

菩提道次第广论

第六十四讲

[中士道 14]

(戒学的重要、缘起观、慈心观)

最尊贵的净莲上师讲解

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天继续介绍。昨天谈到想要解脱，用什么方法呢？必须要修学那些内容，才能够达到最后的解脱？就是戒定慧三学。

学习戒定慧三学，有一定的次第吗？有一定的次第。首先必须依止戒学，使我们的心能够安住在一切善法当中，因为持戒就是度毁犯，能够防非止恶，断除一切的恶，行一切的善，因此我们的心就能够安住在一切善法当中；安住在一切善法当中，心就容易得安乐，因为没有犯错。如果我们的身口意常常犯错，常常犯戒、或者是破戒，或者做错事情、说错话、动不好的念头，只要有惭愧心的人，都会觉得很内疚，或者是很惭愧，身心就不安；只要有惭愧心的人，他做错事、说错话，他一想到，他就觉得良心不安、身心不安乐；身心不安乐，你想要修定的话就很难得定。所以，得定的先决条件，就是身心要在安乐当中，你身心喜乐，很容易就得定。所以持戒清净的人，因为他没有犯错，所以他身心都在喜乐当中，身心喜乐就容易得定。所以，安住在一切善法当中，心就容易得安乐；心安乐就容易得定，因此就能够成就定学；心得定之后，就能够生出智慧，而成就慧学。所以三学的次第，就是先持戒，持戒清净容易得定，得定之后，我们本自具足的那个菩提自性就容易被开发出来，那个就是属于慧学的部分，就是见空性的智慧，无我的部分。所以先持戒，然后得定，再开发智慧，三学的次第就是这个样子的内容。

这个三学当中，以哪一个为最重要呢？戒定慧，哪一个最重要呢？当然我们会说智慧最重要，因为解脱要靠空性的智慧。但是智慧那里来？从定力来。定力那里来？持戒来。所以你持戒没有持清净，常常违犯戒律的话，你不可能得定，那有没有开发智慧的可能？就比较困难，除非宿世善根深厚，要不然是比较困难的，因为破戒就是堕三恶道，所以他怎么可能解脱三界呢？所以，三学来说的话，就是以戒学为根本，有了这个根本以后，就能够成就定学跟慧学，所以这个三学来说，以根本为最重要，就是戒学最重要。

为什么戒学这么重要呢？因为戒律可以摧破烦恼，我们昨天讲说戒学的内容，它是能够破坏我们烦恼的现行，所以摧破烦恼的力量，就是靠持戒清净；摧破烦恼就不会造恶业，没有恶业就不会堕恶道，所以戒律能够使我们不堕恶趣。第一个是戒律能够摧破烦恼；第二个是戒律能够使我们不堕恶趣；不但不会堕恶趣，还能够成就一切善法，所以第三个就是戒律是一切善法的根本，一切功德的所依处，所以，戒律非常的重要。所以我们能够持戒持得好的话，再加上大悲心，所有的功德才能够增长，不但不会堕恶趣，而且能够成就一切的善法，再加上大悲心，昨天讲了，有希望能够帮一切众生拔苦的大悲心，如果有大悲心再加进来的话，所有的功德就能够增长得非常快速。所以我们才说三学当中，戒学是最重要的，如果不能好好护戒的话，身心就不能得安乐；身心不能得安乐，就不能生出定慧；不但不能成就定慧，还会因为毁犯戒律，在活着的时候身心苦恼，死后堕恶趣。这个就是不好好护戒，不但不能得身心的安乐，死后还会堕恶趣，所以活着的时候不好过，死后的话就一定到三恶道当中，所以持戒非常的重要。我们想要得人天果报，甚至证得涅槃，或者成就佛的果位，也都是以戒律为根本。就好像一棵大树一样，戒律好比大树的根，根如果腐烂的话，这棵大树也活不成，更不可能开花结果。我们现在知道持戒这么重要，就应该要小心地来护戒，绝对不要违犯。

但是不要违犯戒律，首先我们要知道哪些原因让我们犯戒，这样我们才能够避免，小心地对治，然后才能够做到最后的清净持戒。所以我们首先要明白，让我们犯戒的原因有哪些？它有四个原因。

第一个原因，就是无知。这个无知，就是不知道戒律的内容，你不知道戒律的内容，当然就没有办法，你自己犯的话也不知道，也没有办法防范未然。所以犯戒的原因，第一个是无知，就是对戒律的内容不知道，不知道当然就无从检查，那怎么办呢？怎么对治这个无知呢？那就是要学戒，听闻所有戒律的内容，知道这些戒律的内容，就能够检查自己到底有没有犯，或者你要防范未然，不要犯才有可能。就是首先要学戒，明白戒律的内容有哪些，然后常常用这个来检查自己到底有没有犯，那也可以防范，就是小心地护戒，让它不要犯，不但犯了知道，而且还能够进一步防范它不要犯。所以，怎么对治这个无知呢？就是学习戒律的内容，我们就能够对治，明白戒律的内容，

我们就知道小心护戒，就不会有犯戒的可能性。这是第一个。

第二个犯戒的原因，就是放逸。放逸就是失念、不正知；因为失念、不正知，所以放逸我们的身口意三门，因此犯戒。就是我们没有随时收摄我们的身心，没有随时收摄我们的身口意，为什么没有办法收摄我们的身口意呢？就是因为失念、不正知。失念，就是不在正念当中，叫做失念。如果我们学戒，明白戒律的内容之后，我们的心都安住在正念当中，就是你的心随时都在这个正念，就是指所有戒律的范围，这个时候所有戒律的内容，就是现在所谓的正念。就是说你修习什么样的法门，不同的法门、不同样的内容，你的心常常跟这个法门，跟这些佛法的内容相应，这个时候叫做正念，你的心在正念当中，譬如说你念佛，佛号就是你的正念；你数息的话，数字就是你的正念。现在我们讲要好好地护戒，好好地学戒，戒律就是我们要护戒的正念，所以我们的心就要在正念当中。什么叫正知呢？正知，就是检查力。所谓正知力，就是检查你有没有犯？随时检查自己有没有犯？身口意三业有没有犯？所以，放逸为什么会犯戒呢？就是因为失念、不正知，所以我们的身口意三门就放逸，因此才会犯戒。

那要怎么对治呢？那就是要安住在正念、正知当中，让自己的心安住在戒律的正念当中，然后用正知力随时检查自己的身口意三门有没有违犯，这就是用正知、正念力来对治放逸。万一有所毁犯的话，我们就要生起惭愧心，至诚地忏悔，同时要思惟业果的道理，就是如是因、如是果，就是你现在犯这些戒，你身口意，譬如说有违犯五戒、或者造十恶业这样的内容，它会有什么样的果报？譬如说破杀生戒，有哪些杀生的果报？如果你造了偷盗业，会有哪些果报？明白这些果报，你就会生起怖畏的心，因为你知道你今天做了这样的事情，说了这样的话，做了这样的事情、或者动了这样的念头，它会有什么果报，你不希望得到这样的果报，那你就会很小心地来收摄我们的身心，然后就能够达到不放逸。所以，思惟业果的道理也是非常重要的，思惟的目的是什么呢？就是让我们对恶业生起怖畏的心，因为你已经知道它会有什么结果，你不希望这个结果发生在你身上，那很简单，你就是不要造这样的业，你就不要破戒，就不会有这样不好的果报。对恶果生起怖畏的心，你就能够不会因为放逸而犯戒，你就会很小心，希望不要犯，犯的话就会有这样的果报，这就是有收摄我们身心，不放逸这样的一个功能。所以，让我

们的心随时安住在正念、正知当中，安住在戒律的正念，然后用正知力随时检查自己有没有犯，万一有犯，赶快忏悔，然后思惟违犯的果报是什么，有什么样恶的果报，让自己生起怖畏的心，然后不会再造。这是第二个。

第三个犯戒的原因，就是不恭敬。这个不恭敬，就是指轻视戒律的内容，根本不把戒律放在心上，你不把戒律随时放在心上，就没有我们刚才讲的第一个，你就不会去学戒，因为你觉得也不重要；不学戒当然就不会持戒，当然身口意就放逸，那就一定是常常违犯。所以轻视戒律，你就不会去学戒，就没有第一个，你就会变得无知，没有第一个学戒；你身口意也随时在放逸当中，所以你也没有第二个，随时用正知、正念力来防护，也不会。不觉得戒律很重要，也不把它放在心上，不把它当作一回事，对于佛所制定的戒律轻视、不恭敬；对那个能够清净持戒的僧众、或者是居士，你也不觉得他有什么了不起，能够持戒，还觉得说：有这个必要吗？一定要这么辛苦吗？学佛修行一定要这样子吗？一定要吃素吗？一定要念佛吗？一定要打坐吗？一定要怎样、怎样吗？对他来讲，觉得这个好像自讨苦吃，好像没有这个必要，活得很开心不是很好？想干什么就干什么，不会用戒律来绑手绑脚的，就是这样观念的人，他就是对戒律不恭敬。

我们要怎么对治这个不恭敬的心呢？就是轻视戒律这样的态度，我们就应该要思惟佛陀难遇，因为有佛法的时间是比较短的，没有佛法的黑暗时期是比较长的，如果相对比较来说，有佛出世，能够听闻佛法这个机会非常非常的小，所以我们应该要思惟佛陀难遇、佛法难闻、暇满人身难得，好不容易得到这个暇满的人身。所以我们现在这些难遇、难闻、难得的都有了，就应该好好地珍惜、好好地把握，生起恭敬的心，对佛所制定的戒律，还有能够清净持戒的僧众，就是佛法僧三宝，要生起恭敬的心；都能够生起敬重的心，这样就能够避免不恭敬而破戒，你就会很好乐去学戒，身口意都不会在放逸当中，而且对三宝生起恭敬的心。能够这样做到，你就不会破戒，前面三个破戒的原因都对治了，你就不可能会破戒。

可是，第四个比较难，就是烦恼。烦恼怎么来？我执来，所以除非你证到无我，你才可能没有烦恼。明白这个无我的道理，在小乘来讲，至少你要证初果，就没有萨迦耶见，没有这个我见。可是没有证到初果之前，都会有烦恼，可是烦恼就是一个很大…就是最严重，让我们破戒最主要、最主要的

原因，就是烦恼炽盛，烦恼太重了。所以烦恼一来的时候，我们是挡都挡不住，只有听烦恼的，由烦恼来作主，我们没有办法作主，都是听烦恼…，贪欲起来的时候，它要贪什么，好吧！就顺从它；瞋恚心起来的时候，也没有办法阻挡它，好吧！那就发发脾气吧、跺跺脚！所以烦恼一起来的话，一点办法都没有，所以就一定会破戒，只要一生烦恼，就很容易破戒。所以刚刚讲的那个无知、什么的，都很容易对治，可是这个烦恼，就是除非你证初果以上，你才可能比较能够伏得住，或者是你的定力修得比较好，已经得了根本定，就是初禅，烦恼的现行才能够伏得比较好，可是种子还在，至少它不会发作，因为定力伏住了。所以如果没有证初果，也没有得根本定，就是没有证初禅的话，你要对这个烦恼想要使点力的话，还真的常常觉得使不上力。所以第四个让我们犯戒的原因，就是烦恼炽盛。

怎么办呢？那就看嘛，看自己哪一类的烦恼比较重？我是贪欲比较重？还是瞋恚心比较强？还是愚痴比较重？然后想办法对治，所以我们后面接下来就是要介绍，你贪欲心比较重，要修什么法门来对治？瞋恚心比较重，要修什么来对治？愚痴性比较重，要修什么来对治？所以，对于烦恼炽盛这个破戒的原因，我们就看自己哪一类的烦恼比较重，就修对治的法门来减轻，进一步来断除这个烦恼。

以上就是让我们犯戒的四个原因，知道了这个犯戒的原因之后，我们就应该多多地来闻思修，就是听闻戒律的内容，经常思惟戒律的内容，然后修习戒律的内容。

我们的目标是希望能够做到任何时间都不舍弃戒，什么叫做任何时间呢？就是即使最危难紧急的时候，我们还是护戒，就算是遇到有生命的危险，我们也宁愿舍弃生命，不让我们的戒律有任何的亏损。我们看是要护戒，还是要保护我们的生命？如果因为护戒而失掉生命的话，我们还是选择护戒，而不是保护生命来破戒，这个很重要。为什么我们宁愿舍弃生命，也要护戒呢？因为舍弃生命只是这一生的寿命结束，但是毁坏戒律的话，会让我们生生世世都远离佛法，而且身心永远没有办法安乐，身心永远失去安乐，而且恒常要堕在恶道当中，所以我们一定要做到舍命护戒不失，宁愿舍弃生命，也要护戒不失。

我们现在已经知道烦恼需要对治，怎么对治贪瞋痴烦恼呢？那就很重要

了，如果烦恼不被调伏，我们戒律就不可能清净；戒律不清净，也不可能生出降伏烦恼的定力、和断除烦恼的慧力，定慧力都没有办法成就；不能够圆满戒定慧三学，那就没有办法解脱；没有办法解脱，就注定永远要飘流在生死轮回当中，是不可能解脱轮回的。所以想解脱轮回，就是要圆满戒定慧三学，这三学又以戒律为最重要，因为戒律不成就的话，定慧力也不可能成就。

所以烦恼生起来的时候，我们不能够坐视不管，一般我们都不一定去处理它，不会说我修一个什么法门来对治，不会，烦恼起来就起来啰，就让它起来，就坐视不管，然后忽视它的存在，然后也不处理它。一般我们都不会处理嘛，就只知道我的贪心还很重、我的脾气很坏，这句话讲完就完了，他也没说：那怎么办呢？没有继续想办法怎么减轻我们的烦恼，甚至断除一切的烦恼，就没有进一步去想办法对治，这个就是坐视不管，烦恼生起的话也不处理，然后忽略它的存在。你不去处理烦恼，它也不会自己消失，它不会自动就消失，没有，全部含藏在你的第八识。而且它不但不会自己消失，还会因为你不断不断地串习，使得它的力量愈来愈强，到最后我们就变成烦恼的奴隶，一点都没有办法，拿它没有办法，就是看着它坐大，势力愈来愈强，为什么？因为你不断不断串习它，那个习气的力量愈来愈强，烦恼、习气的力量愈来愈强，因为你不断不断熏习你的贪瞋痴慢疑，它只有愈来愈强，然后你也没有对治它，所以它力量不会变小，会变得愈来愈大，到最后我们只有听它的，拿它一点都没有办法。所以烦恼一起来的时候，我们就要马上用对治法来把它遮除，不让它有相续的可能，一起来我们就发现，就赶快想办法对治，只有这样不断不断地来对治它，才能够让它不再继续地串习，最后能够完全地断除，所以对治法非常的重要。

我们就以贪瞋痴来作例子，因为三毒嘛，一般把所有的烦恼归纳成三毒烦恼，所以三毒烦恼你能够对治的话，其它由三毒根本烦恼所衍生出来的随烦恼，不管大随、中随、还是小随烦恼，就是比较容易对治，因为它都是从根本烦恼所衍生出来的，所以我们就以贪瞋痴这三毒来作例子，说明它是用什么法门来对治。

如果发现自己痴烦恼比较重的话，我们就要多多修习缘起观来对治。刚好我们上一次详细地介绍过十二缘起的内容，就是不断不断思惟十二缘起的内容，就能够断除以为有「我」的愚痴无明，因为无明，才以为有我，有「我」

就产生轮回了，所以我执是轮回的根本，所以经常思惟十二缘起的内容。十二缘起的内容大家都熟悉，无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六处、六处缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死，这样念完什么意思？它一个缘一个，对不对？好像一条锁链，环环相扣，一个缘一个，这什么意思呢？一个缘一个，你可不可找到「我」的存在？找不到「我」的存在，它是一个缘一个。所以你这样子看一圈，你就发觉根本没有「我」的存在，那就无明缘行、行缘识就这样子形成一条轮回的锁链，这中间没有「我」的存在，没有一个「我」在主宰前后的相续和所有的结果，都不是我在主宰，它是因缘所生无自性的、是无我的，所以它为什么会一个缘一个呢？它只是随着它自身的因缘生起、然后相续，那我们看它，会以为是「我」在轮回，其实不是，它只是生起、然后相续，然后一个缘一个这样子，呈现出相似的生命现象而已，不是真实的，不是真实有一个「我」，从无明缘行、行缘识……，没有，它都是因缘生法，因缘所生法、无自性空，所以它并没有一个真实的「我」，从无明到行，它都是因缘所生。

认清了这个事实之后，我们就可以切断这个缘起，不让它延续下去。既然是一个缘一个，我们只要切断一个，它就没有办法继续了，那要从哪一边切呢？

如果我们知道无明本来没有，像虚空中的花朵，无明本来没有，无明这个东西根本不存在的，那怎么会有无明呢？就是一念的妄动所产生的结果这样而已，它并不是真实存在的，所以无明没有什么可怕，它根本不存在，就好像虚空中本来没有花朵，是因为眼睛生病了，所以才看到虚空中有花朵。其实虚空中本来没有花朵的意思就是说，实际上在诸法实相当中，无明根本不存在的，是一念妄动才有所谓的无明，在我们的真如本性当中是本来没有无明的存在，这样无明就没有了，对不对？无明根本不存在，所以无明就没有了，没有无明，后面都没有了，所以这个十二缘起，你从无明一断，后面统统没有了。没有无明，你就不会因为无明，然后又造业（造业就是行，无明缘行的「行」，就是造业的意思）。没有无明，你就知道一切法本来无我；没有我，就不会因为「我」而生烦恼，然后造业，所以后面就都没有了，这样子最快。

《心经》我们常常念也知道，「无无明，亦无无明尽」，《心经》也是告

诉我们，本来没有无明的，在我们真如自性当中是本来没有无明的存在，只是一念妄动，然后才有的。可是我们的真心是没有念头的，真心离念，真心无念，所以真心里面没有一念的妄动，没有一念的妄动，就本来没有无明，因为无明是一念妄动来的，真心里面没有妄念，所以没有无明，根本没有这个东西的存在，它是非量的，没有这个东西存在，这样子十二缘起就切断了，明白无我的道理就可以解脱轮回，因为轮回是由我执来的。因为无明，以为有我，有我就生烦恼，然后造业，有业就轮回，可是整个轮回的现象自性是空的，为什么？因为它根本不存在，无明根本不存在，本来没有我，所以由我而生起的烦恼造业，这个轮回的现象本来自性也是空的，也是因缘所生法。所以明白这个道理，整个十二缘起就切断了，从无明断，这是最快的方法。

如果没有办法从这边断，也可以，有第二个方法，就是从「触」来断。无明缘行、行缘识、识缘名色、六入、「触」。触，就是我们每天六根面对六尘，第六意识不要加进去，不要生分别，它就没有办法根境识三缘和合而生触，触就没有办法生起。因为触是因缘所生，要三个因缘，就是六根、六尘、加上识的作用，你第六意识不加进去，不产生分别，眼睛看到就是看到，听到就是听到，六根面对六尘，眼根面对色尘，耳根面对声尘，第六意识不起分别，看就是看，听就是听，闻就是闻，第六意识不生起分别，触就断了，触断后面就没有了，触、受、爱、取、有统统都没有了，为什么？它根本就不生起触，没有触就没有受，没有受就没有爱，没有爱就没有取，没有取就没有有，轮回也切断了，这是第二个方法。你每天在看、在听的当下，你第六意识保持现量无分别，就没有喜欢、不喜欢，爱、不爱，要、不要，这些问题都没有了，这样也是蛮快的，如果能够做到的话。

如果还没有办法做到，还有第三个办法，就是已经生起触了，就是根境识三缘和合生触了，触就生起受，因为你一分别，第六意识一加进去，你看到了什么，你就马上喜不喜欢，听到什么也马上有喜不喜欢、要不要。喜欢就生贪，不喜欢就生瞋，贪就是乐受，瞋就是苦受，所以当你已经根境识三缘和合而生触的时候，就会生起三受：苦受、乐受、舍受三受，不是苦受、就是乐受、就是不苦不乐那个舍受。当你三受生起的时候，赶快去观它，乐受的当下观，乐也是因缘所生无自性，它就消失了，因缘所生法，是因为因缘和合，然后你的乐受才生起；苦的当下也是，现在好苦好苦，你就当下

去观察它，苦也是因缘所生，因缘所生都无自性，自性都是空的，那个苦受也很快消失，因为是因缘所生，它是无常生灭的，所以它没有办法存在，没有办法永恒存在，你抓也抓不住的，你只要观它自性是空的，它就消失了。乐受这样观，苦受这样观，当你触受生起了之后，就是苦受或乐受比较强烈的，那个舍受比较没有什么感觉，因为它没有强烈的苦受或者是乐受，所以舍受我们一般就比较没有感觉，没有强烈的乐受或者是苦受的感觉。所以我们在苦受或乐受生起来的时候，当下去观一切的受是不可得的，因缘所生的，没有一个「我」在受苦，也没有一个「我」在受乐，这样触、受就不会进入下面的爱，受不会进入爱，就不会进入取，没有取就没有有，所以也切断了，是从受这边切断的。就是苦受、乐受生起来的时候，不要把「我」放进去，它就不会进入下面一个爱的阶段；没有爱，就没有取，就没有后有，所以轮回也切断了。

所以，一共是三个方法，看你用哪一个方法，你可以从无明直接断；或者触的当下，不让它生起触；或者是感受生起的当下，不让它进入爱，这三个方法都可以。经常经常这样子练习，很快就能够证到无我，有这个空性的智慧，那就能够切断轮回的锁链而达到解脱，就能够破除以为有我的愚痴。所以这个痴烦恼比较重的，就是那个我执很坚固的，念念都是我、我、我，很难打破的，你就经常思惟十二缘起的道理，发觉它是一个缘一个，从中间任何一个把它切断，就全部都断了，所以它可以对治我们痴烦恼比较重的这样一个根性的众生，用这个方法很快。这个是对治愚痴，就思惟十二缘起的道理

如果是瞋心比较重的话，如果发觉自己瞋烦恼比较重的话，我们就要多多修习慈心观来对治。慈心观大家也都很熟悉，那就是有没有修呢？有没有每天修？有没有念念修慈心观呢？所谓的慈，就是给众生快乐，叫做「慈」，你要给众生快乐，你自己心里要先快乐，我都烦恼烦恼，我怎么可能给众生快乐？我一定是给他痛苦的可能性比较大，所以我们要让众生快乐之前，自己先快乐起来，我每天都活得很开心，随时慈心充满。所以我们要修慈心观之前，先让自己的慈心充满，我的心充满无限的慈心，无量无边的慈心，所以是四无量，就是慈无量，慈悲喜舍都是无量的，所以先让我的心充满了无量的慈，我这无量的慈要扩展到一切众生的身上，当你的慈心充满之后，你

才可以想说把我的慈心扩展到第一个对象。

第一个对象就是我最爱的人、或者我最尊敬的人，我当然希望他快乐，所以这个慈心很快就扩展到这样的一个对象，第一个就是能够让我生起恭敬心，我希望他快乐的，我的亲朋好友、长辈、我的上师、我的师父、我的爱人，我一定是希望我的爱人快乐。所以先让我们的慈心充满之后，第一个扩展到我最亲爱人，很快，因为我本来就希望这样的对象，希望他们也很快乐，

所以当我们的慈心扩展到第一个对象都 O.K.了，接下来呢，就是我不认识的人，这个比较容易。那个冤家要放到最后，因为那个最难，一想到我就恨呀，慈心马上就消失不见。所以第二个对象，我们应该把慈心扩展到不认识的、不相干的就还 O.K.，因为他没有惹你生气，我不认识他，所以 O.K.的，所以我们再把我们的慈心扩展到我们不认识的，就是所谓中庸的这样一个对象身上。

当这个也都没有问题之后，我们的慈心可以慢慢地扩展到不相干的人，他们也都是充满慈心，也都很开心、很快乐，最后最困难，就是那个我平常最恨的人、最讨厌的人，恨不得把他怎么样的人，看你的慈心可不可以也扩展到他们的身上。就观想我最恨的人，他现在很开心，面带微笑；那个我常常咒他的那个人，我也想到他，他也很开心，也是慈心充满，把你的怨敌一一的想起来，他是不是也都是慈心充满？如果是的话，你就成功了。

你常常这样子来观想的话，你就每天慈心充满，无量的慈心，然后面对冤、亲、中庸这三种对象，你都是一样的充满慈心，也希望他们快乐，也希望他们充满慈心，这就是所谓的慈心观。把我们的心量慢慢地扩大，扩大到一切的众生，因为一切众生就是这三种对象：冤、亲、中庸，我最亲爱的、还有我最讨厌的、还有那个不认识的、跟我不相干的，一切众生我们把他归成三大类，就是有三种对象，你都可以让你的慈心扩展到他们的身上，无量的慈心遍布到一切的众生身上，这三种对象没有差别，都能够慈心遍满，这样你的慈心观就慢慢能够成就了。什么时候成就？你不管看到什么人，都是充满了慈爱的心，那你就慈心观圆满了、成功了，面对一切的众生，没有对象的差别，都是无量的慈心，这样就对了。

可是对那个瞋心比较重的，那个比较会记恨的，什么君子报仇十年不晚那种之类的，他一想到过去的过节，他可以如数家珍，你第一点怎么对不起

我、第二点哪一个辜负我、第三点怎么样……，都牢牢记在心里面，久久不肯释怀的，那怎么办呢？有办法。接下来我们就介绍，怎么样让你的怨结，自己把它慢慢地解开，有一些思惟的方法。所以当我们前面修慈心观的时候，修到第一个对象 O.K，第二个对象可以，第三个不行了，只要一想到他，就想到他过去怎么样伤害我、怎么样对不起我，那些怨恨就涌上心头，因为过去那些对他的仇恨并没有消失，都含藏在第八识，对不对？所以现在一想到这样的对象，那个八识的种子就爆发了，瞋恚心就生起来了，所以就没有办法继续修慈心观，所以每次修到第三个对象的时候就卡到，一般我们就是那个瞋心一起来，慈心一下就消失不见嘛，瞋恚心就生起来，这个时候我们就不要再修慈心观了，我们可以尝试地再从第一个开始，就是自己先慈心充满，然后再第一个对象、第二个对象、再第三个对象，再试试看，如果又被打回来，又完蛋了，没关系，我们可能就要先调伏我们的瞋恚，那就有种种思惟的方法，我们来讲一讲。

那就是看你平常怎么样咒骂他，希望他事业不顺利、婚姻不美满、子女不孝顺，把很恶毒的、所有的狠话都撻出来，可是，我们就想一想，我这样子咒骂他的果报是怎么样？他也不会因为我这样子希望他，然后他就真的是婚姻不美满、事业破产，也不一定就是这样子，那要看他自己的业报怎么样。所以我这样子咒骂他，他不但没有影响，我却有很大的影响，因为我这样瞋恚心的果报怎么样？全部报在我身上，所以我希望他事业不顺利，结果果报在我的身上，我就事业不顺利；我希望他婚姻不美满，我就婚姻破裂；我希望他子女败家，结果自己家里的子女开始不听话了。因为如是因、如是果，你发这样恶念的念波，就是让自己受报，一切的果报没有报在他的身上，全部报在自己的身上，想一想还真划不来，所以还是不要这样比较好。所以，就看可不可以化解我们心中对他的仇恨，解开我们对仇人的怨结，看可不可以因为这样子思惟，就化解我们心中的仇恨。

我们也可以想一想，他有什么优点？有什么好处？他应该不会一无是处吧？你这么讨厌他、这么恨他，可能都看到他的缺点，或者是抓住那一点，他曾经对不起你的那一点，可是他可能其它方面都很优秀，所以我们就不要想他的缺点，我们想想他到底有什么长处。他其实人也还不错，他其实也曾经有对我好过，想想他的好处，看可不可以化解你心中对他的仇恨，那也是

一个办法。

如果想一想，实在都想不到，他身上实在是找不到任何一个优点，全部都是缺点，他实在是一个十恶不赦的大恶人，那怎么办？那就是要对他生起大悲心，他这么可怜的人，这么一个大坏蛋，他只是差这一口气没有断，这一口气一断，马上下地狱，一定是堕恶道的。他这样子胡作非为，这样的一个大坏蛋，他的果报一定是很凄惨的；一个身上没有任何优点，全部都充满缺点的一个人，他一定死后堕恶趣。那我们就想一想，他也实在是很可怜，我们就生起大悲心，也就原谅他，也不再跟他计较。

如果你再发菩提心，想说怎么帮助他，那就更优秀了，不但化解你心中的仇恨，还可以进一步来为他拔苦。因为他造那么多恶业，一定有恶报，严重的恶报在等着他，我们还要想说怎么样去伤害他、报复他，他已经很可怜了，所以我们实在是也不忍心再继续伤害他，这个也是一个办法。

那也可以思惟业果的道理，就是说他今天为什么会这样子对待我，就是我过去的恶业成熟了嘛，很简单，他是来消我的业障啊。我过去一定有造恶业，所以今天才会有这个恶的果报。我们明白业果的道理，就是深信业果嘛，没有造的，一定不会报在我的身上，今天会遭遇到这样的果报，一定是我过去恶业成熟了，只是他是一个让我恶业成熟的一个外缘，这样子而已。所以我要感谢他消我的业障，因为他这样子对我伤害，就把我过去的恶业清净了，所以我应该感谢他帮我消业障。那我又能够忍耐，所以还要感谢他成就我忍辱的功德，不但消业障，还成就我忍辱的功德，所以我应该感谢他，不应该仇恨他。这就是我们深信业果的人，这样子一转念，那个仇恨就不见了，因为感谢还来不及，因为他帮我消业障，又能够同时成就我忍辱的功德。这样也是很好，所以深信业果它也是一个很快就化解一切怨结的一个很好的思惟方法。

如果我不能够忍受的话，我不但不能够消业障，因为我不能忍耐，我又造新的，所以还是很划不来。今天遇到这件事情，本来可以消业障，可是我没有思惟业果的道理，没有深信业果，不承认是因为我过去有造恶业，所以今天才有这个恶报，我不相信因果，所以我就怨恨他，他怎么可以这样对待我呢？你怨恨他，又造新的瞋恚业了，所以变成你旧的没有报掉，又再加上新的，以后的苦果就愈来愈严重。所以我们思惟业果的道理，很快就可

以化解，很快就可以接受，可以接受一切的逆境、或者是挫折。我们也不会埋怨说：「他为什么可以这样对待我呢？」那就是你过去恶业成熟了嘛，很简单，没有造的不会报在你的身上，一定是我过去有造，今天才会碰到这样的事情。

也可以多看看佛的本生故事，看看佛是怎样修忍辱？怎么成就功德？藉这个来策励自己，我应该效法佛陀的脚步，向佛陀看齐，祂是怎么样来修忍辱？怎么样成就种种的功德？我应该觉得自己很惭愧，应该以佛陀为榜样，效法祂忍辱的精神。

也可以想我现在最恨的人，也可能是往世我最亲爱的人，对我有大恩德的人，有可能嘛，对不对？就是因为跟他结下一些怨结，他才会变成我这一世的仇人，但是他可能是我往世最亲爱的人，可能是我最亲爱的父亲、母亲、还是我的兄长，都有可能，他可能就是对我有大恩德的人，只是可能发生一个什么小的事情，然后就结下梁子，所以就变成这一世的仇人。因为轮回，每一世的关系不一样，人跟人之间的关系不一样，所以这一世是仇人，也可能是往世最亲爱、对我有大恩德的人，所以我们这样想的话，也能够化解心中对他的仇恨。

也可以来思惟慈心的功德。一个有慈心的人，他一定晚上都睡得很好，不会作恶梦，因为每天慈心充满，所以日吉祥、夜吉祥，就统统都吉祥，所以他不可能作恶梦，梦到被人家追杀，吓得一身冷汗这样吓醒的，不会有这种情况发生，因为他是慈心充满的人，所以他一定是每天晚上睡得很安稳，不会作恶梦。有慈心的人，他不但能够受到人人的敬爱，诸天也会守护他，诸天善神喜欢善人，所以有慈心的人，诸天也会守护他，成为他的护法之类的，会保护他。因为他慈心充满，对人都很和蔼可亲，都是慈眉善目的，见到人都是微笑，所以他的人缘一定很好，所以他就能够受到人们的尊敬、敬爱，诸天也能够守护。有慈心的人，我们刚才讲，你身心安乐，很快就能够得定，所以他修禅定，很快就入定了。而且他的身体也是散发出一股光采，所以他的身体就是光亮、洁净。有慈心的人，也不会受到种种的灾害，他不会碰到火灾、食物中毒，吃什么东西就中毒、还是什么中毒；或者是种种的…譬如说刀伤、或者是车祸、还是什么种种的伤害，慈心的人也都不会碰到种种的伤害。有慈心的人，他临终一定不会昏迷，他一定是神识很清楚，就算

他没有证果，死后也能够生在大梵天，因为慈心的功德就是死后生大梵天。

可是如果瞋恚心的话，就没有这些慈心的功德了，瞋恚心的话，就是晚上都睡不好，常常作恶梦，常常被吓得一身冷汗，常常被吓醒。有瞋心的人，一定常常发脾气，跟人家吵架、不然就是打架，所以没有办法得到人人的敬爱，诸天善神也绝对不会守护瞋恚心很重的人。有瞋心的人，他要得定也非常困难，为什么？身心在热恼当中很难得定的；或者是他想要修定，可是马上就想到谁对不起他，瞋恚心马上就起来，所以他也很难得定。身体就会有味道，就是臭秽不堪，身体没有办法光亮、洁净，所以他看起来皮肤很暗沉，就是都没有光采，看起来气色不好、身体不好，因为他的磁场不好，他就没有办法放光，所以他没有光采。所以瞋心的人也会常常受到火灾、火烧、或者中毒、或者刀伤等等的伤害，为什么？瞋恚心召感的果报，就是种种的伤害。瞋心的人，临终大部分都是昏迷的，而且死后就一定堕地狱，瞋心的果报就是地狱，死后一定堕地狱。就想一想慈心的功德，瞋心的果报，看可不可以消除我们瞋恚心。

也可以用分析的方法，想想你那个最恨的人，他就是三十二不净物的假合而已嘛，你这么恨他，你到底是恨他哪里？你分析他整个身体，就是发毛爪齿皮……对不对？一共三十二个内容的假合，三十二相的假合这样而已。发毛爪齿皮，难道你恨他的头发吗？不会吧！你恨他的头发干嘛。你恨他的指甲？更奇怪！你恨他的五脏六腑、大肠、小肠？那也恨不起来。可是他整个人就是这三十二个聚合体，可是你一个分析，三十二个东西的内容，全部分析完了，你恨他这个吗？都不是啊！三十二个都想完了，你的愤怒就没有依止处，你找不到你的愤怒到底要放在他的那一个身相上面，三十二个分析完都不是，我们没有恨他头发、也没有恨他牙齿，都没有恨他的手、也没有恨他的脚，都不是，那我到底是恨什么？所以你那个恨就找不到依止处，懂不懂？好像在虚空作画，它马上就消失不见，是没有办法画出来的，在虚空作画，画不出那个痕迹来，所以你的那个瞋恚心就找不到痕迹了，因为你说不出来你到底恨他哪一个部分，都不是啊，这也是一个好方法。

还有，你也可以……知道他喜欢巧克力，送他一盒巧克力，金莎的、还是什么都可以，在你想要送他一个礼物的当下，其实你的心就已经化解对他的仇恨了，然后你再把这个布施，想要布施他一个什么（送他什么就是布施），

你再把布施给他东西的这个布施的功德再回向，希望化解你们之间的怨结，功德回向，你先自己解开对他的怨结，因为你愿意送礼物给他，表示说你已经没有这么恨他了，对不对？就是说你心中的怨恨，你愿意把你的心打开，然后接纳他，所以你心中已经解开，可是他要不要解开？不知道，所以也希望他也解开这个怨结，靠什么解开呢？就是布施的功德回向，回向希望他能够也解开这个怨结，我解开，他也解开，我们以后就不再是仇人，不再是怨敌了。所以用这个方式，也是能够化解彼此心中的仇恨的一种方法。

当然，最好的方法就是发菩提心。怎么发菩提心？将一切众生的瞋恚都在我身上成熟，愿一切众生都能够远离瞋恚，所有的瞋恚没关系都来，都在我身上成熟，因为统统都在我身上成熟，你们统统都没有了，一切众生都没有了，因为所有的瞋恚都在我身上了，全部都到我的身上 O.K.，因为我马上把它化空就没有了，我也很安全，一切众生的瞋恚心、仇恨心全部成熟到我的身上，我心中把它化空，因为瞋恚的自性也不可得，当下就空了，O.K. 啰。我希望一切众生因为我们的发愿回向，一切众生都能够远离瞋恚，我们经常这样子来发愿回向的话，我们心中本来瞋恚的种子很快很快就被清静了。你经常修刚才讲的慈心观，经常发菩提心这样回向，回向众生，希望一切众生都远离瞋恚，不但我们自己瞋恚的种子很快就能够清静，而且一切的众生也因为你发愿回向的关系，也能够得到你这个功德，发菩提心的功德，他们也能够化解心中的仇恨，就是因为你菩提心的功德回向给他们，他们就能够得到这样的功德，而化解他们心中的瞋恚心。

这就是对治瞋恚严重烦恼的方法，就是瞋恚心怎么对治？就是修慈心观，发菩提心这样子来对治，还有种种思惟、转念的方法。相信这样子常常来思惟修习的话，瞋心应该很快就能够被调伏了，而且菩提心很快也能够生起。

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。