

## 二、瞋恨

在《相應部》裡，佛陀舉了以下的譬喻來形容瞋恨：

「如果有一鍋被燒得沸騰火滾的水，視力正常的人照看它時也不能正確地認出及看清自己臉的倒影。同樣地，當人的心受到瞋恨控制、受到瞋恨擊敗時，他不能正確地看清如何脫離已生起的瞋恨。所以他不能知曉對自己真正的利益、對別人的利益，以及兩者的利益；而即使很久以前已背熟的經文也記不起來了，更別說是還未背熟的經文。」

在《增支部·一集》裡，佛陀如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像醜惡相一般如此有能力導致未生起的瞋恨生起，或增長已生起的瞋恨。

對於不如理作意醜惡相之人，若瞋恨還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像慈心解脫一般如此有能力阻止未生起的瞋恨生起，或斷除已生起的瞋恨。

對於如理作意慈愛之人，若瞋恨還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

《增支部·五集》裡《降伏瞋恨經》的開示如下：

「諸比丘，有五種降伏瞋恨的方法。當比丘心中生起瞋恨時，他必須以這五種方法來將瞋恨徹底降伏。是哪五種方法呢？

心中生起瞋恨時，他應當修行慈心觀……應當修行悲心觀……應當修行捨心觀……應當忘掉及不思惟能引起瞋恨的目標……應當思惟每個人的業是自己的財產……他應當如此降伏瞋恨。這就是降伏瞋恨的五種方法。每當比丘心中生起瞋恨時，他必須將瞋恨徹底降伏。」

一般上，瞋恨可分為兩種，即暴力性的和憂鬱性的瞋恨。對於克服第一種（暴力性的）**瞋恨**，培育慈愛是最佳的方法，因為它們是兩個極端，是不相容的。由於在同一個剎那裡只能有一心生起，所以當慈心生起時，瞋恨心是不能生起的，反之也是如此。所以，只要你心懷慈愛，瞋恨就無法生起。如果你時常培育慈愛，久而久之它就會屬於你的性格的一部份。

到那時候，你就不容易生氣。這是以相對的素質克服瞋恨的方法。

在此，我想要舉一個例子來說明如何以上述經文中提到的「忘掉及不思惟能引起瞋恨的目標」的方法克服瞋恨。假設你在路上看到一堆很臭的糞，你是否需要把它拿起來放在袋子裡，然後不停地生它的氣，罵它為何那麼臭，氣它為何弄髒了你的衣？那當然是完全沒有必要的。你只需從它的旁邊走過去，理都不必理它。同樣地，愚蠢的壞人就好像是一堆很臭的糞，你根本不必掛念著他，自找麻煩，損己而不利人。你應當想一想，生氣是否對禪修有幫助？如果有的話你就生氣吧。但這是不可能的。那麼，為什麼還要生氣呢？

對於憂鬱性的瞋恨，即包括一切的憂愁、傷心、悲泣、絕望等，你也應當如此思惟。也就是說，如果憂鬱對禪修有幫助的話，你就應該憂鬱。然而，憂鬱不但對禪修沒有幫助，而且有害。所以，為何我們要愚蠢到使自己陷入絕對有害無益的憂鬱當中呢？佛陀、舍利弗尊者、目犍連尊者等阿羅漢及阿那含聖者都不會憂愁、傷心、悲泣與絕望的。為何我們不向這些智者學習呢？總之，憂愁、傷心、悲泣與絕望是弱者所做的事，是沒有學習的價值的。

再者，《念處經》的註釋提及有六種法是有助於斷除瞋恨的，即：

- 一、學習慈心觀；
- 二、投入於修行慈心觀；
- 三、思惟自己是自己的業的主人及繼承人；
- 四、時常做（有助於斷除瞋恨的）思惟；
- 五、結交善知識；
- 六、適當的言談。

《清淨道論》的第九章很詳細地解釋如何克服瞋恨。由於知道其中所提及對治瞋恨的方法是很有助益的，所以我應當在此把它們提出來：

### 《清淨道論》摘要——去除瞋恨

當他心向一位可厭者散播慈愛時，如果由於憶及那人所造的過失而生起瞋恨，他應當不斷重覆地以先前提及的任何一種人（即：可親者，或極親愛者，或無好惡感者）為對象而進入慈心（禪那），而每次從（禪那）出定後，再向那人（可厭者）散播慈愛。

但如果在他如此努力之下，它（瞋恨）還不止息，那麼：

- 且讓他省思鋸子，
- 及諸如此類的例子，
- 而不斷地奮鬥精進，

以便把瞋恨遠遠地丟棄在後。

他應當如此訓誡自己：現在，你這生氣的人，世尊不是如此說的嗎？——「諸比丘，即使眾強盜以一把有兩個把手的鋸子很殘忍地、逐一地鋸掉你的肢體，任何因此而於心中懷恨的人即是沒有實行我的教法。」（《中部》i,129）而且：

以瞋報瞋回應發怒者，  
則比先發怒更為糟糕；  
別瞋怒地回應發怒者，  
以便戰勝那難勝之戰。  
在覺知他人的瞋怒時，  
還能正念地保持平靜的人，  
是促進自他兩者幸福之人。（《相應部》i,162）

而且：「諸比丘，有七件發生於無論是男性或女性瞋怒者的事，能使（他的）敵人感到高興。是哪七件事？於此，諸比丘，敵人希望他的敵人如此：『讓他醜陋。』為什麼呢？因為敵人不會因為他的敵人美麗而感到高興。如今，此發怒者是瞋恨的受害者，受到瞋恨控制；雖然他沐了浴，塗了油，修飾了頭髮與鬍鬚，以及穿了潔白色的服裝，但他還是很醜，因為他是瞋恨的受害者。這是第一件發生於無論是男性或女性瞋怒者，而能使敵人感到高興的事。

再者，敵人希望他的敵人如此：『讓他痛苦地躺著。』……『讓他不會多財。』……『讓他不會發達。』……『讓他不會出名。』……『讓他沒有朋友。』……『讓他在身體毀壞而死之後，不會投生到天界善趣。』<sup>1</sup>為什麼如此呢？因為敵人不會因為他的敵人投生到善趣而感到高興。如今，此發怒者是瞋恨的受害者，受到瞋恨控制；他於身、口、意造作惡業。如此地於身、口、意造作惡業，在身體毀壞而死之後，他投生到惡道、惡趣、墮處、地獄，因為他是瞋恨的受害者。」（《增支部》iv,94）

以及：「我說，有如一塊取自火葬台的木頭，兩端都被燒焦了，而中間又沾糞發臭，即不適用於作為村子裡的（建築）木料，也不適用於作為森林裡的（建築）木料；而此人即是如此。」（《增支部》ii,95；《如是語》90）（以下略）

<sup>1</sup> 《增支部》裡的經文是：「讓他……投生於惡趣」等等。

但若在如此訓誡自己之下，瞋恨還是沒有止息，他應當省思他和別人都是各自的業的主人。

於此，首先他應該如此省思自己：你對他生氣又有什麼用呢？你這瞋恨的業不是會導致你自己遭受傷害嗎？因為你是自己的業的主人，自己的業的繼承者，業是你的父母，業是你的親戚，業是你的歸依處；你將成為你所造的一切業的繼承者（《增支部》iii, 86）。而這並不是帶引你趣向正等正覺，或辟支菩提，或聲聞（弟子）菩提，或梵天或帝釋天王的地位，或轉輪聖王或一國之君的寶座之業，而是會令你從正法墮落，甚至成為食用殘食者等，以及遭受地獄等的種種痛苦之業。在如此造作之下，你就好比一位以手拾起火炭或糞便，想要擊打他人之人，卻先燒傷自己或先令到自己發臭。

因為世尊如此說：

若人冒犯了不應受到冒犯、清淨無染者，該罪惡返歸此愚人，如逆風揚塵。——《法句經》偈 125

「諸比丘，當慈心解脫受到培育、開展、多修習、作為管道、作為基礎、建立、穩固及正確地實行時，即會獲得十一種利益。是哪十一種利益？那人睡得舒適；舒適地醒起來；不會發惡夢；為人喜愛；為非人喜愛；諸天神守護他；火、毒及武器傷不到他；他的心容易定；他的面貌安詳；死時不迷惑；若他沒有證得更高的（境界），他將投生到梵天界。」（《增支部·十一集》342）如果你不停止此（瞋）念，你將得不到這些利益。

這是《清淨道論》對如何去除瞋恨的解釋。但只有在證得阿那含道時瞋恨才會完全止息而不再生起。