



漫談忍辱度

在高雄鳳鳴電台講

各位聽眾：記得在前幾天，我會和諸位講過「漫談布施度」。

今天再和諸位談談忍辱度，還是用漫談二字冠在忍辱度上面，題目就是：「漫談忍辱度」。既然說漫談，就是不受時空的限制，一次講不了做兩次講，今天講不完，明天再來講，因為這一個問題與我們處世為人有很大的幫助，希望各位聽眾忍着性子聽完這個講題。

忍辱這個名詞，我想各位聽眾對它一定不會生疏的，一談到忍辱，好像就會連想起佛教大寺院中，一進山門，就有一尊朝外坐着的笑臉大肚皮的胖佛像，那就是彌勒菩薩。他就是慈悲忍辱的代表，他的大肚皮能容天下難容之事，他的笑臉是笑的天下看破，放不下的可笑之人。

談起忍辱波羅密，這名詞已經成為社會流行的口號，無論是信佛不信佛的人，都知道這個名詞。例如我們無辜給人欺侮了，或者遭人辱罵，我們不與他較量鬪氣，傍人就會說你修的是忍辱波羅密，忍辱這一名詞，它代表了佛教徒，寬宏，大量，溫柔，和氣。

或許還有少部分人，只知其然，而不知其所以然。在未講正題以前，先把忍辱的名詞解釋一下。

忍辱波羅密

忍辱是六度中第三度，六度就是布施，持戒，忍辱，精進，禪定，智慧。印度話叫羅提，譯成中國話就是忍辱，能够忍受一切有情罵辱擊打等以及自然界的寒熱飢渴等。波羅密，也是印度話，秦翻略有三種不同，有翻為事實竟、有翻為到彼岸，或者翻為度無極，大乘義章上說：「波

羅密者，是外國語，此翻為度，亦名到彼岸」。就是我們修行這六度法門，能够從生死的此岸，到達不生不滅的涅槃彼岸。

忍辱波羅密的五個字是華梵並舉，上面二字中國語，下邊三個字是印度音，全印度語是「羅提波羅密」，全中國語是，「忍辱到彼岸」。換句話說！我們不修忍辱行，就不能脫離生死的此岸，亦不能到達不生不死的彼岸。我們從這一名詞的解釋來看，就知道忍辱度的重要了。

堪忍世界

諸位聽眾：我們知道，我們所住的這個世界的名稱，印度語叫娑婆世界，中國語譯為堪忍世界。因為我們娑婆眾生，忍心為惡之故，菩薩為要教化眾生，忍勞受苦。所以名為堪忍世界。悲華經上說：「是諸眾生，忍受三毒，及諸煩惱。故名忍土。」法華文句上說：「娑婆此翻堪忍，其土眾生，於十惡法，不肯出離，從人名土，故稱為忍。」因為我們這個娑婆世界，穢惡積聚，眾苦充滿。小乘羅漢，逃出了生死，觀三界如牢獄，視生死如冤家，再也不能忍受這種穢惡充滿，煩惱生死的痛苦了。可是我們這些愚痴眾生，堪當忍受三途惡道之苦，而不求出離。大乘菩薩們，如觀音，地藏，文殊，普賢等這些大菩薩，不忍坐看眾生受苦，他們發大悲願「五濁惡世誓先入」來此忍土，救度眾生。

能行忍辱者，名為有力大人。

上來把忍辱度與堪忍世界的名詞解釋了一下，下面才是「漫談忍辱度」的開端。

佛遺教經上說：「能行忍辱者，名為有力大人」。因為忍辱這兩個字，知之者眾，而行之者少。尤其無辜受到對方無理侮辱，甚至橫逆相加

的時候，如果沒有很大的修養，慈悲的忍力，是決不能忍受的。其實能够忍辱護人的人，他一定是懦弱無能，也不是他的力量不及對方，不敢抵抗。假使這樣子，那就不能說他是忍辱，而是懼怕。我這裡是講的有能力者能忍無力者，這樣才算是有力大人：

阿含經上說：

「若人有大力，能忍無力者，此力為第一，於忍中最上。愚者謂有力，此力非為力，如法忍力者，此力不可阻。」

我們看看現在的一班沒有修養的人，都是匹夫之勇，如果受辱者也是蠢夫之材，那就是拔劍而起，挺身而出。以牙還牙，大吵一頓，以打報打，大打出手，你一刀來，我一槍去，同室操戈，互不相讓。甚至圍在傍邊看熱鬧的人，也在喊打助威。偶然有一個人，見惡能忍，不與小人一般見識，忍而受之。可是傍觀者，反而罵你無能，不是好漢，是庸人，是懦夫。這就是今天世道人心，鬪爭堅固的說明。

其實我們古德先賢，皆是讚成忍讓寬厚的，我們無論站在那一方面看，都是以禮讓為立國和做人之本。孔老夫子就是用的「溫、良、恭、讓、讓、五個字為他做人的標的。

道霜禪師在他所作治家箴言中有幾句話值得注意的，他說：

退一步自然幽雅，讓三分何等清閒？忍幾句無憂自在，耐一時快樂神仙！

同時古人也說：「世事每從讓處好，人倫常在忍中全」這些話都是經驗之談，值得我們去細心玩味的。

現在說幾個關於忍辱的故事，同時也是歷史上有名的人物，看他們是如何的忍辱的，然後再來談佛教的忍辱。

韓信受辱於胯下

楚漢分爭的時，漢朝有一位赫赫有名大將，就是韓信，當韓信微時，雖然他有大將之材，因為時運未到，英雄無用武之地。窮得連衣食住都

成了問題，起先寄食在下鄉縣一位亭長家裡，可是那位亭長的妻子不肯見容，無奈只有走到淮河邊上去釣魚，幸而有一位替人洗衣服的女人，看他可憐，天天將剩餘的飯菜，送給他吃，才免除了飢餓。

有一天韓信在河邊吃罷了飯，跑到淮陰市上來躍躑，碰到一個無賴的少年。那個頑皮的少年，存心要欺侮他，便在大街當眾指着他的臉說：「你們大家看，這傢伙長得大模大樣的，又歡喜帶刀佩劍，其實他比老鼠的膽子還要小。喂！小子過來，你如有膽量的，拔刀來刺我，怕死的話，便從我的胯下爬過去。」

這種侮辱，在普通一班血氣方剛的少年人，真豈有此理，一定與他碰一個你死我活，方出胸中之氣。可是韓信把那個少年上下打量了一翻，心裡想道：「惹了事祇有多結仇怨，用不着與此等人計較。」便一聲不响的，伏倒地上，從那人胯下爬過去了。旁邊圍觀的人都哈哈大笑，韓信仍然昂着頭，大踏步走了，好像沒有這一回事一樣。

後來韓信經蕭何在漢王面前，極力推薦，封他為興漢滅楚的大元帥，築壇拜將，請韓信登臺拜帥，又是何等威風！如果當時韓信不能忍受這種奇恥大辱，真的與他拔劍而起，挺身而鬪的話，後果一定是不利的，所以古人也說：「小不忍則亂大謀。」就是這個道理。

張良與圯下老人

再說一個張良的故事，張良與韓信同保漢王劉邦，謀取天下。張良的祖先在韓國做過五代宰相，他是韓國公子，適逢秦國併吞了韓國，他覺得這是他的國恥，國仇家恨，悲憤不已。後來在博浪沙的地方，他與勇士滄海者，椎擊暴秦，不幸未中，張良逃脫，隱匿在下邳，待機再圖報復。

有一天張良走到下邳一個橋上，看見一個人，故意的把腳上鞋子，掉到橋下去，對張良說：「小孩子！到橋下替我把鞋子拾起來！」張良

這時心中已經是百感交集，忿怒不已的時候。這老人還不識相，故意玩弄他，換了別人，不揍他一頓，也會罵一場，可是年青的張良，一聲不响的跑到橋下去把鞋取上來。老人又說：「替我穿起來！」張良便跪下來替他穿上。

老者笑了一笑，便自去了。但走去約一里遠，又折回來，對張良道：「你這孩子，很可教導，五日後天明的時候，你仍舊和我相會在這裡，張良很恭敬的答應了。過了五天，天方發亮，張良就趕去橋上，那知老者卻已先來了。老者怒道：「與老人訂約，你倒後來，去罷，再隔五天早些來！」又過了五天，鷄鳴即去，那知老人，又早在那裡等着，大怒喝道：「你總是落後，為什麼不當心，再過五天來！」

第三次約期，張良半夜就到了橋上去等候，見老人未來，方才把心放下，停了一會，老人來了，很高興的對張良說：「這樣才對。」便拿出一本「太公兵法」給張良，然後去了。張良從此精心研究兵法。

後來張良協助漢高祖，滅秦滅楚，統一天下，官封留侯。最後名成身退，為歷史上有名的賢傑，都是得力於圯下老人給他的太公兵法。如果當時張良自恃公子之身，不肯屈膝為老人作僮僕之事，那有千古流芳之賢名呢！

婁師德唾面自乾

唐朝有位名臣婁師德，他在歷史上算是最有容人之量的人。無論人家對他怎樣，他總是笑容滿面的忍而受之，從來沒有對人發過脾氣，武后執政時，封他做宰相，他給唐代做將軍與宰相，前後達三十年，三十年中，他都是對人謙恭有禮。

他有一次早起出門辦公，走到門口，想不到車夫，還在呼呼大睡，師德並不喊醒他，另外叫一輛街車坐着上衙門辦公。等到車夫醒來，知道主人已經出門了，非常駭怕。連忙跑到衙門去請罪。師德一點也不發脾氣，只說：「沒有關係，我知道你昨天跑路太多，身體疲倦，特地讓你多

休息一會的。」其實前一天車夫根本就沒有跑過什麼路。因此更加難堪，從此再也不敢貪睡了。

師德有一個弟弟，有一年朝廷派他到代州做刺官，臨動身的前一天，去向師德辭行道：「哥哥已經做了多年的大官，對人情世故，一定很有經驗，我這番去代州為官，有關立身處世的道理，希望哥哥加以教導我！」

師德道：「我對你別的都放心，只有一點，就是你還年輕，凡事總不願忍耐，因此容易和人家結怨，被人家妬忌，希望你時時留心才好！」

他的弟弟道：「我本來知道，這一弱點，現在哥哥提醒，以後我一定要特別注意。」

師德問道：「你打算怎樣注意呢？」

他弟弟道：「自今以後，就是有人把唾沫吐到我的臉上來，我也不去和他理論了。」

師德道：「不和他理論便怎樣呢？」

他的弟弟道：「我祇要自己把它揩掉，便算了。」

師德搖搖頭道：「你這樣做法，還不是寬容大度的人所做的。」

他的弟弟不覺有些奇怪起來了，問道：「不是這樣，還有什麼辦法呢？」

師德道：「要知道：人家把唾沫吐在你的臉上，一定是在對你發怒，你如果把他的唾沫揩去，便是厭惡他的唾沫的表示。這樣做，只有使他更加憤怒起來。所以不如不去揩掉它，讓它自己乾了才是。」

他的弟弟聽了，一方面拜謝接受，一方面非常佩服他哥哥忍辱的工夫。

各位聽眾，上面所舉的三個古人，都是在歷史上有名的將相王侯，他們並不是懦夫無能，可是他們能够忍人所不能忍的事。結果勝利的果實，成功的事業，皆為忍辱者之所獲得，我們從這一點上就可以證明，忍辱者的力量，是多麼的偉大。

持戒苦行不及忍者之功

佛遺教經中說：「忍之為德，持戒苦行，所不能及，能行忍者，乃可名為，有力大人，若其不能，歡喜忍受，惡罵之毒，如飲甘露者，不名入道智慧人也。」

「忍之為德，持戒苦行，所不能及，」這就說明忍辱行是不容易做的，能够做到，歡喜忍受，對方惡罵之毒，不但不加嗔怒，而且還要如飲露一樣的樂意接受，這不是要有，喜捨慈悲皆俱足的菩薩，不能做到這步田地的。所以佛陀特別在遺教經中讚嘆，能行忍辱行的人，他的功德是「持戒苦行，所不能及」的。

唐朝布袋和尚的忍辱工夫，與婁師德的唾面自乾的工夫，可以說是無獨有偶。他在浙江奉化一帶，遊化人間，與一班小孩們作遊戲三昧，人家見他好玩，到處受人包圍，開他的玩笑，尤其一班小朋友們，前推後擁，有時把他拖倒地上，甚至有些無賴子，打他罵他，欺侮他。可是他一點也不生氣。他並且還有忍辱養身的歌訣。他說：

有人罵老拙，老拙只說好。
有人唾老拙，留它自乾了。
有人打老拙，老拙自睡倒。
他也省力氣，我也少煩惱。

這一種忍辱修養的工夫，以世間法來說可以說是做到家了。

忍者能強身益壽

我們注意看！身體胖，壽命長的人，他們多數都是性情溫和，脾氣很好的人。反過來說：暴躁如雷好鬪多嗔的人，多係瘦子多病短壽的多，這也是不易的定理和事實。最近臺南市舉行胖哥聯誼會。諸位如果不信我的話，可以寫信去問那些胖哥。就知道我說話不錯了。他們都不是吃什麼營養補品而胖的，他們致胖的最好補品是「忍辱柔和是妙方。」多嗔業生不但不能強身健體，而且還能損氣傷身，促成多病短命。結果是又瘦又病，脾氣越大，他的身體越壞，結果不斷的打針吃藥，每天與藥石為伍，這不要我來舉事實證明，只要各位聽眾自己去注意一下，就能看到

。或許聽眾之中，你們自己就有胖子和瘦子，你們自己脾氣好壞，和身體的胖瘦，就是一個有力的證明。

愛國詩人陸放翁先生的長壽方法是：
忿欲俱生一念中，聖賢本亦與人同；
但須少忍便無事！吾道力行方有功。
因為忿怒起來，容易傷身的，所以他有防止忿怒詩說：

習氣終知要掃除，時時偏忿獨何歎？
呼童不應自生火，待飯不來還讀書。
所以他活到八九十歲，這就是學長壽的方法

忍辱

忍辱戒嗔恨

各位聽眾：我們對治嗔恚的唯一利器是忍辱，忍辱的發源地就是慈悲心，缺乏了慈悲的人，他的嗔恚火是特別熾盛的，所以佛陀教誡我們說：「多嗔業生修慈悲觀。」

佛教徒所行的忍辱，並不是像一般懦夫們，屈服在惡勢力的淫威之下，罵也不回言，打也不回手，心中敢怒而不敢言的弱者之忍。佛法中所說的忍辱，是一種不存報復，不懷嫌恨，以德報怨的慈悲忍。永嘉大師證道歌中說：「從他謗，任他非，把火燒天徒自疲，我聞恰似飲甘露，銷融頓入不思議。觀惡言，是功德，此則成我善知識，不因謗語起怨親，何表無生慈忍力。」以慈心去忍受對方施予我的橫逆，這也是修的一種功德。法華經上的常不輕菩薩，他被童子們用石塊拋擲，他仍然是向打他的人下拜說：「我不敢輕慢汝等，汝等皆當作佛。」不過像上面所說的都是高級的忍辱行，不是一班煩惱業障深重的凡夫，一時做得到的，同時更重要的是首先明白嗔恚的過失是如何重大。忍辱的功德又是如何的重大。穩定了這種堅強取捨之心，而後才能實踐這種高級的無生慈忍力。

嗔為毒之根

學道之人，首當除去嗔火，嗔是三毒（貪嗔痴）之一，佛陀差不多在每一部經上都講到，教誡弟子們要「勤修戒定慧，息滅貪嗔痴。」所以

古德譬喻「嗔是心中火，能燒功德林。」我們平常修習善法功德，是一點一滴的積聚起來的，等同栽植樹木成林一樣，不知要經過多少年月的時間。而成為功德之林。可是經不起一把無明的嗔恚怒火，燒得一乾二淨。多年來的聚積功德，盡付東流，這是多麼可惜呢！

我們培植成一個花草樹林也是如此。經過每天施肥灌溉，用千辛萬苦，經過很長的時間，才能成為綠樹成蔭，茂盛的林園，可是如果一不小心，星火燎原起來，一時風火大作，馬上就成為一團焦土。前功盡棄。

我再說一個譬喻：我們平時做功德善事，等同交結朋友一樣。要想結交一個管飽之交的朋友，並不是一朝一夕的時間，必須經過很長久的日子才能互相推心置腹，肝膽相照，成為莫逆之交的好朋友。偶然因為一點小事，發生爭執，雙方不能容忍，由爭吵而後打架，最後劃地絕交，互成仇敵。所以古人說：「交一個朋友難上難，惡一個朋友，三言兩語。」多年來的老朋友，因一時的氣忿，打得頭破血流，友人成為仇敵，斷絕了來往。這都是受了嗔恚的毒害。

嗔恚的毒害，不但是對我們修行學佛的人，有大妨礙；就是對於做人交朋友，家庭社會國家都有很大的害處。所以佛陀在各種經文中都特別教誡四眾弟子，加以戒除。大智度論上說：

「諸煩惱中，嗔為最重。不善報中，嗔為最大。」帝釋天問佛：「何物殺安隱？何物殺不悔？何物殺憂？吞滅一切善，何物殺而讚？何物殺不憂？」佛言：「殺嗔心安隱，殺嗔心不悔。嗔為毒之根，嗔滅一切善，殺嗔諸佛讚，殺嗔則無憂。」

因為嗔恚之毒，它不但影響我們生前為人的好壞。就是死後還要招報。佛經上說：「嗔恨增盛的人，死後當墮毒蛇，身體雖有五色斑紋，可是他人見之，終畏其毒害而驅逐之。即使生於人道中，五官也是不正，或者是諸根不全，父母亦不喜見。」可見不能忍辱的人，他的後果是何等危險呵！（未完待續）