

菩提道次第廣論  
第三十二講  
〔下士道-深信業果8〕  
(十惡業-瞋恚①)  
最尊貴的淨蓮上師講解

十惡業的第九個，是瞋恚。只要是讓眾生生氣、煩惱的，都算是瞋恚。瞋恚也有輕重的差別。我們一開始都是先鬧情緒，只要我們有不開心、不滿意、不愉快，這些都是情緒，這是最輕微的瞋恚，如果我們的覺觀力強的話，那一念的情緒起來的時候，我們可以馬上就察覺到，就把它擺平了，後面的就不會再發生了。你只要一察覺自己心裡面有一點不愉快，有一點忿忿不平的那個情緒產生的時候，看你的功夫如何，你有止觀的功夫，就可以觀它自性是空的，情緒也是無常的，各種感受，苦受、樂受都是無常的，它留也留不住，你想要留，它也沒有辦法一直都是這樣的狀態，所以我們也可以看著它，它就消失了，因為它留不住的。那念佛的，就「阿彌陀佛」，一句話就把它打掉，也是可以，都可以，看你是用什麼法門都可以。

只是最理想的，是能夠保持心的平和，就是寧靜、和平的狀態。修行人每天心是清清淨淨的，如果有的話，也是好的，身心輕安喜樂的狀態，保持這樣的狀態，每天很法喜，充滿了慈悲。週遭的親人、朋友跟我們接觸的話，就能夠感染到這一股慈悲的力量，自然就能夠和平相處。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，大家都很喜歡跟你接近，就是因為你的心是慈悲為懷的。可是只要我們的心一離開慈悲，一離開和平、清淨，情緒就來了，不好的情緒。所以一旦有這樣的情緒生起來，我們趕快把它撫平。

如果做不到的話，就會進入第二個階段，就是你沒有辦法忍受。情緒起來的時候，你沒有辦法忍受，這是第二個階段。第一個階段，就是情緒起來，你就把它擺平，就沒事了嘛。可是你擺不平，它就不耐煩了，常常不耐煩怎麼辦？就培養耐心呀！我們會不耐煩，是因為我們的耐心太差，忍耐度不夠，現在所謂的抗壓性不夠，一點點就不行了，我們叫草莓族，一碰就壓扁了，那是因為沒有耐性，才會不耐煩，所以平常也可以多多培養我們的耐心。

如果不能忍耐的話，情緒會慢慢、慢慢地累積，就到達第三個階段。今

天心裡不高興擺著，明天什麼事情不滿意再擺著，越積越多、越積越多，就會變成怨恨。所以我們心裡面一個一個心結就是這樣打起來的，無意之間就打了很多的心結，我們不知道它是從情緒產生的，每個心結都是從情緒開始，不能夠忍受，然後一直累積、一直累積，就在裡面打了一個怨結。對事情的不滿、還是對人的不滿、還是什麼的不滿，對社會國家的不滿、還是法律的不滿，這個不公平、那個不公平，心中充滿了各種的仇恨，看什麼都不順眼，做什麼事好像都不順心，那個就是因為我們心裡面已經有種種的怨結。怎麼辦啊？趕快解呀！自己打了結要自己解開，所以過去曾經所結的怨結，我們希望現在都把它一個、一個化解掉。

如果化解不掉，就會進入第四個階段，越想越恨呀，怎麼辦？伺機報復，就開始想怎麼樣以牙還牙，怎麼樣讓他死得很難看，那個報復的心就會起來，君子報仇十年不晚，甚至會傷害對方、或者是殺害對方。所以我們看所有的情殺、還是仇殺、還是什麼糾紛，會把對方殺害的，都是已經形成了怨結，很深、很深的怨結，怎麼樣都沒有辦法解決，只有把對方幹掉，不然沒有辦法解決他心中的那個恨。所以我們知道，到這邊就已經是瞋恚發展到極至了，已經是最嚴重、最嚴重，就是要置對方於死地。可是它是怎麼來的？就是從小小的情緒，慢慢累積來的。

可是，最可怕的還是無明，第五個，無明愚癡。以為我這樣子報復，我就贏了，或者我就佔上風了，我的身心就能夠痛快了。可是他不知道，這所有報復到對方的，所有的手段也好、方法也好，還有得到的結果也好，到時候全部都回到自己的身上，因為愚癡無明，不明白瞋恚的過患，它到底有哪些壞處？他以為用報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，徹底消除了，用慈悲來化解，沒有瞋恨了，連種子也清淨了，這是徹底連根拔除，其他都不是很高明的手段。除非明白這個道理，真正的做到不瞋，才能夠拔除復仇的種子、瞋恚的種子、習氣的種子、業力的種子，因為「一念瞋心起，百萬障門開」，所有的障礙都是由瞋恚來的，你這一念瞋心起來，所有的障礙都現前，業障現前。

我們昨天講過的，你發什麼念頭，就勾召什麼事情來，所以你這一念一發出來，那個念波咚咚咚……就相感了，你過去曾經造的惡業，馬上就受報。所以它會引發我們過去所造的惡業快一點成熟，因為要有內因跟外緣，才能

夠感得這個果報成熟。你有內因、沒有外緣，有外緣、沒有內因，都沒辦法成熟。所以你現在有內因了，就是復仇的種子生起了，瞋恚心生起來了，感得你過去的惡業成熟，障礙就是這樣子來的。不是今年犯太歲，也不是家裡風水不好，都是自己引來的。我們後面會講到「一念瞋心起，百萬障門開」，有哪些障礙，非常詳細地介紹，幾乎所有的障礙，尤其是障礙我們圓滿佛道的，從前面的加行道、資糧道、見道、修道、無學道，五道所有的障礙，會障礙我們成就的、明心見性的、成佛的，所有的障礙都是因為瞋恚來的。我們不明白瞋恚的過患，才會無端的發脾氣，或者是想要報復，這就是因為無明愚癡的關係，這個是最最嚴重的。

書上有談到，雖然障礙有這麼多，你因為瞋恚心造了哪一些業的話，會多病，會長得醜陋。因為生氣的那個臉色不好看嘛，相由心生，常常發脾氣，那個面相一定不會很端正，一定不會很端嚴，所以相貌醜陋。而且小威勢，小威勢就是貌不驚人、言不壓眾，沒有威勢力。如果我們能夠去除瞋恚，心懷仁慈的話，就會少病，長得端正，而且有大威勢力，這是書上介紹的。

我們現在就來看，什麼樣的情況之下，會有多病的果報？

我們前面講到，除了殺生以外，殺生也能夠感得短命多病，除了殺生以外，還有就是瞋恚，也會感得多病的果報。因為瞋恚心的關係，所以一發脾氣就動手，一吵架就拳腳相向，這是第一個會多病的原因，喜歡動手打人。

第二個，勸人家打。不但自己喜歡動手，還勸別人動手。有人跟你告狀，或者是夫妻吵架，老婆回娘家告狀，說昨天那個死鬼打我，我們就跟她建議說：「妳給他打回去呀！妳為什麼不動手把他打回來？他太過分了！」這個就叫做勸人家打，果報就是自己會生病。因為互相打鬥會受傷，我們勸人家打，所以我們身體就會受傷，生病也是受傷的一種。

第三，讚歎打。見人家打的話，我們在旁邊讚歎說：「打得好！就是應該給他一點教訓！像他這麼過分的人！」你在旁邊讚歎，也會得多病的果報。

第四，見人家打，我們在旁邊隨喜。見別人打的時候，心生歡喜，尤其看到仇人被修理的時候，哇！大快人心！平常就看他不順眼，現在看他被揍了，哇！好高興噢！高興的果報就是自己多病。

第五，惱亂父母。我們讓父母為我們擔憂、生氣、惱怒，這個也會得多病的果報。這個我們都應該多多懺悔，像我就常常懺悔這一條，因為從小到

大我就是很叛逆，很不聽話，讓父母生氣，然後擔憂。因為我一向是很任性，我行我素，做了很多讓父母擔憂的事情，所以我經常都懺悔，這個果報也是自己會多病。

第六，惱亂賢聖者的心。本來應該敬老尊賢，可是我們不但沒有，而且還讓他們心生煩惱。

第七，就是看到自己怨恨的人生病，哇！好歡喜、好歡喜噢！他終於生病了！我最討厭的人，他現在病得好嚴重，好高興！有這樣的心態的話，也會得多病的果報。

第八，看到他病慢慢好起來，奇怪了，覺得悶悶不樂。見到自己的仇人，他的病竟然好起來，好得這麼快，心裡不太高興。

第九，給自己的仇人、怨家，不適合他的湯藥。知道他現在生什麼病，應該吃什麼藥，可是你不給他吃，因為恨他嘛。像謀害親夫、殺妻，就是這樣子來的，把他毒死，或者是用什麼方法把他殺害。這邊講到是給病人不適合他的湯藥，故意的，因為瞋恚的關係，讓他的病情加重，果報都報在自己的身上，因為你讓人家生病，自己就會生病。

最後一個，第十個，昨天晚上還沒消化的，我們今天早上還繼續吃。這就是說已經消化不良，可是我們因為貪口腹之欲，忍不住還是吃了很多，所以我們腸胃道就出了問題。這個是飲食不知道節制，所以也會有很多毛病產生，尤其是腸胃的毛病。有一些人，他是心情不好就去大吃一餐，不曉得有沒有這樣的經驗？或者他覺得有壓力的時候，他就去大吃大喝，他就覺得頓時身心暢快多了。所以有的人，他就是用吃來解除他的壓力，他覺得有壓力的時候，他就去吃，因為他覺得吃可以紓解他的壓力，或者是釋放他的情緒，有的人是用這種方式，那就是我們現在講的第十個，會讓自己生病。因為飲食不節制的關係，這樣子大吃大喝、暴飲暴食的結果，一定是身體不健康，腸胃會生病。

所以反過來，什麼樣的情況之下才會少病呢？

你自己不打，不動手打人，君子動口不動手，我最多就說說兩句，我絕對不打。那別人打你，要不要還手？也不還手，我修忍辱，我還感謝你成就我忍辱的功德，你打得好！所以我們盡量做到自己不打，勸人家不打，見人家不打，讚歎，心生歡喜，這就是相對前面的四個。

我們從此以後就不再惱亂父母的心，我們盡量乖一點，不要讓父母為我們擔心，不要讓父母為我們生氣、惱怒。

對於賢聖，我們也是盡量不惱亂他們的心。我們要孝養父母、要恭敬師長、敬老尊賢。父母這些尊長生病的時候，我們還要常常去服侍、去照顧、去供養他們，這樣子身體就會健康。

見到自己最討厭的人生病的時候怎麼樣？還是希望他趕快好起來，看到他慢慢好起來，心生歡喜，果報就是身體健康。因為我們希望人家健康，我們自己就身體健康。

還有，見到有人生病，我們盡量有機會就布施醫藥，也勸別人多多布施醫藥。如果他是求身體健康的話，如果他多病，我們也可以建議他常常來布施醫藥。

還有，見到病苦的眾生，我們心生憐愍，生起這個悲愍心，希望他能夠早一點脫離痛苦，常常生起這樣的悲愍心。

最後一個，飲食要知量。平常飲食方面就要有所節制，那生病的時候，減食為湯藥嘛，就要吃少一點，讓身體慢慢恢復之後，才恢復到原來的飲食，這樣就能夠得少病的果報。

接下來就是有十種業，會讓我們長得很醜陋。

瞋心重的人，他一定是脾氣很大，很容易發怒，稍微一點不順心，他就生氣，所以脾氣壞的人，一定是相貌長得不好。因為發脾氣的那個臉色是不太好看的，所以他感得的果報，一定是醜陋的果報。

還有，就是喜歡記仇。過去所結的怨結，他不但不願意打開，喜歡記仇，然後常常想辦法報復。因為他常常打壞主意，所以那個臉色也不太好，這是第二個。

還有，就是一肚子壞水，整天就想怎麼樣去謀取，或者是騙取，去迷惑別人，讓人家上當、受騙，然後不知道是怎麼回事，就是常常動這樣的壞念頭的，他也會感得醜陋的果報。

或者是，對眾生起了種種的害心，想怎麼樣去傷害眾生，常常生起這樣的心念，也會感得醜陋的果報。

再來，就是不孝順父母、也不恭敬師長，不但不知道孝順、恭敬，而且還侵占、掠奪他們的土地、田產，還有生活的所需，也會感得醜陋的果報。

還有，在寺廟裡面，常常有人點長明燈或者光明燈，可是因為你很討厭這個人，看到他那個燈滅了，你就不去把它點起來，因為瞋恚心的關係，嫌恨心的關係，故意讓他的燈滅掉，也會感得醜陋的果報。

或者看到長得醜陋的人，我們心裡面非常的厭惡他、討厭他、輕視他、或者是嘲笑他，我們嘲笑說：「他長得很抱歉。」我們嘲笑別人，果報就是自己會長得很難看。

最後一個，專門學習一些惡性重大的行為。就是好的不學，專門學一些壞的行為，什麼壞的行為？賭博、吸毒，嚴重一點就是搶劫。因為常常要去這些壞事情，所以他的心也是常常要有所計謀，要策劃怎麼樣去做壞事，所以他的果報也會感得醜陋。

相反的，怎麼樣能夠得到端正的果報？

首先就是不瞋。一個慈眉善目的人，他一定是心懷慈悲，長久的心懷慈悲，當然就感得相貌非常的端嚴。所以我們知道一個人的長相長得怎麼樣，實際上就跟他過去修忍辱的功夫有很大的關係，忍辱修得越好，心越慈悲，那個相貌長得越端嚴。

第二，布施衣服。為什麼布施衣服可以感得端正的果報？因為衣服能夠莊嚴身相，因此能夠感得端正的果報。

第三，敬愛自己的父母尊長。因為心生恭敬，所以那個相貌就端嚴，因為人在恭敬的時候，那個相貌是非常的莊嚴。所以常常生起恭敬心，就自然能夠感得這樣的果報。

第四，見賢思齊。我們都是以聖賢的道德行為，做為自己的榜樣，自己行為的準則，行得正、做得正，那當然相貌就端正。

第五，經常粉飾佛塔或者是精舍。像寺廟、或者是塔院、或者是精舍，我們幫助它粉刷牆壁，像尼泊爾的 Bodhnath 有沒有？你們有去朝聖過的，那個 Bodhnath 是白色的塔，為什麼這麼長久的時間，它還是白色的？就是因為常常有人發心去粉刷，所以它永遠看起來都是雪白的。這個就能夠感得端正的果報，經常粉刷佛塔還有精舍。

第六，我們用清淨的泥土去粉刷牆壁，或者是大廳、或者是客堂、或者是房子，經常去粉刷。因為你讓那個房子看起來很整潔、很莊嚴，感得自己的相貌就端嚴。

第七，幫助出家人整地。譬如說他現在要蓋廟，那個地要把它整平，或者要種一些什麼樹木，我們去幫他做整地的工作，讓地平坦，因為整個地整平了之後，那個園林蓋起來的話，也是非常的莊嚴，所以我們就能夠得到端正的果報。

第八，打掃佛塔。常常到佛塔的地方，去幫它打掃乾淨。

第九，看見醜陋的人，不會輕視、瞧不起他，如果能夠心生恭敬就更好了。

第十，見到相貌端正的人，我們就知道他是因為過去世遠離瞋恚心、慈愛眾生、恭敬父母尊長這些福報功德所感得的，才会有這一世的相貌端嚴。所以我們在旁邊隨喜讚歎，不要心生嫉妒。

以上這十個就能夠感得端正的果報。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。