

菩提道次第廣論
第三十三講
〔下士道-深信業果9〕
(十惡業-瞋恚②)
最尊貴的淨蓮上師講解

跟瞋恚心相應的心所還有幾個，我們先介紹，因為它有關於我們修行，怎麼來檢查自己現在當下的心理狀態，那怎麼樣來調心。這關係到我們修行能不能快速成就，會不會有障礙現前，有很大的關係，所以我們要說得詳細一點，我們自我檢查、反省也比較容易。

跟瞋恚相應的心所，還有忿、恨、惱、嫉、害這五個。

忿，就是忿怒的忿，這是指我們當下的情緒。譬如說：我們剛剛搭地鐵來，人很多，突然有一個人這樣子莽莽撞撞衝過來，撞了我一下，我當下不愉快的情緒就生起來，想說這個人走路不長眼睛，那個就叫忿。或者是我去 park 車，看到前面有一個停車位，好高興，正要接近的時候，後面有一輛車這樣咻！就到我的前面來，然後他就停進去了，當下我就忿。或者是我們看新聞、看電視，看到我們不滿意的部分，看到不滿意的人、事、物，有的人就是一面看電視一面罵，一面批評，那個都是忿。我們就知道，忿是指當下、眼前不滿的情緒，那個是忿。修行人在這個當下就要很清楚地看到，我現在心中已經忿忿不平了，趕快調，不要讓它怎麼樣？繼續地增強那個瞋恚的力量，這樣我們瞋恚的習氣跟種子，才能夠慢慢被調伏下來，它會越來越少、越來越輕，就是靠我們每天這樣子很強的覺察力，一有一點點情緒產生，就趕快調，習氣就不會變得越來越重。

或者，有時候我們覺得今天也沒什麼事，可是我就覺得很心煩，覺得悶悶的，這個就是忿。沒有事情就是覺得煩悶，那個就是忿。我們有時候會變得好像比較挑剔，或者比較嘮叨，其實是因為當下我們的心是忿忿不平，所以我們會看這個不順眼、看那個不順眼，那個都不是別人的錯，是我們遷怒，有沒有？我們心裡面覺得不太舒坦，我們就把那個怒氣遷到別人的身上，或者那個事情上面。我們要有這樣強的覺察力，不是他來惹我，是我自己的心先不平，先有忿含藏在我的心裡面，所以我才會看這個不對、那個不對，這個不滿意、那個不滿意，這就是忿。

恨呢，是事情已經過去了，可是我們心裡面不給它過去，懷恨在心，那個是恨。已經過往的事情，可是我們把它放在心裡面；或者今天不滿，明天不愉快，後天不高興，然後慢慢累積，形成心中的怨結，或者是怨恨。所以這個恨，指的是已經過去的事情，可是我們把它含恨在心裡面，這個就比當下的情緒要嚴重一點了，因為我們已經懷恨在心，它會成為我們的怨結，這些怨結都含藏在我們的八識田裡面，一個都不會少，如果我們沒有去把它解決掉的話。所有跟我們結怨的人，就是我們將來的冤親債主，就是我們將來的仇敵，那個小人怎麼來的？就是這樣來的，你跟他結怨來的。我們不希望碰到小人，希望遇到貴人，希望事事都順心、沒有障礙，那我們就不要跟人家結怨，從現在開始都不再結新的怨，舊的怨一個一個把它打開，把它化解掉，這樣我們八識田瞋恚的種子、習氣、業力才能夠清除，因為我們不斷地懺悔、不斷地反省、不斷地改過，這個種子就清淨了。

如果嚥不下這口氣，就會進入下一個惱的階段，這又更嚴重了。每次想到，我就身心熱惱；一談到某人，我就咬牙切齒；一想到某一件事情，慘痛的回憶，這個都是已經深深地埋藏在我們的心裡面，每每想到就身心熱惱起來。如果沒有辦法化解的話，就會形成各種報復的手段，或者是想怎麼去傷害別人，那些計謀，或者那些想法就會出來，就是因為怨結化不開，就會想到怎麼樣去傷害對方，這個就是害心。所以，害心也是跟瞋恚相應的，它是怎麼來的？就是從忿、恨、惱慢慢地演變來的，想說你不讓我好過，我也讓你沒有好日子過；你惹我生氣，我也讓你怎麼樣、怎麼樣……，不曉得發了什麼毒誓、惡誓，我都想不起來，一般人會怎麼想？反正就是想盡了各種方法，把那個怨氣看能不能消除掉，可是他不知道這種方法是沒有辦法消除，只能夠結得更深這樣子。

還有一個就是嫉妒。嫉妒心就是見不得人好，看到別人勝過自己的時候，我們就生起嫉妒心，我們沒有辦法讚歎的，對於一個嫉妒心強的人，他是很難去讚歎別人的。所以我們一般在嫉妒心很強的人的面前，我們也盡量不要去讚歎別人。有些人很老實，他想說佛法教我們要隨喜讚歎，所以就在他面前猛稱讚，這個人怎麼樣很好、那個人怎麼樣，結果他越聽心裡越不是滋味，可是我們不知道，那等於我們讓他有嫉妒的機會。菩薩道護念眾生的心，也是這樣護念的，在不同眾生的面前，我們談話的內容是不同的，那我

們要先了解他的習氣是什麼，盡量說一些不讓他心生煩惱的話。你一直稱讚別人，他就嫉妒心一直起來，他也心生熱惱。這個是屬於行菩薩道的範圍，我們不要扯那麼遠，再把它拉回來。

嫉妒心也是跟瞋恚心相應的，嫉妒心強的人，他見到別人順利的時候，譬如說最近運氣不錯，賺了很多的錢，心裡面就嫉妒；或者是聽到有人在他面前稱讚某人的時候，有好名聲的時候，他也心生嫉妒。如果聽到有人在他面前談說，某人最近好像生意失敗，賠了很多的錢，負債累累，哇！他就莫名的喜悅這樣子，那個就是嫉妒。不喜歡聽到人家好的部分，喜歡聽到人家不好的。在他面前批評某人的時候、毀謗的時候，他聽起來就很舒坦，心裡面很舒坦，心就覺得很安了，為什麼？他聽到別人批評的時候，他反而會覺得心安，就是他覺得我勝過他了，他那個嫉妒心就怎麼樣？可以被壓伏下來，因為嫉妒心就是比不過別人的時候所產生的一種心理。現在既然別人在我的面前談說：某個人多麼差勁，還是怎麼樣不好的時候，我就覺得我是勝過他的，所以就 O.K.，我就覺得心情很愉快，這就是嫉妒。

嫉妒就會得到少威勢的果報，我們昨天提到，瞋恚會有少威勢的果報。

除了嫉妒心以外，還有就是退失菩提心。學佛學了半天，好像也沒有什麼成績，我照樣生病，障礙照樣是不斷，障礙重重，於是我就退了道心。那以前請來的那些佛像、經典怎麼辦？好一點的就是收起來，把它供得高高、清淨的地方。可是因為有瞋恚心的關係，他可能就不是這樣處理，想說：算了吧！我還是不要學佛修行，可能他就把它任意地丟棄，或者是拿一個箱子就全部丟進去，然後放到床底下，躺在上面，屁股就壓在佛像的上面，這樣都會感得我們少威勢的果報。

或者對我們的父母師長，沒有盡心盡力地服侍、供養、照顧，這也會感得少威勢的果報。

如果我們的瞋心、害心、嫉妒心沒有去除的話，那我們看到這樣的人，我們也不會勸他說：「你要去貪心啊！不要嫉妒啊！」或者是「不要加害別人啊！」我們就不會這樣子。他在我們面前談論某人怎麼樣的時候，我們就會在旁邊煽風點火、火上澆油，說：「他怎麼樣害你，就把他害回去啊！你是這麼好欺負的嗎？」這樣子我們也會得少威勢的果報。

或者是見到人在行善的時候，在行菩薩道的時候，百般的障礙，也會得

少威勢的果報。

或者是見到少威勢的人，我們心裡面瞧不起他，沒有把他放在眼裡。我們越瞧不起別人，我們自己威勢就越小，所以果報就是小威勢。

我們已經談了十個會讓我們得到小威勢果報的業因。

怎麼樣能夠得到大威勢的果報呢？反過來，相對於剛才那十個。

就是你不要嫉妒嘛；看到別人獲利的時候，心生歡喜；看到別人生意失敗、賠錢的時候，我們生悲愍心，然後去安慰他；有人在我們面前讚歎別人的時候，我們隨喜；看到有人被惡意中傷、批評毀謗的時候，我們去安慰他。這樣五個了。

第六，發菩提心。剛才是說退失菩提心，任意的毀壞佛像，那現在我們反過來，如果我們能夠發菩提心，造佛像來供養，我們就能夠得大威勢的果報。

第七，對於父母尊長，就是要孝養父母、恭敬師長，要盡心盡力地服侍、照顧。

第八，勸人修威勢的業因。剛才我們是講說，見到小威勢的，我們在旁邊煽風點火，更加強了他的瞋恚心、害心、還有嫉妒心，現在不要，現在反過來，我們勸人：「你的脾氣最好是改一下啦！」就是去除瞋心。「如果某人好的話，我們就是稱讚他就好了嘛，不要嫉妒嘛！」勸他去除嫉妒的心。然後「不要冤冤相報嘛，冤冤相報何時了？」去除害心。「盡量不要生起損害眾生的念頭，因為你怎麼樣想要加害別人，那個果報到時候都報在自己的身上呀。對自己也沒好處，對別人也沒好處，所以這樣的事情我們就不要做呀！」就是勸他，勸人家斷除瞋心、斷除嫉妒心、斷除害心。

第九，勸人家行善，累積功德。因為威勢是無量的功德來的，行無量的功德、善業所成就的威勢的果報。所以我們勸別人多多地行善、累積功德，當然就能夠感得大威勢的果報。

第十個，見到小威勢的人，我們不會沒有把他放在眼裡，不會輕視，然後瞧不起他，這樣我們就能夠得到大威勢的果報。

所謂的威勢，就是一種敬畏的心，看到這個人心中畏懼，但是那個畏懼不是恐懼害怕，裡面又有無限的恭敬在裡面，又敬又畏這樣的心理，就是所謂的威勢。

我們也常常說，現在日子不好過，我每天都是過得煩煩惱惱的，我學佛修行，告訴我要發菩提心、要心生慈悲，可是我就是發不起來，我就是慈悲心很難生起，我們現在就知道爲什麼，爲什麼菩提心、慈悲心這麼難生起，就是因爲什麼？我們還有忿、恨、惱、嫉、害，這些東西沒有解決，我們不要想發菩提心，也不要想心生慈悲。因爲慈心就是給眾生快樂，可是我們自己都不快樂，我們不是忿、就是恨、就是惱、不然嫉妒、就是想要害人，我們怎麼給眾生快樂？我們看到眾生就討厭，因爲你瞋心起來的時候，看到誰都不順眼嘛，你說怎麼給他快樂？所以就沒有慈心呀！瞋心起來的時候，慈心不見了。悲是拔眾生苦，解除眾生的痛苦。可是，如果我整天都在想怎麼樣去報復這個、怎麼去傷害那個，我怎麼去拔眾生苦？我只會給眾生更多的苦呀！我哪裡會有悲心呢？所以害心不除去的話，也是不可能有悲心的。

所以，經上說：「瞋心障慈，害障悲。」瞋恚心障礙我們慈心的生起，害心障礙我們悲心的生起。什麼時候有慈悲？什麼時候去除瞋恚、害心，你才可能有慈悲，不然也不可能有好日子過。每天我們都煩煩惱惱，不可能過得很自在、解脫、逍遙、喜悅。

書上說，怎麼樣成就八種喜悅、自在？就是要斷除瞋恚心，去除我們剛剛講的忿、恨、惱、嫉、害，嫉妒心這些，才可能真正得到喜悅，才能夠每天很開心地過日子。不但自利，還可以利他，因爲你開心，週遭的人都開心，你開心才會想到怎麼樣去幫助別人，才有慈心和悲心。

我們看看書上講，這八種喜悅的心是怎麼生起的？

第一個，除非你沒有損惱心了。我們不再會生起想要惱害眾生的心，我們才可能有喜悅的心生起，每天才能夠很快樂的過生活。

第二個，沒有瞋恚心。

第三個，沒有諍訟的心。因爲嫉妒心強的人，或者瞋心強的人，他好勝心很強，喜歡好鬥，喜歡跟人家爭，沒事情就跟人家爭起來，然後一定要爭贏這樣子，鬥不過就法庭見，打官司、訴訟，也是從這邊來的。所以有官司纏身的話，也要懺悔什麼業？過去瞋恚的業，過去所結的怨結，這一世果報成熟了，所以才會有這些事情發生。如果我們能夠去除瞋恚心的話，一定能夠做到不跟人家鬥，不跟人家爭論，也不會有官司纏訟這樣的事情發生到我們的身上，這樣才有喜悅的日子過。喜悅從哪裡來？就從不爭來、不鬥來、

不好強來的，怎麼樣做到？就是除非你不嫉妒，然後不瞋恚，才可能做到。

第四，柔和質直心。因為瞋恚心強的人，他的性情非常的剛強，很容易發怒，跟人家吵架的時候，態度一定不和善。他爲了要爭贏別人，他就想了很多爲自己辯護的歪理，所以他的心一定是不正直的，一定充滿了諂曲，九彎十八拐，所以他不正直。他一發怒起來，我們也不知道他會使什麼手段在我們的身上，所以他的心也不質樸。所以我們要有一個柔和的心，要有一個樸實正直的心，怎麼來？也是遠離瞋恚心才可能做得到，這個也是我們喜悅的來源。

第五，有慈心，有給眾生快樂的慈心。我們剛才已經講過，除非我們心存善念、遠離瞋恚，我們才可能帶給眾生快樂。

第六，常作利益安眾生心。除非你離開害心，不再有損害眾生的念頭，你才會想到怎麼讓眾生得安樂，怎麼去利益他們，這樣的心念才可能生得起來。

第七，身相端嚴，眾共尊敬。我們也知道，離瞋恚才能夠有相貌端嚴的果報，才會有大威勢；有大威勢，眾生才會對你尊敬，所以這個也是離瞋恚來的。所謂的身相端嚴，得到大眾的尊敬。

第八，因爲柔和、忍辱的功德，死後可以生在梵天，或者是淨土。這邊一斷氣，不用經過中陰身，直接就生梵天了，色界大梵天，就是死後生天的意思，或者生淨土。你們修淨土宗的人就知道，淨業三福，最低的條件就是什麼？孝養父母、恭敬師長、慈心不殺，修十善業最低的標準。我們現在講的都是這些，都做到了，當然就能夠往生淨土成就。

我們把這八種功德迴向無上菩提的話，到時候我們成佛的時候，就能夠得無礙心，觀者無厭。所謂的無礙心，就是心沒有絲毫的障礙，好像虛空沒有任何的遮障，因爲我們瞋恚心一起來的時候，無雲的晴空就起了朵朵的雲來遮蔽虛空。我們都有這樣的經驗，生氣的時候頭腦是糊塗的，因爲氣昏了頭嘛，所以那個時候一定是沒有智慧的。所以常常起瞋恚心的人，他是不可能開發智慧的，就好像虛空被層層的遮障；能夠去除這個瞋恚的話，當然就能夠去除這所有的遮障，恢復到原來無礙的晴空。觀者無厭的意思，就是因爲身相端嚴，所以眾生百看不厭，很歡喜來接近你，會對你產生歡喜敬重的心，這個都是遠離瞋恚的果報來的。

我們今天就講到這裡，因為接下來是講「一念瞋心起，百萬障門開」，可是它很長很長，恐怕還要兩個晚上才講得完，所以我們就留到下一次再講。這個部分非常非常重要，我們下一次準備很詳細地來介紹，因為我們所有障礙不能夠成就的原因，統統都出在這一段裡面，我們就留到下一次。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。