心的要坚忍。

坚忍分为两种情况：世间人所说的坚忍，忍的是一种轮回的痛苦。为什么娑婆世界叫堪忍世界？因为众生对轮回中的很多苦觉得可以忍受，觉得在轮回中有安乐可寻，所以对其他痛苦可以忍耐。佛法中的坚忍，是指在修道过程中不被出现的痛苦打倒，不因

遇到违缘而放弃修持善法。两种坚忍的概念截然不同。众生在轮回中已经习惯了安忍一些痛苦，但就没有想到还有一个出离的状态。修行人知道要出离轮回，然后安忍出离过程中所遇到的痛苦。

我们要通过观察痛苦去修安忍。这里所说的痛苦有两种：一种痛苦是对我们人道众生而言，是已经感受到的生老病死、爱别离、怨憎会等痛苦；还有一些是现在我们没有感受到的，比如说地狱、饿鬼、天道的痛苦等等，需要通过佛的教言去观想、去思维。观察思维之后就知道，轮回都是痛苦的自性，所以要想方设法从轮回中出离。为出离轮回的缘故，我们要忍受当下的痛苦，要作意痛苦是出离之因。我们为出离而忍受痛苦的能力越强，遇到痛苦因缘的时候，就更加能够忍受而不产生嗔恨心。

苦行伽那巴，无端忍烧割

“苦行”是讲苦行者，“伽那巴”是一个叫伽那扎巴的地方的人。颂词中描述了他们如何自残、忍受痛苦。

第一个是苦行者。印度很多苦行者为了得到梵天的果位，为了得到大自在天王妃、天女的随侍、欢喜，在一日乃至数日当中绝食，或者焚烧、割断自己的身体，或者忍受其他很多痛苦，希望以此得到天女的欢心，加持他获得某种成就，这是苦行者忍受痛苦的情况。

另一个是伽那巴。有个地方叫伽那扎巴，伽那巴就是指这个地方的人。在这个地区，人与人之间用兵器互相打击和“无端忍烧割”，用这样的方式发泄愤怒、博得一个英雄的名字。“无端”意为没有什么必要。不管是苦行者为了得到自在天王妃的欢心和加持，或是伽那巴为了琐事互相砍击，他们令身体忍受兵器互击、焚烧割断等痛苦，仔细观察就会发现这些行为没有丝毫的意义。有时就是为了争一口气，争一口气到底有什么用？没有任何用！有时是为了得到暂时的势力、暂时的成就……最终也没什么用。

“吾今求解脱，何故反畏怯？”：我今天开始求解脱、求出离轮回，这实在是所有事情中最殊胜的行为。为了无意义的事，苦行者和伽那巴能够忍受焚烧割裂身体等等苦行，现在我作为一个具有伟大、清净目标的修行者，为什么畏惧一些小小的痛苦？因此，对于这些痛苦实际上应该是可以忍受的。

在修道过程中，即使怨敌对我们辱骂、打击，应该也可以毫无疑问地做到正视和忍受，并保持相续中的慈爱心和向道修善的决心。我们应该把痛苦作意成能够出离的心，如果能够如是善巧地作意，痛苦就不会成为修道的逆缘。“作意出离之因”这一部分向我们宣说了轮回的真实情况，也可以帮助我们认识轮回的自性、生起出离心。

假如我们沉溺在轮回所谓的快乐假象中，尚未认识到轮回是痛苦的自性，此时有怨敌来打骂我们，就可以让我们清醒并深刻反思，进而认识到轮回还有诸多的痛苦。如果

是这样，便知道正是怨敌帮助我们认识了轮回、帮助我们修解脱道，不仅不嗔恨反而应该心生感激。

不管是认识轮回的自性，还是认识到怨敌是在帮助我们，作为一个修善法的人，或以痛苦作为生出离心的助伴，或作为对众生产生慈悲心的助伴，只要能做到这一点都可以。

下面讲第三个科判：以修习观察安忍。修习，就是串习的意思，修行就是反复地串习。下面就讲到了串习的比喻，反复串习安忍，是可能逐渐生起安忍境界的。安忍的境界可以从小到大、从浅而深逐渐串习，由此可令我们的相续最终能够安忍很大的痛苦。

丑三（以修习观察安忍）分三：一、略说；二、广说；三、摄义。

寅一、略说：

久习不成易，此事定非有，
渐习小害故，大难亦能忍。

“久习不成易，此事定非有”：通过长久串习最后依然无法变得容易，这种事情在世间中是没有的。同理，在修安忍的时候，逐渐从安忍小的伤害开始，最后很大的伤害也能够忍受。

这里从摄义的角度、以总说的方式告诉我们：其实很多东西我们不能忍受，主要是因为习惯。如果通过很长时间的串习习惯之后，则我们的忍受力可以提高很多。心的本性具有巨大的潜力，心量可以非常之大，我们可以把心力拓展得很完美。现在我们觉得忍受不了，主要是未曾训练的缘故。如果经过训练，最终我们也可以像忍辱仙人一样：即便歌利王来割截身体，不但不生嗔心，反而生起无比强烈的慈悲心。这种境界，其实我们经过长时间坚持反复串习也是能够达到的，不串习当然没办法达到。

这个道理也可用世间的经验来说明：世间人做事也是熟能生巧，最后能把事情做得非常随心所欲。从难转易的原因就在于长久串习。世间有“三百六十行，行行出状元”的说法，“状元”指的是在行业中出类拔萃的佼佼者，每一行都可以做得很好。比如说学当木匠，刚开始你可能连锯子都不懂怎么拿，很难把木板整齐地锯下来，但只要跟师傅学，不放弃，长期串习熟练之后，做木匠就会得心应手了。

再以开车为例：刚开始不懂怎么开车，觉得很难驾驶，但通过学习从不会到会，再经过长时间实践，几年之后，技术会变得很好，会觉得驾车很容易。为什么？久习的缘故。很长时间去习惯它，事情就会变得容易。

练书法也是一样。有些人毛笔字写得很漂亮，可对于一般人而言，写起来就横不像横、竖不像竖，很难看。可是，如果能够长时间坚持，很多技巧掌握之后，便渐渐觉得写毛笔字很容易。以前无论如何都写不好的字，现在能够写得漂亮、工整，甚至可以随心所

欲：想写成什么样子，手一动就显现成这样子。

所以说“久习不成易，此事定非有”，世间万法都是一样。看似不容易、做不到的事情，只要方法正确、不断地串习，最终都会变得非常容易。这个道理同样适用于修习安忍的善法，安忍看起来非常困难，正如同一个从来没学开车的人，看到其他高手车开得那么好，觉得简直不可思议；同样，没学安忍的时候，看到忍辱仙人被歌利王割身体竟然能够忍受，觉得简直不可思议。其实，只要我们愿意去做，“渐习小害”（大的方面可能忍不了，来一个人把我们的手或耳朵砍掉，想要我们不产生嗔恨很困难。）从小处做起，逐渐学会在鸡毛蒜皮的小事上忍让、包容，反复地串习这些安忍，让自己的心渐渐变得柔软、广阔，到了某个程度的时候，更大的心量就会生起，中度的伤害也可以忍受：别人在大庭广众中辱骂自己或者扇几个耳光，也能忍受，最后可以达到像忍辱仙人那样，被歌利王割截身体也能忍受——“大难亦能忍”。

当然，修习安忍和世间学驾驶、学书法还不一样。安忍毕竟是很大的善法，按照缘起的规律，果越殊胜广大，所需的因缘越多，可能准备的时间就越长。所以，我们不能认为修习安忍和学习驾驶一样简单，三个月就能学成。这个不一定，有可能要好几年、十几年乃至好几生。尽管如此，但安忍的善法太殊胜广大了，所以不管怎么样，我们内心都应该保持对安忍的强烈向往之心，要发愿生生世世修持安忍直至修成。从身边的小事开始忍受，学会宽容，逐渐习惯之后，我们的心量开始变得深广，大难慢慢也可以忍受。这方面是以略说、总说的方式来宣说的。

事实上，心是有为法，通过因缘可以改变，这是我们值得庆幸的一件事。如果我们去训练、去串习，心就可以逐渐由弱变强。诸佛、大德通过他们实修成就了安忍，为我们做了真实不虚的证明。

下面讲第二广说。

寅二、广说：

蛇及蚊虻噬，饥渴等苦受，

乃至疥疮等，岂非见惯耶？

在世间当中，人们会受到蛇、蚊虻等的咬噬，还会遭遇饥渴等苦受，乃至感受身上生疥疮等痛苦，对于这些，我们不是已经司空见惯了吗？既然对这些痛苦我们能够习惯、进而忍受，其实也可以逐渐忍受怨敌的伤害。

比如：人们最初或许会觉得害怕一些事物，如有些人怕蛇，看到蛇就觉得非常恐怖。可是，假如他某天为生活、形势所迫，不得已到了一个有很多蛇的环境中，刚开始看到蛇自然就躲得很远，但在这种环境中呆久了，慢慢习惯了，就敢离蛇很近，最后甚至可以摸蛇、抓蛇、把蛇作为宠物。我们看到眼镜蛇觉得非常恐怖，但有人能把眼镜蛇作为宠物来

养，看了这个报道就觉得很难想象。这就说明一旦习惯之后，恐怖感就会慢慢消除，乃至最后丝毫无存。

此外，诸如被蛇、蚊虻叮咬等等世间小苦，习惯了最后就可以忍受。以忍受饥渴为例：一般来说，如果一顿或者一天不吃饭，我们会觉得忍受不了，但是，如果在某种环境当中为形势所迫，那么从最初一顿不吃、两顿不吃，乃至后来几天不吃，也会觉得可以忍受。同理，我们也可以逐渐忍受炎热、寒冷。

再以忍受疼痛为例：生病的时候，开始会觉得连疥疮这类的小病痛都无法忍耐，然而如果病的时间很长了，对疼痛的忍受力也会由弱变强，最后很强的疼痛也可以忍受，原因就在于已经司空见惯了。

这一段有两层意思：一层意思是，最初觉得很可怕的东西，如果经过长时间的接触，就可以接受、忍受。我们修习忍辱、安忍也是如此，刚开始时一些小小的痛苦都忍受不了，但如果习惯之后，大的痛苦也可以忍受。还有一层意思就是，我们对于蛇、蚊虻乃至饥渴、疥疮等等没有意义的痛苦尚且能够忍受，那么对于修习安忍这种具有意义的痛苦就更加应该忍受，而且通过串习最后也确实能够忍受。

现在的世间人生活压力都很大。要赚钱养家，还有小孩子要上学；要贷款买房，然后拼命赚钱还房贷等等，看起来压力确实大。其实，如果习惯以后，压力虽未减弱，但忍受力却慢慢提高了。既然这些轮回痛苦我们都能忍受，那么，对于修习安忍的痛苦也逐渐可以习惯忍受。何况安忍的修法和忍受世间的压力，本质上完全不同：一个有巨大的意义，一个则没有什么实义。如果对于世间的痛苦都能够忍受，那么对于更有意义的出世间的修法，为什么不能够忍受呢？应该去忍受，而且也可以忍受。

故于寒暑风，病缚捶打等，
不宜太娇弱，若娇反增苦。

因此，当我们面对寒、暑、风、疾病、束缚、捶打等痛苦的时候，不能够过于怯弱，过于怯弱反而增加痛苦。这里告诉我们，能否忍受痛苦的关键在于心力的强弱，如果心力很弱，随之而来的痛苦感觉就会加强；如果心力很强，面对同样的困难、痛苦，也会觉得可以忍受，没什么大不了的。

做生意的人要起早贪黑；工人要忍受生产环境的高温；农民要忍受严寒酷暑；有些人会遭遇疾病、束缚、殴打等危难。当面对这些痛苦的时候，首先我们的心不能软弱。这些情况出现的时候，本身就对我们的身心造成了痛苦，如果心再软弱的话，虽然客观上痛苦并未增强，但在感受中痛苦就更为强大了，自己更没办法战胜了。所以对于痛苦，我们不能过于娇弱。只要心是强壮的，忍受力是很强的，不管是寒冷、捶打都可以忍受。世间中锻炼身体的人，一方面固然是通过锻炼令身体免疫力增加，在锻炼过程中，心的承

受力同时也在增加。由于身心的抵抗力都增加了，所以对于寒暑等恶劣条件就可以去接受。我们在修行佛法的过程中也是一样的，遇到逆境、违缘的时候，心不能怯弱。

凡夫人修行必然会有这样那样的违缘障碍，关键是我们的要坚强，要想到诸佛菩萨曾这样修持，想到坚持下去就可以最终战胜种种烦恼，可以获得很多安乐。这样如理思维清楚之后，我们就逐渐愿意去面对、去串习，渐渐地遇到痛苦就不会感觉非常难以忍受。

其实，很多修行人，即使还没有得到圣者果位，但是只要串习了很长时间的安忍再回头与刚开始学佛相比，就会发现忍受痛苦的能力大大加强了。的确如此，我们通过训练、通过串习，安忍就逐渐变得容易起来。这说明我们心的忍受力在不断地增强，我们的修行在不断地进步。这样的修行下去，最终我们可以到达三地——安忍波若蜜多到彼岸的果位。那时安忍的违缘、违品就不可能战胜它了，到成佛的时候，安忍的功德就彻底底到达了圆满。我们通过不断地串习、慢慢去做了之后，这些功德也是可以得到的。如果了知了这个功德，却因为畏难等原因而不肯去做，那么最后还是没办法前进，没办法获得真实的觉悟，只能沉溺在轮回中忍受痛苦。

真正观察之后就会发现，修行正法所经历痛苦和漂流轮回的痛苦根本无法相比。轮回有地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦、生老病死的痛苦……痛苦是非常多的。修持正法的痛苦有多少呢？虽然也有一些，但是和轮回痛苦相比较起来，修法所生的痛苦时间短、状况轻。按理来说，我们是可以忍受修法痛苦的，但有时众生因不明事理，反而觉得修法痛苦而选择放弃修法。这实在是不明智的选择，我们学习安忍品之后就会有清醒的认识。相信通过学习佛菩萨所宣讲的智慧，经过理性的观察，最终会坚强我们修习安忍的决心。本课就讲到这里