

發菩提心共修(三)  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於臺北新店  
2014年2月9日

我們都很怕煩惱，所以今天我們就找找看，煩惱從哪裡生起？我們常常會覺得說煩惱一直來找我、一直來找我，揮都揮不去，那你再找找看，它到底停留在哪裡？這個煩惱才生起、消失，另外一個煩惱又來了，然後又消失，一個接一個，沒完沒了，請問它消失又消失到哪裡去了？

那你說我現在沒有煩惱，很好，你總有妄念吧！只有石頭、木頭、還有人無想定的人沒有妄念，所以你現在心裡有煩惱的事情，你就看它這個煩惱從哪裡生起？它停留在哪裡？又消失到哪裡去了？

那觀妄念也是可以。像我們打坐最怕妄念，一直壓、一直壓都壓不住，那你看看它從哪裡生起？它停留在哪裡？一個妄念來、一個妄念去，它又去了哪裡？所以我們就觀生起、停留、還有消失，就是生、住、滅。我們觀它從哪裡生起、停留在哪裡、又消失到哪裡去了？

好，我們現在練習。

（坐中發菩提心練習）

有找到煩惱從哪裡生起的？找到了沒？有沒有生起的地方？都入定了？煩惱如果在外面的話，那跟我沒有關係，它在外面，所以煩惱不在外面。在裡面嗎？可是我全身上下也找不到煩惱在哪裡。不在外面，也不在裡面，在中間？也不在中間。不管什麼地方，四面八方我統統找不到，這個就是事實的真相。

這個說明什麼呢？一切法本來無生，這個才是事實的真相。我們都以為一切法是真實存在的，可是在空性的智慧裡面，一切法是本來無生的，不是說菩提自性本不生滅嗎？菩提自性本不動搖、菩提自性本自清淨，它本來是沒有生滅，它本來是清淨的，是因為無明，只要無明一起，就以為一切現象界是真實存在的，以為有生、住、滅，事實上是沒有。

所以一切法本來無生，就是法身；一切法無滅，就是報身；一切法無住，就是化身；這三身體性是一，叫做法界體性身。所以一切煩惱具足四身，妄念具足四身，因為都找不到生、住、滅。所以，佛具足這四身，一切眾生的

心也具足這四身，所以一切現象界就是佛的淨土，本來是這樣。

我們過去都錯認「我」是真實存在，一切法是真實存在，一切現象界是有生、住、異、滅，成、住、壞、空，這個都是無明的產物。事實的真相，我們透過剛才的思惟觀察，我們是真正找不到它的生、住、滅的地方。明白了這個道理，任何的境界現前，你就觀它就具足四身。所以我也不怕任何的境界來，來就知道它本來沒有生、住、滅，一切法本來具足四身，當下就在我空性的智慧裡面全部消融了。煩惱也好、痛苦也好，不管你心裡有什麼過不去的，心有千千結也好，這時候都沒辦法打結了，全部都消融了，就消融在這個空性的智慧當中。

這個思惟很重要，所以我們現在再加深它的印象，所以我們在坐中再一次的觀察：一切法本來無生，沒有生當然就沒有滅，沒有生滅當然就沒有住，所以具足法報化三身，這三身的體性是一，叫做法界體性身。所以不是只有佛具足這四身，一切的現象界當下就具足這四身，我們的心也具足這四身，所以一切現象界就是佛的淨土。

（坐中發菩提心練習）

之前我們都會以為一切的問題在外面，都是外在的環境不順我的意，才會生煩惱，都是某人跟我過不去，才會讓我痛苦。念了唯識之後我們知道，一切外在的身心世界都是自己心識所變現的；一切的逆境，冤親債主之類的，或者是惡劣的環境，其實都是自己惡業習氣所變現的。那加上今天的教授，我們才知道這一切的，傷害我們的人還是非人，也具足四身，他們就是法、報、化、法界體性身。

所以這時候再回頭看，那個我最恨的人，應該是恨不起來了。所以對於曾經傷害過我的人或者是非人，我們都能夠這樣來思惟，都沒有離開四身的顯現。之前所有的煩惱、痛苦，都是來自於我們把一切現象界當作是真實存在的，現在知道它具足了四身之後，不管你走到哪裡，只剩下淨土，都是佛的淨土。這下我們才能真正的明白，為什麼說心淨則國土淨。你當下的這一念心，如果具足這四身的教授，當下就是淨土。既然外在一切現象界沒有離開你自己心識，那你的心識念念是清淨的，當然顯現的都是淨土。

所以這個思惟很重要，我們希望經常經常加深它的印象，要不然等下走出這個房門、走出這個教室，也馬上一切現象界都回來，真實得不得了！對

不對？想起我恨的人，還是一樣很恨啊！那就表示工夫不夠純熟，所以我們要不斷不斷地深化它，不斷地思惟、觀察。只要你一生煩惱，你就找煩惱從哪裡來？它到底停在哪裡？為什麼我揮都揮不走？它等一下又不見了，它到底消失到哪裡去了？你會發覺什麼都沒有，就是都找不到，它真正是沒有，真正的是沒有生、住、滅。

所以以後再看到我的仇人，他曾經是讓我這麼樣的痛苦、煩惱，我如果還是沒有辦法一二三就轉念的話，我們也還有其他的辦法。譬如說：把他當作我的好朋友，好朋友是做什麼事情啊？就是鼓勵我們的嘛，說你要精進修行，像我們的同行善知識，互相鼓勵、加油打氣，要好好地修行、好好地學、好好地修。我們有煩惱生起的時候，他也會提醒我們說：你還有什麼煩惱還在呀？你還有這麼多貪、瞋、癡、慢、嫉妒，可見你的菩提心還沒有圓滿啊！所以是誰提醒我還有瞋？就是那個我最討厭的人，因為我看到他，瞋就起來啦，不然之前我還以為我修得很好哩！結果我現在一看到他就不行了，所以他是我的什麼？善友，我的好朋友才會提醒我說，原來我瞋心還這麼重，對不對？

那上師會教導我們說你應該斷煩惱、你應該修菩提心，他是不是也是來教導我說我還有什麼煩惱還沒有斷，所以我現在應該來斷我的瞋心，然後瞋心斷了才有菩提心生起，所以他是不是我的上師？他就是來教導我的，說我還有貪沒有斷、瞋沒斷、嫉妒沒斷。

所以他也是佛的化身，他來提點我的，有可能啊！佛菩薩的示現，來點化我的，有可能啊！他就化作我最討厭的怨敵，來點化我的。

所以我們可以把他的看做是我的善友、是我的上師、是佛的化身。

如果我們沒有辦法第二念就把它觀——我的怨敵就是具足四身的話，那還有這個辦法。一切的逆境也是，都是提醒我們的，提醒我們還有哪些煩惱還沒斷，教導我們菩提心還沒有圓滿，要繼續加油，提醒我們的善友、上師、佛的化身。

這樣子來轉念應該就比較容易了，經常經常的練習，一直到觀一切法都具足四身，這個工夫純熟為止。這時候你的身心世界是淨土，你不管走到哪裡都是淨土，因為都具足四身。

我們今天介紹的這個修法，就是「以勝義菩提心轉惡緣為菩提道」的方

法。這個方法非常好用，可以立刻斷煩惱、一切痛苦，而且還明白事實的真相，帶著這個空性的智慧，任運所生起的菩提心就是勝義菩提心，也能夠轉任何的惡緣為菩提道。

好，那我們今天就練習到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。