

廣論_修學忍辱度_差別_耐怨害忍 01 2021.10.12

首先，忍辱之定義是，在面對傷害以及痛苦的時候能夠保持忍受的一種思心所。

分類

忍辱可以分為「耐怨害忍」、「安受苦忍」及「思擇法忍」三種。

1 耐怨害忍，是指當我們受到他人的責罵、瞋恨、捶打或者被他人揭發了過錯時，能夠保持既不報復，又不憤怒，不懷惡念的思心所。如：當我們做錯了事，受到他人的責罵的時候，防止心生報復或憤怒。

2 安受苦忍，是指當我們在修行的過程中遇到饑渴或寒熱等傷害的時候，仍然能夠保持不放棄，不間斷的一種思心所。

3 思擇法忍，是指對於修行空性或無我等甚深的法類的時候，就算難度再高，不僅不退縮，而且對此生起勇氣去面對的一種思心所。

觀察境有四，觀察有無自在門而遮瞋、是客現及是自性皆不應瞋、觀其直間由何作損皆不應瞋、觀能發動作害之因不應瞋。

一、觀察有無自在門而遮瞋：

他宗

有人說，經過觀察後，覺得應該要對對方生瞋，因為對方首先有想要傷害我的意樂，其次由此引發了破壞我的安樂，或者讓我的身心遭受到痛苦。

破他宗

這樣的說法是不合理的，認為，是因為對方完全有能力控制自己不作害人而生瞋，還是認為對方沒有能力控制自己不作害人而生瞋？

初者不成立，因為對方是被煩惱的主宰操控的緣故，是全無自在，所以不能對對方生瞋。如：家奴。

後者亦不成立，如果對方對你的傷害是全無自在，按理來說應該要同情他，開導他如何如何遮止內心的煩惱才是，而不應該為對方生瞋。如：當母親被中邪魔的愛子不自由地傷害的時候，母親不僅不會捶打他，反而會想方設法地去解救愛子。