

菩提道次第广论  
下士道(二)深信业果 12  
(十恶业-瞋恚心⑤)  
最尊贵的净莲上师讲解

各位法师！居士大德！阿弥陀佛！

我们继续介绍瞋心的部分，九十六页，最后一行开始。

「眼如生盲障。耳不闻无碍法故，口如哑羊障」。这是说眼睛像天生的瞎子看不见，或者是有种种眼睛的毛病，有这种障碍。或者是因为生在边地，没有佛法的地方，所以没有办法宣说佛法；口如哑羊，嘴巴像哑巴的羊，就是没有办法宣说佛法的意思，所以就没有机会听闻佛法。这两个都是因为曾经瞋心毁谤三宝、不恭敬佛法，所得的果报，就是没有办法见佛闻法。

「不具相好故，鼻根破坏障」。不具相好，就是长得丑陋，鼻根有障碍。

「不能辨了众生语言故，成就舌根障」。这个就是譬如说，哑巴没有办法表达语言。

「轻贱众生故，成就身根障」。这就是因为过去轻贱众生，瞧不起别人，果报就是自己的身体有残缺，或者四肢不全等等。

以上所说的，就是眼、耳、鼻、舌、身，这五根的障碍，最主要是不恭敬，或者是毁谤三宝。譬如说：在过去不但没有建造佛塔、塑造佛像，还对佛像任意的批评、比较，这个就是不恭敬佛宝；或者对经书不恭敬，随便把它丢在地上、或者从上面跨过去、或者是把它跟杂物放在一起，然后上面沾满了灰尘，这个都是不恭敬法宝；或者藐视说法的法师、批评僧众、批评出家众，然后心存恶念，就是对出家众怀不好的念头，这个是不恭敬僧宝，这样都会造成五根的障碍。

「成就意根障」。这就是指意根的障碍，意根的障碍，就是经常感觉到心烦意乱，没有办法修止、修观，持戒也持不好，然后修禅定也没办法得定，那当然也没有办法修观，没有办法开发智慧，这个是意根上有了障碍。可是，这个障碍从哪里来的呢？就是我们曾经阻挠别人讲经说法，或者是干扰别人修行，干扰别人诵经、打坐，或者是做任何的修行的功课的时候，我们干扰到他，因此今天我们在修行的时候，也受到种种的干扰。或者是阻碍别人行善，所以我们在这一世意根上，就会有种种的障碍。如果我们在修行的过程当中，常常觉得精神上受到干扰的话，那就是曾经扰乱过我们的上师，或者是父母、或者是同参道友，扰乱他们的心，所以我们现在我们的心也被扰乱。

如果是被邪灵侵占，然后发疯的、被附身的、中邪的、着魔的，他到底为什么会有这种情况发生呢？就是对本尊、或者是咒语，否定他们，或者是低估他们的能力，内心轻视、瞧不起，或者是毁谤任何佛菩萨的形象，

他都没有把它放在眼里，或者心里面都不相信，就会有这样的果报。

「不持三种律仪故，成就身业障」。这个是不守戒律，因此犯下了十恶业，接下来就是十种恶业。三种律仪，指的是律仪戒、摄善法戒、还有饶益有情戒，破了这三种戒，然后犯下杀、盗、淫三种身业。

「恒起四种过失故，成就语业障」。我们就知道它是妄语、离间、恶口、绮语，四种口业的障碍。

「多生贪瞋邪见故，成就意业障」。这就是贪、瞋、痴三种意业的障碍。

这个是讲说犯下十恶业，因为瞋心犯下这十恶业，因此有种种的障碍。

「贼心求法障。断绝菩萨境界障」。贼心求法，就是没有真正的发心求法，不是自己真心诚意要求法，可能是被人家拖来的，半信半疑来的，并不是真正的发心想要求法。或者是剽窃佛法，因为贡高我慢，所以他也不去寻求上师，或者是依止上师，他可能就自己看看书、上上网，然后收集一些数据，这个都是属于剽窃佛法。因为你对佛法没有恭敬心，对说法法师没有恭敬心，觉得自己来就可以了，自己修、盲修瞎练就可以，这个是因为贡高我慢的关系。或者是为了自己、或者家人才来求法的，这个也是占大多数，不管是为自己求，还是为家人求，求财的、求富贵的、求健康长寿的，家人有生病的，就到佛法里面来求嘛，看有什么办法可以帮忙家人的病可以赶快好，所以有求健康长寿的、家庭问题、事业问题、子女的问题，通通到佛当中来求。这个呢，就不是为了利益众生才发心修学佛法，而是为了个人的利益，所以，这个动机跟发心都不是大乘菩萨道的发心。

大乘菩萨道的发心，就是菩提心，为了利益众生，我为什么要成佛？因为成佛才有能力度众生，所以我才要成佛，我不是自己要成佛，是为了众生才发愿要成佛，这个才是大乘的发心。为了自私自利，而来学佛修行，这个动机都是不纯正的。这不纯正的发心跟动机，就使得我们过去也曾经亲近过佛法，也曾经发下了菩提誓愿，可是很快就退失了，为什么？因为这一世没有真正发心求法，所以过去曾经发的愿，也很快退失，所以就很难契入菩萨境界，反而让魔障有现前的机会，这个就是讲到「断绝菩萨境界障」是怎么来的，就是这样子来的，没有正确的动机跟发心来学佛修行，因此才会有着魔的机会。

「于菩萨勇猛法中，心生退怯障」。这个也是因为退失菩萨发心，所以心生退怯，不能够精进行利他的事业，菩萨事业。就心里想说：我自己都度不了了，还想度众生，算了，我还是顾自己就好了，就是心生退怯，因此自己的修行障碍就现前。

「于菩萨出离道中，心生懒惰障」。这就是心根本就没有想出离，修了半天，并没有真正的出离心，当然就没有菩提心，所以还会耽着在世间的快乐当中，所以他在从事世间的这些吃喝玩乐的时候，他都是精神百倍，可是一修法、一诵经、一念佛，就频频打瞌睡。我们常常形容说「上课一条虫，下课一条龙」，就是这个意思。想要修观想呢，这样观、观、观，就

睡着了，要不然就是脑筋一片混沌，头昏脑胀，然后观不起来，这些都是修行的障碍。明明知道不应该有这么强烈的贪，可是偏偏就没有办法把它压抑下来，越压、贪越强，反作用力，越想要用压抑的方法，可是偏偏贪欲就越强，想尽了各种办法，但是还是没有办法生起出离心，这些都是因为过去太放纵自己的贪欲，没有修念死无常，没有修出离，才会有这些现象发生。或者是曾经冒犯、伤害到护法，所以才导致今天想要学佛修行，障碍重重，要不然就是很多的干扰。

「于菩萨智慧光明门中，心生止息障」。这就是一谈到修行就懒懒的，提不起劲来，心生懈怠、懒惰，所以不想开发智慧，也不想解脱，很少生起这样的念头，都是想世俗的，怎么样追求世俗的安乐，这样的想法比较多。

「于菩萨念力中，心生劣弱障」。这就是因为自己的意志很薄弱，常常被烦恼、业力、或者习气打败，自己做不了主，所以就很难成就菩萨的正念力。

「于如来教法中，不能住持障。」这就是对于如来的正法，不能够安住、不能够保持，听了半天、修了半天都没有什么用。学佛学了半天，碰到事情还是原来自己那一套，没有办法运用佛法的智慧来解决问题，要不然就是寻求世间的种种善巧方便，算命、卜卦、看风水，这就是世间的善巧方便，没有办法把学来的这些佛法的智慧，运用在解决问题上，或者是调伏烦恼上面，或者克服障碍上面，都没有办法用得上。为什么会这样子呢？因为过去仇恨的心态，因为我们过去藐视、漠视、看轻佛法，常常舍弃佛法，尤其当我们生命受到威胁的时候，我们问问自己嘛，是要命呢？还是选择佛法？生命跟佛法，你选择那一个？你只能选择一个的时候，你是选择佛法呢？还是选择要活命？当然是先活下来再说，只要能够保命，不惜破戒，什么忘失菩提心，还是什么恼害众生的什么事情，都做得出来，只要能够保命就好，大部分的众生还是这样。所以，我们过去就常常在舍弃佛法。

不要说生命受到威胁的时候，我们现在问问，我们每一天当中，我们心跟佛法相应的时间到底有多少？明天是假期，今天晚上可以玩通宵，问问现在的众生，今天晚上喜欢去参加 party？还是要来上课啊？还是要去看偶像剧？还是听音乐会啊？你最喜欢的嗜好，你是选择你最喜欢去从事的事情？还是要选择来听经闻法？或者是修一座静坐？还是听一段经文？还是看一段经文？你是选择哪一个？大部分的时间，我们都还是选择世俗的娱乐会比较多，因为上班都已经身心很疲累了，所以我们就想轻松一下、放松一下，所以世间的这些娱乐，可以让我们身心减少压力、紧张，它有一种调剂身心的作用，所以一般人都会选择这种放松心情的方式，而不会选择修行的方式。所以，我们每一天其实也很多机会都在舍弃佛法，当我们有所选择的时候，我们一定是选择……，除非我有时间、还要有精神，

所有世俗该做的事情我都做完了，我如果还有空，还有精神的话，我才来看看书、听听 CD、还是打打坐，把佛法当做一种消遣，大部分都是这样比较多，在座的各位例外，不然不会坐在这里，对不对？去参加 party 了。我们是说一般的世俗人，大部分都是做这样的选择。所以，我们才会不管这一世怎么样的用功来学佛修行，但是进展很慢，就是进步很慢，很多在座的同修都已经修二十年以上，二、三十年啊，说不定半辈子都已经学佛修行，这么长的时间，早早都应该成就才对，那你们是发愿再来的，所以也是例外啦，要不然一般来说，二、三十年都应该成就才对，没有大成就，也有小成就。所以，我们就知道，所有的过失都是从哪边生起的？

「于菩萨离生道，不能亲近障。于菩萨无失坏道，不能修习障。随顺二乘正位障。远离三世诸佛菩萨种性障」。不能亲近大乘佛法，然后不能够修习大乘佛法，那就是说闻思修，听闻、思惟、修习大乘佛法，都没有什么机会。没有机会闻思修大乘法教，那只有随顺小乘，就修习小乘，然后证阿罗汉或者是辟支佛的果位。这边讲的二乘，就是指声闻、缘觉小乘人所说的，只有证小乘的果位了，因此远离能够成就三世诸佛的大乘菩萨种性，就会有这样的障碍。

以上介绍完了瞋心会造成那一些障碍，几乎一切的障碍都是由瞋心而生起的，所以到底怎么对治瞋心，就非常非常重要了。我们都不愿意发脾气，也不喜欢动怒，也不希望跟众生结怨，可是那个脾气来的时候，真的是还很难克制，那是因为我们过去世熏习了太久，就是我们八识田那个瞋恚的种子、习气太强太强，强过我们的修行力，所以我们会煞车都来不及，已经又叫又跳，然后发完脾气，一阵刮台风之后，然后才说：我不应该发脾气，我怎么样……，再后悔，可是都已经来不及了，所以我们希望能够防范未然，在平常就做好对治法，希望能够把瞋恚习气的种子连根拔除，念念发起的都是慈悲心，不再有忿恨恼嫉害，这是我们的目标，它没有很困难，没有很困难。

我们现在来谈一谈，瞋恚心起的时候怎么办？我们有哪一些转念的方法？

我们发脾气的时候，动的都是不好的念头，对不对？我们就会很生气，然后想说希望对方长得丑，然后受苦啊。他越开心，我就越生气；他越苦，我就越高兴，希望他受尽了种种的苦难，然后希望他贫穷潦倒，然后希望他恶名昭彰，希望他死后堕恶趣，最好给我下地狱。所以生气起来，动的都是不好的念头，可是我们这样子瞋恨的结果，他会不会下地狱？他会不会变丑？然后会不会穷苦潦倒啊？会不会恶名昭彰？不会！结果是我们自己受到这样的果报，因为我们发这样的恶念，果报全部回到自己的身上，所以，结果是我们自己因为发脾气，就是果报是面貌丑陋，结果是我们自己长得丑陋；然后我们自己在受苦，因为发脾气、起瞋恚心，就会造恶业，然后恶业就要受苦报。所以，我们发脾气的结果，是自己受苦报，然后自

己穷困潦倒，然后自己恶名昭彰，自己死后堕恶趣。所以，我们瞋恚的结果，是自己受果报。

我们这样想一想，看可不可以不要发脾气，如果还是不可以的话，那就想想对方的优点吧，他总是有优点，可能他为人很大方啊，虽然脾气不好，可是他不发脾气的时候，还满好的。想想他曾经对你有什么好处，或者是他也满精进的，或者也很喜欢行善，生活的习惯也满好的，喜欢干净，总是有一些优点。

如果这个人实在是恶性重大，从头到尾、里里外外，我都找不到一点点优点的话，那这样的人活得实在是很可怜，为什么？因为他已经一个脚踏进地狱了，只剩下这一口气还在，如果他真的是很恶的人，然后他每天都在造很多的恶业，那死后一定是下地狱，所以他这边只要呼吸一断，马上就下去了，不用经过中阴身，所以，这样的人实在是非常可怜，我们想度他都来不及，怎么会恨他呢？这样想一想，看可不可以心平气和一点。

如果还不可以的话，就再想他今天会这样子对待我，我如果相信因果的话，一定是我过去曾经可能得罪过他，我的业报现前。所以，他今天这样子来伤害我，实际上是帮我消业障，因为没有造的不会报在我们身上，那今天会报在我们身上，一定是我们过去有造过这样的恶业，跟他结过怨结，所以他今天才会这样子来伤害我。他在伤害我的当下，是在帮我消业障，我如果不能忍受的话，再把它瞋恚加害回去的话，变成说我不但旧的业障消不了，我还再加上新的业，那冤冤相报何时了？所以，那个一定不是解决的办法，没有办法根本解决，我如果继续发脾气的话。

所以，最好的方式，还是欢喜受报，想想他帮我消业障，还可以成就我忍辱的功德，我如果能够忍耐的话，我就成就忍辱的功德。所以，他帮我消业障，还帮我成就忍辱的功德，而且他不惜伤害我造下恶业，他以后还要不要受报？他还要受报啊，所以他等于牺牲他自己造业，然后来清净我的业障，然后来成就我的功德，他是不是很可怜？同情他，最好发愿度他，因为我现在已经知道怎么样从瞋恚当中脱离出来，可是他还不知道，因为他还会起瞋恚心，然后来伤害我，所以我应该反过来，发菩提心来救度他才对，这样可不可以不发脾气了？

如果还不行，我们就再想，慈心有什么功德？如果我可以断除瞋恚，每天都慈心充满，有什么功德呢？我可以夜夜好眠、不做恶梦，夜夜吉祥到天明。如果我有慈心的话，不但受到人人的尊敬，而且还受到诸天的守护，天人也是很喜欢行善的人、慈心的人，所以诸天护法也会来护持你、守护你。因为心平气和、慈心充满，很容易得定，因为我们得定的先决条件，就是你要先有身心轻安、喜悦的这样一个心情，很容易就入定了。我们如果焦躁不安，然后很烦的时候，是很难入定的。所以，一个慈心充满的人，他入定非常非常的快速，因为身心柔软、宁静安详、喜悦慈悲，很快就入定，这就是慈心的功德。而且不会受到火烧、中毒、刀伤……等

等的伤害。临终不会昏迷，死后生天，这些都是慈心的功德。想一想，慈心的功德对我比较有好处，瞋心是所有使我障碍现起最主要的原因，所以还是早早断比较好。

如果再不行，就忆念佛宿世所行的功德。佛曾经是忍辱仙人的时候，被歌利王节节支解，一块一块，身体一块一块、一片一片肉割下来，整个身体被支解开来，可是他没有生起一念的瞋恚心，这个就是我们修忍辱功德最好的榜样，就是以佛过去世修忍辱，做为我们的榜样，依教奉行。

如果还不行的话，我们就把这个家伙，拿来把他拆了。这个家伙拆了之后，就是三十二种不净物的聚合体嘛，他这个人，我最恨的人，他就是头发、指甲、全身的毛、然后骨头、五脏六腑，就是这些东西，然后我们一个一个分析，我这么恨他，我到底恨他什么地方？我恨他的头发吗？好像也不是恨他的头发，恨他的牙齿吗？好像也没什么道理恨他的牙齿，恨他的全身的的皮肤吗？好像也恨不起来，恨他的骨头吗？更奇怪了，恨他的肝心脾肺肾、然后小肠、大肠、膀胱？好像也不是，我也不是恨他的五脏六腑，更不可能恨他的大小便、眼泪、鼻涕、都不可能是我们恨的对象。所以，我们把他这样子分析开来，其实他就是这三十二种不净物的假合，这样的一个人我恨的仇人，可是我们一一分析，我们的恨，不晓得要放在他身体的那一个部分，找不到地方放我们的怨恨下去，因为都不是啊。所以，这时候我们的怨恨，就会好像在水中作画一样，了无痕迹，因为你分析到最后，恨不起来了，好像没有什么理由恨，这也是一个好办法。

再不然就送他礼物，不要再考虑什么面子不面子的问题，我先认输，好像我比较那个，一般都会为了争面子，不愿意先自己认输，没有关系，我们知道他最喜欢吃巧克力，我们就送一盒巧克力，然后一束鲜花。你不好意思去拜访他，我们可以转送，请他的好朋友帮我们转送，他可能接到你的礼物的那个当下，对你的仇恨怎么样？烟消云散，这也是一个办法，送他礼物。

如果这些都没有办法，那就发菩提心吧！因为这些方法也都只是暂时的善巧方便，帮我们消消气这样而已，可是我们瞋恚的种子还在，所以，它也不能够彻底的解决这个仇恨的问题。所以，我们就来练习发菩提心看看。

怎么发呢？想到这个仇人，可能曾经是最疼爱我的，我最亲爱的母亲，有没有可能？有可能啊！这一世为什么变成怨敌？那可能就是她那一世当我母亲的时候，我跟她关系没有相处得很好，所以结下怨结，这一世才会成为仇人，可是她很有可能是我往世的母亲，因为无量劫以来轮回到现在，不晓得轮回了多少次？所以，我们的母亲如果要累积起来的话，也是比须弥山还要高，因为我们轮回了太久了，母亲太多了，所以任何一个六道众生，都有可能曾经是我的母亲，对不对？只是我们没有宿命通，忘记了。我这一世有母亲，我上一世是人的话，也一定有母亲啊，那再上一世，还

是有母亲啊，所以，我应该是很多母亲。所以，我们周遭的任何众生，都可能曾经是我们的母亲过。因为这一世会成为家人，或者亲朋好友，或者是跟我们有一些关系的、有因缘的人，都可能是我们的母亲，因为没有因缘是碰不到的，那只有成为亲人，才是因缘最深。

所以，我们就把一切六道的众生，都把他看作曾经是我们的母亲，那我们的母亲，对我们有什么恩德？恩德太大了！如果没有母亲，就没有我，因为我是她生的，对不对？所以，光凭怀胎十月把我生下来，这个恩德，我这辈子孝顺都已经还不完了，更不要说她把我拉拔长大，费尽了千辛万苦，对不对？所以，我们想一想，母亲是怎么样栽培我们的？从怀胎十月，她受了多少的苦，要吃什么都不敢乱吃，怕吃坏东西伤到胎儿，生病也不敢乱吃药，因为怕变畸形，什么对胎儿好的她就去做，都没有想到自己。挺个大肚子多不方便，可能连工作都丢了。她也不能像过去这么自由自在，要出去旅游就出去旅游，高兴干嘛就干嘛，也不可以快步走，也不可以跑，然后也不可以跳。还有更多的孕妇的禁忌，什么不能够钉钉子，不能够提重的啦，不能够垫脚尖什么……，她失去了自由，然后念念要为婴儿着想，深怕出了一点差错。

然后十月怀胎，才冒着生命的危险，受了最大的痛苦，然后把我们生下来。因为在古代很多难产死的嘛，所以她等于是冒着生命的危险，把我们生下来。现在因为医学比较发达，可以剖腹，可是古时候没有，所以胎儿大一点就难产就死了，所以她等于是舍命。而且生产的痛苦，也是非常的痛，这样把我们生下来。

生下来之后，才是苦难的开始，因为她要开始悉心百般呵护、悉心照顾，如果是自己喂奶的话，她等于说把她身体的精华都给了这个婴儿，而且又怕他冷、又怕他热、又怕他生病、又怕他饿到，没有一念是离开婴儿身上的。半夜也还要起来喂奶，也不能好好睡觉，她的睡觉是偷时间，就是婴儿好不容易睡着了，赶快睡一下、赶快眯一下眼这样子，非常非常的辛苦。生病的时候，她比谁都还急，巴不得帮他病这样子。随时都要小心看着，危险物品要放高高，怕他抓来就吞下去了；又怕他烫到，开水要放好；又怕他伤到，又怕他跌下来。所以，随时那个视线都不能够离开婴儿半步，这是多大的耐心才可以做得到！所以，母亲真的很伟大。

等到我们慢慢长大，他还要牙牙学语，要教我们怎么讲话。慢慢长大，我们有自己的意见之后，就开始跟她唱反调，她也不知道背地里暗自流了多少的泪，然后我们伤了她多少的心，然后我们才长大的，长大还不听话，更不应该。

这就是好好的思惟母亲对我们的恩德有多大。扩大范围，一切六道的众生都曾经是我们的母亲，这样子来想，他们对我都有很大的恩德，就像母亲对我的恩德一样。可是他们现在正在受苦啊，在六道当中受苦，一切的众生，六道的众生。天道，虽然看起来在享福，可是他福报享完，还是

再堕落，所以只要在轮回，只有苦、没有快乐。阿修罗道的众生，虽然有天的福报，可是瞋心大、嫉妒心强，没事情还要常常跟天人作战，他常常打败。漂亮的阿修罗还要嫁到天人那边，给他们当老婆，丑陋的自己留下来。每次打仗也都打败，所以他也是非常的恼怒。生在人道的众生，我们就感同身受，也是苦不堪言啊，生、老、病、死苦；不喜欢的人偏偏要在一起，叫做怨憎会苦；喜欢的人偏偏要分开，叫做爱别离苦；每天求这个、求那个，求不到叫做求不得苦，还有五阴炽盛苦，人道也是很苦的，所以我们才会想解脱嘛，是不是？三恶道当然不用讲，更苦了。地狱有寒冰地狱的苦，烧热地狱的苦，所以地狱有冷热的苦、寒热的苦；饿鬼道有饥渴的苦；畜生道有互相吞食、被鞭打、被宰杀等等的苦。

所以，这六道众生都曾经是我的母亲，对我有大恩德，可是他们现在正在六道当中受苦，那我们怎么报答他们的恩德呢？我们念恩、感恩、就要报恩啊，我们怎么报呢？我们知道：啊！对我有大恩德！然后就结束了？可是你要感恩、要报恩啊！那怎么报呢？想想我们怎么报答他们？希望他们一切的苦由我来代受，我一切善行功德都给他，希望他能够快乐。这样的心情就好像说，你最亲爱的人生病了，你巴不得帮他病，希望他的苦统统由我来受没关系，因为我最爱他。同样的心情，用到一切六道的众生身上，我就是这样的心情，所有的好，我都给你，那不好都给我，痛苦都给我没关系，我帮你受，因为我要感恩、要报恩。

怎么来思惟呢？怎么来练习呢？我们可以每天早上打坐，打坐观想，我们一定要呼吸，所以就吸气、吐气的时候观想、把一切众生的恶业、痛苦、烦恼全部化成黑气，吸入我们的心中化空，很重要，化空，不然全部吸进来，我不晓得会不会真的就完蛋了？一切的恶业化成黑气，进入到我们的心中化空，吸气的时候，吸一切众生的苦跟苦因，他为什么会苦？是因为有苦因，苦因就是恶业，因为他造恶业，所以会受苦，所以我们把一切众生的苦，苦是苦果，还有苦因、恶业全部化成黑气，吸入到我们的心中化空。

吐气的时候观想，把我们的乐、还有乐因，乐是果，乐因是什么？一切善业功德是乐因，因为我们有善业功德，才会有乐的果报，所以不管是乐的果报，还是乐的因，善业、功德，全部从心中放光，好像太阳光一样普照大地，我们心中放光，好像太阳光这样子，万丈的光芒全部投射到一切众生的身上，好像太阳光一样从心中放光，照耀一切众生，吐气的时候做这样的观想。把我们一切的乐及乐因，像太阳光一样从心中放射出去，照到一切众生的身上。

吸气，观想一切众生的苦和苦因，吸入到我们的心中化空；吐气，观想我们心中放光，照耀到一切众生身上，把我们的乐还有乐因，布施给一切众生。这样做至少二十一次，每天早上起来第一件事情，就是做自他交换，做完之后告诉自己，我今天做的每一件事、说的每一句话、动的每一



个念头，都是要利益众生的。提醒自己、警告自己，我今天就是在行菩萨道了，我今天所有的起心动念，到每一句话、每一件事，都是利益众生，念念不忘发菩提心，这样子去上班、去办事情，这是在定中修。

那平常呢？平常也可以修，当我们发脾气，瞋心起来、发脾气的时候，我们就想到一切的众生，都会因为瞋心造下恶业，然后受无量无边的苦。好，我这一念瞋心起来，赶快观想所有一切众生的瞋心，全部聚集在我的心中化空，一切众生心中不再有瞋念了，只剩下善心，所有的瞋恚心全部汇集到我的心中化空，当然当下我的瞋心也化空了，我们这样子来做观想。所以，发脾气没关系，一动到不好的念头，一想，一切众生也跟我一样会发脾气啊，发脾气就造恶业嘛，然后就受苦报啊，好，我帮一切众生瞋心的业，全部吸过来化空，一切众生不再起瞋恚心了，这样子来做观想。当我们生气的时候，赶快转念头，发菩提心。

还有，碰到有人伤害我，害我生病、害我生魔障的人、或者是非人的时候，因为有一些是无形的干扰、看不见的非人，感觉自己常常受到干扰，或者是我的怨敌常常伤害我，那我们怎么办呢？我们也同样的可以做观想：他今天这样伤害我，然后让我生病，然后让我生魔障，是因为我过去的恶业，我曾经伤害过他，让他生魔障、害他生病，所以今天才会有这样的果报。像这些非人，那一定是我过去吃它的肉、喝它的血、啃它的骨头，所以它今天才要来伤害我。好，没关系，我现在就把我的身体布施给你，我把我的皮剥开，剖开我的身体，摊在你们的面前，你们看高兴怎么样就怎么样，你尽管来吃我的肉、喝我的血、啃我的骨头，你高兴怎样就怎样，来尽情的享受吧！享受之后，我们就观想，他们身上的饥渴、痛苦全部平息了，内心感到满足快乐，生起善心、还有菩提心，这样子做观想。

所以，这样子来看的话，这些伤害我的人跟非人，等于是促使我生起菩提心的一个递增上缘，对不对？因为如果他今天没有这样恼害我，我变成没有机会发菩提心，没有机会做这样的观想。所以，是他促使我生起菩提心的最主要的原因，对不对？所以，我应该把当作我的好朋友，对不对？因为今天如果没有这样的因缘，他不来害我的话，那我没有机会发菩提心，所以，他实在是我的善友。

我平常有贪瞋痴慢疑，但是我没有发现，因为我们每个人都觉得自己最完美嘛，我修行修得很好啊，没有事情的时候，都不会生烦恼，对不对？可是境界来的时候，贪、瞋、痴、慢、疑什么都出来了，所以，今天是不是也是这个怨敌，人或者是非人，来提醒我说：你还有瞋恚啊！因为他一惹我，我就生气了，那没有这个境界现前的话，我还不知道我的瞋心还在，我还以为我修得很好。可是你一来伤害我，我马上就起瞋恚心，变成说你来提醒我，我的烦恼还在，我的瞋恚还没有断，所以他等于是来提醒我、来教导我的上师，对不对？所以，他等于是上师、是佛的化身，然后来点醒我的。

所以，我们反而不但不会再瞋恚他，而且反而会把他当作我的善友、我的上师、跟佛的化身，因为没有他的话，我没有办法圆满我的菩提心，我没有办法断除我的瞋心，因为感谢你提醒我，我的瞋心还这么重，所以我要常常的发菩提心，然后来断除我的瞋心，所以你是我的大善知识。这样子来想，这样应该就恨不起来了吧。

所以，这个是在平常都可以这样子来练习，因为我们常常会生起不好的念头，像我们生起贪的时候，也可以啊，把一切众生的贪都融入到我们的心中化空，希望一切众生都离贪。同样的，贪、瞋、痴、慢、疑、嫉妒，都一样，你一念烦恼起来的时候，马上就做这样的观想，那等于你念念都在发菩提心，如果你念念烦恼的话，变成你念念都在发菩提心，转烦恼为菩提的一种方法。所以，我们就不会害怕还有烦恼，因为烦恼生起，变成说我们发菩提心的一个很好的因缘跟机会，所以我们都是这样子来转修我们的心。

这些怨敌来伤害我的一切痛苦，我觉得非常非常痛苦，痛到难以忍受，你怎么可以这样子来害我呢？非常痛苦的时候，也是可以做这样的观想。所以，当这些妖魔鬼怪，还有我们的怨敌来伤害我们的时候，我们身心生起极大的痛苦的时候，我们也是同样做这样的观想，无量无边的众生，都和我一样，身心受着其极大的痛苦，那我就发愿，让这一切众生的所有的痛苦，全部聚集在我的身上，由我来代受，我现在反正很苦嘛，那我就观想，一切的苦都由我来代受。所以，当我觉得身心很痛苦的时候，我就做这样的观想，希望一切众生的痛苦全部都汇集到我的身上，由我来代受，那他们就可以脱离一切痛苦。

所以，我们生病的时候，也可以这样想，我生病，哎呀！痛、痛、痛得要死，我平常就脾气不好，然后就怨东怨西，然后又说错了很多话、做错了很多事、然后动了很多不好的念头，我们这个时候就赶快来修菩提心。生病痛、痛、痛，希望一切众生的痛苦由我来代受，痛得好！越痛，菩提心越大，继续的发。希望一切众生能够远离痛苦，我们看到一切众生在受苦的时候，我们听到有众生在受苦的时候，都可以做这样的观想，一切痛苦都由我来代受，希望一切的众生都能够远离种种的痛苦。

所以，这个方法非常的方便，随时随地，每一念都可以修。早上在定中修好，剩下就在日常生活当中修，面对一切的起心动念，都可以来修，等于我们念念都在增长我们的菩提心，念念也不会忘失发菩提心。所以，这样子来做的话，就不会有那个过失，就是忘失菩提心的过失，因为我们念念都在发心，念念都希望能够承受一切众生的苦，一切众生都可以离苦得乐，这样子很快的就可以圆满菩提心，因为我们不会再生起舍弃众生的念头，因为我们希望一切众生都是无贪、无瞋、无痴，没有傲慢、没有怀疑、没有痛苦、没有烦恼，全部都由我来代受，这样很快我们的菩提心就可以圆满。

如果我们见到空性来修这个法门，就是胜义菩提心；没有见空性之前，是世俗菩提心，但是没有关系，我们慢慢都可以圆满世俗菩提心、胜义菩提心。当这两种菩提心圆满的时候，就成佛了，就是靠这个法门就可以成佛。所以希望各位，都可以早日圆满世俗菩提心、胜义菩提心，早日开悟成佛。

我们今天就讲到这里。

愿以此功德，普及于一切；我等与众生，皆共成佛道。