

菩提道次第广论  
第三十二讲  
[下士道-深信业果 8]  
(十恶业-瞋恚①)  
最尊贵的净莲上师讲解

十恶业的第九个，是瞋恚。只要是让众生生气、烦恼的，都算是瞋恚。

瞋恚也有轻重的差别。我们一开始都是先闹情绪，只要我们有不开心、不满意、不愉快，这些都是情绪，这是最轻微的瞋恚，如果我们的觉观力强的话，那一念的情绪起来的时候，我们可以马上就察觉到，就把它摆平了，后面的就不会再发生了。你只要一察觉自己心里面有一点不愉快，有一点忿忿不平的那个情绪产生的时候，看你的功夫如何，你有止观的功夫，就可以观它自性是空的，情绪也是无常的，各种感受，苦受、乐受都是无常的，它留也留不住，你想要留，它也没有办法一直都是这样的状态，所以我们可以看着它，它就消失了，因为它留不住的。那念佛的，就「阿弥陀佛」，一句话就把它打掉，也是可以，都可以，看你是用什么法门都可以。

只是最理想的，是能够保持心的平和，就是宁静、和平的状态。修行人每天心是清清净净的，如果有的话，也是好的，身心轻安喜乐的状态，保持这样的状态，每天很法喜，充满了慈悲。周遭的亲人、朋友跟我们接触的话，就能够感染到这一股慈悲的力量，自然就能够和平相处。不管是家人，或者是你出外到公司跟同事，或者是平常交朋友，大家都很喜欢跟你接近，就是因为你的心是慈悲为怀的。可是只要我们的心一离开慈悲，一离开和平、清净，情绪就来了，不好的情绪。所以一旦有这样的情绪生起来，我们赶快把它抚平。

如果做不到的话，就会进入第二个阶段，就是你没有办法忍受。情绪起来的时候，你没有办法忍受，这是第二个阶段。第一个阶段，就是情绪起来，你就把它摆平，就没事了嘛。可是你摆不平，它就不耐烦了，常常不耐烦怎么办？就培养耐心呀！我们会不耐烦，是因为我们的耐心太差，忍耐度不够，现在所谓的抗压性不够，一点点就不行了，我们叫草莓族，一碰就压扁了，那是因为没有耐性，才会不耐烦，所以平常也可以多多培养我们的耐心。

如果不能忍耐的话，情绪会慢慢、慢慢地累积，就到达第三个阶段。今

天心里不高兴摆着，明天什么事情不满意再摆着，越积越多、越积越多，就会变成怨恨。所以我们心里面一个一个心结就是这样打起来的，无意之间就打了很多的心结，我们不知道它是从情绪产生的，每个心结都是从情绪开始，不能够忍受，然后一直累积、一直累积，就在里面打了一个怨结。对事情的不满、还是对人的不满、还是什么的不满，对社会国家的不满、还是法律的不满，这个不公平、那个不公平，心中充满了各种的仇恨，看什么都不顺眼，做什么事好像都不顺心，那个就是因为我们心里面已经有种种的怨结。怎么办啊？赶快解呀！自己打了结要自己解开，所以过去曾经所结的怨结，我们希望现在都把它一个、一个化解掉。

如果化解不掉，就会进入第四个阶段，越想越恨呀，怎么办？伺机报复，就开始想怎么样以牙还牙，怎么样让他死得很难看，那个报复的心就会起来，君子报仇十年不晚，甚至会伤害对方、或者是杀害对方。所以我们看所有的情杀、还是仇杀、还是什么纠纷，会把对方杀害的，都是已经形成了怨结，很深、很深的怨结，怎么样都没有办法解决，只有把对方干掉，不然没有办法解决他心中的那个恨。所以我们知道，到这边就已经是瞋恚发展到极至了，已经是最严重、最严重，就是要置对方于死地。可是它是怎么来的？就是从小小的情绪，慢慢累积来的。

可是，最可怕的还是无明，第五个，无明愚痴。以为我这样子报复，我就赢了，或者我就占上风了，我的身心就能够痛快了。可是他不知道，这所有报复到对方的，所有的手段也好、方法也好，还有得到的结果也好，到时候全部都回到自己的身上，因为愚痴无明，不明白瞋恚的过患，它到底有哪些坏处？他以为用报仇的方法是可以消除心中的恨，他不知道真正消除瞋恚的方法，最好的方法就是不瞋，彻底消除了，用慈悲来化解，没有瞋恨了，连种子也清净了，这是彻底连根拔除，其它都不是很高明的手段。除非明白这个道理，真正的做到不瞋，才能够拔除复仇的种子、瞋恚的种子、习气的种子、业力的种子，因为「一念瞋心起，百万障门开」，所有的障碍都是由瞋恚来的，你这一念瞋心起来，所有的障碍都现前，业障现前。

我们昨天讲过的，你发什么念头，就勾召什么事情来，所以你这一念一发出来，那个念波咚咚咚……就相感了，你过去曾经造的恶业，马上就受报。所以它会引发我们过去所造的恶业快一点成熟，因为要有内因跟外缘，才能

够感得这个果报成熟。你有内因、没有外缘，有外缘、没有内因，都没办法成熟。所以你现在有内因了，就是复仇的种子生起了，瞋恚心生起来了，感得你过去的恶业成熟，障碍就是这样子来的。不是今年犯太岁，也不是家里风水不好，都是自己引来的。我们后面会讲到「一念瞋心起，百万障门开」，有哪些障碍，非常详细地介绍，几乎所有的障碍，尤其是障碍我们圆满佛道的，从前面的加行道、资粮道、见道、修道、无学道，五道所有的障碍，会障碍我们成就的、明心见性的、成佛的，所有的障碍都是因为瞋恚来的。我们不明白瞋恚的过患，才会无端的发脾气，或者是想要报复，这就是因为无明愚痴的关系，这个是最严重的。

书上有谈到，虽然障碍有这么多，你因为瞋恚心造了哪一些业的话，会多病，会长得丑陋。因为生气的那个脸色不好看嘛，相由心生，常常发脾气，那个面相一定不会很端正，一定不会很端严，所以相貌丑陋。而且小威势，小威势就是貌不惊人、言不压众，没有威势力。如果我们能够去除瞋恚，心怀仁慈的话，就会少病，长得端正，而且有大威势力，这是书上介绍的。

我们现在就来看，什么样的情况之下，会有多病的果报？

我们前面讲到，除了杀生以外，杀生也能够感得短命多病，除了杀生以外，还有就是瞋恚，也会感得多病的果报。因为瞋恚心的关系，所以一发脾气就动手，一吵架就拳脚相向，这是第一个会多病的原因，喜欢动手打人。

第二个，劝人家打。不但自己喜欢动手，还劝别人动手。有人跟你告状，或者是夫妻吵架，老婆回娘家告状，说昨天那个死鬼打我，我们就跟她建议说：「妳给他打回去呀！妳为什么不动手把他打回来？他太过分了！」这个就叫做劝人家打，果报就是自己会生病。因为互相打斗会受伤，我们劝人家打，所以我们身体就会受伤，生病也是受伤的一种。

第三，赞叹打。见人家打的话，我们在旁边赞叹说：「打得好！就是应该给他一点教训！像他这么过分的人！」你在旁边赞叹，也会得多病的果报。

第四，见人家打，我们在旁边随喜。见别人打的时候，心生欢喜，尤其看到仇人被修理的时候，哇！大快人心！平常就看他不顺眼，现在看他被揍了，哇！好高兴噢！高兴的果报就是自己多病。

第五，恼乱父母。我们让父母为我们担忧、生气、恼怒，这个也会得多病的果报。这个我们都应该多多忏悔，像我就常常忏悔这一条，因为从小到

大我就是很叛逆，很不听话，让父母生气，然后担忧。因为我一向是很任性，我行我素，做了很多让父母担忧的事情，所以我经常都忏悔，这个果报也是自己会多病。

第六，恼乱贤圣者的心。本来应该敬老尊贤，可是我们不但没有，而且还让他们心生烦恼。

第七，就是看到自己怨恨的人生病，哇！好欢喜、好欢喜噢！他终于生病了！我最讨厌的人，他现在病得好严重，好高兴！有这样的的心态的话，也会得多病的果报。

第八，看到他病慢慢好起来，奇怪了，觉得闷闷不乐。见到自己的仇人，他的病竟然好起来，好得这么快，心里不太高兴。

第九，给自己的仇人、怨家，不适合他的汤药。知道他现在生什么病，应该吃什么药，可是你不给他吃，因为恨他嘛。像谋害亲夫、杀妻，就是这样子来的，把他毒死，或者是用什么方法把他杀害。这边讲到是给病人不适合他的汤药，故意的，因为瞋恚的关系，让他的病情加重，果报都报在自己的身上，因为你让人家生病，自己就会生病。

最后一个，第十个，昨天晚上还没消化的，我们今天早上还继续吃。这就是说已经消化不良，可是我们因为贪口腹之欲，忍不住还是吃了很多，所以我们肠胃道就出了问题。这个是饮食不知道节制，所以也会有很多毛病产生，尤其是肠胃的毛病。有一些人，他是心情不好就去大吃一餐，不晓得有没有这样的经验？或者他觉得有压力的时候，他就去大吃大喝，他就觉得顿时身心畅快多了。所以有的人，他就是用吃来解除他的压力，他觉得有压力的时候，他就去吃，因为他觉得吃可以纾解他的压力，或者是释放他的情绪，有的人是用这种方式，那就是我们现在讲的第十个，会让自己生病。因为饮食不节制的关系，这样子大吃大喝、暴饮暴食的结果，一定是身体不健康，肠胃会生病。

所以反过来，什么样的情况之下才会少病呢？

你自己不打，不动手打人，君子动口不动手，我最多就说说两句，我绝对不打。那别人打你，要不要还手？也不还手，我修忍辱，我还感谢你成就我忍辱的功德，你打得好！所以我们尽量做到自己不打，劝人家不打，见人家不打，赞叹，心生欢喜，这就是相对前面的四个。

我们从此以后就不再恼乱父母的心，我们尽量乖一点，不要让父母为我们担心，不要让父母为我们生气、恼怒。

对于贤圣，我们也是尽量不恼乱他们的心。我们要孝养父母、要恭敬师长、敬老尊贤。父母这些尊长生病的时候，我们还要常常去服侍、去照顾、去供养他们，这样子身体就会健康。

见到自己最讨厌的人生病的时候怎么样？还是希望他赶快好起来，看到他慢慢好起来，心生欢喜，果报就是身体健康。因为我们希望人家健康，我们自己就身体健康。

还有，见到有人生病，我们尽量有机会就布施医药，也劝别人多多布施医药。如果他是求身体健康的话，如果他多病，我们也可以建议他常常来布施医药。

还有，见到病苦的众生，我们心生怜愍，生起这个悲愍心，希望他能够早一点脱离痛苦，常常生起这样的悲愍心。

最后一个，饮食要知量。平常饮食方面就要有所节制，那生病的时候，减食为汤药嘛，就要吃少一点，让身体慢慢恢复之后，才恢复到原来的饮食，这样就能够得少病的果报。

接下来就是有十种业，会让我们长得很丑陋。

瞋心重的人，他一定是脾气很大，很容易发怒，稍微一点不顺心，他就生气，所以脾气坏的人，一定是相貌长得不好。因为发脾气的那个脸色是不太好看的，所以他感得的果报，一定是丑陋的果报。

还有，就是喜欢记仇。过去所结的怨结，他不但不愿意打开，喜欢记仇，然后常常想办法报复。因为他常常打坏主意，所以那个脸色也不太好，这是第二个。

还有，就是一肚子坏水，整天就想怎么样去谋取，或者是骗取，去迷惑别人，让人家上当、受骗，然后不知道是怎么回事，就是常常动这样的坏念头的，他也会感得丑陋的果报。

或者是，对众生生起了种种的害心，想怎么样去伤害众生，常常生起这样的心念，也会感得丑陋的果报。

再来，就是不孝顺父母、也不恭敬师长，不但不知道孝顺、恭敬，而且还侵占、掠夺他们的土地、田产，还有生活的所需，也会感得丑陋的果报。

还有，在寺庙里面，常常有人点长明灯或者光明灯，可是因为你很讨厌这个人，看到他那个灯灭了，你就不去把它点起来，因为瞋恚心的关系，嫌恨心的关系，故意让他的灯灭掉，也会感得丑陋的果报。

或者看到长得丑陋的人，我们心里面非常的厌恶他、讨厌他、轻视他、或者是嘲笑他，我们嘲笑说：「他长得很抱歉。」我们嘲笑别人，果报就是自己会长得很难看。

最后一个，专门学习一些恶性重大的行为。就是好的不学，专门学一些坏的行为，什么坏的行为？赌博、吸毒，严重一点就是抢劫。因为常常要去做这些坏事情，所以他的心也是常常要有所计谋，要策划怎么样去做坏事，所以他的果报也会感得丑陋。

相反的，怎么样能够得到端正的果报？

首先就是不瞋。一个慈眉善目的人，他一定是心怀慈悲，长久的心怀慈悲，当然就感得相貌非常的端严。所以我们知道一个人的长相长得怎么样，实际上就跟他过去修忍辱的功夫有很大的关系，忍辱修得越好，心越慈悲，那个相貌长得越端严。

第二，布施衣服。为什么布施衣服可以感得端正的果报？因为衣服能够庄严身相，因此能够感得端正的果报。

第三，敬爱自己的父母尊长。因为心生恭敬，所以那个相貌就端严，因为人在恭敬的时候，那个相貌是非常的庄严。所以常常生起恭敬心，就自然能够感得这样的果报。

第四，见贤思齐。我们都是以圣贤的道德行为，做为自己的榜样，自己行为的准则，行得正、做得正，那当然相貌就端正。

第五，经常粉饰佛塔或者是精舍。像寺庙、或者是塔院、或者是精舍，我们帮助它粉刷墙壁，像尼泊尔的 Bodhnath 有没有？你们有去朝圣过的，那个 Bodhnath 是白色的塔，为什么这么长久的时间，它还是白色的？就是因为常常有人发心去粉刷，所以它永远看起来都是雪白的。这个就能够感得端正的果报，经常粉刷佛塔还有精舍。

第六，我们用清净的泥土去粉刷墙壁，或者是大厅、或者是客堂、或者是房子，经常去粉刷。因为你让那个房子看起来很整洁、很庄严，感得自己的相貌就端严。

第七，帮助出家人整地。譬如说他现在要盖庙，那个地要把它整平，或者要种一些什么树木，我们去帮他做整地的工作，让地平坦，因为整个地整平了之后，那个园林盖起来的话，也是非常的庄严，所以我们就能够得到端正的果报。

第八，打扫佛塔。常常到佛塔的地方，去帮它打扫干净。

第九，看见丑陋的人，不会轻视、瞧不起他，如果能够心生恭敬就更好了。

第十，见到相貌端正的人，我们就知道他是因为过去世远离瞋恚心、慈爱众生、恭敬父母尊长这些福报功德所感得的，才会有这一世的相貌端严。所以我们在旁边随喜赞叹，不要心生嫉妒。

以上这十个就能够感得端正的果报。

我们就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。