

菩提道次第广论
第五十五讲
[中士道 5]
(思惟集谛)
最尊贵的净莲上师讲解

我们今天讨论：为什么有烦恼？烦恼是怎么来的呢？

烦恼是怎么来的呢？因为有「我」，才有烦恼，所以烦恼是萨迦耶见来的，是坏聚见来的，是我见来的，这三个都是同样的。

因为有我，才有我贪。谁在贪呢？我在贪，我喜欢的我就贪，所以有「我」之后才有贪，贪不到就瞋。因为有「我」，就有你、有他，所以我就要跟你、跟他比较，比较的结果，谁最厉害？我最厉害，所以就产生了慢。因为有「我」，才有我存在、不存在的问题，就是我们昨天讨论的，落在两边，有边或者是无边，我是永恒存在的，是落在有边；我死了以后就没有了，那个是落在无边。为什么要讨论这个问题？就是因为有「我」，我才要讨论我的存在跟不存在的问题，所以这个边执见也是由我来的。因为有「我」，为了消我的业障，为了断我的烦恼，为了自我的解脱，所以我要持一大堆戒律，守一大堆禁忌、规则，就希望能够达到这样的目标。可是，偏偏你就是弄错了，产生了戒禁取见，忙了半天、修了半天，都没有办法达到这样的目标，所以你的戒律、你的禁忌、你的规则都变成了戒禁取见。因为有「我」，我不相信因果轮回、不相信四谛、三宝……等等所有佛法的内容，所以就有了疑、还有邪见。

所以这一切的烦恼、根本烦恼，都是由「我」来的，有我见、萨迦耶见、坏聚见，不管用什么名称，都是以为有一个「我」的真实存在。所以我们可以说，一切的烦恼的根本就是我见，这个萨迦耶见就是一切烦恼的根本，因为一切的烦恼都是从它生出来的。

可是，我们要进一步问：这个「我见」是怎么来的呢？为什么会有萨迦耶见、坏聚见呢？为什么？因为不明白，那个叫做无明。因为无明，不明白一切法本来无我，所以他就以为有我、有法，以为我是真实存在的，以为一切因缘所生法是真实存在的，因此产生了我见，产生了我执、法执。我见又是从无明来的，所以一切烦恼的根本是无明，因为有无明，才产生我见，因

为有我见，才产生了一切的烦恼，所以一切烦恼的根本是因为无明。这就是为什么有烦恼，因为有无明，才会产生一切的烦恼。

可是这些烦恼，如果没有种种因缘牵动的话，它会不会生出烦恼的现行来呢？一切法既然是因缘所生，烦恼也是因缘所生，虽然有烦恼，可是如果没有种种因缘牵动的话，它是不会生起现行的。所以我们又要进一步去找，发生烦恼的原因有哪些？我们知道烦恼发生的原因之后，我们才知道怎么样来断烦恼，或者是怎么样找出断烦恼的方法，或者是对治的方法，来彻底解决烦恼这个问题。

烦恼发生的原因有六个：

第一个，是烦恼的种子。因为有种子，它才会生起现行，如果没有烦恼的种子，你外缘不管怎么诱惑、怎么牵动，它也不会发生烦恼，因为你没有种子。内在的种子、外缘的牵动，这样内外相应，它才会生起烦恼。你如果内在的烦恼种子已经完全清净的话，你外缘不管怎么样牵动，它没有种子生现行，所以为什么会发生烦恼的原因，第一个就是因为你还有烦恼的种子。

这些烦恼的种子它在什么地方呢？它藏在哪儿？藏在我们的第八识里面，而且是蠢蠢欲动，我们过去所有熏习的烦恼的种子，全部含藏在我们的第八识里面，但是它不是很安分的就在那边不动了，不是，它在里面是一种跳跃式的，一种跳动的，一有外缘，它马上就生起现行，速度非常的快，是因为它在里面就已经不安分了。所以你的定慧力如果很高的话，你在定中可以看到你阿赖耶识里面那个蠢蠢欲动的种子，你就可以看得见。可是一般我们是没办法看得这么深入的，因为它是一种内缘的，它是在内在的一种状态，定力高的话，就可以看得见它那种不安的状态，在里面跳动的那种状态。所以只要一有外缘，它马上就生起作用。为什么这么快？就是因为它在里面不安分，不是一种安定的状态，所以它遇到不同的缘，就会生起不同的烦恼。遇到喜欢的境界，就生起贪烦恼；遇到不喜欢的境界，就生起瞋烦恼；没有特别喜不喜欢的境界，就是跟愚痴无明相应。

我们八识田里面这些烦恼的种子，它到底怎么来的呢？我们又要问了，它是本来就有的呢？还是别人给你的呢？还是它自然有的呢？还是怎么样？每一个烦恼的种子，都是你自己把它种下去的，每天都在种。譬如说：我发一个脾气、生一个气，这时候就种下一个瞋烦恼的种子；或者是我见不

得别人好，这个时候就种下一个嫉妒的种子；或者是我瞧不起别人，这个时候就种下一个慢的种子。每一个种子，含藏在我们八识的种子，都是我们自己种下去的，过去种了很多，每天还继续地种，它的力量愈来愈强的原因就在这里。所以我们发脾气的时候不能怪别人，因为种子都是你自己种下去的，都在你自己的八识田里面含藏着，因此你就不能说：「都是你惹我，我才生气！」如果你没有瞋恚的种子，你会生气吗？他怎么惹你，你也不会生气呀！所以，一个大前提，就是你还有烦恼的种子，这个是重点，不然外缘怎么牵动，它不会现行，问题还是我们自己烦恼的种子没有清净。

我们如果想要断烦恼，怎么办？有这么多烦恼的种子，怎么办？所以我们每天的修行，就要从这边下手，你每天的修行，能不能让你烦恼的种子慢慢地减少？还是你一面修，烦恼的种子还继续一直增加，你的每一个念头都有这样的观照吗？你都很清楚的看得见你每一个当下，你是在增长你的烦恼？还是在减少你烦恼的种子呢？你是不是很清楚呢？这是第一个，为什么会发生烦恼？是因为你还有种子。你一切的修行，是不是都在消灭这个种子？都在清净这个种子？你是不是在做这样的修行、或是这样的法门、或者是这样的事情？你是不是都在做清净你烦恼种子这样的一个修行呢？做这样的功课呢？如果是的话，你有把握我今天的烦恼种子比昨天减少了，那你今天就是有进步，每天都有进步，总有一天，所有烦恼的种子都能够完全的净除，那当然是圆满究竟成佛的时候。

第二个烦恼发生的原因，是外面的境界。我们刚才讲了，里面有种子，有外面境界的诱惑、或者是牵动，你才会生起烦恼，所以内在有烦恼的种子，外面还有种种的境界的牵引，才会生起烦恼。所以，第二个生起烦恼的原因，就是外面的境界。如果没有外面的境界，再多的烦恼的种子也没有机会现行，所以外面的境界，是发生烦恼的所缘；烦恼的种子，是发生烦恼的所依。现在外面的境界，是发生烦恼的所缘，遇到顺心的境界就引发贪烦恼；遇到不顺心的境界，就引发瞋烦恼；没有特别顺心、不顺心的境界，就是愚痴的烦恼。

那你想，既然都是外面的问题，我就收摄六根，我的六根都不要用，不要面对六尘境界，这样应该很安全吧？可是这样你怎么过生活？你不要看、不要听，为了不要引发烦恼，我就是统统把外面六尘境界全部都断光了，那

你怎么生活？没办法。所以我们不可能把外面所有的境界都遮断，都不去攀缘，这是不可能做到的。我们每天要面对六尘境界，怎么办呢？修止观，用定慧的力量。

所谓的定力，就是你面对境界的时候不动心，境界来了就来了，没有我贪爱难舍的境界，也没有我很排斥、很讨厌的境界，这样我就不会引发贪爱与瞋恚了，对不对？什么样的境界来，我全部很勇敢的面对，然后我的心不动，我就不会生起贪爱或者是瞋恚，这个就是面对境界心不起，不动心，这个是靠定力，定力的摄持就可以做得到。首先，你的心要先调好，先平等无分别才可以做得到，没有耽着难舍的境界，也没有讨厌、排斥的境界，所以你的心如果一直安住（刚才所谓的定力，定就是不分别），可以安住，你的心可以安住不动，在平等无分别这样的一个状态，这个叫做定力。所以面对境界来的时候，你的心还是不动，还是平等无分别，没有什么贪、瞋、喜不喜欢，都一样，了了分明，知道什么境界，这样就好了。

如果来不及的话，没关系，还有慧观，把它观破，就算你贪爱或者是瞋恚的烦恼生起的话，赶快用智慧去观破它，观破它什么？贪爱与瞋恚它都不是永恒存在的嘛，它都是生灭无常、无自性的，自性是空的，就是无自性的。所以贪爱与瞋恚，包含一切的烦恼，它都不是真实存在的，因为它是生灭的、它是无常的，所以它也是留不住的。你也不用担心说我的烦恼这么多，没有关系，你只要看着它，它就消失了，因为它没有办法永远存在，你只要起强烈的、或者是高度的警觉性看着它，它就消失了，留不住的，这个就是智慧的观照。我们靠定力的扶持，伏不住的话，还是生烦恼，没关系，我们再用智慧的观照，观破它，它是无自性的，它不是真实存在的，它就消失了。

所以我们平常日常生活当中，就是用止观的力量，用定慧的力量，让我们六根面对六尘的时候，不生起烦恼，即使生起烦恼，我们也一样去照破它，让烦恼不会影响到我们，不会继续地造业；不会造业，就不会受报。所以是第二个，外面的境界我们不怕，六尘境界尽管来，我们有定慧力的摄持，能够让烦恼不生起。

第三个，烦恼发生第三个原因，是恶友的杂染。就是交到了坏朋友，看你交到什么朋友，就跟他一起做同样的事情。所谓的恶友，就是会让你、或者是教导你、或者是影响你去追求名利，会不断引发你生烦恼、造业的，这

个都算是恶友。譬如说，你有一群玩马票的朋友，见面就谈马票的事情，如果你认识很多玩股票，或者你自己在玩股票，见面就是在谈股票的事情。如果你跟贪欲重的人交朋友的话，在一起都是做贪欲的事情；跟嫉妒心强的人在一起的话，不知不觉你的嫉妒心也变得很强，因为在一起都是在谈这一类的事情，做也是做这一类的事情；整天跟吃喝玩乐在一起的人，就是做吃喝玩乐的事情；喜欢抽烟、喝酒、打牌、吸毒的人，跟这些人在一起，那你当然也是跟着抽烟、喝酒、打牌、吸毒。所以交什么朋友，你就跟他一起杂染，就是做同样的事情、造同样的业，生同样的烦恼、造同样的业。

反过来，如果我们交的都是同参道友、同行善知识、善友，碰在一起就谈论佛法修行的事情，看到别人精进，自己也很惭愧，赶快断恶修善，不然会被人家赶上，也不好意思再继续造恶业了，然后慢慢也能够生起出离三界的心，甚至解脱、开悟、成佛，就是往正道上面走，这个就是交善友，就是走一个正道光明的路。交到恶友，走的就是堕落黑暗的道路，一个沉沦的道路。所以交到恶友的杂染，也会让我们有很多生起烦恼的机会。所以第三个原因，就是恶友的杂染。

第四个，是受言教的影响。因为亲近的是恶知识、邪师，所以你听闻的都是邪法的言论，还有教导，所以你修了半天，不但不能够消业障，不但不能断烦恼，更不可能解脱证果，这一世的修行就是白忙一场。更严重的，还是种下了很多邪法的种子，它会影响到我们生生世世都不得解脱。所以不是这一世的影响而已，它会影响到生生世世，一直到你哪一天听闻正法，才能够转变，不然你就一直错下去，为什么？因为每一个邪法的种子，就是种到你的八识田里面，成为未来的种子，你有错误的知见，邪知邪见，就永远邪知邪见下去，一直到听闻正法，你才有机会转过来。所以不是说我听一听就算了，我听一听没有关系，听一听就全部都种到你的八识田里面，它影响的不是这一世，而是生生世世，想要清净业障、断烦恼、证果，永远都不可能，怎么办呢？多多亲近善知识，听闻正法，种下正法的种子，这样才可能正确地消业障、解脱、或者是证果。这是第四个。

第五个，是串习力。我们每天都不断不断地在串习，时间久了，它就会形成一股力量，那个就叫做习气。像我们都知道要断恶修善，可是有时候做不到，为什么？就是那个烦恼的习气的力量太强了，所以你想断恶修善，习

气不答应，你一点办法都没有。你看到喜欢的，想不贪很难，对不对？好喜欢！不生起贪爱很难，这个时候就是你贪爱的习气在作主；你看到不顺眼的，想不发脾气、不生气也很难，对不对？因为这个时候是瞋的习气在作主；你想不动坏的念头、不说错话、不做错事情也很难，因为都是烦恼的习气在作主，这个就是串习力。这所有烦恼的习气，都是你自己每天不断、不断，每一分、每一秒、时时刻刻都在串习它，所以它的力量愈来愈强，烦恼就愈来愈难断，因为力量太强了。

怎么办呢？还是修正观，用定力把烦恼的习气伏住，然后再用慧力把它观破。用定力伏住的意思，就是你面对顺心的境界的时候，你不生贪烦恼；不顺心的时候，就不会瞋烦恼；没有顺不顺心的时候，就不会生痴烦恼，这个就是有定力的摄持，用定力来伏住它，不让烦恼现行。就是我们刚才讲的，你的心安住在平等无分别当中，安住得很好的时候，不管什么境界来，它都不会生烦恼。用慧力观破的意思，就是知道烦恼的自性也是空的，它是生灭无常的，当你用这个智慧观照的时候，你看着它的时候，当下它就消失了。当贪爱生起来的时候，你看着它，它就消失了。可是如果当下你做不到，面对贪爱的境界，你就耽着难舍，你就继续在串习你贪爱的种子。同样的，你瞋恚心起来的时候，你看着它，有智慧的观照，知道它是无常生灭的，它就会消失。可是你气不过，回去愈想愈气，你每一念的生气，就是串习它一次，气一下，就串习你瞋恚的习气，就串习一次，看你气多久，你就是串习多久，所以我们所有烦恼的习气，就是我们长时间的累积，长时间把它串习出来的，这个就是串习力。所以，怎么对治呢？就是用止观的力量，平时提高警觉，用止观的力量伏住它、观破它，不让它继续串习，我们这个烦恼的习气就能够一直、一直在减少，而不是每一天都在增加，每一刹那都在增加。

烦恼发生的第六个原因，是非理作意。非理作意，就是烦恼生起的时候，我们没有用止观、或者是定慧力来伏住它、或者是断它，反而非理作意，继续地串习增长它。譬如说，你在发脾气的时候，旧愁新恨涌上心头，愈想愈气，这个时候就一心只想怎么报复、怎么伤害对方。为什么会有这样的结果？就是非理作意。怎么办呢？就是你要如理作意，碰到事情来的时候如理作意，而不是非理作意。

如理作意有很多方法，所有佛法的正思惟都能够帮你如理作意。譬如说，

有人惹到你，你很生气的时候，你可以这样子如理作意，我们刚才讲了，你为什么会上瞋恚心？就是因为你还有瞋恚的种子没有断，所以你怎么可以怪说别人惹你生气呢？如果你没有瞋恚的种子，应该不会生气，所以我们应该先忏悔什么？先忏悔自己瞋恚的习气、瞋恚的种子还在，瞋恚的习气还很重，因为我还有瞋恚的习气，还有瞋恚的种子，我今天才会被你惹恼。没有关系，我先忏悔，我的瞋恚的习气还这么重，那么容易发脾气，瞋恚的种子还在。我也可以忏悔，我修了半天功夫太差，竟然没有定力、也没有慧力，没有止观的力量，才会发脾气，你也可以这样子如理作意。这个是用忏悔来如理作意的方法。

我也可以说，今天他为什么会这样子为难我？就是因为我过去可能跟他结过怨，今天才会有这件让我非常恼怒的事情发生，没关系，我就忏悔我过去所造的恶业，希望能够清净过去的业障，消除和他结的怨仇。这个是以业果来如理作意，因缘果报，我相信因果，我今天会碰到这样的事情，一定是过去我造的恶业，现在受报了。所以深信业果的话，它也是一个如理作意非常好的方法，一碰到事情，就是一定「如是因，如是果」，我今天一切的顺心，都是我过去的善业成熟了；我今天一切的不顺心，都是我过去的恶业成熟，就是这么简单，跟谁都没有关系，是我自作自受，我过去造的业，现在成熟了，就是这样而已，所以很快就过去了，什么心结也打开了，也不会再跟他结怨了，就是自己造的嘛，现在受报了，心甘情愿、理所当然，它是一个很好的如理作意的方法，明白因果的道理。

我也可以用智慧的观照，观照瞋恚它也是无自性的，它留不住的，它是生灭无常的，所以你所有的愤怒、仇恨的这些情绪，它也是生灭法，它会过去的，你这样用智慧观照它的时候，它很快就消失了。

你也可以想说，本来无我、无人、无众生，那到底是谁在生气呢？好奇怪，不是没有我吗？那谁在生气？不是没有你、没有他吗？无我、无人、无众生，一切法本来无我的，那是谁在生气？我现在是在气谁呢？气哪件事情？那件事情也是无常生灭的，也是无我的呀！这也是如理作意，这个就是用无我正见来如理作意，所以就气不起来了，没有一个我在生气，也没有我气的对象，也没有生气的那件事情，当下就化空了，这个就是如理作意的效果，非常好用的。

所以都可以，只要是佛法的智慧，你全部都可以拿来如理作意，很快烦恼就能够息灭了，你用空性的智慧来观破它的话，那不止是息灭而已，连烦恼的种子都能够清净。凡是会让我们愈来愈烦恼的，那个就是非理作意的结果；能够让我们的烦恼慢慢减轻、伏住，甚至连种子都清净的，这个就是靠如理作意。

以上我们所说的这六种，就是烦恼发生的原因，和如何修对治的方法，就是断烦恼的方法，我们每天就是这样修，总有一天就可以断除烦恼。

断烦恼既然这么重要，如果不断的话，它到底有哪一些过失呢？如果我们不断烦恼，它到底有什么过患？

首先，烦恼一生起的时候，我们的心马上就不能够安静了。昨天讲的，什么是烦恼？让我们的身心相续处在不寂静的状态，它就叫做烦恼。所以只要烦恼生起，不管哪一种烦恼，我们当下的心就没有办法安住，没有办法安静。像我们贪爱的心一生起来的时候，我们整个心就被贪欲淹没了，这个时候什么闻思修、戒定慧，统统都丢到一边去了，万缘放下，先满足我的贪欲再说。这种情况，就好像说一个人已经饿了很久很久，这个时候你跟他说什么，他都听不进去，他说：「你都不要跟我讲这些，我这时候只要好好地填饱肚子再说。」那个贪欲的欲望的情况，就跟这个一模一样，你那个贪欲如果不满足的话，什么事情都没有办法做的，这个就是烦恼的过患，烦恼一生起来的时候，就被烦恼淹没了。

瞋心起来的时候也是一样，你发脾气的时候，忿、恨、恼、嫉、害的时候都是，整个身心热恼，这时候佛法也根本就没办法进去。一个人在生气的时候，佛法是进不去的，你就是拿一本经起来诵，诵了半天也不知道在诵什么，你这时候想读经，让自己的心平静下来，读了半天也不知道在读什么，也是读不下去。你说持个咒、念个佛，可是一面持咒、一面念佛，口在念，可是心里面胡思乱想。我们就知道，一个人当他烦恼生起来的时候，佛法是没有办法进去的，所有的修行都完蛋了，什么戒定慧，统统都没有办法做到。

我们会破戒，烦恼炽盛就是一个最主要的原因，我们破戒有好几个原因，一个其中最重要的原因，就是烦恼炽盛，就是我们的烦恼太强了，那个力量太强了，那个串习的力量、习气太强了，所以很容易破戒。没有办法持戒的原因，就是因为烦恼一来，你就破戒了。当你有烦恼的时候，你不可能得定，

对不对？所以没有持戒、没有禅定的话，你也不可能有智慧，所以戒定慧就毁了嘛。

只要你还有烦恼，你带着烦恼修行，你就别想成就，是不可能的，就是根本就没有办法契入，最主要是我们的心没有办法契入佛法所说的境界当中，是进不去的，被烦恼挡住了，习气挡住了。所以烦恼生起来的时候，不但佛法没办法进去，而且还不断地造业，生烦恼就造业，造恶业的结果，不但伤害自己、伤害别人，有时候还会伤害大众，只会让自己生生世世有受不完的苦报这样而已。造业就受报、就受苦，不断地造恶业，就不断地受报、受苦。所以带着烦恼修行，永远不可能解脱证果，只会让善法不断地退失，让我们的恶名昭彰，让我们受到上师、护法、圣者的呵责，只会让我们临终的时候忧恼悔恨而死，死后一定堕地狱，这就是烦恼的过患。修了一辈子结果，就会生在八难处，很难再得到这个暇满的人身，烦恼也常常使我们患得患失，就是没有得到的，想尽办法想要得到，得到的，又害怕失去，所以我们的身心永远都处在大忧苦当中，这些就是烦恼的过患。

讲了半天，烦恼有这么多过患，可是我们却把它当作我们最好的好朋友，每天悉心的照顾它，百般的呵护，所以它的力量就愈来愈强，终于到了失控的地步，就是我们没有办法控制它，我们反而成为烦恼的奴隶。就是我们刚才讲，你贪起来的时候，你没有办法作主，是贪在作主，瞋起来的时候，是瞋在作主，习气在作主，你一点办法都没有的。表面上，烦恼好像可以带给我们欢乐，可是实际上，它却是损害我们最多的大怨敌。

外面的怨敌不可怕的，外面的你再怎么结怨，你再多的冤亲债主，什么怨敌、恶友，都不会让你下地狱；可是烦恼这个大怨敌，能够在一刹那之间，就把你丢到无间地狱的大猛火当中烧烤。瞋心就是地狱的业因，所以你每次发脾气的时候，起瞋火的时候，当下就已经下了地狱，当下身心热恼，但相对地狱的苦，那只是很小很小的苦；可是死后堕地狱，被猛火烧烤的时候，就不是这么小的苦而已。所以，外面的这些怨敌不可怕，最可怕就是烦恼这个怨敌，它让我们生烦恼、造业，这个业都要受报的，都要受无量无边的苦报。所以，我们真正的敌人不在外面，是我们自己的烦恼，是我们最大的怨敌。而且外面的怨敌，他是短暂的、一时的，你可能过几天跟他赔个罪，两个人又和好如初了；可是烦恼这个怨敌，却是永久的，生生世世都如影随形，

永远跟着我们的。

可是像这样伤害我们最多，使我们吃最多苦的大怨敌，我们却可以百般的忍让它，心中不会生起一点点的忿恚心，就是忿、恨、恼、瞋恚，我们不会对我们的烦恼起一点点的瞋恚心，不会的。可是我们在修行上一点点身心上的小苦，我们就会起瞋恚心，这个就叫做该忍的不忍，不该忍的反而忍了，这个是大颠倒！为什么会这样呢？就是没有认清实际上我们最大的怨敌，是我们的烦恼。我们在明白了这些烦恼所造的过失之后，才会把烦恼当作是我们最大的怨敌，然后想办法彻底地把它断除。断除的方法，就是我们刚才讲的那六种方法，烦恼发生的六种原因，六种对治方法，那个就是彻底消灭我们这个大怨敌——烦恼的方法。我们每天每天这样子修，我们的烦恼慢慢、慢慢地就能够断除。

我们就今天讲到这里。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。