

《修心八颂》浅释·第2课

大悲摄受具净浊世刹
尔后发下五百广大愿
赞如白莲闻名不退转
恭敬顶礼本师大悲尊

圣境五台山大净土中
文殊智慧加持入心者
晋美彭措足下诚祈祷
降临证悟意传求加持

佛法教主本师释迦王
八大近侍智成王臣友
诸多印藏大德游舞身
普现希阿荣博诚祈祷

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心，并且在菩提心的摄持下，如理如法地谛听。

今天我们继续学习《修心八颂》，希望通过修学这八个颂词，让我们相续当中的烦恼得以对治，业障得以清净，最终生起无伪的菩提心。

第三颂：疾断烦恼。

愿我恒常观自心，烦恼妄念初生时，
毁坏自己他众故，立即强行而断除。

一、颂释

愿我恒常反观自己的内心，对自己的身语意保持察觉，刚刚生起嗔恨、抱怨、

贪婪等烦恼妄念时，能够立即认识到如果不及时铲除，就会毁坏自他相续，所以立即将其强行断除。

我们在对治烦恼的过程中，要不断地觉察和反省自己。最好在烦恼初生之时就能够察觉到并强力断除它。如同把一颗种子扔到地里，在它刚刚长出苗芽的时候，断除它很容易，等到它长成参天大树再去断除就非常困难了。

我们通过观察就会发现：娑婆世界的众生皆有烦恼。对于修学佛法的人来说，断烦恼非常重要。因为烦恼会给我们带来很多困扰和痛苦。

有些人认为自己皈依、修行了十年甚至更长的时间，听了很多论典，觉得自己已经是真正的佛教徒了，甚至自以为在佛法上颇有建树，但其实缺乏根本的自省能力，连自己的傲慢都察觉不到。实际上佛法给我们提供了很多断除烦恼的方法，比如对治强烈的嗔心可以修慈心观，对治自己对异性生起贪恋可以修不净观，对治痴心可以修缘起观等等；也可以直接认识烦恼的本性，认识人、法二无我的空性，或者将烦恼转为道用，让自相续生起菩提心、出离心等。这段颂词就是朗日塘巴尊者教导我们应该如何断除烦恼。

二、什么是烦恼

既然烦恼是所断，那么就先了解一下什么是烦恼。

（一）烦恼的含义

《大智度论》云：“烦恼者，能令心烦能作恼故，名为烦恼。”让我们心烦，能够恼害我们身心，所以叫做烦恼。《成唯识论述记》中说：“**烦是扰义，恼是乱义；扰乱有情，故名烦恼。**”处于轮回中的烦恼众生，不断地被自己的妄心所搅动，继而推动语言、行为的造作，众生的起心动念、言谈举止无不是被烦恼所扰动、引发，尔后的言行又落入到烦恼当中。《大乘阿毗达磨集论》中说：“**谓若法生时相不寂静。由此生故身心相续不寂静转。是烦恼相。**”所有烦恼的体性

都是令自相续极不平静，让我们的内心恒时处在起伏动摇的状态之中，这就是烦恼之相。比如我们想要忆念上师三宝功德的时候，烦恼现前，就无法生起信心，反而生起的都是信心的违品——邪见和怀疑，落入到与修法相悖的境界当中。所以我们有必要认清烦恼，速疾断除，清除我们修行道路上的障碍。

烦恼有很多种分类方式，比如分为根本烦恼、随烦恼或者俱生烦恼、遍计烦恼等。通常将十种根本烦恼分为两类：第一类是五种“非见的烦恼”，包括贪、嗔、痴、慢、疑，痴也叫无明；第二类是五种“见的烦恼”，包括萨迦耶见（即身见）、边执见、邪见、见取见以及戒禁取见。

“非见的烦恼”中，贪、嗔、痴、慢不具体解释了。“疑”是指对佛陀开示的真理心存疑惑，这是一种烦恼。

“见的烦恼”中，“萨迦耶见”又名身见，指执着这个身体为“我”，即执着五蕴聚合中存在常一自在之“我”，是由自相续中的俱生我执导致的。我们出生以后就会认为这个五蕴身是“我”，而不会认为桌子、椅子等无情物是“我”，也不会认为他相续是“我”。这种与生俱来的把五蕴身执为“我”的执着是俱生我执。

“边见”是指常见和断见。常见是认为有一个恒常不变的“我”，存在一个不变的主宰或灵魂；断见是认为“人死如灯灭”，什么都没有了，如同油灯灭了以后就不会再发出光芒一样。常、断见是外道常见的两种见解。

“邪见”是指拨无因果，不信三宝，不信前后世，认为不存在轮回。

“见取见”指认为自己所执持的见解（如身见、边见、邪见等）最为正确、不容怀疑。

“戒禁取见”指把不合理的行为轨则作为戒律来遵守。外道认为违反事物的客观规律，不当做的偏去做，凡事都反着来，这样才能获得解脱。比如，有的外

道认为通过杀生、自杀、不停地洗澡或者极端的苦行等可以证得涅槃解脱。但其实这种邪戒极不合理，内道也列举了持戒禁取见者的诸多过失，比如：若不停地洗澡就可以获得解脱，那么恒河里的鱼或含生应成早已解脱。

（二）生烦恼的因

龙树菩萨在《宝鬘论》中说：“**若时有蕴执，彼即有我执；有我执造业，从业复受生。**”烦恼是由我执所引生的，先对我生起执着，之后产生了颠倒意识，把不净执为清净、无常的执为常有、无我执为有我、苦性执为安乐。比如有人将一个女人不净的身体执着为清净，认为她美丽，令人悦意，自然就会滋生贪心等烦恼。烦恼的根源就是我执，它像空气一样，无形无色但又无处不在，我们对它太习惯、太依赖，以至于完全意识不到它的存在。比如我们从出生开始就认为我是存在的，会有“我是男人，她是女人”“我是丑的，她是美的”“我和他是不同的”等等妄想分别。我执和烦恼不分离，有我执必有烦恼，有烦恼必有我执，当我们感受痛苦时，追本究源，就能发现是我执在作怪。

（三）生烦恼的缘

法王如意宝在《以妙观察智解开烦恼与惑网》中云：“**即是烦恼所缘之外境，如生嗔恨心时，即对外境的鬼神、怨敌生起嗔恨之心，贪心也是对外面的色、声、香、味、触等法生起贪心，故依靠外境而产生的为烦恼的缘。**”生烦恼的缘就是能够引生烦恼的外境。当对境出现时，就具备了产生烦恼的助缘。如果此时我们不能管理好自心，就会引发烦恼现行。那么烦恼究竟是怎样被引发，进而给我们带来困扰和痛苦的呢？

比如你一大早出门坐出租车，下车时司机找了一张假钱给你。你下车以后在其他地方买东西时才发现，于是心情变得很糟糕。到了单位以后，你的脸色还没缓过来，跟你打招呼的同事就会想你是不是对他有意见，他心里有气，转身就把

气撒在正好进门的快递员身上。快递员被人没头没脑地训斥之后很不服气，出门骑着摩托车在路上也就没那么礼貌了，拐弯时抢行一步，一辆轿车避让不及，撞到其他的车上，接着两个司机就开始相互指责.....我们平时都是和气、诚实的好人，可是在坏情绪的传染和影响之下，却侵犯性十足地生气、迁怒、互不相让，甚至去骗人。如果大部分人都这样，就会形成一个焦虑、不信任、自私、粗暴的氛围，在这样的氛围里生活，大概没有人会感到幸福。这种氛围就是烦恼生起之缘，如果我们的不能如理作意，凡夫的业力种子遇到这样的环境就会成熟现行，为贪嗔等烦恼，进而令自他感受痛苦。

所以当自己的烦恼出现时，我们要立即发现，及时铲除，这样才不会使自己的负面情绪成为别人产生烦恼之缘，即便觉得委屈、吃亏，也应该管理好自己的情绪，尽量修安忍，不要影响别人的正常生活；从修行的角度来讲，不要影响别人的正常修行。这样一来，不但长养了自己的善根，也护持了他人的善根，所以说速疾断除烦恼是非常重要的。

如果我们仔细观察就会发现，当自己贪嗔痴慢疑的情绪比较弱的时候，我们的内心就会感受到快乐安宁；而修行懈怠、烦恼丛生时，心就会焦躁不安。所以能否感到安乐，实际上是观待于我们烦恼的强弱。安乐并不是创造出来的一种独立情绪，它是贪嗔痴慢疑等负面情绪减弱所呈现出来的状态，因此不想对治五毒烦恼而想获得宁静喜乐是不可能的。我们常常羡慕修行人的自在喜乐，但其实并非他们的快乐比我们多，而是人家的贪嗔痴慢疑比我们少。我们如果能够用佛陀教授我们的方法切切实实地对治烦恼、转化内心，我们的心也会逐渐地喜乐开阔起来。

三、为何需要断除烦恼？

（一）烦恼令身陷轮回

既然烦恼干扰了我们的修行，我们就要具体观察并且断除它。从一个侧面来说，烦恼让我们深陷轮回，所以要断烦恼，否则无法解脱。《二规教言论》当中讲到：“**贪等愚痴所惑众，沉溺恐怖轮回泥，若尚未止贪痴心，则成卑劣入恶道。**”因为我们的烦恼业障遮蔽了慧眼，所以在烦恼和业障被彻底清净之前，我们无法见到万法实相。被贪嗔痴的烦恼所迷惑的众生，沉溺在极其恐怖的轮回泥沼中，如果不能依靠修行来断除和对治相续中的烦恼妄念，将来就会成为非常卑劣的众生而堕入恶趣中。

所以我们要经常观察起心动念，以正知正念来防护，在烦恼生起时祈祷上师三宝的加持，或对治烦恼，或将烦恼转为道用，当彻证无我的时候，即能将烦恼根除，从轮回之中解脱出来。所以，断除烦恼非常必要，否则我们就会在轮回中不停地流转、受苦。

上师希阿荣博堪布在《透过佛法看世界》里启发我们：“**普通人的生命皆是由烦恼中来，到烦恼中去，全然不得自主地流转。**”如果不断除烦恼，我们就无法控制自己未来的走向，只能不由自主地随业流转，恶业的种子开花结果了，我们就下堕到三恶趣当中；善业的种子开花结果了，我们就上生到三善趣当中。天人的福报用尽就会堕入恶趣，地狱众生果报受尽也会依靠善业力转生到善趣当中。所有的众生都随着业力在六道中不断地起起落落，从烦恼中来，到烦恼中去，全然不得自在。阿底峡尊者说：“**求法若不对治烦恼，修行则成徒劳无益。**”所以我们要通过修行将烦恼种子断除，才能彻底出离轮回。

（二）烦恼带来痛苦

《透过佛法看世界》中说：“**烦恼这个词真是妙，说尽了人心的不得安生、无可奈何。**”我们因为有烦恼，所以一辈子都处在苦乐参半的状态当中。看似安乐，但是它背后隐藏的都是痛苦。比如我们觉得相聚是安乐的，但它背后隐藏着

分离的痛苦；相爱的两个人看似安乐，但是背后隐藏着猜忌等痛苦；一个新的生命诞生了，我们觉得很美好，但从小到大，父母有操不尽的心，这也是一种苦。所以烦恼说尽了人心的无可奈何。如果不断除烦恼，并依此造下恶业，所感召的果报唯是痛苦。因此世间一切痛苦的根本就是烦恼，我们要觉察烦恼，立即断除它，获得解脱。痛苦不是别人给我们制造的，只要心里还有贪执、嗔恨、困惑、傲慢，我们必定会感受痛苦。就好像女主人性格恶劣，她的存在让家里充斥着谩骂、吵闹，最终家财耗尽，让所有的家人都陷于困境中。同样的道理，如果我们的中心烦恼一直存在，我们永远得不到安乐，所以一定要对治烦恼。

我们的安乐来自于遣除烦恼或者认清其本性。《生命这出戏》里说：“**我们经历的苦源自烦恼和业。这里所说的烦恼主要是指贪婪、嗔恨、嫉妒等会给他身心带来伤害的情绪。**”所以烦恼不但伤害了自己，而且还会伤害他人。从护念其他众生，从生悲心的角度来说，也一定要遣除内心的烦恼。

（三）断烦恼才能解脱

《寂静之道》中说：“**如果能以烦恼为契机去勘悟世间万象的本质，从烦恼入手去实现止息烦恼的最终目的，那么充满烦恼的人生就是我们解脱的最好机缘。**”有时候我们觉得烦恼太多了，太痛苦了，感觉解脱无望。读到堪布的这段话，就会给我们无穷的动力，它鼓励我们发奋和精进，引导我们了解空性，净化烦恼。如果我们能够通过学习，增进对空性的了解，就可以将贪婪、嗔恨等作为契机，了达烦恼的本性为空，从而勘悟烦恼的本质，获得解脱。

《赞心金刚经》云：“**若为惑网掩，即名称为心；若离诸烦恼，即名谓佛陀。**”断掉五毒烦恼，就已经获得解脱了。堪布在《生命这出戏》当中也说：“**断尽烦恼障即能解脱轮回，此时还有所知障和习气障未断除，自性智慧还未圆满证得，而断证究竟才是佛果，解脱轮回与佛果之间还有很大的距离。**”断尽了烦恼障之

后，我们还要努力断除所知障和习气障，直至成就佛果。因此，努力断除烦恼是我们修行的起点，也就是当下的修行。

如果我们暂时不能断除烦恼，有什么办法能够削弱它的力量呢？可以把全部的注意力放在依教奉行上，这是米拉日巴尊者对治烦恼的善巧方便。

烦恼减少会使我们内心自在喜乐，对自他都有真实利益。所以我们利用好珍宝人生，把这个充满烦恼的人生转化成为解脱的契机。堪布在《次第花开》里说：

“我们的身体逐年衰老，终将死亡，在生与死之间还有疾病和各种事故的侵扰，一生当中可以用来积累福慧资粮、追求解脱的自由时间并不多。”如果我们每天没有将大多数时间用在修行正法上，是非常可惜的。就像水池里的水逐渐被蒸发，又没有新水注入，水池里的鱼很快就会死亡。同样的道理，如果我们不珍惜暇满人身，把这宝贵的人生浪费在琐碎、无聊的事情上，努力想去维持正在不断消失的事物，甚至为此造下恶业。当人生走到尽头，除正法外，什么都帮不了你。我们这一辈子辛苦地积累钱财，努力地工作，纵然富有四海，但在临终的那一刻也带不走一针一线；即便位高权重，临终时也带不去一奴一仆，就连最为珍爱和精心保护的身体也不得不舍弃。那时唯有恶业对我们有害，除此以外哪怕整个世界都与我们为敌，他们也无法向我们射出一支寒光闪闪的箭。如果我们相续当中有很多善法功德，我们就能够成办解脱大业；如果我们能够想起祈祷上师、祈祷法王如意宝，我们就能够往生西方极乐世界。

修行要次第而行，精进不懈。在这个过程当中我们不能放弃，也不能懈怠懒惰。如果懒惰、懈怠了，或者生起了想要放弃的念头时，我们知道是业障现前，不能随顺它，要及时忏悔。人生可以成为解脱的最好机缘。然而，这不是一件很容易的事情。堪布在《透过佛法看世界》中说：**“烦恼是生生世世熏习成癮的，没有决心、毅力和正确的方法，如何能轻易戒掉？又有几个人能意识到自己烦恼**

成瘾？”

也许某一天，你就会发现自己闻思修佛法也不像以前那么积极了，实修时也提不起心力了，内心总是莫名其妙地烦躁焦虑，易受干扰。虽然还没有完全放弃修学，但多数时候都是任由自己跌回到旧的习气当中，不想保持正知正念，也不想辛苦地对治烦恼。此时此刻你要有强大的心力，要忆念上师三宝，祈祷他们加持你断除烦恼，这个过程也并不容易。

修行就是这样，没有太多的理由，只要我们稍一松懈，老毛病就犯了。有的人一松懈或被烦恼一干扰，几年甚至几十年就过去了。而有一些人很快就能发现旧的习惯和方式并没有让他们变得更快乐更轻松，也没有解决太多的问题，甚至更糟糕，所以他们会在“任性”一段时间以后，再次回到佛法的修行上来。所以说修行佛法并不是一条容易走的路，但却是能够真正解决根本问题的道路。

所以，作为修行人来讲，再苦再难，只要坚持下去就一定能够成功，往昔有那么多的高僧大德和修行人都是通过修持佛法获得了解脱，获得了自在往生。所以并不是我们做不到，而是需要我们有更大的耐心和更多的坚韧。

寂天菩萨在《入行论》中说：“**吾宁被烧杀，或遭断头苦，然心终不屈，顺就烦恼敌。**”我们要下决心去断除烦恼。哪怕丧失生命，也绝不屈服于烦恼这个敌人。

四、断除烦恼的方法

断除烦恼可以从五个方面入手。

（一）观察自心

烦恼源自于内心，故当“恒常观自心”。《入菩萨行论》云：“**若身欲移动，或口欲出言，应先观自心，安稳如理行。**”身体要移动之前，嘴巴要说话之前，先观察一下自己的动机和心态：我是用清净心还是不清净心摄持，是烦恼心还是

信心？观察以后就会如同菩萨一样，如理如法地去说、去做。大乘行人就是要以利他心、大悲心、菩提心为核心。因此，我们去做一件事情的时候，首先应该观察自己是否已经具足了菩提心，有没有害他人等烦恼心。

《佛子行三十七颂》中说道：“**总之一切威仪中，观心处于何状态，相续具足正知念，成办他利佛子行。**”在所有的行住坐卧四种威仪当中，都要观察我的心是处在一种什么样的状态当中。

《功德藏》当中也说：“**只随善恶意差别，不随善恶像大小。**”不论我们做什么，主要观察自己的发心，发心清净就会避免对自他造成伤害。

《次第花开》中说：“**当自己被愤怒、嫉妒、恐惧、烦躁等情感困扰时，注意观察。**

拿最具伤害性的负面情感——愤怒来说，愤怒也有从酝酿到爆发的一个过程，就像着火，开始只是几颗小火星，后来发展成火苗，风一吹，才越烧越猛，成了一场大火。许多人要等到火焰冲天才意识到着火了。可是，如果留心观察的话，火星或火苗刚起就上前把它扑灭，大火就烧不起来了。你甚至可以不急于去扑火，袖手旁观也无妨，看看火是怎么烧起来的。也许你还不知道，通常在火上扇风、浇油的就是喜欢恶作剧的那个你。现在你跑出来做观众了，没人帮忙，火烧得不起劲，一会儿自己就灭了。

其他情绪也是这样，不要被它们推着到处乱跑，转过身来正视它们：看它们从何而来，往哪里去！

一切都会过去，包括具伤害性的负面情绪。”

还有一个办法，当我们生烦恼的时候，起嗔恨心、嫉妒心、贪心等等时，都先摁个暂停键，比如你想发火了，你让自己先停十分钟。在这十分钟的过程当中，你可能就想通了，不想再发火了。

堪布在《次第花开》中说：“我有一位弟子，一次不小心割破手指，他痛得倒吸一口凉气，自言自语地说：‘我执真强！’这给了我极大的启发。无论是肉体还是精神感到痛苦时，就对自己说这是我执，而不要把它当成什么大不了的事。这能帮助我们更轻松地面面对、承受痛苦。”所以以后我们怒火中烧、大发雷霆的时候，愁苦不堪的时候，惊慌失措的时候，满腹委屈的时候，我们要学着对自己说：“没什么大不了，会好起来的。”这样会减少负面情绪对我们造成的伤害，同时也不会去伤害他人。事实上我们就是想一辈子不间断地生气和发脾气，或者是发愁一辈子，也是没有办法做到的，因为事情本身就是无常的。

在觉悟的路上，我们会一再地跌回旧的习气当中而饱受挫折，这在所有的修行人身上都会出现。所以，具体到我们每个人，面对出现的这些问题时，我们要告诉自己，此时此刻我不能失去耐心、慈悲和温柔，以这样的心去对待它，我们的修行就会有一个长足的进步。

《透过佛法看世界》中说：“如果没有实修，烦恼起时还是无能为力。烦恼不在别处，在心里，除了通过实修转变自心外，实在没有其他的法子可以解脱烦恼。”烦恼不会说一说就自行断除了，除了通过实修转变自心、解脱烦恼，没有其他的方法。

《前行笔记之耕耘心田》中说：“你真正体会到对治烦恼有多难，会觉得自己再怎样努力也是没希望的，有时你想到放弃现在的修行，或者去试一试其他看上去更轻松的办法，而最终你还是会回到佛法修行的路上来，一次次岔出去或者停滞不前，所起的作用只是一次次向自己证明根本的解决办法还是佛法的实修。”所以唯有实修才能对治烦恼。

“我们常说‘无始以来如何如何’，但有没有好好想过‘无始以来’是一个什么样的概念？如果某种习惯是无始以来不断熏习养成的，它会有多强大顽固，

我们又怎能期待靠几天几个月的修行就能扭转它，更何况大家现在的修行大多数时候是三天打鱼两天晒网，缺乏持续绵密的巩固之力。”有的人觉得我皈依三宝、学佛已经三个月了，已经三年了，已经三十年了，怎么还是这样一种状态？因为烦恼在我们的相续当中潜藏的时间太久了，你要把它连根拔除，确实需要很长的时间和很强的力量。

经常有人愁苦地说：“烦恼好像很难减轻，这可怎么办呢？”以我们的修行所产生的对治力而言，烦恼当然很难减轻，一天二十四小时当中，我们花了几个小时去忆念和修习佛法？如果我们每天两个小时的修行都坚持不下来，怎么可能减轻烦恼呢？再观察自己在生活中，把修行排在第几位？当出现问题、发生状况的时候，我们有几次首先想到佛法，用佛陀教导我们的方法来解决，指导行为？学佛其实就是要用佛法指导自己的行为，去解决日常生活当中的问题，如果能常常这样做，许多烦恼就会迎刃而解。如果我们很少认真思考、运用佛法，很少观察和对治自己的烦恼，烦恼自然很难减轻，这也是符合因果规律的。如果我们注重对治烦恼，用佛陀教导我们的方法看待问题，指导行为，烦恼一定会慢慢减轻。

（二）保持觉察

保持觉察的办法就是随时看护和反省，也就是颂词中讲到的：“**烦恼妄念初生时，毁坏自己他众故，立即强行而断除。**”《佛子行三十七颂》中也说：“**烦恼串习难对治，执持正知正念剑，贪等烦恼初生时，立即铲除佛子行。**”在烦恼刚刚生起的时候，就要把它铲除。

作为一个修行人，需要时刻保持觉察，在念头生起的时候，我们要知道念头生起了；念头变化的时候，要知道它在变化，不需要刻意去制止念头，也不需要刻意地去维持。如此保持觉察，自然就不容易跟着念头跑。我们生气的时候，知

道自己在生气；我们嫉妒的时候，知道自己在嫉妒；贪求的时候，我们也知道自己在贪求。

《前行笔记之耕耘心田》中说：“不少人学佛多年，一直都没有比较认真去训练过自己的觉察力。我们常说的正知正念，基本功便是觉察。”你有了觉察力，才会有正知正念，才会发现烦恼、断除烦恼。

朗日塘巴尊者教导我们在一举一动当中去观察自己的心：是善心、恶心，还是无记心？如果是恶心，它属于五毒烦恼当中的哪一个？如果是贪心，它来处是哪里，去处是哪里？它的形状是什么样的，是方的、圆的，还是三角形的？它的颜色是白色、红色、绿色？它有独一无二、实有的本体吗？如果反复去观察，有智慧的人就会发现我们每一刹那的心相续是不同的，它没有来处，没有去处，没有长短，没有方圆，可以通过这种智慧对治烦恼，并且立即忏悔。

时时刻刻保持觉察力很重要。就像车不能既向左又向右，我们的心生起善念的时候，恶念不用压制，自然而然就会消失。当身语意造作善业的时候，就能够自然避免去造作恶业。比如在念咒的时候，不可能同时骂人；我们在生起信心的刹那，不可能同时生起怀疑。所以我们在行持善法的时候，必定能够断除恶行，所以我们可以通过行持善法来对治相续当中的恶业。

《生命这出戏》中说：“倘若不能止息内在的负面情绪，我们与他人，与周遭环境的矛盾冲突，不会止息。所以，发现自己身陷矛盾和争斗中时，看看自己的心。”当嗔恨心等具有伤害性的情绪出现的时候，我们如果能够立即察觉它，就可以运用佛法的方式来对治它——去释放那股情绪。当你发现再次生起了具有伤害性的情绪时，就再观察，再远离……

轮回并不抽象，没有一次一次的觉察和出离，所谓的解脱轮回便流于空谈。轮回就是我们不断地跌入到旧的习气中，而出离就是扭转习气，通过用空性无我

的见解，或者用慈悲的见解，或者用菩提心等来对治扭转习气。所以在觉悟的路上，我们会发现自己一再地跌回到旧的习气中，饱受这些烦恼的折磨，让我们一直感受挫败感，但是只要我们不失去耐心、慈悲和温柔，就能够在修行的路上有长足的进步。

《普贤上师言教》中讲到了扎堪婆罗门的故事，扎堪婆罗门非常擅长于观察自心，每次生一个不善的分别念就放一个黑色的石子，生起善的分别念就放一个白色的石子。最初全部都是黑色的，他就精勤对治，取舍善恶，慢慢地就变成了黑白各半，最后全部都成了白色的石子。由此我们可以了知，好的修行人是怎样谨慎地防护自己的身语意，我们平时不妨也可以效仿这样的修持。

（三）持之以恒

要想做到不被烦恼转，需要长期地进行训练。

《前行笔记之耕耘心田》中讲到一个比喻：“**你我如一壶浊水，要静深不动，才能沙土自沉，清水现前；四下折腾，只能是越搅越混。**”

法王如意宝在《无垢觉性明点》中说：“**为了使自己的修行有长足的进步，我们在平时就不能攀缘太多。如果身体在做各种各样的世间杂务，口里也言说许多的闲言碎语，然后在心里面也是生非法的分别念，这样就会对我们的修行带来极大的违缘和扰乱。尤其贪嗔等烦恼分别念的铁钩已经把我们的的心钩上了，那各种修行就无法再继续下去。**”

所以生烦恼的时候我们要知道，现在有贪心了，有嗔心了，烦恼涌现出来了，它就像浊水一直在搅动，我们根本没有办法看清里面的沙砾或者石子。这个时候，堪布教给我们一个窍诀：就静静地看着它。以前烦恼一生起来的时候，我们就会被它支配；现在不受它支配，也不煽风点火，只是作一个旁观者，不再给烦恼赋予力量。烦恼本身就是动摇性的，不加入新的力量，就会像水里的沙子，慢慢地

沉下去，静止。所以舍离烦恼的第一步是看到自己生起烦恼，并且只是看着它，不给它力量，逐渐它就失去了扰动的作用。

（四）养成随时忏悔的习惯

堪布在《生命这出戏》中说：“如法念诵二十一遍百字明能控制恶业的增长，而如果条件允许，最好一次性如法念诵一百零八遍百字明，这样的话，当时造下的恶业基本就能清净。”所以我们平时要养成反观身语意的习惯，要养成随时忏悔的习惯，一旦发现烦恼，立即对治，马上忏悔。

“忏悔不是嘴上随便说说就能清净恶业。或者今天忏悔，明天又再犯同样的过错。这种忏悔因为不具足四对治力，所以没有很大的效果。四对治力是指忏悔时有对境，有忏前戒后的心，有实际的行动。”四对治力对我们修习忏悔、清净罪障很重要，也能帮助我们及时断除烦恼。所以“罪孽深重”不能仅仅是口头说说，只有真信因果，才会真心忏前戒后。

（五）具正知正念而不放逸

◎不放逸是断烦恼的方便

《三摩地王经》云：“所说一切诸善法，根本即是不放逸。”《学集论》中也说：“何为不放逸？即无贪、无嗔、无痴而精进修持一切善法，内心防护一切有漏法。”

◎思维若堕恶趣则不行善法，而不放逸

放逸会让我们堕落恶趣中不能行持善法，所以我们不应该放逸。《入菩萨行论》中寂天菩萨说：“凭吾此行素，复难得人身，若不得人身，徒恶乏善行。如具行善缘，而我未为善，恶趣众苦愚，彼时复何为？”意思是：如果我现在有能力行持善法时都不让自己的心转向善法，那么当我下堕成为愚痴的恶趣众生，还有机会行持善法吗？如果下堕到恶趣，我们于内没有能力、心力、抉择力去行持

善法，也没有行持善法的外在条件。所以要趁着现在具有暇满的人身，多多行持善法不放逸。

◎思维不能自欺，而不放逸

《入菩萨行论》云：“**既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。**”

如果现在有闲暇的时候我们不行持善法，这是最大的自欺欺人，没有比这更愚痴的了。当我们发现在生命中没有什么恒常不变的，连天人都有福报受尽而堕落恶趣之时，所以应该修行，不求三界轮回中任何有漏的享受，要彻底下决心出离轮回。这样我们就会精进行持善法不放逸。

◎劝勉精进，而不放逸

我们还可以思惟：燃灯佛、释迦牟尼佛等诸佛最初也和我们一样是凡夫众生，但是他们依靠精进力而得以成佛。所以说我们也要精进地行持善法。

《入菩萨行论》云：“**今后若不勉，定当趋下流。饶益众有情，无量佛已逝，然我因昔过，未得佛化育。若今依旧犯，如是将反复，恶趣中领受，病缚剖割苦。**”

无量佛陀通过精进修法而成就，如果我和他们一样精进修法，也能够成就佛果。但如果我依旧犯以前的错误，走以前的路，我仍然会下堕到恶趣当中感受各种痛苦。

所以，当烦恼来袭无能为力之时，察觉到自己的出离心时有时无之时，体会到暇满人身难得易失之时，我们便知道自己没有理由沾沾自喜，更没有理由荒疏懈怠，应当精进修行。

在觉悟的路上，我们会一再地跌入到旧的习气当中，因此我们要对烦恼提起正知正念。在对治烦恼的过程中，不要忘记祈祷上师，不要忘记思惟无常，祈愿上师加持我们有勇气、有耐心、有毅力去面对和接受缺憾。学习宽以待人，这样烦恼就会逐渐离我们远去，我们也会由此而体会到修行所带来的内心的安适。

第四颂：愿惜此宝。

愿我目睹恶劣众，造罪遭受剧苦时，
犹如值遇珍宝藏，以难得心爱惜之。

一、颂释

愿我看到恶劣众生遭受很大痛苦、磨难，需要帮助的时候，不要避之唯恐不及，也不要厌烦舍弃，利益众生的机会就像值遇宝藏一样极其稀有难得，要珍惜此机会，积极主动、欢喜愉悦、尽心尽力地去帮助众生。

在见到众生遭受苦难的时候，尤其是非常恶劣的众生在受苦的时候，我们不要视而不见，更不要幸灾乐祸。帮助众生的机会如同珍宝藏一般非常难得，如今在我面前出现了，我要好好珍惜，尽心尽力地去帮助这些恶劣众生。

见到众生受苦，菩萨内心数数欢喜，不是因为众生受苦，而是因为我们有了利益众生的机会，故全心全意、欢喜愉悦地去帮助众生。

二、什么是“恶劣众”

（一）如何理解“恶劣众”

“恶劣众”包括以下几类众生。

◎刚强难化的众生

末法时代众生的心相续中充满了邪知、邪念、邪见，难调难伏难化，没有因果正见，认为前世、后世不存在，造恶业不会感受痛苦，而造下种种罪业。

◎人品低下、秉性恶劣的众生

这一类众生行持十种不善业，做尽了伤天害理、损人利己的事。

◎特别可怜的众生

遭受种种磨难的众生：如屠宰场中待宰的牛羊，承受难忍的病苦却没钱看病的人，大街上的乞丐，流浪的猫狗，被虐待的人、动物，等等。

◎对我制造危害的怨敌

对我制造伤害的人，我称之为怨敌，他用各种方法伤害我，让我内心常常处在痛苦当中。

当我们遇到这些众生的时候，我们不能蔑视他们、厌烦他们，而要认识到修行最殊胜的对境出现了。对境也包括诽谤我、诋毁我、伤害我、侮辱我、欺骗我的众生们，他们的出现，是对我修行的鞭策。如果没有这些人，我依靠什么消业、积福乃至开悟？这是我修安忍和慈悲心的机会，应倍加珍惜和感恩。所以遇到这些对境的时候，我们要转变自己的心念，这一点很重要。

（二）为何“犹如值遇珍宝藏”

菩萨面对恶劣众生起欢喜，不是隔岸观火，更不是幸灾乐祸，而是因为有机会帮助众生。

我们的亲朋好友受苦的时候，我们会想方设法帮助他们离苦；甚至我们不认识的众生受苦的时候，我们也会生起悲悯心。但是我们心目中的恶劣众生受苦时，我们很难生起全心全意帮助他们的心。而作为菩萨应当生起此心。

当我们遇到乞丐，又怀疑对方是骗子，这个时候该怎么办？堪布在《生命这出戏》中说：“**面对乞丐，不要急于表达厌恶或不信任。生活若真的优裕，没人愿意低三下四出来乞讨。就算被骗被利用吧，至少不会给自他造成妨害。再说人生何处不受骗，又何必要跟一个笑脸相向，比你弱势的人较量。其实当我们在伸过来的空手中放下钱物，我们所做的不是布施就是供养，不用担心会有第三种情况。**”当这些比较可怜或者令我们厌恶的众生来到我们面前的时候，我们要以平等的慈悲心、菩提心来利益他们。无论他是否是骗子，心怀恭敬地尽力帮助他，都是自他安乐之因。

虽然我们有时候表现得非常自私、非常冷酷，但是悲心是我们本具的能力，

在上师善知识的教导之下，我们尽力显发这种能力。

不要认为恶劣众生所受的苦是理所当然的，因此视而不见、听而不闻。其实，利益众生的机会是千载难逢的。我们想一想，如果我们下堕到地狱中，有没有这样的机会去利益众生？如果我们上生到天界，有没有需要被利益的对境？还有没有利益众生的闲暇和发心？转生非天每日征战，更没有这样的机会。所以只有作为人类众生才拥有这样宝贵的利益众生的机会，很多人并不明白这一点。我们已经趣入了佛法，能够了知这是自利利他的机会，利益卑劣众生对自他都有利益，所以我们要把握机会，利益众生。

《生命这出戏》中说：“**我最大的愿望就是你安乐，我要为此而努力，尽管我还在学习中，有时会显得笨拙和力不从心。你若给我回馈，我很感激；若没有，我也要慢慢学会不恼怒，因为我的愿望是你安乐。在你追求幸福自由的路上，有机会为你做点什么，我很高兴。**”如果我们帮助他人的重点并不在结果上，就不会因为对方不回馈就嗔怒，觉得自己吃了亏，因为我现在已经转变了心念，只要众生能够获得安乐，我就内心满足了。

我们在利益众生的过程中，确实能够体会到众生获得安乐，我们的内心也会感到富足，我们的修行也会得以进步。这样我们的人格越来越贤善，快乐也越来越增上。

三、如何对待“恶劣众”

（一）不能嫌恶他们

不能看不起或者笑话他们，也不能厌恶和逃避他们，而要尽心尽力地去帮助他们。

有人会想：这个人这么坏，我为什么还要帮助他？

每个人都有善良的一面，也有黑暗的一面。只要内心还有执着，就不可避免

地对人对己造成伤害。同为烦恼炽盛的凡夫，嫌恶那些无明习气比我们重的人，就好像五十步笑百步。而慈悲的修行人会坚信一切众生解脱的潜力，他也是未来佛，所以不肯舍弃任何一个众生。而且我们尽心尽力帮助他，也是在圆满我们的福德资粮。所以我们不但不能嫌弃他们，还要去感念他们对我们的“付出”。如果能明白这个道理，利益他也是能办到的。往昔诸多成就者、佛菩萨们在利益众生的过程当中都成就了殊胜的果位，所以我们也应随学。

我们和“好人”相处通常并不难，但如果你认为对方是一个秉性恶劣的人，你就会蔑视、厌恶、远离他们。但是，作为一个修行人，我们要转变以往的习惯做法，因为苛责让我们对自己、对他人以及周遭的一切感到厌恶。一个人的恶言恶行不是凭空而来的，背后必有社会、家庭、个人等诸多原因。若要憎恶、指责，更应该针对造成这些恶劣言行的种种原因。详加分析后我们就会发现，仅仅是个人的性格、观念、教育背景以及成长环境等，就有无数的人和事参与其中。事实上，你很难找到一个让你厌恶的具体对境，你会发现原来一切法都是因缘和合的产物，最终你会悟入空性之中。所以，无论我们遭遇的对境是好是坏，我们都要有面对它、接纳它、善待它的勇气。

以前堪布阿琼（阿格旺波尊者）在辽西寺庙的时候，有一天尊者的弟子们在山上打坐，看到一个藏族的在家人正在打猎，杀死了很多动物，然后那些弟子回来就给那些被杀的动物念经。他们很生气，对尊者说：“这些人多么坏啊，他们为什么要杀那些动物？那些动物多可怜啊！”阿格旺波尊者对他们讲：“你们怎么能这么颠倒呢？那些被杀的动物，虽然有被杀的痛苦，但是他们偿还了自己的因果；其实这个杀生的人更可怜。因为他每杀一个生命一定要下一次地狱，而且还要给这个被杀的动物偿还五百次的命债。所以说，这个被杀的动物固然很可怜，但是杀生的那个人更可怜啊！”

《透过佛法看世界》中也讲到：“如果你去过屠宰场或者市场的水产畜禽区，你一定会对那里的残酷血腥、肮脏恶臭留下深刻印象，在那里站上一会儿，你大概都会受不了。想想那些以杀生为业的人，他们可是成年累月在那种环境里生活。他们忍受如此的折磨，目的却是为了不停地造恶，而造恶的果报是更惨烈的痛苦。这是一个令人痛心的恶性循环。所以，我们要对那些看起来恶劣的众生生起悲心。

《次第花开》中说：“法王待人极其柔和，无论对谁都彬彬有礼。他喜欢开玩笑，但即便他揶揄打趣你时，你依然能感觉到他对你的尊重。那不只是礼节上的周到，而是发自内心、不伤人、不伤物的一种悲悯情怀。

在法王面前，无论怎样卑微的人也会觉得自己的可贵，无论怎样失意的人也会觉得脚下原没有绝路。我想所谓人间庄严，便是这样吧。”

法王如意宝做人一贯如此，作为法王如意宝的传承弟子，我们要学习法王如意宝这样一颗善待他人的心。法王如意宝无论贵贱贤愚都一视同仁。如果说一定要有差别，倒是他对贫弱者会更优待袒护些。

法王如意宝九岁丧父，小的时候饱受欺凌和饥寒之苦，所以他非常了解无依无怙的人内心的不安和愁苦。小时候，有一次他被其他孩子欺负殴打后，在大雨中哭着跑回家，全身都被淋透了。那天晚上，法王如意宝裹着一身湿衣服，冻得发抖，哀伤地想起慈悲的父亲这么早就离开了人间，觉得这个世间太痛苦了！他带着满腹委屈迷迷糊糊地睡去，半梦半醒之间却发现金光灿灿的莲师笑着来到他面前说：“不要悲伤，也不要厌恶这个世间，你长大以后会帮助很多人，使他们得到真正的利益。”法王如意宝醒来时哀怨消失了。幼年失怙的悲戚经历反而让法王如意宝的内心更加宽厚仁慈，更加渴望给予他人保护和帮助。

所以，在面对艰难困苦，面对恶劣众生时，我们也要尽量对他们生起悲心，生起一颗想要帮助他们的心来。

（二）要对他们生起大悲心

◎什么是大悲心

“悲”以拔苦为本体。“大”是遍一切众生。“遍一切众生，以拔苦为体”就叫大悲心。“愿诸众生远离痛苦及痛苦因”，希望众生远离痛苦，这是悲心。希望一切众生究竟成佛而非自己独自解脱，所以称为大悲心。

《透过佛法看世界》中说：“每个人的生命都或远或近地是其他人、其他众生生命的一部分，所以你的苦也是我的苦，你的局限也是我的局限，而我的愿、我的修行、我的清净善业也指向你的安乐清凉。”有了这样一颗大悲心，我们就能够时时刻刻地利益众生。

《次第花开》中也讲到：“学着以开放的心胸去经历痛苦，我们将不再会疏离地看待其他众生的苦，而且对苦的根源会有更深刻的认识。”所以，当其他众生受苦时，若我们能够以悲心对待，就会对苦的根源有更深刻的认识。也就是说，最终我们能够基于大悲心而悟入空性，那时在我们内心当中“愿诸众生远离痛苦和痛苦因”就有了真实具体的含义。

◎大悲心的重要性

大悲心可以帮我们集资净障、成就佛果；培养大悲心和生起空性智慧两者是同时的。《摄正法经》中说：“欲获得佛果，学多法不成，唯当学一法，何为学一法？此乃大悲心，何人具大悲，彼获诸佛法，了如指掌矣。”月称菩萨在《入中论》中也说：“悲性于佛广大果，初犹种子长如水，常时受用若成熟，故我先赞大悲心。”

当年无著菩萨在鸡足山闭关十二年，被业障蒙蔽，连个好梦都没有。后来看见了一条生病的母狗，因为对这条狗生起了大悲心，当下业障尽除，见到了本尊弥勒菩萨。

其实空性慧和大悲心是无二无别的，修行人不可能在缺乏大悲心的情况下证悟空性。从证悟空性而具足大悲，或者修习大悲心而证悟空性，都是可行之路。

对于大乘修行人来说，慈悲心必不可少。如果我们想最终免于痛苦，就不要伤害别人；如果我们想快乐，就创造条件让他人快乐。

《次第花开》中说：“我们常说要有慈悲心，可是慈悲不仅是针对他人，也针对自己，并且首先是针对自己。缺少对自己的慈悲，很难真正对他人慈悲。

在开放的心中怀着敬意看待自己当下的体验，尊重自己的洞见，不否认自己的缺点和过失，也不认为自己一无是处而失去内心的庄严。”大悲心首先是针对自己，才能推己及人，慈悲任何一个众生。

“即使面对自己的狭隘、冷漠、混乱，依然不忘记知足和感恩，做到这点对修行人来说之所以重要，是因为我们只有不放弃自己，才会不放弃他人；只有尊重自己内心的感受，才会愿意去体念他人的感受；只有相信自己觉悟的潜力，才会相信他人觉悟的潜力，并因此走上大乘菩萨道。”

总之，修大悲心对我们来讲很重要。

【公案】

以前三同门与卡隆巴格西的一位高徒来拜见仲敦巴尊者，格西就问他说：“博朵瓦在做什么？”他回答说：“在为数百僧众讲经说法。”

仲敦巴格西就说：“稀有！稀有！那也是一正法。普穹瓦格西在做什么？”

那人回答他说：“在广集自他资粮，建造三宝所依。”

仲敦巴格西又如前一样，说：“稀有！稀有！那也是一正法。袞巴瓦在做什么？”

他回答说：“他在唯一静修。”

格西又如同以前那样说，并且就接着问：“卡隆巴在做什么？”

那个弟子就说：“他总是到一个蚁穴的旁边蒙头痛哭。”

听到这话，仲敦巴格西立即脱帽，当即合掌，边流泪边说：“极其稀有！他是真正在修持正法，本来关于这一点有许多功德要讲。但如果现在说，卡隆巴格西会不高兴的。”

卡隆巴格西之所以蒙头痛哭，是因为想到了轮回中受苦受难的一切众生。如果想要清净自相续的罪业，再没有比悲心更殊胜的了。我们要对众生生起大悲心。

◎如何修大悲心

在《前行引导文》当中，有一系列大悲心的观修方法。

【观想：屠宰场里的羊】

观想一只羊被带到屠宰场。然后观想这只羊是自己的母亲。

再进一步想：我的母亲也没有做过任何的罪业，却被别人无辜宰杀，现在该多痛苦。我该怎么办呢？进而迫切希望老母亲能够立即摆脱被宰杀的痛苦，而情不自禁地生起了悲悯之情。

生起这样的信念之后，接着观想：现在正在感受痛苦的众生虽然不是我今生生我的父母，但是它肯定是我生生世世的父母，那时的母亲也像我这一世的母亲那样对我深情养育，她的大恩大德和今生的母亲没有任何差别，她现在遭受这种剧烈的痛苦是多么的可怜，如果它现在瞬间就能够摆脱那些痛苦该多好……一直修到生起猛烈的悲心，泪流不止。

继续观想：她今天所感受的痛苦是她往昔造作不善业的果报，现在为非作歹的人们后世也会感受这样的痛苦，实在是太可怜了。如此正在造杀业的痛苦之因的人们就成为了我修悲心的对境；进而，我们再去观想那些地狱、饿鬼等有情，专心忆念这些有情都是自己的父母而努力对他们生起悲心。

最后观想，遍及虚空的地方周遍充满有情，有情周遍的地方周遍充满了业和

痛苦，这些遭受业和痛苦的众生非常可怜，所有的众生都能够远离业和烦恼以及习气困扰，永久地获得正等觉的佛果该有多好。反反复复地这样去想，令我们逐渐对所有众生生起大悲心。

【生起四种关联心】

生起四种关联心可以辅助我们更好地生起大悲心。它又包括因和果两个方面：

①但愿我的母亲能够离开三界轮回的痛苦；②如果母亲能够离开三有三界的苦果，那该多好；③我一定要使我的母亲离开三有三界的苦果；④为了使她离开苦果，我虔诚地祈祷三宝，祈求三宝以大悲观照。

①但愿母亲离开一切的业和烦恼的苦因；②如果母亲能够离开这些业和烦恼的苦因，那该多好；③我一定要使母亲离开这些业和烦恼的苦因；④为此而祈祷三宝。

如此观察安住轮番修持，慢慢就会生起对众生的大悲心。

（三）以宽阔的胸襟对待众生

《佛子行三十七颂》云：“**于求妙果之佛子，一切损害如宝藏，故于诸众无怨恨，修持安忍佛子行。**”众生实际上是我们成就安忍波罗蜜多的对境，众生就是我们修行人的大宝藏。佛教当中常常说“安忍”，简单来说就是在危难、窘迫的情况下，仍然能够保持内心的开放和柔和，仍然对其他众生心怀善意。所以当这些对境显现在我们面前时，我们要对这些成就我们安忍功德的众生心怀感恩。当诽谤我们的、诋毁我们的、伤害我们的、侮辱我们的、欺骗我们的这些人出现的时候，实际上他们是正在为我们的解脱而付出，我们要感念他们的恩德并发愿度化他们。

我们凡夫想要获得解脱成就，不吃一点苦肯定是不行的，因为凭佛陀那么深广的智慧，也没有找到一个舒舒服服就可以让凡夫众生成佛的方法。当年佛陀也

是为我们示现舍弃王位等世间一切享乐，经历了六年的苦行之后才成佛；如米拉日巴尊者等大成就者，无不通过我们后人无法想象的苦行而获得了殊胜成就。所以作为后学者，应该追随成就者的足迹，在修行的过程中不怕苦不怕累。我们现在修行所受的苦不用说和传承上师们相比，就算和那些磕头去拉萨朝圣的人相比都是微乎其微的。如果连一点点苦都受不了，确实应该感到惭愧。

所以，当我们在修行中遇到一些坎坷磨难，要克服懒惰和怯懦，心里不应该生起烦恼和痛苦，而要生起喜悦和感恩，珍惜成就我们安忍波罗蜜多的修行机会，感恩众生给我们提供修行的对境。

【释疑】如果我以慈悲心帮助了别人，他人回报的却是冷漠和不关心，甚至是厌恶，何以说我收获到了安乐？

如果我们以慈悲心对待他人，在任何情况下都能够坚守住内心的善良，并且不期待对方立即回馈同样的善心的时候，我们的内心会越来越开阔，越来越坚强，这便是安乐的源泉。所以安乐不是别人给的，当我们以宽阔的胸襟慈悲、友善地对待众生，安乐自然会生起来。所以，示他人以善意、关怀和尊重，尽管我们不是每次都能够得到同等的回报，也许会遇到冷漠的、固执的、不善于表达的众生，但总的来说我们的幸福感和满足感会更多，得到的关怀和尊重也会更多。所以，我们要慈悲地对待任何人，在任何情况下都坚守内心的善良。我们不可能尽除大地上所有的荆棘和瓦砾，但是当我们给自己穿上一双舒适的鞋的时候，我们的脚下会变得柔软。同样道理，我们在和众生相处的过程当中，如果能够以慈悲心善待众生，他们就是我们成就佛果的福田。在这样的福田当中种下善因，将来必定会收获乐果。如果我们把自己的快乐系缚在别人对我们的态度上，我们可能很难得到安宁。所以，想要得到安乐，就要通过佛法的修持——断除烦恼，发菩提心，证悟无我。

今天的课就讲到这里，感恩大家的耐心谛听。

我们以正知正念摄持念诵回向，把过去、现在、未来凡圣所积累的一切有漏、无漏的善根合集起来，回向给一切众生，愿他们能够脱离苦因苦果，最终成佛；回向给所有的高僧大德法体安康，长久住世，佛法广弘。

感恩大家！

回向偈

此福已得一切智
摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛
愿度有海诸有情