

諸位同學，大家好！請掀開《十善業道經》第十面，經文倒數第三行：

【復次龍王，若離瞋恚，即得八種喜悅心法。】

這是三毒煩惱的第二種。貪欲之害，前面略略的說過了。而瞋恚的害處是非常的猛烈，對於自己的身心傷害最大，而且來得非常快速。貪欲的傷害是緩慢、時間長；瞋恚是時間短，而非常猛烈。我們在《印光大師文鈔》裡面看到，一些農村裡面無知的婦女，發了脾氣之後給小孩餵奶，小孩吃了奶之後就中毒死亡。由此可知，瞋恚能把奶變成了毒素，你說這個多可怕！我們曉得奶會變成毒素，血液也會變成毒素。

為什麼伊斯蘭教吃牛肉、吃羊肉，他不吃血，他一定把血洗得乾乾淨淨，我想他懂這個道理。動物被殺害的時候，不可能沒有瞋恚心，這個瞋恚心把血液變成毒素，這是非常明顯的。所以佛跟我們講，瞋恚是地獄道的第一個因素。當然，墮地獄一般講十惡業統統都有，造十惡不善這個才墮地獄，但是第一個條件是瞋恚。如果犯十惡業，瞋恚不嚴重，不至於墮地獄，餓鬼、畜生比地獄果報要輕。所以瞋恚實在講太可怕了，對我們身心有極其嚴重的傷害，極大的破壞力。

佛家講：「一念瞋心起，百萬障門開。」我們細細想佛家這句話說得不過分。學佛的同修也常常聽到，「火燒功德林」，火是瞋恚，發脾氣。所以一個人修積功德非常非常之難，你修積功德修積好多年了，你哪一天一不高興，一個脾氣發了，你的功德全完了，所以功德很不容易成就。我們要想想自己積功累德到底積了多少功

德？要想想從哪一天發脾氣之後算起。如果昨天發了一頓脾氣，你的功德沒有了，你的功德頂多是這幾個鐘點；早晨發了脾氣之後，功德完全沒有了。為什麼？功德是清淨心，功德是戒定慧，你一發脾氣，你的清淨心不見了。

你看看許哲講的話，她說發一分鐘的脾氣，需要三天這個心才能恢復正常。於是我們就聯想到，發個十幾分鐘、二十分鐘的脾氣，一個星期都不能恢復；何況常常有瞋恚的，這個麻煩就大了，決定是地獄道的業因。所以修道人為什麼跟自己過不去？你恨別人，別人受害嗎？不見得！如果對方有修養，絲毫損害都沒有，對自己傷害就嚴重。我們要細心思惟佛在經典上的教訓，冷靜觀察自己跟別人的行為，別人的行為可以做自己的參考。人多半不能見自己的過，很容易看別人的過失；從別人過失，我們用它來反省，把別人當作自己的一面鏡子，改惡向善。

如果說是常常發脾氣、常常有瞋恚心，底下講的『八種喜悅心法』，你完全得不到。這八種喜悅心法就是佛家常講的「常生歡喜心」，展開來是這八句。我們自己要測驗測驗自己還有沒有瞋恚的意念，用這八句來檢點很合適。如果這八句都具足，就可以證明你沒有瞋恚心，你真的是離瞋恚心；如果這八句沒有，你這個瞋恚煩惱充其量是暫時不現行而已，沒離，遇到緣就起作用。

在淨宗法門裡面，最怕的是人在臨命終時生瞋恚；這個時候是關鍵的時候，人在最後一口氣斷了，底下就是他到哪一道去投胎；最後一念是瞋恚，多半都落到地獄道去了。《飭終津梁》、《飭終須知》裡面，為什麼那麼樣重視人在臨終的時候，不可以觸碰他？神識離開身體的狀況，我們凡夫不知道。佛在經上告訴我們，他這是最大的痛苦，經典上比喻「猶如生龜脫殼」這樣痛苦，所以你去碰他、觸摸他，很容易引起他的瞋恚心，這是對亡者極大的不利。

有些人聽說人過世之後，看暖氣在什麼地方，試驗試驗他是到善道還是到惡道。最好都不必觸摸。我們想探一探，不知道他神識有沒有離開。神識離開了，沒有問題；神識沒有離開，對他就不利。不忍心做這個事情。

一般講神識離開身體，八個小時到十二個小時；也就是說，八個小時之內決定不能碰他，他躺在這個床上，床都不可以碰。這是真正愛護，真正的幫助。八小時之後，你要去試驗、探測可以，但是最安全的是十二個小時；斷氣之後十二個小時，這是安全的。這個常識我們要有，我們要幫助人、成就人，不能害人。由此可知，念佛的人，即使在生的時候功夫念得不錯，往生家親眷屬不懂這個道理，在旁邊又哭又叫，容易引起他動感情。再去觸摸他、去推推他，這更糟糕了。幾個人在臨終的時候能夠遇到善知識，懂得這些道理，知道這些事實真相，真正來幫助他？家親眷屬看到老人過去，這是難分難捨，讓他隔離，不讓他聽到家親眷屬啼哭的音聲，這種關鍵的時候比什麼都重要。防護周到，如理如法的助念，確實對他有大利益。這個時候他心裡頭正念分明，一句佛號提起，就決定得生；臨命終時十念一念都決定往生，這就是四十八願的第十八願。

從這些地方我們明白了，助念非常重要，助念是真實的功德利益。大慈菩薩說得很好，你能夠幫助兩個人往生，就比自己精進；你能幫助十幾個人往生，你的福報就無量，自己將來往生，確實你心裡頭就有把握了。你能幫助上百人往生，大慈菩薩說，你就是真正的菩薩。所以有許多念佛的團體，他們都有助念團的組織，這是好事情，值得提倡。這個對於念佛功夫不純熟的，有大利益、有大幫助。可是我們生在這個時代，這個時代福很薄，障緣太多，這個社會步步都是陷阱，處處都是地獄，稍不小心決定墮落，外面的誘

惑力量太大了。內裡面煩惱習氣重，外面誘惑的力量很大，你怎麼會不墮落？學佛也難保不墮落。我們今天小有成就，得力在哪裡？得力在天天讀經，天天聞法，用這個來薰習。

薰習的力量能夠跟煩惱習氣平衡，還不能夠保證往生。必須薰習的力量超過煩惱習氣，也就是說，煩惱習氣確實你能夠把它伏住，叫「伏煩惱」。一切時、一切處煩惱習氣不會現行，外面這些外緣，無論是順境、逆境，善緣、惡緣，六根面對都能夠不受影響，你就有把握往生。這個功夫必須要保持。真正想保持，換句話說，對於世緣一定要冷淡才保持得住，真正能做到看破、放下，對於這一生的修學、求生淨土，這才算是有成就。如果把持不住，還會受外面境界動搖，內心的煩惱還常常起現行，這個自己要警覺，對於求生淨土是毫無把握，對於將來墮三惡道這個成分很大，能從這個地方警覺，這才算是你已經覺悟了。

如果對於現前這些境界依舊是茫然，依舊隨波逐流，這個自己要警覺：「我來生還是搞六道輪迴，還是會墮落，來生比這一生還要苦。」我們細細想想，我們來生能得人身嗎？十善業道我能做到多少？過去我在講席裡常常說，十善業道要能做到百分之八十，勉強能保住人身。你說：「我百分之六十做到了，還有百分之四十做不到。」完全靠不住。於是我們不能不認真，不能不努力，這裡面八種法，每一條法我們自己都很認真去檢點、去學習。

【一、無損惱心。】

『損』，損人利己；『惱』是叫別人煩惱。我們有沒有做？「沒有，沒有做這個。」不見得，我們自己所作所為叫別人看到討厭，就是「損惱心」。天天在做、日夜在做，都不知道。難！非常非常之難。我們曉得要怎樣真正做到「無損惱心」？必須要持戒、守法、守規矩，大家看到你歡喜，不會叫人討厭。所以這個頭一條，

我們做人哪裡能夠做到十全十美？盡量去做，真正做到俯仰無愧，我們心才能安。我們住在團體裡面，不守團體的規矩，雖然人家不好意思說你，心裡看到都不痛快，你就是損惱大眾。這裡頭的戒相非常微細，我們一定要曉得。今天時間到了，我們就講到此地。