

第六章：忍辱波羅蜜

經典訓誡我們「耐心地忍受稱讚與藐視。」我們不應該在遇到美好的目標時感到高興，也不應該在遇到令人不快的目標時感到氣憤。若我們在順境時令到貪欲增長，那麼我們即是不能忍受美好。若我們在逆境時感到憤怒，那麼我們即是不能忍受不快。在此的要義是：「只有能夠無貪地面對順境及無瞋地面對逆境時，我們才是真正的有耐心。」

然而，關於忍辱波羅蜜，一般上註釋只是形容忍辱波羅蜜為無瞋地忍受他人加諸己身的身體或語言上的攻擊。《行藏註疏》在「雜集」一章中提到：「以大悲心及方法善巧智為根基，在忍受他人的折磨時，以無瞋心所為主的心與心所組合是為忍辱波羅蜜。」

《初疏鈔》在註解《殊勝義註》裡簡要提到的（戒、念、慧、忍辱、精進）五律儀時，把忍辱律儀定義為：「忍辱事實上是在忍受的四個名蘊。有些導師認為它是慧，或者只是無瞋心所。」

有些學者認為：「巴利經典中訓誡『耐心地忍受稱讚與藐視』好像是指我們應該忍受稱讚與藐視兩者。但實際上人們只有在受到折辱與藐視時才會感到不快與生氣，沒有人會在受到尊敬時感到生氣。因此，忍辱這一詞應只適用於無瞋地面對一般上人們會感到生氣的處境。若在文字的含意上接受巴利經典的訓誡，那麼忍辱波羅蜜和捨波羅蜜兩者之間是無差別的。」

由於這些學者所引據的是《行藏註疏》和《初疏鈔》，所以他們的見解是不可不受考慮的。然而，我們必須注意到忍辱是忍受他人的對待，而捨是無瞋無愛地對眾生保持中捨。

列迪長老在其《吉祥經義釋》一書中為忍辱所立的定義是「遇到美好的目標時不狂喜，遇到困難時也能無瞋地忍受。」這定義符合「耐心地忍受稱讚與藐視」這一訓誡。

註釋與經典的中和解釋是：「菩薩在本性上是認真的人，所以美好的處境並不會令他貪心激動。他自然無需特別努力即能安然不動心地面對美好的處境。然而，在面對不快的事件時，他必須付出特別的精進以耐心地忍受它們，以便成就其忍辱波羅蜜。」

修習忍辱波羅蜜的菩薩必須忍受美好與不快的體驗，以便貪和瞋不會增長。由此，經典訓誡我們應無貪地忍受稱讚，以及無瞋地忍受辱罵與惡待。但對本性認真的菩薩來說，能不受貪欲動搖地忍受美好的體驗並不是奇事。因此註釋才會只說忍受他人不能忍的不快境遇是忍辱波羅蜜。這樣看來，註釋與經典的說明是沒有衝突的。

忍辱的本質

忍辱是以無瞋心所為首的心與心所組合。無瞋心所的相是無惡念或不生氣，它並不像智慧與精進一樣是個別的究竟法（這是指無瞋心所並不是忍辱專有）。然而，無瞋心所當然是其中一個究竟法。

雖然忍辱是無瞋，但並不是每一個無瞋都是忍辱。在每一個美心裡都有無瞋心所隨之生起，但只有在其作用是

忍受他人的惡待時才屬於忍辱。若那美心是由於其他原因生起，那麼隨之生起的無瞋心所即不是屬於忍辱。

富樓那尊者的忍耐力

富樓那尊者（Puṇṇa Thera）的心態是一個修習忍辱的人應學習的好榜樣，所以在此我們會簡短地描述它。在佛陀時代，有一次富樓那尊者向世尊說他想去住在西方輸那（Sunāparanta）。佛陀問他：「富樓那，西方輸那的人民很粗魯與野蠻。若他們辱罵你，你會有什麼感受？」

長老答道：「世尊，若西方輸那的人民辱罵我，我會把他們視為好人，無瞋與耐心地忍受他們，想：『他們是好人，是非常好的人，他們只是辱罵我，卻沒有以拳頭和手肘來攻擊我。』」

佛陀再問他：「富樓那，若西方輸那的人民以拳頭和手肘來攻擊你，你會有什麼感受？」

「世尊，我會把他們視為好人，無瞋與耐心地忍受他們，想：『他們是好人，是非常好的人，他們只是以拳頭和手肘攻擊我，卻沒有用石頭丟我。』」

（過後佛陀再問他若那些人用石頭丟他、用木棍打他、用刀斬他，甚至殺死他，那他會有什麼感受？）

長老答道：「世尊，我會無瞋與耐心地忍受他們，想：『世尊的弟子，譬如瞿低迦尊者和闍那尊者，由於對身體與生命感到厭惡，所以必須自殺。我是多麼的幸運，因為我不需要自殺。』」

過後佛陀稱讚他的看法，以及為他祝福。（《中部·後分五十經篇·六處品·教授富樓那經》）

再者，在《舍羅邦伽本生經》裡，帝釋天王問舍羅邦伽沙門道：「噢，拘利若傳承的沙門，什麼東西是我們殺了之後不會懊悔的？什麼東西是我們捨棄之後會受到智者稱讚的？我們應該耐心地忍受誰人的辱罵？請回答我這些問題。」

當時是舍羅邦伽沙門的菩薩答道：「我們可以毫不後悔地殺死瞋恨；捨棄無感恩心以獲得智者的稱讚；無論對方是比我們高級、低級或與我們同等，我們都耐心地忍受每個人的辱罵，有德者稱這為最高級的忍辱。」

帝釋天王再問：「噢，隱士，我們可能忍受比我們高級或與我們同等的人辱罵，為何我們應該忍受比我們低級之人的粗言惡語呢？」

菩薩答道：「我們可能基於害怕而忍受比我們高級之人的無禮，或為了避免鬥爭而忍受與我們同等之人的辱罵（這兩種都不是上等的忍辱）。但是智者認為不基於任何原因地忍受比我們低級之人的粗言惡語是最上等的忍辱。」

帝釋天王的忍耐力

有一次三十三天的眾天神與阿修羅打仗。最終天神們捉住了身為阿修羅王的吠波質底，把他帶到帝釋天王的跟前。他在前來及離開的時候都以粗言惡語辱罵帝釋天王，但帝釋天王卻毫不生氣地默默忍受。（《相應部·俱偈品·帝釋天王相應·吠波質底經》）。

（帝釋天王的馬車夫）摩多梨就問他為何能夠平靜而不氣憤地默默忍受辱罵。帝釋天王就以偈來回答：

「在各種提昇之中，自我提昇是最好的。
在各種自我提昇的修行之中，忍辱是最好的。
身為強者而能忍受弱者，
智者稱這為最優等的忍辱。」

雖然上述摘自《帝釋天王相應》及《舍羅邦伽本生經》的文篇是專指忍受言語上的辱罵，但我們應該知道它是包括了身體上的攻擊。經典提及言語上的辱罵是因為這是比身體上的攻擊較常遇到。富樓那尊者的故事即包括了忍受各層次身體上的攻擊。

在《忍辱主義者本生經》裡，忍辱主義者沙門立下了至上的忍辱模範。他無瞋地忍受迦藍浮王切斷他的耳、鼻、手腳直到死去。

無忿與忍辱

忍辱是在受到他人言行上的攻擊時控制自己，不使自己生氣。但另一種瞋怒是與他人言行上的惡待沒有關係的。譬如有人請個工人辦某件事，而那工人已盡力辦事，但僱主卻不滿意而生氣。能夠在這種情形之下控制自己的脾氣並非忍辱，而只是無忿而已。

無忿與忍辱都是王的任務

在《大鵝本生經》裡，佛陀所教的國王的十項任務即包括了無忿與忍辱兩者。

在執行轉輪聖王的命令時，下屬們可能已盡力而為，

卻仍然不能令到國王滿意。國王的無忿這一項任務即是要他在這種情形之下不生氣。反之，忍受他人的言行攻擊是國王的另一項任務。

瞋恨的九個原因

有九個關係到自己、親友或敵人而導致瞋恨生起的原因。瞋恨也可以關係到過去、現在或未來的事件而生起。

因此在對人對時上，一共有九個瞋恨的原因：

- 一、在關係到本身的事件上，某人生氣地想：「他曾經傷害過我。」
- 二、在關係到本身的事件上，某人生氣地想：「他正在傷害我。」
- 三、在關係到本身的事件上，某人生氣地想：「他將會傷害我。」
- 四、在關係到親友的事件上，某人生氣地想：「他曾經傷害過我的親友。」
- 五、在關係到親友的事件上，某人生氣地想：「他正在傷害我的親友。」
- 六、在關係到親友的事件上，某人生氣地想：「他將會傷害我的親友。」
- 七、在關係到敵人的事件上，某人生氣地想：「他曾經幫助過我的敵人。」
- 八、在關係到敵人的事件上，某人生氣地想：「他正在幫助我的敵人。」
- 九、在關係到敵人的事件上，某人生氣地想：「他將會幫助我的敵人。」

無理之瞋

除了上述的九個瞋恨的原因之外，人們也會對雨下得太大、風太強、天氣太熱等感到氣憤。對於這些不應生氣之事感到生氣是為無理之瞋（aṭṭhānakopa）。一般上它是生於無理解能力之人的瞋心所。遠離這種無理之瞋即是無瞋（akkodha）。

八種力量

在八種力量之中，忍辱是聖者與有德者的力量。（《增支部·八集·居士品·經七》）那八種力量是：

- 一、哭是小孩的力量；
- 二、生氣是女人的力量；
- 三、武器是強盜的力量；
- 四、統治大國是國王的力量；
- 五、吹毛求疵是愚者的力量；
- 六、細心探索是智者的力量；
- 七、重覆思考是博學者的力量；
- 八、忍受他人惡待是沙門與婆羅門的力量。

沙門與婆羅門

關於上述的第八項，有人可能會問沙門與婆羅門是否是同等的。

在沒有佛法的時期，沙門是指隱士。在佛法時期裡，它是指比丘，是僧團的一份子，是佛子。因此沙門一詞已

是眾所周知而無須再多作解釋。

需要詳細解釋的是「婆羅門」一詞。在《長部·起世因本經》裡提及婆羅門一詞是如何被人開始採用的。

在這世界的早期，（在人類住在地球很久之後）人群之中開始出現了邪惡，所以他們選了「大選出王」來統治世界。其時有些人說：「世界已經充滿了邪惡力量，我們不想與那些腐敗至需要王來管制的人相處。」所以他們就離開人群，去住在森林裡修禪，而證得了禪那。由於他們這樣地過活，所以被稱為婆羅門。

婆羅門一詞是源自巴利文 *brāhmaṇa*，意即已去除邪惡的人。婆羅門並沒有自己煮食；他們依靠樹上掉下來的水果或去村鎮托鉢得來的食物過活。他們稱為婆羅門是因為他們過著清淨聖潔的生活。因此他們是「德婆羅門」，即有德行的婆羅門。

經過許久之後，有些德婆羅門無法繼續修禪及證入禪那。他們就去住在村鎮的外圍，編著吠陀，以及把它教給渴望學習的人。他們不再修禪入定以去除邪惡。但他們還保留著婆羅門的名稱。然而，事實上他們已不再是德婆羅門，因為他們已不再具有任何梵行的素質。他們只配稱為「生婆羅門」，即由於是德婆羅門的後代而被稱為婆羅門。由於他們不能修禪入定，所以他們是屬於低等的。但經過一段時期之後，由於他們會編寫及教導吠陀，他們被視為是相當可敬與聖潔的。雖然這些「生婆羅門」沒有修禪以去除邪惡，但他們卻浸入河水裡來欺騙別人，說他們這種作法是「淨體禮」，能夠洗去不淨。

在《繫達龍本生經》裡提及婆羅門這種洗掉罪惡的修行。繫達龍王經常去到人間受戒。有一次，他無法在預定

的時間內回到龍宮。所以他的兩位兄弟就去找他。（他們終於及時把他自折磨他的弄蛇師手中救出來。他會被弄蛇師捉去是因為當他在蟻冢上持戒時受到名為「臘師」的婆羅門陷害。）

當他的弟弟蘇波伽龍沿著耶牟那河找他時，蘇波伽龍遇到了致使他被弄蛇師捉去的臘師婆羅門。其時那婆羅門正浸在耶牟那河裡以洗掉他陷害槃達龍的罪惡。

當佛陀說忍辱是沙門或婆羅門的力量時，他心中所想的只是德婆羅門而已。在《起世因本經》中以穿白衣來去除煩惱的修行者只是普通婆羅門或生婆羅門。但佛陀所說的「德」是指婆羅門的美德。在《法句經》裡，佛陀用了整整一品，即擁有四十三首偈的「婆羅門品」解說令人稱為婆羅門的聖潔素質。這些婆羅門都是德婆羅門，是沒有等級之分的。然而「生婆羅門」是有許多等級的。

忍辱波羅蜜一章至此完畢。

