

菩提道次第广论  
第三十三讲  
[下士道-深信业果 9]  
(十恶业-瞋恚②)  
最尊贵的净莲上师讲解

跟瞋恚心相应的心所还有几个，我们先介绍，因为它有关于我们修行，怎么来检查自己现在当下的心理状态，那怎么样来调心。这关系到我们修行能不能快速成就，会不会有障碍现前，有很大的关系，所以我们要说得详细一点，我们自我检查、反省也比较容易。

跟瞋恚相应的心所，还有忿、恨、恼、嫉、害这五个。

忿，就是忿怒的忿，这是指我们当下的情绪。譬如说：我们刚刚搭地铁来，人很多，突然有一个人这样子莽莽撞撞冲过来，撞了我一下，我当下不愉快的情绪就生起来，想说这个人走路不长眼睛，那个就叫忿。或者是我去 park 车，看到前面有一个停车位，好高兴，正要接近的时候，后面有一辆车这样咻！就到我的前面来，然后他就停进去了，当下我就忿。或者是我们看新闻、看电视，看到我们不喜欢的部分，看到不满意的人、事、物，有的人就是一面看电视一面骂，一面批评，那个都是忿。我们就知道，忿是指当下、眼前不满的情绪，那个是忿。修行人在这个当下就要很清楚地看到，我现在心中已经忿忿不平了，赶快调，不要让它怎么样？继续地增强那个瞋恚的力量，这样我们瞋恚的习气跟种子，才能够慢慢被调伏下来，它会越来越少、越来越轻，就是靠我们每天这样子很强的觉察力，一有一点点情绪产生，就赶快调，习气就不会变得越来越重。

或者，有时候我们觉得今天也没什么事，可是我就觉得很心烦，觉得闷闷的，这个就是忿。没有事情就是觉得烦闷，那个就是忿。我们有时候会变得好像比较挑剔，或者比较唠叨，其实是因为当下我们的心是忿忿不平，所以我们会看这个不顺眼、看那个不顺眼，那个都不是别人的错，是我们迁怒，有没有？我们心里面觉得不太舒坦，我们就把那个怒气迁到别人的身上，或者那个事情上面。我们要有这样强的觉察力，不是他来惹我，是我自己的心先不平，先有忿含藏在我的心里面，所以我才会看这个不对、那个不对，这个不满意、那个不满意，这就是忿。

恨呢，是事情已经过去，可是我们心里面不给它过去，怀恨在心，那个是恨。已经过往的事情，可是我们把它放在心里面；或者今天不满，明天不愉快，后天不高兴，然后慢慢累积，形成心中的怨结，或者是怨恨。所以这个恨，指的是已经过去的事情，可是我们把它含恨在心里面，这个就比当下的情绪要严重一点了，因为我们已经怀恨在心，它会成为我们的怨结，这些怨结都含藏在我们的八识田里面，一个都不会少，如果我们没有去把它解决掉的话。所有跟我们结怨的人，就是我们将来的冤亲债主，就是我们将来的仇敌，那个小人怎么来的？就是这样来的，你跟他结怨来的。我们不希望碰到小人，希望遇到贵人，希望事事都顺心、没有障碍，那我们就不要跟人家结怨，从现在开始都不再结新的怨，旧的怨一个一个把它打开，把它化解掉，这样我们八识田瞋恚的种子、习气、业力才能够清除，因为我们不断地忏悔、不断地反省、不断地改过，这个种子就清净了。

如果咽不下这口气，就会进入下一个恼的阶段，这又更严重了。每次想到，我就身心热恼；一谈到某人，我就咬牙切齿；一想到某一件事情，惨痛的回忆，这个都是已经深深地埋藏在我们的心里面，每每想到就身心热恼起来。如果没有办法化解的话，就会形成各种报复的手段，或者是想怎么去伤害别人，那些计谋，或者那些想法就会出来，就是因为怨结化不开，就会想到怎么样去伤害对方，这个就是害心。所以，害心也是跟瞋恚相应的，它是怎么来的？就是从忿、恨、恼慢慢地演变来的，想说你不让我好过，我也让你没有好日子过；你惹我生气，我也让你怎么样、怎么样……，不晓得发了什么毒誓、恶誓，我都想不起来，一般人会怎么想？反正就是想尽了各种方法，把那个怨气看能不能消除掉，可是他不知道这种方法是没办法消除，只能够结得更深这样子。

还有一个就是嫉妒。嫉妒心就是见不得人好，看到别人胜过自己的时候，我们就生起嫉妒心，我们没有办法赞叹的，对于一个嫉妒心强的人，他是很难去赞叹别人的。所以我们一般在嫉妒心很强的人的面前，我们也尽量不要去赞叹别人。有些人很老实，他说佛法教我们要随喜赞叹，所以就在他面前猛称赞，这个人怎么样很好、那个人怎么样，结果他越听心里越不是滋味，可是我们不知道，那等于我们让他有嫉妒的机会。菩萨道护念众生的心，也是这样护念的，在不同众生的面前，我们谈话的内容是不同的，那我们要先

了解他的习气是什么，尽量说一些不让他心生烦恼的话。你一直称赞别人，他就嫉妒心一直起来，他也心生热恼。这个是属于行菩萨道的范围，我们不要扯那么远，再把它拉回来。

嫉妒心也是跟瞋恚心相应的，嫉妒心强的人，他见到别人顺利的时候，譬如说最近运气不错，赚了很多的钱，心里面就嫉妒；或者是听到有人在他面前称赞某人的时候，有好名声的时候，他也心生嫉妒。如果听到有人在他面前谈说，某人最近好像生意失败，赔了很多的钱，负债累累，哇！他就莫名的喜悦这样子，那个就是嫉妒。不喜欢听到人家好的部分，喜欢听到人家不好的。在他面前批评某人的时候、毁谤的时候，他听起来就很舒坦，心里面很舒坦，心就觉得很安了，为什么？他听到别人批评的时候，他反而会觉得心安，就是他觉得我胜过他了，他那个嫉妒心就怎么样？可以被压伏下来，因为嫉妒心就是比不过别人的时候所产生的一种心理。现在既然别人在我的面前谈说：某个人多么差劲，还是怎么样不好的时候，我就觉得我是胜过他的，所以就 O.K.，我就觉得心情很愉快，这就是嫉妒。

嫉妒就会得到少威势的果报，我们昨天提到，瞋恚会有少威势的果报。

除了嫉妒心以外，还有就是退失菩提心。学佛学了半天，好像也没有什么成绩，我照样生病，障碍照样是不断，障碍重重，于是我就退了道心。那以前请来的那些佛像、经典怎么办？好一点的就是收起来，把它供得高高、清净的地方。可是因为有瞋恚心的关系，他可能就不是这样处理，想说：算了吧！我还是不要学佛修行，可能他就把它任意地丢弃，或者是拿一个箱子就全部丢进去，然后放到床底下，躺在上面，屁股就压在佛像的上面，这样都会感得我们少威势的果报。

或者对我们的父母师长，没有尽心尽力地服侍、供养、照顾，这也会感得少威势的果报。

如果我们的瞋心、害心、嫉妒心没有去除的话，那我们看到这样的人，我们也不会劝他说：「你要去贪心啊！不要嫉妒啊！」或者是「不要加害别人啊！」我们就不会这样子。他在我们面前谈论某人怎么样的时候，我们就会在旁边煽风点火、火上浇油，说：「他怎么样害你，就把他害回去啊！你是这么好欺负的吗？」这样子我们也会得少威势的果报。

或者是见到人在行善的时候，在行菩萨道的时候，百般的障碍，也会得

少威势的果报。

或者是见到少威势的人，我们心里面瞧不起他，没有把他放在眼里。我们越瞧不起别人，我们自己威势就越小，所以果报就是小威势。

我们已经谈了十个会让我们得到小威势果报的业因。

怎么样能够得到大威势的果报呢？反过来，相对于刚才那十个。

就是你不要嫉妒嘛；看到别人获利的时候，心生欢喜；看到别人生意失败、赔钱的时候，我们生悲愍心，然后去安慰他；有人在我们面前赞叹别人的时候，我们随喜；看到有人被恶意中伤、批评毁谤的时候，我们去安慰他。这样五个了。

第六，发菩提心。刚才是说退失菩提心，任意的毁坏佛像，那现在我们反过来，如果我们能够发菩提心，造佛像来供养，我们就能够得大威势的果报。

第七，对于父母尊长，就是要孝养父母、恭敬师长，要尽心尽力地服侍、照顾。

第八，劝人修威势的业因。刚才我们是讲说，见到小威势的，我们在旁边煽风点火，更加强了他的瞋恚心、害心、还有嫉妒心，现在不要，现在反过来，我们劝人：「你的脾气最好是改一下啦！」就是去除瞋心。「如果某人好的话，我们就是称赞他就好了嘛，不要嫉妒嘛！」劝他去除嫉妒的心。然后「不要冤冤相报嘛，冤冤相报何时了？」去除害心。「尽量不要生起损害众生的念头，因为你怎么样想要加害别人，那个果报到时候都报在自己的身上呀。对自己也没好处，对别人也没好处，所以这样的事情我们就不要做呀！」就是劝他，劝人家断除瞋心、断除嫉妒心、断除害心。

第九，劝人家行善，累积功德。因为威势是无量的功德来的，行无量的功德、善业所成就的威势的果报。所以我们劝别人多多地行善、累积功德，当然就能够感得大威势的果报。

第十个，见到小威势的人，我们不会没有把他放在眼里，不会轻视，然后瞧不起他，这样我们就能够得到大威势的果报。

所谓的威势，就是一种敬畏的心，看到这个人心中畏惧，但是那个畏惧不是恐惧害怕，里面又有无限的恭敬在里面，又敬又畏这样的心理，就是所谓的威势。

我们也常常说，现在日子不好过，我每天都是过得烦烦恼恼的，我学佛修行，告诉我要发菩提心、要心生慈悲，可是我就是发不起来，我就是慈悲心很难生起，我们现在就知道为什么，为什么菩提心、慈悲心这么难生起，就是因为什么？我们还有忿、恨、恼、嫉、害，这些东西没有解决，我们不要想发菩提心，也不要想心生慈悲。因为慈心就是给众生快乐，可是我们自己都不快乐，我们不是忿、就是恨、就是恼、不然嫉妒、就是想要害人，我们怎么给众生快乐？我们看到众生就讨厌，因为你瞋心起来的时候，看到谁都不顺眼嘛，你说怎么给他快乐？所以就没有慈心呀！瞋心起来的时候，慈心不见了。悲是拔众生苦，解除众生的痛苦。可是，如果我整天都在想怎么样去报复这个、怎么去伤害那个，我怎么去拔众生苦？我只会给众生更多的苦呀！我哪里会有悲心呢？所以害心不除去的话，也是不可能有悲心的。

所以，经上说：「瞋心障慈，害障悲。」瞋恚心障碍我们慈心的生起，害心障碍我们悲心的生起。什么时候有慈悲？什么时候去除瞋恚、害心，你才可能有慈悲，不然也不可能有好日子过。每天都烦烦恼恼，不可能过得很自在、解脱、逍遥、喜悦。

书上说，怎么样成就八种喜悦、自在？就是要断除瞋恚心，去除我们刚刚讲的忿、恨、恼、嫉、害，嫉妒心这些，才可能真正得到喜悦，才能够每天很开心地过日子。不但自利，还可以利他，因为你开心，周遭的人都开心，你开心才会想到怎么样去帮助别人，才有慈心和悲心。

我们看看书上讲，这八种喜悦的心是怎么生起的？

第一个，除非你没有损恼心了。我们不再会生起想要恼害众生的心，我们才可能有喜悦的心生起，每天才能够很快乐的过生活。

第二个，没有瞋恚心。

第三个，没有诤讼的心。因为嫉妒心强的人，或者瞋心强的人，他好胜心很强，喜欢好斗，喜欢跟人家争，没事情就跟人家争起来，然后一定要争赢这样子，斗不过就法庭见，打官司、诉讼，也是从这边来的。所以有官司缠身的话，也要忏悔什么业？过去瞋恚的业，过去所结的怨结，这一世果报成熟了，所以才会有这些事情发生。如果我们能够去除瞋恚心的话，一定能够做到不跟人家斗，不跟人家争论，也不会有官司缠讼这样的事情发生到我们的身上，这样才有喜悦的日子过。喜悦从哪里来？就从不争来、不斗来、

不好强来的，怎么样做到？就是除非你不嫉妒，然后不瞋恚，才可能做到。

第四，柔和质直心。因为瞋恚心强的人，他的性情非常的刚强，很容易发怒，跟人家吵架的时候，态度一定不和善。他为了要争赢别人，他就想了很多为自己辩护的歪理，所以他的心一定是不正直的，一定充满了谄曲，九弯十八拐，所以他不正直。他一发怒起来，我们也不知道他会使什么手段在我们的身上，所以他的心也不质朴。所以我们要有一个柔和的心，要有一个朴实正直的心，怎么来？也是远离瞋恚心才可能做得到，这个也是我们喜悦的来源。

第五，有慈心，有给众生快乐的慈心。我们刚才已经讲过，除非我们心存善念、远离瞋恚，我们才可能带给众生快乐。

第六，常作利益安众生心。除非你离开害心，不再有损害众生的念头，你才会想到怎么让众生得安乐，怎么去利益他们，这样的心念才可能生得起来。

第七，身相端严，众共尊敬。我们也知道，离瞋恚才能够有相貌端严的果报，才会有大威势；有大威势，众生才会对你尊敬，所以这个也是离瞋恚来的。所谓的身相端严，得到大众的尊敬。

第八，因为柔和、忍辱的功德，死后可以生在梵天，或者是净土。这边一断气，不用经过中阴身，直接就生梵天了，色界大梵天，就是死后生天的意思，或者生净土。你们修净土宗的人就知道，净业三福，最低的条件就是什么？孝养父母、恭敬师长、慈心不杀，修十善业最低的标准。我们现在讲的都是这些，都做到了，当然就能够往生净土成就。

我们把这八种功德回向无上菩提的话，到时候我们成佛的时候，就能够得无碍心，观者无厌。所谓的无碍心，就是心没有丝毫的障碍，好像虚空没有任何的遮障，因为我们瞋恚心一起来的时候，无云的晴空就起了朵朵的云来遮蔽虚空。我们都有这样的经验，生气的时候头脑是糊涂的，因为气昏了头嘛，所以那个时候一定是没有智慧的。所以常常起瞋恚心的人，他是不可能开发智慧的，就好像虚空被层层遮障；能够去除这个瞋恚的话，当然就能够去除这所有的遮障，恢复到原来无碍的晴空。观者无厌的意思，就是因为身相端严，所以众生百看不厌，很欢喜来接近你，会对你产生欢喜敬重的心，这个都是远离瞋恚的果报来的。

我们今天就讲到这里，因为接下来是讲「一念瞋心起，百万障门开」，可是它很长很长，恐怕还要两个晚上才讲得完，所以我们就留到下一次再讲。这个部分非常非常重要，我们下一次准备很详细地来介绍，因为我们所有障碍不能够成就的原因，统统都出在这一段里面，我们就留到下一次。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。