

菩提道次第廣論
第五十五講
〔中士道5〕
(思惟集諦)
最尊貴的淨蓮上師講解

我們今天討論：爲什麼有煩惱？煩惱是怎麼來的呢？

煩惱是怎麼來的呢？因爲有「我」，才有煩惱，所以煩惱是薩迦耶見來的，是壞聚見來的，是我見來的，這三個都是同樣的。

因爲有我，才有我貪。誰在貪呢？我在貪，我喜歡的我就貪，所以有「我」之後才有貪，貪不到就瞋。因爲有「我」，就有你、有他，所以我就要跟你、跟他比較，比較的結果，誰最厲害？我最厲害，所以就產生了慢。因爲有「我」，才有我存在、不存在的問題，就是我們昨天討論的，落在兩邊，有邊或者是無邊，我是永恆存在的，是落在有邊；我死了以後就沒有了，那個是落在無邊。爲什麼要討論這個問題？就是因爲有「我」，我才要討論我的存在跟不存在的問題，所以這個邊執見也是由我來的。因爲有「我」，爲了消我的業障，爲了斷我的煩惱，爲了自我的解脫，所以我要持一大堆戒律，守一大推禁忌、規則，就希望能夠達到這樣的目標。可是，偏偏你就是弄錯了，產生了戒禁取見，忙了半天、修了半天，都沒有辦法達到這樣的目標，所以你的戒律、你的禁忌、你的規則都變成了戒禁取見。因爲有「我」，我不相信因果輪迴、不相信四諦、三寶……等等所有佛法的內容，所以就有了疑、還有邪見。

所以這一切的煩惱、根本煩惱，都是由「我」來的，有我見、薩迦耶見、壞聚見，不管用什麼名稱，都是以爲有一個「我」的真實存在。所以我們可以說，一切的煩惱的根本就是我見，這個薩迦耶見就是一切煩惱的根本，因爲一切的煩惱都是從它生出來的。

可是，我們要進一步問：這個「我見」是怎麼來的呢？爲什麼會有薩迦耶見、壞聚見呢？爲什麼？因爲不明白，那個叫做無明。因爲無明，不明白一切法本來無我，所以他就以爲有我、有法，以爲我是真實存在的，以爲一切因緣所生法是真實存在的，因此產生了我見，產生了我執、法執。我見又是從無明來的，所以一切煩惱的根本是無明，因爲有無明，才產生我見，因

爲有我見，才產生了一切的煩惱，所以一切煩惱的根本是因爲無明。這就是爲什麼有煩惱，因爲有無明，才會產生一切的煩惱。

可是這些煩惱，如果沒有種種因緣牽動的話，它會不會生出煩惱的現行來呢？一切法既然是因緣所生，煩惱也是因緣所生，雖然有煩惱，可是如果沒有種種因緣牽動的話，它是不會生起現行的。所以我們又要進一步去找，發生煩惱的原因有哪些？我們知道煩惱發生的原因之後，我們才知道怎麼樣來斷煩惱，或者是怎麼樣找出斷煩惱的方法，或者是對治的方法，來徹底解決煩惱這個問題。

煩惱發生的原因有六個：

第一個，是煩惱的種子。因爲有種子，它才會生起現行，如果沒有煩惱的種子，你外緣不管怎麼誘惑、怎麼牽動，它也不會發生煩惱，因爲你沒有種子。內在的種子、外緣的牽動，這樣內外相應，它才會生起煩惱。你如果內在的煩惱種子已經完全清淨的話，你外緣不管怎麼樣牽動，它沒有種子生現行，所以爲什麼會發生煩惱的原因，第一個就是因爲你還有煩惱的種子。

這些煩惱的種子它在什麼地方呢？它藏在哪裡？藏在我們的第八識裡面，而且是蠢蠢欲動，我們過去所有薰習的煩惱的種子，全部含藏在我們的第八識裡面，但是它不是很安分的就在那邊不動了，不是，它在裡面是一種跳躍式的，一種跳動的，一有外緣，它馬上就生起現行，速度非常的快，是因爲它在裡面就已經不安分了。所以你的定慧力如果很高的話，你在定中可以看到你阿賴耶識裡面那個蠢蠢欲動的種子，你就可以看得見。可是一般我們是沒有辦法看得這麼深入的，因爲它是一種內緣的，它是在內在的一種狀態，定力高的話，就可以看得見它那種不安的狀態，在裡面跳動的那種狀態。所以只要一有外緣，它馬上就生起作用。爲什麼這麼快？就是因爲它在裡面不安分，不是一種安定的狀態，所以它遇到不同的緣，就會生起不同的煩惱。遇到喜歡的境界，就生起貪煩惱；遇到不喜歡的境界，就生起瞋煩惱；沒有特別喜不喜歡的境界，就是跟愚癡無明相應。

我們八識田裡面這些煩惱的種子，它到底怎麼來的呢？我們又要問了，它是本來就有的呢？還是別人給你的呢？還是它自然有的呢？還是怎麼樣？每一個煩惱的種子，都是你自己把它種下去的，每天都在種。譬如說：我發一個脾氣、生一個氣，這時候就種下一個瞋煩惱的種子；或者是我見不

得別人好，這個時候就種下一個嫉妒的種子；或者是我瞧不起別人，這個時候就種下一個慢的種子。每一個種子，含藏在我們八識的種子，都是我們自己種下去的，過去種了很多，每天還繼續地種，它的力量愈來愈強的原因就在這裡。所以我們發脾氣的時候不能怪別人，因為種子都是你自己種下去的，都在你自己的八識田裡面含藏著，因此你就不能說：「都是你惹我，我才生氣！」如果你沒有瞋恚的種子，你會生氣嗎？他怎麼惹你，你也不會生氣呀！所以，一個大前提，就是你還有煩惱的種子，這個是重點，不然外緣怎麼牽動，它不會現行，問題還是我們自己煩惱的種子沒有清淨。

我們如果想要斷煩惱，怎麼辦？有這麼多煩惱的種子，怎麼辦？所以我們每天的修行，就要從這邊下手，你每天的修行，能不能讓你煩惱的種子慢慢地減少？還是你一面修，煩惱的種子還繼續一直增加，你的每一個念頭都有這樣的觀照嗎？你都很清楚的看得見你每一個當下，你是在增長你的煩惱？還是在減少你煩惱的種子呢？你是不是很清楚呢？這是第一個，為什麼會發生煩惱？是因為你還有種子。你一切的修行，是不是都在消滅這個種子？都在清淨這個種子？你是不是在做這樣的修行、或是這樣的法門、或者是這樣的事情？你是不是都在做清淨你煩惱種子這樣的一個修行呢？做這樣的功課呢？如果是的話，你有把握我今天的煩惱種子比昨天減少了，那你今天就是有進步，每天都有進步，總有一天，所有煩惱的種子都能夠完全的淨除，那當然是圓滿究竟成佛的時候。

第二個煩惱發生的原因，是外面的境界。我們剛才講了，裡面有種子，有外面境界的誘惑、或者是牽動，你才會生起煩惱，所以內在有煩惱的種子，外面還有種種的境界的牽引，才會生起煩惱。所以，第二個生起煩惱的原因，就是外面的境界。如果沒有外面的境界，再多的煩惱的種子也沒有機會現行，所以外面的境界，是發生煩惱的所緣；煩惱的種子，是發生煩惱的所依。現在外面的境界，是發生煩惱的所緣，遇到順心的境界就引發貪煩惱；遇到不順心的境界，就引發瞋煩惱；沒有特別順心、不順心的境界，就是愚癡的煩惱。

那你想，既然都是外面的問題，我就收攝六根，我的六根都不要用，不要面對六塵境界，這樣應該很安全吧？可是這樣你怎麼過生活？你不要看、不要聽，爲了不要引發煩惱，我就是統統把外面六塵境界全部都斷光了，那

你怎麼生活？沒辦法。所以我們不可能把外面所有的境界都遮斷，都不去攀緣，這是不可能做到的。我們每天要面對六塵境界，怎麼辦呢？修正觀，用定慧的力量。

所謂的定力，就是你面對境界的時候不動心，境界來了就來了，沒有我貪愛難捨的境界，也沒有我很排斥、很討厭的境界，這樣我就不會引發貪愛跟瞋恚了，對不對？什麼樣的境界來，我全部很勇敢的面對，然後我的心不動，我就不會生起貪愛或者是瞋恚，這個就是面對境界心不起，不動心，這個是靠定力，定力的攝持就可以做得到。首先，你的心要先調好，先平等無分別才可以做得到，沒有耽著難捨的境界，也沒有討厭、排斥的境界，所以你的心如果一直安住（剛才所謂的定力，定就是不分別），可以安住，你的心可以安住不動，在平等無分別這樣的一個狀態，這個叫做定力。所以面對境界來的時候，你的心還是不動，還是平等無分別，沒有什麼貪、瞋、喜不喜歡，都一樣，了了分明，知道什麼境界，這樣就好了。

如果來不及的話，沒關係，還有慧觀，把它觀破，就算你貪愛或者是瞋恚的煩惱生起的話，趕快用智慧去觀破它，觀破它什麼？貪愛跟瞋恚它都不是永恆存在的嘛，它都是生滅無常、無自性的，自性是空的，就是無自性的。所以貪愛跟瞋恚，包含一切的煩惱，它都不是真實存在的，因為它是生滅的、它是無常的，所以它也是留不住的。你也不用擔心說我的煩惱這麼多，沒有關係，你只要看著它，它叫消失了，因為它沒有辦法永遠存在，你只要起強烈的、或者是高度的警覺性看著它，它就消失了，留不住的，這個就是智慧的觀照。我們靠定力的扶持，伏不住的話，還是生煩惱，沒關係，我們再用智慧的觀照，觀破它，它是無自性的，它不是真實存在的，它就消失了。

所以我們平常日常生活當中，就是用止觀的力量，用定慧的力量，讓我們六根面對六塵的時候，不生起煩惱，即使生起煩惱，我們也一樣去照破它，讓煩惱不會影響到我們，不會繼續地造業；不會造業，就不會受報。所以是第二個，外面的境界我們不怕，六塵境界儘管來，我們有定慧力的攝持，能夠讓煩惱不生起。

第三個，煩惱發生第三個原因，是惡友的雜染。就是交到了壞朋友，看你交到什麼朋友，就跟他一起做同樣的事情。所謂的惡友，就是會讓你、或者是教導你、或者是影響你去追求名利，會不斷引發你生煩惱、造業的，這

個都算是惡友。譬如說，你有一群玩馬票的朋友，見面就談馬票的事情，如果你認識很多玩股票，或者你自己在玩股票，見面就是在談股票的事情。如果你跟貪欲重的人交朋友的話，在一起都是做貪欲的事情；跟嫉妒心強的人在一起的話，不知不覺你的嫉妒心也變得很強，因為在一起都是在談這一類的事情，做也是做這一類的事情；整天跟吃喝玩樂在一起的人，就是做吃喝玩樂的事情；喜歡抽菸、喝酒、打牌、吸毒的人，跟這些人在一起，那你當然也是跟著抽菸、喝酒、打牌、吸毒。所以交什麼朋友，你就跟他一起雜染，就是做同樣的事情、造同樣的業，生同樣的煩惱、造同樣的業。

反過來，如果我們交的都是同參道友、同行善知識、善友，碰在一起就談論佛法修行的事情，看到別人精進，自己也很慚愧，趕快斷惡修善，不然會被人家趕上，也不好意思再繼續造惡業了，然後慢慢也能夠生起出離三界的心，甚至解脫、開悟、成佛，就是往正道上走，這個就是交善友，就是走一個正道光明的路。交到惡友，走的就是墮落黑暗的道路，一個沉淪的道路。所以交到惡友的雜染，也會讓我們有很多生起煩惱的機會。所以第三個原因，就是惡友的雜染。

第四個，是受言教的影響。因為親近的是惡知識、邪師，所以你聽聞的都是邪法的言論，還有教導，所以你修了半天，不但不能夠消業障，不但不能斷煩惱，更不可能解脫證果，這一世的修行就是白忙一場。更嚴重的，還是種下了很多邪法的種子，它會影響我們生生世世都不得解脫。所以不是這一世的影響而已，它會影響生生世世，一直到你哪一天聽聞正法，才能夠轉變，不然你就一直錯下去，為什麼？因為每一個邪法的種子，就是種到你的八識田裡面，成為未來的種子，你有錯誤的知見，邪知邪見，就永遠邪知邪見下去，一直到聽聞正法，你才有機會轉過來。所以不是說我聽一聽就算了，我聽一聽沒有關係，聽一聽就全部都種到你的八識田裡面，它影響的不是這一世，而是生生世世，想要清淨業障、斷煩惱、證果，永遠都不可能，怎麼辦呢？多多親近善知識，聽聞正法，種下正法的種子，這樣才可能正確地消業障、解脫、或者是證果。這是第四個。

第五個，是串習力。我們每天都不斷不斷地在串習，時間久了，它就會形成一股力量，那個就叫做習氣。像我們都知道要斷惡修善，可是有時候做不到，為什麼？就是那個煩惱的習氣的力量太強了，所以你想斷惡修善，習

氣不答應，你一點辦法都沒有。你看到喜歡的，想不貪很難，對不對？好喜歡！不生起貪愛很難，這個時候就是你貪愛的習氣在作主；你看到不順眼的，想不發脾氣、不生氣也很難，對不對？因為這個時候是瞋的習氣在作主；你想不動壞的念頭、不說錯話、不做錯事情也很難，因為都是煩惱的習氣在作主，這個就是串習力。這所有煩惱的習氣，都是你自己每天不斷、不斷，每一分、每一秒、時時刻刻都在串習它，所以它的力量愈來愈強，煩惱就愈來愈難斷，因為力量太強了。

怎麼辦呢？還是修正觀，用定力把煩惱的習氣伏住，然後再用慧力把它觀破。用定力伏住的意思，就是你面對順心的境界的時候，你不生貪煩惱；不順心的時候，就不會瞋煩惱；沒有順不順心的時候，就不會生癡煩惱，這個就是有定力的攝持，用定力來伏住它，不讓煩惱現行。就是我們剛才講的，你的心安住在平等無分別當中，安住得很好的時候，不管什麼境界來，它都不會生煩惱。用慧力觀破的意思，就是知道煩惱的自性也是空的，它是生滅無常的，當你用這個智慧觀照的時候，你看著它的時候，當下它就消失了。當貪愛生起來的時候，你看著它，它就消失了。可是如果當下你做不到，面對貪愛的境界，你就耽著難捨，你就繼續在串習你貪愛的種子。同樣的，你瞋恚心起來的時候，你看著它，有智慧的觀照，知道它是無常生滅的，它就會消失。可是你氣不過，回去愈想愈氣，你每一念的生氣，就是串習它一次，氣一下，就串習你瞋恚的習氣，就串習一次，看你氣多久，你就是串習多久，所以我們所有煩惱的習氣，就是我們長時間的累積，長時間把它串習出來的，這個就是串習力。所以，怎麼對治呢？就是用止觀的力量，平時提高警覺，用止觀的力量伏住它、觀破它，不讓它繼續串習，我們這個煩惱的習氣就能夠一直、一直在減少，而不是每一天都在增加，每一剎那都在增加。

煩惱發生的第六個原因，是非理作意。非理作意，就是煩惱生起的時候，我們沒有用止觀、或者是定慧力來伏住它、或者是斷它，反而非理作意，繼續地串習增長它。譬如說，你在發脾氣的時候，舊愁新恨湧上心頭，愈想愈氣，這個時候就一心只想怎麼報復、怎麼傷害對方。為什麼會有這樣的結果？就是非理作意。怎麼辦呢？就是你要如理作意，碰到事情來的時候如理作意，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夠幫你如理作意。譬如

說，有人惹到你，你很生氣的時候，你可以這樣子如理作意，我們剛才講了，你爲什麼會起瞋恚心？就是因爲你還有瞋恚的種子沒有斷，所以你怎麼可以怪說別人惹你生氣呢？如果你沒有瞋恚的種子，應該不會生氣，所以我們應該先懺什麼？先懺悔自己瞋恚的習氣、瞋恚的種子還在，瞋恚的習氣還很重，因爲我還有瞋恚的習氣，還有瞋恚的種子，我今天才會被你惹惱。沒有關係，我先懺悔，我的瞋恚的習氣還這麼重，那麼容易發脾氣，瞋恚的種子還在。我也可以懺悔，我修了半天功夫太差，竟然沒有定力、也沒有慧力，沒有止觀的力量，才會發脾氣，你也可以這樣子如理作意。這個是用懺悔來如理作意的方法。

我也可以說，今天他爲什麼會這樣子爲難我？就是因爲我過去可能跟他結過怨，今天才會有這件讓我非常惱怒的事情發生，沒關係，我就懺悔我過去所造的惡業，希望能夠清淨過去的業障，消除和他結的怨仇。這個是以業果來如理作意，因緣果報，我相信因果，我今天會碰到這樣的事情，一定是過去我造的惡業，現在受報了。所以深信業果的話，它也是一個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」，我今天一切的順心，都是我過去的善業成熟了；我今天一切的不順心，都是我過去的惡業成熟，就是這麼簡單，跟誰都沒有關係，是我自作自受，我過去造的業，現在成熟了，就是這樣而已，所以很快就過去了，什麼心結也打開了，也不會再跟他結怨了，就是自己造的嘛，現在受報了，心甘情願、理所當然，它是一個很好的如理作意的方法，明白因果的道理。

我也可以用智慧的觀照，觀照瞋恚它也是無自性的，它留不住的，它是生滅無常的，所以你所有的憤怒、仇恨的這些情緒，它也是生滅法，它會過去的，你這樣用智慧觀照它的時候，它很快就消失了。

你也可以想說，本來無我、無人、無眾生，那到底是誰在生氣呢？好奇怪，不是沒有我嗎？那誰在生氣？不是沒有你、沒有他嗎？無我、無人、無眾生，一切法本來無我的，那是誰在生氣？我現在是在氣誰呢？氣哪件事情？那件事情也是無常生滅的，也是無我的呀！這也是如理作意，這個就是用無我正見來如理作意，所以就氣不起來了，沒有一個我在生氣，也沒有我氣的對象，也沒有生氣的那件事情，當下就化空了，這個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，你全部都可以拿來如理作意，很快煩惱就能夠息滅了，你用空性的智慧來觀破它的話，那不止是息滅而已，連煩惱的種子都能夠清淨。凡是會讓我們愈來愈煩惱的，那個就是非理作意的結果；能夠讓我們的煩惱慢慢減輕、伏住，甚至連種子都清淨的，這個就是靠如理作意。

以上我們所說的這六種，就是煩惱發生的原因，和如何修對治的方法，就是斷煩惱的方法，我們每天就是這樣修，總有一天就可以斷除煩惱。

斷煩惱既然這麼重要，如果不斷的話，它到底有哪一些過患呢？如果我們不斷煩惱，它到底有什麼過患？

首先，煩惱一生起的時候，我們的心馬上就不能夠安靜了。昨天講的，什麼是煩惱？讓我們的身心相續處在不寂靜的狀態，它就叫做煩惱。所以只要煩惱生起，不管哪一種煩惱，我們當下的心就沒有辦法安住，沒有辦法安靜。像我們貪愛的心一生起來的時候，我們整個心就被貪欲淹沒了，這個時候什麼聞思修、戒定慧，統統都丟到一邊去了，萬緣放下，先滿足我的貪欲再說。這種情況，就好像說一個人已經餓了很久很久，這個時候你跟他說什麼，他都聽不進去，他說：「你都不要跟我講這些，我這時候只要好好地填飽肚子再說。」那個貪欲的欲望的情況，就跟這個一模一樣，你那個貪欲如果不滿足的話，什麼事情都沒有辦法做的，這個就是煩惱的過患，煩惱一生起來的時候，就被煩惱淹沒了。

瞋心起來的時候也是一樣，你發脾氣的時候，忿、恨、惱、嫉、害的時候都是，整個身心熱惱，這時候佛法也根本就沒辦法進去。一個人在生氣的時候，佛法是進不去的，你就是拿一本經起來誦，誦了半天也不知道在誦什麼，你這時候想讀經，讓自己的心平靜下來，讀了半天也不知道在讀什麼，也是讀不下去。你說持個咒、念個佛，可是一面持咒、一面念佛，口在念，可是心裡面胡思亂想。我們就知道，一個人當他煩惱生起來的時候，佛法是沒有辦法進去的，所有的修行都完蛋了，什麼戒定慧，統統都沒有辦法做到。

我們會破戒，煩惱熾盛就是一個最主要的原因，我們破戒有好幾個原因，一個其中最重要的原因，就是煩惱熾盛，就是我們的煩惱太強了，那個力量太強了，那個串習的力量、習氣太強了，所以很容易破戒。沒有辦法持戒的原因，就是因為煩惱一來，你就破戒了。當你有煩惱的時候，你不可能

得定，對不對？所以沒有持戒、沒有禪定的話，你也不可能有智慧，所以戒定慧就毀了嘛。

只要你還有煩惱，你帶著煩惱修行，你就別想成就，是不可能的，就是根本就沒有辦法契入，最主要是我們的心沒有辦法契入佛法所說的境界當中，是進不去的，被煩惱擋住了，習氣擋住了。所以煩惱生起來的時候，不但佛法沒辦法進去，而且還不斷地造業，生煩惱就造業，造惡業的結果，不但傷害自己、傷害別人，有時候還會傷害大眾，只會讓自己生生世世有受不完的苦報這樣而已。造業就受報、就受苦，不斷地造惡業，就不斷地受報、受苦。所以帶著煩惱修行，永遠不可能解脫證果，只會讓善法不斷地退失，讓我們的惡名昭彰，讓我們受到上師、護法、聖者的呵責，只會讓我們臨終的時候憂惱悔恨而死，死後一定墮地獄，這就是煩惱的過患。修了一輩子結果，就會生在八難處，很難再得到這個暇滿的人身，煩惱也常常使我們患得患失，就是沒有得到的，想盡辦法想要得到，得到的，又害怕失去，所以我們的身心永遠都處在大憂苦當中，這些就是煩惱的過患。

講了半天，煩惱有這麼多過患，可是我們卻把它當作我們最好的好朋友，每天悉心的照顧它，百般的呵護，所以它的力量就愈來愈強，終於到了失控的地步，就是我們沒有辦法控制它，我們反而成爲煩惱的奴隸。就是我們剛才講，你貪起來的時候，你沒有辦法作主，是貪在作主，瞋起來的時候，是瞋在作主，習氣在作主，你一點辦法都沒有的。表面上，煩惱好像可以帶給我們歡樂，可是實際上，它卻是損害我們最多的大怨敵。

外面的怨敵不可怕的，外面的你再怎麼結怨，你再多的冤親債主，什麼怨敵、惡友，都不會讓你下地獄；可是煩惱這個大怨敵，能夠在一剎那之間，就把你丟到無間地獄的大猛火當中燒烤。瞋心就是地獄的業因，所以你每次發脾氣的時候，起瞋火的時候，當下就已經下了地獄，當下身心熱惱，但相對地獄的苦，那只是很小很小的苦；可是死後墮地獄，被猛火燒烤的時候，就不是這麼小的苦而已。所以，外面的這些怨敵不可怕，最可怕就是煩惱這個怨敵，它讓我們生煩惱、造業，這個業都要受報的，都要受無量無邊的苦報。所以，我們真正的敵人不在外面，是我們自己的煩惱，是我們最大的怨敵。而且外面的怨敵，他是短暫的、一時的，你可能過幾天跟他賠個罪，兩個人又和好如初了；可是煩惱這個怨敵，卻是永久的，生生世世都如影隨形，

永遠跟著我們的。

可是像這樣傷害我們最多，使我們吃最多苦的大怨敵，我們卻可以百般的忍讓它，心中不會生起一點點的忿恚心，就是忿、恨、惱、瞋恚，我們不會對我們的煩惱起一點點的瞋恚心，不會的。可是我們在修行上一點點身心上的小苦，我們就會起瞋恚心，這個就叫做該忍的不忍，不該忍的反而忍了，這個是大顛倒！爲什麼會這樣呢？就是沒有認清實際上我們最大的怨敵，是我們的煩惱。我們在明白了這些煩惱所造的過失之後，才會把煩惱當作是我們最大的怨敵，然後想辦法徹底地把它斷除。斷除的方法，就是我們剛才講的那六種方法，煩惱發生的六種原因，六種對治方法，那個就是徹底消滅我們這個大怨敵——煩惱的方法。我們每天每天這樣子修，我們的煩惱慢慢、慢慢地就能夠斷除。

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。