

菩提道次第廣論
第六十四講
〔中士道 14〕
(戒學的重要、緣起觀、慈心觀)
最尊貴的淨蓮上師講解

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天繼續介紹。昨天談到想要解脫，用什麼方法呢？必須要修學那些內容，才能夠達到最後的解脫？就是戒定慧三學。

學習戒定慧三學，有一定的次第嗎？有一定的次第。首先必須依止戒學，使我們的心能夠安住在一切善法當中，因為持戒就是度毀犯，能夠防非止惡，斷除一切的惡，行一切的善，因此我們的心就能夠安住在一切善法當中；安住在一切善法當中，心就容易得安樂，因為沒有犯錯。如果我們的身口意常常犯錯，常常犯戒、或者是破戒，或者做錯事情、說錯話、動不好的念頭，只要有慚愧心的人，都會覺得很內疚，或者是很慚愧，身心就不安；只要有慚愧心的人，他做錯事、說錯話，他一想到，他就覺得良心不安、身心不安樂；身心不安樂，你想要修定的話就很難得定。所以，得定的先決條件，就是身心要在安樂當中，你身心喜樂，很容易就得定。所以持戒清淨的人，因為他沒有犯錯，所以他身心都在喜樂當中，身心喜樂就容易得定。所以，安住在一切善法當中，心就容易得安樂；心安樂就容易得定，因此就能夠成就定學；心得定之後，就能夠生出智慧，而成就慧學。所以三學的次第，就是先持戒，持戒清淨容易得定，得定之後，我們本自具足的那個菩提自性就容易被開發出來，那個就是屬於慧學的部分，就是見空性的智慧，無我的部分。所以先持戒，然後得定，再開發智慧，三學的次第就是這個樣子的內容。

這個三學當中，以哪一個為最重要呢？戒定慧，哪一個最重要呢？當然我們會說智慧最重要，因為解脫要靠空性的智慧。但是智慧那裡來？從定力來。定力那裡來？持戒來。所以你持戒沒有持清淨，常常違犯戒律的話，你不可能得定，那有沒有開發智慧的可能？就比較困難，除非宿世善根深厚，要不然是比較困難的，因為破戒就是墮三惡道，所以他怎麼可能解脫三界呢？所以，三學來說的話，就是以戒學為根本，有了這個根本以後，就能夠

成就定學跟慧學，所以這個三學來說，以根本為最重要，就是戒學最重要。

為什麼戒學這麼重要呢？因為戒律可以摧破煩惱，我們昨天講說戒學的內容，它是能夠破壞我們煩惱的現行，所以摧破煩惱的力量，就是靠持戒清淨；摧破煩惱就不會造惡業，沒有惡業就不會墮惡道，所以戒律能夠使我們不墮惡趣。第一個是戒律能夠摧破煩惱；第二個是戒律能夠使我們不墮惡趣；不但不會墮惡趣，還能夠成就一切善法，所以第三個就是戒律是一切善法的根本，一切功德的所依處，所以，戒律非常的重要。所以我們能夠持戒持得好的話，再加上大悲心，所有的功德才能夠增長，不但不會墮惡趣，而且能夠成就一切的善法，再加上大悲心，昨天講了，有希望能夠幫一切眾生拔苦的大悲心，如果有大悲心再加進來的話，所有的功德就能夠增長得非常快速。所以我們才說三學當中，戒學是最重要的，如果不能夠好好護戒的話，身心就不能夠得安樂；身心不能得安樂，就不能夠生出定慧；不但不能夠成就定慧，還會因為毀犯戒律，在活著的時候身心苦惱，死後墮惡趣。這個就是不好好護戒，不但不能夠得身心的安樂，死後還會墮惡趣，所以活著的時候不好過，死後的話就一定到三惡道當中，所以持戒非常的重要。我們想要得人天果報，甚至證得涅槃，或者成就佛的果位，也都是以戒律為根本。就好像一棵大樹一樣，戒律好比大樹的根，根如果腐爛的話，這棵大樹也活不成，更不可能開花結果。我們現在知道持戒這麼重要，就應該要小心地來護戒，絕對不要違犯。

但是不要違犯戒律，首先我們要知道哪些原因讓我們犯戒，這樣我們才能夠避免，小心地對治，然後才能夠做到最後的清淨持戒。所以我們首先要明白，讓我們犯戒的原因有哪些？它有四個原因。

第一個原因，就是無知。這個無知，就是不知道戒律的內容，你不知道戒律的內容，當然就沒有辦法，你自己犯的話也不知道，也沒有辦法防範未然。所以犯戒的原因，第一個是無知，就是對戒律的內容不知道，不知道當然就無從檢查，那怎麼辦呢？怎麼對治這個無知呢？那就是要學戒，聽聞所有戒律的內容，知道這些戒律的內容，就能夠檢查自己到底有沒有犯，或者你要防範未然，不要犯才有可能。就是首先要學戒，明白戒律的內容有哪些，然後常常用這個來檢查自己到底有沒有犯，那也可以防範，就是小心地護戒，讓它不要犯，不但犯了知道，而且還能夠進一步防範它不要犯。所以，

怎麼對治這個無知呢？就是學習戒律的內容，我們就能夠對治，明白戒律的內容，我們就知道小心護戒，就不會有犯戒的可能性。這是第一個。

第二個犯戒的原因，就是放逸。放逸就是失念、不正知；因為失念、不正知，所以放逸我們的身口意三門，因此犯戒。就是我們沒有隨時收攝我們的身心，沒有隨時收攝我們的身口意，為什麼沒有辦法收攝我們的身口意呢？就是因為失念、不正知。失念，就是不在正念當中，叫做失念。如果我們學戒，明白戒律的內容之後，我們的心都安住在正念當中，就是你的心隨時都在這個正念，就是指所有戒律的範圍，這個時候所有戒律的內容，就是現在所謂的正念。就是說你修習什麼樣的法門，不同的法門、不同樣的內容，你的心常常跟這個法門，跟這些佛法的內容相應，這個時候叫做正念，你的心在正念當中，譬如說你念佛，佛號就是你的正念；你數息的話，數字就是你的正念。現在我們講要好好地護戒，好好地學戒，戒律就是我們要護戒的正念，所以我們的心就要在正念當中。什麼叫正知呢？正知，就是檢查力。所謂正知力，就是檢查你有沒有犯？隨時檢查自己有沒有犯？身口意三業有沒有犯？所以，放逸為什麼會犯戒呢？就是因為失念、不正知，所以我們的身口意三門就放逸，因此才會犯戒。

那要怎麼對治呢？那就是要安住在正念、正知當中，讓自己的心安住在戒律的正念當中，然後用正知力隨時檢查自己的身口意三門有沒有違犯，這就是用正知、正念力來對治放逸。萬一有所毀犯的話，我們就要生起慚愧心，至誠地懺悔，同時要思惟業果的道理，就是如是因、如是果，就是你現在犯這些戒，你身口意，譬如說有違犯五戒、或者造十惡業這樣的一個內容，它會有什麼樣的果報？譬如說破殺生戒，有哪些殺生的果報？如果你造了偷盜業，會有哪些果報？明白這些果報，你就會生起怖畏的心，因為你知道你今天做了這樣的事情，說了這樣的話，做了這樣的事情、或者動了這樣的念頭，它會有什麼果報，你不希望得到這樣的果報，那你就會很小心地來收攝我們的身心，然後就能夠達到不放逸。所以，思惟業果的道理也是非常重要的，思惟的目的是什麼呢？就是讓我們對惡業生起怖畏的心，因為你已經知道它會有什麼結果，你不希望這個結果發生在你身上，那很簡單，你就是不要造這樣的業，你就不要破戒，就不會有這樣不好的果報。對惡果生起怖畏的心，你就能夠不會因為放逸而犯戒，你就會很小心，希望不要犯，犯的話就會有

這樣的果報，這就是有收攝我們身心，不放逸這樣的一個功能。所以，讓我們的心隨時安住在正念、正知當中，安住在戒律的正念，然後用正知力隨時檢查自己有沒有犯，萬一有犯，趕快懺悔，然後思惟違犯的果報是什麼，有什麼樣惡的果報，讓自己生起怖畏的心，然後不會再造。這是第二個。

第三個犯戒的原因，就是不恭敬。這個不恭敬，就是指輕視戒律的內容，根本不把戒律放在心上，你不把戒律隨時放在心上，就沒有我們剛才講的第一個，你就不會去學戒，因為你覺得也不重要；不學戒當然就不會持戒，當然身口意就放逸，那就一定是常常違犯。所以輕視戒律，你就不會去學戒，就沒有第一個，你就會變得無知，沒有第一個學戒；你身口意也隨時在放逸當中，所以你也沒有第二個，隨時用正知、正念力來防護，也不會。不覺得戒律很重要，也不把它放在心上，不把它當作一回事，對於佛所制定的戒律輕視、不恭敬；對那個能夠清淨持戒的僧眾、或者是居士，你也不覺得他有什麼了不起，能夠持戒，還覺得說：有這個必要嗎？一定要這麼辛苦嗎？學佛修行一定要這樣子嗎？一定要吃素嗎？一定要念佛嗎？一定要打坐嗎？一定要怎樣、怎樣嗎？對他來講，覺得這個好像自討苦吃，好像沒有這個必要，活得很開心不是很好？想幹什麼就幹什麼，不會用戒律來綁手綁腳的，就是這樣觀念的人，他就是對戒律不恭敬。

我們要怎麼對治這個不恭敬的心呢？就是輕視戒律這樣的一個態度，我們就應該要思惟佛陀難遇，因為有佛法的時間是比較短的，沒有佛法的黑暗時期是比較長的，如果相對比較來說，有佛出世，能夠聽聞佛法這個機會非常非常的小，所以我們應該要思惟佛陀難遇、佛法難聞、暇滿人身難得，好不容易得到這個暇滿的人身。所以我們現在這些難遇、難聞、難得的都有了，就應該好好地珍惜、好好地把握，生起恭敬的心，對佛所制定的戒律，還有能夠清淨持戒的僧眾，就是佛法僧三寶，要生起恭敬的心；都能夠生起敬重的心，這樣就能夠避免不恭敬而破戒，你就會很好樂去學戒，身口意都不會在放逸當中，而且對三寶生起恭敬的心。能夠這樣做到，你就不會破戒，前面三個破戒的原因都對治了，你就不可能會破戒。

可是，第四個比較難，就是煩惱。煩惱怎麼來？我執來，所以除非你證到無我，你才可能沒有煩惱。明白這個無我的道理，在小乘來講，至少你要證初果，就沒有薩迦耶見，沒有這個我見。可是沒有證到初果之前，都會有

煩惱，可是煩惱就是一個很大…就是最嚴重，讓我們破戒最主要、最主要的原因，就是煩惱熾盛，煩惱太重了。所以煩惱一來的時候，我們是擋都擋不住，只有聽煩惱的，由煩惱來作主，我們沒有辦法作主，都是聽煩惱…，貪欲起來的時候，它要貪什麼，好吧！就順從它；瞋恚心起來的時候，也沒有辦法阻擋它，好吧！那就發發脾氣吧、躁躁腳！所以煩惱一起來的話，一點辦法都沒有，所以就一定會破戒，只要一生煩惱，就很容易破戒。所以剛剛講的那個無知、什麼的，都很容易對治，可是這個煩惱，就是除非你證初果以上，你才可能比較能夠伏得住，或者是你的定力修得比較好，已經得了根本定，就是初禪，煩惱的現行才能夠伏得比較好，可是種子還在，至少它不會發作，因為定力伏住了。所以如果沒有證初果，也沒有得根本定，就是沒有證初禪的話，你要對這個煩惱想要使點力的話，還真的常常覺得使不上力。所以第四個讓我們犯戒的原因，就是煩惱熾盛。

怎麼辦呢？那就看嘛，看自己哪一類的煩惱比較重？我是貪欲比較重？還是瞋恚心比較強？還是愚癡比較重？然後想辦法對治，所以我們後面接下來就是要介紹，你貪欲心比較重，要修什麼法門來對治？瞋恚心比較重，要修什麼來對治？愚癡性比較重，要修什麼來對治？所以，對於煩惱熾盛這個破戒的原因，我們就看自己哪一類的煩惱比較重，就修對治的法門來減輕，進一步來斷除這個煩惱。

以上就是讓我們犯戒的四個原因，知道了這個犯戒的原因之後，我們就應該多多地來聞思修，就是聽聞戒律的內容，經常思惟戒律的內容，然後修習戒律的內容。

我們的目標是希望能夠做到任何時間都不棄捨戒，什麼叫做任何時間呢？就是即使最危難緊急的時候，我們還是護戒，就算是遇到有生命的危險，我們也寧願捨棄生命，不讓我們的戒律有任何的虧損。我們看是要護戒，還是要保護我們的生命？如果因為護戒而失掉生命的話，我們還是選擇護戒，而不是保護生命來破戒，這個很重要。為什麼我們寧願棄捨生命，也要護戒呢？因為棄捨生命只是這一生的壽命結束，但是毀壞戒律的話，會讓我們生生世世都遠離佛法，而且身心永遠沒有辦法安樂，身心永遠失去安樂，而且恆常要墮在惡道當中，所以我們一定要做到捨命護戒不失，寧願捨棄生命，也要護戒不失。

我們現在已經知道煩惱需要對治，怎麼對治貪瞋癡煩惱呢？那就很重要了，如果煩惱不被調伏，我們戒律就不可能清淨；戒律不清淨，也不可能生出降伏煩惱的定力、和斷除煩惱的慧力，定慧力都沒有辦法成就；不能夠圓滿戒定慧三學，那就沒有辦法解脫；沒有辦法解脫，就註定永遠要飄流在生死輪迴當中，是不可能解脫輪迴的。所以想解脫輪迴，就是要圓滿戒定慧三學，這三學又以戒律為最重要，因為戒律不成就的話，定慧力也不可能成就。

所以煩惱生起來的時候，我們不能夠坐視不管，一般我們都不一定去處理它，不會說我修一個什麼法門來對治，不會，煩惱起來就起來囉，就讓它起來，就坐視不管，然後忽視它的存在，然後也不處理它。一般我們都不會處理嘛，就只知道我的貪心還很重、我的脾氣很壞，這句話講完就完了，他也沒說：那怎麼辦呢？沒有繼續想辦法怎麼減輕我們的煩惱，甚至斷除一切的煩惱，就沒有進一步去想辦法對治，這個就是坐視不管，煩惱生起的話也不處理，然後忽略它的存在。你不去處理煩惱，它也不會自己消失，它不會自動就消失，沒有，全部含藏在你的第八識。而且它不但不會自己消失，還會因為你不斷不斷地串習，使得它的力量愈來愈強，到最後我們就變成煩惱的奴隸，一點都沒有辦法，拿它沒有辦法，就是看著它坐大，勢力愈來愈強，為什麼？因為你不斷不斷串習它，那個習氣的力量愈來愈強，煩惱、習氣的力量愈來愈強，因為你不斷不斷熏習你的貪瞋癡慢疑，它只有愈來愈強，然後你也沒有對治它，所以它力量不會變小，會變得愈來愈大，到最後我們只有聽它的，拿它一點都沒有辦法。所以煩惱一起來的時候，我們就要馬上用對治法來把它遮除，不讓它有相續的可能，一起來我們就發現，就趕快想辦法對治，只有這樣子不斷不斷地來對治它，才能夠讓它不再繼續地串習，最後能夠完全地斷除，所以對治法非常的重要。

我們就以貪瞋癡來作例子，因為三毒嘛，一般把所有的煩惱歸納成三毒煩惱，所以三毒煩惱你能夠對治的話，其他由三毒根本煩惱所衍生出來的隨煩惱，不管大隨、中隨、還是小隨煩惱，就是比較容易對治，因為它都是從根本煩惱所衍生出來的，所以我們就以貪瞋癡這三毒來作例子，說明它是用什麼法門來對治。

如果發現自己癡煩惱比較重的話，我們就要多多修習緣起觀來對治。剛好我們上一次詳細地介紹過十二緣起的內容，就是不斷不斷思惟十二緣起的

內容，就能夠斷除以爲有「我」的愚癡無明，因爲無明，才以爲有我，有「我」就產生輪迴了，所以我執是輪迴的根本，所以經常思惟十二緣起的內容。十二緣起的內容大家都很熟悉，無明緣行、行緣識、識緣名色、名色緣六處、六處緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死，這樣唸完什麼意思？它一個緣一個，對不對？好像一條鎖鏈，環環相扣，一個緣一個，這什麼意思呢？一個緣一個，你可不可找到「我」的存在？找不到「我」的存在，它是一個緣一個。所以你這樣子看一圈，你就發覺根本沒有「我」的存在，那就無明緣行、行緣識就這樣子形成一條輪迴的鎖鏈，這中間沒有「我」的存在，沒有一個「我」在主宰前後的相續和所有的結果，都不是我在主宰，它是因緣所生無自性的、是無我的，所以它爲什麼會一個緣一個呢？它只是隨著它自身的因緣生起、然後相續，那我們看它，會以爲是「我」在輪迴，其實不是，它只是生起、然後相續，然後一個緣一個這樣子，呈現出相似的生命現象而已，不是真實的，不是真實有一個「我」，從無明緣行、行緣識……，沒有，它都是因緣生法，因緣所生法、無自性空，所以它並沒有一個真實的「我」，從無明到行，它都是因緣所生。

認清了這個事實之後，我們就可以切斷這個緣起，不讓它延續下去。既然是一個緣一個，我們只要切斷一個，它就沒有辦法繼續了，那要從哪一邊切呢？

如果我們知道無明本來沒有，像虛空中的花朵，無明本來沒有，無明這個東西根本不存在的，那怎麼會有無明呢？就是一念的妄動所產生的結果這樣而已，它並不是真實存在的，所以無明沒有什麼可怕，它根本不存在，就好像虛空中本來沒有花朵，是因爲眼睛生病了，所以才看到虛空中有花朵。其實虛空中本來沒有花朵的意思就是說，實際上在諸法實相當中，無明根本不存在的，是一念妄動才有所謂的無明，在我們的真如本性當中是本來沒有無明的存在，這樣無明就沒有了，對不對？無明根本不存在，所以無明就沒有了，沒有無明，後面都沒有了，所以這個十二緣起，你從無明一斷，後面統統沒有了。沒有無明，你就不會因爲無明，然後又造業（造業就是行，無明緣行的「行」，就是造業的意思）。沒有無明，你就知道一切法本來無我；沒有我，就不會因爲「我」而生煩惱，然後造業，所以後面就都沒有了，這樣子最快。

《心經》我們常常念也知道，「無無明，亦無無明盡」，《心經》也是告訴我們，本來沒有無明的，在我們真如自性當中是本來沒有無明的存在，只是一念妄動，然後才有的。可是我們的真心是沒有念頭的，真心離念，真心無念，所以真心裡面沒有一念的妄動，沒有一念的妄動，就本來沒有無明，因為無明是一念妄動來的，真心裡面沒有妄念，所以沒有無明，根本沒有這個東西的存在，它是非量的，沒有這個東西存在，這樣子十二緣起就切斷了，明白無我的道理就可以解脫輪迴，因為輪迴是由我執來的。因為無明，以為有我，有我就生煩惱，然後造業，有業就輪迴，可是整個輪迴的現象自性是空的，為什麼？因為它根本不存在，無明根本不存在，本來沒有我，所以由我而生起的煩惱造業，這個輪迴的現象本來自性也是空的，也是因緣所生法。所以明白這個道理，整個十二緣起就切斷了，從無明斷，這是最快的方法。

如果沒有辦法從這邊斷，也可以，有第二個方法，就是從「觸」來斷。無明緣行、行緣識、識緣名色、六入、「觸」。觸，就是我們每天六根面對六塵，第六意識不要加進去，不要生分別，它就沒有辦法根境識三緣和合而生觸，觸就沒有辦法生起。因為觸是因緣所生，要三個因緣，就是六根、六塵、加上識的作用，你第六意識不加進去，不產生分別，眼睛看到就是看到，聽到就是聽到，六根面對六塵，眼根面對色塵，耳根面對聲塵，第六意識不起分別，看就是看，聽就是聽，聞就是聞，第六意識不生起分別，觸就斷了，觸斷後面就沒有了，觸、受、愛、取、有統統都沒有了，為什麼？它根本就不生起觸，沒有觸就沒有受，沒有受就沒有愛，沒有愛就沒有取，沒有取就沒有有，輪迴也切斷了，這是第二個方法。你每天在看、在聽的當下，你第六意識保持現量無分別，就沒有喜歡、不喜歡，愛、不愛，要、不要，這些問題都沒有了，這樣也是蠻快的，如果能夠做到的話。

如果還沒有辦法做到，還有第三個辦法，就是已經生起觸了，就是根境識三緣和合生觸了，觸就生起受，因為你一分別，第六意識一加進去，你看到了什麼，你就馬上喜不喜歡，聽到什麼也馬上有喜不喜歡、要不要。喜歡就生貪，不喜歡就生瞋，貪就是樂受，瞋就是苦受，所以當你已經根境識三緣和合而生觸的時候，就會生起三受：苦受、樂受、捨受三受，不是苦受、就是樂受、就是不苦不樂那個捨受。當你三受生起的時候，趕快去觀它，樂

受的當下去觀，樂也是因緣所生無自性，它就消失了，因緣所生法，是因爲因緣和合，然後你的樂受才生起；苦的當下也是，現在好苦好苦，你就當下去觀察它，苦也是因緣所生，因緣所生都無自性，自性都是空的，那個苦受也很快消失，因爲是因緣所生，它是無常生滅的，所以它沒有辦法存在，沒有辦法永恆存在，你抓也抓不住的，你只要觀它自性是空的，它就消失了。樂受這樣觀，苦受這樣觀，當你觸受生起了之後，就是苦受或樂受比較強烈的，那個捨受比較沒有什麼感覺，因爲它沒有強烈的苦受或者是樂受，所以捨受我們一般就比較沒有感覺，沒有強烈的樂受或者是苦受的感覺。所以我們在苦受或樂受生起來的時候，當下去觀一切的受是不可得的，因緣所生的，沒有一個「我」在受苦，也沒有一個「我」在受樂，這樣觸、受就不會進入下面的愛，受不會進入愛，就不會進入取，沒有取就沒有有，所以也切斷了，是從受這邊切斷的。就是苦受、樂受生起來的時候，不要把「我」放進去，它就不會進入下面一個愛的階段；沒有愛，就沒有取，就沒有後有，所以輪迴也切斷了。

所以，一共是三個方法，看你用哪一個方法，你可以從無明直接斷；或者觸的當下，不讓它生起觸；或者是感受生起的當下，不讓它進入愛，這三個方法都可以。經常經常這樣子練習，很快就能夠證到無我，有這個空性的智慧，那就能夠切斷輪迴的鎖鏈而達到解脫，就能夠破除以爲有我的愚癡。所以這個癡煩惱比較重的，就是那個我執很堅固的，念念都是我、我、我，很難打破的，你就經常思惟十二緣起的道理，發覺它是一個緣一個，從中間任何一個把它切斷，就全部都斷了，所以它可以對治我們癡煩惱比較重的這樣一個根性的眾生，用這個方法很快。這個是對治愚癡，就思惟十二緣起的道理

如果是瞋心比較重的話，如果發覺自己瞋煩惱比較重的話，我們就要多多修習慈心觀來對治。慈心觀大家也都很熟悉，那就是有沒有修呢？有沒有每天修？有沒有念念修慈心觀呢？所謂的慈，就是給眾生快樂，叫做「慈」，你要給眾生快樂，你自己心裡要先快樂，我都煩煩惱惱，我怎麼可能給眾生快樂？我一定是給他痛苦的可能性比較大，所以我們要讓眾生快樂之前，自己先快樂起來，我每天都活得很開心，隨時慈心充滿。所以我們要修慈心觀之前，先讓自己的慈心充滿，我的心充滿無限的慈心，無量無邊的慈心，所

以是四無量，就是慈無量，慈悲喜捨都是無量的，所以先讓我的心充滿了無量的慈，我這無量的慈要擴展到一切眾生的身上，當你的慈心充滿之後，你才可以想說把我的慈心擴展到第一個對象。

第一個對象就是我最愛的人、或者我最尊敬的人，我當然希望他快樂，所以這個慈心很快就擴展到這樣的一個對象，第一個就是能夠讓我生起恭敬心，我希望他快樂的，我的親朋好友、長輩、我的上師、我的師父、我的愛人，我一定是希望我的愛人快樂。所以先讓我們的慈心充滿之後，第一個擴展到我最親愛人，很快，因為我本來就希望這樣的對象，希望他們也很快樂，

所以當我們的慈心擴展到第一個對象都 O.K.了，接下來呢，就是我不認識的人，這個比較容易。那個冤家要放到最後，因為那個最難，一想到我就恨呀，慈心馬上就消失不見。所以第二個對象，我們應該把慈心擴展到不認識的、不相干的就還 O.K.，因為他沒有惹你生氣，我不認識他，所以 O.K.的，所以我們再把我們的慈心擴展到我們不認識的，就是所謂中庸的這樣一個對象身上。

當這個也都沒有問題之後，我們的慈心可以慢慢地擴展到不相干的人，他們也都是充滿慈心，也都很開心、很快樂，最後最困難，就是那個我平常最恨的人、最討厭的人，恨不得把他怎麼樣的人，看你的慈心可不可以也擴展到他們的身上。就觀想我最恨的人，他現在很開心，面帶微笑；那個我平常常常咒他的那個人，我也想到他，他也很開心，也是慈心充滿，把你的怨敵一一的想起來，他是不是也都是慈心充滿？如果是的話，你就成功了。

你常常這樣子來觀想的話，你就每天慈心充滿，無量的慈心，然後面對冤、親、中庸這三種對象，你都是一樣的充滿慈心，也希望他們快樂，也希望他們充滿慈心，這就是所謂的慈心觀。把我們的心量慢慢地擴大，擴大到一切的眾生，因為一切眾生就是這三種對象：冤、親、中庸，我最親愛的、還有我最討厭的、還有那個不認識的、跟我不相干的，一切眾生我們把他歸成三大類，就是有三種對象，你都可以讓你的慈心擴展到他們的身上，無量的慈心遍佈到一切的眾生身上，這三種對象沒有差別，都能夠慈心遍滿，這樣你的慈心觀就慢慢能夠成就了。什麼時候成就？你不管看到什麼人，都是充滿了慈愛的心，那你就慈心觀圓滿了、成功了，面對一切的眾生，沒有對象的差別，都是無量的慈心，這樣就對了。

可是對那個瞋心比較重的，那個比較會記恨的，什麼君子報仇十年不晚那種之類的，他一想到過去的過節，他可以如數家珍，你第一點怎麼對不起我、第二點哪一個辜負我、第三點怎麼樣……，都牢牢記在心裡面，久久不肯釋懷的，那怎麼辦呢？有辦法。接下來我們就介紹，怎麼樣讓你的怨結，自己把它慢慢地解開，有一些思惟的方法。所以當我們前面修慈心觀的時候，修到第一個對象 O.K，第二個對象可以，第三個不行了，只要一想到他，就想到他過去怎麼樣傷害我、怎麼樣對不起我，那些怨恨就湧上心頭，因為過去那些對他的仇恨並沒有消失，都含藏在第八識，對不對？所以現在一想到這樣的對象，那個八識的種子就爆發了，瞋恚心就生起來了，所以就沒有辦法繼續修慈心觀，所以每次修到第三個對象的時候就卡到，一般我們就是那個瞋心一起來，慈心一下就消失不見嘛，瞋恚心就生起來，這個時候我們就不要再修慈心觀了，我們可以嘗試地再從第一個開始，就是自己先慈心充滿，然後再第一個對象、第二個對象、再第三個對象，再試試看，如果又被打回來，又完蛋了，沒關係，我們可能就要先調伏我們的瞋恚，那就有種種思惟的方法，我們來講一講。

那就是看你平常怎麼樣咒罵他，希望他事業不順利、婚姻不美滿、子女不孝順，把很惡毒的、所有的狠話都撻出來，可是，我們就想一想，我這樣子咒罵他的果報是怎麼樣？他也不會因為我這樣子希望他，然後他就真的是婚姻不美滿、事業破產，也不一定就是這樣子，那要看他自己的業報怎麼樣。所以我這樣子咒罵他，他不但沒有影響，我卻有很大的影響，因為我這樣瞋恚心的果報怎麼樣？全部報在我身上，所以我希望他事業不順利，結果果報在我的身上，我就事業不順利；我希望他婚姻不美滿，我就婚姻破裂；我希望他子女敗家，結果自己家裡的子女開始不聽話了。因為如是因、如是果，你發這樣惡念的念波，就是讓自己受報，一切的果報沒有報在他的身上，全部報在自己的身上，想一想還真划不來，所以還是不要這樣比較好。所以，就看可不可以化解我們心中對他的仇恨，解開我們對仇人的怨結，看可不可以因為這樣子思惟，就化解我們心中的仇恨。

我們也可以想一想，他有什麼優點？有什麼好處？他應該不會一無是處吧？你這麼討厭他、這麼恨他，可能都看到他的缺點，或者是抓住那一點，他曾經對不起你的那一點，可是他可能其他方面都很優秀，所以我們就不要

想他的缺點，我們想想他到底有什麼長處。他其實人也還不錯，他其實也曾經有對我好過，想想他的好處，看可不可以化解你心中對他的仇恨，那也是一個辦法。

如果想一想，實在都想不到，他身上實在是找不到任何一個優點，全部都是缺點，他實在是一個十惡不赦的大惡人，那怎麼辦？那就是要對他生起大悲心，他這麼可憐的人，這麼一個大壞蛋，他只是差這一口氣沒有斷，這一口氣一斷，馬上下地獄，一定是墮惡道的。他這樣子胡作非為，這樣的一個壞蛋，他的果報一定是很淒慘的；一個身上沒有任何優點，全部都充滿缺點的一個人，他一定死後墮惡趣。那我們就想一想，他也實在是很可憐，我們就生起大悲心，也就原諒他，也不再跟他計較。

如果你再發菩提心，想說怎麼幫助他，那就更優秀了，不但化解你心中的仇恨，還可以進一步來為他拔苦。因為他造那麼多惡業，一定有惡報，嚴重的惡報在等著他，我們還要想說怎麼樣去傷害他、報復他，他已經很可憐了，所以我們實在是也不忍心再繼續傷害他，這個也是一個辦法。

那也可以思惟業果的道理，就是說他今天為什麼會這樣子對待我，就是我過去的惡業成熟了嘛，很簡單，他是來消我的業障啊。我過去一定有造惡業，所以今天才会有這個惡的果報。我們明白業果的道理，就是深信業果嘛，沒有造的，一定不會報在我的身上，今天會遭遇到這樣的果報，一定是我過去惡業成熟了，只是他是一個讓我惡業成熟的一個外緣，這樣子而已。所以我要感謝他消我的業障，因為他這樣子對我傷害，就把我過去的惡業清淨了，所以我應該感謝他幫我消業障。那我又能夠忍耐，所以還要感謝他成就我忍辱的功德，不但消業障，還成就我忍辱的功德，所以我應該感謝他，不應該仇恨他。這就是我們深信業果的人，這樣子一轉念，那個仇恨就不見了，因為感謝還來不及，因為他幫我消業障，又能夠同時成就我忍辱的功德。這樣也是很好，所以深信業果它也是一個很快就化解一切怨結的一個很好的思惟方法。

如果我不能夠忍受的話，我不但不能夠消業障，因為我不能忍耐，我又造新的，所以還是很划不來。今天遇到這件事情，本來可以消業障，可是我因為沒有思惟業果的道理，沒有深信業果，不承認是因為我過去有造惡業，所以今天才有這個惡報，我不相信因果，所以我就怨恨他，他怎麼可以這樣

對待我呢？你怨恨他，又造新的瞋恚業了，所以變成你舊的沒有報掉，又再加上新的，以後的苦果就愈來愈嚴重。所以我們思惟業果的道理，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。我們也不會埋怨說：「他為什麼可以這樣對待我呢？」那就是你過去惡業成熟了嘛，很簡單，沒有造的不會報在你的身上，一定是我過去有造，今天才會碰到這樣的事情。

也可以多看看佛的本生故事，看看佛祂是怎麼修忍辱？怎麼成就功德？藉這個來策勵自己，我應該效法佛陀的腳步，向佛陀看齊，祂是怎麼樣來修忍辱？怎麼樣成就種種的功德？我應該覺得自己很慚愧，應該以佛陀為榜樣，效法祂忍辱的精神。

也可以想我現在最恨的人，也可能是往世我最親愛的人，對我有大恩德的人，有可能嘛，對不對？就是因為跟他結下一些怨結，他才會變成我這一世的仇人，但是他可能是我往世最親愛的人，可能是我最親愛的父親、母親、還是我的兄長，都有可能，他可能就是對我有大恩德的人，只是可能發生一個什麼小的事情，然後就結下樑子，所以就變成這一世的仇人。因為輪迴，每一世的關係不一樣，人跟人之間的關係不一樣，所以這一世是仇人，也可能是往世最親愛、對我有大恩德的人，所以我們這樣想的話，也能夠化解心中對他的仇恨。

也可以來思惟慈心的功德。一個有慈心的人，他一定晚上都睡得很好，不會作惡夢，因為每天慈心充滿，所以日吉祥、夜吉祥，就統統都吉祥，所以他不可能作惡夢，夢到被人家追殺，嚇得一身冷汗這樣嚇醒的，不會有這種情況發生，因為他是慈心充滿的人，所以他一定是每天晚上睡得很安穩，不會作惡夢。有慈心的人，他不但能夠受到人人的敬愛，諸天也會守護他，諸天善神喜歡善人，所以有慈心的人，諸天也會守護他，成為他的護法之類的，會保護他。因為他慈心充滿，對人都很和藹可親，都是慈眉善目的，見到人都是微笑，所以他的人緣一定很好，所以他就能夠受到人們的尊敬、敬愛，諸天也能夠守護。有慈心的人，我們剛才講，你身心安樂，很快就能夠得定，所以他修禪定，很快就入定了。而且他的身體也是散發出一股光采，所以他的身體就是光亮、潔淨。有慈心的人，也不會受到種種的災害，他不會碰到火災、食物中毒，吃什麼東西就中毒、還是什麼中毒；或者是種種的…

譬如說刀傷、或者是車禍、還是什麼種種的傷害，慈心的人也都不會碰到種種的傷害。有慈心的人，他臨終一定不會昏迷，他一定是神識很清楚，就算他沒有證果，死後也能夠生在大梵天，因為慈心的功德就是死後生大梵天。

可是如果瞋恚心的話，就沒有這些慈心的功德了，瞋恚心的話，就是晚上都睡不好，常常作惡夢，常常被嚇得一身冷汗，常常被嚇醒。有瞋心的人，一定常常發脾氣，跟人家吵架、不然就是打架，所以沒有辦法得到人人的敬愛，諸天善神也絕對不會守護瞋恚心很重的人。有瞋心的人，他要得定也非常困難，為什麼？身心在熱惱當中很難得定的；或者是他想要修定，可是馬上就想到誰對不起他，瞋恚心馬上就起來，所以他也很難得定。身體就會有味道，就是臭穢不堪，身體沒有辦法光亮、潔淨，所以他看起來皮膚很暗沉，就是都沒有光采，看起來氣色不好、身體不好，因為他的磁場不好，他就沒有辦法放光，所以他沒有光采。所以瞋心的人也會常常受到火災、火燒、或者中毒、或者刀傷等等的傷害，為什麼？瞋恚心召感的果報，就是種種的傷害。瞋心的人，臨終大部分都是昏迷的，而且死後就一定墮地獄，瞋心的果報就是地獄，死後一定墮地獄。就想一想慈心的功德，瞋心的果報，看可不可以消除我們瞋恚心。

也可以用分析的方法，想想你那個最恨的人，他就是三十二不淨物的假合而已嘛，你這麼恨他，你到底是恨他哪裡？你分析他整個身體，就是髮毛爪齒皮……對不對？一共三十二個內容的假合，三十二相的假合這樣而已。髮毛爪齒皮，難道你恨他的頭髮嗎？不會吧！你恨他的頭髮幹嘛。你恨他的指甲？更奇怪！你恨他的五臟六腑、大腸、小腸？那也恨不起來。可是他整個人就是這三十二個聚合體，可是你一個一個分析，三十二個東西的內容，全部分析完了，你恨他這個嗎？都不是啊！三十二個都想完了，你的憤怒就沒有依止處，你找不到你的憤怒到底要放在他的那一個身相上面，三十二個分析完都不是，我們沒有恨他頭髮、也沒有恨他牙齒，都沒有恨他的手、也沒有恨他的腳，都不是，那我到底是恨什麼？所以你那個恨就找不到依止處，懂不懂？好像在虛空作畫，它馬上就消失不見，是沒有辦法畫出來的，在虛空作畫，畫不出那個痕跡來，所以你的那個瞋恚心就找不到痕跡了，因為你說不出來你到底恨他哪一個部分，都不是啊，這也是一個好方法。

還有，你也可以……知道他喜歡巧克力，送他一盒巧克力，金莎的、還

是什麼都可以，在你想要送他一個禮物的當下，其實你的心就已經化解對他的仇恨了，然後你再把這個布施，想要布施他一個什麼（送他什麼就是布施），你再把布施給他東西的這個布施的功德再迴向，希望化解你們之間的怨結，功德迴向，你先自己解開對他的怨結，因為你願意送禮物給他，表示說你已經沒有這麼恨他了，對不對？就是說你心中的怨恨，你願意把你的心打開，然後接納他，所以你心中已經解開，可是他要不要解開？不知道，所以也希望他也解開這個怨結，靠什麼解開呢？就是布施的功德迴向，迴向希望他能夠也解開這個怨結，我解開，他也解開，我們以後就不再是仇人，不再是怨敵了。所以用這個方式，也是能夠化解彼此心中的仇恨的一種方法。

當然，最好的方法就是發菩提心。怎麼發菩提心？將一切眾生的瞋恚都在我身上成熟，願一切眾生都能夠遠離瞋恚，所有的瞋恚沒關係都來，都在我身上成熟，因為統統都在我身上成熟，你們統統都沒有了，一切眾生都沒有了，因為所有的瞋恚都在我身上了，全部都到我的身上 O.K.，因為我馬上把它化空就沒有了，我也很安全，一切眾生的瞋恚心、仇恨心全部成熟到我的身上，我心中把它化空，因為瞋恚的自性也不可得，當下就空了，O.K. 囉。我希望一切眾生因為我們的發願迴向，一切眾生都能夠遠離瞋恚，我們經常這樣子來發願迴向的話，我們心中本來瞋恚的種子很快很快就被清淨了。你經常修剛才講的慈心觀，經常發菩提心這樣迴向，迴向眾生，希望一切眾生都遠離瞋恚，不但我們自己瞋恚的種子很快就能夠清淨，而且一切的眾生也因為你發願迴向的關係，也能夠得到你這個功德，發菩提心的功德，他們也能夠化解心中的仇恨，就是因為你菩提心的功德迴向給他們，他們就能夠得到這樣的功德，而化解他們心中的瞋恚心。

這就是對治瞋恚嚴重煩惱的方法，就是瞋恚心怎麼對治？就是修慈心觀，發菩提心這樣子來對治，還有種種思惟、轉念的方法。相信這樣子常常來思惟修習的話，瞋心應該很快就能夠被調伏了，而且菩提心很快也能夠生起。

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。