

发菩提心共修(三)
最尊贵的净莲上师讲解
讲于台北新店
2014年2月9日

我们都很怕烦恼，所以今天我们就找找看，烦恼从哪里生起？我们常常会觉得说烦恼一直来找我、一直来找我，挥都挥不去，那你再找找看，它到底停留在哪里？这个烦恼才生起、消失，另外一个烦恼又来了，然后又消失，一个接一个，没完没了，请问它消失又消失到哪里去了？

那你说我现在没有烦恼，很好，你总有妄念吧！只有石头、木头、还有入无想定的人没有妄念，所以你现在心里有烦恼的事情，你就看它这个烦恼从哪里生起？它停留在哪里？又消失到哪里去了？

那观妄念也是可以。像我们打坐最怕妄念，一直压、一直压都压不住，那你看看它从哪里生起？它停留在哪里？一个妄念来、一个妄念去，它又去了哪里？所以我们就观生起、停留、还有消失，就是生、住、灭。我们观它从哪里生起、停留在哪里、又消失到哪里去了？

好，我们现在练习。

（坐中发菩提心练习）

有找到烦恼从哪里生起的？找到了没？有没有生起的地方？都入定了？烦恼如果在外面的话，那跟我没有关系，它在外边，所以烦恼不在外面。在里面吗？可是我全身上下也找不到烦恼在哪里。不在外面，也不在里面，在中间？也不在中间。不管什么地方，四面八方我统统找不到，这个就是事实的真相。

这个说明什么呢？一切法本来无生，这个才是事实的真相。我们都以为一切法是真实存在的，可是在空性的智慧里面，一切法是本来无生的，不是说菩提自性本不生灭吗？菩提自性本不动摇、菩提自性本自清净，它本来是没有生灭，它本来是清净的，是因为无明，只要无明一起，就以为一切现象界是真实存在的，以为有生、住、灭，事实上是没有。

所以一切法本来无生，就是法身；一切法无灭，就是报身；一切法无住，就是化身；这三身体性是一，叫做法界体性身。所以一切烦恼具足四身，妄念具足四身，因为都找不到生、住、灭。所以，佛具足这四身，一切众生的

心也具足这四身，所以一切现象界就是佛的净土，本来是这样。

我们过去都错认「我」是真实存在，一切法是真实存在，一切现象界是有生、住、异、灭，成、住、坏、空，这个都是无明的产物。事实的真相，我们透过刚才的思惟观察，我们是真正找不到它的生、住、灭的地方。明白了这个道理，任何的境界现前，你就观它就具足四身。所以我也不怕任何的境界来，来就知道它本来没有生、住、灭，一切法本来具足四身，当下就在我空性的智慧里面全部消融了。烦恼也好、痛苦也好，不管你心里有什么过不去的，心有千千结也好，这时候都没办法打结了，全部都消融了，就消融在这个空性的智慧当中。

这个思惟很重要，所以我们现在再加深它的印象，所以我们在坐中再一次的观察：一切法本来无生，没有生当然就没有灭，没有生灭当然就没有住，所以具足法报化三身，这三身的体性是一，叫做法界体性身。所以不是只有佛具足这四身，一切的现象界当下就具足这四身，我们的心也具足这四身，所以一切现象界就是佛的净土。

（坐中发菩提心练习）

之前我们都会以为一切的问题在外面，都是外在的环境不顺我的意，才会生烦恼，都是某人跟我过不去，才会让我痛苦。念了唯识之后我们知道，一切外在的身心世界都是自己心识所变现的；一切的逆境，冤亲债主之类的，或者是恶劣的环境，其实都是自己恶业习气所变现的。那加上今天的教授，我们才知道这一切的，伤害我们的人还是非人，也具足四身，他们就是法、报、化、法界体性身。

所以这时候再回头看，那个我最恨的人，应该是恨不起来了。所以对于曾经伤害过我的人或者是非人，我们都能够这样来思惟，都没有离开四身的显现。之前所有的烦恼、痛苦，都是来自于我们把一切现象界当作是真实存在的，现在知道它具足了四身之后，不管你走到哪里，只剩下净土，都是佛的净土。这下我们才能真正明白，为什么说心净则国土净。你当下的这一念心，如果具足这四身的教授，当下就是净土。既然外在一切现象界没有离开你自己心识，那你的心识念念是清净的，当然显现的都是净土。

所以这个思惟很重要，我们希望经常经常加深它的印象，要不然等下走出这个房门、走出这个教室，也马上一切现象界都回来，真实得不得了！对

不对？想起我恨的人，还是一样很恨啊！那就表示工夫不够纯熟，所以我们要不断不断地深化它，不断地思惟、观察。只要你一生烦恼，你就找烦恼从哪里来？它到底停在哪里？为什么我挥都挥不走？它等一下又不见了，它到底消失到哪里去了？你会发觉什么都没有，就是都找不到，它真正是没有，真正的是没有生、住、灭。

所以以后再看到我的仇人，他曾经是让我这么样的痛苦、烦恼，我如果还是没有办法一二三就转念的话，我们也还有其它的办法。譬如说：把他当作我的好朋友，好朋友是做什么事情啊？就是鼓励我们的嘛，说你要精进修行，像我们的同行善知识，互相鼓励、加油打气，要好好地修行、好好地学、好好地修。我们有烦恼生起的时候，他也会提醒我们说：你还有什么烦恼还在呀？你还有这么多贪、瞋、痴、慢、嫉妒，可见你的菩提心还没有圆满啊！所以是谁提醒我还有瞋？就是那个我最讨厌的人，因为我看到他，瞋就起来啦，不然之前我还以为我修得很好哩！结果我现在一看到他就不行了，所以他是我的什么？善友，我的好朋友才会提醒我说，原来我瞋心还这么重，对不对？

那上师会教导我们说你该断烦恼、你应该修菩提心，他是不是也是来教导我说我还有什么烦恼还没有断，所以我现在应该来断我的瞋心，然后瞋心断了才有菩提心生起，所以他是不是我的上师？他就是来教导我的，说我还有贪没有断、瞋没断、嫉妒没断。

所以他也是佛的化身，他来提点我的，有可能啊！佛菩萨的示现，来点化我的，有可能啊！他就化作我最讨厌的怨敌，来点化我的。

所以我们可以把他看做是我的善友、是我的上师、是佛的化身。

如果我们没有办法第二念就把它观——我的怨敌就是具足四身的话，那还有这个办法。一切的逆境也是，都是提醒我们的，提醒我们还有哪些烦恼还没断，教导我们菩提心还没有圆满，要继续加油，提醒我们的善友、上师、佛的化身。

这样子来转念应该就比较容易了，经常经常的练习，一直到观一切法都具足四身，这个工夫纯熟为止。这时候你的身心世界是净土，你不管走到哪里都是净土，因为都具足四身。

我们今天介绍的这个修法，就是「以胜义菩提心转恶缘为菩提道」的方

法。这个方法非常好用，可以立刻断烦恼、一切痛苦，而且还明白事实的真相，带着这个空性的智慧，任运所生起的菩提心就是胜义菩提心，也能够转任何的恶缘为菩提道。

好，那我们今天就练习到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。