

(2) 嗔恚

1) 依对境门观察

嗔恚是对于不可意的境界发生的憎恚之心。依对境门观察，就像对着不同的靶子发生的射击不同一样，这样由靶子不同，来辨认射击不同，由于境缘不同，对此境缘发射的嗔恚就不同，这样分出无数多体。先要分辨出在两个境上起的两个嗔是不同的体；然后逐步拓展到清晰地分辨出，在无数境缘上起的无数的嗔是无数个他体，智慧发现有无数多体的嗔，就像在一个中国，发现有无数个不同的人那样。

比如狗咬了我，对这只可恶的狗发嗔心，这不是对那个人发嗔心，面对那个人时没有这种嗔心。面对事情发出的嗔心，也是事情不同嗔心就不同，比如没涨工资对此发脾气，和没升官对此动怒，这是两种嗔心。按照以上的例子，从境缘门上观察这是两种不同的嗔心。观察1分钟。

① 观察对人的嗔心

现在境缘变得多一些，比如自己从小到大发生过各种的嗔心，首先观察缘着人所起的嗔心。比如在学校，嗔张三、嗔李四，对不同的同学发生不同的嗔；工作后，又是嗔王五、嗔赵六，从不同的境上发生不同的嗔心。就像这样，好比警察挥动警棍，打这人打那人，对不同的人发生的打是不同的。

以自身在人上面所起的嗔心来作观察，面对着不同的人，好像心的暴怒警察发生不同的警棍敲击那样，像这样明显地确认，这是无数种不同的嗔心。观察1分钟。

② 观察对事的嗔心

对于不满意的事所发生的嗔心也是如此。一件不满意的事发生一种嗔心，由于事情不同，嗔心就不同。借助比喻进入，好比一个喜欢口诛笔伐的怨怒型文人，每当发现一件不满意的事，他就要写一篇愤怒之文，这样的话容易辨认，各篇的文章是不同的体性。比如他见到一千件不满意的事，写过一千篇口诛笔伐的文章，实际上篇篇都不同。依照这个

2 净心引导讲记

比喻来观察，我们对于种种不满意的事情，发生种种的嗔怒，每当缘着这件不可意的事，就等于发表了一篇口诛笔伐的文章那样。内心有分别，外在有语言，就像这样有表情，次次都是一个新篇章。

按照这样思惟：在我们一生的历程中，对于不满意之事发生的一篇篇心诛意伐，实在是无数个不同的他体。每一次发表一篇，篇篇不同，由此确认是无数多体的嗔恚。观察1分钟。

2)依时间门观察

不同时间点上发生不同的嗔恚，就像昨日的狂风不是今日的狂风，今天生气的事情不是明天生气的事情。这里从时间门观察，落在不同时间点发生的嗔心事件不同，就像不同时间点上生出来的粗暴型孩子是不一样的，尽管属于同一类型，好像都是一个个青筋暴出、怒目圆睁的样子，但实际上他们是不同点上生的，所以是不同的孩子。依此比喻观察，在我们一生的时间之流上，各个阶段遇到不满意的人、事、物，发生的嗔恚属于不同的个体。观察1分钟。

再缩短到如一小时当中不停地嗔怒，这上也是有无数的不同的嗔心个体，心粗的时候好像看不出来，以为是一种嗔心。这时可以借用比喻来表达，比如，生气时手不断地打墙，一个小时当中打了一百次，每一次发的动作差不多，而且是连续性地进行，实际上一次发生一个动作，次次都不同。以此观察：我在一个小时里发起嗔心，实际上发生的是无数个不同的嗔心动作。观察1分钟。

3)依相状门观察

①强度门

嗔心从微弱到强大，有许多不同的量级，量级不同嗔心就不同。以譬喻来说，好比风吹到手上，发现冲击力不同，不同的冲击力就是不同的风，用分析小刀细细区分，可以发现无数的多体。依此比喻所指示观察嗔恚，先从粗的方面将嗔恚分成弱、中、强三种量级，在每一层次上又分弱、中、强

，像这样区分成无数量级，确认这是无数多体。观察1分钟。

②频率门

嗔恚由发动的速度，可以区分出无数不同的体性。也就是，有缓慢的发动，有急促的发动，就像暴力者在道路上跑动，不同的速度是不同的法。实际上，当下的瞬间状态都是有一个速度的，跑得快的当下会发现那个速度，跑得慢的也有相应的速度，在运动的过程中，每个点上有个速度的。

以下依频率门这样观察：先将发动的嗔心分成快、中、慢三种层次，在每一层次里又可以分快、中、慢，这样分成无数层次，从而区分无数不同的个体。观察1分钟。

③相貌门

就像一个大画家画出无数暴力分子的肖像，虽然都是暴怒型的，但千人千面，有无数种不同的气质、相貌，这些实际上各个都不同。也就是，乍看起来都是嗔心王国清一色的嗔怒分子，好像一个黑色的王国，实际到里面去看的时候，发现是千姿百态不同的嗔怒之人。在这个暴力分子画展当中能够看到，有阴险型的嗔怒，有镇压型的嗔怒，有对抗型的嗔怒，有开放型的嗔怒，有文有武，有阴有阳，有粗有细，有克制有不克制，有手软有绝不手软。或者按照动物的形相来说，有老虎型的嗔心、恶狗型的嗔心、老鼠型的嗔心、牛型的嗔心、驴型的嗔心、猫型的嗔心，这样可以看到，的确千姿百态。

依照相貌门好好地观察，嗔恚的相貌有无数种表现，不同的相貌是不同的嗔心。观察1分钟。

④面积门

忿恚的范畴有面积的大小，比如嗔一个人，嗔一家人，嗔一个团体，嗔一个民族，嗔一个国家等等，这上面就可以看到，暴力面积越来越大。

由此思惟：由嗔恚面积划分出有无数不同量级的嗔恚。观察1分钟。

(3)愚痴

1) 依对境门观察

愚痴是对事理迷暗的一种心所。先借助比喻来认识愚暗的多体，比如夜幕降临，眼前一片昏黑，看面前的事物，前方的树看不清楚，转过来看左边道路也不显现，再看右边的车子也是在昏暗中，看不清它的形状，仔细体会，对于三种事物是三种迷暗。

在最简单的上面要知道，对于A事不明了和对于B事不明了，是两个不同的愚痴。比如，对于物质的结构不明了是一种无知，对于历史的兴衰不明了是另一种无知，或者对于伦理的道理不明了是第三种无知，像这样实际是不同的无知的状态，由此分辨是三种不同的法。

上升到佛法层面，凡是对于四谛、业果、三宝的自性，心不明了处在无知的状况都是愚痴。拿业果作为例子来观察，业果的自性指事理本身就是如此，按照十业的情形来说，比如十恶业有种种的业相，对此不明了是一种无知，对彼不明了又是另一种无知，这是不同的昏暗状态，是多个不同的痴心。比如，对于妄语的业相不明了，和对于邪见的业相不明了，是两种愚痴，十种恶业的业相一个个不明了就是一个个痴心。再者，每一种业上有异熟果、等流果、增上果和士用果，对于一个不明了就是一种愚痴。比如，杀生的这四种果，各个都不明了，是四个痴心；不与取的四种果，也各个都不明了，又是四个痴心；乃至邪见的四种果，又不明了，又是四个痴心，总共四十个痴心。十种善业也是如此，对于断杀等种种业相不明了，就是种种痴心。对于不杀生的四种果等，一个个不明了，就是一个个痴心，总共有四十种痴心。推展开来，对于这个法界里无数的善业、恶业的业相，出现无数种的内心的不明了或者迷暗，由于境不同，对于境的无知就不同，无数个境上出现无数个不明了或者无知，就是无数个痴心。

依对境门观察愚痴的多体性。以十恶业为例，观察面对十种恶业的业相，出现的各种的无知是不同的体性。观察1

分钟。

杀生等的异熟果、等流果、增上果、士用果这四类果相，观察对于每一种果相不明了就是一种痴心，十种业都有四种果相，在这上有四十种愚痴。观察1分钟。

推广观察，由每一种业感召四种果相来细细地分，实际有无数的差别，对于其中的任何一分心不明了就是一种痴心，由此区分，单是对一个业所感的所有的果相一一不明了，就有无数种痴心。比如，一个邪见业感召地狱果报，其中百千亿年的时间当中，发生的各种身心受苦的相状都是不明了，这里面一一的不明了就是一一的痴心；或者由此发生的造作等流和领受等流，各种的果相不清楚；环境感召的果报不清楚；士用的果相不清楚。一个业会连绵不断地发生无量无数的果相，对其中任何一个不清楚就是一个痴心，从中观察，单是一个业的果相的无知上就有无数种痴心。观察1分钟。

再作几何级数倍地扩大。也就是无数业的每一种都有无数果相，这样子业果的缘起大网上，实际有无数种业发生无数种果相的无数乘无数的状况，对于业与果之间联系的任何一分不明了就是一个痴。这样就要明白，对于业感缘起天罗地网上任何一种业果关系不明了，就是一种痴心，而有无数乘无数的这种关系，其中有无数乘无数的痴心。观察1分钟。

对于四谛的自性不明了，就是对于四谛的愚痴，这上有无数种类。四谛指染净两重缘起，杂染缘起有苦谛和集谛，还灭缘起有道谛和灭谛。苦谛作为果，有三苦、八苦、六道诸苦；集谛作为因，有十根本烦恼、二十随烦恼、种种有漏业；道谛作为因，有无我慧为主的增上三学；灭谛作为果，有灭静妙离种种行相。对于上述事理的每一分，有一种不明了的迷暗状态，就是一种痴心，从中可以辨别出无数多体。

先要从最简单的两个上明辨出多体。比如，地狱的苦不是饿鬼的苦，对地狱苦的不明了不是对饿鬼苦的不明了，因

此这两种不明了是两种东西，属于两种痴心。

现在观察对于地狱事相的无知，是种种不同的痴心。对于八热地狱、八寒地狱和五种近边地狱，所出现的种种不明了，是种种痴心，比如，对于等活地狱不了解是一种等活地狱愚痴，对于黑绳地狱不明了是黑绳地狱愚痴，像这样，总共有二十一种愚痴，这样心里确认出这是不同的多体。观察1分钟。

再作细划观察，比如就八热地狱来说，其中有情的身体、受用、寿量、环境作为四项内容，对于一个不清楚就是一个痴心，像这样有三十二种愚痴。观察1分钟。

集谛方面，对于任何一种烦恼的体相不明了是一种愚痴，这样观察对于十根本烦恼、二十种随烦恼，一个一个心不明了就是一个一个痴心，观察这上有三十种不同的愚痴。观察1分钟。

其他四谛的事理方面，以及三宝中佛宝、法宝、僧宝的功德等方面，凡是在一种事理上有一种迷暗就是一种痴心。对此的不明了不是对彼的不明了，由此区分出无数不同的多体。

2)依时间门观察

一个痴呆王国里全都是痴呆人，每天各个时辰生的痴呆儿是各个不同的人，一刹那生一个，生出来的是无数他体，与此相同，各刹那生的愚痴心是不同的个体。观察自己一生中无数刹那里，对于事理表现的痴呆状态，实际上是无数个不同的痴心。观察1分钟。

缩小到一个小时当中，身处在轮回中的我们，对于周边轮回环境的不清淨，人类蕴体上本自无我、本来不淨，整个生命的状况、世界的状况都处在无常性当中，对于这些都处在一种不明了的愚痴状态，各刹那上出现的痴心是不同的个体，从中看到一小时里现起的痴心状态是无数不同的个体。观察1分钟。

3)依相状门观察

从黄昏进入黑夜的过程，昏暗度有深有浅，也就是从浅浅的昏暗进入到深深的昏暗，这里面昏暗度有无数级别。像这样，愚痴的程度有轻度、中度、重度各类的差别，度数不同体性就不同。那么，观察愚痴度先可分为小、中、大三种痴，小里面又可分为小、中、大，像这样有无数级别。观察1分钟。

愚痴这一族，就像一个痴呆王国里全都是痴呆人那样，不观察的时候，以粗略的心以为就是一种痴呆的人，仔细去看实际上是无数种类的痴呆人。像这样经由观察会发现，痴心王国里有无数不同的他体，也就是在不同境缘、时间、因缘状况下，发生出的不明了状况都是不同的他体，这样会发现在我们身上有无数的痴心。