

菩提道次第廣論
第三十六講
〔下士道-深信業果 12〕
(十惡業-瞋恚⑤)
(一念瞋心起，百萬障門開)
最尊貴的淨蓮上師講解

各位法師！居士大德！阿彌陀佛！

我們繼續介紹「瞋心」的部分。

「眼如生盲障。耳不聞無礙法故，口如啞羊障」。這是說眼睛像天生的瞎子看不見，或者是有種種眼睛的毛病，有這種障礙。或者是，因為生在邊地，沒有佛法的地方，所以沒有辦法宣說佛法。口如啞羊，嘴巴像啞巴的羊，就是沒有辦法宣說佛法的意思，所以就沒有機會聽聞佛法。這兩個都是因為曾經瞋心毀謗三寶、不恭敬佛法所得的果報，就是沒有辦法見佛聞法。

「不具相好故，鼻根破壞障」。不具相好，就是長得醜陋，鼻根有障礙。

「不能辨了眾生語言故，成就舌根障」。這個就譬如說啞巴，沒有辦法表達語言。

「輕賤眾生故，成就身根障」。因為過去輕賤眾生，瞧不起別人，果報就是自己的身體有殘缺，或者四肢不全等等。

以上所說的，就是眼、耳、鼻、舌、身這五根的障礙，最主要是不恭敬，或者是毀謗三寶。譬如說，在過去不但沒有建造佛塔、塑造佛像，還對佛像任意的批評、比較，這個就是不恭敬佛寶；或者對經書不恭敬，隨便把它丟在地上，或者從上面跨過去，或者把它跟雜物放在一起，然後上面沾滿了灰塵，這個都是不恭敬法寶；或者藐視說法的法師，批評僧眾、批評出家眾，心存惡念，就是對出家眾懷不好的念頭，這個是不恭敬僧寶，這樣都會造成五根的障礙。

「成就意根障」。這就是指意根的障礙。意根的障礙，就是經常感覺到心煩意亂，沒有辦法修止、修觀，持戒也持不好，修禪定也沒辦法得定，那當然也沒有辦法修觀，沒有辦法開發智慧，這個是意根上有了障礙。

可是，這個障礙從哪裡來的呢？就是我們曾經阻撓別人講經說法；或者干擾別人修行，干擾別人誦經、打坐；或者是做任何修行功課的時候，我們

干擾到他，因此，今天我們在修行的時候，也受到種種的干擾；或者是阻礙別人行善，所以我們在這一世，意根上就會有種種的障礙。如果我們在修行的過程當中，常常覺得精神上受到干擾的話，那就是曾經擾亂過我們的上師、或者父母、或者同參道友，擾亂他們的心，所以現在我們的心也被擾亂。

如果是被邪靈侵占，然後發瘋的，被附身的、中邪的、著魔的，他到底為什麼會有這種情況發生呢？就是對本尊、或者咒語，否定它們，或者是低估它們的能力，內心輕視、瞧不起，或者是毀謗任何佛菩薩的形相，他都沒有把它放在眼裡，或者心裡面都不相信，就會有這樣的果報。

「不持三種律儀故，成就身業障」。不守戒律，因此犯下了十惡業。接下來就是十種惡業。三種律儀，指的是律儀戒、攝善法戒、還有饒益有情戒。破了這三種戒，然後犯下殺、盜、姪三種身業。

「恆起四種過失故，成就語業障」。我們就知道它是妄語、離間、惡口、綺語，四種口業的障礙。

「多生貪瞋邪見故，成就意業障」。這就是貪、瞋、癡三種意業的障礙。這個是講因為瞋心犯下十惡業，因此有種種的障礙。

「賊心求法障。斷絕菩薩境界障」。賊心求法，就是沒有真正的發心求法，不是自己真心誠意要求法，可能是被人家拖來的，半信半疑來的，並不是真正的發心想要求法。或者是剽竊佛法，因為貢高我慢，所以他也不去尋求上師，或者依止上師，他可能就自己看看書、上上網，然後收集一些資料，這個都是屬於剽竊佛法。因為你對佛法沒有恭敬心，對說法法師沒有恭敬心，覺得自己來就可以了，自己修，盲修瞎煉就可以，這個是因為貢高我慢的關係。或者是爲了自己、或者家人來求法的，這個也是佔大多數，不管是爲自己求，還是爲家人求，求財的、求富貴的、求健康長壽的，家人有生病的，就到佛法裡面來求嘛，看有什麼辦法可以幫忙家人的病趕快好，所以有求健康長壽的、家庭問題、事業問題、子女問題，統統到佛法當中來求。這個就不是爲了利益眾生才發心修學佛法，而是爲了個人的利益，所以這個動機跟發心，都不是大乘菩薩道的發心。

大乘菩薩道的發心，就是菩提心，爲了利益眾生。我爲什麼要成佛？因爲成佛才有能力度眾生，所以我要成佛，我不是自己要成佛，是爲了眾生才發願要成佛，這個才是大乘的發心。爲了自私自利而來學佛修行，這個動

機都是不純正的。這不純正的發心跟動機，就使得我們過去也曾經親近過佛法，也曾經發下了菩提誓願，可是很快就退失了，爲什麼？因爲這一世沒有真正發心求法，過去曾經發的願，也很快退失，所以就很難契入菩薩境界，反而讓魔障有現前的機會。這就是講到「斷絕菩薩境界障」是怎麼來的，就是這樣子來的，沒有正確的動機跟發心來學佛修行，因此才會有著魔的機會。

「於菩薩勇猛法中，心生退怯障」。這個也是因爲退失菩薩發心，所以心生退怯，不能夠精進行利他的菩薩事業，就心裡想說：「我自己都度不了了，還想度眾生，算了！我還是顧自己就好了。」就是心生退怯，因此自己的修行障礙就現前。

「於菩薩出離道中，心生懶惰障」。就是心根本就沒有想出離嘛，修了半天，並沒有真正的出離心，當然就沒有菩提心，所以還會耽著在世間的快樂當中。他在從事世間的這些吃喝玩樂的時候，他都是精神百倍，可是一修法、一誦經、一念佛，就頻頻打瞌睡。我們常常形容說「上課一條蟲，下課一條龍」，就是這個意思。想要修觀想，這樣觀觀觀，就睡著了，要不然就是腦筋一片混沌，頭昏腦脹，觀不起來，這些都是修行的障礙。明明知道不應該有這麼強烈的貪，可是偏偏就沒有辦法把它壓抑下來，越壓貪越強，反作用力，越想要用壓抑的方法，可是偏偏貪欲就越強；想盡了各種辦法，但是還是沒有辦法生起出離心。這些都是因爲過去太放縱自己的貪欲，沒有修念死無常，沒有修出離，才会有這些現象發生。或者是曾經冒犯、傷害到護法，所以才會導致今天想要學佛修行，障礙重重，要不然就是很多的干擾。

「於菩薩智慧光明門中，心生止息障」。一談到修行就懶懶的，提不起勁來，心生懈怠、懶惰，所以不想開發智慧，也不想解脫。很少生起這樣的念頭，都是想怎麼樣追求世俗的安樂，這樣的想法比較多。

「於菩薩念力中，心生劣弱障」。因爲自己的意志很薄弱，常常被煩惱、業力、或者習氣打敗，自己作不了主，所以就很難成就菩薩的正念力。

「於如來教法中，不能住持障」。對於如來的正法，不能夠安住、不能夠保持，聽了半天、修了半天，都沒有什麼用。學佛學了半天，碰到事情還是原來自己那一套，沒有辦法運用佛法的智慧來解決問題，要不然就是尋求世間的種種善巧方便，算命、卜卦、看風水，這就是世間的善巧方便，沒有辦法把學來的這些佛法的智慧，運用在解決問題上，或者調伏煩惱上面，或

者克服障礙上面，都沒有辦法用得上。爲什麼會這樣子呢？因爲過去仇恨的心態，因爲我們過去藐視、漠視、看輕佛法，常常捨棄佛法，尤其當我們生命受到威脅的時候，我們問問自己嘛，是要命呢？還是選擇佛法？生命跟佛法，你選擇哪一個？你只能選擇一個的時候，你是選擇佛法呢？還是選擇要活命？當然是先活下來再說，只要能夠保命，不惜破戒、忘失菩提心，還是什麼惱害眾生的什麼事情都做得出來，只要能夠保命就好，大部分的眾生還是這樣，所以我們過去世就常常在捨棄佛法。

不要說生命受到威脅的時候，我們現在問問我們每一天當中，我們心跟佛法相應的時間到底有多少？明天是假期，今天晚上可以玩通宵，問問現在的眾生，今天晚上喜歡去參加 party？還是要來上課啊？還是要去看偶像劇？還是聽音樂會啊？你最喜歡的嗜好，你是選擇你最喜歡去從事的事情？還是要選擇來聽經聞法？或者是修一座靜坐？還是聽一段經文？還是看一段經文？你是選擇哪一個？大部分的時間，我們都還是選擇世俗的娛樂會比較多，因爲上班都已經身心很疲累了，所以我們就想輕鬆一下、放鬆一下，世間的這些娛樂可以讓我們身心減少壓力、緊張，它有一種調劑身心的作用，所以一般人都會選擇這種放鬆心情的方式，而不會選擇修行的方式。

所以，我們每一天其實也很多機會都在捨棄佛法，當我們有所選擇的時候，我們一定是選擇……，除非我有時間、還要有精神，所有世俗該做的事情我都做完了，我如果還有空，還有精神的話，我才來看看書、聽聽 CD、還是打打坐，把佛法當做一種消遣，大部分都是這樣比較多。在座的各位例外，不然不會坐在這裡，對不對？去參加 party 了。我們是說一般的世俗人，大部分都是做這樣的選擇。所以我們才會不管這一世怎麼樣的用功來學佛修行，但是進展很慢，就是進步很慢，很多在座的同修都已經修二十年以上，二、三十年呀，說不定半輩子都在學佛修行，這麼長的時間，早早都應該成就才對，那你們是發願再來的，所以也是例外啦，要不然一般來說，二、三十年都應該成就才對，沒有大成就，也有小成就。所以我們就知道，所有的過失都是從哪邊生起的？

「於菩薩離生道，不能親近障。於菩薩無失壞道，不能修習障。隨順二乘正位障。遠離三世諸佛菩薩種性障」。不能親近大乘佛法，不能夠修習大乘佛法，那就是說聞思修，聽聞、思惟、修習大乘佛法，都沒有什麼機會。

沒有機會聞思修大乘法教，那只有隨順小乘，修習小乘，證阿羅漢或者辟支佛的果位。這邊講的二乘，就是指聲聞、緣覺小乘人來說的，只有證小乘的果位了，因此遠離能夠成就三世諸佛的大乘菩薩種性，就會有這樣的障礙。

以上介紹完了瞋心會造成哪一些障礙，幾乎一切的障礙都是由瞋心而生起的，所以到底怎麼對治瞋心，就非常非常重要了。

我們都不願意發脾氣，也不喜歡動怒，也不希望跟眾生結怨，可是那個脾氣來的時候，真的是還很難克制，那是因為我們過去世薰習了太久，就是我們八識田那個瞋恚的種子、習氣太強太強，強過我們的修行力，所以我們會煞車都來不及，已經又叫又跳，然後發完脾氣，一陣刮颱風之後才說：「我不應該發脾氣，我怎麼樣……」再後悔，可是都已經來不及了。所以我們希望能夠防範未然，在平常就做好對治法，希望能夠把瞋恚習氣的種子連根拔除，念念發起的都是慈悲心，不再有忿、恨、惱、嫉、害，這是我們的目標，它沒有很困難。

我們現在來談一談，瞋恚心起的時候怎麼辦？我們有哪一些轉念的方法？

我們發脾氣的時候，動的都是不好的念頭，對不對？我們會很生氣，然後想說希望對方長得醜，然後受苦呀。他越開心，我就越生氣，他越苦，我就越高興，希望他受盡了種種的苦難，希望他貧窮潦倒，希望他惡名昭彰，希望他死後墮惡趣，最好給我下地獄，所以生起氣來，動的都是不好的念頭。可是我們這樣子瞋恨的結果，他會不會下地獄？他會不會變醜？會不會窮苦潦倒？會不會惡名昭彰？不會，結果是我們自己受到這樣的果報，因為我們發這樣的惡念，果報全部回到自己的身上。因為發脾氣的果報是面貌醜陋，結果是我們自己長得醜陋，然後我們自己在受苦，因為發脾氣、起瞋恚心就會造惡業，造惡業就要受苦報。我們發脾氣的結果，是自己受苦報，自己窮困潦倒，自己惡名昭彰，自己死後墮惡趣，所以我們瞋恚的結果，是自己受果報。我們這樣想一想，看可不可以不要發脾氣。

如果還是不可以的話，那就想想對方的優點。他總是有優點吧，可能他為人很大方，雖然脾氣不好，可是他不發脾氣的時候，還蠻好的，想想他曾經對你有什麼好處。或者是他也蠻精進的，或者也很喜歡行善，生活的習慣也蠻好的，喜歡乾淨，總是有一些優點。

如果這個人實在是惡性重大，從頭到尾，裡裡外外，我都找不到一點點優點的話，那這樣的人活著實在是很可憐，爲什麼？因爲他已經一個腳踏進地獄了，只剩下這一口氣還在。如果他真的是很惡的人，然後他每天都在造很多的惡業，那死後一定是下地獄，他這邊只要呼吸一斷，馬上就下去了，不用經過中陰身。所以，這樣的人實在是非常可憐，我們想度他都來不及，怎麼會恨他呢？這樣想一想，看可不可以心平氣和一點。

如果還不可以的話，就再想，他今天會這樣子對待我，我如果相信因果的話，一定是我過去曾經可能得罪過他，我的業報現前。所以他今天這樣子來傷害我，實際上是幫我消業障，因爲沒有造的，不會報在我們身上，那今天會報在我們身上，一定是我們過去有造過這樣的惡業，跟他結過怨結，所以他今天才會這樣子來傷害我。他在傷害我的當下，是在幫我消業障，我如果不能夠忍受的話，再把瞋恚加害回去的話，變成我不但舊的業障消不了，我還再加上新的業，那冤冤相報何時了？所以那個一定不是解決的辦法，沒有辦法根本解決，我如果繼續發脾氣的話。

最好的方式，還是歡喜受報。想想他幫我消業障，還可以成就我忍辱的功德，我如果能夠忍耐的話，我就成就忍辱的功德，所以，他幫我消業障，還幫我成就忍辱的功德。而且他不惜傷害我造下惡業，他以後還要不要受報？他還要受報呀。所以他等於犧牲他自己造業，然後來清淨我的業障，來成就我的功德，他是不是很可憐？同情同情他，最好發願度他。因爲我現在已經知道怎麼樣從瞋恚當中脫離出來，可是他還不知道，他還會起瞋恚心來傷害我，所以我應該反過來，發菩提心來救度他才對，這樣可不可以不發脾氣了？

如果還不行，我們就再想，慈心有什麼功德？如果我可以斷除瞋恚，每天都慈心充滿，有什麼功德呢？我可以夜夜好眠，不做惡夢，夜夜吉祥到天明；如果我有慈心的話，不但受到人人的尊敬，而且還受到諸天的守護，天人也是很喜歡行善的人、慈心的人，所以諸天護法也會來護持你、守護你；因爲心平氣和、慈心充滿，很容易得定，因爲我們得定的先決條件，就是你要先有身心輕安、喜悅的這樣的一個心情，很容易就入定了。我們如果焦躁不安，很煩的時候，是很難入定的。所以一個慈心充滿的人，他入定非常非常的快速，因爲身心柔軟、寧靜安詳、喜悅慈悲，很快就入定，這就是慈心

的功德。而且不會受到火燒、中毒、刀傷……等等的傷害；臨終不會昏迷，死後生天，這些都是慈心的功德。想一想，慈心的功德對我比較有好處，瞋心是所有使我障礙現起最主要的原因，所以還是早早斷比較好。

如果再不行，就憶念佛宿世所行的功德。佛曾經是忍辱仙人的時候，被歌利王節節支解，身體一塊一塊、一片一片肉割下來，整個身體被支解開來，可是祂沒有生起一心的瞋恚心。這個就是我們修忍辱功德最好的榜樣，就是以佛過去世修忍辱做為我們的榜樣，依教奉行。

如果還不行的話，我們就把這個傢伙，拿來把他拆了。這個傢伙拆了之後，就是三十二種不淨物的聚合體嘛，他這個人，我最恨的人，他就是頭髮、指甲、全身的毛、骨頭、五臟六腑，就是這些東西。然後我們一個一個分析，我這麼恨他，我到底恨他什麼地方？我恨他的頭髮嗎？好像也不是恨他的頭髮。恨他的牙齒嗎？好像也沒什麼道理恨他的牙齒。恨他的全身的皮膚嗎？好像也恨不起來。恨他的骨頭嗎？更奇怪了。恨他的肝心脾肺腎、小腸、大腸、膀胱？好像也不是。我也不是恨他的五臟六腑，更不可能恨他的大小便、眼淚、鼻涕，都不可能是我們恨的對象。所以我們把他這樣子分析開來，其實他就是這三十二種不淨物的假合，這樣的一個我恨的仇人。可是我們一一分析，我們的恨，不曉得要放在他身體的哪一個部分，找不到地方放我們的怨恨下去，因為都不是呀。所以這時候我們的怨恨，就好像在水中作畫一樣，了無痕跡，因為你分析到最後，恨不起來了，好像沒有什麼理由恨，這也是一個好辦法。

再不然就送他禮物，不要再考慮什麼面子不面子的問題。我先認輸，好像我比較那個，一般都會為了爭面子，不願意先自己認輸，沒有關係，我們知道他最喜歡吃巧克力，我們就送一盒巧克力、一束鮮花。你不好意思去拜訪他，我們可以轉送，請他的好朋友幫我們轉送，他可能接到你的禮物的那個當下，對你的仇恨怎麼樣？煙消雲散，這也是一個辦法，送他禮物。

如果這些都沒有辦法，那就發菩提心吧！因為這些方法也都只是暫時的善巧方便，幫我們消消氣這樣而已，可是我們瞋恚的種子還在，它也不能夠徹底的解決這個仇恨的問題，所以，我們就來練習發菩提心看看。

怎麼發呢？想到這個仇人，可能曾經是最疼愛我的、我最親愛的母親，有沒有可能？有可能呀！這一世為什麼變成怨敵？那可能就是他那一世當

我母親的時候，我跟他關係沒有相處得很好，所以結下怨結，這一世才會成爲仇人。可是，她很有可能是我往世的母親，因爲我們無量劫以來，輪迴到現在，不曉得輪迴了多少次，我們的母親如果要累積起來的話，也是比須彌山還要高，因爲我們輪迴得太久了，母親太多了，所以任何一個六道衆生，都有可能曾經是我的母親，對不對？只是我們沒有宿命通，忘記了。我這一世有母親，我上一世是人的話，也一定有母親，那再上一世，還是有母親，所以我應該是有很多母親。我們週遭的任何衆生，都可能曾經是我們的母親過，因爲這一世會成爲家人，或者親朋好友，或者是跟我們有一些關係的、有因緣的人，都可能是我們的母親，因爲沒有因緣是碰不到的，那只有成爲親人，才是因緣最深。

所以，我們就把一切六道的衆生，都把他看作曾經是我們的母親，那我們的母親對我們有什麼恩德？恩德太大了！如果沒有母親，就沒有我，因爲我是她生的，對不對？光憑懷胎十月把我生下來這個恩德，我這輩子孝順都已經還不完了，更不要說她把我拉拔長大，費盡了千辛萬苦，對不對？所以我們想一想，母親是怎麼樣栽培我們的？從懷胎十月，她受了多少的苦，要吃什麼都不敢亂吃，怕吃壞東西傷到胎兒；生病也不敢亂吃藥，因爲怕變畸形；什麼對胎兒好的她就去做，都沒有想到自己；挺個大肚子多不方便，可能連工作都丟了；她也不能像過去這麼自由自在，要旅遊就出去旅遊，高興幹嘛就幹嘛；也不可以快步走，也不可以跑，也不可以跳；還有更多孕婦的禁忌，什麼不能夠釘釘子，不能夠提重的啦，不能夠墊腳尖什麼……，她失去了自由，念念要爲嬰兒著想，深怕出了一點差錯；然後十月懷胎，冒著生命的危險，受了最大的痛苦，才把我們生下來。因爲在古代很多難產死的，所以她等於是冒著生命的危險把我們生下來。現在因爲醫學比較發達，可以剖腹，可是古時候沒有，胎兒大一點就難產死了，所以她等於是在捨命。而且生產的痛苦，也是非常的痛，這樣把我們生下來。

生下來之後才是苦難的開始，因爲她要開始悉心百般呵護、悉心照顧，如果是自己餵奶的話，她等於是把她身體的精華都給了這個嬰兒；而且又怕他冷、又怕他熱、又怕他生病、又怕他餓到，沒有一念是離開嬰兒身上的；半夜也還要起來餵奶，也不能好好睡覺，她的睡覺是偷時間，就是嬰兒好不容易睡著了，趕快睡一下、趕快眯一下眼這樣子，非常非常的辛苦；生病的

時候，她比誰都還急，巴不得幫他病這樣子；隨時都要小心看著，危險物品要放高高，怕他抓來就吞下去了；又怕他燙到，開水要放好；又怕他傷到，又怕他跌下來，隨時那個視線都不能夠離開嬰兒半步，這是多大的耐心才可以做得到，所以母親真的很偉大！

等到我們慢慢長大，開始牙牙學語，她還要教我們怎麼講話。然後慢慢長大，我們有自己的意見之後，就開始跟她唱反調，她也不知道背地裡暗自流了多少的淚，我們傷了她多少的心，然後我們才長大的，長大還不聽話，更不應該。

這就是好好地思惟母親對我們的恩德有多大。擴大範圍，一切六道的眾生都曾經是我們的母親，這樣子來想，他們對我都有很大的恩德，就像母親對我的恩德一樣。可是他們現在正在六道當中受苦，一切的眾生，六道的眾生。天道，雖然看起來在享福，可是他福報享完，還是再墮落，所以只要在輪迴，只有苦，沒有快樂。阿修羅道的眾生，雖然有天的福報，可是瞋心大、嫉妒心強，沒事情還要常常跟天人作戰，他常常打敗；漂亮的阿修羅還要嫁到天人那邊，給他們當老婆，醜陋的自己留下來；每次打仗也都打敗，所以他也是非常的惱怒。生在人道的眾生，我們就感同身受，也是苦不堪言，生、老、病、死苦；不喜歡的人偏偏要在一起，叫做怨憎會苦；喜歡的人偏偏要分開，叫做愛別離苦；每天求這個、求那個，求不到叫做求不得苦；還有五陰熾盛苦，人道也是很苦的，所以我們才會想解脫嘛，是不是？三惡道當然不用講，更苦了。地獄有寒冰地獄的苦，燒熱地獄的苦，所以地獄有寒熱的苦；餓鬼道有饑渴的苦；畜生道有互相吞食、被鞭打、被宰殺等等的苦。

這六道眾生都曾經是我的母親，對我有大恩德，可是他們現在正在六道當中受苦，那我們怎麼報答他們的恩德呢？我們念恩、感恩，就要報恩呀，我們怎麼報呢？我們知道對我有大恩德，然後就結束了。可是你要感恩、要報恩呀！那怎麼報呢？想想我們怎麼報答他們？希望他們一切的苦，由我來代受；我一切善行功德都給他，希望他能夠快樂。這樣的心情就好像是你最親愛的人生病了，你巴不得幫他病，希望他的苦統統由我來受沒關係，因為我最愛他。同樣的心情，用到一切六道的眾生身上，我就是這樣的心情，所有的好都給你，那不好的都給我，痛苦都給我，沒關係，我幫你受，因為我要感恩、要報恩。

怎麼來思惟呢？怎麼來練習呢？我們可以每天早上打坐，打坐觀想，我們一定要呼吸，所以就吸氣、吐氣的時候觀想，把一切眾生的惡業、痛苦、煩惱全部化成黑氣，吸入我們的心中化空。很重要，化空，不然全部吸進來，我不曉得會不會真的就完蛋了？一切的惡業化成黑氣，進入到我們的心中化空。吸氣的時候，吸一切眾生的苦跟苦因。他為什麼會苦？是因為有苦因，苦因就是惡業，因為他造惡業，所以會受苦，所以我們把一切眾生的苦（苦是苦果），還有苦因、惡業全部化成黑氣，吸入到我們的心中化空。

吐氣的時候觀想，把我們的樂、還有樂因，樂是果，樂因是什麼？一切善業功德是樂因，因為我們有善業功德，所以才會有樂的果報。不管是樂的果報，還是樂的因（善業、功德），全部從心中放光，好像太陽光一樣普照大地。我們心中放光，好像太陽光這樣子，萬丈的光芒全部投射到一切眾生的身上。好像太陽光一樣，從心中放光，照耀一切眾生，吐氣的時候做這樣的觀想。把我們一切的樂及樂因，像太陽光一樣從心中放射出去，照到一切眾生的身上。

吸氣，觀想一切眾生的苦和苦因，吸入到我們的心中化空；吐氣，觀想我們心中放光，照耀到一切眾生身上，把我們的樂還有樂因，布施給一切眾生。這樣做至少二十一次，每天早上起來第一件事情，就是做自他交換。做完之後告訴自己，我今天做的每一件事、說的每一句話、動的每一個念頭，都是要利益眾生的。提醒自己、警告自己，我今天就是在行菩薩道了，我今天所有的起心動念，到每一句話、每一件事，都是利益眾生，念念不忘失菩提心，這樣子去上班、去辦事情，這是在定中修。

那平常呢？平常也可以修。當我們瞋心起來、發脾氣的時候，我們就想到一切眾生都會因為瞋心造下惡業，然後受無量無邊的苦。我這一念瞋心起來，趕快觀想所有一切眾生的瞋心，全部聚集在我的心中化空，一切眾生心中不再有瞋念了，只剩下善心，所有的瞋恚心全部會集到我的心中化空，當然當下我的瞋心也化空了，我們這樣子來做觀想。所以發脾氣沒關係，一動到不好的念頭，想到一切眾生也跟我一樣會發脾氣，發脾氣就造惡業，然後就受苦報，好，我把一切眾生瞋心的業全部吸過來，化空，一切眾生不再起瞋恚心了，這樣子來做觀想。當我們生氣的時候，趕快轉念頭，發菩提心。

還有，碰到有人傷害我，害我生病、害我生魔障的人，或者是非人的時

候，因為有一些是無形的干擾，看不見的非人，感覺自己常常受到干擾，或者是我的怨敵常常傷害我，那我們怎麼辦呢？我們也同樣的可以做觀想。他今天這樣傷害我，讓我生病，讓我生魔障，是因為我過去的惡業嘛，我曾經傷害過他，讓他生魔障、害他生病，所以今天才會有這樣的果報。像這些非人，那一定是我過去吃它的肉、喝它的血、啃它的骨頭，所以它今天才要來傷害我。好，沒關係，我現在就把我的身體布施給你，我把我的皮剝開，剖開我的身體，攤在你們的面前，你們看高興怎麼樣就怎麼樣，你儘管來吃我的肉、喝我的血、啃我的骨頭，你高興怎樣就怎樣，來盡情的享受吧！享受之後我們就觀想，他們身上的饑渴、痛苦全部平息了，內心感到滿足快樂，生起善心、還有菩提心，這樣子做觀想。

所以這樣子來看的話，這些傷害我的人跟非人，等於是促使我生起菩提心的一個逆增上緣，對不對？如果他今天沒有這樣惱害我，我變成沒有機會發菩提心，沒有機會做這樣的觀想，所以，是他促使我生起菩提心最主要的原因，對不對？所以我應該把當作我的好朋友，對不對？因為今天如果沒有這樣的因緣，他不來害我的話，那我沒有機會發菩提心，所以，他實在是我的善友。我平常有貪瞋癡慢疑，但是我沒有發現，因為我們每個人都覺得自己最完美嘛，我修行修得很好呀，沒有事情的時候都不會生煩惱，對不對？可是境界來的時候，貪瞋癡慢疑什麼都出來了，所以今天是不是也是這個怨敵，人、或者非人，來提醒我說：你還有瞋恚啊！因為他一惹我，我就生氣了，那沒有這個境界現前的話，我還不知道我的瞋心還在，我還以為我修得很好。可是你一來傷害我，我馬上就起瞋恚心，變成是你來提醒我，我的煩惱還在、我的瞋恚還沒有斷。所以，他等於是來提醒我、來教導我的上師，對不對？所以他等於是上師、是佛的化身，然後來點醒我的。

所以，我們不但不會再瞋恚他，反而會把他當作是我的善友、我的上師、跟佛的化身。因為沒有他的話，我沒有辦法圓滿我的菩提心，我沒有辦法斷除我的瞋心，要感謝你來提醒我，我的瞋心還這麼重，所以我要常常的發菩提心，然後來斷除我的瞋心，所以你是我的大善知識。這樣子來想，這樣應該就恨不起來了！

這個是在平常都可以這樣子來練習，因為我們常常會生起不好的念頭，像我們生起貪的時候也可以呀，把一切眾生的貪都融入到我們的心中化空，

希望一切眾生都離貪。同樣的，貪、瞋、癡、慢、疑、嫉妒，都一樣，你一念煩惱起來的時候，馬上就做這樣的觀想，那等於你念念都在發菩提心，如果你念念煩惱的話，變成你念念都在發菩提心，轉煩惱為菩提的一種方法。所以我們就不會害怕還有煩惱，因為煩惱生起變成是我們發菩提心的一個很好的因緣跟機會，我們都是這樣子來轉修我們的心。

這些怨敵來傷害我的一切痛苦，我覺得非常非常痛苦，痛到難以忍受，你怎麼可以這樣子來害我呢？非常痛苦的時候，也是可以做這樣的觀想。當這些妖魔鬼怪、還有我們的怨敵來傷害我們的時候，我們身心生起極大的痛苦的時候，我們也是同樣做這樣的觀想：無量無邊的眾生都和我一樣，身心受著其極大的痛苦，那我就發願，讓這一切眾生所有的痛苦，全部聚集在我的身上，由我來代受。我現在反正很苦嘛，那我就觀想一切的苦都由我來代受。當我覺得身心很痛苦的時候，我就做這樣的觀想，希望一切眾生的痛苦全部都會集到我的身上，由我來代受，那他們就可以脫離一切痛苦。

我們生病的時候也可以這樣想，我生病，哎呀！痛、痛、痛得要死，我平常就脾氣不好，就怨東怨西，又說錯了很多話、做錯了很多事、動了很多不好的念頭，我們這個時候就趕快來修菩提心。生病痛、痛、痛，希望一切眾生的痛苦由我來代受，痛得好！越痛，菩提心越大，繼續地發，希望一切眾生能夠遠離痛苦。我們看到一切眾生在受苦的時候，我們聽到有眾生在受苦的時候，都可以做這樣的觀想，一切痛苦都由我來代受，希望一切的眾生都能夠遠離種種的痛苦。

這個方法非常的方便，隨時隨地，每一念都可以修。早上在定中修好，剩下就在日常生活當中修，面對一切的起心動念都可以來修，等於我們念念都在增長我們的菩提心，念念也不會忘失發菩提心。這樣子來做的話，就不會有那個過失，就是忘失菩提心的過失，因為我們念念都在發心，念念都希望能夠承受一切眾生的苦，一切眾生都可以離苦得樂。這樣子很快的就可以圓滿菩提心，因為我們不會再生起棄捨眾生的念頭，我們希望一切眾生都是無貪、無瞋、無癡，沒有憍慢、沒有懷疑、沒有痛苦、沒有煩惱，全部都由我來代受，這樣很快我們的菩提心就可以圓滿。

如果我們見到空性來修這個法門，就是勝義菩提心，沒有見空性之前，是世俗菩提心，但是沒有關係，我們慢慢都可以圓滿世俗菩提心、勝義菩提

心。當這兩種菩提心圓滿的時候，就成佛了，就是靠這個法門就可以成佛。
希望各位都可以早日圓滿世俗菩提心、勝義菩提心，早日開悟成佛。

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。